۲۳ آبان

زندگی ای درخور احترام به خود

در حالیکه خرابکاری‌های گذشته را پاک می‌کنیم و به روش جدیدی زندگی می‌نمائیم، به اعمال جدید خود احترام می‌گذاریم و در این فرآیند درمی‌یابیم که خودمان نیز قابل احترام هستیم.

پاک زیستن، فصل ۲، "رابطه با خودمان"

بسیاری از داستان‌هایی که درباره اعتیاد فعال خود می‌گوییم، نشان می‌دهند که ما از عدم حرمت گذاشتن، تغذیه می‌کردیم. کی به شغل واقعی، تحصیلات، مکانی برای زندگی و یا حتی یک حمام نیاز دارد؟ ما مرزهای دیگران، حاکمیت قانون، مسئولین و نهادها را مسخره می‌کردیم. ما به بسیاری از ارزش‌هایی که خانواده، فرهنگ و جامعه به ما آموخته‌اند، پشت کردیم. بسیاری از ما با پنهان کردن تمام ترس‌های خود در پشت اعتماد به نفس کاذب، بهای گزافی را پرداختیم. ما اگر رابطه یا شغلی هم داشتیم آن را به خطر می‌انداختیم. ما آزادی خود را در بسیاری از زمینه‌ها از دست دادیم. ولی آیا عزت نفس خود را هم از دست داده‌ایم؟ و یا اصلاً عزت نفس داشتیم که بخواهیم آن را از دست بدهیم؟

هنگامی که پاک می‌شویم، ممکن است شورشی درون خود احساس کنیم که ما را وسوسه می‌کند تا "آداب جلسه" که سعی در سازگار کردن ما دارند، را نادیده بگیریم. یک جایی اکثر ما متوجه می‌شویم که شورشی بودن در NA همان نتیجه‌ای که در خیابان داشت برای ما ندارد. ما از اینکه بی‌حرمتی کنیم، اعتباری به دست نمی‌آوریم. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "فکر می‌کردم یک یاغی هستم، اما بعداً متوجه شدم من برای محافظت از خودم تظاهر می‌کردم." از زمانی که شروع به گوش کردن در جلسات می‌کنیم، قدم‌ها را کار می‌کنیم، و خدمت می‌گیریم، الهاماتی دریافت می‌کنیم تا گره خود با سبک زندگی گذشته و شخصیتی که از خودمان در داستان‌ها تعریف می‌کردیم را باز کنیم.

ما می‌خواهیم از گذشته خود عبور کرده و پیش برویم، و تمایل ما برای درک گذشته ایجاد رشد خود از آن افزایش می‌یابد. ما برای ساختن زندگی خود و کمک به دیگران اقدام به عمل می‌کنیم. ما برای خود مرز تعیین می‌کنیم و به مرزهای دیگران هم احترام می‌گذاریم. احتمالاً برای برخی از ما این اولین بار است که این احساسات یا این حالت‌ها را در زندگی خود تجربه می‌کنیم.

ما نه تنها اعمال خود را تغییر می‌دهیم، بلکه بسیاری از ما متوجه می‌شویم که باید داستان‌هایی را که درباره خود می‌گفتیم را هم، اصلاح کنیم. ما کمتر بر بازمانده خرابه‌های گذشته تمرکز می‌کنیم و بیشتر متکی به محصول و نتیجه بهبودی خود هستیم. ما یاد می‌گیریم که درخورِ زندگی که داریم، هستیم. ما شروع به زندگی ای می‌کنیم که منعکس کننده ارزش‌هایی است که ما به آنها افتخار می‌کنیم، این خیلی ارزشمند است. و قبل از بهبودی، چه کسی فکرش را می‌کرد ما خواهان این زندگی باشیم؟

امروز برای لحظه‌ای عقب می‌آیستم و با غرور و احترام به زندگی ای که می‌سازم نگاه می‌کنم. این نوع زندگی کارآیی دارد، و من شایسته آن هستم.