

یافتن امیدی که برای التیام نیاز داریم

نیاز نیست که واقعیت را انکار کنیم تا بتوانیم امیدوار و سپاسگزار باشیم. علیرغم هر احساسی که داریم آن را تجربه می‌کنیم و در هر صورت اقدام لازم را انجام می‌دهیم.
پاک زیستن، فصل ۷، "زندگی به روال اصول‌مان"

بسیاری از ما لحظات ناامیدکننده‌ای را سپری کرده‌ایم که در آن شرایط سختی را پشت سر می‌گذاشتیم، یک معتاد در حال بهبودی نظر خود را با ما اینگونه مشارکت کرد: "احساسات واقعیت نیستند." آن لحظه بی‌پروا می‌خواست سر او را از تنش جدا کنیم شاید مفیدتر و امیدوارکننده‌تر این واقعیت باشد که احساسات واقعی هستند. اما چیزی که ما در NA یاد می‌گیریم این است که ما می‌توانیم این احساسات را تجربه کنیم و آنها را سالم و زنده پشت سر بگذاریم. ما این کار را صرفاً با امید به اینکه این احساسات به زودی تغییر می‌کنند انجام نمی‌دهیم بلکه از طریق اقدام و عمل علیرغم این احساسات است که به پیش می‌رویم. همانطور که یک معتاد قافیه بندی می‌کرد: "ما حس می‌کنیم، رفاقت می‌کنیم و بهبود می‌یابیم."
 ما توسط فعالیت‌هایی آشنا در NA این کار را انجام می‌دهیم. فعالیت‌هایی مانند رفتن به جلسات، به مشارکت گذاشتن احساسات‌مان، گوش کردن به راه حل‌ها، کارکرد قدم در رابطه با موضوعی خاص مثل اجتناب از تغییر دعا و مراقبه و توجه به دیگران به جای مشغول بودن با خود. البته اقدامات دیگری نیز هست که لازم است ما در شرایط خاص به آنها پردازیم: مانند از دست دادن شغل که مثلاً لازم است به دنبال شغل جدیدی باشیم یا مشکل سلامت روان که نیاز باشد به فردی حرفه‌ای مراجعه کنیم یا ادامه تحصیل و ایجاد تغییر در سبک زندگی تا سلامتی خود را بهبود بخشیم یا شاید طلاق بگیریم. به هر حال ضمانتی نیست که در بهبودی زندگی بدون درد و رنج را تجربه کنیم. امید پلی است به سوی آسایش خاطر یک دیدگاه تازه بخصوص زمانی که سرشار از سپاسگزاری و امید باشد به التیام ما کمک می‌کند. وقتی که شغل خود را از دست بدهیم دچار ترس و تأسف به حال خود خواهیم شد. اما اگر یک لحظه تأمل کنیم و دیدگاه خود را تغییر دهیم و سپاسگزاری کنیم (مثلاً اینکه تا اینجا را که به سلامت آمده‌ایم) یا امیدواری خود را حفظ کنیم (مثلاً فرصت‌های دیگری نیز در زندگی برای ما پیش خواهد آمد) یا همین طور ایمان (مثلاً هر اتفاق بیفتد من خوب خواهم بود). به هر حال ما نباید احساسات واقعی‌مان را انکار کنیم در عوض داشتن دیدگاه درست کمک می‌کند تا از تبدیل احساساتی منطقی مانند غم و ترس به ناامیدی شدید یا اضطراب شدید جلوگیری کنیم. ما نباید صبر کنیم تا ترس، استرس، خشم یا اندوه از بین برود تا به راه خود ادامه دهیم. این احساسات ممکن است برای مدتی باقی بمانند اما ما باید به خود حرکت ادامه دهیم و اجازه دهیم تا تغییر اتفاق افتد، حتی برای آن ریسک کنیم. ما در حال التیام هستیم.

ممکن است از شرایطی که در حال حاضر دارم راضی نباشم اما باز هم سپاسگزار هستم. من می‌توانم با زندگی به روال برنامه دیدگاه خود را تغییر دهم و با احساسات خود کنار بیایم. از طریق NA و رابطه با دیگر اعضاء من به امیدی که نیاز دارم تا التیام یابم دست پیدا خواهم کرد.