

گوش دادن به زمینه‌های مشترک

در حین خدمت، ما به خوبی گوش فرا می‌دهیم تا زمینه‌های مشترک را بیابیم، به جای اینکه بخواهیم ثابت کنیم که ایده ما بهتر است.

اصول راهنما، سنت ۴، "در حین خدمت"

NA فرصت‌های زیادی را برای ما فراهم می‌کند تا یاد بگیریم چگونه کار بهتری برای زندگی کردن در دنیا انجام دهیم. در حالی که تعداد بسیار کمی از ما به عنوان یک «شنونده عالی» در NA حاضر می‌شویم، نشستن در جلسات بهبودی می‌تواند به ما بیاموزد که چگونه تلاش کنیم به طور واقعی حرف‌های دیگران را بفهمیم. مهارت شنیدن که ما در جلسات بهبودی کسب می‌کنیم، در خدمات NA هم بسیار مفید واقع می‌شود. امکان دارد خودمحوری ما باعث شود مسئولیت ارتباط برقرار کردن درست را به گردن بقیه بیاندازیم: اگر شفاف‌تر حرف بزنند، مجبور نیستیم اینقدر با دقت گوش کنیم. همانطور که در جلسات، از راهنمای خود و در تماس با دیگر معتادان یاد می‌گیریم که - ارتباط یک جاده دو طرفه است - بهتر است ما هم روی خودمان کار کنیم تا اینکه به اصلاح طرف دیگر اصرار داشته باشیم. یکی از اعضاء نوشته بود: "من متوجه شدم یکی از اعضای خدمتگزار و مورد اعتماد، دائم مشارکت بقیه اعضاء را با کلماتی متفاوت، دوباره‌گویی می‌کند. عصبانی شدم و فکر کردم به این وسیله می‌خواهد با ایده کس دیگری برای خودش اعتبار کسب کند. بعد از مدتی فهمیدم که او اساساً در حال تفسیر حرف‌های دیگران است و سعی می‌کند بفهمد آنها چه می‌گویند. جلسات خدماتی خیلی طولانی می‌شوند اما فکر می‌کنم شنیدن موضوعات به روش‌های مختلف در نهایت کمک کننده باشند."

راه‌های زیادی وجود دارند تا ما بتوانیم توانایی شنیدن در حین خدمت را افزایش دهیم. برای مثال وقتی دیگران در حال صحبت هستند، ما سکوت کنیم و این تمرین خوبی است که می‌توانیم در اکثر جلسات بهبودی آن را انجام دهیم. تکنیک‌های دیگر هم برای جلسات خدماتی وجود دارد مثل اینکه: از دیگران بخواهیم تا راجع به حرف‌های‌شان توضیح بیشتری بدهند. البته رابطه راهنما و رهجو هم کمک زیادی می‌کند. یکی از اعضاء می‌گفت: "راهنمای من عادت داشت بگوید: چیزی که دارم می‌شنوم این است که... و من از همین جمله در خدمت استفاده کردم و خیلی زود متوجه بهبود روابطم شدم."

من معمولاً بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنم با دیگران نقاط مشترک دارم. با صبر و قدردانی به زمینه‌های مشترک گوش خواهم داد.

گوش دادن