

ما مسئول بهبودی خود هستیم

با آن که ما مسئول بیماری خود نیستیم، اما مسئول بهبودی خود هستیم.

کتاب پایه فصل ۳، چرا اینجا هستیم؟

در دوران مصـرف، مسئولیت، کلمه زنده‌ای بود و ما را می‌ترساند و ما از آن دوری می‌کردیم. آدم‌هایی که به ما نزدیک بودند - و شاید آنهایی که در مراجع قانونی و ساختار قضایی بودند - بارها و بارها به ما می‌گفتند: "برای زندگی ات کمی مسئولیت‌پذیر باش." ما گمان می‌کردیم آزادی یعنی رها کردن مسئولیت‌ها، اما در نهایت متوجه شدیم که موضوع کاملاً برعکس است. ما برده اعتیاد خود بودیم، برای خیلی از ما این شکل از آزادی، ما را به پشت میله‌های زندان کشاند. ما به دلیل اینکه از بیماری اعتیاد در عذاب هستیم انسان‌های بدی "نیستیم و همچنین بد نیست که بخواهیم تلاش کنیم تا در NA به آدم‌های خوبی تبدیل شویم. اما با وجودی که برای داشتن بیماری اعتیاد مقصر نیستیم، همچنان مهم است که متوجه باشیم که پیامد بسیاری از مشکلات زندگی، نتیجه تصمیمات خودمان است. ما انتخاب کردیم و سپس اقدام کردیم. یکی از اعضا مشارکت می‌کرد: "همه عمر، خودم را قربانی شرایط می‌دانستم و دیگران را به عنوان بخش عمده‌ای از این قربانی بودن، سرزنش می‌کردم." از طریق کارکرد قدم‌ها ما درمی‌یابیم که باید مسئولیت گذشته خود را بر عهده بگیریم، اگر چه برای تغییر آن عاجز هستیم. برای حرکت به جلو، ما نمی‌توانیم درگیر احساس گناه نسبت به اعمال گذشته خود باشیم و همچنین نمی‌توانیم در مقابل آنگ اجتماعی معتاد بودن خود، سر خـم کنیم. ما نمی‌توانیم به بیماری خود اجازه دهیم تا بر ما غلبه کرده و ما را فلج کند. باید متفاوت عمل کنیم.

NA این فرصت را به ما می‌دهد تا مسئولیت زندگی حال و آینده خود را بر عهده بگیریم. ما در ابتدا این کار را به آهستگی انجام می‌دهیم - احتمالاً با انجام وظایف اولیه زندگی، خدمت در جلسات و راهنما گرفتن ما درمی‌یابیم که دیگران می‌توانند بر بهبودی ما تأثیر بگذارند، اما اگر می‌خواهیم سود حاصل از آن را درو کنیم، مجبور هستیم خودمان کارها را انجام دهیم. یکی از اعضا می‌گفت: "هیچ کس به جای من به جلسه نمی‌رود، به راهنما زنگ نمی‌زند و یا قدم کار نمی‌کند. اگر من انتخاب کنم تا بهبودی‌ام را نادیده بگیرم هیچ کس مقصر نیست، این خود من هستم که با این کار برای خودم - و یا برای دیگران - درد درست می‌کنم."

برای بسیاری از ما، کارهایی که در NA انجام می‌دهیم باعث می‌شود تا چشم انداز تازه‌ای از بیماری برایمان آشکار شود. اکثر ما به خاطر سفرمان به سوی مسئولیت‌پذیری که در بهبودی یافته‌ایم و زندگی‌مان را زیبا و ثمربخش کرده است، سپاسگزار بیماری اعتیاد هستیم. ما بسیار آزادیم.

من مسئول چگونگی اعتیادم نیستم اما در قبال زندگی خود

و انتخاب‌های خود مسئول هستم. امروز دیگران را به خاطر عواقب کارهای خود سرزنش

نمی‌کنم. امروز مسئولیت‌پذیری برای من، مساوی با آزادی است.