

تمایل به تغییر

اگر دعای آرامش را جدی بگیریم و دقیق بررسی کنیم که
 سهامت تغییر چه چیزهایی در زندگی
 خودمان را داریم، آنگاه درک خواهیم کرد توانایی ما در سر و شکل دادن
 به زندگی مان بیشتر توسط عدم تمایل خودمان محدود گردیده تا مسائل بیرونی.
پاک زیستن، فصل ۶، "یافتن جایگاه خود در دنیا"

ما دعای آرامش را به قدری در جلسات NA می‌خوانیم که انجام آن بدون قصد یا تعهد، کاری آسان است. یکی از اعضاء در این مورد می‌گفت: "بعضی اوقات فراموش می‌کردم که این یک دعا است. وقتی به من پیشنهاد شد تا بیرون از جلسات از آن به عنوان دعایی برای تمایل استفاده کنم، ارتباطم با آن، به شکل یک دعا شروع شد و در لحظات سختی، اضطراب و یا سردرگمی برای یک تصمیم‌گیری، از آن کمک می‌گیرم."

یکی دیگر از اعضاء می‌گفت: "این دعا به من کمک می‌کند تا واقعیت را ببینم. من قبل از جمع کردن سهامتم برای انجام کاری، نیاز دارم بدانم اصلاً این کاری هست، که قابل تغییر باشد. در خیلی از مواقع این خود من هستم که سر راه قرار گرفته‌ام، نه گذشته‌ام، نه چیزهایی که پیش رو دارم، نه فرهنگ یا سازمانی و نه حتی بقیه آدم‌ها. فقط خود من معتاد."

تغییر، سخت است، چون اغلب دردناک است. حداقل میزان احساس ناخوشایندی که داریم برای ما آشناست و تعویض آن با چیزی ناشناخته به نظر یک ریسک است. ما می‌ترسیم دردی که بعد از این تصمیم می‌کشیم، بدتر باشد. چه کسی می‌خواهد طرد شدن و یا شکست را تجربه کند؟ اما اگر موفق شدیم چه؟ ممکن است بعد از آن مسئولیت‌های جدید باشد که باید آنها را به عهده بگیریم. آیا قادر به مدیریت آن هستیم؟ در خلاصه‌ترین حالت، اینها ترس‌هایی هستند که توانایی ما را برای رشد کردن محدود می‌کنند. وقتی دنیا را دشمن خود می‌بینیم و صدایی در سرمان به ما می‌گوید: "تو نمی‌توانی" یا "این کار را نکن"، تغییر حتی سخت‌تر هم می‌شود. نادیده گرفتن آن صدا و تمرین تمایل برای تغییر آنچه می‌توانیم - و سپس اقدام، جهت تغییری که می‌خواهیم - نیازمند کارهای زیادی است. همزمان، باید جایگاه فعلی خود را بپذیریم و در عین حال تمایل داشته باشیم تا ریسک کنیم.

علیرغم آنچه که پیش می‌آید، همیشه درس‌هایی برای آموختن وجود دارند. ما باید این درس‌ها را پس بدهیم و با دیگران به اشتراک بگذاریم زیرا این امتیازی است که عضویت در NA به ما ارزانی کرده است.

**من به دقت در نظر خواهم گرفت که چه چیزی را باید
 در حال حاضر در زندگی خود تغییر دهم. به جای نفرین کردن تاریکی
 برای تمایل خود برای تغییر لامپ دعا می‌کنم. گاهی به همین سادگی است.**