

آگاهی متفکرانه، اقدام متفکرانه

آگاهی ما درباره انتخاب‌ها، انگیزه‌ها و رفتارهای مان افزایش می‌یابد.....، و می‌توانیم بین تفکر جهت تصمیم‌گیری با عمل یا عکس‌العمل نشان دادن لحظه‌ای تفاوت قائل شویم.

پاک زیستن، فصل ۵، "رابطه آگاهانه"

قبل از آمدن به NA، اکثراً در شرایط سخت زندگی از روی غریزه و شانسی عمل می‌کردیم. خودآگاه بودن یا اندیشیدن به دیگران در اولویت‌های ما نبود و بستگی به میل و هوس ما داشت. اما حالا ما فرصت این را داریم که نسبت به تصمیمات خود و تأثیر آن بر روابطمان آگاه باشیم. جهت اقدام متفکرانه بهتر است ارزیابی کنیم که افکار ما از کجا سرچشمه می‌گیرند. در بهبودی ابزار فراوانی جهت ارزیابی در اختیار داریم: آیا از روی هوس به افکار لحظه‌ای خود عمل می‌کنیم، یا برای بار دوم (یا برای بار سوم و حتی چهارم) و پس از چند نفس عمیق آنها را دوباره می‌سنجیم. آیا به وجدان خود گوش می‌دهیم یا به بیماری مان؟ آیا از روی عشق عمل می‌کنیم یا از روی ترس، به دنبال منافع خود هستیم یا منافع دیگران؟ برای اکثر ما ضرب‌المثل تکراری "چند لحظه مکث کردن" معجزه می‌کند، و مطمئناً به ما کمک می‌کند تا دکمه دیگران را فشار ندهیم! دکمه‌ای که باعث انفجارشان می‌شود.

تفکر چیزی فراتر از یک آگاهی ساده است. ما واقعیت شرایط را در نظر می‌گیریم و تأثیر آن برای خود و دیگران را می‌سنجیم و سپس از روی آگاهی که به دست آوردیم عمل می‌کنیم به خصوص زمان‌هایی که احساس بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی می‌کنیم. خوشبختانه ما راهنما، اعضاء دیگر NA، و نیروی برتر را داریم تا با آنها مشورت کنیم و انگیزه خود را شناسایی کنیم و عمل منطقی را از غیرمنطقی تشخیص دهیم. ما می‌توانیم به یکدیگر کمک کنیم تا چشم انداز وسیع‌تری داشته باشیم و در مسیر مهربانی، محبت، و حسن‌نیت باقی بمانیم. هر قدر بتوانیم در لحظه سنجیده‌تر عمل کنیم، اقدامات ما متفکرانه‌تر خواهد بود. ما نمی‌توانیم از قبل نتیجه را تعیین کنیم یا از دلخور شدن یا عصبانی شدن دیگران از خود اجتناب کنیم. اما حداقل می‌توانیم توسط تصمیماتی که می‌گیریم زندگی بهتری داشته باشیم زیرا می‌دانیم تمام تلاش خود را جهت تفکر انجام داده‌ایم.

از تمام ابزاری که در اختیار داریم استفاده خواهیم کرد تا روشی

متفکرانه داشته باشیم. اگر غیرممکن به نظر برسد، می‌توانم

در برابر میل به عمل مقاومت کنم و صبر کنم تا طوفان عاطفی بگذرد.