۲۹ آبان

شوخ‌طبعی به عنوان تمرین تسلیم

یکی از هدایای بهبودی به دست آوردن مجدد حس شوخ‌طبعی است.
پاک زیستن، فصل ۷، تمرین" اصل روحانی تسلیم در طول زندگی"

زمان مصـــــرف همه چیز به اندازه مرگ و زندگی برای ما جدی بود - آن ســبک زندگی برای گرفتن و مصــرف کردن مواد و یافتن راه‌ها و روش‌ها برای مصــرف بیشتر! بعضــی از ما وقتی برای اولین بار به NA آمدیم، احساس می‌کردیم سال‌ها است که نخندیده‌ایم. برخی دیگر، تجربه خندیدن زیاد را بیرون از اینجا داشــته‌ایم - البته خنده‌هایی که مســتقیم به خود ما بود. رفقای ما، مســخره‌مان می‌کردند: "چقدر لاغر شده‌ای" و "یا کمی جنبه شوخی داشته باش."
در حالی که اتفاقات واقعی دوران مصــرف ما تغییر نمی‌کنند، اما رابطه ما با آنها نسبت به رشدمان در بهبودی متحول می‌شــود. ما دوســتان همدرد خود در NA را می‌بینیم که نســبت به گذشــته خود شــوخ‌طبعی پیدا کرده‌اند و ما هم شروع به روشــن کردن نقاط تاریک گذشــته خود می‌کنیم. کارکرد قدم‌ها، فهرســت بلند و بالایی از نواقص ما را آشــکار می‌کند که امروز همچنان فعال هســتند. و اینکه وقتی از روی کمبودهای خود برای بار چندم عمل می‌کنیم، (بالاخره) می‌توانیم به آن بخندیم که خود شیوه‌ای است برای آنکه خود را سرزنش نکنیم و از جایگاه فعلی خود راضی باشیم. شوخ‌طبعی راهی برای شــناســایی ارتباط و ابراز هم‌دلی و بخشــش برای دیگران و همچنین خودمان اســت. شــوخ‌طبعی، تمرین تسلیم شدن است. برای بسیاری از ما شوخ‌طبعی نیز می‌تواند خطرناک باشد. این یک ترفند اســت که ممکن اســت از آن برای فرار از احســاســات خود یا اجتناب از واقعی بودن در روابط خود اســتفاده کنیم. ما گاهی از آن برای کوچک کردن دیگران و حتی خودمان اســتفاده می‌کنیم. شــوخ‌طبعی برای مَذمّت خودمان در جاهایی خوب است، ولی مسخره کردن خودمان باعث احساس شک و تردید نسبت به خود می‌شود. بعضــــی از ما برای بقای خود در زندگی بیرون از انجمن، از شــوخ‌طبعی بهره بردیم، اما در بهبودی، ما دیگر در آن چرخه مرگ و زندگی قرار نداریم. همانطور که از طریق کار کردن برنامه خود و دریافت نظرات از راهنمای‌مان و دیگرانی که به آنها اعتماد داریم از این مســائل آگاه‌تر می‌شــویم، ممکن اســت رابطه ما با شــوخ‌طبعی تغییر کند. در حالت ایده‌آل، حس شــوخ‌طبعی که در بهبودی به دست می‌آوریم نسبت به حسی که با آن وارد برنامه شدیم کمتر توأم با تأسف به حال خود، تدافعی و یا پرخاشگرانه است. و ما بالاخره می‌توانیم نفس بکشیم زیرا مانند گذشته خودمان را جدی نمی‌گیریم.

من امروز سعی خواهم کرد آسوده خاطر باشم. من می‌توانم بدون اینکه خود را تحقیر کنم به خودم بخندم و همین کار را نیز با همدردهای معتاد خود انجام دهم، اگر اندکی عشق، احساس و شوخ‌طبعی داشته باشم.

شوخ‌طبعی