

## پاداش مسئولیت‌پذیری

ما همیشه خواهان زندگی به روال برنامه نیستیم اما از منافع قبول مسئولیت بهبودی‌مان آگاه هستیم.

همین طور از عواقب عدم پذیرش مسئولیت بهبودی‌مان خبر داریم.

پاک زیستن، فصل ۱، "کلیدهای رهایی"

اوایل بهبودی - به خصوص اگر اولین تجربه ما باشد - می‌تواند تقریباً جادویی به نظر رسد. برای بسیاری از معتادان وقتی که برای اولین بار NA را پیدا می‌کنند زندگی خیلی سریع بهتر می‌شود. ما چند روزی پاکی جمع می‌کنیم. از لحاظ جسمی احساس می‌کنیم. بهتر شده‌ایم و به آسانی قادر به پرداخت اجاره منزل هستیم زیرا دیگر خرج مصرف روزانه را نداریم و ثبات بیشتری پیدا می‌کنیم. اعضاء دیگر در NA واقعاً دلگرم‌کننده هستند - چه اتفاقی دارد می‌افتد - آیا این امید است که من احساس می‌کنم؟

خیلی زود معجزات جزئی در اوایل بهبودی - مانند پرداخت قبوض، خوردن وعده‌های غذایی مرتب، یا اجابت مزاج منظم - جذابیت خود را از دست می‌دهند. ما پی می‌بریم که فقط مصرف نکردن کافی نیست. علیرغم داشتن راهنمایی باحال و دوستانی پاک و فعالیت‌های NA، با داشتن سقفی بالای سرمان ما هنوز این احساس آزاردهنده که چیزی سر جایش نیست، را داریم.

اگر چه محاصره شدن توسط انسان‌های خوب مهم است، اما بهبودی مسری نیست. ما صرفاً با بودن با افراد در حال بهبودی خود بهبود نمی‌یابیم. این یک درک مهم است اما، کاری که ما با این درک انجام می‌دهیم مهمتر. اگر به آن بی‌اهمیت باشید باید بدانید که مصرف ممکن است برایتان جذابیت پیدا کند. مشغول شوید و از پاداش‌های بهبودی بهره‌مند گردید. دیر یا زود - و در چند مرحله از سفرمان - هر یک از ما با این انتخاب رو به رو می‌شویم که: پاک بمانیم اما احساس بدبختی کنیم و خود را آماده لغزش احتمالی کنیم، یا مسئولیت بهبودی خود را بپذیریم.

بنابراین ما درگیر کار پیش روی خود خواهیم شد، یعنی: کار بر روی بهبودی‌مان. این یک برنامه دوازده قدمی است، چرا دوازده قدم آن را کار نکنیم؟ پاداش‌های آن بسیار است که ارزشمندترین آنها نامحسوس است. در بهبودی ما به خودآگاهی می‌رسیم - و برعکس زمانی که در چنگ بیماری اسیر بودیم - آزادی آن را داریم تا انتخاب کنیم با چیزهایی که دربار خود آموخته‌ایم چه بکنیم. راه رسیدن به غنای روحانی زمانی باز می‌شود که مسئولیت بهبودی‌مان و هر آنچه که مستلزم آن است را بپذیریم.

من امروز احساسات خود را بررسی می‌کنم و به یک دوست اعتماد خواهم کرد.  
اصل روحانی مسئولیت‌پذیری را توسط شناسایی اتفاقات درونی خود و آمادگی برای  
تغییر به کار خواهم گرفت.