

پاک زیستن:
سفر ادامه دارد

تأیید شده در کنفرانس خدمات جهانی 2012

کلیه حقوق به تاریخ 2011 برای

خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام محفوظ است

دفتر خدمات جهانی

صندوق پستی 9999

ون نويز کالیفرنیا

شماره کاتالوگ دفتر خدمات جهانی: 9146

فهرست مطالب

مقدمه

فصل اول

پاک زیستن

NA یک مسیر، یک فرایند و یک روش جدید زندگی را به ما پیشنهاد می کند. پاداش های حاصل از بهبودی و همچنین اقدامات لازم برای کسب آن، بی انتها می باشند. ما بدون توجه به موقعیت مان در مسیر بهبودی، به رشدمان ادامه می دهیم و هرچه جلوتر می رویم، حقایق جدیدتری برایمان آشکار خواهند شد. پیدا کردن جرقه ای که بهبودی ما را به یک سفر مداوم، پرمزیت و هیجان آمیز تبدیل نماید، مستلزم ایجاد تغییر در ایده ها و طرز تفکرمان می باشد. برای بسیاری از ما، امر فوق یک تغییر نگرش از درماندگی به شور و اشتیاق خواهد بود.

کلیدهای آزادی

دردهای رشد

دورنمای امید

از درماندگی به شور و اشتیاق

چرا می مانیم

فصل دوم

پیوند هایی که متصل می کنند

در بهبودی آزادیم که جستجو و کندوکاو نموده و درمورد اینکه اکنون چه کسانی هستیم و می خواهیم چه کسانی باشیم، تفکر کنیم. تغییراتی که ما در طی این فرایند تجربه می کنیم می توانند تا حد زیادی باعث اختلال در هویت و روابطمان گردند، اما چنین درگیری هایی درعین حال منجر به رشد پذیرش، عشق و ایمان مان می گردند. با وجودیکه روش ها و اهدافمان می توانند متفاوت باشند، جنبه اشتراک ما ابزارها و اصولی هستند که به ما فرصت می دهند آنچه که هستیم باشیم. ما با یکدیگر به سوی آزادی اوج می گیریم.

ارتباط با خودمان

ارتباط با یک نیروی برتر

ارتباط با دنیای اطراف مان

ارتباط با دیگران

فصل سوم

یک مسیر روحانی

روحانیتی که ما در بهبودی تجربه می کنیم، ساده و عملی بوده و به ما اجازه می دهد در سازگاری با دنیای اطراف خود زندگی کنیم و همدردی و شفقت را نسبت به دیگران تجربه نماییم. قدمها مسیری برای دستیابی به رشد روحانی هستند. ما درمقابل روحانیت خود بیدار می شویم. طی توسعه رابطه خود با یک نیروی برتر، به هرترتیبی که آنرا درک می کنیم، به این باور می رسیم که روحانیت تنها بخشی از زندگی ما نبوده و خود راهی است برای زندگی. چنین راهی درک آن آزادی را که در جستجویش بوده ایم برایمان به ارمغان آورده و ما را قادر به درک اهدافمان می نماید.

بیدارشدن در مقابل روحانیت مان

یک برنامه روحانی و نه مذهبی

یک سفر روحانی

روحانیت عملی است

داشتن عملکرد

رابطه آگاهانه

اعمال ابتکارآمیز روح

فصل چهارم

جسم مان

یاد گرفتن زندگی در جسم مان کار ساده ای نیست. ما نسبت به جسم خود مهربانی نکرده ایم و بدنهایمان اغلب داغ دردناک اعتیاد را حمل می کنند. آشتی نمودن با جسم خود برای زنده ماندن الزامی است – اما این امر جزئی از فرایند جبران خسارت ما نیز می باشد، یک اقدام خویشتن پذیری و روشی که در طی آن ما آزادی، التیام و شادی را تجربه می کنیم. این بخش از کتاب راجع به طرز رفتارمان با خود در بهبودی سخن می گوید و کمک می کند یاد بگیریم از زنده بودن جسم خود آگاهانه مسرور شویم – و در عین حال با پیرشدن، آسیب پذیر بودن و فناپذیر بودن خود کنار بیاییم.

این یک رابطه است

رها کردن خودمان

مسائل جنسی

در پی هیجان و ماجراجویی بودن

خوب بودن و سلامتی

بیماری

معلولیت

بحران های روحی و احساسی

پیرشدن

مرگ، فوت کردن و زندگی با سوگواری

شهامت

قسمت پنجم

روابط

بهبودی ما در روابطمان ریشه دارد و اکثر ما به طریقی با این مقوله مشکل درگیریم. روابطمان با یکدیگر در جلسات انجمن، با خانواده هایی که از آن بوجود آمده ایم و یا خود بوجود آورده ایم تماماً مواردی هستند که ما در آنان اصولی مانند صداقت، همدردی و صمیمیت را تمرین می کنیم. عشق پدیده ای التیام دهنده در زندگی مان است و زمانی که ما به خود اجازه ارتباط گذاشتن با دیگران را می دهیم، آن را تجربه می کنیم.

مصاحبت

دوستی

زدن پل به دنیایی دیگر: روابط بیرون از NA

خانواده

پدر یا مادر بودن

جبران خسارت و آشتی

روابط احساسی (رومانتیک)

آنچه که می خواهیم

آنچه که درخواستش را می کنیم

شهامت برای اعتماد کردن

ارتباط آگاهانه

فصل ششم

راه جدیدی برای زندگی

وقتی که ما مدتی را در بهبودی بسر می‌بریم، فرصت‌هایی را نیز در دنیای بیرون بدست می‌آوریم. بدیهی است مورد تأیید اجتماع بیرون قرار گرفتن، به تنهایی به معنای بهبودی نیست اما این بدان معنا هم نیست که رابطه‌ای بین این دو وجود نداشته باشد. برای بسیاری از ما مورد تأیید جامعه قرار گرفتن چیزی است که باید در مسیر بهبودی بیاموزیم. بواسطه قرارداشتن در مسیر بهبودی، به تدریج و به طرقی که بعضی اوقات باعث تعجب مان نیز می‌شوند، عادات و باورهای مان در مورد کار، تحصیل، پول و ثبات تغییر کرده و رشد می‌نمایند. یادمی‌گیریم که موفقیت و شکست، ریسک و مسئولیت و همچنین ثبات و تغییر، همه جزئی از فرایندی هستند که برخی از ما آن را "رشد در بهبودی" می‌نامیم.

فرای "قابل قبول اجتماع بودن"

پیدا کردن جایگاه خود در زندگی

ثبات

ازسراخ خود کنار رفتن

ایمان یافتن

متعهد بودن

تحصیل

پول

کار

گمنامی

هدیه امید

فصل هفتم

سفر ادامه دارد

از همان اولین باری که امید را لمس می‌کنیم، در فرایند ادامه دار بیداری روحانی قرار می‌گیریم. و اگر تمایل داشته باشیم این می‌تواند درطول عمرمان ما را همراهی کند. برای اینکه احساس کنیم

بهبودی مان زنده است, باید به رشد کردن ادامه دهیم. انزوا و خودخشنودی آزادی مان را طوری محدود می کنند که ممکن است تنها در زمان برخورد با مشکلات, متوجه آنها شویم. پادزهر تنهایی و بیگانگی داشتن روحیه سخاوت است. در خدمت بودن ما را در درون خود آزاد می کند و در را بروی روحیه عشقی که ما را احاطه می کند, می گشاید. امید بدون قید و شرط را تجربه کرده و متوجه می شویم که برای بهبودی مان محدودیتی وجود ندارد. بدون توجه به مسیری که تا به حال در بهبودی طی کرده ایم, سفرمان ادامه دارد.

بیداری ها

زندگی بر طبق اصول مان

تسلیم شدن مادام العمر

خود خشنودی

راه خود را جدا کردن

واقعیت گرا بودن

در خدمت بودن

اصول, تمرین و نگرش

عشق

پیشگفتار

کتاب پایه مان به ما اطمینان می دهد که حقایق بیشتری آشکار خواهند شد و تجربه مان نیز این مطلب را تأیید می کند. طی سالیانی که از نوشته شدن واژه های فوق می گذرد, حقایق بسیاری آشکار گشته اند. هر روزی که ما پاک زیسته و اصول روحانی بهبودی را تمرین می کنیم, حقایق بیشتری آشکار می گردند. ما هم به عنوان یک فرد و هم به عنوان یک انجمن رشد نموده, تکامل یافته و همان چیزهایی را که بواسطه تجربه یاد می گیریم, به دیگران انتقال می دهیم. این بدین معنی است که هر نسل جدیدی از تازه واردین به انجمن, منابع بیشتری را نسبت به نسل قبلی در اختیار خواهد داشت. جواب این سؤال که آیا این امر به تضعیف یا قویتر شدن مان منجر می گردد, کاملاً به درک ما از هدف اصلی مان و همچنین چگونگی تمرین اصول روحانی مشارکت, مراقبت و خدمت بستگی دارد.

بزرگترین گنجینه و منبع ما عمق آگاهی فردی مان نسبت به فرایند بهبودی است. ما این گنجینه را در جلسات, در جشن هایمان, طی نوشیدن چای و قهوه و در نشریات مان به مشارکت می گذاریم. در اینجا باز هم حداکثر تجربه, نیرو و امید جمعی خود را به صورت مکتوب ارائه می دهیم. این کتاب که توسط معتادان و برای معتادان نوشته شده است یک تصویر لحظه ای از انجمن مان است: یعنی معتادان در حال بهبودی که به یکدیگر کمک کرده اند تا بتوانند بدون مصرف هیچگونه موادی, طی روزها, ماهها, سالها و سده های متوالی با شرایط زندگی مقابله نمایند. هدف از این کتاب هم ارائه هدیه ای به تازه واردین و هم برافروختن آتش اشتیاق در اعضای قدیمی است. یقیناً این کتاب نمی تواند کلیه دانش ها و باورهای اعضای ما را در خود بگنجاند ولیکن می تواند آنچه را که ما از سال 1982, یعنی زمانی که کتاب پایه مان مورد تأیید واقع گشت, تا بحال کشف و مشارکت نموده ایم, انعکاس دهد.

اولین نسخه کتابی بنام "پاک زیستن" در سال 1983 نوشته شد اما آغاز این پروژه حتی به پیش از این تاریخ نیز مربوط می گردد. زمانی که کتاب پایه مان بنام "معتادان گمنام" در حال نوشته شدن بود، برخی از اعضای انجمن می دانستند که این کتاب حرف آخر ما در مورد زندگی به روال NA نخواهد بود. نسخه هایی که در سالهای 1983 و 1990 به چاپ رسیدند شامل توصیه هایی بسیار و سفت و سخت و همچنین پیشنهادات و قوانینی در مورد پاک شدن و پاک ماندن می شدند. اکثر ما خوب از قوانین پیروی نمی کنیم و عملکردمان طوری است که اغلب با آنچه که دوست داریم یک فرایند شامل آن باشد، تفاوت دارد. سپس متوجه شدیم عامل مشترک بین ما، اقدامات فردی مان نبوده و در عوض آن اصولی هستند که تلاش می کنیم در زندگی خود بکار گیریم. طی سالهای بعد نسلهایی از معتادان با استفاده از کتاب پایه پاک شده و پاک ماندند. این تجارب نگرش هایی متفاوت را نسبت به اصول بهبودی برایمان به ارمغان آورده است.

ما در همان بدو کار می دانستیم مشکلی که مشغول تشریح اش بودیم مربوط به یک ماده مصرفی خاص نمی شد، بلکه آن یک بیماری بود که اگر درمان نمی شد خود را بصورت علائم مختلفی بروز می داد. علائمی که در نهایت باعث مرگ ما می شدند. تمرکز بر روی یک ماده مصرفی و یا یک سری علائم بخصوص، برای ما بیش از اندازه محدود کننده بود. همانطور که می دانیم اعتیاد بر روی کلیه جوانب زندگی ما تأثیر می گذارد اما می توانیم ببینیم که بهبودی نیز بر روی کلیه اعمال ما تأثیر گذار است. مسائلی مانند رابطه با خانواده هایمان، مسائل کاری مان و همچنین روحانیت و حتی جسم مان، از اینکه ما از کجا آمده ایم و چگونه بیماری مان را درمان می کنیم، تأثیر می گیرند. همانطور که پاداش های بهبودی می توانند به مراتب فراتر از تصورمان باشند، یاد می گیریم که اثر مثبت بهبودی در زندگی خود و اطرافیان مان، غیر قابل اندازه گیری است. شاید هرگز کاملاً نفهمیم که پاک بودن و حتی الامکان طبق اصول زندگی کردن ما چه اثر مثبتی بر روی زندگی دیگران می گذارد. سپاسگزار بودن ما برای این راه جدید زندگی ما را تشویق می کند تا بیشتر اینار کنیم، بیشتر زندگی کنیم و بیشتر دوست بداریم.

در انجمن معتادان گمنام به کرات از ما خواسته می شود که داستان خود را، نه یکبار بلکه دوباره و دوباره بازگو کنیم. با یک مشارکت و یا یک اقرار از نوع قدم پنجم نمی توانیم تمام زندگی خود را ببینیم. به همان ترتیب ما نمی توانیم کل بهبودی خود را یکباره ببینیم و در نتیجه آن را بصورت لایه لایه می بینیم. با هر لایه نگرش ما نسبت به خودمان تغییر می کند. به عبارت دیگر ما دارای یک "تغییر برداشت" یا "تغییر نگرش" می شویم. یکی از پرقدرت ترین کارهای ما در زندگی گفتن حقیقت راجع به زندگی خودمان است. به تدریج الگوهای مشابه ای را که در تجاربمان وجود دارند خواهیم دید. حتی اگر بنظر بیاید ما طی زندگی خود اشخاص متفاوتی بوده ایم، می توانیم الگوهایی را که به ما کمک کرده اند و یا آنهایی را که از پیشرفت مان جلوگیری کرده اند ببینیم. این بینش باعث می شود حتی در مواقعی که زندگی مان پر از چالش است، امید را از دست ندهیم.

بهبودی یک فرایند مادام العمر و پراز فرازونشیب است و هرچه ما نسبت به آن جدی تر باشیم با شفافیت بیشتری می توانیم رشدی را که هنوز در دسترس ماست ببینیم، و هیچ فرقی نمی کند که ما در کجای مسیر بهبودی قرار داریم. ما هیچوقت از یادگرفتن دست بر نمی داریم. تمرین مستمر برنامه معتادان گمنام نه تنها منجر به آسان تر شدن زندگی مان می گردد بلکه آنرا پرمحتواتر، بهتر و جالبتر می نماید. ما کارمان را با پاک ماندن شروع می کنیم و از آنجا به بعد، برنامه ابزاری را در اختیار ما می گذارد تا از طریق آن بتوانیم پاسخهایی را که متناسب حال هریک از ماست پیدا کنیم. تجارب مان هم به ما آموزش می دهند و هم کمک می کنند تا بر مشکلات چیره شویم. امیدواریم تجاربی که در اینجا به مشارکت می گذاریم اعضای ما را به نحوی که هنوز خودمان بخوبی درک نمی کنیم، به سمت جلو پرتاب کنند.

این کتاب مجموعه ای قسمت بندی شده از توصیه های مختلف نبوده و در عوض مجموعه ای از تجربه، نیرو و امیدمان، در رابطه با پاک زیستن می باشد، آن پاک زیستی که در زندگی روزمره، روابطمان و همچنین خدمت به دیگران تجربه می کنیم. محتوای صفحات بعدی کتاب برای همه بصورت مساوی حائز اهمیت نخواهد بود، چرا که در مسیر بهبودی، هریک از ما با چالش های خاص خود مواجه هستیم. اما امیدمان براین است که هرعضوی بتواند موضوعاتی را که مهم می داند، در این کتاب بیابد.

این کتاب شامل تجارب معتادان بسیاری از اقصای نقاط جهان است. صدها عضو از طریق کارگاه های آموزشی، نامه ها، مسج بوردهای اینترنتی و همچنین با فرستادن صدای ضبط شده شان، برداشت خود را از پاک زیستن برای ما ارسال نموده اند. همینطور که حجم مطالب دریافتی گسترده تر شد، فرمت کتاب هم به تدریج شکل گرفت. همینطور که سفر ما ادامه پیدا کرد، تمرکز کتاب نیز تغییر جهت پیدا کرد و محتوا و ساختار کتاب بنابر اطلاعات ورودی آن متحول گشت. درب این فرایند سپس کاملاً باز شد و ما از تحولات بعدی شگفت زده شدیم. از یکدیگر آموختیم و متوجه شدیم جمع کل معادله ما از جمع تک تک اجزای آن بیشتر شده است. عامل مشترکی که در تجارب متفاوت ما دیده می شود این است که ما، بدون توجه به مقطع پاکی یا تعداد قدمهایی که کارکرده ایم و موقعیت مان در مسیر زندگی، دائماً درحال نیروگرفتن از NA هستیم. به مشارکت گذاشتن تجاربمان بدان معنی داده و آنرا ارزشمند می نماید و درعین حال روابط عمیقی که در انجمن، با دیگران، با خود و با نیروی برترمان بوجود می آوریم از آنچه که تصورش را هم نمی توانیم بکنیم، پرارزش تر می گردند. چیزهایی را که بدان نیاز داریم در این برنامه و انجمن پیدا می کنیم و بهمین دلیل طی سالهای زیادی بدان متصل می مانیم. زمانی این سؤال برای بسیاری از ما پیش می آمد که چگونه می شود NA را جزئی از زندگی مان نمود، اما اکنون تعداد زیادی از ما حتی نمی توانند تصور کنند که NA جزئی از زندگی شان نباشد. ما از ابزاری که در اختیار داریم استفاده می کنیم و این مهم نیست که با چه مشکلاتی مواجه هستیم و یا برای چه مدت پاک بوده ایم.

مهمترین نکته پاک زیستن این است که ما زنده هستیم و بهمین دلیل می توانیم پاک زندگی کنیم که این خود برای آنها که به بیماری اعتیاد مبتلا هستند یک معجزه محسوب می گردد. ما بهبود پیدا می کنیم تا بتوانیم یک زندگی پر محتوا و ثمربخش داشته باشیم. همین زندگی در بعضی مواقع چالشهایی را بر سر راه ما قرار می دهد که هیچوقت انتظار برخی از آنها را نداشتیم. زندگی کردن بدانگونه که در خواب هم نمی توانستیم تصورش کنیم، اغلب توأم با مشکلات تازه ای است که تا بحال بدانها برنخورده بودیم. معتادان بیشمار می که در نوشتن این کتاب سهیم بوده اند با صراحت اظهار کرده اند پاک شدن تنها معجزه ای نیست که تجربه می کنیم و بدان نیاز داریم. ما آموخته ایم که واقعاً می توانیم درمقابل همه مشکلات مقاومت نموده و درعین حال پاک بمانیم. برای شروع دوباره و وصل شدن مجدد به انجمن، کارکرد قدمها، رسیدن به بیداری روحانی و راه جدیدی برای زندگی پیدا کردن هیچوقت دیر نیست. تا زمانی که ما به پاک ماندن و بازگشتن به برنامه تمایل داشته باشیم، بهبودی ما بصورت غیر قابل تصویری شکوفا خواهد شد. ما مشغول پاک زیستن هستیم و سفرمان همچنان ادامه دارد.

فصل اول

پاک زیستن

پاک زیستن یک سفر مادام العمر است و برنامه NA ابزاری را در اختیار ما می گذارد که بواسطه آن بتوانیم یک زندگی سرشار از امید را برای خود بنا کنیم. ما باور داریم که بدون توجه به موقعیت مان دراین مسیر، سفرمان می تواند بهتر باشد و ما می توانیم بهبود پیدا کنیم. یک زندگی اصولی را تمرین کرده و راه جدیدی برای زندگی پیدا می کنیم. چیزهای تازه ای را آزمایش می کنیم و ممکن است بعضی از آنها بیشتر از برخی دیگر به مزاجمان سازگار باشند. همانطور که پاک زیستن را با وجود فرازو و نشیبها و معجزات و سختی هایش و همچنین بن بست ها و دربهای بازش تجربه می کنیم، دنیا را واضح تر می بینیم و درک بهتری از جایگاهمان در آن بدست می آوریم.

برنامه معتادان گمنام روشی است که ما بواسطه آن می توانیم از زندگی های مملو از نومیدی و درد خود بگریزیم. NA یک مسیر، یک فرایند و یک راه زندگی است. بسیاری از ما با امید ناچیزی به التیام یافتن دردمان، وارد انجمن می شویم. درابتدا تمایل ما به خاطر عذاب و ترس مان شکل می گیرد. زندگی به روال برنامه تغییراتی قابل پیش بینی و همچنین تغییراتی که تصورش را هم نمی کردیم در ما ایجاد می نماید. انجمن معتادان گمنام توانایی آنرا به ما می دهد

که درماندگی خود را تبدیل به اشتیاق برای داشتن یک زندگی پربار نموده و از نظر روحانی رشد کنیم. تقریباً از همان ابتدای بهبودی ما تسکین را تجربه می کنیم. نخستین تجربه مسرت برایمان مانند آن است که برای اولین بار دنیا را به جای سیاه و سفید رنگی دیده باشیم. ذهن ما باز و روحمان آزاد می شود. حتی اگر این تجربه برای چند لحظه دوام داشته باشد، آن مسرت ما را در طی سخت ترین روزها و شبهایمان حمل خواهد نمود.

اینکه راجع به بهبودی خود چه فکر می کنیم، با اندازه عملکردمان اهمیت ندارد. پاک زیستن یک فرایند روحانی است و به ما می آموزد که دنیا از آنچه که تصور می کردیم بزرگتر بوده و در عین حال آنقدر که ما فکر می کردیم دور از دسترس نمی باشد. تصورات باطل ما راجع به زندگی بعد از قطع مصرف، براساس تجارب افرادی که مواد مصرف نمی کردند، شکل گرفته بود. در اوائلی پاکای بسیاری از ما نگران بودیم مبادا زندگی مان کسل کننده و محدود شود. اما متوجه می شویم که واقعیت از آنچه که می توانستیم تصور کنیم نیز فراتر است. فرصت های متعددی را در اختیار داشته و قادر خواهیم بود آنها را پیگیری کنیم. شاید مهمتر از آن وصل بودن مان به مردم باشد که خود برای مان اهمیت به سزایی داشته و باعث خشنودی مان خواهد شد. دوستی عمیقی که با سایر اعضای درحال بهبودی داریم می تواند از ارتباط مان با خانواده هایمان نیز قوی تر باشد. ما صمیمیت واقعاً نادری را نسبت به یکدیگر به نمایش می گذاریم و زمانی که این حالت برای سالها ادامه داشت، آن به علاقه ای جاودانه و درکی متقابل تبدیل خواهد شد.

متعهد ماندن به بهبودی برای ما امری حیاتی است. ممکن است در درازمدت نگهداری از بهبودی به عنوان یک اولویت، برای هریک از ما مفهومی متفاوت داشته باشد. لازم است ارتباط خود را با NA حفظ کنیم اما پذیرفتن زندگی نیز برایمان پر اهمیت است. نتیجتاً خیلی چیزها برای جلب نظرمان با یکدیگر رقابت می کنند و افکار ما به عنوان افرادی معتاد گرایش آن را دارند که در هر موردی افراطی عمل کنند. یعنی یا هیچ چیز یا همه چیز، یا درست یا غلط. بنابراین تلاش برای پیدا کردن یک نقطه تعادل برای مان فرایندی دائمی است. حضور در جلسات حتماً نباید به صورت روزانه و هفت روز در هفته باشد. اما جلسات همیشه برای مان اهمیت داشته و به ما کمک می کنند حال خوبی داشته و پیام رسانی کنیم. آماده و مستحکم نگاه داشتن این ریسمان نجات یکی از ملزومات نگهداری از بهبودی است. زمانی که ما این ایده را که بهبودی سخت است، رها می کنیم، همه چیز آسان تر می شود. یکی از اعضا که سالهای زیادی را در بهبودی بسر برده بود در مشارکت خود گفت: بالآخره می توانم به این سؤال که "آیا زندگی آنقدر ساده است" پاسخ دهم. "بله" خیلی ساده.

اصولی که ما در NA تمرین می کنیم در طول زندگی مان کاربرد دارند. آنها راهی را به ما پیشنهاد می کنند که از طریق آن بتوانیم قطع مصرف کرده، خود را آزاد نموده و بتوانیم آنچه که هستیم باشیم. کارکرد قدم ها و سنت ها و خدمت کردن هم در NA و هم در بیرون از آن، به ما کمک می کند تا راجع به باورهایمان و آنچه که هستیم اطلاعات کسب کنیم. رساندن پیام انجمن، ما را از قابلیت ها و محدودیت های خود آگاه ساخته و به سمت تغییر راهنمایی می کند.

ما می توانیم زندگی خود را نه برحسب سال ها یا چیزهایی که بدست آورده و یا از دست داده ایم، بلکه براساس نوع کنار آمدن خود با زندگی و دنیای اطراف مان ارزیابی کنیم. موفقیت حقیقی رشد روحانی است. با شکوفا گشتن بهبودی مان، با احساساتی که سابقاً حتی نمی توانستیم اقرار به داشتن شان بکنیم، کنار می آییم. روشن بینی توانایی آن را به ما می دهد که طی پیمودن فرایند بی انتهای تسلیم شدن، تراز گرفتن و خواهان تغییر بودن، درون خود را هرچه واضح تر ببینیم.

پیامی که می رسانیم سه قسمت دارد: هر معنای می تواند قطع مصرف کند، علاقه خود را به مصرف از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. ما راجع به دو قسمت اول زیاد صحبت می کنیم چون زمانی که وارد انجمن می شویم قطع مصرف یک کار اضطراری است. به همین ترتیب نیاز داریم برای بهره بردن از زندگی از وسوسه مصرف مواد نیز رها شویم. اما کار دشوار ما در اینجا به پایان نمی رسد. پیدا کردن راه جدیدی برای زندگی، کاری نیست که ما فقط برای یکبار انجام دهیم. برخی از ما مشکلات بسیاری را در طی تلاش های مستمرمان برای پیدا کردن یک زندگی مورد قبول، تجربه می کنیم، ولیکن به رساندن پیام ادامه داده و با استفاده از تجاربمان به دیگران کمک می کنیم. هرچه تجاربی را که به مشارکت می گذاریم بیشتر باشند، پیام مان غنی تر خواهد بود.

کلیدهای آزادی

همانطور که این اصول را در رابطه با تمام مراحل زندگی مان تمرین می کنیم، اثرات آنها مشهودتر گشته و آنها طبیعی تر به نظر می رسند. مثلاً امکان دارد در ابتدا مجبور باشیم آگاهانه صداقت را تمرین کنیم اما با ادامه این کار رفته رفته ناصداقی برایمان غیرطبیعی به نظر می رسد و حتی ممکن است به حال بدی مان منجر شود. به تدریج متوجه می شویم صداقت برایمان عادی تر گشته است. ما اصولاً اشخاصی صادق بوده و از این بابت نیز خوشحالیم. بعضی ها می گویند چنین است که ما از درکاربودن یک نیروی برتر آگاه می شویم. ممکن است ما خودمان هم از اینکه نقائص مان برطرف شده اند آگاه نباشیم. حتی ممکن است متوجه این تغییر نیز درخودمان نگردیم و فقط زمانی به آن پی ببریم که الگوهای رفتاری قدیم را به اجرا درآورده و متوجه می شویم که آنها دیگر برایمان کاربرد نداشته و منجر به بد شدن حالمان می گردند. با نگرانی به راهنمای خود زنگ زده و به او می گوییم "دوباره فلان کار را انجام دادم" یا اینکه "فلان نقص من فعال شده و در فکر تکرار فلان کار هستم". سپس متوجه می شویم مدت زیادی است چنین افکار و یا اعمالی از ما سرزده است. یادمی گیریم نسبت به رفتارهای آنی که بواسطه فعال شدن نقائص مان بوجود می آیند، مقاومت کرده و یک آزادی جدید را تجربه کنیم. با مرور زمان تمایل مان برای به نمایش گذاشتن رفتارهایی که با ارزش هایمان تناقض دارند، کاهش میابد.

زندان های خودساخته مان دیگربرای مان کار نمی کنند. ما آزادیم تا برای جستجو و کشف قابلیت های خود قدم برداریم. آزادیم درمسائل شرکت داشته باشیم، ابتکار به خرج دهیم، مراقبت و مشارکت کنیم، باعث تعجب خودمان شویم، ریسک برداریم، آسیب پذیر باشیم و روی دویای خود بایستیم. نسبت به باورهایمان آگاهی پیدا کرده و یاد می گیریم برطبق آن باورها عملکرد داشته و براساس ارزش هایمان تصمیم گیری کنیم. از ترس هایمان عبور کرده و متوجه معجزاتی که ما را احاطه کرده اند می گردیم. ما آزادیم تا هرآنچه که هستیم باشیم و آنطور که انتخاب می کنیم زندگی کنیم.

زمانی که عمیق ترین سپاسگزاری ها را احساس می کنیم، می توانیم به آن مسیر بهبودی که پشت سرگذاشته ایم نگرینیم و متوجه شویم که آن نه راهی کوتاه بوده و نه مسیری بدون پیچ و خم. آن تصمیماتی که در بهبودی گرفتیم و زمانی بدترین تصمیم ها به نظر می رسیدند، در را به روی برخی از بهترین موقعیت هایمان باز می کنند. ممکن است رشدی فراتر از بعضی تصمیمات خود را بدست آوریم. آنچه که درمقطع خاصی از بهبودیمان مناسب بود ممکن است برای بقیه زندگی مان مناسب نباشد اما درعین حال پیشرفت به سمت جلو ممکن است برایمان مشکل باشد. هدایا می توانند در بسته بندی های عجیب و غریبی بدست مان برسند بطوری که ممکن است متوجه ماهیت آنها نشویم. اتفاقاتی که برایمان رخ می دهند مطلقاً خوب و یا مطلقاً بد نیستند. ما تظاهر نمی کنیم که در بهبودی اشتباه وجود ندارد اما در برخی اوقات همین اشتباهات ما را به مسیری راهنمایی می کنند که حتی فکرش را هم نکرده بودیم.

بهبودی فرایندی یکنواخت و یک اندازه نیست که بتوان آن را برای همه پیش بینی نمود. اینطور نیست که همه مان به یک صورت فرایند بهبودی را طی کنیم یا از آن بیرون بیاییم. با وجود این نقاط تشابه و همچنین پستی و بلندی های آشنایی در این فرایند وجود دارند که همه مان از آن عبور می کنیم. در این مسیر مقاطع مختلف، مراحل مختلف و همچنین پیچ ها و پلکان هایی وجود دارند که همه مان آن ها را طی می کنیم. هریک از ما مراحل خواهد داشت که در طی آن رشد به سزایی خواهیم نمود. به همین ترتیب مراحل را تجربه خواهیم نمود که رشدمان در آن تاحدی نامحسوس خواهد بود. داشتن راه جدیدی برای زندگی بدین معنی است که ما باید طبق روش های جدیدی زندگی کنیم که این خود می تواند علی رغم سالهای متعدد پاکی، برای مان بغرنج و گیج کننده باشد. اینکه به یکدیگر اجازه دهیم تا برحسب سرعت خودمان رشد کنیم، کار دشواری است، بخصوص زمانی که برای یکدیگر اهمیت قائل باشیم. اما حاصل پیمودن مسیر بهبودی براساس روش شخصی خود، خویشتن پذیری و عزت نفس خواهد بود.

مفهوم زمان و تجربه یکی نیست. صرفاً بخاطر اینکه مدت زیادی را در برنامه بسر برده ایم، بدین مفهوم نیست که تمام چیزهایی را که باید بدانیم می دانیم. ما هیچوقت از قدم های ساده ای که ما را پاک و آزاد نگاه می دارند، رها نخواهیم شد. زندگی های ما به شکوف شدن ادامه می دهند. ما نقاط شروع متفاوتی داشته و با سرعت های متفاوتی

رشد می کنیم. زمان، فرصت های رشد را در اختیار ما می گذارد اما هنوز باید با چالش ها مقابله نموده و برای یادگیری آماده باشیم. تمرین صداقت، روشن بینی و تمایل ما را آموزش پذیر، سپاسگزار و متواضع می نماید. تفاوت بین فروتنی و تحقیر شدن می تواند سطح پذیرش مان نسبت به اطلاعاتی که دریافت می کنیم باشد. زمانی که ما با یک فکر باز گوش فرا می دهیم، هرکسی می تواند به ما پیام برساند.

در NA اصول غیر ضروری وجود ندارند هرچند که ممکن است آنها را به وقت خودمان و طبق ترتیبی که خودمان ترجیح می دهیم بیاموزیم. اگر بعضی قدم ها را کار کرده و برخی دیگر را کار نکنیم و یا سنت هایمان را نادیده گرفته و مغایر ارزش هایمان زندگی کنیم، نمی توانیم انتظار داشته باشیم آنچه را که دنبالش هستیم پیدا کنیم. اصول روحانی بستگی به زمان و یا شرایط ندارند. ما با نگاه کردن و تجربه نمودن یاد می گیریم. بین این احساس که ما آنقدر بیمار هستیم که هرگز بهبود پیدا نمی کنیم، و ما هرگز از رشد کردن و بهبود یافتن دست بر نمی داریم، فاصله زیادی وجود دارد و کندوکاو ما در این رابطه، می تواند یک عمر طول بکشد. دوباره و دوباره به آغاز بازمی گردیم. انجام کارهایی که در جهت منافع مان می باشند، حتی در مواقعی که در برابر آنها از خود مقاومت نشان می دهیم، به تدریج راحت تر می شود. یکی از اعضا چنین مشارکت می کند: "اغلب از تازه واردها می شنیدم تصور رفتن مادام العمر به جلسات برایشان امکان پذیر نبود". خود من هم چنین تفکراتی داشتم اما امروز نمی توانم زندگی را بدون NA تصور کنم. ما یاد می گیریم آن کارهایی را که باید انجام شوند و همچنین آنهایی را که تمایزش را داریم، انجام دهیم. شاید همیشه نخواهیم برنامه بهبودی خود را دنبال کنیم ولیکن از پاداش هایی که پس از مسئولیت پذیر بودن در برابر بهبودیمان بدست می آوریم، و همچنین عواقب قبول نکردن چنین مسئولیتی، به خوبی آگاه هستیم.

پذیرش اطلاعات جدیدی که مطابق میل مان به ما ارائه نمی شود، می تواند برایمان مشکل باشد. ممکن است ما ایده های جدید را به دلیل آنکه از نوع بسته بندی آن خوشمان نمیاید رد کنیم، چه این اطلاعات باعث تعجب ما شود و چه آنکه شخص حامل این اطلاعات کسی نباشد که ما معمولاً از او تقاضای راهنمایی می کنیم. عضو دیگری چنین مشارکت کرد: "من آنقدر برای راهنمایی ارزش قائلم که حتی اگر به من بگویند در گوشه اطاق روی سرت بایست تا مشکلات حل شود، من اینکار را خواهم کرد. اما اگر سخنانی را که ممکن است باعث نجات زندگی ام شوند از کسی که زیاد مورد علاقه ام نیست بشنوم، خیلی راحت می توانم آن را رد کنم". زمانی که ما به خود اجازه می دهیم هم توسط پیام و هم توسط پیام دهنده تحت تأثیر قرار بگیریم، ابزار جدیدی در اختیارمان قرار می گیرند. اگر اینکار باعث شود تا نوع باورهای خود را مجدداً ارزیابی کنیم این نتیجه خوبی خواهد بود چرا که می توانیم مقاومت اولیه خود را به عنوان دستاویزی در تمایل خود شناسایی کنیم. یکی از روشهایی که بواسطه آن می توانیم از به عقب برگشتن خود در بهبودی جلوگیری کنیم، امتحان نمودن چیزهای جدید می باشد. بدون توجه به مقطع پاکی خود، می توانیم به جلسات رفته و به موسیقی موجود در آنجا گوش فرا دهیم. یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "مثل اینکه گوش هایم از شدت هیجان به صدا درآمدند و آنچه را که به شنیدنش نیاز داشتم، شنیدم".

سنت هایمان به ما می آموزند که در NA چیزی بنام نوع یا درجه عضویت وجود ندارد. بنابراین همانطور که یک عضو قدیمی می تواند جان یک تازه وارد را نجات دهد، یک تازه وارد هم می تواند جان یک عضو قدیمی را نجات دهد. زمانی که ما نسبت به این واقعیت پذیرش داشته باشیم، بسیاری از محدودیت هایی که خودمان برای خودمان قائل می شویم ناپدید می گردند. ما با عملکرد خود به دیگران می آموزیم. حتی زمانی که به دیگران یاد می دهیم چه کارهایی را انجام ندهند، مشغول رساندن پیام هستیم. به مشارکت گذاشتن تجارب مان به آنها مفهوم و ارزش می دهد. امید داریم که عضو بعدی انجمن عملکردش از ما بهتر باشد و از اشتباهات ما درس بگیرد. البته این روش همیشه کار نمی کند: ما کسانی هستیم که معمولاً سخت ترین راه را برای یادگیری بکار می گیریم و فقط با تجربه یک اشتباه از آن درس می گیریم. اما زمانی که عضوی با دوسال پاکی در جلسه می گوید که تجربه ما در ده سال پاکی باعث شد که او همان اشتباه را مرتکب نشود، متوجه می شویم که ما هم به عنوان یک فرد و هم به عنوان یک انجمن، رشد کرده ایم.

خرد بدین معناست که ما با اتکا به تجارب گذشته با رویدادهای جدید مقابله کنیم. زمانی که راجع به زندگی فعلی خود فکر کرده و آن را با زمان اعتیاد فعال خود مقایسه می کنیم، مهم است به یاد داشته باشیم: "اینکه از کجا آمده ایم، به

اندازه اینکه به کجا می رویم مهم نیست". در عین حال مدت زمانی که در بهبودی بسر برده ایم، سنگ زیرین خرد ما می باشد. ما از تجارب خود می آموزیم و از آن برای کمک به دیگران استفاده می کنیم. زمانی که یاد می گیریم خود را صادقانه و بدون قضاوت و پیش داوری های آتی، ببینیم، خرد مان رشد می کند.

دردهای رشد

ما دیر یا زود نوع بخصوصی از فرصت ها و یا فاجعه هایی را که در جلسات راجع به آن ها چیزی ننشیده بودیم، تجربه می کنیم. برخی اوقات رویدادی مانند جدایی، ازدست دادن شغل یا تغییراتی که در ترکیب خانواده مان بوجود می آیند، احساسات ما را طوری به جریان می اندازند که نمی توانیم آن را متوقف کنیم. سوگواری، شرایط دشوار زندگی و یا خیانت می تواند در ما احساس تنهایی زیادی بوجود آورد و در بعضی موارد تغییرات جسمی مانند افسردگی، اضطراب و ترس های عمیقی را تجربه می کنیم که منجر به جریحه دار شدن احساسات مان می گردند.

برخی اوقات، علی رغم اینکه زندگی مان کاملاً خوب به نظر می رسد، خود را در شرایط بحرانی می یابیم. حتی هیجانات یک زندگی که پیش از این نمی توانستیم آن را در خواب هم ببینیم - مانند داشتن شغلی جدید، سفر به مکان های دور دست، ایجاد خانواده... - می تواند حس تعلق نداشتن را در ما بوجود آورد. بعضی وقت ها این احساس می تواند با یک رویداد بیرونی شروع شود. در مواقع دیگر ممکن است بی دلیل، یک سری احساسات متفاوت را یکی پس از دیگری تجربه کرده و با وجودیکه هیچ اتفاق خاصی رخ نداده است، فکر کنیم از همه طرف مورد حمله قرار گرفته ایم. زمانی که با این شرایط مواجه شده و در عین حفظ پاکی خود از آن می گذریم، متوجه می شویم که چنین احساساتی همیشگی نیستند. اما این بدان معنا نیست که ما توانسته باشیم راه حلی برای آن پیدا کنیم. چنین تجاربی ما را قادر می سازند تا درک عمیق تری از بهبودی مان داشته و نسبت به آن ایمان قوی تری داشته باشیم. اگر سخت کار کنیم، دعا کنیم و مکرراً به برنامه بازگردیم، آزاد خواهیم شد.

دیر یا زود همه ما در بهبودی با یک بحران عاطفی مواجه خواهیم شد. آن وقت است که سؤال می کنیم آیا بهبودی ادامه خواهد داشت یا اینکه تسکین ما فقط مختصر و موقتی بوده و سلامت عقل مجدداً ما را ترک خواهد کرد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "از بیرون زندگی ام مستحکم به نظر می رسید اما در درونم آشوب به پا بود. پاک بودم ولی در عین حال احساس فلاکت کرده، پر از ترس بوده و نسبت به مسائل تنها عکس العمل نشان می دادم" بعضی وقتها با وجود داشتن سال های بسیار زیادی پاکی، خود را در ظلمت کامل می یابیم. با وجودیکه مشکل اعتیاد فعال خود را حل کرده ایم، بعضی از مسائل زیربنایی و عمقی همچنان دست نخورده باقی می مانند. وقتی که این احساسات قدیمی و مدفون به سطح می آیند، شاید ابزار لازم را برای مقابله با آنها در اختیار داشته و شاید نداشته باشیم. یکی دیگر از اعضا چنین مشارکت کرد: "همینطور که چیزهای جدیدی را درباره خودم کشف کردم، کلیه احساساتم منقلب شدند". ما در بهبودی چیزی به نام آخر خط نداریم اما در برخی اوقات چنین به نظر می رسد که به آخر خط بهبودی رسیده ایم. بهبودی فرصت جدیدی را برای زندگی کردن در اختیار ما می گذارد. بعضی وقتها باید این دعوت نامه را بیش از یکبار قبول کنیم.

آن نقطه پایینی که در بهبودی بدان برمی خوریم می تواند باعث وحشت مان گردد. وقتی که از اوقات تاریک زندگی عبور می کنیم و درد می کشیم، تقاضای کمک کردن می تواند مشکل تر و در عین حال دیدن تفاوت ها می تواند آسان تر باشد. اما فرایند ما حتی در ظلمت ادامه دارد. زمانی که اعضای NA می گویند، "تلاش هایت را پنج دقیقه قبل از وقوع معجزه خاتمه نده" آنها تنها راجع به اولین معجزه صحبت نمی کنند. زندگی های ما مملو از لحظاتی هستند که ما باید در آنها تصمیم بگیریم یا رشد کنیم یا صحنه را ترک کنیم. تحت چنین شرایطی بسیاری از ما صحنه را ترک می کنیم اما نه به خاطر شرایط بدی که در آن قرار داریم بلکه بدلیل اینکه می بینیم باید از یک دست انداز روحانی دیگر عبور کنیم. درست قبل از وقوع معجزه راه خود را گم می کنیم - بعضی وقت ها دوباره و دوباره.

شاید آن ایمانی که ما را قادر به بنا نمودن یک زندگی موفق می نماید، برای ادامه روزانه زندگی کافی نباشد. اگر می خواهیم پاک مانده و به رشد خود ادامه دهیم، به نوع جدیدی از تسلیم نیاز خواهیم داشت. رشد روحانی می تواند برایمان گنج کننده، وحشتناک و توأم با تنهایی زیادی باشد. برخی از ما در این نقطه حیاتی و زمانی که دیگر

نمی توانیم کسی جز خودمان را مسئول بدانیم، امیدمان را نسبت به فرایند بهبودی از دست داده و از تلاش کردن دست برمی داریم. خودخواهی و خود محوری به سختی از بین می روند اما با کمک آنهایی که به سلامتی از این چالش رد شده اند، ما نیز می توانیم از آن بگذریم و هدایای فوق العاده ای را که در آنسوی این چالش در انتظارمان هستند دریافت کنیم. آنچه را که دربدو ورود به برنامه شنیدیم هنوز به قوت خود باقی است: تحت هرشرایطی مجدداً به برنامه بازگردید. بسیاری از چالش هایی که روبروی ما قرار می گیرند علائم مشخصی دارند اما درعین حال از ماهیتی روحانی برخوردارند. شناسایی یک بحران روحانی مشکل است: چنین بحرانی معمولاً خود را درقبال روابط احساسی، مسائل مالی و شغلی یا خانوادگی مان نشان می دهد.

زمانی که ما دربحران هستیم قبل از اینکه به قدم ها روی بیاوریم از خیلی طفره رفتن ها و توجیه ها استفاده می کنیم. ممکن است کم صبر و عصبانی بوده و یا برخوردی تدافعی و از روی انتقام داشته باشیم. شاید احساس گناه کرده و از همه رنجش داشته باشیم. حتی ممکن است با رفتارهایمان صبر و تحمل اطرافیان خود را به چالش بکشیم. تنها راه حل برای ما، عبور از میان این بحران است. باید آستین های خود را بالا زده و به کار مشغول شویم. چنین درگیری هایی اغلب ما را به مرحله بعدی بهبودی مان می فرستند. اگر تمایل داشته باشیم کارهای لازم را انجام دهیم، می توانیم قوی تر و سالم تر از چنین بحران هایی بیرون بیاییم.

دراوائل بهبودی به ما گفته می شد که اگر به حضور درجلسات ادامه دهیم، دیر یا زود داستان مورد نیاز خود را می شنویم. این اشتباه است که ما فکر کنیم تنها باید درپی گوش دادن به داستان های اعتیاد فعال باشیم. داستان های بهبودی ما نیز دست کمی از داستان های زمان اعتیاد ندارند و دربرخی اوقات ما نیاز داریم به جلسات رفته و درپی گوش دادن به چنین داستان هایی باشیم. زمانی که ما هم با قلب خود، و هم با گوش خود به این داستان ها گوش فرا می دهیم، واقعاً آن ها را می شنویم. بعضی وقتها باید در جستجوی چنین پیام هایی، از خود حرکت نشان دهیم و به جلسات جدید برویم، از دیگران سؤال کنیم و راجع به رویدادهای زندگی مان مشارکت کنیم. سپس کسانی را پیدا می کنیم که مشکلات ما را تجربه کرده و با حفظ پاکی خود از آنها عبور کرده اند. ما به دیگران نیاز داریم تا درشرایط مشکل زندگی راهنمایی مان کنند. ما همچنین نیاز داریم تا درطی التیام یافتن به دیگران پیشنهاد مساعدت نموده و به آنها کمک کنیم.

می توانیم امید داشته باشیم. زمانی که ما به مشارکت دیگران گوش داده و از درد آنها و همچنین روشی که برای عبور از آن وضعیت به کارگرفته اند، آگاه می شویم، نگرش مان وسیع تر می گردد. ابزار جدیدی را درعمل مشاهده می کنیم و یاد می گیریم با استفاده از تجارب دیگران درزندگی خودمان به سمت جلو حرکت کنیم. زمانی که طرزفکر یا نوع نگرش خود را تغییر می دهیم، می توانیم حس جدیدی از همدردی و سپاسگزاری را کشف کنیم. شاید با ارزش ترین درسی که یاد می گیریم، پیدا کردن حس همدلی باشد. اما همدلی یک برنامه درمانی نیست، بلکه راهی است برای زندگی. زمانی که ما می توانیم یکدیگر را درک کرده و رشد همدیگر را ببینیم، به تدریج به احتمال بهبودی خودمان ایمان می آوریم. زمانی که به مشارکت معتادان دیگر گوش می دهیم و آنها را قضاوت نمی کنیم فرایندی آغاز می شود که در آن یاد می گیریم صدای قلب خود را بدون هرگونه قضاوت و یا تنبیهی بشنویم. وقتی که نسبت بخود شفقت داشته باشیم، به خودمان اجازه می دهیم تا در دنیا حضور داشته باشیم. همین امر باعث می شود تا برای دنیای اطراف خود بسیار مفید تر باشیم.

توانایی ما دراحساس شادی کردن و سپاسگزار بودن می تواند نتیجه مستقیم رنج هایی باشد که درگذشته کشیده ایم. پاک بودن تنها، تضمین نمی کند که اتفاقات ناخوشایند برایمان نیافتند اما اصول نهفته در قدمها به ما می آموزند زندگی را طبق شرایط زندگی بپذیریم. آنها همچنین شهامت، نیرو و خردی را به ما می دهند تا بواسطه آنها بتوانیم تحت هر شرایطی پاک بمانیم. ما می توانیم علی رغم تجارب دردناک گذشته، زندگی هایی مملو از شادی داشته و هدفمند باشیم. ایمان ما باعث می شود بدون آنکه دلیلی برای انجام کارهای مورد نیاز ببینیم، آنها را انجام دهیم.

یکی از محاسن پیشنهاد کمک به دیگران، دریافتن این امر است که دردناک ترین تجارب مان نیز می تواند به شخص دیگری کمک کند. وقتی می گوییم: "من با همان مشکل مواجه بودم و توانستم پاک بمانم"، در عین سپاسگزاری متوجه

می شویم که توانسته ایم به آنسوی مشکلی که می ترسیدیم نتوانیم از آن عبور کنیم، برسیم. زمانی که ما قادر می شویم به گذشته نگریسته، دست کسی را گرفته و او را به آنسوی مشکلات هدایت کنیم، سرشار از خوشنودی خواهیم شد.

عبور از دوران بحرانی به قوی شدن ایمان مان منجر می گردد. حداکثر رشدان را زمانی تجربه می کنیم که مشغول مقابله با مشکلاتی که راه حل ساده ای ندارند باشیم. یکی از اعضا اینطور پیشنهاد می کند: "ما دو نوع افراد روحانی داریم، گردشگرهای روحانی و کاوش گره های روحانی. اولی با احتیاط عمل می کند و دومی خود را در وسط صحنه قرار داده و خداوند را امتحان می کند. هرچه جلوتر می رویم، نسبت به رابطه خود با خداوند مطمئن تر می شویم." وقتی که در بهبودی پیشرفت می کنیم، یادمی گیریم به جای آنکه نسبت به عبور از مشکلات بزرگ احساس خوبی داشته باشیم، نسبت به سؤال های سخت احساس راحتی کنیم. اگر فکر کنیم جواب تمام سؤال ها را می دانیم، به سختی می توانیم آموزش پذیر باشیم. وقتی که می گوئیم در جستجوی راه حل هستیم، هدف واقعی مان کنترل کردن است. دوباره و دوباره به جستجوی خود برای یافتن جواب سؤال های مان ادامه می دهیم اما متوجه می شویم نه تنها جواب های زیادی وجود ندارند بلکه ما به جواب های زیادی نیاز نداریم. قدمها کمک می کنند توانایی خود را در صداقت با خود و دیگران افزایش دهیم. در همان اوائل فرایند بهبودی متوجه می شویم که باید درمقابل اعمال و انگیزه های مان مسئولیت پذیر باشیم. شناسایی اینکه چه باعث می شود چنین رفتارهایی از خود نشان دهیم، به ما کمک می کند تا نسبت به راه هایی که بیماری مان فعال می گردد آگاهی پیدا کرده و راهی را برای تسکین یافتن از آنها پیدا کنیم. این کار همچنین به ما توانایی می دهد تا وقایع را واضح تر ببینیم و به تدریج به سمت جلو و به طرف آنچه که می خواهیم حرکت کنیم و نه در جهت مخالف آنچه که از آن ترس داریم.

هر بار که ما چیزی را رها می کنیم، تا حدی برایش سوگواری کرده و سپس متوجه امکانات بوجود آمده می گردیم. هر بار که از میان این فرایند عبور می کنیم، آزادی جدیدی را درخود پیدا می کنیم. اما فرایند رها کردن و همچنین احساس کردن آن آزادی درونی، ممکن است سالها طول بکشد. با جدیت تمام از رها کردن چیزها امتناع می کنیم و تلاش های خود برای کنترل کلیه متغیرهای زندگی خود را با جدیت در بهبودی اشتباه می گیریم. رها کردن در مقطع های مختلف بهبودی متفاوت به نظر می آید.

وقتی که چیزی را از دست می دهیم و با نبود آن صلح می کنیم، نوعی پذیرش را یاد گرفته ایم. زمانی که از دست دادن را تجربه نموده و هنوز در درون خود احساس کامل بودن داشته باشیم، تغییراتی درما بوجود می آیند. احساس آنکه ما دائماً باید برای بقای خود درجنگ باشیم، به تدریج کم رنگ می شود. می توانیم اجازه دهیم حق با فرد دیگری نیز باشد یا اینکه بدون فراموش کردن خود و یا از دست دادن وقارمان چیزی را رها کنیم. می توانیم نقش خود را در وقایع ببینیم، بدون آنکه باور داشته باشیم که هرچیزی باید مقصوری داشته باشد. اغلب، از دست دادن چیزی که هم اکنون پذیرش آن برایمان مشکل است، کمک می کند تا با رویدادهای مشابه گذشته که هنوز آزارمان می دهند، کنار بیاییم. پذیرش یک رویداد "همه چیز یا هیچ چیز" نیست و الزاماً یکباره اتفاق نمی افتد. مانند بسیاری از درس هایی که در بهبودی می آموزیم، راه های یادگرفتن کم دردتری نیز وجود دارند، اما آنها همیشه با ما باقی نمی مانند.

هرچه بیشتر درباره خودمان آگاهی کسب می کنیم، بیشتر می توانیم درجهت درونمای شخصی خود کارکنیم. درعین حال به خاطر می سپاریم که دورنمایمان یک تصویر لحظه ای از اراده نیروی برتر، برایمان می باشد. زمانی که در جستجوی رویاهای خود قدم برمی داریم، ممکن است خود را در مکان هایی بیابیم که هرگز تصورش را نمی کردیم. امکان همه اینها وجود دارد اما این بدین معناست که ما باید ریسک نموده و برخی اوقات شکست را تجربه کنیم. حتی اگر به شدت شکست بخوریم می توانیم از زمین برخاسته و به سمت جلو حرکت کنیم که این خود نیز قسمتی از سفر است. به تدریج کمتر و کمتر از حقیقت ترس خواهیم داشت. اما با یکجا ایستادن و منتظر بهبودی بودن به مقصد نمی رسیم. یاد می گیریم، رشد می کنیم، ایثار می کنیم، خلق می کنیم - و به بازگشتن به برنامه ادامه می دهیم.

دورنمای امید

وقتی راجع به پذیرش، عشق و همدردی می آموزیم به ما کمک می شود تا خود را بدون قید و شرط بپذیریم. با عمیق تر شدن ایمان مان، درک ما نیز از مفهوم اصطلاح "اقدام به عمل از روی حسن نیت"، تغییر می کند. در بهبودی، ما

دیگر از بیماری خود به عنوان توجیهی برای رفتارهای بدمان استفاده نمی کنیم. بهبودی مان دائماً بواسطه چیزهایی که یاد می گیریم غنی تر می گردد. با خودمان صلح می کنیم - با تمام چیزهایی که بدست آورده ایم و یا از دست داده ایم، با تمام چیزهایی که یادگرفته ایم و بدان تبدیل شده ایم. از رویدادهایی که ما را به حال حاضر آورده اند، سپاسگزاری می کنیم. فرایند مربوطه نیرویی برتر از خودمان است. پاداش باقی ماندن در این فرایند احساس آرامش داشتن نسبت به آنچه که هستیم، می باشد.

خوشتن پذیری با زمان تغییر می کند. یاد می گیریم با ضعفهای اخلاقی و نقائص خود زندگی کنیم. متوجه می شویم، درمقایسه با نقائصی که سعی در کنترل شان داشته و با آنها می جنگیم، نقائصی که پذیرفته و بخشیده ایم، شانس بیشتری برای برطرف شدن دارند. می توانیم موانعی را که درمسیرمان وجود دارند، به عنوان بخشی از خودمان اشتباه بگیریم. زمانی که یاد می گیریم توجه خود را به سوی داشته ها و اهداف خود، و به دور از نقائص و وسوسه هایمان سوق دهیم، آزادی جدیدی را تجربه می کنیم. به تدریج به این باور می رسیم که ویژگی های مثبت مان ظاهری و یا ساخته تصورات مان نبوده اند. احساسات مان مثل سابق باعث ترس مان نمی شوند و ما زودتر از آنها عبور می کنیم. می دانیم ممکن است نتوانیم احساسات مان را بلافاصله تغییر دهیم اما درعین حال می توانیم رفتارهایمان را تغییر دهیم. اقدام به عمل مان منجر به داشتن خلق و خو می گردد. زمانی که ما کاردرست را انجام می دهیم، حالمان به تدریج بهتر می شود.

شاید آن شخصی که درجلوی آینه می بینیم شباهت زیادی به مایی که دیگران می شناسند نداشته باشد. زمانی که درخودمشغولی غرق شده ایم، شاید از خساراتی که به اطرافیان مان و حتی خودمان می زنیم، هیچگونه اطلاعی نداشته باشیم. به همین ترتیب زمانی که سعی می کنیم با دیگران ارتباط برقرارکنیم، شاید متوجه اثرات مثبت این کار، هم در روحیه خودمان و هم دردنیای اطراف، نشویم. ممکن است هنوز خود را همانطور که دربدو ورود به برنامه بودیم، دیده و متوجه نشویم که آن اصولی را که مشغول تمرین شان بوده ایم، اکنون جزئی از آنچه که هستیم شده اند. ما به راهنما و دوستان خود اتکا می کنیم تا آن تغییراتی را که نمی توانیم درخودمان ببینیم، به ما یادآور شوند.

مراقبت از وضعیت روحانی مان مانند خانه تکانی است. یعنی اینکه اگر درپی فوائد آن هستیم باید کارهای مورد نیاز را بطور مستمر انجام دهیم. هرچه کارهای مورد نیاز روزانه را بهترانجام دهیم، در طی خانه تکانی های بزرگ تر کمتر درد می کشیم. به همین ترتیب کمتر پیش می آید که مجبور شویم یک خانه تکانی اساسی و زیربنایی را انجام دهیم. درست است که ما مسئول بهبودی خود هستیم اما این حتماً نباید مرکب از یک سری کارهای ناخوشایند و تمام نشدنی باشد. یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "زمانی من از کارکرد قدم ها وحشت داشتم و آن نوعی تنبیه به نظرم می آمد. اما اکنون با شوق روی بهبودی ام کار می کنم چرا که می دانم قدم ها راه آزادی ام هستند."

بهبودی دردناک نیست. این مقاومت ما نسبت به بهبودی است که باعث درد ما می گردد. زمانی که از بهبودی خود دور شده و رفتاری مغایر باورهایمان از خود بروز می دهیم، درد می کشیم. مصرف کردن تحت هرعنوانی، به معنای تحریف واقعیت هاست. ما به سوی چیزهایی که منجر به تحریف استنباطمان می شوند، جذب می شویم و این چیزها می توانند از مصرف مواد شروع شده و به رنجش منتهی شوند. داشتن سلامت عقل یعنی هماهنگی با واقعیت زندگی کردن. زمانی که ما از نظر روحانی بیدار هستیم، تمایل داریم همه چیز را به وضوح ببینیم. درنتیجه بدون توجه به اتفاقاتی که در اطرافمان می افتند می توانیم عادت های ذهن مان را که دوباره و دوباره ما را به همان احساسات برمی گردانند، شناسایی کنیم. قبل از اینکه ما احساس خود را یا "هیجان" یا "ترس" نام گذاری کنیم، این دو ممکن است برایمان مشابه به نظر بیایند. انتخاب اینکه چگونه تجربه مان را تشریح می کنیم، باعث می شود زندگی را آنطور که می خواهیم تجربه کنیم.

شاد بودن ما می تواند به طور شگفت آوری یک فرایند طولانی باشد، فرایندی که به هرصورت ادامه خواهد داشت. برخی از ما از رضایت خاطر داشتن هراس داریم چونکه فکر می کنیم ممکن است به خودخوشنودی منجر شود. بعضی دیگر از ما فکر می کنیم اگر زمانی خرسندی را تجربه کنیم چیز دیگری باقی نخواهد ماند که بخواهیم برایش تلاش کنیم. شناسایی آنچه که می تواند باعث خوشحالی ما گردد می تواند مشکل باشد، بخصوص زمانی که حس لذت جویی ما با مخرب ترین رفتارمان آمیخته شود. پیدا کردن یک نقطه تعادل می تواند مشکل باشد. یکی از اعضا چنین

مشارکت کرد: "وقتی که پاک شدم می توانستم غم یک یک برگهایی را که از شاخه درختان جدا می شدند، حس کنم. در رابطه با پیدا کردن خوشحالی، حس می کنم که یک تازه کارم. سابقاً فکر می کردم که رها کردن لذت از ملزومات پاک بودن است."

آنچه در جلسات مان راجع به عشق می آموزیم، ما را برای برقراری روابط دیگر آماده می سازد. ممکن است روابط رومانتیک بگذاریم، تشکیل خانواده بدهیم و یا آن خانواده هایی را که از دست داده بودیم دوباره بدست بیاوریم. بعضی از ما متوجه قابلیت هایی درخودمان می شویم که می توانند به نوعی در خدمت جامعه جهانی بکار گرفته شوند. این قابلیت ها می توانند خلاقیت مان، همدردی مان و یا توانایی مان در تمرکز بر روی یک موضوع تا اتمام کار، باشند. در نتیجه مهارت هایی که طی مابقی زندگی مان یاد می گیریم، می توانند ابزاری باشند برای حمل پیام بهبودی به معتاد در عذاب. زمانی که ما با NA درگیر هستیم می بینیم که می توانیم کمک های ارزشمندی را به دنیا ارائه دهیم. ممکن است در اوان کار همه این تغییرات را نبینیم اما به نوعی آن را احساس کرده و امیدوار می شویم که زندگی مان در حال تغییر است.

از درماندگی به شور و اشتیاق

زمانی که فرایند بازسازی تخریب های گذشته را شروع می کنیم، شاید نتوانیم زمینه هایی را که در آنها به رشد نیاز داریم شناسایی کنیم. از کسانی که رفتارهایشان آنی و از روی احساس بوده است، به کسانی تبدیل می شویم که تصمیماتشان باید همیشگی باشند. یا باید چیزی ما را به سمت جلو هل دهد، یا به سمت عقب بکشاند. اگر هدف نداشته باشیم، برای سرگرم کردن خودمان به وسوسه و اجبار روی می آوریم. در جازدن و به سمت جلو حرکت نکردن می تواند منجر به نومیدی ما گشته و به آسانی در ما خودخوشنودی و بی تفاوتی ایجاد کند. وقتی که به سختی می توانیم چراغ بهبودی خودمان را روشن نگاه داریم و در عین حال فکر می کنیم که باید پیام بهبودی را به دیگران نیز برسانیم، ممکن است احساس ناراحتی و شرم کنیم. آن مسئولیتی که در رابطه با رساندن پیام احساس می کنیم، می تواند برایمان دست آویزی باشد تا حقیقت زندگی مان را مشارکت نکنیم. اما بدون این حقیقت ما اصلاً پیامی برای رساندن نداریم. زمانی که ذهن ما بسته باشد، نور به سختی می تواند به درون آن نفوذ کند. اقرار آغاز تغییر است.

دمیدن مجدد نفس زندگی در بهبودیمان کار دشواری نیست. ما در جستجوی اشتیاق و علاقه شدید بوده و آن را در خود پرورش می دهیم. وقتی که احساس بی علاقه می دهیم، مشکل اصلی پیدا کردن تمایلی است که بواسطه آن بتوانیم اقدام به عمل داشته و به کسی تلفن بزنیم یا به یک جلسه برویم. در جلسات مان می توان معجزه و نیروی شفاف بخش را مشاهده کرد، مشروط بر اینکه طرز فکرمان ما را نابینا نکرده باشد. پس از اینکه مدتی از برنامه دور شده باشیم، بازگشت به جلسات می تواند یا خیلی مشکل باشد، و یا اینکه مانند بازگشت به خانه مان راحت باشد. وقتی که پس از مدتی دوری به جلسه ای بازگشته و می بینیم که خیلی چیزها تغییری نکرده اند، احساس خوبی به ما دست می دهد. در هر صورت، جلسات وقتی مفهوم خوبی پیدا می کنند که ما بطور منظم در آنها شرکت کنیم. اگر این کار را نکنیم و اصطلاحاً لای در گیر کرده باشیم، جلسات کسل کننده و بی روح به نظرمان می آیند. بخشی از این شرایط جادویی، یعنی دیدن رشد و تغییر و همچنین شکوفا شدن معجزه در زندگی های یکدیگر، از تداوم حضور در برنامه نشأت می گیرد. هرازگاهی کسی واژه هایی برجسته در مشارکت اش بکار می برد. اما برجستگی در آنچه که می بینیم یافت می شود نه آنچه که می شنویم.

شور و اشتیاق خیلی به درماندگی شباهت دارد: آن مانند نیرویی است که به ما انگیزه و انرژی داده و ما را به سمت جلو پرتاب می کند. اما کمتر پیش میاید که آن را از بیرون از خود دریافت کنیم. شور اشتیاق از درون ما بلند می شود. هرچه بیشتر از شور و اشتیاق خود استفاده کنیم، مقدار بیشتری از آن را در خود خواهیم یافت. تغییر حالت از درماندگی به شور و اشتیاق از موضوعاتی است که در قدم اول بدان برمی خوریم. سفر ما همیشه در حال آغاز بوده و ظرفیت مان برای رشد روحانی - و همچنین نیازمان بدان - نامحدود می باشد. وقتی یاد می گیریم سفر خود را به جای درد و درماندگی با شور و اشتیاق تغذیه کنیم، همان ابزاری که ما را از آستانه مرگ بیرون کشیدند می تواند برایمان معجزات نامحدودی به ارمغان آورد.

درفرايند بهبودی تحولی برای تک تک مان اتفاق می افتد که ما طی یک لحظه غیرقابل توصیف از درماندگی به شورو اشتیاق می رسیم. در آنجایی که انگیزه ما سابقاً ترس از درد کشیدن بیشتر بود، به تدریج در کشمکش هایمان فرصت های جدیدی برای رشد می یابیم و تمایل پیدا می کنیم انگیزه خود را برای پیشرفت، از ترس به امید تغییر دهیم. ممکن است این اولین بیداری روحانی مان نباشد، اما واضح است که روح مان نسبت به احتمالات جدیدی بیدار گشته است.

ایمان داشتن به فرایند بدین معنی است که حتی اگر فکر کنیم به آنجایی که درنظر داشتیم نرفته ایم، درحال حرکت به سمت درستی می باشیم. با چالش های بزرگتری مقابله می کنیم، بر روی ارزشهایی که تا به حال نداشتیم پافشاری می کنیم و حتی زمانی که تحمل آنها بسیار سنگین به نظر می آید، نسبت به مسئولیت هایمان متعهد باقی می مانیم. یاد می گیریم نیروی برترمان کمک می کند تا آنچه را که خودمان نمی توانیم انجام دهیم، به انجام برسانیم – اما او آنچه را که خودمان بتوانیم انجام دهیم، برایمان انجام خواهد داد. پی بردن به این مسئله که ما واقعاً چقدر می توانیم کارانجام دهیم، برایمان شگفت آور خواهد بود. زمانی که دست از تلاش برای کنترل چیزهایی که درمقابل آنها عاجز هستیم برمی داریم، به نقاط قوت خود و همچنین چگونگی استفاده از آنها برای ایجاد تغییر درخودمان و دنیای اطرافمان، پی می بریم.

امروز ما جزئی از کل هستیم که این به بیرون از NA نیز مرتبط می شود : آنچه که ما در NA راجع به اتحاد می آموزیم، به ما کمک می کند یادگیریم چطور عضوی از خانواده و یا جامعه خود باشیم یا بتوانیم به عنوان یک عضو در هر تیمی، چه در رابطه با کار و چه در رابطه با تفریح، نقش خود را ایفا کنیم. یاد می گیریم هیچ وقت تنها نیستیم : ما در اینجا در کنار هم قرار داشته و از یکدیگر حمایت می کنیم. با رشد تجارب مان، بیشتر و بیشتر به این واقعیت اعتماد می کنیم. می بینیم که اعمال مان می توانند هم برای خودمان و هم برای اطرافیان مان پیامد داشته باشند و انکار این واقعیت نوعی "خودمشغولی" محسوب می گردد. ما نیز اهمیت داریم و لازم است راجع به کمکی که از دست مان برمی آید، تفکر کنیم.

هر بار که تسلیم می شویم، درمیابیم همان درماندگی که ما را به زانو درآورده است، درما شورو اشتیاق نیز ایجاد نموده و ما را به سمت جلو حمل می کند. زمانی که امید به واقعیت تبدیل می گردد، زندگی هایمان تغییر می کنند. تجاربمان باورهایمان را اذعان می کنند و باورهایمان رشد نموده و تبدیل به ایمان می گردند. زمانی که ایمان مان نیز رشد نموده و تبدیل به آگاهی می شود، آن برنامه ای که به سختی تمرین می کردیم، جزئی از آنچه که هستیم می گردد. چیزی را که از همان ابتدا در جستجویش بودیم در اینجا پیدا می کنیم: وصل شدن به دیگران، وصل شدن به یک نیروی برتر، وصل شدن به دنیای اطراف مان و شگفت آور تر از همه، وصل شدن به خودمان.

چرا می مانیم

چه چیز باعث می شود پس از التیام یافتن آن درماندگی اولیه هنوز در NA باقی بمانیم؟ البته یکی از دلایل می تواند تمایل به کمک کردن به یک تازه وارد باشد. قدم دوازدهم به ما یادآوری می کند چنین کاری همیشه باید اولویت داشته و قبل از هر چیز دیگری انجام گیرد. اما بسیاری از ما درمقاطع مختلف بهبودی، احساس کرده ایم که شاید تنها کاری که در جلسات برایمان باقی مانده همین خدمت به تازه واردین است. شاید این تعهد ما نسبت به کمک کردن است که ما را در جلسات نگاه داشته، اما درعین حال برخی از ما احساس آزاردهنده ای را که به ما می گفت "آیا زندگی شد همین و چیز دیگری وجود ندارد؟" داشتیم و از مشارکت کردن آن نیز خودداری می کردیم.

جواب امروز ما به سوال فوق "نه" ای به تمام معناست. تغییر را در زندگی های خودمان و همچنین معتادان دیگری در جهان، می بینیم – و نه فقط درمقایسه با افراد درمانده و تنهایی که در زمان ورود به برنامه بودیم. می توانیم تغییرات عظیمی را در خود و همچنین نوع ارتباطمان با دیگران، درمقایسه با زمانی که برای اولین بار قدمها را کارکردیم و همچنین دفعه بعد و دفعه بعد از آن، ببینیم. تجربه خدمت در انجمن به ما یاد می دهد چطور، تحت شرایط پردغدغه با دیگران تعامل داشته و درعین دفاع کردن از نقطه نظرمان، رفتاری توأم با عشق و روشن بینی داشته باشیم. یاد

می گیریم درجه زمانی باید نسبت به اصول پای فشاری کنیم و کی باید به خاطر حفظ اتحاد کوتاه بیایم زیرا می دانیم که در نهایت، خداوندی مهربان در رأس کارها قرار دارد. در رابطه با آینده مان فقط برای امروز برنامه ریزی می کنیم و حتی اگر به شدت خواهان چیزی باشیم، نتیجه کار را رها کرده و نگرانش نمی شویم. در طی زندگی کردن، دوست داشتن، از سوگواری جان سالم به در بردن و موفقیت را جشن گرفتن در میابیم همان ابزارهای بهبودی که زندگی مان را به ما بازگرداندند، ما را قادر ساختند بتوانیم با متانت، درستی و شادی زندگی کنیم. با تمرین اصول درک ما رشد کرده و عمیق تر می شود.

برای فرایند بهبودی هیچ محدودیتی قائل نمی شویم. هیچ محدودیتی وجود ندارد که تعیین کند بهبودی ما را تا کجا می تواند برسد یا اینکه ما چقدر می توانیم بهبود پیدا کنیم. زمانی که ما در قدم دوم دستاویزی یافته و فکر می کنیم که قسمت هایی از آنچه که ما هستیم به هیچ وجه قابل ترمیم نیستند، ما بهبودی خود را دور زده ایم. زمانی که ما این احتمال را بپذیریم که می توانیم بی نهایت بهتر شویم – و آنچه را که بهبودی می تواند برایمان فراهم کند محدودیتی ندارد – به تدریج متوجه می شویم که روحانیت تنها یک روش برای فرار از مشکلات نیست بلکه اگر آن را دائماً تمرین کنیم، راهی است برای زندگی که دائماً برای مان هدایای جدید، احتمالات جدید و آگاهی های جدید را به ارمغان می آورد. اگر به خود اجازه دهیم تا به جای ترس از گذشته، به وسیله امید به آینده ترغیب شویم، به همان اندازه که از حرکت نمودن به سمت جلو در شرایط خوب هیجان زده می شویم، از این کار تحت شرایط دشوار نیز هیجان زده خواهیم شد.

ما راهی را به سوی زندگی، آزادی و اشتیاق و رشد بی نهایت پیدا کرده ایم. دیگر در قفسی که بواسطه فرایند نومیدی برای خود ساخته ایم، زندانی نیستیم. وقتی که به واسطه انگیزه شور و اشتیاق، امید و هیجان وارد بهبودی می شویم چیز متفاوتی برایمان اتفاق می افتد و ما به درون زندگی خود رها می شویم. از این احساس که باید دائماً نگران اوضاع باشیم آزاد می گردیم. آزادیم تا ظرفیت قلب خودمان را کشف کنیم: زمانی قلب ما کاملاً بسته بود اما اکنون می توانیم عمیق تر از آنچه که تصورش را می کردیم، دیگران را دوست بداریم و از آنها مراقبت کنیم.

بله همانطور که کتاب پایه می گوید، ما یک دورنمای امیدیم. این کتاب راجع به اینکه امید همیشه در حال رشد است، سخن می گوید. امیدی که در طول بهبودی و همچنین طی زندگی هایمان، ما را به سمت جلو می کشاند. ما فقط بهبود پیدا نمی کنیم، ما شکوفا می گردیم. برنامه NA ابزار زندگی کردن را در اختیار ما می گذارد. کار بهبودی پایان ناپذیر است اما در عین حال پاداش های حاصله از زندگی به روال برنامه نیز همیشگی می باشند. ما با هدف بهبود دادن به شرایط زندگی مان و همچنین ایجاد و ایجاد دوباره یک زندگی که مطابق دورنمایمان باشد، تلاش می کنیم. اغلب به دنبال ایجاد تغییر در ایده ها و طرز فکرمان هستیم. یاد می گیریم دنیا را شفاف تر ببینیم. بابت آن بهبودی که در خود و اطرافیان خود می بینیم، بسیار سپاسگزاریم. پاداش های بزرگ همیشه در انتظارمان هستند مشروط بر اینکه ما حداکثر تلاش خود را بکارگیریم.

انجمن معتادان گمنام پلی است بسوی زندگی و مسیری است که می توانیم در طول زندگی خود طی کنیم. هدیه ای که دریافت می کنیم آزادی است. هر لایه ای از آزادی را که تجربه می کنیم در را بسوی آزادی بیشتری باز می کند. به همین ترتیب هر لایه ای از آگاهی ما را نسبت به آنچه که هنوز نمی توانیم ببینیم، آگاه می نماید. با وجودیکه ممکن است طرز زندگی کردن ما با یکدیگر تفاوت داشته باشد، همه مان یک مسیر را طی می کنیم. ما بخاطر پیدا کردن بهبودی، پاک زیستن و دانستن اینکه بدون توجه به موقعیت مان در مسیر بهبودی، سفر ادامه دارد، سپاسگزاریم.

فصل دوم

پیوندهایی که متصل می کنند

معتادان گمنام یک برنامه عملی است. تفکر تنها راجع به یک زندگی جدید، نمی تواند ما را به شروع آن زندگی ترغیب کند. ما با شروع یک زندگی جدید طرز تفکرمان را تغییر می دهیم. قبل از اینکه پاک شویم هویت مان بر روی یک رویا بنا شده بود. رویای اینکه می توانستیم چه کسانی باشیم، قرار بود چه کسانی باشیم، باید چه کسانی

می بودیم و یا حتی سابقاً چه کسانی بودیم. در بهبودی ما از طریق اقدام بعمل به واقعیت متصل می شویم. در صحنه حاضر شده و سهم خود را انجام می دهیم. شغل های مختلف، روابط احساسی و خدمت را آزمایش می کنیم. برخی از ما فقط سعی می کنیم یک گیاه خانگی را زنده نگاه داریم. بدون توجه به نقطه شروع مان، هریک از ما درپاکی وارد دنیا شده و چیزهای جدیدی را امتحان می کنیم. با تکیه به ارزش هایمان خود را می شناسیم، ریسک برمی داریم و به خود اجازه می دهیم آسیب پذیر باشیم. حتی زمانی که مرتکب اشتباه می شویم، چیزهای جدیدی راجع به خودمان یاد می گیریم.

ما خود را یک معتاد معرفی می کنیم و اصل گمنامی به ما یاد می دهد که این مسئله مهمترین چیز در زندگی مان است. اگر فراموش کنیم که مبتلا به یک بیماری کشنده هستیم، دیگر چندان مهم نیست که چه کسی بوده و یا فکر می کنیم چه کسی هستیم. اما زمانی که با واقعیت بیماری مان و همچنین اصل گمنامی کنار می آییم درهای بسیاری به رویمان باز می گردند. ما به عنوان معتادان در حال بهبودی آزادیم تا دنیا را کندوکاو کنیم و آنچه را که هستیم و می خواهیم بشویم، بررسی کنیم. یکی از اعضای با تجربه پیشنهاد کرد "ترفند زندگی کردن در این است که خود را بشناسیم و زندگی کردن را عمداً انجام دهیم."

ارتباط با خودمان

ممکن است مدت زیادی طول بکشد تا بتوانیم خود را آزاد کنیم. ما قبل از ورود به بهبودی از بسیاری جهات تخریب شده بودیم. با وجودیکه پاک زیستن صرفاً به معنای مقابله با بحران نیست، بسیاری اوقات به نظر می رسد که ما طی پاک زیستن فقط درگیر بحران های زندگی هستیم. احساسات مان بسیار قدرتمند هستند و ما تغییرات زیادی را در زندگی مان مشاهده می کنیم. همانطور که می دانیم برای ما هرگونه تغییری، چه مثبت و چه منفی، می تواند توأم با آشفتگی باشد. شخصیت مان و همچنین احساس اینکه ما چه کسی هستیم، در اعتیادمان قرار داشت. نتیجتاً زمانی که پاک می شویم، بیش از پیش احساس سردرگمی می کنیم. شاید مدتی طول بکشد تا فرصت آن را به دست بیاوریم، و یا نیاز آن را داشته باشیم، که سؤال کنیم: "خیلی خوب، حالا من کی هستم؟" ما در بهبودی تغییر می کنیم و درعین حال آنچه را که از همان ابتدای کار بوده ایم، نمایان می کنیم. ما خودمان را پیدا می کنیم. برای بسیاری از ما، این همان بازگشتن سلامت عقلی است که در قدم دوم عنوان می گردد. این ممکن است حتی بازگشتن به حالتی باشد که تا به حال تجربه نکرده بودیم، زیرا هرگز فرصت آن را نداشتیم که بدون تظاهر کردن، بدون پنهان شدن و بدون تلاش برای کس دیگری بودن، خودمان باشیم.

ممکن است برای تشریح خودمان از راههای متفاوتی استفاده کنیم و آن راههایی که مهمتر از همه به نظر می رسند می توانند بستگی به موقعیت مان در زندگی فعلی، تغییر کنند. هویت، واژه ای گیج کننده است زیرا آن چیزهایی را که باعث تفاوت بودن مان نسبت به یکدیگر می باشند و همچنین چیزهایی که ما را کاملاً شبیه یکدیگر می نمایند، تشریح می کند. هویت ما مرکب از چیزهایی است که ما را از دیگران تمیز می دهد، چه ما بخشی از یک گروه باشیم و چه در بیرون از آن قرار داشته باشیم. به همان اندازه که داستان های مان با یکدیگر تفاوت دارند ما هم با یکدیگر متفاوتیم، اما نشریات مان به ما یادآوری می کنند که "بیماری اعتیاد همه ما را یک جور می نماید".

در مقطع خاصی از زندگی، هویت مان ما را به عنوان کسانی که در اعتیاد فعال بودند تعریف می کرد. در انتهای راه اینطور به نظر می رسید که ما چیزی جز اعتیاد خود نبودیم. همچنانکه پاک می مانیم، به تدریج آنچه را که هستیم، کشف می کنیم. برخی از ما به آن هویتی که زمانی می شناختیم و از دست داده بودیم، بازمی گردیم. بعضی دیگر از ما بدون آنکه مطمئن باشیم چه کسی هستیم، وارد برنامه شدیم. تجارب گذشته برخی از ما، می توانند مشاهده خودمان را در قالبی جدید، دشوار کنند. برچسب هایی که در گذشته به خود زده ایم، اجازه نمی دهند تغییر کنیم. تجارب عاطفی قوی می توانند به هویت مان شکل دهند و برخی اوقات اینطور به نظر می رسد که ما توسط همین تجارب تعریف

می شویم. آن تجارب ما را بدانچه که هستیم تبدیل نموده اند و ما آنها را با آغوش باز می پذیریم. ممکن است به همین دلیل نخواهیم خودمان را طور دیگری ببینیم. بعضی وقت ها ما به سادگی در تجارب گذشته ای که هنوز با آنها کنار نیامده ایم، مانند آزار و اذیت شدن، زندان و یا مرگ یک عزیز، گرفتار می شویم. در بهبودی چطور می توانیم آنچه را که بوده ایم با آنچه را که در شرف بودنش هستیم، وفق دهیم؟ ما می خواهیم از گذشته خود رها شویم و در عین حال فرصت یاد گرفتن از تجارب گذشته خویش را نیز از دست ندهیم.

بعضی اوقات ممکن است مدتی طول بکشد تا برداشتی که از خود داریم با آنچه که هستیم منطبق شود. زمانی که به نظر بیاید زندگی مان بیش از حد نسبت به گذشته متفاوت گردیده، ممکن است حتی در حق خود کارشکنی کنیم تا بتوانیم به آن هرج و مرج و دردی که برایمان آشناست بازگردیم. به تدریج متوجه می شویم اکثر آشفتگی که در زندگی مان مشکل ایجاد می کند نتیجه انتخاب هایی است که خودمان نموده ایم. وقتی که شروع می کنیم به احساس راحتی نمودن نسبت به گزینه های جدید، زندگی مان تغییر می کند - برخی اوقات به صورتی بنیانی.

چیزهایی که ما را بیش از هر چیز خوشحال می نمایند آنهایی هستند که شاید فکر خواستن شان هم هرگز به ذهنمان خطور نکرده بود. برخی از ما "بیدار شدن رویاهای گمشده مان" را تجربه نموده و آرزو هایمان را در همانجایی که رها کرده بودیم بازیافتیم و بالاخره آن زندگی را که همیشه آرزو می کردیم بدست آوردیم. بعضی دیگر از ما پی بردیم آن رویاهایی که پشت سر گذاشته بودیم دیگر درخور آن کسانی که شده ایم نبوده و جایی در زندگی کنونی مان ندارند. ما با پیشینه ای تأسف آور و مملو از وعده های عمل نشده، رویاهای درهم شکسته، ناصادقی، خیانت و شکست وارد انجمن شدیم. باور اینکه ما استحقاق داریم به خواسته هایمان برسیم، می تواند فرایند خاص خودش را داشته باشد. شاید ما در گذشته از داشتن هرگونه رویا هراس داشتیم. برخی از ما طی بسر بردن سالها در بهبودی دائماً خود را تنبیه نموده و به خود اجازه شاد بودن نمی دهیم زیرا احساس می کنیم استحقاقش را نداریم. ابزار و عشقی که در NA پیدا می کنیم می توانند کمک کنند تا چنین الگوهای را بدون توجه به مدت زمانی که در زندگی مان وجود داشته اند، درهم بشکنیم.

ما خیلی سریع می توانیم در الگوهای رفتاری بخصوص گیر بیافتیم و برای اینکه بتوانیم از ظهور مجدد الگوهای قدیمی جلوگیری کنیم، باید بسیار مراقب باشیم. ما به چیزی نیاز داریم که بتواند چرخه افکار منفی گذشته را متوقف کند. این می تواند اقدام به عمل خاصی مانند مراقبه نمودن و یا حضور در یک جلسه بوده و یا اقدامی باشد که توسط شخص دیگری انجام می گردد. دوستانمان و همچنین راهنمای ما با شناختی که از ما دارند قادر خواهند بود از مسیر دور شدن مان را تشخیص داده و کمک کنند تا دوباره در مسیر بهبودی قرارگیریم. زمانی که فقط برای امروز زندگی می کنیم، شهادتی پیدا می کنیم که هیچوقت تصورش را نمی کردیم، و می توانیم زندگی مان را با شادی، هیجان و امیدی عظیم بدانچه که امکانش وجود دارد، به سمت جلو ادامه دهیم. اما زمانی که در گذشته زندگی می کنیم و راجع به آینده نگرانیم، تقریباً قبل از آنکه متوجه شویم چه اتفاقی افتاده است، دوباره خود را در تله میابیم.

جواب واحد و ساده ای برای این سؤال که چگونه می توانیم با گذشته خود صلح کنیم وجود ندارد و چنین کاری به ندرت یکباره اتفاق می افتد. در طول فرایند بهبودی بخشهای مختلفی از ما در دسترس مان قرار می گیرند و قسمت های دیگری از ما آمادگی آن را پیدا می کنند که رها شوند. این فرایند برخی اوقات در آرامش صورت گرفته و بعضی اوقات موجب ترس مان می گردد. این واقعیت که مشکل خاصی با یک بار کار کردن دوازده قدم و یا چندین بار صحبت با راهنما حل نمی شود، بدین معنا نیست که ما پیشرفت نکرده ایم. بخشی از تجاربی که بسیاری از ما در بهبودی مشترک داریم این است که در طی کار کردن قدم ها و یا طی خواب دیدن، دوباره و دوباره به صحنه جنایت باز می گردیم. هر قدمی که کار می کنیم بخشی از خودمان را به ما بازمی گرداند و کمی از بار پشیمانی، شرم و ترس مان می کاهد. ما بعضی از چیزهایی را که راجع به خودمان باور داشتیم رها نموده و چیزهای دیگری را در خودمان میابیم. به بعضی چیزها که زمانی گرامی می داشتیم بازگشته و می بینیم که آیا مناسب شرایط امروزمان هستند یا خیر. تغییراتی که در ما رخ می دهد می تواند شگفت انگیز باشد.

طی پیمودن مسیرمان مهره‌هایی را نیز در پشت سر باقی می‌گذاریم. این تقریباً مانند یک بازی بچگانه است: پس از هر قدمی که به جلو برمی‌داریم باید روی به عقب نموده و یک قطعه از گذشته مان را به حال حاضر بیاوریم. نقائص شخصیتی از میان برداشته می‌شوند، اما چیزهای دیگری نیز از ما گرفته خواهند شد. ما تغییر شغل می‌دهیم و سپس متوجه می‌شویم هویت مان تا چه حد با پیشه سابقمان درآمیخته بود یا اینکه تحولی را در رابطه احساسی مان تجربه کرده و پی می‌بریم بواسطه آن تغییرات دیگری نیز در ما ایجاد گشته است. چنین تجربه ای می‌تواند برایمان ناراحت کننده باشد. شاید نخواهیم اقرارکنیم آنچه که دیروز برایمان کار می‌کرد امروز دیگر به صلاح مان نیست. با آغاز شناخت خود ممکن است از ادامه به رشد هراس داشته باشیم مبادا خودی را که اخیراً با آن آشنا شده ایم، ازدست بدهیم. تجربه به ما یاد می‌دهد هرچه بیشتر به پیشرفت در زندگی تمایل داشته باشیم، تا حد بیشتری به خودمان تبدیل می‌گردیم.

آنچه را که برایمان حقیقت دارد در طی عبور از میان دشواری‌ها، پاک ماندن و به تجارب مربوطه بازنگریستن، می‌آموزیم. ممکن است فکر کنیم که داریم آزمایش می‌شویم، اما واقعیت این است که ما مستمراً ایمان و درک خود را درمقابل تجارب مان به آزمایش می‌گذاریم. هنگامی که در بهبودی با مشکلات مواجه می‌شویم، ممکن است احساس کنیم در همانجایی قرار داریم که قبل از پاک شدن قرار داشتیم. و باوجودیکه بعضی اوقات ما تجارب گذشته را در زندگی‌های جدید خویش تکرار می‌کنیم، اغلب یک مشکل موقت را با یک وضعیت دائمی اشتباه می‌گیریم.

عمل ساده پذیرفتن خودمان، منجر به تغییرمان می‌گردد. به تدریج رفتار بهتری را نسبت به خود به نمایش می‌گذاریم و با یک فروتنی جدید درمقابل دنیا واکنش نشان می‌دهیم. کتاب پایه در قسمت قدم هشتم چنین می‌گوید: "ما می‌خواهیم بدون ترس یا تعرض در چشمان دنیا نگاه کنیم". همچنانکه خسارت‌های گذشته را ترمیم می‌کنیم و روش زندگی مان را تغییر می‌دهیم، می‌توانیم به اعمال مان احترام بگذاریم و در طی این فرایند برای خودمان نیز احترام قائل شویم. بخشی از جذابیت بسیاری از اعضای قدیمی ترمان غیرعادی به نظر آمدن آنهاست. یکی از اعضا پیشنهاد کرد دلیل این امر نبود مکانیزم دفاعی در اینگونه افراد می‌باشد. ما بیشتر و بیشتر نسبت به آنچه که هستیم احساس راحتی می‌کنیم و دقیقاً همانطور که هستیم در دنیا ظاهر می‌شویم. این آزادی بخشی از وعده ایست که سنت سومان به ما می‌دهد، چرا که ما فقط یک شرط برای عضویت داریم - علاقه به قطع مصرف - که به ما اجازه داده می‌شود آنچه که هستیم باشیم. دیگر مجبور نیستیم برای پذیرفته شدن دروغ بگوییم.

ارتباط با یک نیروی برتر

بسیاری از ما هنگام ورود به جلسات متوجه می‌شویم آن اعضایی که بهبودی داشته و در خودشان احساس راحتی می‌کنند، نورانی بنظر می‌آیند. آن نور روح، زیباترین چیزی است که ما می‌توانیم ارائه دهیم و آنقدر که ما تصور می‌کردیم ظریف نیست، اگر اینطور بود از اعتیاد فعال مان جان سالم بدر نمی‌برد! بخشی از مراقبت از این نور، شامل پرورش شورواشتیاق درونی مان بوده و بخشی دیگر فرایندی است که ما در آن، به تدریج تمام چیزهایی که ما را از خودمان پنهان می‌کند، لایه لایه از میان برمی‌داریم. نقائص ما "در تاریکی رشد می‌کنند" و داشته هایمان در پرتو نور بهبودی شکوفا می‌گردند.

ما می‌توانیم درک‌های متفاوتی از اصطلاح "تمرین این اصول" داشته باشیم. ما تمرین می‌کنیم و همیشه اصول را آنطور که باید و شاید رعایت نمی‌کنیم. کتاب پایه در رابطه با قدم ششم چنین می‌گوید: "زمانی که مرتکب اشتباهات جدید می‌شویم متوجه می‌شویم داریم رشد می‌کنیم....". با تمرین نمودن مستمر ما می‌توانیم مهارت خود را درهرکاری افزایش دهیم، چه آن مربوط به آموختن یک زبان جدید، یا داشتن یک زندگی روحانی اصولی و مملو از پاداش باشد و چه در رابطه با نواختن یک آلت موسیقی. ما نه تنها مهارت‌های جدید کسب می‌کنیم، بلکه عادات قدیمی خود را نیز درهم می‌شکنیم. بعضی از این عادات به قدری در ما ریشه دوانده اند که گویی جزئی از آنچه که هستیم شده اند.

ایجاد و توسعه ارتباط با چیزی برتر از خودمان، پروژه ایست که طی نخستین بارکارکرد قدمها، آغاز می‌کنیم، پروژه ای که در مابقی بهبودی مان نیز ادامه خواهد داشت. برخی از ما روزهای خود را با استفاده از انضباط

روحانی مانند دعا و مراقبه، شکل می دهیم. بعضی دیگر از ما تلاش می کنیم دعاهايمان را زندگي نموده و کلیه اعمالمان را به عنوان هدیه، تقدیم نیروی برترمان کنیم. هرطور که بنامودن چنین رابطه ای را تمرین یا تجربه کنیم، رابطه مان با نیروی برترمان به طرز ارتباطمان با دنیای اطراف و همچنین درکمان از خودمان شکل می دهد. اعمال و انگیزه هایمان ارزشها و باورهایمان را منعکس می نمایند. زمانی که ما با نیروی برترمان هماهنگ هستیم، به نظر می آید که بهتر می توانیم همسوی امواج زندگي شنا کنیم.

آن احساسی که پس از سال ها پاکی نسبت به خودمان داریم، با آنچه که در اوائل پاکی تجربه می کنیم، فرق می کند. همچنانکه هویتی فرای "معتاد" را درخود توسعه می دهیم، این سؤال برایمان پیش میاید که آیا این واژه هنوز درموردمان صدق می کند و آیا ما هنوز به این انجمن تعلق داریم؟ با تصور هردو منتهی علیه، یادمی گیریم در این مورد تعادل به خرج دهیم. مورد پرسش قراردادن رابطه مان با NA می تواند آن را به نقطه عمیق تری برساند و پاسخی که در این رابطه میابیم کمک می کنند تا دست آویزهایمان از میان برداشته شوند. زمانی که بتوانیم با خاطرجمعی شالوده خود را مورد پرسش قراردهیم، قادر خواهیم بود بدان استحکامی دائمی ببخشیم.

گفته می شود آنهایی که درپی کشف یک سرزمین جدید هستند باید مدتهای طولانی را دردریا سپری کنند. برخی اوقات که تصور می کنیم در دریا قرارداریم، ممکن است از خود سؤال کنیم آیا این برنامه هنوز برایمان اهمیت دارد. از شک و تردید داشتن خوف داریم چرا که می دانیم ممکن است به مرگمان منتهی شود، اما ترس از مورد سؤال قراردادن راه جدید زندگي مان می تواند باعث شود با خودمان صداقت نداشته باشیم. هدف NA این نیست که ما یادبگیریم فرمانبردار باشیم. هدف ما ایجاد رابطه ای با یک نیروی برتر از خودمان است. رابطه ای که می تواند یک کمی متلاطم باشد. دانستن این امر که دیگر اعضا فضای کافی را دراختیارمان می گذارند تا بتوانیم بهبودی مان را مورد پرسش قراردهیم و درعین حال ما را رها نخواهند نمود، حائز اهمیت است. با وجود اینکه دیگران ممکن است ندانند چگونه به شک و تردیدهایمان پاسخ دهند، مشارکت چنین احساساتی می تواند کمک کند ببینیم که تنها نیستیم. در آن لحظاتی که شک و تردیدمان به حداعلای خود رسیده است، "وانمودکن تا موفق شوی" راهکار کاملاً اشتباهی است، علی رغم اینکه همین راهکار تحت شرایط دیگری کارآیی خواهد داشت. ما نیازداریم دررابطه با احساسات و باورهایمان به شدت با خودمان صادق باشیم. همین لحظات شک و تردید می توانند منجر به ایمانی شوند که حقیقتاً به خودمان تعلق دارد. ما نه می توانیم این احساسات را کتمان کنیم و نه می توانیم در آنها غرق شویم. باید در طی برخورد با چنین احساساتی احتیاط به خرج دهیم.

ما آنچه را که برایمان حقیقت دارد می آموزیم و این خود مسیر زندگي مان را مشخص می کند. کارهایی که در رابطه با درک و به کارگیری اصول روحانی انجام می دهیم منجر به وجود آمدن جهت یاب اخلاقی مان می گردد. وقتی از آنچه که می دانیم درست است فاصله می گیریم، احساس ناتوانی نموده و خود را دردام یک تله می بینیم. وقتی فراموش می کنیم چه چیز برایمان حقیقی است، راه خود را گم نموده و بطور خطرناکی سرگردان می شویم. از طرف دیگر زمانی که درک ما از حقیقت درحال تغییرباشد، شاید احساس کنیم بیشتر از آنچه که واقعیت دارد گم شده ایم. جهت یاب اخلاقی ما کار خود را به خوبی انجام داده و ما را درجهت جدیدی راهنمایی می نماید. طی این دوران شک و تردید ناگوار، ما یک تسلیم جدید، یک ایمان عمیق و اغلب احساس متفاوتی از آنچه که هستیم را تجربه می کنیم.

ازترس اینکه مبدا به کسی تبدیل شویم که برایمان نا آشنا باشد و یا حتی از آن خوشمان نیاید، به سوی رفتارهای گذشته خود می گریزیم. برخی از ما از آن می ترسیم که اگر به درون خود رجوع کنیم، تنها چیزی که پیدا می کنیم یک فضای خالی است. اما همان فضای خالی که زمانی از آن خوف داشتیم، جای مورد نیاز برای رشد و تغییر را برایمان فراهم می کند. ما دیگر مثل گذشته به سختی تلاش نمی کنیم تا خودمان را از نو بسازیم و خیلی ساده اجازه می دهیم تا آن به خودی خود اتفاق بیافتد. همچنانکه راه خود را از میان این لایه ها ادامه می دهیم، امنیت، شفافیت و اعتماد به نفس لازم را پیدا می کنیم تا دیگر تحت هیچ شرایطی مجبور نشویم حس آنچه را که هستیم از دست بدهیم.

سؤالهایی وجود دارند که باید خودمان به تنهایی جواب دهیم اما برای اینکه بتوانیم به تنهایی با آنها مواجه شویم، به حمایت کسانی که مورد اعتمادمان می باشند نیاز داریم. تفاوت بین تنهایی و انزوا بسیار نامحسوس است اما ما می توانیم با استفاده از تجاربمان این دو را از یکدیگر تمیز دهیم. یک سؤال را که یاد می گیریم از خودمان بپرسیم این

است که آیا من در حال حاضر در خدمت نیروی برترم هستم یا خیر؟ شاید نیاز داشته باشیم برای وصل شدن به نیروی برتر خود تنها باشیم. برخی اوقات بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم استراحت و تمدد اعصاب یا خواندن یک کتاب یا تماشای یک فیلم و دست از همه چیز کشیدن است. مفهوم این کار انزوا نیست اما شاید تفاوت این دو برای دیگران واضح نباشد. تفاوت این دو مسئله ای درونی است. ما یادمی گیریم آن اوقاتی را که در تنهایی و برای تمدد اعصاب مان بسر می بریم از آن گوشه گیری و انزوایی که می تواند برایمان مخرب باشد، تمیز دهیم.

پذیرش روحانیت در حال تغییرمان، بخشی از تکامل شخصی مان است. اگر رابطه مان با یک نیروی برتر واقعی و پرمعنی باشد، مطمئناً با گذشت زمان تغییر خواهد نمود. اما برخی اوقات چنین تغییراتی به نظرممان یک بحران جلوه می کنند. تحت این شرایط اگر تسلیم شویم، مجدداً به سوی قدمها رانده خواهیم شد و با بازنگری قدمهای دوم و سوم می توانیم رابطه ای را با ایمان مان پیدا کنیم که با درکمان همخوانی داشته باشد. همچنانکه ارزش هایمان تغییر می کنند، احتمالاً باورهایمان نیز گسترش میابند. رها نمودن این ایده که ما حتماً باید بفهمیم چرا بعضی چیزها رخ می دهند و یا اینکه کل این برنامه چگونه کار می کند، ما را آزاد می نماید تا بدون تردید نسبت به اینکه آیا روش مان صحیح است، یک تجربه روحانی داشته باشیم.

عملکرد همیشه قابل رویت نیست. برخی اوقات برای حرکت نمودن به جلو مجبور خواهیم شد بی حرکت باقی بمانیم. مراقبه می تواند بسیار دشوار باشد چرا که ایجاد سکوت درونی و صرفاً در لحظه توقف کردن و حضور داشتن، می تواند برایمان بسیار ناراحت کننده باشد. اما در این زمان است که ما تقاضای کمک نموده و برای دریافت پاسخ گوش فرا می دهیم، در چشمان خود نگاه می کنیم، آنچه را که هستیم و آنطور که هستیم را مشاهده می کنیم. زمانی که بتوانیم بی حرکت و ساکت بمانیم و بدون قضاوت، اطرافمان را مشاهده کنیم، شفافیتهای را که برای تشخیص آنچه که برایمان درست بوده و آنچه که درست نیست، دریافت می کنیم.

یادمی گیریم به فرایندمان اعتماد داشته و زمان مورد نیاز را برای مؤثر واقع شدن، در اختیارش قرار دهیم. هنگامی که از پیش برای بهبودی خود زمان تعیین می کنیم یا مدت سوگواری یا ترس داشتن خویش را پیش بینی نموده و جواب سؤالی را نمی دانیم، می توانیم باعث سر خوردگی خود شده و باور کنیم که فرایند بهبودی کار نمی کند. بهبودی خیلی هم خوب کار می کند، ولیکن ممکن است طبق برنامه ای که ما برایش تعیین می کنیم انجام نگیرد. هیچ جایگزینی برای زمان وجود ندارد. بسیاری از قدمهایی که پس از بار اولمان کار می کنیم راجع به شفافیت خواهند بود. در اینجا شفافیت به معنی گوش فرادادن به صدای درونی مان می باشد، که وقتی کار درست را انجام می دهیم و یا بالعکس، کارمان با ارزش هایمان مطابقت ندارد، با ما صحبت می کند.

هر بار که قدمها را کار می کنیم، قسمت بیشتری از آنچه که ما را به توقعات و باورهای باطل مان درمورد چه کسی بودن، متصل می نماید، رها می کنیم. ما دیگر توسط بیماری و یا نگرش کهنه و محدود مان نسبت باینکه قرار است زندگی چه شکلی باشد، هدایت نمی شویم. یادمی گیریم زمانی که اراده نیروی برترمان را اجرا نموده و با خوشتن پذیری زندگی می کنیم، نیرویی که در قدم یازدهم بدست آورده ایم، در اختیارمان قرار می گیرد. بزرگترین تغییرات بهبودی اغلب زمانی رخ می دهند که ما متوجه نیستیم. از خواب بیدار شده و خود را در زندگی هایی می بینیم که شباهتی با زندگی خودمان ندارند. زمانی در تبدلات خود با دیگران کشمکش، خواری و بیگانگی می دیدیم اما اکنون ثبات، متانت و افتخار را مشاهده می کنیم.

زمانی که ما به تعهدات مان عمل می کنیم، احترام به نفس کسب می کنیم. تقبل چنین تعهداتی می تواند با خدمت در گروه (چای و قهوه درست کردن، گرداندگی جلسه و غیره...) شروع شود. همچنانکه توانایی مان در انجام تعهدات مان به تدریج رشد می کند، تعهدات بزرگتری را به عهده می گیریم. شاید بزرگترین تعهدمان ادامه کارکرد قدمها باشد. یکی از اعضا پیشنهاد می کند: آنچه که روند زندگی مان را تعیین می کند، علاوه بر کارهایی که طی کارکرد قدمها انجام می دهیم، روشی است که ما در این رابطه به کار می گیریم. تکمیل تدریجی یک پروژه بزرگ با تقسیم آن به بخش های کوچکتر و کار کردن مستمر روی چیز مهمی که ممکن است دشوار یا ناراحت کننده هم باشد در مقایسه با زمانی که با عجله کاری را انجام می دهیم و یا برای تکمیل کاری که باید تا زمان معینی به اتمام برسد شب تا صبح کار می کنیم، چیزهای متفاوتی را به ما می آموزد.

با کارکرد قدمها لایه های توهمی را که به جای خود اشتباه می گیریم، از میان برمی داریم. می آموزیم که ما مبتلا به یک بیماری هستیم اما تمام وجودمان از این بیماری تشکیل نمی شود. یاد می گیریم که خداوند نیستیم. می آموزیم که ما نه گذشته خود و نه نقائص شخصیتی مان هستیم. وقتی آنطور که هستیم را با آنچه که هستیم اشتباه می گیریم، متوجه آن می گردیم. همچنانکه با لایه های توهم خود عمیق تر و عمیق تر برخورد می کنیم، برخی از ما می پرسیم که دیگر از ما چه باقی خواهد ماند.

با اعضای که مورد احترام و اعتمادمان می باشند صحبت می کنیم و آنها به ما یادآوری می کنند که کارکردن برنامه ما را به کسی جز آنچه که حقیقتاً هستیم تبدیل نخواهد کرد. همچنانکه یک رابطه آگاهانه را با نیرویی برتر از خودمان توسعه می دهیم، این آگاهی در ما رشد می کند که نیروی برترمان خواهان نمونه ای تخیلی و بدون نقص از ما نیست. ما همانطور که هستیم وارد این برنامه شده ایم و زمانی به بهترین نحو خدمت می کنیم که بتوانیم کاملاً خودمان باشیم. وقتی که بتوانیم به سادگی و بدون هیچگونه تلاشی برای تظاهر نمودن، حضور داشته باشیم، لایه های تحریف، دروغ، نقائصمان، چمدان دردهای گذشته و احساس عدم کفایت مان به تدریج از میان برداشته خواهند شد. وقتی خود را در خدمت دیگران گم می کنیم، راجع به اینکه چه کسی هستیم میاموزیم.

ارتباط با دنیای اطراف مان

ما شالوده خود را در بهبودی بنا می کنیم. همچنانکه احساس امنیت بیشتری به ما دست می دهد، افق دیدمان را گسترده تر نموده و به اهدافی دست میابیم که هرگز تصور نکرده بودیم. بسیاری از ما تحصیلاتمان را ادامه می دهیم، مسیر زندگی حرفه ای خود را دنبال می کنیم و تشکیل خانواده می دهیم. بطور مرتب شالوده مان را بازرسی می کنیم و در صورت مشاهده علّامی از قبیل تَرک و جابجایی، آنها را ترمیم و تقویت می نماییم. اگر ما فقط می خواستیم روی این شالوده یک چادر بزنیم، به چنین بنای مستحکمی نیاز نداشتیم، اما هدف ما ساختن یک آسمان خراش است. چنین آسمان خراشهایی حتماً باید بطوری مطمئن و مستحکم مستقر باشند تا بازسازی تنها یکی از اطاقهای آن منجر به سقوط کل ساختمان نگردد.

آن ابزاری که برای ساختن شالوده مان به کار می گیریم، تنها ابزاری نیستند که بعدها نیاز خواهیم داشت. البته این ابزار در آینده نیز با ارزش و مهم خواهند بود اما در مقطع خاصی به تنهایی قادر به محافظت از ما نخواهند بود. وقتی به لحظه ای می رسیم که حتی تمام دانش و آگاهی مان نیز برایمان کفاف نمی دهد، به اعضای که تجارب بیشتری دارند روی میاوریم و ممکن است راهنمایی های ساده ای را که در ابتدای برنامه شنیده بودیم به ما پیشنهاد کنند: تمام جواب ها در قدمها نهفته اند. حتی پس از کارکرد مکرر قدمها، ایجاد رابطه ای عمیقتر با قدمها ادامه خواهد داشت. برای برخی از ما تمرین منظم دعا، مراقبه، نوشتن یا ورزش در اوایل بسیار مفید واقع می شوند اما با گذشت زمان غنی تر می گردند. این واقعیت ساده که می توانیم در نگهداری طولانی یک کار بخصوص موفق باشیم نظمی را برای برنامه مان ارائه می دهد که بتوانیم بدان اتکا کنیم.

بزرگترین دستاورد بسیاری از ما بدون توجه به کارهای دیگری که در زندگی انجام داده ایم، پاک شدن و پاک ماندن بوده است. از نقطه نظر دیگران پاک شدن و پاک ماندن زیباترین هدیه ایست که ما تا بحال دریافت کرده ایم. شاید همیشه ممکن نباشد چیزهایی را که بیشترین سپاسگزاری را نسبت بدانها احساس می کنیم، با افراد بیرون از انجمن مشارکت کنیم. ممکن است چنین چیزی را مانعی بین خودمان و دنیای بیرون از انجمن ببینیم.

بعضی از ما کاملاً در حوزه بهبودی باقی مانده و خود را تنها با دوستان بهبودی احاطه می کنیم. تمام زندگی مان در انجمن خلاصه می گردد – نه به خاطر اینکه از ارتباط با دنیای بیرون واهمه داریم، بلکه به این دلیل که از تعامل های غنی مان در NA احساس رضایت می کنیم. آنطور که در انجمن مشارکت می کنیم و آن حس همدردی و همسانی که NA را برایمان چنین منحصر بفرد می نماید – بی پروا راجع به احساسات صحبت کردن، دیدن جنبه های مضحک بعضی از سیاه ترین و وحشتناک ترین تجارب مان – همیشه در بیرون از جلسات دردسترس مان قرار نمی گیرد.

برای برخی از ما که زندگی مان را با رضایت در NA دنبال می کنیم همه چیز مطلوب است. برای برخی دیگر، ایجاد همان صمیمیت و مصاحبتی که در بهبودی یاد گرفته ایم، در بیرون از جلسات، برایمان چالش هیجان آمیزی را فراهم می کند. ممکن است نوع خاصی ارتباط را در انجمن و انواع دیگری از آن را در جاهای دیگر – با خانواده هایمان، جامعه مذهبی، همکاران و یا همسایگان مان – تجربه کنیم. ما از اینکه بخشی از هویت مان را با یک

گروه و بخشی دیگر را با گروهی دیگر می بینیم، احساس راحتی می کنیم. هریک از ما ترکیبی را که فقط برای امروز، برایمان کار می کند میابیم. برای اکثر ما، خویشتن پذیری بدین معنی است که تعادلی را بین بهبودی و زندگی مان بیرون از NA، پیدا کنیم.

اوقاتی را تجربه خواهیم نمود که طی آن نمی توانیم تا حدی که دوست داریم در میان انجمن باشیم. سپس متوجه تأثیر این غیبت را در بهبودی مان می گردیم. ممکن است حتی تفاوت آن را در احساسی که پس از بازگشت به انجمن به ما دست می دهد، تشخیص دهیم. وقتی آنطور که باید و شاید به انجمن وصل نیستیم، می توانیم احساس بیگانگی کنیم. دیگران از ما سؤال می کنند کجا بوده ایم و این باعث ناراحتی مان می گردد. زمانی که شروع می کنیم به عصبانی بودن در جلسات بدلیل اینکه دیگران آنطور که می خواهیم با ما رفتار نمی کنند، در معرض یک خطر جدی قرار گرفته ایم.

اگر از ابزار این برنامه درست استفاده نکنیم آنها تبدیل به سلاحی خطرناک خواهند شد. تحت این شرایط حتی کارکرد قدمها نیز می تواند فرصتی باشد تا در رابطه با عیوب مان، به خودمان آزار برسائیم. بعضی از اعضا می گویند نقائص مان سیستم دفاعی ما برای بقایمان می باشند که اثر خود را از دست داده اند. به همین ترتیب برخی اوقات بهترین ابزارمان از بدترین نقائص مان نشأت می گیرند. در بهبودی، بین "خود مشغولی" و "فعالیت شدید روی بهبودی مان" پس و پیش می رویم و به تدریج تعادلی مابین این دو پیدا می کنیم. با تمرین مستمر زمان بیشتری را نزدیک به نقطه میانی این دو منتهی علیه، سر می کنیم.

وقتی طی کار با چکش و میخ، تصادفاً با چکش روی انگشت مان می زنیم، حس تناسب مان تغییر می کند و انگشتمان از آنچه که هست بسیار بزرگتر به نظر میاید. بنابراین کلیه حرکات مان با توجه به آن انگشت و مواظبت از اینکه چیزی بدان اصابت نکند، انجام خواهد گرفت. این مسئله درمورد منیت مان نیز صدق می کند. وقتی به نوعی صدمه دیده باشیم و یا احساسات مان جریحه دار شده باشد، به نظرمان میاید که از آنچه که هستیم بسیار بزرگتریم. فروتنی یعنی کشف حس تناسب درعین قراردادستن در واقعیت. ما برداشت بهتری از فضایی که اشغال می کنیم، خواهیم داشت و متوجه می شویم نه آنقدر که فکر می کردیم کوچک و نه آنقدر بزرگیم. ما در زندگی اطرافیان مان اهمیت داریم اما این بدین معنی نیست که آنها همیشه راجع به اثرات اعمال شان بر روی ما، فکر کنند.

خود مشغولی در ترس ریشه دارد. یکی از عمیق ترین ترسهایی که بسیاری از ما مشترک داریم از دست دادن کامل خودمان است. می ترسیم به خاطر تغییر نمودن، آنچه را که راجع به خودمان می دانیم رها کنیم، می ترسیم احساس مان راجع به جایگاه خود در جهان را به خاطر مراقبه رها کنیم، می ترسیم باورهایمان راجع به جایگاه خود در جهان را رها کنیم زیرا واهمه داریم مبدا نتوانیم به هیچ جای دیگری تعلق داشته باشیم. شاید برای بسیاری از ما رها نمودن خود، اولین گام در راه پیدا کردن خودمان باشد. مجبور نیستیم از خود چنین مقاومتی نشان دهیم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "وقتی اراده و زندگی ام را واگذار نموده اما رهایشان نمی کنم، احساس می کنم وارونه گشته ام". رها نمودن، آزادی آنرا به ما می دهد تا به جای اینکه به زور اجبار خود را به شکلی که فکر می کنیم باید باشیم درآوریم، به تدریج خود را به حالت طبیعی مان بازگردانیم.

ما در طول زندگی مان با خودمشغولی کشمکش داریم. این نقصی نیست که فقط یکبار رها کنیم و دوباره و دوباره خود را نشان می دهد. اغلب یک احساس تنها می تواند ما را به سوی خود مشغولی بفرستد. اعتیاد یک بیماری است که ایده ها و طرزفکرها را منحرف می نماید. زمانی که ما پذیرش را تمرین می کنیم، از واکنش ها و حرکات غیرارادی مان فاصله می گیریم. چنین کاری ما را قادر می سازد تا تصویری بیش از آنچه که زوایه دید محدودمان اجازه می دهد، را مشاهده کنیم. دعای آرامش ابزاری است که ما دوباره و دوباره در بهبودی از آن استفاده می کنیم. در نظر گرفتن آنچه که می توانیم تغییر دهیم و آنچه که نمی توانیم، بیشتر و بیشتر پراهمیت خواهد شد.

ارتباط با دیگران

بعضی روزها با دیگران احساس همسانی و همدردی نمودن و در جلسات احساس تعلق داشتن و خوشامد گوی دیگران بودن، خیلی راحت به نظر می رسد. در روزهای دیگر، هرچه که در آنجا می شنویم ما را از گروه جدا می سازد. نادیده گرفتن تشابهات و تمرکز روی تفاوتهایمان با دیگر اعضا در جلسات، اغلب یک علامت خطر بوده و نشان از آن دارد که از خودمان ناراحتیم. وقتی روی شخصیت دیگران تمرکز می کنیم ممکن است غیبت و شایعه پراکنی کنیم، جروب بحث کنیم و در بوجود آمدن عدم اتحاد سهیم شویم. زمانی که بر روی شخصیت خودمان تمرکز می کنیم، خیلی

زود خودمحور شده و دچار خود مشغولی می گردیم. هنگامی که روی زندگی برطبق اراده نیروی برترمان و همچنین رساندن پیام تمرکز می کنیم، هویت مان رشد نموده و شکوفا می گردد. قدم دهم فرصت های بسیاری را در اختیارمان می گذارد تا از آن توسعه مواظبت نموده و رشدی را که خواهانش هستیم تغذیه کنیم و آن شاخه هایی را که کج و معوج نمو کرده اند بریده و اجازه ندهیم آنها بی رویه رشد کنند.

وقتی بطور منظم در جلسات شرکت می کنیم، دیگران ما را می بینند و پس از مدتی بر روی ما شناخت پیدا می کنند. زمانی که یکی از اعضای دیگر به ما می گوید: "می دانی، تو همیشه این وقت سال افسرده به نظر میرسی"، می توانیم در رابطه با یک روند رفتاری که خودمان قادر به تشخیص آن نبودیم، گام برداریم. وقتی کسی که نمی شناسیم به سخاوت و یا مهربانی مان اشاره می کند، متوجه می شویم دیگران یک خوبی در ما می بینند که شاید خودمان در خودمان نمی دیدیم. اعضای دیگر ما را به خودمان انعکاس می دهند و به ما نشان می دهند که تغییر کرده ایم.

تمرین شفقت به ما کمک می کند تا از مقایسه خود با دیگران دست برداریم و شروع به دیدن ارتباطات عمیق و وجه تشابه مان کنیم. سنت هایمان به ما یاد می دهند که همه با هم برابریم. این بدین معنی نیست که همه ما یکجور باشیم، تفاوت هایمان بسیار قابل توجه بوده و بعضی اوقات بسیار سرگرم کننده می باشند. بسیاری از ما مشارکت کرده اند که بخشی از آنچه در اوایل ورود به برنامه باعث شد آنها احساس راحتی کنند، گوناگونی اعضایی بود که در جلسات حضور داشتند. این اعضا رفتاری ظاهراً دوستانه نسبت به یکدیگر داشته و مشارکت می کردند. چنین صحنه ای با تجارب گذشته مان، قبل و بعد از اعتیاد فعال، به شدت تضاد داشت.

چیزهایی که در دنیای بیرون ما را از یکدیگر جدا می سازند، در NA اهمیت ندارند. بیماری اعتیاد تبعیض قائل نمی شود و ما نیز نباید این کار را بکنیم. با وجودیکه می دانیم چنین چیزی از نظر بنیانی حقیقت دارد، برخی اوقات به سختی می توانیم آن را اجرا نموده و نسبت به دیگران تبعیض قائل نشویم. بعضی از الگوهای پیش دآوری و تبعیض چنان عمیق در بافت زندگی مان نقش گرفته اند که حتی خودمان نیز متوجه آنها نیستیم. از طرف دیگر اگر در طی عمرمان با ظلم و تبعیض مواجه بوده ایم، ممکن است نسبت به علائم آن چنان حساس باشیم که حتی زمانی که وجود ندارند آنها را تصور کنیم.

برای برخی از ما، "شنیدن داستان مان" یا همسانی و همدردی کردن و خود را در دیگری شناسایی نمودن، بدین معناست که ما کسی را پیدا می کنیم که گذشته و باورهای مشابه خودمان داشته باشند. تجربه نکردن چنین چیزی در همان ابتدا، می تواند در ما ترس و ناتوانی ایجاد کند. بعضی از ما چنین گفته ایم: "می بینم که برنامه کار می کند، اما نه برای کسی مثل من". وقتی دیگر اعضا به ما می گویند که نیازمان به همنشینی با کسانی که حتماً باید مانند خودمان باشیم، نوعی گزافه گویی است، احساس تعلق ننموده و حتی بیش از پیش احساس نامرئی بودن می کنیم. اما بسیاری از ما دریافته ایم که علی رغم سختی های اولیه، ما در یک انجمن متنوع شکوفا می شویم. متوجه می شویم در ابتدا به معتادانی نیاز داریم که هویت جنسی یا میراث مان را درک نموده و مشارکت کنند. بعدها درمیابیم که حتی بیشتر از آن، به اعضایی نیاز داریم که بدون توجه به نوع مشارکت مان، ما را واقعاً درک کنند. ممکن است از اینکه داستانهای کدام اعضا ما را علاقمند نموده و یا اعضایی که با آنها احساس راحتی می کنیم، متعجب شویم.

وقتی احساس می کنیم در جلسه "تنها فردی از نوع خودمان" هستیم، ناراحت می شویم اما این خود ممکن است باعث شود بطور گسترده تری احساس تعلق و مرتبط بودن کنیم. یادمی گیریم خود را بپذیریم و بدون توجه باینکه آیا احساس می کنیم مانند دیگران هستیم یا نه، خود را دوست بداریم. میاموزیم در موارد متفاوتی با دیگران همدردی و همسانی کنیم، درحالی که در گذشته از خودمان هیچ علاقه ای در این رابطه نشان نمی دادیم. بسیاری از ما شروع می کنیم به زیر نظر گرفتن درب ورودی جلسه تا اگر تازه واردی که ممکن است احساس تعلق نکند، به ما پیوست بتوانیم به ایشان توجه کنیم. در بسیاری از جوامع محلی NA چندین عضو که علی رغم داشتن احساس انزوا به بهبودی شان ادامه داده اند، موفق به وجود آوردن جامعه ای گسترده و متنوع گشتند. وجود یک یا دو عضو جوان در یک جلسه باعث می شود جوان بعدی که وارد جلسه می شود احساس امنیت کند. میاموزیم آنچه که یک زمان دلیلی برای انزوای مان بود، اکنون دلیل دیگری برای اهمیت بودن ما در اینجاست. هریک از ما بطور منحصربفردی شایستگی آن را داریم که به معتادی که خود را در ما دیده و با ما حس همسانی دارد، پیام بهبودی را برسانیم.

هیچوقت نمی دانیم چه باعث می شود کسی با ما احساس همسانی و همدلی نماید. وقتی که به دلیل بیماری و بهبودی مشترک مان نسبت به یکدیگر احساس مرتبط نمودن می نماییم، تفاوت هایمان به جای اینکه محدود کننده باشند، باعث غنی تر شدن رابطه مان می گردند. همچنانکه به جلسات بیشتری رفته و درهمایش ها و رویدادهای بیرون از شهر

شرکت می کنیم و در حین خدمت یا از طریق اینترنت به دیگران وصل می شویم. حلقه دوستان مان در NA وسیعتر می گردد و کسانی را پیدا می کنیم که تجارب شان مشابه تجارب خودمان است. اما تعجب آور است که در جاهایی بیرون از حیطه تصورمان، کسانی را پیدا می کنیم که حس وصل بودن یا وصل نبودن خود ما را دارند. وقتی تجارب خود را صادقانه مشارکت می کنیم، به دیگران فرصت آن را می دهیم که علی رغم تفاوت های سطحی مان، با ما همدلی و همسانی نموده و به ما وصل شوند.

وقتی اقدام بعمل داشته و به دیگران کمک می کنیم تا پاک شوند، چیزی در درون مان تغییر می کند. وقتی جرقه را در چشمهای کسی می بینیم، آن نیروی سحرانگیز و هدیه را کشف می کنیم. یادمی گیریم از خودمشغولی مان بیرون بیاییم. بسیاری از راه حل های ما در خدمت یافت می شوند. تازمانی که به جلسات باز می گردیم، پاداش تلاش هایمان را بدست میاوریم. ممکن است آن معتادی که در زمان احتیاجش دست کمک بسوی او دراز می کنیم، همان کسی باشد که بعدها زندگی مان را نجات خواهد داد.

می توان چیزهای بسیار مثبتی راجع به کارکرد قدم دوازدهم، آنهم به شیوه سنتی، به زبان آورد. شاید سردرگم شده و فقط دست کمک را به سوی آن اعضایی که می دانیم لغزش نموده اند دراز کنیم. می توانیم از اعضای جدیدی که نمی شناسیم هراس داشته باشیم. شاید دلیلی برای محتاط بودن وجود داشته باشد: زمانی که کسی مصرف کرده باشد خطرناک می شود. ما با گفتن اینکه مشغول جبران خسارت از خودمان بوده و در زندگی مان نیاز به ماجر نداریم، خود را از اهمیت دادن معاف می کنیم. اما زمانی که در مقابل یک تازه وارد از خودمان مواظبت می کنیم، از زندگی مان در مقابل پرماجر بودن دفاع نمی کنیم بلکه خود را از فرصت دیدن یک معجزه محروم می نماییم. برخی اوقات تنها چیزی که یک تازه وارد بیشتر از هر چیز نیاز دارد، تنها نبودن است. اگر طی زندگی روزمره مان به شخص دیگری اجازه دهیم حضور داشته و نزدیک مان باشد، تجربه گرانبهائی کسب نموده ایم.

ما دست کمک دراز نمودن را از یکدیگر میاموزیم. صرفاً به خاطر اینکه کسی در گذشته به ما کمک کرد، ما اتوماتیک وار یاد نمی گیریم چطور همان کار را برای یک تازه وارد انجام دهیم. بردن یک رهجو به یک پیام رسانی از نوع قدم دوازدهم، فرصت یادگیری را برای او فراهم نموده و باعث می شود سعی نکنیم این کار را به تنهایی انجام دهیم. یادمی گیریم در مصاحبت آنهایی که درد می کشند باشیم اما مجبور نشویم به تنهایی با آنها مقابله کنیم.

احساسات مان عمیق بوده و ما آنها را بصورت افراط و تفریط تجربه می نماییم. یا با سر به درون زندگی شیرجه می رویم یا از شدت ترس زیر لحاف پنهان شده و می ترسیم حرکت کنیم. بهای رشد نمودن برای بسیاری از ما بیدار شدن چندین احساس است که نمی دانیم چطور با آنها زندگی کنیم. اگر می خواهیم این احساسات را دوباره سرکوب نکنیم به شهامت و فروتنی نیاز داریم. اغلب بعد از منقلب شدن احساسات مان، متوجه می شویم افکار منفی مان زنجیره وار افزایش پیدا کرده اند. شاید این فرایند با ادامه رنجش هایمان شروع شده باشد و سپس به مرور متوجه می شویم که کمتر صادق بوده ایم. خودداری از بیان حقیقت منجر به دروغ گفتن شده و سپس مشارکت کردن برایمان مشکل تر می گردد تا اینکه خود را در شرایطی می یابیم که مجبوریم با عواقب رفتارهای بد خود کنار بیاییم. بیماری اعتیاد و بهبودی هر دو پیشرونده هستند و ما به ندرت در یک جا می ایستیم. ما تقریباً همیشه یا مشغول بهتر شدن هستیم یا مشغول بدتر شدن.

ما خود را با گزینه هایمان تعریف می کنیم. تصمیم به ایجاد خانواده گرفتن بدین معنی است که استقلالی را که سابقاً داشتیم، از دست خواهیم داد. در عین حال تصمیم به چنین کاری نگرفتن بدین معنی است که ما باید راه های دیگری را برای وصل شدن به دیگران پیدا کنیم. سنت هفتم به ما می گوید هر چیزی، بدون توجه به نیت مان، بهائی دارد و ما حقیقت ژرفی را که در این گفته وجود دارد، در حین پیشروی در زندگی و بهبودی، پیدا می کنیم. هر انتخابی که می کنیم، چه خوب چه بد، بدین معنی است که ما گزینه هایی را پشت سر گذاشته ایم. همچنانکه شروع می کنیم به تفکر نمودن راجع به زندگی هایمان، راحت می توانیم در تله بی انتهای "اگر آنطور می شد و یا نمی شد" گم شویم. قدم چهارم راجع به گرفتار شدن در "غصه های عاطفی افراطی" که می تواند نتیجه گرفتاری در این تله باشد، به ما هشدار می دهد. ما به تدریج خود را نه آنطور که بودیم بلکه آنطور که داریم می شویم، می بینیم. NA به ما کمک می کند تا با عواقب - و منافع - دگرگونی مان زندگی کنیم.

همه ما در زندگی آغازهای دوباره ای را تجربه نموده ایم. آغازهایی با افراد، مکان ها، چیزها و همچنین راه های جدید زندگی که کاملاً آنها را درک نمی کردیم. آرزوی زنده ماندن و احساس رضایت داشتن تنها منحصر به ما معتادان نیست اما ما بهبودی را با وصل شدن به دیگران و انجام امور به سوی یک امنیت ساده، شروع می کنیم. و شاید

قرار است که روال کار همینطور باشد. باور اینکه می توانیم به عشق موجود در زندگی مان اعتماد کنیم می تواند چالش انگیز باشد. آن نیازهای عمیق چیزهایی هستند که باور نمی کنیم هرگز برآورده شوند. کارمان با فرایند جبران خسارت و همچنین، درک اینکه می توانیم ببخشیم، بخشوده شویم، مسئولیت اعمالمان را بپذیریم و انتخاب های بهتری داشته باشیم، شروع می شود.

هرچند که ممکن است مقاصدمان متفاوت باشند، اما سفرهایمان بسیار مشابه هستند. قبل از اینکه خویشتن پذیری را پیدا کنیم از میان چندین هویت متفاوت سفر می کنیم. خود را از طریق ابزاری که همه مان مشترک داریم، به حرکت درمیآوریم و وقتی که از خط خارج می شویم، دوباره به همان جای قبلی می رسیم. زمانی که با تمرین اصول روحانی به جلو حرکت می کنیم، ممکن است در زندگی به جاهای کاملاً متفاوتی برویم اما زمانی که لغزش می کنیم، همه مان خود را در جای مشابهی پیدا می کنیم و بیشتر از همه این چیز است که با یکدیگر مشترک داریم، نه اینکه به کجا می رویم، بلکه از آنجایی که آمده ایم و چگونگی حرکت مان به سمت جلو.

ما باهم به قلّه آزادی سعود می کنیم اما برای رسیدن به آنجا به یکدیگر نیاز داریم. یکی از زیباترین چیزهایی که درانجمن انجام می دهیم، حمایت از یکدیگر در پیگیری آرزوهایمان است. به همان اندازه که مشارکت ترس ها و مشکلات مان بخشی از رساندن پیام است، مشارکت امیدها و موفقیت هایمان نیز جزئی از این فرایند می باشد. ما حامل پیام امید هستیم که این هم یک هدیه و هم یک وظیفه اخلاقی یا دین است. شاید نتوانیم رویاهای یکدیگر را کاملاً درک کنیم اما می توانیم امید، انرژی و هیجانی را که طی تلاش برای دستیابی به آن رویاها حاصل می شود، درک کنیم. ما از سفرهای یکدیگر الهام می گیریم. حضور داشتن در دوران رشد یکدیگر، ابزار و الهاماتی را که برای حرکت به جلو نیاز داریم، در اختیارمان قرار می دهند. اما در عین حال ما متوجه می شویم که می توانیم ثابت قدم باشیم، کارها را به اتمام برسانیم و آن زندگی هایی را که بوجود آورده ایم، زندگی کنیم. بهبودی ما چیزی است که می توانیم بدان اعتماد نموده و در آن ایمان داشته باشیم. آغازهای تازه هر وقت که حاضر باشیم، امکان پذیر می باشند.

فصل سوم

یک مسیر روحانی

قدمها مسیری را به ما نشان می دهند که منجر به رشد روحانی مان خواهد شد. در ضمن بخش روحانی برنامه از مابقی آن مجزا نیست. همانطور که سطوح تراش خورده یک الماس از خود آن مجزا نیستند، جوانب روحانی برنامه ما نیز از ما بقی آن جدا نبوده و نمایانگر چشم اندازی کلی از برنامه مان می باشند. همه جوانب برنامه از روحانیت تشکیل شده اند اما ممکن است درک ما از مفهوم این جمله به مرور زمان تغییر کند. بعضی اوقات ما اصول روحانی را مجزا از اعمالی که نیاز به انجام شان داریم، تصور می کنیم ولیکن این دو بهم مرتبط هستند. اصول روحانی ابزاری را در اختیار ما قرار می دهند تا بواسطه آنها بتوانیم ارزش هایمان را پرورش داده و با آنها زندگی کنیم. چنین اصولی باورها و اعمال مان را تشریح نموده و دلایل رفتارهای ما را توصیف می کنند. رابطه ما با اصولی که تمرین می کنیم ابتکارآمیز است. بطور روزمره روش ها و ترکیب های جدیدی را می آموزیم تا از طریق آن ها بتوانیم آنچه که هستیم را بهتر بیان نموده و به اطرافیان خود نیز کمک کنیم. وقتی که این روش ها را بهتر درک کردیم می توانیم رفتارهایی داشته باشیم که بیشتر با باورهایمان مطابقت داشته باشند. با تمرین اصول روحانی کشف می کنیم که این کار، ما را به هیچ وجه به افرادی روحانی تبدیل نمی کند و در عوض ما داریم از اتفاقاتی که در طول زندگی در درون مان می افتاده آگاه می گردیم. روحانیت حالت طبیعی ما است.

بیدار شدن در مقابل روحانیت مان

ما نه تنها افرادی هستیم که به بیداری روحانی می رسیم بلکه نوع بخصوص دیگری از بیداری روحانی را بواسطه کارکرد قدم ها تجربه می کنیم : طی پیمودن این فرایند، چشمانمان به روحانیت مان باز می گردند و به تدریج متوجه دنیای اطراف خود می شویم. در عین حال، واضح تر دیده و احساسات شدیدتری را تجربه می کنیم – که این خود همیشه توأم با راحتی نیست. برخی از اعضای انجمن باور دارند مهمترین بیداری روحانی زمانی اتفاق می افتد که ما وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شده و طی بقیه دوران بهبودی خود سعی می کنیم بفهمیم چه اتفاقی برایمان افتاده است. برای بعضی دیگر از ما "بیداری" مانند بسیاری دیگر از جوانب بهبودی، به صورت لایه لایه اتفاق می افتد.

یکی از اعضا چنین مشارکت می کند: "وقتی که لایه بیرونی ما از میان برداشته شد، تازه توانستم ببینم چقدر ما وجود دارد. هر دفعه که لایه ای محو شد، مقدار بیشتری ما را در افق دوردست می دیدم. اکنون تا حدی حجم ما موجود را درک می کنم و متوجه آنچه را که نمی توانم ببینم هستم. با کمی خوش اقبالی در طول زندگی ام بیشتر و بیشتر بیدار خواهم شد.

برخی از ما با تجربه نمودن احساس شدیدی نسبت به وجود یک نیروی برتر، به بیداری روحانی دست یافته ایم. برخی دیگر بدون اینکه الزاماً حس خاصی را نسبت به نیروی برتر تجربه کرده باشند، به گندی، یک آگاهی روحانی را تجربه کرده و یا آن را در خود زنده یافته اند. کشف این مطلب که دیگران برای ما اهمیت قائل می شوند، خود می تواند یک بیداری روحانی باشد. برای بار اول در زندگی مان، متوجه می شویم که از اهمیت برخورداریم. زندگی برطبق اصول منجر به فروتنی مان می گردد - بدین معنی که آگاهی بیشتری از جایگاه مان در دنیا پیدا کرده و می توانیم راحت در آن زندگی کنیم. اغلب در جلسات چنین می شنویم: "مهمترین چیزی که باید راجع به یک نیروی برتر بدانیم این است که آن ما نیستیم". هرچیز که باعث شود متوجه شویم ما مرکز ثقل دنیا نیستیم، برایمان پرازش است. در آن حد باهوش هستیم که خود را یک موجود مافوق انسان ندانیم اما بیماری خود محورمان هنوز به ما می گوید ما مسئول چیزهایی هستیم که به هیچ عنوان توانایی کنترل آنها را نداریم.

زمانی که ما یک زندگی توأم با سازگاری را با دنیای اطراف خود تمرین می کنیم، نبردهای خود را خردمندانه انتخاب می کنیم. یاد می گیریم در چه مواقعی برای ایجاد تغییر، انرژی بگذاریم و در چه مواقعی از آن بگذریم. برخی اوقات گذشتن از مشاجره ای که در حین اتفاق افتادن است از اصلاً درگیر نشدن در آن دشوارتر است. این بدین معنا نیست که ما همیشه باید با همه چیز و همه کس موافقت کنیم یا اینکه توانایی گرفتن حق خود را از دست بدهیم. برعکس ما یاد می گیریم چه زمانی با مسائل برخورد کرده و چه زمانی از آنها فاصله بگیریم. بعضی از درگیری ها ارزش مبارزه کردن را دارند حتی اگر بدانیم که این کار منجر به پیروزی نخواهد شد. به همین ترتیب برخی مبارزاتی که پیروزی مان در آنها حتمی است، ارزش جنگیدن را دارند. این قدرت تشخیص از تجارب مان نشأت می گیرد. یاد می گیریم تفاوت بین آن اصولی را که نیاز است در آنها پافشاری کنیم و نظری را که ما آن را مصرانه دنبال می کنیم، بدانیم. قادر می شویم تصمیم بگیریم کی مقابله کنیم و کی تسلیم شویم. با تمرین این کار بهتر می توانیم تشخیص دهیم کدام یک از این ها برایمان کارایی بیشتری دارند. پذیرفتن آنچه که نمی توانیم تغییر دهیم و اقدام به عمل در شرایط مناسب، تنها بخشی از بهبودی از بیماری اعتیاد نیست، آن جزئی از رشد کردن است. بعضی از ما هنوز هم مانند کودکان بزرگ، جثه ای هستیم که دوست داریم همه چیز برطبق خواسته هایمان انجام گردد بدون اینکه برای مسائل دیگر اهمیت قائل شویم. این اغلب بدین معنی است که در جلسات، بدون توجه به سن مان، لحظات بلوغ دردناکی را تجربه می کنیم. تحت این شرایط زمانی رشد کرده و بالغ می شویم که برای کنار آمدن با واقعیت ها، به جای نقائص شخصیتی خود از اصول روحانی استفاده کنیم. وقتی که اصول روحانی را در زندگی خود به کار می گیریم بهتری می توانیم تفاوت بین درست و غلط را دریابیم. در آن صورت و زمانی که ترس های خودمحورانه خود را رها می کنیم، بسیاری از فلج کننده ترین نقائص مان به قوی ترین نقاط قوت مان تبدیل می گردند.

در بسیاری از اوقات اعتیاد فعال، لحظاتی را تجربه کردیم که می توانستیم واقعیت آنچه را که بدان تبدیل شده بودیم به وضوح ببینیم اما این آگاهی به تنهایی منجر به ایجاد تغییر در ما نشد. برای ایجاد تغییر به تلاش نیاز داریم. این اقدام به عمل است که منجر به تغییر در زندگی مان می گردد. برخی از ما فکر می کنیم داشتن عملکردهای خاصی دال بر این است که داریم اصول روحانی را تمرین می کنیم. برخی دیگر از ما می گوئیم داریم اصول را رعایت می کنیم چونکه می دانیم در این مسیر همیشه جای پیشرفت وجود دارد. هر طور که بخواهیم آن را بیان کنیم، مهمترین مسئله در این رابطه داشتن اقدام به عمل است.

اقدام به عمل اصلی ما تسلیم شدن است و ما باید این کار را بطور روزمره انجام دهیم. همیشه می توانیم کمی بیشتر تسلیم شویم و درک اینکه ما این حق انتخاب را داریم، منجر به آزادی مان خواهد شد. در ابتدا ممکن است سردرگم بوده و فکر کنیم باید تسلیم بیماری مان شویم. اما در واقع این کاری بود که بسیاری از ما قبل از ورود به انجمن انجام می دادیم. در زمان اعتیاد فعال ما روزانه اراده خود را به بیماری مان می سپردیم اما در بهبودی یاد می گیریم تسلیم فرایند، برنامه و در نهایت یک نیروی برتر از خود شویم. وقتی که دست از جنگ برمی داریم خود را کاملاً به مراقبت یک نیروی برتر از خود می سپاریم. طبیعتاً متعهد می شویم که در خدمت آن نیروی برتر، همانطور که او را درک می کنیم، باشیم.

تسلیم شدن به معنای داشتن روشن بینی لازم برای دیدن چیزها به نوعی تازه و همچنین داشتن تمایل به یک زندگی متفاوت می باشد. زمانی که نسبت به نگرش های جدید پذیرش پیدا می کنیم، ممکن است به جای یافتن جواب، با سؤالات بیشتری مواجه شویم. هربار به امکاناتی برمی خوریم که قبلاً به فرمان خطور نکرده بود، به آزادی بیشتری دست میابیم. آزادییم تصمیمان را عوض کنیم، نگرشمان را تغییر دهیم و زندگی مان را متحول سازیم. آزادی یعنی اینکه ما دیگر مجبور نیستیم تحت تأثیر شرایط اطرافمان زندگی کنیم. بیشتر و بیشتر متوجه می شویم تسلیم شدن چقدر به شهامت نیاز دارد.

وقتی معتادی که فکر نمی کردیم بتواند بهبود پیدا کند پیام برنامه را دریافت می کند، معجزه بهبودی را در عمل مشاهده می کنیم. می توانیم امید تازه ای را درچشمانش ببینیم. تفاوت آن با سابق آنقدر زیاد است که نمی توانیم متوجه آن نشویم. و زمانی که واژه های مورد نیاز یک معتاد درعذاب را بدون آنکه بدانیم چه باید بگوییم، به زبان می آوریم، می توانیم معجزه را تشخیص دهیم. وقتی مشغول رساندن پیام به یک معتاد درعذاب هستیم، متوجه می شویم به همان اندازه که به آن معتاد کمک می کنیم، به خودمان کمک می شود. دریافتن این واقعیت که پاسخ های مورد نیاز دراختیارمان قراردارند، مانند آن است که هدیه ای را در آستانه خانه مان پیدا کرده باشیم. زمانی که در شرایط سختی قرار می گیریم، بهترین کاری که می توانیم برای خودمان انجام دهیم پذیرفتن آن هدیه و کمک کردن به شخص دیگری است.

یک برنامه روحانی و نه مذهبی

هریک از ما مسیر روحانی مختص به خود را طی می کنیم. با کندوکاو جوانب روحانیت مان، خود را در یک سفر خویشتن یابی قرار می دهیم. وقتی که زندگی مان توأم با آگاهی روحانی باشد، سازگاری مطلوب را با خداوند آنطور که او را درک می کنیم، و همچنین با خود و دیگران بدست می آوریم. برای روحانیت دستورالعمل واحدی وجود ندارد و هریک از ما راه زندگی روحانی خودمان را پیدا می کنیم. این اجازه می دهد آزادی مورد نیاز را برای انتخاب روش زندگی مان، بدست آوریم و مسئولیت آن را به عهده بگیریم.

نمی توانیم وانمود کنیم که روحانیت محور اصلی برنامه NA و یا زندگی به روال NA نیست اما درعین حال افرادی با هرگونه اعتقادات، به علاوه آنهایی که به چیزی اعتقاد ندارند، می توانند در داخل این برنامه جایی داشته باشند. حق ما برای داشتن روحانیت در NA بدون قید و شرط است. این بدان معناست که ما نیز باید همان حق را برای دیگران قائل شویم. این مسئله بغرنجی نیست اما به نظر می رسد ما دوست داریم این بخش از بهبودی مان را پیچیده ترکنیم. داشتن یک تعریف خاص از اصول روحانی برایمان بیش از حد محدودیت ایجاد خواهد کرد. سنتها به ما یادآوری می کنند NA مکانی نیست که در آنجا تنها یک مسیر روحانی بخصوص مورد تأیید قراربگیرد.

بنابراین یافتن آن روحانیتی که برایمان کار کند می تواند یکی از مهم ترین چالش هایی باشد که در بهبودی با آن مواجه می شویم. با این وجود اغلب از به زبان آوردن این مطلب خوف داریم. می ترسیم مبدا با مشارکت کردن این موضوع احساس ناراحتی کنیم و یا باعث بوجود آمدن همین احساس در دیگران شویم. یادمی گیریم درطی پیام رسانی مرز بین تجارب روحانی شخصی خودمان و پیام NA را بوضوح مشخص کنیم. پیدا کردن نقطه تعادلی که طی آن ما تجارب یکدیگر را پذیرفته و درعین حال این شبهه را ایجاد نکنیم که یک مذهب خاص را تأیید کرده ایم، می تواند مشکل باشد.

می توانیم از یک مذهب یا مسیری پیروی کنیم که برای اشاره به مباحث روحانی، از یک زبان ویژه استفاده می کند. اما درعین حال از خود می پرسیم چطور می شود آن را به نحوی بیان نمود که همه آن را درک کنند. به نگرش های متفاوتی که در انجمن وجود دارند احترام گذاشته و از یک طرزبیان عمومی استفاده می کنیم علی رغم اینکه ممکن است تحت شرایطی دیگران زبانی مطابق با عقاید مذهبی خودمان استفاده کنیم. پیدا کردن طرزبیانی که با آن بتوانیم راجع به روحانیت مان صحبت کرده و درعین حال به دیگران نیز فرصت دهیم تا مسیر خودشان را دنبال کنند می تواند کار مشکلی باشد. برای تعریف نیروی برتر خود از الفاظ بسیار متفاوتی استفاده می کنیم. در حد توان تلاش

می کنیم تجارب روحانی خود را که دائماً در حال عمیق تر شدن هستند، به نوعی مشارکت کنیم که قابل استفاده توسط اعضای دیگر نیز باشد.

مهمتر از همه، ما کسانی را که مورد احترام و اعتماد مان بوده و نسبت به ایشان احساس راحتی می کنیم، پیدا کرده و رودرو با ایشان مشارکت می کنیم. همه کارها در جلسات اتفاق نمی افتند و ما می توانیم با راهنمای خود، طی کارکرد قدمها یا در بین دوستان مورد اعتمادمان نیز مشارکت کنیم. شاید هرگز مجبور نباشیم برای یافتن روحانیت NA را ترک کنیم اما اگر بیرون از جلسات مان در جستجوی روحانیت باشیم، باید این را بدانیم که NA پس از هرسفرجدیدی در این رابطه، ما را به بازگشت به جلسات تشویق نموده و به ما خوش آمد می گوید. هربار که از چنین سفری بازمی گردیم، درک جدیدتری را از روحانیت به مشارکت می گذاریم و بواسطه تجربه رشد روحانی مان باید از میان چالش های تازه ای عبور کنیم.

یکی از زیباترین جنبه های برنامه مان این است که آن، بدون توجه به عقاید مختلف مان، کار می کند. NA باید جایی باشد که همه ما در آن احساس تعلق کنیم. بنابراین حتی اگر مطمئن هستیم کلیه آنهايي که در جلسه حضور دارند اعتقاداتی مشابه اعتقادات خودمان دارند، هنوز باید اطمینان حاصل کنیم که پیام NA به وضوح بیان می گردد. ما کاربرد سنت هایمان را فقط به مواقعی که آنها ظاهراً مشکلی را حل می کنند محدود نمی کنیم. شفاف نگاه داشتن پیام مان به همه ما کمک می کند. یکی از اعضا چنین توضیح داد: هرچه بیشتر یاد می گیرم روحانیت ام را به زبان NA مشارکت کنم، بهتر می توانم رابطه بین اعتقادات خود و NA را با شفافیت ببینم. زمانی که یاد می گیریم بینش های تازه خود را با استفاده از زبان مشترک بهبودی به مشارکت بگذاریم، توانایی مان برای انتقال پیام NA افزایش می یابد. زمانی که هریک از ما درک رو به رشد خود را با دیگر اعضا در میان می گذاریم، انجمن مان بالغ تر شده و توسعه می یابد. اگر تمایل داشته باشیم با روشن بینی مشارکت نموده و گوش فرا دهیم، با استفاده از تجارب دیگران رشد خواهیم کرد. با وجودی که روحانیت محور اصلی بهبودی مان می باشد، و نظر باینکه گفتگو درمورد روحانیت می تواند به گفتگو درمورد مذهب نزدیک باشد، بسیاری از ما از درگیری در چنین گفتگوهایی پرهیز می کنیم. اگرچه ما نسبت به چنین مسئله ای، می تواند دلایل زیادی داشته باشد. نخستین دلیل این است که بسیاری از ما یاد گرفته ایم درمورد روحانیت با کسی بحث نکنیم چونکه می دانیم اعتقادات مان کاملاً شخصی هستند. برخی دیگر از ما نمی توانند راجع به چنین مسائلی صحبت کرده و در عین حال سعی نکنند تا اعتقادات دیگران را به سمت اعتقادات خودشان سوق دهند. ما به اندازه کافی نیاز به تغییرکردن داریم و به همین دلیل می خواهیم مطمئن شویم که سیستم اعتقادی مان، هرآنچه که باشد، توسط برنامه تهدید نمی شود. البته باید به خاطر داشته باشیم که تمرین بیش از پیش و فعالانه روحانیت مان ممکن است سؤالاتی را برایمان مطرح کند.

به سادگی می توانیم تمام روز را صرف بحث های فلسفی کرده و هیچ پیشرفتی را در زندگی روحانی خود تجربه نکنیم. در عین حال می دانیم بسیاری از روحانی ترین افرادی که می شناسیم خیلی کم راجع به روحانیت صحبت می کنند. عملکرد آرام چنین افرادی از کلمات قدرتمندتر است. اصول نهفته در قدمها، سنتها، مفاهیم و مابقی تشریفات NA چنان بیان شده اند که قابل درک و شناخت توسط همه مان بوده و تا حد زیادی زبان مشترکی را برایمان فراهم می نمایند.

ما بطور مکرر می گوئیم که این یک برنامه روحانی است و نه مذهبی اما این بدین معنا نیست که برنامه ما نتواند برای افراد مذهبی کارایی داشته باشد. برخی از ما با داشتن یک زیربنای اعتقادی که نسبت به آن کاملاً احساس راحتی می کنیم، وارد برنامه می شویم. بعضی دیگر از ما بواسطه کارکرد قدمها و تلاش برای ایجاد رابطه با یک نیروی برتر، مسیرمان را به سوی یکی از مذاهب اصلی دنبال می کنیم. برخی از ما مسیرهای روحانی متفاوتی را پیدا می کنیم و یا به این نتیجه می رسیم که آن روحانیتی که در برنامه بدست آورده ایم، پاسخگوی نیازهای مان بوده و ما به چیز دیگری نیاز نداریم. جواب درست یا غلطی برای این مقوله یافت نمی شود و مسیر مشخصی وجود ندارد که یا ما را به سمت یک مذهب خاص و یا به جهت مخالف آن، هدایت کند. مهمترین چیز آن است که ما قبول کنیم این برنامه یک ماهیت روحانی دارد و برخی مطالبی که ما در اینجا بدان اتکا می کنیم کاملاً پیچیده بوده و بعضی بخش های آن ممکن است نامعقول به نظر برسند. بسیاری از ما که سالهای زیادی را در بهبودی به سر برده ایم، طبق گفته خودمان، هنوز نمی دانیم که برنامه چطور و چرا کار می کند. فقط می دانیم که آن برایمان کار می کند. دادن این احتمال که همیشه چیزی که ما نتوانیم آن را درک کنیم وجود خواهد داشت، بدین معناست که همیشه جایی برای چیزی برتر از ما وجود دارد که هم بر روی ما و هم از طریق ما کار کند.

برخی از ما عقاید مذهبی خود را که با آنها بزرگ شده بودیم، حفظ کردیم اما در اعتیاد فعال کارهایی را انجام داده ایم که منجر به خسارت زدن برخودمان و همچنین بر آن اعتقادات باطنی شدند. بسیاری از ما به سختی تلاش کردیم مابین خودمان و اعتقادات سابق مان فاصله ایجاد کنیم تا حدی که عکس العمل مان نسبت به شنیدن هر نوع صحبتی راجع به آن اعتقادات، تقریباً مانند یک حساسیت فیزیکی به نظر می آمد. شاید خیلی طول بکشد بفهمیم چرا شنیدن چنین صحبت هایی باعث حال بدی مان می شود. زمانی که دیگران راجع به نیروی برتر صحبت می کنند ممکن است به نظرمان بیاید که آن احساسات قدیمی دوباره زنده شده اند و طبیعی است که این مسئله منجر به عصبی شدن مان می گردد.

شاید نسبت به مذهب تجاربی منفی داشته باشیم یا اینکه تجارب گذشته رابطه مان را با مذهب ناخوشایند کرده باشند. در هر صورت مقابله با چنین شرایطی می تواند چالش برانگیز باشد. بسیاری از ما تلاش کردیم از طریق مذهب از اعتیادمان نجات پیدا کنیم و دریافتیم که چنین اعتقاداتی به تنهایی نمی توانستند منجر به آزادی مان شوند. یا شاید اعتقادات مذهبی مستحکم و توسعه یافته ای داشته باشیم و فکر کنیم NA از ما خواهد خواست که چنین اعتقاداتی را کنار بگذاریم. بدون توجه به تجارب گذشته مان، این برای بهبودی مان امری حیاتی است که درکی را که بتوانیم با آن کار کنیم به دست بیاوریم. وقتی که در فرایند رسیدن به چنین درکی قرار می گیریم، نظر دیگران در مورد اینکه آن درک باید چه و چگونه باشد، می تواند برای ما گیج کننده و یا غیر قابل قبول باشد. بسیار مهم است که زمان و فضای مورد نیاز را در اختیار یکدیگر قرار دهیم تا هریک از ما بتوانیم به سیستم اعتقادی مورد قبول خودمان برسیم.

در عین حال ممکن است خیلی سریع صحبت کسانی را که نیاز دارند در مورد وفق دادن بهبودی خود با اعتقادات دیگرشان مشارکت کنند، قطع کنیم. یکی از اعضا چنین اقرار کرد: "من از بدو ورود به NA نسبت به ابراز اعتقادات مذهبی ام مشکل داشتم. هنوز هم آن مذهبی را که با آن بزرگ شده بودم دنبال می کنم و از وقتی که پاک شدم نیز آن را فعالانه ادامه داده ام. اما زمانی که در جلسات راجع به بیداری روحانی ام مشارکت کردم، احساس کردم که این باب میل دیگر اعضا نبود. تا چند وقت به جلسات نمی رفتم و پی گیر مسیر مذهبی دیگر بودم اما بعداً متوجه شدم که من هم نیاز دارم در اینجا باشم و باید راهی را برای مرتبط نمودن برنامه روحانی انجمن و اعتقادات مذهبی خود پیدا کنم. "بدون چنین تلاشی خطر آن وجود دارد که باعث دور شدن دیگران از خودمان شده و در درک رابطه بین توسعه روحانی و تجارب بهبودی مان محدودیت قائل شویم".

ممکن است در برخی مواقع رشد روحانی به سختی پیش برود اما این بدین معنا نیست که در شرایط نامطلوبی قرار داریم. اغلب چنین کشمکش هایی به ما کمک می کنند به آن روحانیتی که برایمان کار می کند برسیم. با بیدار شدن روح مان، باورهای مان نیز رشد می کنند. زمانی که عملاً باورهای مان را تجربه می کنیم، اهمیت آنها افزایش می یابد. این برای برخی از ما بدین معنی است که روش دعا کردن خاص خود را پیدا می کنیم. بعضی از ما روش دیگری را برای برقراری ارتباط آگاهانه ای که با باورهایمان مطابقت داشته باشد، پیدا می کنیم. اما کلید رشد روحانی رشد نمودن است – یعنی اینکه روحانیت مان تغییر می کند و منجر به ایجاد تغییر در ما می گردد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "زمانی که تقریباً ده سال پاک بودم، متوجه شدم در رابطه ام با خداوند، صداقت به خرج نمی دادم چونکه همیشه وانمود می کردم عصبانی نیستم". متوجه شدم اگر نمی توانستم در این رابطه از خود صداقت نشان دهم، چه شانسی برای موفقیت روابط دیگرم وجود داشت؟" هربار فرصتی برای رشد روحانی بدست می آوریم، بیداری مجدد امید را در خودمان تجربه می کنیم.

یک سفر روحانی

در جستجوی خداوند بودن، هرآنطور که او را درک کنیم، یک تجربه شخصی است اما باید این را بدانیم که ما در این رابطه تنها نبوده و دیگران نیز در جستجوی خداوند مورد درکشان هستند. بخشی از این مسئله خیلی خصوصی بوده و در عین حال به نوعی شگفت انگیز نیز می باشد. بعضی وقت ها باید با نیروی برتر خود در تنهایی قدم بزنیم. با مطالعه سنت ها، یاد می گیریم اتحادمان همیشه باید در اولویت قرار گیرد و هر چیزی که در بهبودی شخصی مان تأثیر بگذارد، نمی تواند یک موضوع بیرونی باشد. همچنین یاد می گیریم اصول روحانی با یکدیگر تناقض ندارند اما ممکن است برای انطباق دادن آنها با یکدیگر به تفکر و دعا کردن نیاز باشد. زمانی که ما با روحانیت زندگی می کنیم، آگاهی و حس همدردی، ما را در بهبودی و همچنین مشارکت مان راهنمایی می کنند. در قدم یازدهم خواستار داشتن قدرتی می شویم که بواسطه آن بتوانیم اراده خداوند را برای خود به اجرا در آوریم. با چنین روحیه ای ممکن است بخواهیم واژه هایی را به کار بگیریم که باعث جداسازی و چند دستگی در اطرافمان نگردد.

نیاز داریم بتوانیم در مورد سفر خود مشارکت کنیم و مهم نیست که به علامت های بین راه چه نام هایی می دهیم. وقتی یاد می گیریم احساسات و تجارب خود را بدون آنکه به نامی اشاره کنیم، مشارکت نماییم، آن آزادی را که گمنامی برای مان به ارمغان می آورد، کشف می کنیم. ممکن است از داشتن نقاط مشترک با آنهایی که ظاهراً در مسیر روحانی کاملاً متفاوتی نسبت به ما قرار دارند، متعجب شویم. وقتی که به تدریج نقاط مشترک بین سفرهای مان را می بینیم، متوجه می شویم تفاوت هایمان به ندرت می توانند در مسیرمان به ما کمک کنند و در عوض منجر به ایجاد موانعی بین ما می گردند.

ایران تجارب روحانی صرفاً با استفاده از کلمات، می تواند مشکل باشد. نظر باینکه طی بیان تجارب روحانی واژه ها معمولاً به چیزهایی که دیده نمی شوند اشاره می کنند، طرز تکلم معمولی قادر به بازگویی چنین تجارب نخواهد بود و ما اغلب مجبور می شویم از زبانی که از جاهای دیگر فرض گرفته ایم استفاده کنیم. با تمرین می توانیم طرز تکلم مختص به خودمان را بدست آوریم. زمانی که به سختی می توانیم واژه های مناسبی برای تجارب مان پیدا کنیم و در عین حال کسی به ما بگوید که طرز گفتارمان صحیح نیست، این باعث ناراحتی مان می شود. ما با دریچه افکار باز و قلبی پذیرا به مشارکت یکدیگر گوش داده و با علم بر اینکه ممکن است صحبت هایمان توسط دیگر اعضا عنوان نشود، تجارب مان را به مشارکت می گذاریم. به همین ترتیب متوجه می شویم ممکن است مشارکت در مورد مطلب فوق برای برخی دیگر از اعضا نیز مشکل باشد و شاید در بعضی مواقع چیزهایی را بشنویم که در رابطه با آنها باید بی غرض بوده و از قضاوت پرهیز کنیم.

هریک از ما راهی را برای تسلیم شدن پیدا می کنیم اما این بدین معنا نیست که همه ما به خداوند اعتقاد می آوریم. بسیاری از اعضای ما که منکر وجود خداوند هم هستند سال ها پاک مانده اند. برای برخی از ما به این باور رسیدن که NA می تواند افراد بی خدایی مثل ما را نیز در خود جای دهد، نوعی ایمان آوری است. در NA بدون توجه به اعتقادات مان، به ما خوش آمد گفته می شود. مضاف بر این، NA در رابطه با اینکه اعضای ما چطور روحانیت را تعریف و یا تمرین می کنند، هیچ نظری ندارد. آن چیزی که تک تک ما باید با آن کنار بیاییم پیدا کردن تعریفی از روحانیت است که برایمان عقلانی بوده و با افکارمان سازگاری داشته باشد. اگر با دقت و روشن بینی به طیف تجارب و نظرات دیگر اعضا گوش فرا دهیم، می توانیم درک خود را توسعه داده و آن را در بهبودی مان به کار گیریم. یکی از اعضا چنین مشارکت می کند: "با وجود اینکه کسی راجع به منکر خداوند بودن به عنوان مسیر قابل قبولی در بهبودی مشارکت نکرد، من به راحتی آن را قبول کردم و آن کاری را که در رابطه با جوانب مختلف برنامه انجام می دادم در رابطه با روحانیت نیز به کار گرفتم و آنچه را که بدان نیاز داشتم جذب کرده و مابقی را رها نمودم. طی سالیانی که در بهبودی بسر برده ام یاد گرفته ام که ایده دیگران در مورد روحانیت، اخلاقیات و خداوند با ایده های خودم کاملاً متفاوت است. بخشی از زیبایی و قدرت NA در آن است که می تواند همه ما را در خود جای دهد. آنچه را که دیگران اصول روحانی می نامند من اصول معنوی می نامم."

اصول نهفته در قدمها و سنتها ما را از اعتیاد فعال، خودمحوری و ترس دور می کنند و این مهم نیست که ما آنها را به چه نامی صدا کنیم. وقتی به کسی که با مشکلات مواجه است، کمک می کنیم، از یوق خودمشغولی خویش رها می گردیم. زمانی که ما ایثار می کنیم نمی توانیم زیاده خواه باشیم. ما تا به حال نتوانستیم محدودیتی در بهبودی کسانی که اصول NA را تمرین می کنند پیدا کنیم، و فرقی نمی کند اگر این اصول را روحانی خطاب کنیم یا خیر.

برای برخی از ما روحانیت آن است که نتوانیم ببینیم و یا لمس کنیم. در این رابطه هر یک از ما در پیدا کردن نظریه ای شخصی کاملاً مستقل بوده و می توانیم گمنامی خویش را حفظ کنیم. اصطلاح "آنطور که او را درک می کردیم" می تواند برای بسیاری از ما مشکل ساز باشد. نیاز به یک نیروی برتر و درک و یا پذیرش آن، از ملزومات داشتن یک زندگی روحانی نیستند و هیچ کس دیگری حق ندارد ما را مورد قضاوت قرار داده و به ما بگوید که آیا اعتقادات مان درست و یا غلط هستند. نکته مهم این است که ما تمایل داشته باشیم تجارب یکدیگر را با روشن بینی بپذیریم و بدون اینکه سعی داشته باشیم یکدیگر را در اینکه چه نقطه نظرهایی درست و یا واقعی تر هستند متقاعد کنیم. تجارب مان را به مشارکت بگذاریم. شاید آنچه که یکی از ما را پاک نگاه می دارد برای عضو دیگری کارایی نداشته باشد. خیلی ساده، ما آنچه را که برایمان کاری کند مشارکت می کنیم.

اگر نسبت به اعتقادات خود و همچنین دیگران، روشن بین باشیم، از تله هایی که در ذهن مان ایجاد می کنیم رها خواهیم گشت. زمانی که کار درست را بر مبنای انگیزه درست انجام می دهیم متوجه می شویم که روحانیت در زندگی مان تغییر ایجاد کرده است. در کتاب پایه مان این امر را "نیت خیر" نام گذاشته اند. ما می توانیم به جای سروسدای اطراف مان، به صدای درونی خویش گوش فرا دهیم.

زمانی که ما درگیر تفاوت ها و دست آویزهایمان می شویم، به راحتی فراموش می کنیم که چرا ما در NA به روحانیت اهمیت می دهیم. کتاب پایه به ما یادآوری می کند که خیلی ساده، " دردهای زندگی را بواسطه اصول روحانی کاهش می دهیم". معتادان درد زندگی را به شدت احساس می کنند و همین درد است که ما را وادار به مصرف مواد می نماید حتی اگر بدانیم که چنین کاری منجر به بهتر شدن شرایطمان نخواهد شد. ما حاضر بودیم به خاطر بدست آوردن یک لحظه تسکین یک عمرسختی را تحمل کنیم. زمانی که به NA وارد می شویم جان سالم به در بردن از زندگی برایمان غیر ممکن به نظر می رسد اما به تدریج یاد می گیریم با واقعیت ها روبرو شده و با حقیقت کنار بیاییم. تمرین اصول روحانی کمک می کند تا از شدت آن دردها کاسته شود. هرچه بیشتر این اصول را تمرین کنیم بیشتر متوجه می شویم که آنها کلید آزادی مان هستند. هرچه مقطع پاکي مان در تمام جوانب زندگی بالاتر می رود زندگی برایمان راحت تر می گردد. با تمرین صداقت، درستی و وفاداری دیگر مجبور نیستیم دروغ هایمان را ببوشانیم و یا سعی کنیم جزئیات داستان هایمان را به خاطر داشته باشیم تا مبادا دروغ هایمان سهواً برملا شوند. ممکن است از اینکه زندگی به چنین روالی می تواند واقعاً آسان تر باشد متعجب شویم. می توانیم زندگی هایمان را دوست داشته باشیم، از زنده بودن مسرور شویم و با حس هیجان باطنی به مقابله دنیا برویم.

به همان ترتیب که اراده خداوند را برای خود به صورتی لحظه ای و گذرا مشاهده می کنیم، اجمالاً متوجه روحانیت خود نیز می گردیم. شرایط روحانی ما همیشه درحال تغییراند. اکثر اوقات و زمانی که رابطه آگاهانه مان با نیروی برترمان قطع و وصل گشته و یا اینکه درگیر افکاری منفی و از روی نامهربانی شده و یا هنوز هم رفتارهایی را از خود بروز می دهیم که موجب پشیمانی مان می گردند، فکر می کنیم دیگر روحانیت نداریم. این حالت حتی در مقطع های پاکي بالا برایمان اتفاق می افتد. وقتی درگیر چنین شرایطی می شویم نباید فکر کنیم دیگر روحانی نیستیم بلکه باید بپذیریم ما فقط انسانیم. به هر صورت، اگر قرار باشد هیچوقت اشتباه نکنیم، چطور می خواهیم قدم دهم خود را کارکنیم؟ به خود اجازه انسان بودن دادن یعنی اینکه فضای کافی را برای رشد مستمرخودمان قائل شویم. مدت زیادی قبل از اینکه واقعاً از اعمال مان آگاه باشیم، مشغول زندگی روحانی بوده ایم.

روحانیت ایجاد رابطه ایست با واقعیت. همانطور که زندگی روحانی خود را گسترش می دهیم متوجه می شویم که به تدریج، واقعیت کمتر خوف انگیز و انعطاف ناپذیر می گردد. یاد می گیریم با آزادی خود زندگی کنیم. به تدریج متوجه می شویم که ایجاد تغییر در نگرش مان می تواند درک مان را از شرایطمان کاملاً متحول نماید. وقتی زندگی مان مبنی بر روحانیت باشد، برداشت ها و عکس العمل هایمان نیز مبنی بر رابطه ای با یک نیروی برتر از خودمان خواهد بود، رابطه ای که دائماً درحال تکامل خواهد بود. خود مشغولی کناررفته و جا را برای فروتنی باز می کند. متوجه می شویم ما هنرپیشه اصلی هر نمایشنامه ای نیستیم ولیکن تلاشهای حامیانه ما می تواند درزندگی اطرافیان مان تأثیر به سزایی بگذارد. همچنان که روحانیت مان توسعه پیدا می کند، ما بیشتر و بیشتر نسبت به زندگی مان و همچنین کسانی که در آن حضور دارند احساس سپاسگزاری می کنیم. هرچه بتوانیم خوبی بیشتری را در دنیای اطراف خود ببینیم، از آن نیرویی که چنین آگاهی را به ما اعطا نموده، بیشتر قدردانی می کنیم. وقتی که جسم، ذهن و روح مان با یکدیگر هماهنگ باشند، تأثیر آن در زندگی مان نمایان می گردد و ما قادر خواهیم بود درتعادل زندگی کنیم.

روحانیت عملی است

با همگام شدن مداوم رفتارها و باورهایمان، به درک جدیدی از خودمان می رسیم و علی رغم داشتن یک بیماری که ما را مجبور می کند دائماً از افکارمان مراقبت کنیم، می توانیم هم خوبی و هم بدی را درخود ببینیم. وقتی ازخود تراز گرفته و تمرین می کنیم تا رفتارها و انگیزه هایمان را مورد توجه قرار دهیم، برخی اوقات احساس می کنیم چیزی بیش از نقائص شخصیتی خود نیستیم. به نظر می رسد ناراحت کننده ترین جوانب مان آن چیزهایی باشند که به واقعیت نزدیکترند. اما حتی اگر چیزهای دردآوری را در خودمان ببینیم، می دانیم که کل موجودیت مان به این واقعیت محدود نمی گردد.

یاد می گیریم روح مان از مابقی مان جدا نبوده و جزئی از ماست و از ماهیت دقیق جوانب مثبت مان آگاهی پیدا می کنیم. شخصیت های درهم شکسته مان مجدداً به چیزی یکپارچه و کامل تبدیل می گردند. تمامیت یعنی اینکه ما کاملاً یکپارچه باشیم و اعمال مان، افکارمان، احساسات مان، ایده هایمان و ارزش هایمان همه با هم هماهنگ باشند. برای بسیاری از ما رسیدن به چنین شرایطی زمان زیادی می برد. حتی زمانی هم که به این شرایط نائل می شویم،

دستیابی به این احساس که آنها واقعی بوده و خیالی نیستند به زمان بیشتری نیاز خواهد داشت. بیشتر و بیشتر قادر خواهیم بود رفتارهایمان را با ارزشها و باورهایمان مطابقت دهیم و از روی احساساتمان عکس العمل نشان ندهیم.

وقتی اجازه می دهیم برداشتمان از روحانیت ساده باشد، در واقع به آن اجازه می دهیم که جهانی و دربرگیرنده باشد. هریک از ما، بدون توجه به ماهیت نیروی برترمان و یا نداشتن اعتقاد به چنین نیرویی، دارای یک روح هستیم - نوری که از درون مان نشأت گرفته و به ما زندگی می بخشد. نوری که ما را بدانچه که هستیم تبدیل می کند. " اعتیاد جسم را مانند یک حیوان خانگی بی تمایل به دنبال خود می کشید و تحت آن شرایط فکر می کردم که دیگر روحی در بدنم وجود نداشت. درحالی که نیازی به نگرانی نبود و من و روحم فقط با یکدیگر در تماس نبودیم." بعضی وقتها تازه واردین به برنامه می پرسند کی به بیداری روحانی خواهیم رسید. اما مطرح نمودن چنین سؤالی نشانگر آن است که فرایند بیداری روحانی مان از قبل آغاز گشته است. ممکن است نتوانیم آن لحظه بخصوص را که در آن به بیداری روحانی رسیده ایم دقیقاً شناسایی کنیم اما می دانیم که اکنون بیداریم.

همانطور که درهم ریختگی هایی را که ما را از حقیقت دور نگاه می دارند، از میان برمی داریم، درمیابیم که نور درونی ما روشن تر و روشن تر می تابد. دیدن این واقعیت در چشمان کسی که واقعاً به این بیداری نائل گشته است حقیقتاً زیباست. چنین شخصی می تواند یا یک عضو تازه وارد و سوار بر ابرهای صورتی و یا یک عضو قدیمی باشد، عضوی که به نظر می آید انرژی مثبتش جلسه را در دربر گرفته است. ما چنین احساسی را در جلسات مان نیز تجربه می کنیم. بسیاری از ما وارد ساختمانی شده ایم که چندین رویداد بطور همزمان در آنجا برگزار می شد و متوجه شدیم که ورود به اتاقی که جلسه NA در آنجا برگزار می شد مانند ورود به خانه خودمان بود.

به همین طریق ما یاد می گیریم که دستیابی به اراده خداوند اغلب در "حضور داشتن" اتفاق می افتد. زمانی که با تمایل و روشن بینی در زندگی حضور پیدا می کنیم، کار درست بعدی خودش را نمایان می کند و نیازی نیست که خیلی سخت به دنبال آن بگردیم. راهنمایی به رهجوی خود چنین پیشنهاد کرد: "وقتی صبح از خواب بیدار میشوی از تخت پایین بیا و پاهایت را به زمین معرفی کن. برای شستشو در داخل سرویس حضور پیدا کن. سرقراریت حاضر شو و به تعهدات خود احترام بگذار. اگر سرت به دیوار خورد بیچ به سمت چپ تا اینکه شکافی در دیوار پیدا کنی." یاد می گیریم به وجدان خود توجه کنیم و آن صدای کوچکی را که در صورت درست بودن مسیرمان احساس می کنیم بشنویم. شکاف در دیوار اغلب درجایی قرار دارد که اصلاً فکرش را هم نمی کردیم و ما را به سوی یک مسیر، یک فرصت و یا یک معجزه ای که اصلاً به دنبالش نبودیم هدایت می کند.

اقدام به عمل ابتکارآمیز تنها به کنار رفتن از سر راه ختم نمی شود. وقتی که شروع به زندگی می کنیم گزینه های بی شماری از روال زندگی مان، در اختیارمان قرار می گیرند. این فرایند با حضور یافتن در زندگی آغاز می شود اما بدانجا ختم نمی شود. یکی دیگر از اعضا چنین مشارکت کرد: "من نیروی برترم را به تمام لحظاتم دعوت می کنم. درخواست کمک کردن در رابطه با کارهای روزمره، کمک می کند تا آن کارها را بیشتر دوست بدارم. برای من، اراده خداوند بدین معناست که زندگی ام توأم با سپاسگزاری باشد حتی در رابطه با چیزهایی که ممکن است کوچک و پیش پا افتاده به نظر بیایند." یکی از ملزومات بیداری روحانی توانایی در پذیرش زندگی برطبق شرایط زندگی است. یا باید این را بپذیریم یا ناراحت باقی بمانیم.

زندگی کردن با روحانیت یعنی آگاهی از این امر که همیشه جای رشد بیشتری وجود دارد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "بیداری روحانی یک لحظه "یافتم" نیست. آن درک توأم با آرامشی است که می گوید: من دیگر کارهای منفی سابق را انجام نمی دهم و خود را با دنیای اطرافم هماهنگ احساس می کنم." به تدریج آگاهی و همدردی را نسبت به دیگران تجربه می کنیم. اعتماد بنفس و نیروی مان به جای اول خود باز می گردند. خود را جزئی از چیزی بزرگتر می بینیم و تلاش می کنیم زندگی مان را با آن هماهنگ کنیم.

مطالب فوق بدین معنا نیستند که ما هرچه را که آرزو کنیم اتوماتیک وار بدست خواهیم آورد. رابطه ما با نیروی برترمان، آنطور که او را درک می کنیم، مهمتر از آن است که فکر کنیم این رابطه فقط می تواند در شرایط مطلوب رشد کند. زندگی با یک دست اهدا می کند و با دست دیگر بازمی ستاند و این مسئله یک چیز شخصی نیست. آگاهی

از روح در حال بیداری مان شامل کنار آمدن با پیچ و خم های زندگی نیز می باشد. با وجود این بسیاری از ما لحظاتی را تجربه می کنیم که طی آنها نمی توانیم با اتفاقاتی که در اطرافمان می افتند کنار بیاییم. درد می کشیم، مملو از ترس بوده و اغلب عصبانی می شویم. برخی اوقات گیج شده و فکر می کنیم زندگی روحانی یعنی اینکه ما خوشحال بوده و به هرچه که می خواهیم برسیم. بنابراین اگر خوشحال نباشیم و به خواسته های خود نرسیم اشکالی در کارمان وجود دارد و چیزی خارج از تعادل است. البته خیلی خوب بود اگر چنین چیزی واقعیت داشت اما بهبودی یک داستان خیالی نیست. زمانی که ما عزیزی را از دست می دهیم و یا ناامید می شویم، وقتی با خبر ناخوشایندی مواجه می شویم که نمی خواهیم آن را بشنویم یا با شرایطی مواجه می شویم که حاضریم بهای هنگفتی را برای تجربه نکردن آنها بپردازیم، این بدین معنی نیست که روحانیت دیگر کار نمی کند. در واقع تحت چنین شرایطی است که ما می توانیم روحانیت را به وضوح ببینیم. عکس العمل ما نسبت به وقایع و همچنین درک مان از نقشی که در آنها ایفا کرده ایم، متعادل تر و متناسب تر می گردد. می توانیم بدون اینکه نسبت به وقایع واکنشی افراطی و یا کمتر از حد نشان دهیم، به آنها پاسخ دهیم. می توانیم در حال حاضر زندگی کنیم.

داشتن عملکرد

اگر قرار باشد رابطه مان با یک نیروی برتر مفید واقع شود، آن باید رابطه ای صادقانه باشد. برای اینکه یادگیریم ترسها، نومییدی و عصبانیت مان را به مشارکت بگذاریم، به شهادت نیاز داریم. ما طی دعا کردن از روش های متفاوتی استفاده می کنیم. بسیاری از ما گفتگوی خود با یک نیروی برتر را با دعایی رسمی شروع می کنیم. چنین دعاهایی می توانند بسیار قدرتمند و مؤثر باشند. یکی از اعضا اینطور گفت: "من در طول بهبودی خود از یک دعای مخصوص استفاده کردم که در اوایل بسیار خوب کار می کرد. اما اکنون که بیست سال از آن زمان می گذرد، این واژه ها مفهوم و محتوای غیر قابل تصویری پیدا کرده اند." مضاف براین، یاد می گیریم به طرقی خودمانی و غیر رسمی با نیروی برتر خود صحبت کنیم و احساسات، امیدها، ترس ها و ایده های خود را با او در میان بگذاریم. مهم است به یاد داشته باشیم که نباید اجازه داد محتوای قدمهایی که کار می کنیم تحت تأثیر گفته های دیگران در مورد همان قدمها قرار بگیرد. به عبارت دیگر باید واژه های آورده شده در قدمها را از گفته های دیگران جدا نمود. به همین ترتیب رابطه در حال توسعه ما با یک نیروی برتر، حتماً نباید از نمونه ای که توسط دیگران از پیش تعیین شده، تبعیت کند و می تواند با آنچه که قبلاً تصورش را می کردیم تفاوت داشته باشد. بنابراین رابطه ما با یک نیروی برتر به نوعی مانند روابطمان با دیگر انسانها است. صمیمیت را نمی توان از قبل تعریف کرده و یا پیش بینی نمود.

بسیاری از ما دستاویز خاصی را برای ایمان نیاوردن به یک نیروی برتر مشترک داریم که می گوید یک خداوند قدرتمند اجازه نخواهد داد اتفاقات ناخوشایند فعلی رخ دهند و آنچه که ما طی تحمل جهنم اعتیاد به چشم خود دیدیم به هیچ عنوان نمی توانست توسط یک نیروی مهربان خلق شده باشد. برای بیرون آمدن از این چالش می توان هزار راه پیدا کرد و انتخاب و قید یک روش خاص که مناسب حال همه اعضایمان باشد در اینجا مقدور نیست. آنچه که در می یابیم این است که نیروی برتر مان ما را از سختی های زندگی مصون نگاه نمی دارد اما در عوض کمک می کند تا در حین پاکی از این مشکلات عبور کنیم. درس مورد نظر را زمانی که مشکل داریم خواهیم آموخت. ممکن است متوجه شویم بعضی از شرایط دردناکی که می خواستیم خداوند را مقصر آنها بدانیم نتیجه اعمال و تصمیم های خودمان بوده است. شاید از همه مهمتر این باشد که دردی را که ما متحمل شدیم می تواند تبدیل به ابزاری گردد که بتوان از آن برای کمک به دیگران استفاده نمود. همینطور که بهبود پیدا کرده و به دیگران کمک می کنیم، درمیابیم که تجارب گذشته مان می توانند منبعی باشند برای اینکه ما پذیرش، همدردی و واژه های مورد نیاز را برای کمک به شخص دیگری پیدا کنیم تا او بتواند راهی را برای خروج از نومییدی و بیرون آمدن از چاه پیدا کند. ما در مقابل اعتیادمان عاجزیم اما زمانی که تسلیم می شویم تبدیل به حربه ای قدرتمند برای ایجاد تغییر می گردیم.

برای هریک از ما آن تغییر با تسلیم شروع می شود. دوباره و دوباره متوجه می شویم که پذیرش، ما را از درد و رنج رها می سازد. کار خود را با پذیرش اینکه معتادیم شروع می کنیم. از همان بار اولی که اقرار می کنیم در مقابل اعتیادمان عاجزیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده است، تسکین یافتن را تجربه می کنیم که این خود نقطه شروع سپاسگزاری مان بوده و ما را در طول فرایند بهبودی هدایت می نماید.

ادای سپاسگزاری به حالت خاصی محدود نمی شود. سپاسگزاری از یک سری اعمال تشکیل می شود و راهی است برای کنار آمدن ما با دنیای اطرافمان. بعضی اوقات آن نوعی خود نظمی است: داشتن مستمر چنین طرز فکری نیاز به کار خواهد داشت بخصوص وقتی که ما عادت داریم دنیا را از پشت لنز استحقاق و رنجش خود ببینیم. فروتنی و

سپاسگزاری لازم و ملزوم یکدیگرند. بدون توجه به خواسته باطنی مان، سپاسگزاربودن را تمرین می کنیم. ممکن است احساس سپاسگزاربودن را در ابتدا بصورت طبیعی تجربه نکنیم اما وقتی که "متشکرم" گفتن را تمرین می کنیم متوجه می شویم نسبت به چه چیزهای زیادی باید سپاسگزار باشیم. بسیاری از ما سپاسگزاری را با این واقعیت شروع می کنیم که امروز خمار نیستیم. زمانی که به تدریج خوش اقبالی خود را درمیابیم، سوالات مان دیگر مثل سابق درما ترس ایجاد نمی کنند. شاید جواب سریعی برای سوالات مان پیدا نکنیم اما به تدریج متوجه می شویم که سوالات مان درمورد ماهیت خداوند به اندازه پاداشی که از ایجاد رابطه با او کسب می کنیم مهم نیستند، حتی اگر ما خداوند را درک نکرده و اعتقاد کاملی نسبت به او نداشته باشیم.

قبل از اینکه اصول روحانی را به کار گیریم آنها ناملموس به نظر می آیند. ارزش های مان اصولی هستند که بواسطه آنها راهنمایی می شویم. ممکن است آنها با گذشت زمان تغییر کنند اما زمانی که ما به خاطر تأیید دیگران و یا راحتی خودمان ارزش هایمان را تغییر می دهیم، خودمان از این مسئله آگاه می شویم. چند بار این اشتباه را مرتکب می شویم تا یاد بگیریم آنها را شناسایی کنیم. ممکن است نسبت به نقائص مان عکس العمل نشان ندهیم، نه به خاطر اینکه چنین رفتارهایی درست نیستند بلکه به دلیل اینکه آنها منجر به حال بدی مان می گردند. ما از داشتن چنین حالی بیزاریم.

قبل از اینکه اصول روحانی را باطناً جذب کرده و از خود بروز دهیم، اغلب رفتارهای اصولی را پیشه می کنیم تا خیلی ساده، بتوانیم زندگی خود را نجات دهیم. درابتدا اصول را با انجام پیشنهادات یاد میگیریم. با بکارگیری اصول روحانی در زندگی خود، آنها به ارزش های مان تبدیل می گردند. یعنی اینکه ما به بعضی از آنها آنقدر اهمیت می دهیم که این اصول جزئی از آنچه که هستیم می گردند. وقتی که درحال یادگرفتن هستیم ممکن است خیلی سختگیر و انعطاف ناپذیرشویم. زمانی که تمرین اصول جزئی از زندگی مان گشت، می فهمیم که می توان انعطاف بیشتری از خود نشان داد. یکی از اعضا چنین گفت: "درک من از صداقت آنقدر سفت و سخت بود که حتی نمی توانستم کیاست داشته و ازجریحه دارکردن احساسات دیگران خود داری کنم. یک روز درمیان جروبحث دو تن از رهجوهایم قرارگرفتم. یکی از این دو تلفنی به من اقرارکرد که او به رهجوی دوم که در آن لحظه به دیدن من آمده بود، خسارات فراوانی وارد کرده بود. تحت این شرایط صداقت کامل با هریک از آنها می توانست به مشکلات بیافزاید و شرایط را بدتر کند. یاد گرفتم بین اصل صداقت و اصل گمنامی تعادل برقرارکنم. از آن موقع یاد گرفته ام که همین تعادل را در رابطه با مهربانی و شفقت بکار گیرم".

ما ابزاری را که به روحانیت مربوط می شوند از همان اوائل بهبودی به کار می گیریم: دعا و مراقبه را تمرین می کنیم، به جلسات می رویم، پیشنهادات را اجرا می کنیم و قدمها را کار می کنیم. زمانی که بتوانیم داشتن احساس روحانیت را درخود شناسایی کنیم، متوجه می شویم که چیزهای دیگر زندگی مان نیز روحانی هستند. برای برخی از ما ساختن موسیقی نوعی دعا کردن محسوب می شود. قدم زدن در طبیعت می تواند نوعی مراقبه باشد. یکی از اعضا چنین گفت: "من اصلاً مذهبی نیستم اما یک روز که در دریا شنا می کردم و روی آب غوطه ور بودم رابطه ام را با آبی که مرا درخود نگاه می داشت و همچنین آسمان و کسانی که در ساحل بودند، یعنی همه آنها، احساس کردم. احساس وصل بودن خیلی برایم قدرتمند بود". زمانی که سپاسگزاری خود را با مشارکت با دیگران به نمایش می گذاریم به تدریج رابطه خود را هم با دیگران و هم با چیزی برتر احساس می کنیم.

هربار که آن رابطه را احساس می کنیم، و این مهم نیست که چطور به آن دست میابیم، کمی بیشتر درکش می کنیم. ما خود را جزئی از چیزی بزرگتر دیده و سعی می کنیم درسازگاری با آن زندگی کنیم. زمانی که به آن سازگاری دست میابیم یقیناً احساس آزادی خواهیم نمود. از احساس بیگانگی و بی کفایتی کردن و همچنین ترس های خودمحو رانه ای که گویی زمانی کلیه افکار و اعمالمان را تحت تأثیر قرار می دادند، رها خواهیم گشت. آن آزادی می آید و می رود اما باراولی که آن را احساس می کنیم امیدوار می شویم که شاید زندگی می تواند آنقدر دردناک نباشد. اعتیاد بیماری دردآوری است و روحانیت مان آن درد را از بین نمی برد. اما روحانیت مان به ما توانایی آن را می دهد که از میان درد عبور کرده، از آن بگذریم و وارد بقیه زندگی خود شویم. می توانیم احساسات مان را پذیرفته، آن ها را لمس کرده و به سمت جلو حرکت کنیم. به تدریج به این باور می رسیم که دردهای لحظه ای زندگی منجر به مرگ مان نخواهند شد. به تدریج متوجه می شویم که می توانیم بدون ترس از اینکه واکنش های احساساتی مان منجر به نابودی مان گردند، احساس کردن را تجربه کنیم.

مرتکب اشتباه شدن جزئی از فرایند یادگیری است. ما به همان اندازه که با رسیدن به اهدافمان یاد می گیریم از مرتکب اشتباه شدن درس می گیریم. نوشتن ترازنامه فرایندی است که در آن تجارب گذشته مان را مرور کرده و می بینیم که کجا برطبق ارزش هایمان زندگی کرده و کجا این کار را نکرده ایم. اگر ترازنامه شخصی خود را نگیریم

و دعا مراقبه نکنیم چطور درمیابیم که آیا اصول را در زندگی روزانه خود بکار گرفته ایم یا خیر؟ تحت این شرایط در مقابل واقعیت بیدار نخواهیم بود. قدمها ما را با اصول و همچنین با خودمان هماهنگ می نمایند. هرچه مهارت مان در این رابطه بهتر می شود، زودتر و زودتر می توانیم نکات انحرافی خود را تشخیص دهیم. اغلب کوچک ترین تغییرات منجر به بزرگترین تفاوت ها در زندگی مان می گردند. به همین ترتیب که انحرافی کوچک در مسیر یک کشتی دریایی منجر به تغییر بزرگی در مقصد آن کشتی می شود، ایجاد تغییرات کوچکی در نوع واکنش مان نسبت به زندگی می تواند ما را از الگوهای قدیمی و تکراری رها ساخته و باعث شود تا ما روش های تازه افکاری و رفتاری را به کارگیریم.

ما اصول روحانی را تمرین می کنیم، آنها را آزمایش می کنیم و درحد افراط آنها را بکار می گیریم، سپس از بکارگرفتن برخی از آنها دست برمی داریم و دست آخر پی می بریم که کدام یک از آنها برایمان پراهمیت گشته اند. تا زمانی که تمایل داشته باشیم به تغییر کردن ادامه خواهیم داد. با اقدام به عمل ارزش هایمان برایمان روشن خواهند گشت. آن اصولی را که زمانی به عنوان یک آزمایش و یا به دلیل آنکه به ما پیشنهاد شده بودند، تمرین می کردیم جزئی از ما می گردند. آن چیزهایی که در اوائل بهبودی برایمان بسیار مشکل ساز بودند، ناچیز به نظر می آیند. شاید تا زمانی که موقتاً از عادات جدید خود دور نشویم، متوجه این تغییرات نگردیم. به عنوان مثال، اگر مدتی از جلسات دور شویم حضور مجدد در آنها برایمان مشکل خواهد بود و به خود نظمی نیاز دارد. اما این کار با تمرین آسان تر می شود، دقیقاً همانطور که بار اول اتفاق افتاد.

همینطور که بیشتر یاد می گیریم بهبودی مان را تمرین کنیم، از خودمان کمتر می ترسیم. مهارت های جدیدی را بدست می آوریم و عادت می کنیم اصول را در بخش های جدیدی از زندگی مان بکارگیریم، حتی اگر از انجام این کار ترس داشته باشیم. به این آگاهی رسیده ایم که درد کشیدن تنها تهدیدی برای حس توازن نویافته ما نیست و می تواند عاملی برای رشد نیز باشد. درعین حال یاد می گیریم که درد کشیدن تنها به معنای رشد کردن نیست. اگر می خواهیم از درد کشیدن تسکین پیدا کنیم باید از آن به عنوان عاملی برای اقدام به عمل بهره گیریم. ما تمایل بیشتری پیدا می کنیم تا عملکرد لازم را برای رها شدن داشته باشیم. همینطور که تحمل مان نسبت به درد به مرور کاهش پیدا می کند، نیازمان برای تغییرکردن زودتر فرا می رسد.

روحانیت در عمل

درک و دربرگرفتن قدمها و سنت ها برای همه مان اهمیت دارد اما باید آنچه را که یاد می گیریم به کار گیریم چرا که در غیر آن صورت دانش مان ارزشی نخواهد داشت. زمانی که درگیر خدمت فداکارانه می شویم متوجه می شویم کلیه اصولی که دوست داشته و یادگرفته ایم برایمان کاربرد دارند. از سر راه خودمان کنار رفتن کار ساده ای نیست اما این دقیقاً همان کاری است که ما را از زندان های خود ساخته مان رها می سازد. بعضی وقت ها کاملاً مشهود است که اگر تغییر نکنیم با مشکل مواجه خواهیم شد. در برخی دیگر از اوقات از ادیم همانجایی که هستیم بوده و حرکتی نکنیم اما در این شرایط درحق خود کوتاهی کرده ایم. زمانی که نیاز داریم تغییرکنیم، می توانیم اقدام به عمل های مختلفی را از خود بروز دهیم اما ساده ترین این اقدامات، اغلب مهمترین آنها می باشند. زمانی که به دیگران ایثار می کنیم به اندازه ای از سر راه خود به کنار می رویم که بتوانیم یک نگرش متفاوت را نسبت به زندگی مان به دست آوریم. این عجیب به نظر می رسد اما آن کارهایی که با حداکثر از خود گذشتگی انجام می دهیم، حداکثر پاداش را برایمان به ارمغان می آورند. خدمت فداکارانه، خدمت به نیروی برترمان به هموعان مان و به خودمان محسوب می گردد. زمانی که ما جزئی از این فرایندیم، متوجه می شویم که یک نیروی برتر با استفاده از ما در زندگی دیگران تغییر ایجاد می نماید. وقتی که این رویداد را در عمل می بینیم، انکار این واقعیت برایمان مشکل تر می گردد.

ما بهبودی را با هدف زنده ماندن شروع می کنیم اما این بعدها به یک زندگی فرای رویاهایمان تبدیل می گردد. با وجودیکه این اصطلاح را بارها و بارها طی سالهای متوالی در جلسات شنیده ایم، هنوز هم می توانیم از اینکه دنیای مان گسترده تر شده است متعجب گردیم و برخی اوقات همین باعث وحشت مان می شود. برخی اوقات زندگی مان چنان تغییر می کند که با تعداد زیادی گزینه مواجه می شویم و این بطور عجیبی درما احساس خلأ ایجاد می کند. ما که طی سالهای گذشته همیشه انتخاب های بدی داشته ایم، اغلب درمیابیم که گزینه های بیش از حد واقعاً منجر به ناراحتی مان می گردند. اگر می خواهیم نسبت به برنامه متعهد باشیم باید با مقاومت خود نسبت به تغییر کنار بیاییم. ممکن است از انجام چنین جهشی ترس داشته باشیم اما به هیچوجه نمی توانیم نتیجه چنین جهشی را پیش بینی کنیم.

می توانیم از خواستن واقعی چیزها ترس داشته باشیم چونکه این نوعی خودخواهی به نظرمان می رسد و یا می ترسیم مبدا آن چیزها از ما گرفته شوند. یکی دیگر از اعضا چنین مشارکت کرد: "باور داشتیم که موفق نشدن به هیچ وجه قابل قبول نبود و من شخص ناموفقی بودم. بنابراین هیچ راه فراری برایم وجود نداشت. به ابزاری نیاز داشتم تا بتوانم در مقابل انسانیت ام جان سالم بدر ببرم." رهایی از ایده های قدیمی مان به راحتی بدست نمی آید و درهرصورت یکباره اتفاق نمی افتد. جای شکرش باقی است که این یک فرایند است. حقیقت امر این است که اگر ما این فرایند را یکباره طی می کردیم، شاید از آن جان سالم بدر نمی بردیم.

پذیرفتن آزادی مان نمونه عظیمی از شهادت روحانی است. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "روزهای نخست بهبودی کسی به من گفت اکنون می توانی یک زندگی داشته باشی. گویی برای نخستین بار چنین چیزی را می شنیدم. زندگی از کنار من رد شده بود، چرا که به ندرت توانسته بودم خودم را در آن ببینم. NA به من روحیه آن را داد تا دوباره نسبت به زندگی شهادت داشته باشم، بیرون بروم و ... زندگی کنم." رویاها و آرزوهای مان می توانند به شکلی راهنمای ما باشند. شاید نتوانیم با یک نگاه کوتاه آنجایی را که می خواهیم برویم، ببینیم، اما ممکن است مسیر سفرمان را مشخص کنیم.

هنگامی که تمایل داریم به سوی رویاهای مان حرکت کنیم، در پایان، به یک زندگی که فرای آن رویاها باشد دست می یابیم. یکی از اعضا چنین اقرارکرد: "می ترسیدم که اگر به هر چه می خواهم برسم، دیگر هیچ کاری نماند که در بهبودی انجام دهم." رسیدن به اهداف پایان داستان نیست. پایان سفر به سوی یک هدف، اغلب آغاز یک مرحله جدید در زندگی ما است. بسیاری از ما عادت داریم بواسطه بحران و فاجعه به حرکت درآییم و اگر می خواهیم یاد بگیریم بواسطه عاملی به غیر از درد به حرکت درآییم، لازم است که این کار را مرتب تمرین کنیم. تمایل به گام برداشتن و انجام کاری که احساس می کنیم درست است، به اعتمادی متفاوت نیاز دارد. یکی از اعضا چنین گفت: "همانطور که طی نخستین کارکرد قدم چهارم، به سختی توانستم لیستی از داشته هایم را به روی کاغذ بیاورم، اکنون هم به سختی می توانم لیستی از اهداف و چیزهایی را که از آنها لذت می برم تهیه کنم." ما نیاز را به خواسته، و وسوسه را به عزم تبدیل می کنیم. هنگامی که تمایل پیدا می کنیم معنای واقعی رها شدن خودمان را بپذیریم، آماده می شویم مسیر هیجان انگیزی را تجربه کنیم.

پس از سال ها بهبودی، می توانیم به کارهایی که در گذشته انجام داده ایم با سپاسگزاری و رضایت نگاه کرده و در عین حال متوجه آنچه را که اصلاً انجام نداده و یا انجام داده و نیمه تمام گذاشته ایم نیز گردیم. در لحظه خاصی از زندگی متوجه می شویم بیشتر کارهایی را که انجام داده ایم بنا بر این باور بوده اند که اگر کار درست را انجام دهیم، آنچه را که می خواهیم به دست می آوریم. زمانی نیز متوجه می شویم چیزی که بدنبالش بوده ایم رابطه آگاهانه با نیروی برتر نبوده و در واقع راحت طلبی دائمی بوده است. تحت این شرایط مملو از هراس گشته و از خودمان منزجر می گردیم. آیا این بدین معناست که رابطه ام با نیروی برترم جعلی است؟ آیا بهبودی ام دروغی بیش نیست؟ برخی از بیداری های روحانی بیداری هایی گستاخانه بوده و منجر به اذیت مان می گردند. ما چیزها را به وضوح می بینیم و ممکن است آنچه را که مشاهده می کنیم برایمان یک هشدار باشد. بیدارشدن نسبت به تاریکی های درون مان، ما را آزار می دهد. یکی از اعضا چنین گفت: "نخستین باری که به درونم نگاه کردم و واقعیت برخی از کارهایی را که انجام داده بودم مشاهده کردم، فکر کردم من واقعی همین بودم. مملو از وحشت شده و به خود گفتم، فرصت دیدن تمام زیبایی ها و برکات دور و برم فقط برای این به من داده شده تا متوجه شوم که هیچیک از آنها برای استفاده من فراهم نگشته است."

یکی از مهم ترین آزادی هایی که در دسترس داریم، توانایی برای تغییر فرضیه های گذشته مان در باره دنیای اطراف است. این توانایی ما را قادر می سازد گزینه هایی را ببینیم که پیش از این تصورش را هم نمی کردیم. برای پنهان نگاه داشتن خود کم بینی مان وانمود می کردیم علاقه ای به دنیای اطراف نداریم و زندگی مان را مانند مسیر باریکی در بین گزینه های بد می دیدیم. عضو دیگری گفت: "خودم را مانعی در برابر اراده خداوند می دیدم." در دوران اعتیاد فعال، رابطه ما با نیروی برترمان آسیب دیده بود، که ترمیم آن می تواند یکی از مشکل ترین کارها باشد.

می دانیم که بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی برای ما بسیار خطرناک است، اما برخی اوقات، پس از مدتی پاک، نوع متفاوتی از بی حوصلگی را به نمایش می گذاریم. ممکن است در بهبودی باورهایی را ایجاد کنیم و در برابر هرچه که آنها را تهدید کرده و یا زیر سؤال ببرد، مقاومت کنیم. اما این دقیقاً روشی است که ما برای بازنویسی آنچه که راجع به حقیقت می دانیم، از آن استفاده می کنیم. البته این حقیقت نیست که تغییر می یابد، بلکه چیزی که ما در مورد آن می دانیم و گونه ای که آن را درک می کنیم است که تغییر می کند. همچنانکه به حقیقت

نزدیک تر می شویم، به این درک می رسیم که حقیقت نمی تواند به ما صدمه بزند، حتی اگر در آن لحظه برای مان دردآور باشد. یک عضو گفت: "رهایی از باورهای قدیمی مشکل بود چرا که نمی دانستم اصلاً به چه باور دارم". کاری که در قدم ها انجام می دهیم می تواند به ما کمک کند تا باورمان را پیدا کنیم و بفهمیم که آیا باورهای مان هنوز برای مان کار می کنند یا خیر.

یک عضو دیگر چنین اقرار کرد: "سابقاً وقتی دعا می کردم احساس خجالت، بیگانگی و تهی بودن به من دست می داد و برای وصل شدن به خداوند باید پشتکار به خرج می دادم. هنگامی که هیچ احساسی نداشتم هم باید به دعا کردن ادامه می دادم. زمان زیادی طول کشید تا دعا کردن برایم طبیعی شود". داشتن تمایل برای ادامه دعا وقتی که این کار برایمان دشوار به نظر می رسد، و یا زمانی که طی دعا کردن احساس خاصی به ما دست نمی دهد، کاری است که از داشتن ایمان نشأت می گیرد. ما این اوقات سخت را با تمرین روزانه اصول روحانی، پشت سر می گذاریم: عادت به این کارما را به جلو می برد تا احساسات مان نیز تغییر نماید. ما به تجربیات دیگر اعضای انجمن ایمان داریم و می دانیم که تمرین نمودن چنین کاری به ما کمک خواهد کرد.

تمایل به قدم به جلو گذاشتن و رابطه جدیدی را با نیروی برتر از خود برقرار نمودن، می تواند قدرتمند باشد، اما چنین تمایلی می تواند در آغاز توأم با شک و تردید باشد. تحت این شرایط نخست دعا مراقبه را با ناباوری امتحان می کنیم و قبل از اینکه احساس وصل شدن کنیم، شاید مدت ها با آن مشکل داشته باشیم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "پیش از پیدا کردن دعا مراقبه ای که برایم کارکند و مکانی که مناسب حالم باشد، روش های متفاوتی را ظرف مدت هفت سال امتحان کردم. پیدا کردن مسیری برای روحانیتمان مانند پیدا کردن کفشی بود که اندازه پایم باشد". عضو دیگری مشارکت نمود که او به اندازه ای در برابر دعا کردن مقاومت داشت که راهنمایش مجبور به اتخاذ روشی افراطی شد و به او گفت: "کتاب پایه ات را در یک سوی اتاق بگذار و خودت در سوی دیگر بنشین، حال دستهایت را بسوی کتاب دراز کن، تو حالا دعا کرده ای". هر گونه که انجام اش دهیم، دعا حرکتی است برای کمک خواستن و ارتباط برقرار کردن و درعین حال رفتاری است بر اساس فروتنی و صداقت. برای برخی از ما دعا کردن نخستین اقدام صادقانه یا فروتنانه ایست که به انجام می رسانیم.

گیرافتادن در عادات خشک و کسل کننده قدیمی ممکن است برایمان بسیار راحت تر از یک زندگی جدید باشد. اما معمولاً پس از مدتی متوجه می شویم که گیر افتاده ایم و به راحتی نمی توانیم خود را از این موقعیت رها سازیم. اگر می خواهیم از شرایط قدیمی رها شویم، باید ناراحتی های شرایط جدید را تحمل کنیم. امتحان کردن چیزی تازه نیز می تواند نوعی "تسلیم" باشد. دادن این فرصت به خودمان که آزادی را تجربه کنیم، می تواند بسیار دشوار باشد. یکی از اعضا چنین گفت: "من به عنوان یک معتاد، مخلوق عادت هایم هستم". سومین باری است که وارد این رستوران می شوم و همان غذای همیشگی را سفارش می دهم". ما با عادت هایمان احساس راحتی می کنیم که این خود روزمره گی را برایمان آسان می سازد. ترسی که بیماری مان در ما ایجاد می کند، برخی اوقات باعث می شود نتوانیم بیش از حد از حوزه راحتی خود دور شویم، مبادا که به خطر بیفتیم. امتحان نمودن چشم انداز های نو و همچنین اعتقادات و تجربیات تازه، همه و همه می تواند بخشی از زندگی روحانی باشد.

یقین داشتن از اینکه برداشت ما نسبت به مسائل درست است، می تواند ما را از تواضعی که به شدت بدان نیاز داریم دور نگاه دارد. روشن بینی یکی از سنگ های زیرین بهبودی ما است که این شامل روشن بینی نسبت به برنامه خودمان نیز می گردد. هنگامی که آموزش پذیر نباشیم، به دردسر می افتیم. بسیاری از اوقات به جای گذاشتن تابلوی راهنما، یک مانع ایجاد می کنیم. هنگامی که به جای گذرگاه، دیوار می سازیم، نه تنها احتمالات تازه را از بین می بریم، بلکه خودمان را در روش های کهنه دیدن و فکر کردن محبوس می کنیم. بدین ترتیب، به راحتی در دام خودمان گرفتار می شویم. هنگامی که دست آخر قدری تسکین را تجربه می کنیم، دیگر نمی خواهیم آن را از دست بدهیم. همچنانکه التیام مان رشد نموده و به شادی و سپاسگزاری تبدیل می گردد، آن برایمان ارزشمند تر می گردد. درعین حال ترس از دست دادن آنچه که بدست آورده ایم می تواند آنقدر زیاد باشد که از رشدمان جلوگیری کند.

ممکن است باور کنیم که در NA تنها یک راه جواب می دهد، و آن راهی است که تا بحال برای ما کار کرده است. هنگامی که یک راه و یا طرز کار خاصی زندگی ما را نجات داده باشد، ممکن است نخواهیم چیزی به غیر از آن را بپذیریم. چنین جدیت و ثبات قدمی ممکن است زندگی ما را نجات دهد و در هنگام رساندن پیام هم مفید واقع شود، اما اینگونه انعطاف ناپذیری می تواند خیلی ساده، منجر به کله شقی و کوته فکری مان نیز گردد. تحت این شرایط ممکن است اعضایی را که راه ما را انتخاب نمی کنند، از خود برانیم. زمانی که فکر می کنیم می دانیم برنامه NA دقیقاً چه قابلیت هایی داشته و چه را عرضه می نماید، هیچ فضایی برای رشد آن و یا ادامه رشد خودمان در برنامه باقی

نمی گذاریم. بدتر از همه، هنگامی که به چیز بیشتری نیاز داریم متوجه می شویم خود را متقاعد کرده ایم آنچه که بدان نیاز داریم از طریق NA قابل دسترسی نیست. تمایل ما به در میان گذاشتن تجربیات جاری مان در طی بهبودی، به گروه هایمان کمک می کند تا همان رشد و نوسازی را که ما به عنوان یک فرد تجربه کرده ایم، تجربه نمایند.

در مسیر بهبودی، نقاط شروع بسیاری را تجربه می کنیم. در همان اوایل یاد می گیریم که می توانیم روزمان را دوباره از هر موقعی که می خواهیم آغاز کنیم. همانطور که جلوتر می رویم، یاد می گیریم در بهبودی همیشه می توانیم سفری تازه را آغاز کنیم، و هر موقع نیاز باشد می توانیم باز از نو شروع کنیم. نیازی نیست که برای داشتن آغازی تازه زندگی مان را از هم بپاشیم. ممکن است فکر کنیم که دیگر کارمان تمام است اما واقعیت این است که تازه داریم کار خود را شروع می کنیم. هنگامی که NA هر آنچه را که خواسته بودیم به ما داده، این خود آغازی است برای یک داستان نو و شروع یک فصل تازه. دستیابی به اهداف مان یک شروع تازه در مسیر بهبودی است و همچنانکه سفرمان ادامه پیدا می کند، به تمام ابزار هایی که به ما داده شده نیاز خواهیم داشت. اگر در گذشته از این ابزار استفاده کرده باشیم، این بدین معنی نیست که آنها دیگر کارایی ندارند و باید پس فرستاده شوند.

رابطه آگاهانه

همینطور که راه های متعدد و جدیدتری را برای ایجاد ارتباط با نیروی برتر خود پیدا می کنیم، اثرات مثبت آن را در سایر روابطمان نیز مشاهده می کنیم. برای برخی از ما چنین رابطه ای هرگز با نیروی برتری که آن را خداوند می نامیم، ایجاد نمی گردد. یکی از اعضا چنین گفت: "من به اتحادی که در NA وجود دارد اعتماد دارم و می دانم هر زمان که دست کمک بسوی دراز کنم آن حمایتی را که نیاز دارم در اختیارم قرار خواهد داد. وقتی که حتی توان راه رفتن نداشتم، NA مرا حمل کرد." آموختن دعا کردن فرایندی است که پاداش آن در پیمودن مسیر فرایند قرار دارد. من دعای آرامش را بدون واژه خداوند یاد گرفتم، چرا که می دانستم اعتقادی بدان نداشتم. زمانی که قدم سوم را برای اولین بار کار کردم، دعای خود را با واژه متشکر آغاز کردم. اکنون دیگر از کلماتی مانند لطفاً یا متشکرم یا واژه هایی مشابه آن استفاده نکرده و فقط دعا می کنم. نفس عمیقی می کشم و لحظه آرام وصل شدن را گرامی می دارم.

دعا کردن به ما کمک می کند تا از ترس و بی اعتمادی خود رها شده و در ایمان زندگی کنیم. در ضمن حتماً نباید درک کاملی از این مبحث داشته باشیم تا آن برایمان کار کند. در را بروی ایمانی عمیق و درونی بازمی کنیم، ایمانی که ما را قدرمی سازد درکمال آرامش به مقابله شرایط دشوار برویم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "تلاش می کنم در تمام لحظات دعا کردن را تمرین کنم. البته هیچگاه در این امر موفق نیستم. اما این کار به تدریج نگرش را تغییر می دهد. من نسبت به آسیب پذیر بودن زندگی و همچنین ارزش آن، آگاهی کاملی دارم." به جای اینکه همه افکارمان را متوجه دلیل رخ دادن وقایع کنیم، می توانیم در پی آموختن از آنها باشیم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "در اوایل بهبودی دعا کردن های من اتفاقی و از روی نومیدی و تسلیم بودند. من دعا کردن را به عنوان روشی برای تمرین ارتباط آگاهانه یاد گرفتم. اکنون متوجه شده ام که اگر نیروی برترم را در لحظه بیدار داشته باشم، زندگی ام به یک دعا تبدیل می شود و طی مراقبه کردن فکر من به کار افتاده و من تحت اراده نیروی برترم قرار خواهم گرفت. در آن مقطع از نقطه نظر روحانی آزاد گشته و حداکثر فاصله را بین خودم و اعتیاد فعال ایجاد نموده و به شادی خالصی که از زیستن در لحظه حاصل می شود، از همیشه نزدیکتر می گردم."

بسیاری از اعضا بر این باورند که نیروی برترمان از طریق افرادی که وارد زندگی مان می شوند، با ما ارتباط برقرار می کند. یکی از اعضا چنین توضیح داد: "مشارکت در جلسات برای من بهترین نوع دعا کردن است چرا که می دانم نیروی برترم در آنجا حضور دارد و من وجودش را احساس می کنم. بنابراین صادقانه سخن گفته و هیچ چیز را پنهان نمی کنم. زمانی که با خداوند صحبت می کنم، اغلب نیاز دارم روی سختم با عضو دیگری باشد و وانمود کنم که در حال صحبت کردن با آن عضو هستم. برخی اوقات جوابی را که بدان نیاز دارم از دهان دیگران می شنوم." فعالانه گوش دادن خود نوعی مراقبه محسوب می گردد. بعضی از مهمترین پیام ها را از دهان کسانی که اصلاً فکرش را هم نمی کردیم، می شنویم. زمانی که با یک فکر باز گوش فرا می دهیم، می توانیم آن پیامی را که بدان نیاز داریم بشنویم. یکی از هدایایی که از همدلی نصیب مان می گردد این است که می توانیم حقایق یکدیگر را بشنویم. یادمی گیریم دردرون خود جای بگیریم و از تکاپو دست برداریم. چنین آرامش روحانی زیربنای ثبات احساسی مان شده و شهامت

ریسک کردن را برایمان فراهم می نماید. در بسیاری مواقع سخت در پی جواب سؤال هایمان هستیم، اما آنها درست در جلوی چشممان قرار دارند.

از خیلی جهات داشتن ارتباط آگاهانه با یک نیروی برتر فرق چندانی با روابط دیگر ندارد. اگر بخواهیم رابطه خوبی را با شخص دیگری برقرار کنیم، می توانیم هر روز او را در مکان و زمان مشخصی ملاقات نموده و شناخت بهتری از او داشته باشیم. اما اگر بخواهیم رابطه بهتری با او داشته باشیم لازم است تمایل داشته باشیم آزادانه مشارکت کنیم. صمیمیت با گذشت زمان و به تدریج ایجاد شده و گسترش پیدا می کند. تحت شرایط دشوار و زمانی که با کسی صمیمی و نزدیک هستیم، یادمی گیریم که آیا می توانیم به او اعتماد کنیم یا خیر. روابطی که تحت شرایط دشوار ما را حمل می کنند برایمان بسیار ارزشمند هستند.

حضور در لحظه، حس زنده بودن، آگاهی و وصل بودن، احساساتی هستند که اغلب از اعضای که تجربیات شان را در مورد دعا و مراقبه مشارکت می کنند، می شنویم. اکثر ما آن حس عمیق اتحاد را در همه لحظات بیداری احساس نمی کنیم، اما همین که می دانیم برخی اوقات می توانیم احساس اش کنیم در ما حس امنیت ایجاد می کند. " آن احساس گذرایی که در آرزویش هستیم، آرامشی درونی است که متکی بر چیزی در بیرون از خودم نباشد. برای دستیابی به چنین آرامشی، تنها باید دنیا را برای مدتی کنار بگذارم." اگرچه آن آرامش را تنها برای یک لحظه تجربه می کنیم، اما می توانیم آن را در قلب خود و طی پیمودن مسیر زندگی مان حفظ کنیم. یکی از اعضا چنین گفت: " از شنیدن صدایی که دائماً در ذهنم وجود داشت و مرا بی لیاقت خطاب می کرد و می گفت که هیچ چیز بهتر نخواهد شد، کاملاً خسته شده بودم. بالاخره یک روز طی مراقبه کردن به هریک از آنها یک ساز موسیقی دادم. می دانید، آنها گروه موسیقی خوبی هستند".

هنگامی که متوجه می شویم واژه " عادت" در کلمه "سعادت" جا سازی شده، به اهمیت این که روحانیت مان باید مستمراً ابراز گردد، پی می بریم. تمرین اصول همانند هر تمرین دیگری است: هرچه مداوم تر و با آگاهی بیشتری انجام اش دهیم، در آن ماهرتر می شویم. یکی از اعضا چنین گفت: " هنگامی که دعای بامدادی ام را به جا نمی آورم، احساس می کنم وصل نیستم و تنها توسط نیروی خودم تغذیه می شوم". البته ما به هیچ کس نمی گوئیم چگونه، کجا و یا کی دعا کند. در عین حال ممکن است بدون استفاده از هیچ واژه ای، آگاهانه با نیروی برتر خود در تماس باشیم. اما گونه ای از مکث کردن منظم برای دریافت بازتاب نیز می تواند به ما کمک کند. یکی از اعضا چنین گفت: " برایم خیلی مشکل است که بتوانم کاملاً و صد در صد به اهدافم برسم. در راستای دستیابی به یک هدف، خوب پیشرفت می کنم، اما یک باره ترس در من رخنه می کند و تلاشم را متوقف می کنم. سپس خودم را به خاطر آنکه مسیر را تا انتها طی نکرده ام، سرزنش می کنم". تمرین منظم روحانیت، انضباط لازم را برای پی گیری تعهدات دیگرمان، به ما می آموزد.

برای دستیابی به توانایی در تحقق بخشیدن به اهداف مان، باید " پشتکار" را تمرین کنیم. یکی از پاداش های مراقبه کردن رهایی تدریجی از احساسات منفی مان می باشد. تمرین نمودن به ما کمک می کند تمرکز داشته باشیم و کارهایمان را به پایان برسانیم. به خاطر خواهیم داشت برنامه خود را در رأس امور قرار داده و محدودیت های خود را بشناسیم. بطور روزمره تلاش می کنیم توازن روحانی خود را حفظ کنیم، ولیکن برخی اوقات بیش از دیگر روزها در این امر موفق هستیم. هنگامی که با عشق و فروتنی عمل می کنیم، از کاری هایی که می توانیم به انجام برسانیم، متحیر می شویم. به ترسهای خود پایان می دهیم و شهادت آن را پیدا می کنیم تا به خاطر آنچه که باور داریم به پاخیزیم.

ممکن است تعهد ما به معتادان گمنام نخستین قولی باشد که تا کنون حفظ کرده باشیم. " من همیشه می خواستم از دست مقامات قانونی و آنچه که می خواست مرا از انجام کارهای مورد علاقه ام بازدارد، رها شوم. با کوچ نشین بودن خودم را قانع می کردم که آزادم. هنگامی که در هیچ جا مدت درازی نمی مانم، می توانی تظاهر کنی که گزینه هایت تو را محدود نمی کنند و جای پائی از خودت در دنیا به جا نمی گذاری. چمدان عاطفی ام همیشه در کنار در ایستاده بود. سپس NA چیزی را از من خواست که پیش از این هرگز راضی به انجام اش نبودم، و آن ماندن در برنامه بود". برای متعهد شدن نسبت به برنامه، باید با مقاومت خود نسبت به آن کنار بیائیم. عشق بدون قید و شرطی که در انجمن آموخته ایم یکی از قابل اتکا ترین چیزی هایی است که تا به حال تجربه کرده ایم. اعتماد به برنامه، به ما شهادت آن را می دهد تا طی شرایط دشوار و ناراحت کننده هم در آن باقی بمانیم.

هر روز بیشتر در می یابیم که اصول برنامه انتخاب های ما را هدایت می کنند. توانایی برای انتخاب خردمندانه هنگامی آغاز می گردد که بتوانیم در باره انگیزه ها و خواسته های مان با خودمان صادق باشیم. برخی اوقات هیچ کاری نکردن، روحانی ترین کاری است که می توانیم انجام دهیم چرا که زمان لازم را برایمان فراهم می کند تا از نیروی برترمان درخواست راهنمایی کنیم و بعدها مجبور به جبران خسارت نشویم. می توانیم بدون اینکه توسط احساسات مان کنترل شویم، آنها را داشته باشیم. خنده و نشاط می توانند به اندازه دعا و خدمت روحانی باشند. برخی می گویند که وارستگی با ایجاد روشنایی در درون مان آغاز می گردد.

اعمال ابتکارآمیز روح

همچنان که اعتماد به نفس مان نسبت به روحانیت خود افزایش میابد، تمایل بیشتری پیدا می کنیم تا هم در رابطه با اقدامات روحانی و هم در مورد روش زندگی مان، فی البداهه عمل کنیم. تمایل پیدا می کنیم کار درست را انجام داده و ترس های خود را رها کنیم. در ابتدا فقط روزانه در صحنه حضور داشته و آماده خدمت خواهیم بود اما سپس تمایل پیدا می کنیم به بهترین نحو ممکن در خدمت منافع والاتر جامعه باشیم. کارمان را با پیروی از پیشنهادات شروع نموده و در جهت انجام کار درست با انگیزه درست، آن را ادامه می دهیم. می توانیم در همینجا توقف کنیم اما اگر تمایل داشته باشیم به چیزهای بیشتری برسیم، فرصت آن را داریم که حتی از بزرگترین انتظارات خود نیز فراتر رویم. تجارب ما بسیاری از تردیدهایمان را در مورد روحانیت برطرف می نمایند. می توانیم به سادگی آن رابطه ای را که می خواهیم، با نیروی برتر خود برقرار کنیم و دیگر نگران آنچه که درک نکرده و نمی دانیم نباشیم. هر زمان که تجربه ای ما را از نو بیدار می کند، بیشتر نسبت به نیرویی که ما را برای بیدار شدن در مقابل زندگی مان هدایت و تشویق می کند، آگاهی پیدا می کنیم.

بیداری های روحانی مان، چه بزرگ و چه کوچک، خودشان را در قالب تمایل مان به تمرین اصول و حمل پیام، نشان می دهند. خدمت چیزهای زیادی را در باره روحانیت به ما می آموزد. با خدمت کردن هم یاد می گیریم چگونه خدمت کنیم و هم بواسطه آن عشق و سپاسگزاری مان را به نمایش می گذاریم. هنگامی که تلاش هایمان را همسو می کنیم، نتیجه حاصله به مراتب بیشتر از جمع تک تک تلاش هایمان خواهد بود. به همین ترتیب، تصمیمات گروهی خردمندانه تر از تصمیمات فردی مان بوده و نیروی جمع، به مراتب بیشتر از نیروهای فردی مان می باشد. سنت دوم به ما یادآوری می کند که در خدمت، یک خداوند مهربان تلاش های ما را راهنمایی می کند و هنگامی که پس روی های موقتی و عدم توافقات کوتاه مدت به گونه ای با رساندن پیام تداخل پیدا نمی کنند، خود را نشان می دهد. با مشاهده این که یک نیروی برتر در NA کار می کند به این باور می رسیم که آن می تواند در زندگی مان نیز موثر باشد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "هر زمان گروه خانگی من تصمیمی را به دلیل آنکه برخی از ما مطمئن نیستیم چه کار کنیم، به تعویق می اندازد، معمولاً بعدها تصمیم بهتری می گیریم. یادگرفته ام این را در زندگی شخصی خودم نیز انجام دهم: هنگامی که برای دعا تامل می کنم، تصمیمات بهتری می گیرم".

بعضی اعضا خدمت در NA را زمین تمرین می بینند: جایی که تمرین کردن اصول پذیرش و احترام متقابل را می آموزیم. علی رغم اینکه ما هدف و پیمان مشترکی داریم، این یادگیری همیشه با ملایمت همراه نیست. و از آنجائی که در NA همه با هم برابریم و همه در حال یادگیری هستیم، در عین دانش آموز بودن آموزگار هم هستیم. مهم نیست چه مدتی در NA به سر می بریم، به نظر می رسد هنگامی که مشغول هستیم، همیشه شانس برای کمی بیشتر آموختن در باره خودمان وجود دارد. "در آغاز بخشی از خدمت ام را برای جا افتادن در انجمن انجام دادم. به مرور زمان یک خواسته واقعی برای خدمت کردن در من رشد کرد. خدمت احساس خوبی را در باره خودم ایجاد می کند. مفید و امیدوار هستم، و هر روز برای اعضای تازه وارد دعا می کنم تا به ما به پیوندند و در رساندن پیام کمک مان کنند. رشد در NA زمان درازی می برد. برای ماندن در برنامه مجبور شدم بردباری، امید، پذیرش، عشق و تعهد را بیاموزم".

در دنیای مان می توانیم خیلی کارها را انجام دهیم. زمانی که بهبودی را دنبال می کنیم، اعتیادمان دیگر محدودمان نمی کند. ما هم در داخل و هم در بیرون از انجمن ارزشمند هستیم. "امروز درک می کنم وسیله ای هستم که نیروی برترم از طریق آن اراده خود را به نمایش می گذارد. حق انتخاب دارم که با هماهنگی بنوازم و آهنگی تازه بیافرینم، یا بدون دلیل خاصی سروصدا کنم". با رعایت اصول روحانی می توانیم زندگی کنیم، کار کنیم و شرایط زندگی واقعی را در داخل و بیرون از NA بپذیریم. هنگامی که قدم ها را به ترتیب کار می کنیم، یاد می گیریم آنها را در امور روزمره خود به کارگیریم. اگر این اصول را به اجرا درآوریم، هرگز مجبور نخواهیم شد که دوباره مصرف کنیم، و می توانیم توانائی خود را برای خدمت کردن و مقابله با آنچه که زندگی دربرابرمان قرار می دهد، به طور مداوم

افزایش دهیم. به ناتوانی خود اقرار نموده، درخواست کمک کرده، اشتباهات مان را پذیرفته و روی نقص ها و جبران خسارت هایمان کار می کنیم. سپس راهنمایی مداوم را از نیروی برترمان درخواست می نماییم. همچنانکه این اصول را در افکار و اعمال روزانه خود پیاده می سازیم، کیفیت زندگی مان را بالا می بریم.

با کارکرد قدم ها و بکارگرفتن روزمره آنها در زندگی مان، به تدریج مشکلات خود را حل می کنیم. مشارکت داستان زندگی مان و یا خواندن ترازنامه مان، کمک می کند تا آشفتگی هایمان را سرو سامان دهیم. هرگاه که یکی از قدم ها را با جدیت می پذیریم، رشد روحانی عمیق تری را تجربه می کنیم. دوباره و دوباره تسلیم می شویم، از جنگ دست می کشیم و به فرایند بهبودی اعتماد می کنیم. هر بار که این کار را انجام می دهیم، یک دریچه دیگر در درون مان باز می گردد. خلأ شدیدی که در درون مان حس می کردیم، با تمرین دعا، مراقبه و خدمت کردن پر می شود. همچنان که نقائص مان کنترلی را که زمانی بر روی ما داشتند از دست می دهند، آزاد می شویم تا به نحو احسن زندگی کنیم. انتخاب های محدودی که داشتیم، گسترده تر می گردند و ما دیدن رویاها، داشتن تصورات و خلاقیت، حل کردن مسائل و یا فقط لذت بردن از زندگی را آغاز می کنیم. برنامه انجمن معتادان گمنام شالوده محکمی را برایمان فراهم می کند که می توانیم از آن برای دستیابی به هر آنچه که با اصول روحانی همخوانی دارد استفاده نماییم. یاد می گیریم به اصول NA اعتماد کنیم تا ما را در تمام امور زندگی مان راهنمایی نمایند.

معتقد بودن نسبت به کاری که انجام می دهیم اهمیت دارد. دیگر خودمان را به خاطر منطبق کردن با اطرافیان، تغییر نمی دهیم. به خاطر این اعتقاد راسخ نویافته، مسیر روشن تری را دنبال می کنیم. یکی از اعضا چنین گفت: "پیش از NA من ترسو و دنباله رو بودم اما اکنون بیداری روحانی ام مرا وادار می کند تا نسبت به باورهایم استوار بایستم". رنجش، ترس، و تکبر باعث می شوند نتوانیم فی البداهه عمل کنیم و یا خلاقیت داشته و آزاد باشیم. هنگامی که از روی عشق و با از خودگذشتگی عمل می کنیم، اثرات رنجش، ترس و تکبر را از میان برمی داریم. یاد می گیریم بدون آنکه در پی تأیید دیگران باشیم، به همه احترام بگذاریم و دوستشان بداریم.

چیزهایی را که در جلسات می آموزیم به زندگی مان برده و با تمرین آنها، به اعضای مسئول اجتماع خود تبدیل می شویم. خدمت کردن در سراسر دنیا حائز اهمیت است. گاه به گاه در مسیری قرار می گیریم که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم به دیگران خدمت می کنیم. یکی از شگفت انگیز ترین حس هایی که می شناسیم این است که بخشی از انسانیت باشیم. هنگامی که اصول روحانی را تمرین می کنیم، آگاهی و هم دلی را نسبت به دیگران تجربه می کنیم. روحانیت حس انسان بودن را به ما می آموزد. پس از سال ها انزوا، حس "تندرستی" در ما جوانه می زند و خاطر جمع می شویم، همان جایی هستیم که باید باشیم.

این روش زندگی را با خویشاوندان، همکاران و در تمام روابط دیگر مان تمرین می کنیم. روزانه حداکثر تلاش خود را به کار می گیریم. برخی اوقات پیشرفت کمی می کنیم و در اوقات دیگر یا پیشرفت چشمگیری در تمرین اصول می کنیم و یا واقعاً کم می آوریم. پیشرفت ما همیشه یکنواخت نیست اما با گذشت زمان می بینیم که پیشرفت رخ می دهد. یاد می گیریم بر طبق اصول زندگی کنیم. یاد می گیریم به درخواست یا پیشنهادی که برایمان مناسب نیست، نه بگوییم، حتی اگر این باعث شود تأیید کسی را از دست بدهیم. یاد می گیریم از خودمان و مسئولیت هایمان مراقبت کنیم و هنگامی که جریانات زندگی بر طبق خواسته هایمان پیش نمی روند، دیگران را سرزنش نکنیم. به تدریج فرصت های موجود برای رشد کردن را هم در بهترین روزهایمان و هم در بدترین روزهایمان مشاهده می کنیم.

امید و آزادی از اعتیاد فعال خیلی زود به دستمان می رسد و رایگان در اختیارمان قرار می گیرد. این چیزی است که برخی از ما "ابراهیم صورتی" می نامیم و بدون انجام کار خاصی برایمان اتفاق می افتد. اما زمانی فرا خواهد رسید که دریافت نمودن تنها خاتمه پیدا می کند و ما به یک تقاطع می رسیم. بسیاری از ما همین جا می مانیم و هرگز نمی فهمیم چه چیزی را از دست داده ایم. پاداش واقعی بهبودی، با بازپس دادن و بخشش از روی سپاسگزاری نسبیمان خواهد شد. سپاسگزاری برای چیزهایی که به ما داده شده و امید به چیزهایی که قرار است بدست بیاوریم. زندگی روحانی به معنی با عشق خدمت کردن است. نخست دریافت می کنیم، سپس واگذار می کنیم و بعد به مشارکت می گذاریم. سرشار از زندگی بودن، بیان خلاقانه عشق به نیروی برتر مان است. سرشار از زندگی بودن، بیدار بودن و صداقت در باره آن چه که هستیم، یک هدیه به ما و از ما به دیگران است.

ارتباط روحانی، ما را به سوی یک زندگی تازه، پر نشاط و بی نهایت آموزنده، هدایت می کند و در درون خود شوق به زندگی را کشف می کنیم. تجربیات مان به ابزاری برای التیام بخشیدن و روشی برای ایجاد همدلی تبدیل می شوند. زیبایی و شفافی را که هرگز گمان نمی کردیم در ما وجود داشته باشد، در درون خود می یابیم. هرطور که ارتباط

آگاهانه را تجربه کنیم، به نظر می آید یک حس پذیرش و رهایی از پریشانی به همه مان دست می دهد. اصول معتادان گمنام ابزاری هستند که ما برای کنار آمدن با هر آنچه که زندگی بر سر راه مان می گذارد، بدان نیاز داریم. پیروی از اراده نیروی برترمان، ما را از همیشه به آرزوهای قلبی مان نزدیک تر می نماید. آرزوهایی مانند: مورد محبت دیگران قرار گرفتن، مفید بودن، و جزئی از چیزی بزرگتر از خودمان بودن.

زیربنای روحانی که در NA پیدا می کنیم، به ما اعتماد به نفس می دهد تا زندگی کنیم و از زندگی مان لذت ببریم، به دیگران کمک کنیم و پیام NA را دست نخورده به جایی که باید بروید منتقل کنیم و بدانیم که دقیقاً به جایی که نیاز داریم باشیم هدایت می شویم. وصل بودن به دنیا را حس می کنیم و زندگی مان هدفمند می گردد. شهامت پیروی از قلب مان، گوش دادن به ندای درون مان، خلایقیت، تعهد پذیری، گشتن و زندگی کردن را پیدا می کنیم.

ما با امید اینکه جان خود را حفظ کنیم و اردمعتادان گمنام می شویم، اما در عوض عشق، شهامت، احساس وصل شدن و مسیر زندگی را پیدا می کنیم. در تمام زندگی به دنبال آرامش و امنیت گشتیم که در بهبودی تجربه می کنیم. همانطور که در جستجوی اراده نیروی برترمان برای خودمان هستیم، به درک بهتری از اهداف خودمان می رسیم. بیداری روحانی یک فرایند است و شاید تمام برنامه در باره این فرایند باشد. روح در حال بیداری خود را تغذیه می کنیم و می دانیم که آزادیم با وقار، درستکاری و سربلندی زندگی کنیم.

فصل چهارم

جسم مان

هریک از ما نگرش خاصی نسبت به خود داریم. ما موجوداتی متشکل از جسم بوده و در عین حال دارای روح نیز می باشیم. ما دارای روحیم و در عین حال دارای احساسات نیز می باشیم. به عنوان افرادی مبتلا به بیماری اعتیاد، خود را از دیگران جدا می دانیم و برخی اوقات نسبت به خودمان نیز احساس بیگانگی می کنیم، درست مانند اینکه جمع کل اجزای مان از یک انسان تمام کمال کمتر باشد. وقتی بر روی آنچه که حقیقی است تمرکز می کنیم، می توانیم علی رغم ضد و نقیض هایمان، پذیرش خود را آغاز کنیم. اجزای مختلف مان همانند یک عکس رنگی و زیبا در داخل یک دستگاه شهر فرنگ، در کنار هم قرار گرفته و دائماً در حال تغییر می باشند. ما این ایده را که برای تکمیل بودن، اجزایمان حتماً باید بطوری منظم و کامل در کنار هم قرار داشته باشند، رها می کنیم. تنها با آگاه بودن از اتفاقاتی که در درون مان رخ می دهند، می توانیم توازن و تناسب فوق العاده ای را که از نظر جسمی، احساسی و روحانی در زندگی هایمان وجود دارند مشاهده کنیم.

ما راجع به اثرات اعتیاد بر روی جسم مان زیاد صحبت می کنیم اما تا حدی تعجب آور است که بخش جسمی بهبودی مان را کاملاً نادیده می گیریم. ما ذهن و روح خود را آزاد نموده و به مراقبت یک نیروی برتر می سپاریم اما جسم مان داستان دیگری است. زندگی های جسمی، عاطفی و روحانی ما با یکدیگر درآمیخته اند. ما می توانیم راجع به هر یک از آنها جداگانه تفکر کنیم اما نمی توانیم آنها را جدا از یکدیگر تجربه کنیم. اگر به بخش جسمی بهبودی مان نپردازیم، احتمال دارد از مسیر روحانی مان خارج شویم.

درست مراقبت نمودن از جسم مان می تواند کار مشکلی باشد. ما یا در حال زیاده روی در کارهایی که تصور می کنیم افراط آمیز و خود خواهانه هستند، بوده و یا خود را تنبیه کرده و برای خودمان محدودیت ایجاد می کنیم تا بلکه بتوانیم آن الگوهای رفتاری را که نشانه ای از بیماری مان به نظر می آیند، کنترل کنیم. پس از کشمکش های طولانی در رابطه با پیدا کردن راه و روش هایی که بتوانند ما را به رفتارهای سالم بازگردانند، دریابیم که تنها کاری که واقعاً نیاز داریم انجام دهیم، تسلیم شدن است. اغلب با کارکرد قدم ها با یک عضو تازه وارد متوجه می شویم که تسلیم چطور در زندگی امروزمان کاربرد دارد.

حتی اگر تصور کنیم که می دانیم باید با جسم مان چگونه رفتار کنیم، اکثر ما احساس می کنیم زندگی مان با این خواسته ها منطبق نیست. افراد زیادی وجود دارند که به ما می گویند چطور باید با جسم مان رفتار کنیم اما برای ما، صادقانه نگاه کردن به نوع ارتباطمان با جسم خود، چیزی تازه و خوف انگیز است. ما مکرراً از آن رهایی که برنامه

برای مان فراهم می نماید، اجتناب می کنیم چونکه هنوز آمادگی آن را نداریم که کاملاً تسلیم شویم. ما از کامل نبودن خود آگاهیم اما هنوز فکر می کنیم آن چیزی است که باید کنترل کنیم و چیزی نیست که بتوانیم تسلیم آن شویم.

شوخ طبیعی به ما اجازه می دهد خویشتن بینی منفی خود را به نگرشی مثبت تبدیل کنیم. زمانی که خودمان را جدی نگرفته و می توانیم به خودمان بخندیم، کمی اوقات مان باز می شود. یاد می گیریم کارهای مورد نیاز را انجام دهیم و در عین حال شاد باشیم. نقائص خود را می بینیم و در عین حال نکات دوست داشتنی مان را نیز اذعان می کنیم. در زندگی مان تعادل چیز ثابتی نیست و مانند راه رفتن روی بند سیرک، دائماً در حال تغییر است. حفظ تعادل تنها زمانی مقدور است که در حال حرکت باشیم. ما دائماً در حرکتیم و به همین ترتیب نگرش مان نسبت به خود دائماً در حال تغییر است.

این نیز یک رابطه است

رابطه ای که با جسم خود برقرار می کنیم، فرقی با روابط دیگرمان ندارد. این رابطه می تواند یا سالم بوده و منجر به پاداش شود و یا آزاردهنده و مخرب باشد. البته اکثر اوقات رابطه مان در جایی بین این دو قرار می گیرد. ما زندگی و رشد می کنیم، بهتر و یا بدتر می شویم و متوجه می شویم که این فرایند به ندرت یک خط مستقیم بوده و تنها در یک جهت بخصوص حرکت نمی کند. این رابطه، مانند هر رابطه دیگری نیاز به ارتباط دو جانبه و حس مسئولیت پذیری دارد. بنابراین ما می توانیم به جسم مان توجه کنیم و چیزهای مورد نیازش را فراهم کنیم، از آن مراقبت کنیم و در صورت نیاز از دیگران تقاضای کمک کنیم. برای اکثر ما چنین کارهایی به طور طبیعی اتفاق نمی افتد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "با جسم خود مانند یک دشمن برخورد می کردم و نیاز داشتم آن را تغییر دهم". تعداد کمی از ما با تحصیلات و تجاری مفید، وارد NA می شویم و حتی اگر آگاهی بیشتری داشتیم، زندگی در اعتیاد فعال باعث شده بود که برای مدت های طولانی به جسم مان خسارت وارد نموده و از آن سوءاستفاده کنیم.

رابطه ما با جسم مان توأم با مشکل بوده است و ما مدت های زیادی را صرف گریز از آن نموده ایم. با مصرف همزمان مواد مختلف، مصرف بیش از حد و یا جایگزین نمودن یک ماده مصرفی با ماده ای دیگر، جسم مان را بیشتر و بیشتر تحت فشار قرار دادیم. این تنها راهی نبود که از طریق آن به خود خسارت وارد می کردیم. روزها و شب های متوالی بیدار مانده و تقریباً معادل همان زمان را در خواب به سر می بردیم، غذا نمی خوردیم و یا بی موقع آن را صرف می کردیم و چیزهای ناسالم می خوردیم، خودفروشی می کردیم و یا درگیر فعالیت های جنسی و توأم با ریسک می شدیم، در فعالیت های خشونت آمیز شرکت می کردیم یا خودمان را در معرض آنها قرار می دادیم. بیماری مان تشنه دستیابی به لذت های آنی است اما طول می کشد تا یادگیریم چگونه از جسم مان مراقبت نموده و التیام پیدا کنیم. ممکن است بخواهیم بلافاصله پس از شروع از کارمان نتیجه بگیریم اما نتایج کار اکثراً به تدریج بدست می آیند.

کیفیت رابطه با جسم مان، با گذشت زمان تغییر می کند. برخی اوقات بدان اهمیت می دهیم و برخی اوقات بدان توجه نمی کنیم. بعضی وقتها شکل ظاهری خود را با آنچه و انطور که هستیم اشتباه می گیریم و تصور می کنیم که می توانیم با تغییر دادن ظاهر بیرونی خود خلأی را که در درون خویش احساس می کنیم پر کنیم. ضعف در مراقبت از خود، نشان دهنده وجود مشکلات است، چه در رابطه با اعتماد به نفس و چه در رابطه با اولیت های زندگی مان. وقتی که از لحاظ جسمی از خودمان مراقبت نمی کنیم، به احتمال قوی از لحاظ عاطفی و روحانی نیز به خودمان نمی رسیم. در عین حال متغیرودن خلق و خویمان نیز می تواند یکی از علائم مشکلات جسمی مان باشد. وقتی که در احساس و عکس العمل هایمان تغییری مشاهده می کنیم، شاید لازم باشد مسائل را یک کمی عمیق تر بررسی کنیم.

بعضی از مسائلی که منجر به تحول در زندگی مان می گردند، مانند ترک سیگار، حاملگی، یائسگی و یا بهبودی از مصدومیت، باعث تعدیل رابطه مان با جسم مان می گردند. انجام کاری که بیش از انتظارمان دشوار باشد و یا ساعات کاری متعدد و متغیر واقعاً می توانند بر چگونگی انطور که احساس می کنیم و از خودمان مراقبت می نماییم، تأثیر بگذارند. تحولات عاطفی مانند شروع و خاتمه یک رابطه رومانتیک نیز می توانند نحوه نگرش و ارتباطمان را با جسم مان متحول سازند. جواب این سؤال را که آیا چنین تغییراتی نهایتاً بهتر یا بدتر می باشند، خودمان انتخاب می کنیم.

مراقبت از خودمان به انواع دیگر آزادی منجر می گردد، چیزهایی مانند: انرژی بیشتر، تحرک و جنب و جوش، اعتماد بنفس و خود نظمی. ما یادمی گیریم توانایی خود به اقدام بعمل را در دیگر مسائل زندگی مان گسترش دهیم.

اگر نسبت به تغییرات بزرگ از خود مقاومت نشان دهیم، احتمالاً در مقابل تغییرات کوچکی که آنها را ممکن می سازند نیز مقاومت خواهیم نمود. نداشتن عملکرد در بخش خاصی از بهبودی مان، اغلب نشان از آن دارد که دگرگونی در راه است. در اکثر اوقات در شکستگی و فروپاشی قبل از عبور از مانع و موفقیت رخ می دهد.

خود را رها نمودن

در قدم سوم "تصمیم می گیریم اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند، آنطور که او را درک می کردیم، بسپاریم". اکثر ما آن تصمیم را برای اولین بار در اوائل بهبودی مان گرفتیم اما خواسته ما برای داشتن کنترل، خود را به عناوین مختلفی بیان می کند. این تصمیمی نیست که فقط یکبار بگیریم و هر بار که آن را می گیریم، مقاومت مان کاهش یافته، تعهدمان عمیق تر شده و توانایی مان برای رها نمودن کنترل افزایش میابد. بعضی ها پیشنهاد می کنند که ما در یک فرایند پیشرونده تسلیم شدن، قرار گرفته ایم. ما کنترل را پس گرفته و سپس دوباره آن را رها می کنیم. هر بار که این کار را انجام می دهیم متوجه می شویم که می توانیم کمی بیشتر بسپاریم و آنچه را که در دفعه قبل پس گرفته بودیم اکنون می توانیم برای همیشه بسپاریم. دفعه بعد که به مسائل می نگریم متوجه می شویم که هنوز تاحدی از سپردن اراده مان خودداری می کنیم. به خود می گوئیم: "می توانم این بخش از زندگی ام را بسپارم، اما مراقبت از آن بخش از زندگی، وظیفه خودم است". پیدا کردن حدومرز بین کنترل بر اساس اراده شخصی و مسئولیت فردی، می تواند برایمان چالش انگیز باشد. یکی از اعضا مشارکت کرد که برای او، "تسلیم واقعی پذیرش این واقعیت است که برای مابقی عمرش مشغول تسلیم شدن خواهد بود". این مسئله برای هریک از ما متفاوت است. درواقع، پاسخ های مان در طی پیمودن مسیر بهبودی تغییر خواهند نمود.

به نظر میاید نتوانیم احساس راحتی نمودن در جسم مان را حتی در رویاهایمان تصور کنیم. ما یا احساس می کنیم بیش از حد چاق یا لاغریم، قدمان بیش از حد بلند یا کوتاه است و یا بیش از حد جوان و یا پیریم. برخی از ما احساس می کنیم که در زمان و یا مکان بدی متولد شدیم و یا باید جنسیت و یا فرهنگ متفاوتی می داشتیم. شاید به سختی بتوانیم آن کسی را که در آینده و یا عکس های خود می بینیم بشناسیم و به خود می گوئیم: "آیا من واقعاً این شکلی ام؟" زمانی که احساس بدی در درون مان وجود داشته باشد، اغلب برای یافتن دلیل آن به بیرون خود توجه می کنیم. حس بیگانگی مان خود را به اشکالی مختلف نمایان می کند. به عبارتی ساده، ما در پوست خود احساس راحتی نمی کنیم.

ما با مشکلات فوق وارد بهبودی می شویم، اما ممکن است چند صبحی طول بکشد تا اهمیت آنها را درک کنیم. بسیاری از ما در مشارکت هایمان می گوئیم که در اوائل پاکی فقط پوست و استخوان بودیم. اما زمانی که شرایط جسمی مان بهتر شده و با افزایش وزن مواجه می شویم، زیاد در مورد واکنش مان به این موضوع صحبت نمی کنیم. برخی از ما متوجه می شویم وقتی که وزن مان شروع به افزایش یافتن نمود، دیگر متوقف نمی شود. سپس ممکن است به شوخی بگوئیم: "قاشق را زمین گذاشته و چنگال را به دست گرفته ام" اما این جمله همیشه خنده دار به نظر نمیاید. ممکن است بابت اضافه وزن مان احساس ترس و شرم نماییم. تحت این شرایط برخی از ما دوباره به فکر مصرف می افتیم تا وزن مان را کاهش دهیم. شاید بتوانیم پاک بمانیم اما متوجه می شویم که رفتارهای ناشی از وسوسه و اجبار مانند: پرخوری در حدی که احساس ناراحتی کنیم، بالا آوردن عمدی، روزه گرفتن، سوءاستفاده از داروهای مسهل و آزمایش رژیم های افراطی، مشکلات و همچنین نشکلی خاص خود را به همراه دارند. وسواس به خرج دادن در مورد وزن مان، ما را دوباره به سمت بازی های کنترل بین خودمان و جسم مان، هدایت می کند. ما سپس از غذا خوردن خود داری می کنیم، بصورتی افراطی ورزش می کنیم و خود را تنبیه می کنیم تا بتوانیم وزن مان را کم کنیم.

جایگزین نمودن می تواند ابزار خوبی برای دوری از اولین ماده مخدر و یا یک رفتار مخرب باشد اما در عین حال می تواند مشکل خاص خود را ایجاد نماید. پس از پاک شدن، اغلب، الگوهای رفتاری ناشی از وسوسه و اجباری را که مربوط به مصرف مواد نمی شوند، به نمایش می گذاریم. بسیاری از ما درمیابیم که رابطه ای پیچیده با غذا داریم. شاید هیچوقت نمی دانستیم چطور باید غذا بخوریم و در اعتیاد فعال چیزهای دیگر اهمیت بیشتری داشتند. ما بی وقت غذا می خوردیم و یا اصلاً غذا نمی خوردیم، یا به غذاهای ناسالم روی می آوردیم. به گرسنه بودن و یا بالا آوردن و یا در حدتوان خوردن غذا وقتی که آن نسیب مان می شد، عادت کرده بودیم.

پمفلت "خوشتن پذیری" به ما هشدار می دهد که "برخی اوقات دچار احساساتی شدید می شویم و آرزو می کنیم کاشکی آنچه بودیم که فکر می کنیم باید باشیم". ما اغلب وانمود می کنیم چنین چیزی تنها در مورد بخش هایی از ما که نمی توانیم ببینیم صدق می کند. می دانیم آزادی از نقائص اخلاقی مان بواسطه پذیرش آنچه که هستیم و همچنین

تمایل آنکه اجازه دهیم یک نیروی برتر از خودمان آن‌ها را از میان بردارد، حاصل خواهد شد اما وقتی صحبت از آنچه که ما نقائص و یا ناکاملی‌های جسمی خود می‌دانیم می‌گردد، بیشتر اوقات سعی می‌کنیم مشکل‌مان را با کنترل و تنبیه نمودن خود حل کنیم. قوانین سفت و سختی اختراع می‌کنیم و تلاش می‌کنیم آن‌ها را زندگی کنیم. رفتارمان طوری است که گویی این وسوسه و اجبارها به نوعی با آنهایی که قبلاً تسلیم‌شان شده بودیم فرق دارند. دانستن تفاوت بین رفتارهایی که خودمان می‌توانیم تغییر دهیم و آنهایی که باید تسلیم‌شان گردیم، می‌تواند مشکل باشد. هنگامی که از خود انتظارات نامعقولی داشته باشیم و خودمان را به خاطر شکست در برآوردن آن توقعات غیرواقعی سرزنش کنیم، در مسیر نادرستی قرار گرفته‌ایم. باید به خود اجازه دهیم یک انسان معمولی باشیم اما این بدین معنی نیست که زندگی مان بدون محدودیت و چارچوب باشد. انسان بودن بدین معنی است که در زندگی مان به دنبال سلامت عقل بوده، سهم خود را در حد توان انجام داده و و نتیجه کار را به نیروی برتر خود بسپاریم. ما دست از کنترل کردن برمی‌داریم و آن را رها می‌کنیم.

با وجودیکه ما تجارب زیادی در مشارکت مشکلات مان با یک نیروی برتر و همچنین اجازه دادن به آن نیرو برای کارکردن در زندگی مان داریم، بسیاری از ما رابطه خود با جسم مان را به عنوان چیزی که باید طبق اراده خودمان کنترل شود می‌بینیم. چه در حال یادگرفتن تغذیه سالم و یا وزن کم کردن باشیم و چه بخواهیم سیگار و یا عادات دیگری را ترک کنیم، در بسیاری اوقات فراموش می‌کنیم برنامه‌ای در اختیار داریم که آزادی را به ما آموزش می‌دهد. در عوض اشتباهاً به خود می‌گوییم که باید "کنترل خود را در دست بگیریم". درست است که ما هرگز از بیماری اعتیاد رها نخواهیم گشت اما این بدین معنا نیست که نتوانیم آزادی را تجربه کنیم.

ترس از تغییر در بین معتادان متداول است – در هر صورت ما مخلوق عادتیم! اما برخی اوقات چنین چیزی به حد اعلای خود می‌رسد و ممکن است از شدت ترس فلج شویم. بعضی وقت‌ها چیزی که از آن ترس داریم عواقب و نتایج کارها است. برخی اوقات نوعی ترس را تجربه می‌کنیم که شناور بوده و خود را به هر چیزی متصل می‌نماید. نسبت به چیزهای بخصوص، نوعی ترس در ما ایجاد می‌شود و آنقدر از ریسک برداشتن اجتناب می‌کنیم که زندگی مان کوچک و محدود می‌گردد. بعضی از ما از لذت و لمس و احساس کردن دوری می‌کنیم، چونکه از آینده می‌ترسیم و نمی‌خواهیم مجدداً خاطرات بخصوصی را تجربه کنیم. می‌ترسیم مبادا با رها کردن و سپردن، حرکات فی‌البداهه و مخربان نیز رها شوند.

برخی از ما بواسطه مراقبت نکردن از جسم مان، خود را پنهان می‌کنیم. نظافات شخصی یا بهداشت را رها نموده، افزایش وزن پیدا کرده و یا خیلی ساده، خود را به عنوان کسی که زیاد برایش اهمیت قائل نیستیم، به دیگران ارائه می‌دهیم. شاید بخواهیم خود را نامرئی کنیم تا از توجه دیگران پنهان بمانیم و یا از آنچه که سابق بودیم و راه تغییر را نمی‌دانستیم، دوری کنیم. هنگامی که به داشتن ترس اقرار می‌کنیم و با صداقت بدان می‌نگریم، متوجه می‌شویم اعمالی که برای پرهیز از درد به انجام می‌رسانیم، بعضی وقتها به مراتب مخرب‌تر از نتایجی می‌باشند که از وقوع آنها واهمه داشتیم. اما زمانی که واقعاً از کنترل کردن دست برمی‌داریم، آزادیم تا بدون ترس، بدون احساس گناه و بدون دست‌آویز، آنچه که هستیم باشیم.

هنگامی که متوجه می‌شویم رفتارمان برایمان کاربرد ندارد، به تدریج از چاهی که برای خود کنده بودیم بیرون می‌آییم. تمرین می‌کنیم نسبت به داشته‌های کوچک مان سپاسگزار باشیم. داشته‌هایی مانند طرز حرکت منحصر به فردمان، برقی که در زمان صحبت راجع به چیزهایی که برایمان اهمیت دارند، در چشمانمان ظاهر می‌شود و احساس گرمی که وقتی می‌دانیم به نیروی برترمان وصل شده‌ایم، در ما ایجاد می‌گردد. ما این حقیقت را که منحصر بفرد بوده و زیبایی خاص خود را به دنیا ارائه می‌دهیم، گرمی می‌داریم. منحصر بفرد بودنمان یک هدیه است و زمانی که ما آن را فراموش می‌کنیم، به بیماری مان اجازه می‌دهیم مجدداً در زندگی مان عرض اندام کند.

زمانی که مجدداً از خودمان خوشمان نیاید و حتی از خود تنفر داشته باشیم، توانایی مان در عشق دادن کاهش پیدا می‌کند و دوباره دچار این دروغ قدیمی می‌شویم که ما معیوب بوده و ارزش دوست داشتن نداریم. همچنانکه نقائص شخصیتی و چمدان‌های دیگری را که مشغول حملشان بوده‌ایم، رها می‌کنیم، به تدریج حقیقت انسانیت، روحانیت و زیبایی مان را نمایان می‌کنیم. پذیرش این حقیقت از دشوارترین کارهایی است که ممکن است تا ابد انجام دهیم.

همچنانکه یک رابطه سالم را با واقعیت، بنا نموده و گسترش می‌دهیم، پذیرش خودمان را نیز آغاز می‌کنیم. آنچه را که هست می‌پذیریم، یاد می‌گیریم دعای آرامش را به کارگیریم، تغییر می‌دهیم آنچه را که می‌توانیم و ما بقی را رها می‌کنیم. متوجه می‌شویم اگر تمایل به رها کردن داشته باشیم، می‌توانیم در پوست خود راحت باشیم – این بدین معنا

نیست که مثل گذشته به خودمان اهمیت ندهیم و بدین معنی است که به خودمان اجازه دهیم تا آزادی را تجربه کنیم. ما به تدریج حواس مختلف خود را تجربه می کنیم. کتاب پایه می گوید ما "آزادیم تا از چیزهای ساده زندگی مانند.....درسازگاری با طبیعت زندگی کردن لذت ببریم". وقتی که رنگ درحال تغییر برگهای درختان را می بینیم یا وزش یک نسیم را درچهره خود حس می کنیم، مسرت زنده بودن را احساس می کنیم. در لذت های خود طعم شیرین خاصی را پیدا می کنیم که برای مدت زیادی ناپدید شده بود. برخی از ما کشف می کنیم که می خواهیم آثار هنری خلق کنیم و به طرقی ابتکارآمیز با دیگران ارتباط برقرارکنیم. شاید بخواهیم ورزش کنیم و بدویم، شنا کنیم یا رقص یادگیریم. خود را در لحظه گم نموده و برای یک دفعه هم که شده درمیابیم اصلاً مجبور به فکر کردن نیستیم و فقط می توانیم بدون دغدغه وجود داشته باشیم. زمانی که شادمانی موجود درزندگی مان را بیان می کنیم، نتیجه آن در حرکات، در کارهایمان و همچنین به صورت برقی که درچشمانمان ظاهر می شود، نمایان می گردد. یک زیبایی در ما دیده خواهد شد که از جمع تک تک ویژگی هایمان بیشتر می باشد. هنگامی که به چنین روحیه ای اجازه درخشیدن بدهیم، بدون توجه به افکار و ظاهرمان، زیبا دیده خواهیم شد.

مسائل جنسی

اگر از تعدادی معتاد سؤال کنیم چگونه راجع به روابط جنسی آموختند، پاسخهای عجیبی را خواهیم شنید. اکثر ما به نوعی با تمایلات جنسی خود کشمکش داریم و کشف این مطلب که در این رابطه چه چیزهایی درست و چه چیزهایی غلط می باشند می تواند برایمان چالش انگیز باشد. هریک از ما با روابط و تمایلات جنسی به روش خودمان کنار میابیم. قدمها ایزاری را برایمان فراهم می کنند تا بواسطه آنها با گذشته خود کنار بیاییم و رها از آن یادآوری های منفی که برخی از ما درمورد روابط جنسی تجربه نموده ایم، زندگی کنیم. ما کارخود را با پذیرش این امر که بسیاری چیزها را نمی فهمیم شروع می کنیم. اگر تمایل داشته باشیم ببینیم چه عاملی طرز فکرمان را در مورد رفتارهای جنسی خودمان و دیگران شکل داده است، به ما کمک می شود تا باورهایمان را دراین رابطه درک کنیم.

بسیاری از ما در روابط جنسی بیشتر احساس راحتی می کنیم تا در روابط صمیمی. ما با مسائلی از قبیل تنفرازخود، تحقیر دیگران و آزار و اذیت دست به گریبانیم. شاید متوجه شویم که برای گریز از یک گفتگوی دشوار، حاضریم خود را در معرض یک رابطه جنسی ناامن قراردهیم. داشتن یک گفتگوی صادقانه و باز با راهنمایمان، ما را به رتبه جدیدی از اعتماد می رساند. همچنانکه صمیمیت را در آن رابطه تجربه می کنیم، توانایی مان در صمیمی بودن با طرف مقابل مان و همچنین دیگران، افزایش پیدا می کند.

بعضی از عمیق ترین شرم هایمان از اعمال جنسی سابقمان سرچشمه می گیرند. شاید اعمال گذشته مان منعکس کننده نیاز شدیدمان برای بدست آوردن و مصرف بیشتر مواد بوده و یا برایمان نزدیک ترین کار به دوست داشتن و ارتباط گذاشتن بود. ممکن است آزار و اذیت جنسی نیز بخشی از داستانمان باشد که هرگونه صحبت دراین مورد می تواند به شدت دشوار باشد. شاید تصور کنیم که این اتفاقات تنها برای ما افتاده است. اما برعکس، چنین چیزهایی دربین معتادان بسیار متداول است. پیدا کردن واژه های مناسب و محل امنی برای بکاربردن آنها، می تواند باعث شود بجای اینکه زندگی مان را صرف گریز از گذشته مان نماییم، بتوانیم با خودمان زندگی کنیم. درقدم چهارم تاریخچه خود را بررسی نموده و شروع می کنیم به جداکردن آنکه هستیم از آنچه که برایمان رخ داد و یا کارهایی که انجام داده ایم. التیام یافتن زمان بر است و ما باید از خود صبرنشان دهیم چرا که این اتفاق خواهد افتاد و ما به تدریج رهایی از برخی از عمیق ترین زخمهایمان را تجربه خواهیم نمود. همچنانکه بعضی از ضد و نقیض ها و سردرگمی های زندگی مان را از میان برمی داریم، می توانیم با چمدان سبکتری از دردهای گذشته، به سمت جلو حرکت کنیم.

ما با داشتن روابط مشکل داریم. اعضای با تجربه پیشنهاد می کنند درسال اول بهبودی وارد هیچ رابطه ای نشویم و بهبودی مان را در رأس قراردهیم اما تعداد کمی از ما به این پیشنهاد عاقلانه گوش فرامی دهیم. زمانی که وارد بهبودی می شویم ما افرادی منزوی، پرشهو و متزلزل بوده و از نظر عاطفی ناپخته و خام هستیم. حس قضاوت مان نیز هنوز کاملاً ترمیم نگشته است. با سر وارد یک رابطه احساسی شده و بعد چالش انگیز بودن آن را لمس می کنیم. دو فرد بیمار به ندرت زوج خوبی تشکیل می دهند. ما تازگی را با عشق اشتباه گرفته و تقریباً قبل از اینکه حتی یکدیگر را بخوبی بشناسیم، یا خود را در اعماق یک مسئولیت میابیم و یا آنقدر از قبول مسئولیت ترس داریم که فرار را برقرار ترجیح می دهیم. زمانی که درچرخه های وسوسه و اجبار گرفتار می شویم در را به روی لغزش باز می کنیم. تلاش خود را می کنیم و دربرخی اوقات مرتکب اشتباه می شویم. هراشتباهی یک هدیه و یک خطر به همراه دارد: می توانیم از اشتباهات مان درس بگیریم و از آن تجارب بهره ببریم که این خود نوعی هدیه است. جنبه خطرناک این مقوله آن است که می توانیم به احساس پشیمانی و گناه مان اجازه دهیم ما را دریک گوشه گرفتار نموده

و از برنامه خارج کند. هرچه نحوه استفاده از قدمها و ابزار دیگر بهبودی را بیشتر تمرین کنیم، بیشتر می توانیم از اشتباهات مان به عنوان یک سکوی پرتاب به جلو استفاده کنیم.

ما خود را تاحدی از طریق گرایشات جنسی مان تعریف می کنیم و برای برخی از ما چنین تعریفی بخش عظیمی از هویت مان می باشد. برخی اوقات گویی از این گرایشات مانند یک حربه استفاده کرده و احساسات متفاوت مان را توجیه می کنیم. آنهایی که با ما باز صحبت نمی کنند بیشتر از آنهایی که باز مشارکت می کنند توجه ما را جلب می کنند. در جلسات NA بدون توجه به گرایشات جنسی مان، به ما خوشامد گفته می شود. ما افرادی را پیدا می کنیم که ما را دوست دارند و بدون توجه به گرایشات جنسی و یا باورهای مان درمورد جنسیت، درما احساس راحتی بوجود میاورند.

باوجودیکه برخی از ما مطمئن از هویت جنسی خود وارد انجمن شدیم، برخی دیگر از ما، درمورد جنسیت یا گرایشات جنسی مان، با سردرگمی یا انحراف مواجه بودیم. برای ادامه مصرف یا تأیید شدن توسط دیگران، شاید تن به رفتارهایی داده باشیم که با باورهایمان مغایرت داشتند. و شاید همانطور که در تعقیب مواد مخدر بودیم، به دنبال روابط جنسی نیز می رفتیم چرا که درمقابل آن نیز احساس ناتوانی و عدم کنترل می کردیم. بعضی از ما به پیروی از آن تمایلات، خود را با روابط احساسی متعدد درگیر نموده و هرگز احساس رضایت نمی کردیم. بسیاری از ما روابط جنسی را با روابط صمیمی اشتباه می گرفتیم و چنان از احساسات و خواسته های خود برای داشتن یک رابطه عاطفی فاصله گرفتیم، که فقط می توانستیم خود را با روابط جنسی قانع نگاه داریم. چنین چیزهایی می توانند در بهبودی نیز با ما باشند و شاید نشاندهنده کشمکش های مستمری باشند که ما با روابط عاطفی تجربه می کنیم. شاید برای آینده از ما که از روابط جنسی برای پیشرفت در در دنیای بیرون استفاده کرده ایم، مدت زیادی طول بکشد تا تفاوت بین روابط جنسی و صمیمی را درک کنیم. کارکردن روی این مسائل زمان بر است و به اعتماد به راهنما، دوستان نزدیک و همچنین تمایل به تغییر فرضیات مان و ایمان به فرایند و دست آخر خویشتن پذیری نیاز دارد.

قسمت بعدی کتاب به طور مفصل تری درمورد روابطمان صحبت خواهد کرد. آنچه در اینجا می گوئیم این است که بخشی از آموختن زندگی در جسم مان یادگیری واقعیت گرایشات جنسی مان است. ما می خواهیم یادگیریم چگونه گرایشات جنسی خود را به طریقی سالم و رضایت بخش – یعنی چیزی که دراعتیاد فعال قابل تصور هم نبود- بیان کنیم.

وقتی پاک هستیم نزدیکی جنسی مان درمقایسه با زمان مصرف متفاوت می باشد. زمانی که نه کِرخ بوده و نه بطور مصنوعی تحریک شده باشیم، می توانیم به صورت بسیار متفاوتی هم در تجربه خودمان و هم نسبت به طرف مقابل مان حضورداشته باشیم. برخی اوقات این کار می تواند ترسناک باشد و برخی اوقات می تواند بصورت اعتیادآوری هیجان انگیز باشد. یافتن لذت در روابط جنسی، بدون اینکه آن را وسیله ای برای تبادل و ابراز قدرت تلقی کنیم، می تواند آزادی بزرگی باشد. کسب این آزادی برای برخی از ما بیش از بعضی دیگر، زمان بر خواهد بود. ما می توانیم در لحظه حضور داشته، از خودمان و دیگران کاملاً لذت برده و مفهوم حقیقی ارتباط گذاشتن را بیاموزیم. می توانیم صمیمیت داشته، خود را برملا نموده و واقعی باشیم. مجبور نیستیم از یکدیگر همانند مواد مخدر سوء استفاده کنیم. هنگامی که با یکدیگر مانند یک انسان رفتار می کنیم، متانت خود را میابیم.

در پی هیجان و ماجراجویی بودن

مدت ها پس از اینکه وسوسه مصرف از ما گرفته شد، بسیاری از ما هنوز در جستجوی نوعی لذت آنی بوده و تلاش می کنیم آن را به طرق مختلفی بدست بیاوریم. آن حس هیجان طلبی ما را به سمت یک زندگی پر، هیجان آمیز و مملو از ماجرا هدایت می کند. از ریسک برداشتن هراس نداریم و در پی فرصتی هستیم تا آنچه را که همیشه در آرزویش بوده ایم انجام دهیم. اگرچه بعضی اوقات به نظر می رسد به آدرنالین خود اعتیاد پیدا کرده ایم و چه با قمار یا نزدیکی جنسی یا بوجود آوردن ماجرا در زندگی مان، آنقدر سریع هیجان زده می شویم که به سختی می توانیم به حالت طبیعی خود بازگردیم. هنگامی که تلاش می کنیم احساس خاصی را از میان برداریم و یا خلأ خود را پر کنیم، ممکن است خود را با رفتارهای مخاطره آمیز سرگرم کنیم. هریک از ما مسئولیم نقطه تعادلی را مابین "در جستجوی یک لذت آنی و مخرب بودن" و "یک زندگی واقعاً غنی داشتن" برای خود پیدا کنیم.

تعداد تعجب آوری از ما به ورزش های مخاطره آمیز یا غیرعادی علاقه پیدا می کنیم. یکی از اعضا که تعطیلات آخر هفته خود را صرف صعود کوههای یخی می کند گفت: "در آن لحظاتی که کاملاً در لبه پرتگاه قراردارم و

نمی دانم چطور جای پای بعدی ام را پیدا کنم، خود را در لحظه حس می کنم. در آن مقطع دیگر راجع به پرداخت قیوض یا همسر و یا کارم فکر نکرده و راجع باینکه زنده بودن چقدر لذت دارد و من چطور می توانم بدان ادامه دهم، فکر می کنم". برخی از ما به ورزش های رقابتی روی میاوریم و یا بدن سازی می کنیم و از انجام چنین کارهایی واقعاً هیجان زده می شویم. آن شور و اشتیاق و تعهدی را که در اعتیاد فعال نسبت به چنین فعالیت هایی از دست داده بودیم مجدداً در خود پیدا می کنیم. آزادیم تا چیزهای تازه ای را آزمایش نموده و ریسک های جدید برداریم.

بسیاری از ما به موتورسیکلت علاقه داریم و شاید حس ماجراجویی مان ما را به سمت موتورسواری هدایت کند. از آن حس آزادی، که موتورسواری در ما ایجاد می کند و همچنین حس توانایی و ریسکی را که به همراه دارد، خوشمان می آید. برخی از ما ماشین های خود را با سرعت زیادی می رانیم و طی مشارکت مان می گوئیم هیجانی که تجربه می کنیم تنها مربوط به سرعت رانندگی مان نمی شود و شامل این واقعیت نیز می شود که می دانیم مشغول انجام کاری غیرقانونی هستیم. شاید تصورداشته باشیم که قوانین راهنمایی و رانندگی شامل ما نمی شوند، تا اینکه راهنمایان پیشنهاد می کنند، فقط به عنوان یک آزمایش، به مدت یک هفته از کلیه این قوانین پیروی کنیم. با وجودیکه بعضی از ما راه های قابل قبولی را برای بدست آوردن لذات آنی در بهبودی پیدا می کنیم، برخی دیگر دریابند این نیاز پس از مدتی در آنها فروکش می کند - و یا اینکه تخریب های ایجاد شده بیش از حد و غیرقابل تحمل می گردند.

برخی اوقات اگر راهی برای تخلیه انرژی مان نداشته باشیم، احساس اضطراب بهمان دست می دهد. شاید تعجب آور باشد که اضطراب و شور و اشتیاق هر دو از یک جا سرچشمه می گیرند. اگر انرژی مربوطه را بدرستی بکار بگیریم آن مثبت بوده و در غیر اینصورت نیرویی کاملاً مخرب خواهد بود. همان نیرویی که اعمال آنی و بدون اختیارمان را تغذیه می کند، می تواند هیجان، خلاقیت و جاه طلبی مان را نیز تغذیه کند. این نیرو می تواند هم ما را به سوی ماجراجویی و هم بسوی بحران هدایت کند و مانند بسیاری از چیزهایی که راجع به خودمان کشف می کنیم، می تواند بستگی به طرز استفاده ما از آن، یا یک داشته و یا یک نقص اخلاقی باشد.

یکی از اعضا چنین گفت: "زمانی که خود را در ترس خودمحورانه میافتم، ریسک هایی می کردم که نهایتاً می توانست باعث شود همه چیز را از دست بدهم. درحین پاکی در لبه پرتگاه زندگی می کردم تا شاید بتوانم بجای آن خلأ عمیقی که عدم مصرف برجای گذاشته بود، چیزی را احساس کنم. خلأام را با چیزهایی مانند قمار، خرید و هرچه که می توانست در من ناتوان احساس توانمندی ایجاد کند، پر می کردم. اکنون که می توانم خود را واضح تر ببینم، می فهمم که باید در رابطه با درمان بیماری ام جدی تر عمل کنم و ماهیت کشنده آن را مد نظر قرار دهم. شاید بعضی اوقات به نظر برسد که باید دودستی از بهبودیمان مراقبت کنیم. اوقاتی را تجربه خواهیم نمود که در طی آنها با قلدری از میان وسوسه مصرف و یا فعال شدن یک نقص عبور می کنیم.

بعضی اوقات، از ترس بیماری مان، منزوی شده، نسبت به تغییر مقاومت نموده یا از تجارب جدید دوری می کنیم چونکه می ترسیم مبادا تغییر عادات روزانه مان، ما را در معرض خطر قرار دهد. اما بهبودی حتماً نباید تنها به جا خالی دادن و سردزدیدن خلاصه شود. زمانی که می دانیم زندگی مان تحت مراقبت یک نیروی برتر مهربان قرار دارد، می توانیم دست از کنترل برداریم و همه چیز را رها کنیم. برخی از ما این آگاهی را بدون کم و کاست بیان نموده و به ورزش های مخاطره آمیزی مانند پریدن با چتر از هواپیما و پریدن با طناب از ارتفاع، روی میاوریم. اما برای اکثر ما، رها نمودن، خطر کمتری به همراه دارد. ما به تدریج زندگی را به عنوان یک ماجرا تجربه می کنیم و آن تمایل به آزمایش چیزهای جدید را در بخش های دیگر زندگی مان بکار می گیریم.

خوب بودن و سلامتی

زندگی یک ماجرا است و ما می توانیم، بیش از آنچه که در خواب هم نمی دیدیم، آن را تجربه نموده و مسافت بیشتری را طی کنیم. زمانی که تسلیم آن محدودیت های واقعی که در مقابل مان قرار دارند می شویم، توانایی آن را پیدا می کنیم که فرای موانع خودساخته مان زندگی کنیم. هرباردی برویمن بسته شود، در دیگری باز خواهد شد. خویشتن پذیری تمایلی به همراه خواهد داشت که بواسطه آن راه هایی جدید را خلاقانه اکتشاف خواهیم نمود. بسیاری از ما از اینکه زمان و توانایی های بخصوصی را از دست داده ایم، افسوس می خوریم اما زمانی که واقعاً با یک فکر باز شروع به کندوکاو می کنیم، درمیابیم گزینه هایی در اختیار داریم که هرگز در نظر نگرفته بودیم.

ما همیشه با واژه "باید" روابط دشواری داشته ایم. مدت های مدیدی از عمرمان را صرف نافرمانی و سرکشی علیه انتظارات و "بایدهای" دیگران نمودیم اما اکنون که پاک شده ایم، برای خود یک فهرست طولانی از چیزهایی که فکر

می کنیم "باید" انجام دهیم، تهیه می کنیم. می توانیم آنقدر مملو از "باید" شویم که بدون توجه به عملکردمان، احساس بدی داشته باشیم. انتظارات مان از خودمان می توانند به قدری زیاد باشند که فلجمان کنند. بخشی از گسترش دادن عادات جدیدی که توانایی انجام مستمر آنها را داشته باشیم، پیدا کردن دلایلی بهتر از "باید" می باشد. رفتارهایی که پاداش خود را به همراه دارند، برخلاف آنهایی که تصور می کنیم باید انجام دهیم، راحت تر می توانند جزئی از زندگی مان شوند. البته برای پیدا کردن آن پاداشها، شاید مجبور شویم پافشاری نموده و ثبات قدم داشته باشیم. از اینکه اکنون می توانیم نسبت به خودمان متعهد باشیم، چه در رابطه با آسایش خاطری که در طی ورزش تجربه می کنیم و چه بابت رضایتی که از توسعه یا بهتر شدن یک مهارت بدست میاوریم، خرسند خواهیم گشت.

برای برخی از ما، ورزش کاری است که به منظور مراقبت از سلامتی مان، یا در حالت عادی انجام می دهیم و یا فکرمی کنیم باید انجام دهیم. اما برای بعضی دیگر از ما، مسئله بسیار عمیق تر است. یکی از اعضا چنین گفت: "وقتی که در حال دویدن هستم، دچار حس دعا می شوم و ذهنم کاملاً شفاف و عاری از غبار می گردد." برای بعضی از ما، پیدا کردن ارتباط روحانی از طریق ورزش می تواند از مراقبه و بی حرکتی آسان تر باشد. به ورزش ادامه دادن در زمانی که این کار بخشی از تمرین روحانی مان باشد، می تواند از انجام کارهایی که فکرمی کنیم باید انجام دهیم، راحت تر باشد.

بعضی از ما مراقبت از خود را بخشی متداوم از فرایند جبران خسارت می بینیم. ما کارمان را با خسارت نزدن بخود شروع نموده و به تدریج یادمی گیریم با جسم، ذهن و روح خود از روی احترام و افتخار رفتار کنیم. وقتی که از بهزیستی خود، به اندازه سلامتی یک دوست نزدیک و مورد احترام مراقبت می کنیم، داشتن حس متفاوتی را نسبت به اینکه چه کسی هستیم و چه کسی شده ایم، آغاز می کنیم. ما از "من باید" یا "مجبورم" به سوی "فرصت آن را خواهم داشت که" حرکت نموده و متوجه می شویم مراقبت از خودمان کار سخت و ناخوشایندی نبوده و یک افتخار محسوب می گردد. زمانی که بتوانیم از روی شفقت با خود رفتار کنیم، یادمی گیریم ارزش خود را بدانیم. ورزش کردن منظم راهی است که می توانیم از طریق آن حرمت نفس نویافته خود را به نمایش گذاشته و رابطه متفاوتی را با جسم مان بنا کنیم. می توانیم بعضی از کشاکش های احساسی را در مورد ظاهر خود یا آنچه که تصور می کنیم بنظر میابیم، رها نموده و شروع کنیم به دوست داشتن خود، همانطور که هستیم. می توانیم با وقار حرکت نموده و با دیگران نیز رفتاری محترمانه داشته باشیم. ما به تدریج با خودمان حس اتحاد می کنیم و آن ایده را که می گوید: "جسم من" از "روح من" یا "خود من" مجزا است، رها کنیم.

ما از نظر جسمی احساس طراوت و احیا شدن می کنیم و متوجه می شویم توانایی آن را داریم که خود را فراتر از محدودیت هایی که برای خودمان تصور نموده ایم، به سمت جلو پیش ببریم. برای خود اهداف جسمی تعیین نمودن و بدانها رسیدن می تواند پاداش های عظیمی دربرداشته باشد. همچنانکه با تمرین اصول روحانی برنامه به آزادی می رسیم، متوجه می شویم خودنظمی بخشی از آن آزادی است. ما توانایی آن را داریم که پیگیر رویاهایمان باشیم و اینکار را به مرور و با تمرکز روی یک هدف خاص پس از دیگری، انجام می دهیم.

ممکن است نسبت به هدفمند بودن و یا "بیش از حد سالم" شدن از خود مقاومت نشان دهیم. به خاطر ترس از تغییری که ممکن است بوجود آید و یا تفکر اینکه ما استحقاقش را نداریم، خود را از تبدیل شدن به آنچه که می توانیم باشیم، باز می داریم. برخی اوقات دعا کردن برای بدست آوردن تمایل مورد نیاز، می تواند فرایند تغییر را آغاز کند. اقدامی به سادگی تهیه غذا برای خودمان، می تواند اولین حلقه در یک زنجیره جدید باشد. همچنانکه الگوی های رفتاری سالم را در زندگی خود بکار می گیریم احساس طراوت نموده، احیا شده و تمایل پیدا می کنیم اهداف جدید خود را شناسایی کنیم.

ممکن است مدت زیادی طول بکشد تا این باور را که مقررات معمولی زندگی، برای ما وضع نشده اند، رها کنیم، مقرراتی مانند رعایت سرعت مجاز و یا قوانین فیزیک. بعضی از ما آنقدر با مرگ بازی کرده ایم که ممکن است تصور کنیم فنا ناپذیر گشته ایم. با وجودیکه خودمان این را می دانیم، حس پر قدرت خود را محق دانستن، که ما را قادر ساخته بود هر آنچه را که نیاز داشتیم برای ادامه مصرف مان انجام دهیم، بلافاصله از بین نمی رود و بسیاری از ما با این احساس که پاک بودن مان چنان موفقیت عظیمی است که دنیا باید آن را جشن بگیرد و هر آنچه را که نیاز داریم در اختیارمان بگذارد، کشمکش داریم.

برای بعضی از ما، حس محق بودن چنان در اعماق مان ریشه دوانده که فکر می کنیم مراقبت از ما مسئولیت خودمان نبوده و به عهده همسران، پزشک ها و یا زندان بان هایمان می باشد. نشریات مان پیشنهاد می کنند: "بخاطر نداشتن

جنبه قبول مسئولیت های فردی، درواقع خودمان برای خودمان گرفتاری درست می کردیم". بهتر است با راهنمایمان بنشینیم و راجع به اینکه مسئولیت های فردی مان واقعاً چه هستند گفتگو کنیم: ما مسئول چه چیزهای بوده و مسئول چه چیزهایی نیستیم؟ وقتی به این مطلب می نگریم، شاید متوجه شویم آنقدر که ما نسبت به دیگران احساس مسئولیت می کنیم، نسبت به خودمان نمی کنیم. از خود مراقبت نمودن، بخشی از قبول مسئولیت فردی بوده و می تواند بطور تعجب آوری دشوار باشد.

یکی از اعضای قدیمی سابقاً مشارکت می کرد که: "هیچ چیز تأسف آور تر از معتادی نیست که نسبت به درد مقاومت زیادی داشته باشد". واقعیت امر این است که بسیاری از ما با این مسئله کشمکش داریم. برخی از ما سختی های جسمی بسیاری را متحمل شده و یا آزار و اذیت شده ایم. بسیاری از ما دردهای عاطفی طاقت فرسایی را تحمل کرده ایم و کاملاً معقول به نظر می رسد که ادعای کله شقی داشته باشیم. به نظر میاید قدرتمند بودن پاداش خود را به همراه داشته و درواقع نوعی مهارت است که برای بقای خود بدان اتکا نموده و علاقه ای به ازدست دادنش نداریم. برای بسیاری از ما، آن قدرتمندی بخشی از هویت مان است، هم در رابطه با نوع دیدمان نسبت به خود و هم در رابطه با آنطور که می خواهیم خود را به دنیا نشان دهیم. درهرحال، چه ایرادی دارد که می توانیم چنین تحلی از خود نشان دهیم؟

پاسخ سؤال در خود آن نهفته است. وقتی معتادی را که تحملش نسبت به درد زیاد است، می بینیم که تا عاقبت تلخ خود به مصرف ادامه می دهد، می توانیم ببینیم آن درد و رنج چقدر بی مورد است. اما شاید متوجه نشویم که خودمان نیز همین کار را درزندگی مان انجام می دهیم. همچنانکه قدمها را کار می کنیم، متوجه می شویم چه چیزهایی را بیش از آنچه که نیاز داریم، و احتمالاً بیش از آنچه که برای سلامتی مان بی ضرر باشد، تحمل می کنیم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "من دیگر آشکارا مانند یک حیوان زندگی نمی کنم، اما وقتی که یک درد مستمر را دربندم نادیده می گیرم و فقط آرزو می کنم که خود بخود ناپدید شود، آن هنوز نوعی رنج کشیدن بی مورد است". آموختن اینکه مقررات حقیقتاً درمورد ما نیز صدق می کنند، بدین معنی است که وقتی چیزی درست به نظر نیاید، می ایستیم و آن را بررسی می کنیم.

مهماندار خوبی برای بدن مان بودن یعنی پذیرفتن این واقعیت که آن به مراقبت و نگهداری نیاز دارد. همچنانکه بهبود پیدا می کنیم، بسیاری از ما دریابیم که اهمیت جدیدی در زندگی خانواده هایمان پیدا کرده ایم. ما دوستی های عمیقی را بوجود می آوریم و در جامعه و محل کار خود مهره های مفیدی می شویم. اگر درگذشته درجایی باعث دردسر دیگران می شدیم، اکنون دریابیم که از نظر بسیاری از مردم دارای اهمیت هستیم. ما بروی زندگی دیگران تأثیر می گذاریم. اگر از خودمان مراقبت نکنیم و درزندگی به خودمان صدمه بزنیم، باز هم دریابیم که آن دروغ قدیمی مبنا براینکه "من فقط دارم به خودم خسارت می زنم"، هیچ پایه و اساسی ندارد. اگر از خودمان مراقبت نکنیم، دربهترین شرایط، آنهایی که به ما اهمیت می دهند حس ناتوانی خواهند نمود و دراکثر اوقات به این نتیجه می رسند که آنها دوباره مجبورند از ما مراقبت کنند. مراقبت کردن از خودمان یک جبران خسارت از خودمان، از نیروی برترمان و همچنین از آنهایی است که ما را دوست دارند. این کار به نمایش گذاشتن نوعی سپاسگزاری بخاطر زنده بودن است.

بیماری

بسیاری از ما از بیماری هایی به غیر از بیماری اعتیاد نیز رنج می بریم. شاید برخی از این بیماری ها نتیجه مستقیم کارهایی باشند که در زمان اعتیاد فعال انجام دادیم. شاید برخی دیگر ربطی به بیماری اعتیاد نداشته باشند اما روی بهبودی مان تأثیر بگذارند. بعضی اوقات به نظر می رسد که این بیماری ها تمام زندگی مان را اشغال کرده اند. جزئی از فرایند زندگی برطبق شرایط زندگی، آموختن استفاده از ابزاری است که در NA بدست می آوریم و بواسطه آن می توانیم با چالشهای زندگی مقابله کنیم.

وقتی ما رنج می بریم یا اینکه شاهد رنج کشیدن دیگری هستیم، به دنبال توضیحی برای آن می گردیم و می خواهیم دلیل آن را درک کنیم. این عکس العمل خوبی است اما می تواند برایمان مشکل ایجاد کند: ما خواستار توضیح هستیم اما درنهایت به دنبال مقصر می گردیم یا دیگران را مورد قضاوت قرار می دهیم. اغلب درزمانی که حداکثر نیاز را به مراقبت و راحتی داریم، خشمگین می شویم - از دست خودمان، از دست نیروی برتر و هرکسی که مابین این دو قرارداشته باشد. آنچه که حداکثر نیاز را بدان داریم، از خودمان دور می کنیم. تصوراتمان درمورد اینکه چه چیز عادلانه است و چه چیز عادلانه نیست، ما را در رنجش و حس تأسف بحال خود، نگاه می داد. برخی اوقات که تلاش می کنیم از دوستان مان حمایت نموده و به آنها کمک کنیم تا برای مشکلشان دلیلی پیدا کنند، ممکن است به نظر بیاید

که ما فقط مشغول اضافه کردن به دلایل شان هستیم. می توانیم به نگرش مان کمی تغییر جهت داده و به جای دنبال دلیل گشتن، در پی درس گرفتن از آن باشیم. شاید چیزی که ما واقعاً بدان نیاز داریم، کنار گذاشتن همه سؤالات و عبور از میان روزمان باشد.

وقتی که سلامتی مان نیاز به توجه داشته باشد، ما با می توانیم واقعیت آن را پذیرفته و بدان بپردازیم، یا می توانیم وانمود کنیم که هیچ مشکلی نداریم. در بسیاری از اوقات ما عمداً و به دلیل ترس هایمان، و یا چونکه تمایل نداریم با آن مشکلات درگیر شویم، آنچه را که می دانیم نادیده می گیریم. برای اکثر ما، ترس از تحت درمان پزشکی قرار گرفتن، قابل درک است، بخصوص اگر احتمال تجویز دارو نیز وجود داشته باشد. مقایسه ریسک و منافع موجود کار آسانی نیست. پیدا کردن دکتري که بتوانیم به او اعتماد کنیم این فرایند را آسان تر می سازد. ما با دقت احتمال این را که ممکن است درمان نکردن بیماری مان وضعیت مان را بدتر از پیش کند، در نظر می گیریم. چیزی را سپردن به معنی نادیده گرفتن آن نمی باشد. سپردن، تنها زمانی رخ می دهد که ما سهم خود را انجام داده و نتیجه را به نیروی برتر خود واگذار کنیم. اما زمانی که سهم خود را مسئولانه انجام نداده و منتظر یک راه حل جادویی می شویم، قدم سوم مان را کار نکرده و سهل انگاری نموده ایم. معنی ایمان، تنها آرزو کردن نیست.

بین انکار و عدم پذیرش تفاوت وجود دارد. زمانی که ما در انکار هستیم، خودمان این را نمی دانیم. و با وجودیکه شواهد موجود بطور چشمگیری با آنچه ما باور داریم مغایرت دارند، ما آن را نمی بینیم. اما زمانیکه بتوانیم به خود بگوییم: "من در انکارم"، آن دیگر برایمان حقیقی نیست. در آن مقطع ما انتخاب کرده ایم که واقعیت را بپذیریم، یا از آن رو برگردانده و تظاهر کنیم. وقتی از پذیرش حقیقت امتناع کنیم، در معرض خطر قرار می گیریم. نافرمانی و سرکشی می تواند باعث مرگ مان شود. "وانمود کردن" از ابزاری است که می توانیم هم به عنوان حربه ای مثبت و هم منفی، از آن استفاده کنیم.

ترسی که ما را از پیشروی بازمی دارد، می تواند ریشه در علل متفاوتی داشته باشد. شاید هنوز نظر دیگران آنقدر برایمان مهم باشد که زندگی مان را بخاطر آن به خطر بیندازیم. ممکن است ننگ دانستن یک بیماری چه توسط جامعه بیرون یا نزدیکانمان و چه توسط دوستان مان در NA، باعث شود نخواهیم تحت آزمایش یا درمان قرار بگیریم. در این رابطه، ترس های و قضاوت های خودمان نیز می توانند تعجب آور باشند. در اوانل بهبودی، یاد گرفتیم چگونه رفتارهای خود را در دیگران می بینیم. یعنی آن رفتار دیگران که باعث ناراحتی مان می گردد، احتمالاً در خودمان نیز وجود دارد. و همین ترس باعث می شود تصور کنیم دیگران همان چیزهایی را درباره ما می گویند که خودمان فکر می کنیم. شاید نیاز داشته باشیم مدت ها قبل از اینکه روی چنین احساساتی کار کنیم، خود را مجبور به اقدام بعمل نماییم.

ممکن است از اینکه به عنوان مثال، یک مشکل دندان پزشکی در قدم های شش و هفت، دوباره ظاهر می گردد، متعجب شویم. اما زمانی که متوجه شویم ترس مان باعث شده از خودمان مراقبت نکنیم، کارهایی را که باید انجام دهیم به وضوح می بینیم. بعضی اوقات دیدن این عمل به عنوان بخشی از فرایند جبران خسارت، به ما کمک می کند چرا که ما در حال ترمیم خرابی هایی هستیم که در گذشته به بار آورده ایم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "من بخش عظیمی از سال دوم بهبودی ام را صرف ترمیم دندان هایم کردم و سپس متوجه شدم بسیاری دیگر دوستان نیز مشغول همین کار بودند. این کار برایم یک موضوع بزرگ اعتماد بنفس و همچنین جبران خسارت از جسم بود". شاید کمک کند اینگونه اعمال را جزئی از قدم ده بدانیم و به آنچه که در حال حاضر نیاز به ترمیم دارد، بپردازیم. برخی از ما احساس کردیم خودمان مشکلات جسمی مان را در اعتیاد فعال بوجود آوردیم و باید خیلی ساده، آنچه که هستیم را بپذیریم. کتاب پایه به ما می گوید ما مسئول بیماری خود نیستیم اما مسئول بهبودی خود می باشیم. شاید باور این موضوع که چنین چیزی در مورد جسم مان نیز صدق می کند، کمک کند بهتر از خودمان مراقبت کنیم.

شاید واقعاً از بیمار شدن نیز ترس داشته باشیم و این می تواند یا به دلیل نظرمات راجع به نوع بیماری مان باشد و یا به خاطر اینکه نمی توانیم قبول کنیم مشکلی در جسم مان وجود داشته باشد. ترس از بیماری خود نوعی عجز است که هنوز با پذیرفتن آن مشکل داریم. شاید از احتمال اینکه مشکلات جسمی ما بر روی شرایط مالی، کاری و خانوادگی مان اثر سوء بگذارند، واهمه داشته باشیم و تصور کنیم هرگونه دارو ممکن است بهبودی مان را به خطر بیندازد. داشتن چنین ترسی که در این حد خارج از کنترل مان است، توسط کسانی که در زندگی، خود را در معرض ریسک های نامعقول و متعددی قرار داده اند، شاید بسیار تعجب آور باشد، اما خیلی وقت ها، احساسات با منطق همخوانی ندارند. ترس فرصت آن را به ما می دهد تا با شهادت عمل کنیم. وقتی می ایستیم، با مشکلات رودرو شده

و با حداکثر توان مان با آنها مقابله می کنیم، شاید اصلاً احساس شهادت نکنیم، اما طی همین لحظات ما تبدیل به پرقدردان ترین نشانه آنچه در NA امکان پذیر است، می گردیم. ما داریم نیروی شخصیت خود را به نمایش می گذاریم.

وقتی از ابزاری که در اختیارمان قرار دارند استفاده نموده، به راهنمایمان زنگ زده و جویای تجربه نیرو و امید دیگران می شویم و یا به گروه حمایتی مان اجازه می دهیم از ما حمایت کند و به "دردوران بیماری" و سایر نشریات NA روی میاوریم، می توانیم تصمیماتی بگیریم که با آنها احساس راحتی می کنیم و با اقدام بعمل داشته و کاردرست بعدی را انجام دهیم. این ها می توانند لحظاتی باشند که بهبودی مان را تعریف می کنند.

شاید شروع کنیم به معامله کردن با خداوند و قول و وعده های زیادی بدهیم که اگر مشکل مان حل شد ما چنین و چنان می کنیم. با وجود آنکه چنین داد و ستدهایی متداول هم هستند آنها خطرناک بوده و اغلب هیچ کمکی نمی کنند. زمانی که ما در مقابل برآورده شدن انتظارات مان قول و وعده می دهیم، درواقع شرایطی را فراهم می کنیم که منجر به یک بحران روحانی در ما خواهد شد. نیروی برتر ما یک دستگاه سکه ای چای و قهوه نیست. وقتی که زندگی را برطبق شرایط آن قبول می کنیم، به تدریج متوجه می شویم که آن شرایط قابل مذاکره نیستند. معجزات هم برای ما و هم در اطراف ما دائماً روی می دهند. این واقعیت که ما زنده و پاک بوده و قادریم با چالش هایمان مقابله کنیم، خود یک معجزه است و اگر به دقت بنگریم می توانیم معجزات دیگری را که دائماً در شرف وقوع می باشند، بباییم. شاید زمانی که بیشتر از همیشه به سپاسگزاری نیاز داریم، سخت تر بتوانیم آن را پیدا کنیم. اگر در آن لحظه ای که با بحران مواجه هستیم، تلاش کنیم دلایل سپاسگزار بودن خود را بباییم، نگرشمان متفاوت خواهد شد. اما به نظر می رسد که مطالبه نمودن معجزات کارایی زیادی نداشته باشد. ما اقدام بعمل داشته و نتیجه کار را می سپاریم.

تسلیم شدن در دوران بیماری می تواند مفاهیم متفاوتی داشته باشد. ما تسلیم فرایند می شویم، ما تسلیم واقعیت فناپذیری و احتمال زنده بودن میگردیم. دراین رابطه، تسلیم به معنای قطع امید نمی باشد. یکی از اعضا که در اواسط یک بیماری طولانی بسر می برد چنین گفت: " برای من تسلیم شدن در برابر احتمال فوت کردن بسیار آسان بود اما برای تمایل داشتن به ادامه جنگ برای بقای زندگی، به نوع دیگری از تسلیم نیاز داشتم".

در رابطه با بیماری، ما چیزی به نام الگوی یک معتاد در حال بهبودی و یا راه درست انجام کارها، نداریم. برخی از ما نگاهی صادقانه به خود و زندگی مان انداخته و نمی خواهیم یک زندگی بسیار طولانی داشته باشیم. شاید این عجیب به نظر برسد اما واقعیت امر این است که: داشتن عمری طولانی یک هدف جهانی نیست و احتمالاً با منافع جهان همخوانی ندارد. بعضی از ما دانسته، گزینه هایی را انتخاب می کنیم که منجر به کوتاه شدن عمرمان خواهند گشت. شاید بخواهیم سیگار بکشیم یا رژیم غذایی نا مناسبی را دنبال نموده و به خود صدمه بزنیم و یا اینکه درمان یک بیماری را قطع نموده و یا از آن اجتناب کنیم. یکی از اعضا که والدینش دوران کهولت سختی را پشت سر گذاشته بودند چنین گفت: " من آن سختی هایی را که والدینم برایم ایجاد کردند برای دخترم ایجاد نخواهم کرد. زندگی ام را دوست دارم اما این بدین معنی نیست که بخواهم تا لحظه آخر به آن بچسبم". شاید از بعضی تصمیمات خود و یا شدت احساسات مان نسبت به آنها، متعجب شویم. چنین تصمیماتی عمیقاً شخصی بوده و ما آنها را برطبق ارزش هایمان می گیریم. می خواهیم مطمئن شویم که برطبق باورهایمان عمل می کنیم و دست آویزی را ایجاد نمی کنیم که بتواند ما را به مصرف مواد بازگرداند. هریک از ما نقطه تعادلی را که بتوانیم با آن زندگی کنیم، بین مراقبت از خود و کم توجهی و ویرانگری خودمان، پیدا می کنیم. بدون توجه به نوع انتخاب مان، مهم این است که بدانیم حق انتخاب داریم و انتخاب مان از روی صداقت و بصورتی باز انجام شده است.

ما همیشه و بطوری مستمر، بین سلامتی و بیماری، بین اقدام بعمل و آرزو و بین زندگی برطبق باورهایمان و خیانت به خود و ارزش هایمان، سیر می کنیم. دوباره و دوباره به ابزار برنامه بازمی گردیم تا آن نقطه تعادل را تنظیم نموده و راهی را برای بازگرداندن خود به یک زندگی که با آن احساس راحتی می کنیم، پیدا کنیم. فرایند ترازنامه، جبران خسارت و تسلیم منبعی بی انتها برایمان می باشد. ارزش هایمان را پیدا کرده و مفهوم زندگی کردن با آنها را می آموزیم. با گذشت زمان انتظارات مان را نسبت به آنچه که تصویری کردیم زندگی قرار بود باشد، یا توقعاتی را که تصویری کردیم دیگران از ما دارند، رها نموده و برطبق ارزش هایی که در درون خود میابیم، زندگی می کنیم. همچنانکه واقعیت آنچه را که هستیم میآموزیم، درمیابیم که دیگر مجبور نیستیم یا کامل باشیم و یا خود را از بین ببریم. آزادیم زندگی خود را برطبق انتخاب ها و برنامه ریزی های خود ادامه دهیم.

معلولیت

نشریات مان می گویند: "فقط برای امروز، سعی خواهیم کرد از زاویهٔ بهتری به زندگیم نگاه کنم". با وجودیکه بیشتر ما معتادان درمقابل تغییر مقاومت می کنیم، می دانیم که تغییر نگرش و تغییر استنباط حاصله از آن، به نفع مان خواهد بود. هیچ چیز مانند تجربهٔ معلولیت زاویهٔ دیدمان را تغییر نمی دهد. به احتمال زیاد، اگر یک زندگی پر و غنی داشته باشیم، در مقطع خاصی معلولیت را تجربه خواهیم نمود - حتی اگر آن مدت کوتاهی طول بکشد یا طوری باشد که زندگی مان را برای همیشه متحول سازد. در هر دو صورت، درس هایی که از این تجربه میاموزیم، حتی اگر توأم با محدودتر شدن گزینه هایمان باشند، می توانند منجر به غنی تر شدن زندگی مان گشته و درک مان را وسیعتر کنند.

می دانیم که بهبودی همیشه باید در رأس قرارگیرد، اما زمانی که با معلولیت درگیر می شویم، به چیزی بیش از آن نیاز داریم تا بتوانیم هر روز را سپری کنیم. برخی از ما با معلولیتی دائمی که از قبل جزئی از زندگی مان بوده، وارد بهبودی می شویم. تجربه نشان می دهد که هر معنای می تواند بهبود پیدا کند و چالش هایی اضافی که یک معلولیت برسر راهمان قرار می دهد، مانعی برای جلوگیری از راه جدید زندگی مان نمی باشد. همانطور که یکی از اعضا مشارکت کرد: "می دانم برخلاف بیماری اعتیادم که توسط این برنامه بهبود خواهد یافت، هیچوقت از بیماری نابینایی ام بهبود پیدا نخواهم کرد، اما تعبیرم از این معلولیت می تواند بهتر شود که این خود به بهتر شدن روحیه ام منجر خواهد شد. دقیقاً مانند یک عضوی که مشکلی با بینایی اش ندارد، موضوع مهم در اینجا خویشتن پذیری است. من خیلی ساده، باید چیزهای بیشتری را بپذیرم".

گفته می شود: "محدودیت هایت را توجیه کن و آنها همیشه با تو باقی خواهند ماند". ممکن است آنقدر بصورتی دردناک از محدودیت هایمان آگاه باشیم که نتوانیم خود را بدون آنها تصور کنیم. ما برای توانایی های از دست داده مان سوگواری نموده و از آنچه که در انتظارمان است واهمه داریم. بسیاری از ما با تقاضای کمک نمودن مشکل داریم. ناتوانی در مورد چیزهای کوچکی مانند یک پیاده رو ناهموار، دکمه های یک پیراهن و چیزهایی که دیگران احتمالاً مشکلی با آنها نداشته و عادی می دانند، می تواند ما را آشفته و ناامید کند. ممکن است از اینکه انجام کارهای ساده چقدر به زمان و تفکر نیاز دارد، متعجب شویم.

تحت چنین شرایطی هرگونه صحبتی راجع به سپاسگزاری ممکن است مضحک به نظر بیاید و باعث خشم مان گردد. ممکن است فکر کنیم: "تو اصلاً درک نمی کنی و نمی دانی من دارم چه می کشم". تأسف به حال خود در زمانی که واقعاً بتوانیم آنرا برای خود توجیه کنیم دست کمی از زمانهای دیگر ندارد و به همان اندازه خطرناک است و می تواند منجر به مرگ مان گردد. اگر مدتی زیادی را در برنامه سرکرده باشیم از این امر بخوبی آگاهیم که سپاسگزاری تقریباً همیشه کوتاه ترین راه به التیام است.

بعضی از ما سپاسگزاری را در این آگاهی می بینیم که شرایط می توانستند بدتر از این باشند و با کمک به دیگران و یا مشاهدهٔ کسانی که نسبت به ما حتی با چالش های بزرگتری مواجه هستند، تسکین پیدا می کنیم. برخی از ما زمانی سپاسگزاری می کنیم که داشته هایمان را مورد توجه قراردهیم، اما این چنان احساس شدیدی را در ما ایجاد نمی کند. اینکار را با بیاد آوردن کسانی که به ما اهمیت می دهند و همچنین یک رابطهٔ صمیمی با نیروی برترمان شروع می کنیم. در چنین مواقعی ایجاد یک فهرست سپاسگزاری می تواند ابزاری حیاتی باشد. یکی از اعضای قدیمی سابقاً با شکوه می گفت: "اگر نمی توانی چیزی را که نسبت بدان سپاسگزاری، پیدا کنی کارت را از این حقیقت شروع کن که الان در آتش نیستی و سپس چیزهای دیگری را به لیستت اضافه کن".

آموختن اینکه چطور دست کمک به سوی اعضای با نیازهای مضاعف، دراز کنیم نیز می تواند یک فرایند باشد. پرسیدن این سؤال که چطور می توانیم به شخص مزبور کمک کنیم و فرض نکردن اینکه او به چه نیاز دارد، اقدامی است که حس همدلی ما را به نمایش می گذارد. میاموزیم یک کمک ساده که بدون الم شنگه و بطور قابل اعتمادی پیشنهاد گردد، می تواند نوع قدرتمندی از عشق و پذیرش باشد. ممکن است برای اینکه بتوانیم به یک عضو اجازه دهیم تا علی رغم معلولیتش لذت خدمت را تجربه کند، مجبور شویم رسم و رسوم و خط مشی مان را تعدیل دهیم.

معلولیت، ما را برای خدمت گرفتن فاقد صلاحیت نمی کند و بالعکس شاید ما را نسبت به نیازهای اعضایمان و موانع بهبودی که بر سر راه معتادان هنوز در عذاب وجود دارند، آگاه تر می نماید. در NA برای همه راهی وجود دارد تا بواسطهٔ آن بتوانند دین خود را به انجمن ادا کنند، اما ممکن است مجبور شویم در این رابطه کمی ابتکارآمیز عمل نموده و بهترین راه خدمت کردن را شناسایی کنیم. زمانی که ما موانع خود را نادیده گرفته و به دیگران کمک می کنیم، می توانیم الگوهای نیرومندی از تعهد و تمایل باشیم. ممکن است نسبت به طرز ورود به جلسات با ویلچر

توجه داشته باشیم حتی اگر این برای مدت کوتاهی باشد. مثلاً در فهرست آدرس جلسات، آن جلساتی را که امکان دستیابی بدانها با استفاده از ویلچر وجود دارد شناسایی می کنیم و شروع می کنیم به توجه کردن به جلساتی که خوشامدگوی ما بوده و در ما احساس امنیت ایجاد می نمایند. برای بعضی از ما آن جلسه ای که درب ورودی اش هم سطح خیابان بوده اما دستشویی آن در طبقه اول قرار دارد، به همان اندازه قابل دسترسی است که کره ماه قابل دستیابی است. وقتی در NA تجربه و آگاهی مان را در خدمت جامعه محلی خود قرار می دهیم، کمک می کنیم تا بدون توجه به معلولیت و شرایط جسمی مرتبطه، پیام مان در دسترس همه معنادان قرارگیرد. بدین ترتیب ممکن است چالشی که ما با آن مواجه هستیم، بتواند به کل انجمن کمک کند تا به شیوه ای مؤثرتر، حامل پیام بهبودی باشیم.

در زمان احتیاج ما تقریباً همیشه درمیابیم که اعضای NA آماده کمک کردن به ما هستند، باوجودیکه ممکن است این افراد آنهایی که انتظار داشتیم و یا می خواستیم نبودند. شاید اینکه چه کسانی حاضرند و چه کسانی حاضر نیستند، در شرایط دشوار ما را همراهی کنند، باعث تعجب مان گردد. گمانی در انجمن بدین معناست که ما همه با یکدیگر برابریم. هریک از ما دارای توانایی هایی ارزشمند و درعین حال، محدودیت هایی تأسف آور بوده و آنچه را که با یکدیگر می توانیم انجام دهیم به تنهایی نمی توانیم. ما به خود اجازه می دهیم با آنهایی که ما را همراهی می کنند بصورتی آشکار صحبت نموده و روی ناامیدی خود بابت آنهایی که در آنجا حاضر نبودند، تمرکز نکنیم. ممکن است بخواهیم دیگران طبق انتظارات مان عمل کنند اما درعین حال نمی خواهیم فرصت دیدن معجزات کوچک را از دیدن آنهایی که اصلاً تصور نمی کردیم توانایی حضور یافتن و کمک کردن را داشته باشند، از دست بدهیم.

درس هایی را که در NA در رابطه با مشارکت، مراقبت، درخواست کمک نمودن و "داشته هایمان را در اختیار دیگران گذاشتن" می آموزیم، ابزار قدرتمندی هستند که می توانیم در دنیای بیرون از انجمن نیز به کار گیریم. ممکن است نسبت به دیگر افرادی که با چالش های جسمی خود کشمکش دارند، حس همدردی کنیم و دریابیم که تجارب مشترکمان ما را به یکدیگر نزدیک تر می نماید. ممکن است هم در داخل و هم در بیرون از انجمن، بواسطه همنشین بودن با آنهایی که با مسائلی مشابه مشکلات ما دست بگریبان بوده و توانسته اند راهی برای وفق دادن خودشان پیدا کنند، تسکین پیدا کنیم.

غرورمان می تواند حتی نقصی بزرگتر از آن چالش جسمی باشد که در مقابلمان قرار دارد. غرورمان می گوید ما دوست داریم خوب بنظر بیایم اما معلولیت جسمی مان بدان خدشه وارد می کند. ممکن است، خجالت، شرم و عدم تمایل به "اینطور دیده شدن" ما را از انجام آنچه که در توان داریم و واقعاً زندگی کردن و از آن لذت بردن، بازدارد. اگر بدان اجازه دهیم، معلولیت جسمی مان می تواند بهانه ای برای انزوا، گوشه نشینی و ترس باشد.

به تدریج، درمیابیم معلولیتی که ما را مجبور به تغییر عادات مان نموده، زاویه دیدمان نسبت به دنیا را نیز تغییر می دهد. به جزئیاتی که قبلاً نمی دیدیم توجه می کنیم و به افرادی که تا به حال ندیده بودیم مرتبط می گردیم. همچنانکه ریتم زندگی مان تغییر می کند، موسیقی آن نیز متحول می گردد. یادمی گیریم به جای اینکه خود را در محدودیت هایمان غوطه ور کنیم، بدانها احترام بگذاریم و مهارت و نقاط قوت مان را در زمینه های جدید پرورش دهیم. دوباره و دوباره یادمی گیریم که بعضی از بهترین هدایا در بدترین بسته بندی ها در اختیارمان قرار می گیرند. اگر نسبت به درس های حاصل از هر تجربه ای روشن بین باشیم، به ما کمک می شود حتی در سخت ترین شرایط، و با علم باینکه مجبور نیستیم به تنهایی با آنها مقابله کنیم و این مطمئناً برایمان آسان تر خواهد بود، از میانشان عبور کنیم.

بحران های روحی و احساسی

ما در جلسات و همچنین در نشریات مان راجع به نداشتن سلامت عقلی که بواسطه بیماری اعتیاد تجربه می کنیم، زیاد صحبت می کنیم. پرواضح است که طرز تفکرمان عمیقاً تحت تأثیر بیماری مان قرار گرفته و تحریف شده است اما این مقوله ای جدا از نوع دیگری بیماری که حرفه ای ها آن را بیماری روانی می نامند، می باشد. کتابچه NA بنام "در دوران بیماری" می تواند منبع مؤثری برای کسانی که در بهبودی با مشکلات روانی روبرو هستند، باشد.

بیماری روانی واقعی است و می تواند بسیار خطرناک باشد. مهم است دریابیم با وجودیکه بیماری روانی یک مقوله خارجی است که به درمان نیاز دارد، کشمکش هایمان با بیماری های روانی و اثرات آن بر روی بهبودی مان، مسائلی بسیار داخلی می باشند. ما نیاز داریم بین این دو تفاوت قائل شویم تا بتوانیم از منابع بیرون از انجمن درخواست کمک کنیم و تحت تأثیر نگرش های منفی در جلسات نسبت به این موضوع و آن سردرگمی که می تواند در مورد رابطه بین

بیماری روانی و بهبودی، وجود داشته باشد، قرارنگیریم. ولیکن لازم است بدانیم که بدون داشتن هیچ نوع بیماری روانی نیز می توانیم احساس افسردگی داشته، مضطرب بوده و کنترل خود را از دست بدهیم.

برخی اوقات آنچه که تجربه می کنیم از عواقب یک مشکل جسمی است. به عنوان مثال زمانی که در حال سم زدایی هستیم، می توانیم دچار عکس العمل های شدیدی در جسم خود شویم. اکثر ما در اوایل بهبودی متوجه می شویم که دارای یک دکمه تنظیم ولوم برای احساسات مان نیستیم. خلق و خوی مان به شدت بالا و پایین می شود، زندگی مان شورانگیز بنظر می رسد و ما می توانیم بطور شگفت آوری تصمیماتی آنی و از روی هوس بگیریم. بسیاری از ما متوجه می شویم که می توانیم این دوران را با صبر سپری کنیم، مشروط براینکه خود و یا دیگران را در معرض خطر قرار ندهیم. همچنانکه به زندگی های جدیدمان خو می گیریم و جسم هایمان به پاک بودن عادت می کنند، شرایط به روال عادی بازمی گردند. بعضی اوقات رفتاری دیوانه وار خواهیم داشت اما فقط به زمان بیشتری نیاز داریم. "سم زدایی عاطفی" می تواند بیشتر از سم زدایی جسمی طول بکشد و بعضی روزهای بسیار دشوار را سپری خواهیم نمود. شاید اوقاتی که در جلسات سر می کنیم تنها زمانی باشد که سرعت افکارمان کاهش پیدا می کند. آنچه که به ما اطمینان خاطر می دهد این است که دیگر اعضا نیز تجارب ما را داشته اند و از میان آن عبور کرده اند. شاید متقاعد نشویم که این نیز می گذرد اما اعتماد بنفس راهنمایمان می تواند در ما امید ایجاد کند.

تحولات جسمی دیگر نیز ما را دچار چالش های عاطفی می نمایند. بعضی از بیماری های جسمی یا شکستگی مجمله دارای اجزای عاطفی یا مربوط به آگاهی نیز می باشند. بنابراین ممکن است آندسته از ما که با بیماری های جسمی دیگری دست بگریبانیم، متوجه شویم که برخی اوقات تفکرات مان بصورت عمیقی تحت تأثیر این صدمات قرار گرفته اند. زمانی که ما یا عزیزانمان متوجه یک تغییر رفتار آنی و سریع درخودمان می شویم، ممکن است بخواهیم جوانب صدمات جسمی را نیز در نظر بگیریم. اما همیشه یک دلیل جسمی برای ناآرامی مان وجود ندارد. ما در بهبودی تحولات احساسی شدیدی را تجربه می کنیم که این می تواند موجب ترس مان گردد. خیلی وقت ها ما یک بحران روحانی را با یک بیماری روانی اشتباه می گیریم. ممکن است سوگواری، افسردگی یا دلهره به صورت موقی وجود ما را فراگیرد و یا به نظر رسد که خاطرات گذشته حال حاضر ما را بلعیده اند. کلیه این چیزها می توانند جزئی از فرایندی باشند که ما در راستای رسیدن به آزادی، از آن عبور می کنیم. آنچه که واقعاً خواهانش هستیم، درمانی برای احساسات مان است. دردی که طی رشد روحانی تجربه می کنیم ممکن است مانند احساس افسردگی به نظر آید. تجربه نمودن "ظلمت شبانه روح" می تواند وحشت انگیز بوده و درما حس تنهایی ایجاد کند اما آنچه که در درون مان اتفاق می افتد اغلب فرایندی است که ما را بسوی روشنایی هدایت می کند. برخی اوقات شرایط جوی بدی در ذهن مان بوجود می آید که خیلی ساده، باید در انتظار رد شدن آن بنشینیم. بعضی وقتها تنها کاری که می توانیم انجام دهیم استقامت به خرج دادن، لباس آمادگی به تن کردن، در صحنه حضور داشتن و مشارکت صادقانه با راهنما و اعضای مورد اعتماد دیگر می باشد. ما راجع به "فرایند" صحبت می کنیم و به ما گفته می شود به آن اعتماد کنیم، اما همیشه نمی دانیم منظور از "فرایند" چیست. ممکن است اینکه این فرایند قرار است ما را به کجا ببرد، گیج مان کند. اگر تمرکزمان را بر روی تبدیل ایمان مان به اقدام بعمل منعکس کنیم، می توانیم از میان مشکلات عبور کرده و درک و آگاهی تازه ای نیز کسب کنیم.

شدت این نوع بحران می تواند موجب ترس و وحشت مان شود و برخی اوقات به نظر می رسد، اول باید چنین شرایطی را تجربه کنیم تا بتوانیم آن را از کشمکش های دیگرمان تمیز دهیم. چنین بحران هایی درعین شدید بودن، موقتی نیز می باشند و ما یا با عبور از آنها التیام پیدا می کنیم و یا با لجابت و تعمد، در انتظار سپری شدن آنها می نشینیم. کتاب پایه می گوید: "از وادی تجربه روحانی عمیقی عبور کرده و تغییر می کنیم". ما می توانیم سلامت عقل خود را بازیافته و یک زندگی شاد و پرثمر داشته باشیم. کوتاهی در تقاضای کمک نمودن و منتظر شدن برای دیدن اینکه چه نوع بحرانی را تجربه می کنیم، احتمالاً عملی عقلانی و خالی از خطر نخواهد بود. ممکن است به ابزار جدیدی نیاز داشته باشیم تا بتوانیم به بنا نمودن ساختمان مان ادامه دهیم، و اگر برای یافتن این ابزار به جاهای دیگری نیز رجوع کنیم، در تعهد خود کوتاهی نکرده و کارهایی را که تا بحال انجام داده ایم، رها نکرده ایم.

بعضی از اعضای باتجربه ترمان طی مشارکت خود اذعان نموده اند که عمیق ترین لحظات دیوانگی مان، زمانی رخ می دهد که درون و بیرون مان همخوانی نداشته باشند - یعنی وقتی کارهایی برخلاف باورهایمان انجام می دهیم، وقتی به نوعی در ناصافی زندگی می کنیم و یا زمانی که واقعیت های اطرافمان را انکار می کنیم. قطع ارتباط بین آنچه که می خواهیم، آنچه که باور داریم و آنچه که انجام می دهیم می تواند به تنهایی در هرکسی احساس نداشتن سلامت عقل ایجاد کند - و درعین حال می تواند نیرویی قدرتمند برای ایجاد لغزش باشد. بازگشت به یک زندگی توام با درستکاری، با مشارکت صادقانه با یک نفر شروع می شود. شاید این مسیری طولانی باشد اما دیگر گزینه ای که

وجود دارد می تواند آنقدر دردناک باشد که شاید نتوانیم با حفظ پاکی خود از آن عبور کنیم. زمانی که واقعیت آنچه که در زندگی مان رخ می دهد را با راهنما و یا دوست مورد اعتماد خود در میان می گذاریم، می توانیم مجدداً شروع به احساس امید کنیم.

پیر شدن

آن مقطعی از زندگی که هرکسی باید با آن درگیر شود، بواسطه بیماری اعتیاد برایمان متفاوت می باشند و شاید تحت تأثیر وسوسه و خودمحوری مان بیش از آنچه که هستند به نظر آیند. و شاید خیلی ساده، در مقایسه با دوستان غیر معتاد و همسایگان مان، واکنش های ما نسبت به زندگی پرماجرتر باشند. اما علاوه بر آن، ما باید با آن چالش های جسمی که عواقب اعتیاد فعالمان بوده اند، کنار بیاوریم. بعضی ها چنین عواقبی را بهای گزاف زندگی کردن نامیده اند. بواسطه تجاربمان در اعتیاد فعال، بسیاری از ما مبتلا به بیماری های دیگری نیز شده ایم و شاید مجبور شویم قبل از داشتن تمایل یا توانایی برای تحت درمان قرار گرفتن، با شرم و احساس گناهی که داریم کنار بیاوریم. برخی از ما بحرانهای عاطفی مانند خشونت و یا آزاری را که پیامدهای آن مدت ها پس از التیام کبودی ها باقی خواهند ماند، تجربه نموده ایم. یکی از اعضا چنین گفت: "ایجاد ارتباط با جسم یک فرایند بسیار طولانی بوده است و با دریافت هر اطلاعات جدیدی از آن، احساس دلهره به من دست می داد." ما در گذشته دچار سانه شده، درگیر روابط احساسی خشونت آمیز بوده و در کتک کاری و جنگ شرکت داشته و در زندان بوده ایم. همه این شرایط پیامدهایی جسمی و عاطفی به همراه داشته اند که در درازمدت، خود را به عناوین مختلف نشان می دهند. برای برخی از ما، تجربه ساده و در عین حال عجیبی وجود دارد که گویی زمان را گم کرده بودیم: وقتی پاک می شویم، ممکن است احساس کنیم از یک خواب طولانی بیدار شده ایم. یکی از اعضا چنین گفت: "وقتی جلوی آینه می ایستم زن مسنی را می بینم که به من خیره شده است و هربار که این اتفاق می افتد منجر به شوکه شدنم می گردد." به نظر میاید آخرین باری که خود را دیدم درست قبل از شروع به مصرف مواد بود. احساس می کنم هنوز یک بچه ام اما قیافه ام شبیه یک مادر بزرگ گشته است.

برای برخی از ما آنقدر که احتمال پیر شدن هراس آور است، احتمال مرگ هراس آور نیست. پاک ماندن برای مدت های طولانی یک چیز است اما اجازه دادن اینکه پیر شویم چیز جداگانه ایست و برخی از ما که شاهد پیر شدنمان هستیم در رابطه با آن غصه خورده و سوگواری می کنیم. شاید برای اینکه زمان و فرصت های زیادی را به خاطر اعتیادمان از دست داده ایم مدت های مدیدی سوگواری کنیم. ممکن است پس از سالها پاکی و وقتی پدر بزرگ یا مادر بزرگ شده ایم، متوجه شویم که چقدر در زندگی بچه های خودمان غایب بوده ایم و فرصت با آنها بودن را از دست داده ایم. شاید اصلاً متوجه گذشت زمان نشده باشیم تا اینکه کسی به ما یادآوری می کند که دوستانمان و یا کسانی که با آنها روابط احساسی برقرار نموده ایم، یک نسل از خودمان جوانترند.

فشارهای اجتماعی معمولی برای جوان نمایی یا زیبا ماندن، برای ما شدیدتر به نظر می آیند که این بواسطه خودمحوری مان و همچنین احساس از دست دادن زمان و اینکه می خواهیم از ظاهرمان برای رسیدن به مقاصدمان استفاده کنیم، و آن طرز فکر معتادی که در واقع یک خیال پردازی در مورد مرگ در جوانی و زیبایی، بیش نیست، بوجود میاید. وقتی متوجه می شویم که برای مرگ در جوانی، بیش از حد مسنیم و ممکن است حتی زندگی طولانی و پرثمری نیز داشته باشیم، برخی از ما دچار احساسات متفاوت و متضادی می شویم. در حین سپاسگزاری احساس ناامیدی نیز می کنیم. به خود می گوئیم: "خودم را برای این وضعیت آماده نکرده بودم." بعضی از ما تلاش می کنیم در حد توان ظاهرمان را جوان نگاه داریم و سخت می کوشیم تا برای جوان به نظر آمدن لباس بپوشیم و از خودمان مراقبت کنیم. بعضی از ما متوجه می شویم که باید برای اطمینان از آینده خود و فرزندانمان، برنامه ریزی کنیم. پیدا کردن تعادلی بین خودستایی و احترام بخود، و همچنین بین تنفر از خود و خوشتن پذیری، برای بسیاری از ما مشکل می باشد. وقتی سرانجام تسلیم می شویم، دریابیم که پیر شدن نیز یک سفر است و ما می توانیم از این فرایند لذت ببریم. ما فقط پیر نمی شویم، بلکه بالغ تر شده و رشد می کنیم.

یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "فرایند پیر شدن آنقدر هم پیچیده نیست و تنها شامل خوشتن پذیری و عملکرد جسم مان می گردد." این مقوله هم مانند چیزهای بسیاری در بهبودی، از بیرون بسیار ساده به نظر می رسد، اما رسیدن به مقصد می تواند راهی طولانی باشد. شاید جداساختن تغییراتی که از پیر شدن با وقار و کارکردن قدمها حاصل می گردد غیرممکن باشد، اما ترکیب این دو نتایجی فوق العاده دربر خواهد داشت. با گذشت زمان و افزایش سن انجمن مان، متوجه این واقعیت شده ایم که برخی از اعضای قدیمی مان زیباتر و زیباتر گشته اند. ماهیت خاص

روحانیت چنان است که از وجود مان به سوی بیرون می‌تابد، همانند نوعی همیشه جوانی، که خود را در قالب ظرافت و درستی‌کاری نشان می‌دهد. علی‌رغم ترس مان از پیرتر شدن، بسیاری از ما درمیابیم که می‌توانیم آنچه را که بدان تبدیل شده ایم، با تمام درد و رنج آن، درآغوش گرفته و دوست بداریم. یکی از اعضا اینطور گفت: "اکنون که سنم افزایش پیدا کرده، به سختی می‌توانم بدون تکیه بر میز، از جایم بلند شوم، اما نسبت به آنچه که هستم احساس رضایت و امنیت می‌کنم. خود را بیشتر از زمانی که یک جوان مغرور بودم، جذاب می‌بینم!"

مرگ، فوت کردن و زندگی با سوگواری

معتادان فوت می‌کنند. ما راجع به این مسئله در نشریات مان سخن می‌گوییم و در یک یک جلسات به خودمان یادآوری می‌کنیم که عاقبت اعتیادمان "زندان، تیمارستان و مرگ" می‌باشد اما در عین حال زمانی که یکی از ما درمی‌گذرد، مانند افراد غیر معتاد و معمولی از خود واکنش نشان می‌دهیم یعنی با تعجب، شوکه شدن و رنج شدید. وقتی یکی از اعضا را از دست می‌دهیم، ممکن است همان دستاویزهای اوایل بهبودی را تجربه نموده و بخود بگوییم که برنامه خوبی کار نمی‌کند. بعضی از ما تحت این شرایط، دچار دستاویزهای دیگری نیز می‌شویم - دستاویزهایی مانند: احساس اینکه دلبستگی بیش از حد به دیگران مایهٔ دردسر است و همچنین اینکه دوست داشتن یک معتاد دیگر تنها به اتلاف وقت و رنج منجر می‌شود. برای بعضی از ما، ادامهٔ عضویت در انجمن پس از مرگ یک عزیز می‌تواند بسیار دشوار باشد. حتی ممکن است احساس کنیم دیگران به درستی سوگواری نکرده و واکنش متناسبی از خود نشان نداده‌اند. وقتی که احساسات مان جریحه دار شده و عصبانی هستیم به سادگی می‌توانیم دیگران را سرزنش نموده و به سختی می‌توانیم احساس شفقت و مرتبط بودن داشته باشیم. اما تجربه به ما آموخته است که همین چیزها، گذشتن از میان شرایط دشوار و حتی سوگواری، را با حفظ پاک‌ی، برایمان آسان‌تر می‌نمایند.

البته از دست دادن معتادان به بیماری اعتیاد تنها راهی نیست که ما مرگ را در بهبودی تجربه می‌کنیم. معتادان درپاکی نیز فوت می‌کنند. ما اعضای خانواده و دوستان نزدیک خود را از دست داده ایم و برخی اوقات اینطور به نظرمی‌رسد که هرچه بیشتر با دیگران ارتباط داشته و بدانها نزدیک باشیم، احتمال سوگواری برای مرگ کسی بیشتر می‌گردد. چنین چیزی واقعیت دارد چرا که ما اکنون بیشتر دوست داریم، بیشتر اهمیت می‌دهیم و بیشتر از آنچه که تا بحال انجام داده‌ایم و احتمالاً بیشتر از آنهایی که انجمنی نیستند، مشارکت می‌کنیم. یکی از پاداش‌های بهبودی داشتن یک زندگی غنی و مملو از افرادی است که برایشان اهمیت قائلیم اما از دست دادن چنین افرادی می‌تواند برایمان دشوار باشد. برخی اوقات احساس گناه می‌کنیم که ما زنده مانده ایم اما آنها جان خود را از دست داده‌اند. شاید هرگز درک نکنیم که چرا بعضی از ما عمری طولانی داشته و بعضی دیگر خیلی زود از این دنیا می‌روند. پاسخهایی که بسیاری از ما در قدمها میابیم، ما را از میان لحظات حقیقی شک و تردید عبور می‌دهند، اما این پاسخها برای هریک از ما بخصوص بوده و می‌توانند متفاوت باشند. فرایند سوگواری ما را مجبور می‌کند تا با سوالهای پاسخ داده نشده مان صلح کنیم که این خود یک هدیه می‌باشد.

برخی از ما متوجه می‌شویم تجربهٔ مرگ دوستی در بهبودی می‌تواند احساساتی را که از گذشته و بواسطهٔ از دست دادن کسی در ما باقی مانده و ما هرگز فرصت سوگواری آن را پیدا نکرده بودیم، در ما زنده کند. ما از طریق کارکرد قدمها آموخته ایم عواطفی که در لحظه احساس نمی‌کنیم، اغلب در آینده به سراغ مان می‌آیند و تجربهٔ عبور از میان لحظهٔ دردناکی در حال حاضر، می‌تواند غمهای از دست دادن های گذشته را دوباره به خاطرممان بیاورد. شدت احساساتی که بواسطهٔ از دست دادن یک دوست و حتی یک حیوان خانگی تجربه کرده ایم، اغلب باعث تعجب خودمان گردیده است. ممکن است تصور کرده باشیم که می‌توانستیم به راحتی از میان چنین احساساتی عبور کنیم اما دریافته‌ایم که به شدت تحت تأثیر این تجارب قرار گرفته ایم. برخی دیگر از ما درمیابیم که هنوز بین ما و دنیا فاصلهٔ زیادی وجود دارد و یا اینکه واکنش هایمان آنچنان آنی نمی‌باشند. بعضی اوقات فکر می‌کنیم احساسات مان آنقدر که باید و شاید عمیق نمی‌باشند. تصور می‌کنیم که باید احساسات خاصی را تجربه کنیم اما آنچه که احساس می‌کنیم کاملاً متفاوت است. هدیهٔ با ارزشی که می‌توانیم به خودمان اهدا کنیم این است که به خودمان اجازه دهیم هرطور که برایمان طبیعی است احساس نموده و دائماً احساسات مان را قضاوت نکنیم. هرواکنشی که از خود نشان دهیم، به خودمان تعلق دارد و ما می‌توانیم بدون اینکه اجازه دهیم وجودمان را در بر بگیرد و یا ما را تعریف کند، مالکیت آن را بپذیریم. ما

آزادیم دامنه کاملی از احساسات را کاملاً تجربه نموده و در عین حال بدانیم که آنها حدود ما و یا دنیای ما را تأیید نمی کنند.

سوگواری تجربه خاص خود را دارد و اگر برای عبور از میان آن، زمان و فضای مورد نیاز را در اختیار خودمان قرار دهیم، فرای تجاربی که بسیاری از ما تا به حال داشته ایم، متعهد بودن را هم نسبت به خودمان و هم نسبت به اصل صداقت، به نمایش می گذاریم. احساسات مان بر طبق ریتم و در زمان خودشان حرکت می کنند و زمانی که ما یک مرتبه و بی موقع، تحت تأثیر موجی از احساسات قرار می گیریم، تصور اینکه مرتکب احساسات غلطی نشده ایم، بسیار دشوار می باشد. مشابه اکثر چیزهایی که در بهبودی تجربه می کنیم، برای عبور از میان این احساسات، نه تنها یک راه مطلق وجود ندارد بلکه راهی که بتوان آن را بطور یقین درست خطاب نمود نیز وجود ندارد. ما از علم باینکه همه چیز خواهد گذشت و احساسات مان تغییر خواهند نمود خوشنود شده و از اینکه اطرافیانی که خود عمیقاً سوگواری کسی را کرده و توانسته اند از احساسات خود جان سالم بدر برده و دوباره شگوا گردند نیز خوشنود خواهیم گشت. در بهبودی پی می بریم حتی بدترین چیزهایی که تجربه می کنیم، می توانند به درسی برای یادگیری مان و همچنین به ابزاری برای کمک به دیگران، تبدیل گردند.

وقتی که یک رابطه آگاهانه را با نیرویی برتر از خودمان جویا می شویم، راه های در خدمت بودن را کشف می کنیم. چه در داخل NA و چه در بیرون از آن، خدمت کردن کمک می کند تا ارزش را در زندگی مان پیدا کنیم، اگرچه هنوز نمی توانیم ارزش های خودمان را ببینیم. ایثار فداکارانه خود، بخصوص وقتی که در حال در کشیدن هستیم، کمک می کند از میان برخی از غصه ها و سردرگمی هایمان عبور کنیم.

ما اغلب مشارکت اعضا را می شنویم که می گویند: "هر روز که در بهبودی بسر می برم، این واقعیت که التیامی موقت به من اهدا گشته است، برایم یک غنیمت است." ما مبتلا به یک بیماری کشنده بوده و به خاطر خوش اقبالی مان است که توانسته ایم زنده بمانیم – و حتی از بابت آن خوشحال باشیم. بسیاری از ما در زمان اعتیاد فعال خود نوعی مرگ را در زندگی تجربه کرده ایم که زنده ماندن در هر روز آن برایمان بارسنگینی بود که حمل می کردیم. بسیاری از ما دست به خودکشی زده ایم و قطع نظر از اینکه آیا با جدیت تلاش کردیم به زندگی مان خاتمه بدهیم یا خیر، هیچ ارزشی برای جان خود قائل نبودیم.

بنابراین جای تعجب دارد که دریافت خبر بدی از یک دکتر می تواند ما را در این حد شوکه کند. تحت این شرایط، واکنش کاملاً انسانی ما ممکن است ما را ناشکر و یا غیر واقع بین جلوه دهد. همانطور که قبلاً بدان اشاره شد، باید به خودمان اجازه دهیم تا هراسهای ما را که به سراغمان میاید تجربه کنیم و این مسئله همانقدر که مهم است، دشوار نیز می باشد. در هر صورت، ما زمانی شروع به حل مشکلات مان می کنیم که بدانها اقرار کرده باشیم. وقتی شروع به صحبت در مورد احساسات مان می کنیم، قدرتی که آنها بر رویمان دارند کاهش میابد. یکی از اعضا که از میان چندین بحران پزشکی عبور کرده بود، چنین گفت: "نمی دانم که آیا یک روز یا ده سال از عمرم باقی مانده باشد، اما ترجیح می دهم این زمان را در ترس سپری نکنم." با بکارگیری ابزاری که در اختیارمان قرار دارند، تسکین پیدا می کنیم. همان ابزاری که ما را راهنمایی می کنند تا زندگی های شادی داشته باشیم، می توانند کمک کنند روزهای نهایی سفر خود را با وقار و در آرامش سپری کنیم.

البته، وقتی که به پایان زندگی خود نزدیک می شویم، همه مان از زمان مرگ خود آگاه نخواهیم بود و برخی از ما تا حد مرگ بیمار شده و زنده می مانیم و یا علائم هشدار دهنده غیرواقعی دریافت می کنیم. برخی اوقات همین نزدیکی ها به مرگ می تواند برایمان هشدار باشد و باعث شود تا از نقطه نظرهای عملی و روحانی، به کارهای خود نظم و ترتیب دهیم.

در لحظات شدیداً دردناک، یک خاموشی عمیق وجودمان را فرا می گیرد. ما در چنین لحظاتی می توانیم عمق ظلمت درونی مان و همچنین عظمت نیرویی را که بدان وصل شده ایم، مشاهده کنیم. آن اندوه طاقت فرسایی که احساس می کنیم، می تواند ارتباط آگاهانه ای را که هیچ چیز نمی تواند جایگزینش شود، برایمان فراهم کند. وسوسه کناره گیری و دور شدن از سروصدا و دیگران، حتی آنهایی که بیشترین حمایت را برایمان فراهم می کنند، برایمان نوعی

مکانیزم دفاعی است. می توانیم آنقدر از برانگیخته شدن احساساتمان هراس داشته باشیم که حتی قادرنباشیم حرکت کنیم. اما تحت دشوارترین شرایط، اگر به آنهایی که مورد اعتمادمان هستند اجازه دهیم تا به کمکمان بیایند، به خاطر میاوریم که دیگر تنها نیستیم. درعین حال فرصت کمک نمودن به دیگران نیز نوعی خدمت محسوب می گردد. زمانی که تحت شرایط آسیب پذیر اجازه می دهیم کسی به ما محبت کند هر دویمان پاداش دریافت می کنیم. آن مشارکت و مراقبتی که دربرنامه راجع به آن صحبت می کنیم یک رابطه دوطرفه است و آن دسته از ما که به عشق دادن خوی گرفته ایم، به سختی به دیگران اجازه می دهیم تا مهربانی مان را جبران کنند.

وقتی به دیگران اجازه می دهیم دوستان داشته باشند، درحقیقت مهربانی کرده ایم. زمانی که خود را درشرایطی میابیم که به کمک نیازداریم، به راحتی می توانیم احساس حقارت نموده و نخواهیم باعث زحمت دیگران شویم. با این وجود فرصت پیدا می کنیم تا به آنهایی که دوستان دارند اجازه دهیم عشق خود را به طرقی بارز بیان کنند. آن آسیب پذیری که تجربه می کنیم به ما اجازه می دهد نوع متفاوتی از عشق را تجربه کنیم. اگر اجازه دهیم دیگران به ما نزدیک شده و با ما صمیمی باشند، اینار را به نمایش گذاشته ایم. ما تلاش می کنیم این واقعیت را درک کنیم که در رابطه با آنچه درشرف وقوع است، چنین کسانی نیز احساسات متفاوتی را تجربه می کنند. تحت این شرایط است که تمرین ما در رها نمودن خودمشغولی مان، به ما کمک می کند. همچنانکه به عزیزانمان کمک می کنیم با ترسها و غصه هایشان کنار بیایند، شاید بتوانیم واژه هایی را به کارگیریم که خودمان نیز برای عبور از اندوه و دردهایمان، به شنیدشان نیاز داریم.

مطمئناً، همچنانکه متوجه می شویم دیگران دوستان دارند و برایمان اهمیت قائلند، این واقعیت را می پذیریم که زندگی هایمان با آنچه که بودند تفاوت دارند. ما اکنون دردنیاهمیت داریم و درزندگی اطرافیان و همچنین آنهایی که نمی شناسیم، اثر مثبتی داریم. عشقی که به مشارکت گذاشته ایم، خانواده هایی که جزئی از آن بوده ایم، جلساتی که شروع نموده و درآنها خدمت و مشارکت نموده ایم، همه و همه نوعی جبران خسارت بوده اند، راهی برای صلح نمودن با خودمان و دنیایمان. ما از بابت آنچه که داریم و آنچه که داشته ایم سپاسگزار بوده و بیش از اکثر مردم می دانیم که مرگ بدترین گزینه نیست. کسانی را دیده ایم که سرنوشتی بمراتب بدتر از مرگ داشته اند و شاید خودمان نیز آن را تجربه کرده باشیم. برای برخی از ما، طی آن تسلیمی که بعد از دریافت یک خبر بسیاربد، تجربه می کنیم، درمیابیم که بالاخره می توانیم ترس، خشم، و به مرور چیزهایی که درزندگی ما را به بند می کشند رها نموده، درلحظه حضورداشته و آزاد شویم.

شهامت

آرامش حاصل از پذیرفتن آنچه که نمی توانیم تغییر دهیم، اغلب بعد از داشتن شهامت برای تغییر آنچه را که می توانیم، فرا می رسد. بستن درهای قدیمی و بازکردن درهای جدید به شهامت و فروتنی نیاز دارد. بسیاری از ما با شهامت وارد جلسات نشدیم اما آن را در اینجا پیدا می کنیم. ممکن است هنوز ترس داشته باشیم اما ترس مان دیگر ما را از حضور درجلسات و مقابله با چالشها، باز نمی دارد. وقتی از میان ترسهایمان عبور می کنیم، ترس مان به ایمان تبدیل می گردد.

این فصل از کتاب نهایتاً در مورد شهامت صحبت می کند: شهامت در پذیرش آنچه که نمی توانیم تغییر دهیم و تغییر آنچه که می توانیم، نگاه کردن به خودمان هرآنطور که هستیم و پذیرفتن خودمان علی رغم آن نگرش، صحبت کردن راجع به چیزهایی که ناراحتان می کنند و مقابله با بعضی از مسائلی که عمیقاً درما شک و تردید ایجاد می کنند.

کارکرد برنامه در رابطه با بخش جسمی بهبودی مان، الزاماً بدان معنی نیست که باید یک برنامه فعالیت های ورزشی را پیگیری کنیم. البته این درمورد بعضی از ما صدق می کند. همه ما یک برنامه ورزشی یا تغذیه سالم یا مراقبت جسمی آگاهانه را تحت عنوان بخشی از برنامه روزانه مان، کار نمی کنیم، اما بعضی از ما چنین چیزی را محور بهبودی مان قرار داده ایم. باوجود اینکه نحوه کارکردن مان با یکدیگر تفاوت دارد آنچه که ما به مشارکت می گذاریم، اصول برنامه می باشد. همه ما درمیابیم که دیرپازود باید با واقعیت جسم مان، هرآنچه که باشد، روبرو شویم و خساراتی را که وارد کرده ایم جبران کنیم. آنچه را که می توانیم، درمان نموده، صداقت داشته و مابقی را تسلیم نیروی برترمان می کنیم. بخشی از آنچه که بدست میاوریم، پذیرش واقعیت جسمی مان است. بخش دیگری از دستاوردهایمان قدرت زندگی کردن بر طبق شرایط زندگی است که ما آن را درحد توانمان پیگیری می کنیم. یکی دیگر از دستاوردهایمان داشتن تمایل به زندگی برطبق شرایط آن می باشد.

فصل پنجم

روابط

بهبودی در انزوا صورت نمی‌گیرد. در این راه ما به یکدیگر نیازمندیم و باید به دنیای اطرافمان متصل باشیم. پاک زیستن ما در روابطمان نهفته است و این شامل رابطه مان با خود، با دوستان بهبودی، با عزیزانمان، با جامعه و نهایتاً با نیرویی برتر از خودمان می‌گردد. وجود دیگران در زندگی ما وسیله ایست که از طریق آن عنایت الهی را تجربه میکنیم. همانگونه که معجزه تغییر را در دیگران می‌بینیم، دیگران نیز شاهد تغییرات ما بوده و آنها را به خودمان بازتاب خواهند داد. روابط ما دریچه جدیدی را به دنیای اطرافمان باز نموده و موجب پیشرفت روحانی مان می‌گردند.

واقعیت این است که اغلب ما نمی‌دانیم چگونه با دیگران رابطه برقرار کنیم. بعضی‌ها معتقدند ناتوانی در ایجاد و حفظ يك رابطه در دراز مدت، نشانگر بیماری اعتیاد ماست. کتاب پایه به ما می‌گوید بیماری اعتیاد ما را به اشخاصی منزوی، وحشت زده و حيله‌گر با عاداتی عجیب و غریب تبدیل می‌کند که نزاکت اجتماعی خود را از دست داده اند. وقتی وارد بهبودی شدیم نمی‌توانستیم درك کنیم چرا قادر به ایجاد رابطه درست با دیگران نیستیم. عادات و توقعات ما تحت تأثیر تجارب ما در اعتیاد فعال قرار گرفته بودند.

برای دیگران آسان نبود که با ما زندگی کنند. وقتی مصرف می‌کنیم به دیگران خسارت می‌زنیم و کسانی که به ما نزدیک‌ترند صدمات بیشتری می‌خورند. ما می‌توانیم انسان‌هایی لجباز، شکاک، خشمگین، وحشتزده و پر از کنایه باشیم که باید همه کارها را طبق اراده شخصی خویش انجام دهیم. زندگی ما جهنم بود و دیگران را نیز با خود به آنجا می‌بردیم. ما شکست و اغلب خشونت را تجربه کردیم و چیزهای زیادی را در زندگی از دست دادیم. حتی اگر به هنگام ورود به برنامه، خانواده و شغل خود را از دست نداده باشیم باید طرز برخوردمان با آنها را تغییر دهیم. کسب این مهارت‌ها در بهبودی فرایندی طولانی و دردناک است. وقتی نگاهی به دوران اعتیاد فعال می‌اندازیم، از خساراتی که به بار آورده‌ایم و فرصت‌هایی که برای داشتن روابط صمیمی از دست داده ایم شگفت زده می‌شویم. اما در عین حال می‌توانیم برای پاک بودن و در مسیر تغییر قرار داشتن سپاسگزار باشیم. به رابطه‌هایی که در گذشته داشته‌ایم می‌نگریم و فکر می‌کنیم که دیگر امیدی برایمان باقی نمانده است. اما تجربه مان از قدم دوم به ما ثابت کرده است که سلامت عقل میتواند به ما بازگردانده شود. ما به کمکی نیاز داریم که عزیزانمان نمی‌توانند آنها را فراهم کنند. هیچ چیز ارزش درمانی كمك يك معتاد به معتاد دیگر را ندارد. مراقبت و مشارکت به روش NA بهترین حربه ای است که برای مقابله با این بیماری منزوی کننده، مزمن و مخرب، در اختیار داریم.

بنابراین نیاز داریم تا اقدام به عملی جدی را به نمایش بگذاریم. طی تعامل با دیگران، هم درانجمن و هم در بیرون از آن، با مسائل مهمی روبرو می‌شویم که مجبوریم با آنها مقابله کنیم. با بودن آنچه که هستیم، به زندگی خود ادامه داده و به تدریج التیام پیدا می‌کنیم. در طی التیام یافتن، دشواری‌ها و ضد و نقیض‌هایی را نیز تجربه می‌کنیم. زمانی که دیگر سختی‌هایمان را به گردن مواد مخدر نمی‌اندازیم شروع به دیدن نقش خود در به وجود آوردن کشمکش‌هایمان با زندگی می‌کنیم. وقتی می‌بینیم در دوران پاکی نیز خسارات عظیمی بر زندگی خود وارد نموده ایم، صلح نمودن با خودمان دشوارتر می‌گردد. برخی از ما با این فکر دست و پنجه نرم میکنیم که آیا تغییر دائمی امکان پذیر است یا خیر؟ اعضای که بیشتر به ما اهمیت می‌دهند كمك می‌کنند متوجه شویم هنوز از چه راه‌هایی در زندگی خود مشکل ایجاد می‌کنیم و اینکه در نهایت مسئولیت حل آنها نیز به عهده خودمان خواهد بود.

ما یاد می‌گیریم صادقانه مشارکت کنیم. رابطه راهنما و ره‌جودر این مقطع برای اکثر ما اولین رابطه صادقانه و درستی است که تا به حال داشته‌ایم. به عنوان اولین رابطه منطقی و درستی که بعد از مدت مدیدی داشته ایم، این رابطه میتواند نقش الگویی را برایمان ایفا کند که روابط سالم، مؤثر و محبت آمیز با دیگران را بر روی آن پایه ریزی کنیم. بسیاری از اعضای قدیمی، آن دسته از تازه واردانی را که به همه چیز با دید شك و تردید نگاه می‌کردند، به

خاطر می‌آورند. این تازه واردین با همه مشاجره و ستیز می‌کردند و به دودلی خود نیز اقرار داشتند. در میان دیگران اشتباه می‌کردیم و عواقب آن را نیز می‌پذیرفتیم. ما زیربنای خود را نه بر اساس تظاهر بلکه بر مبنای رویارویی با کشمکش‌ها از طریق شهادت و صداقت ساختیم و در این راه کمک دیگران را نیز پذیرفتیم. بهبودی يك فرایند مرتب و منظم همیشگی نیست. ما در حال ایجاد روابط صمیمانه با دیگران و با نیرویی برتر از خودمان هستیم که هیچ کدام از این‌ها در حالت طبیعی برایمان امکان پذیر نمی‌باشند.

همه ما به تنهایی وارد انجمن نمی‌شویم: بسیاری از ما با همسران والدین و فرزندان و کسان دیگری که به آنها نزدیک هستیم وارد برنامه می‌شویم. اما بسیاری از این روابط در اثر بیماری ما آسیب دیده‌اند. درک این مطلب که نمی‌توانیم روابطمان را با آنها به يك باره ترمیم کنیم می‌تواند ما را وسوسه کند تا از آنها کاملاً دست بکشیم. اما روابط مانند مواد نیستند. گرچه برخی از ما با همان نیت از آنها استفاده کرده‌ایم اما نمی‌توانیم به سادگی از روابطمان پرهیز کنیم. کار اصلی در پاك زیستن وقتی اتفاق می‌افتد که با دنیا و آدم‌های آن در تماس باشیم. تنها گزینه‌ای که داریم یادگیری حین برقراری روابط است. همزمان با پیدا کردن جایگاه خود در جلسات، رفتار با خانواده، در محل کار و در اجتماع را نیز می‌آموزیم. هر رابطه‌ای که داریم بر روی دیگر روابطمان اثر می‌گذارد و هر يك از اینها چیزهایی به ما می‌آموزند که به سایر روابطمان کمک می‌کنند.

چه در جلسات و چه بیرون از آن، ما بدون داشتن روابط به يك بهبودی درازمدت دست نمی‌یابیم. داشتن روابط برای ما همانند غذا، آب و هوا می‌باشد. روابط ما بر روی تمام کارهایی که انجام می‌دهیم و تمام آنچه که هستیم تأثیر می‌گذارند. طرز واکنش ما نسبت به تجارب مان، هویت واقعی ما را شکل می‌دهد. مادامی که به ادامه بهبودی تمایل داریم و به خود اجازه تغییر نمودن می‌دهیم، يك سلسله کامل از احساسات را تجربه می‌کنیم. اینکه پاک شده‌ایم به خودی خود يك معجزه محسوب می‌گردد، اما به همین جا ختم نمی‌گردد: ما به افرادی ثابت قدم، قابل اطمینان و مهربان تبدیل می‌شویم که می‌توانند نیرویی برای تغییر در زندگی دیگر معتادان و اطرافیان آنها باشند.

روابط محور اصلی تمام کارهایی است که انجام می‌دهیم. هیچ قدم یا سنتی در برنامه نیست که به نوعی راجع به روابط نباشد و همه نشریات ما چیزی در مورد روابط برای گفتن دارند. هیچ قسمت دیگری در بهبودی مان وجود ندارد که درد بیشتر یا شادی بیشتری از آن حاصل گردد. واضح ترین نشان دهنده رشد و بهبودی مان در برنامه، روابطمان می‌باشند.

انجمن

وقتی NA شروع به فعالیت نمود، این فکر ساده که معتادان می‌توانند به جای بیرون رانده شدن مدت داراز جامعه، در آن بهبود پیدا کنند، يك ایده افراطی به نظر می‌رسید. امروز برای اکثر ما ایده بزرگ بهبودی، عشق و صمیمیتی است که نسبت به اعضای دیگر تجربه می‌کنیم. ما در انجمن گرد هم می‌آییم و در حین با هم بودن در می‌یابیم که عشق و اعتماد عمیق ما نسبت به یکدیگر، جر و بحث‌های کوچک و مشکلات ما را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. پایبندی مانسبت به یکدیگر مانند ریشه ایست که رشد مان را تغذیه میکند.

از زمان اولین تسلیم ما در NA، رابطه خاصی میان معتاد در عذاب و انجمن ایجاد می‌شود. ما از همان ابتدا می‌دانیم که NA ریسمان نجات ماست اما ممکن است زمانی که به وسیله چیز دیگری به ساحل آورده می‌شویم و در یک مرکز سم زدایی پاک می‌شویم، این واقعیت را که انجمن ریسمان نجات مان است، به وضوح نبینیم. زمانی که باید به کسی آموزش دهیم که NA يك برنامه سم زدایی و یا بازپروری نیست ممکن است احساس درماندگی به ما دست دهد. ما در NA پاك می‌شویم و پاك می‌مانیم.

بخشی از آنچه که اتحاد را برای بهبودی مان، چنین حیاتی می‌کند این است که ما می‌توانیم شباهت های مان را به آسانی فراموش کنیم. حتی اگر مدتی است که در برنامه هستیم، هنوز هم شاید تفاوت‌هایمان را عاملی برای ایجاد تفرقه در بین مان ببینیم. در صورتیکه همین تفاوتها ما را آزاد می‌کنند که از درون رشد کنیم. شاید پیشنهاد کمک کردن به تازه واردی که خوب نمی‌شناسیم برایمان راحت باشد اما وقتی سالهاست در برنامه با یکدیگر آشنا هستیم و هنوز به

یکدیگر اهمیت چندانی نمی‌دهیم شاید به تلاش بیشتری نیاز است تا از تفاوت‌هایمان عبور نماییم. می‌توانیم ببینیم کسی که وجودش برایمان چندان خوشایند نیست پیام را طوری به شخص دیگری می‌رساند که ما هرگز قادر به انجامش نیستیم. علاقمند بودن به دیگران علیرغم احساس شخصی‌مان نسبت به آنها می‌تواند برایمان پاداش‌های شگفت‌انگیزی به همراه داشته باشد. وقتی با کسی که او را به سختی می‌شناسیم یا از او خوشمان نمی‌آید همدردی می‌کنیم خلق و خوی مشترک انسانی مان را احساس می‌کنیم و لایه جدیدی از روحانیت را در وجودمان تشخیص می‌دهیم.

ما معتادان گمنام را يك انجمن می‌نامیم زیرا همه ما در آن یکسان هستیم. ما به واسطه ضرورت گردهم آمده‌ایم اما وقتی مرتباً به جلسات باز می‌گردیم پیوند مشترکی نیز مابین خود پیدا می‌کنیم. ما نه تنها در مورد عضویت در NA، بلکه در مورد معنای این عضویت و چگونگی به کارگرفتن تجارب متفاوت نیز حق انتخاب داریم. به همان نسبت که رابطه‌مان با دیگران گسترش می‌یابد، از تنهایی مطلق به سوی پیوندی عمیق حرکت می‌کنیم. بعضی می‌گویند NA برایشان نشان از آن دارد که "دیگر هرگز تنها نخواهند بود". همبستگی ما را تغییر می‌دهد. این واقعیت که ما به واسطه يك بیماری کشنده به هم وصل شده‌ایم، به این معناست که این همبستگی برایمان ارزش بیشتری دارد. شکرگزاری ما نسبت به عضوی که پاك مانده ناملوس نیست. ممکن است از این که سال‌ها دوستی را در کنار خود در برنامهداشته‌ایم سپاسگزار باشیم. اما این حقیقت که تعدادی از آنها را در طول راه از دست داده‌ایم نیز نوع دیگری از قدرشناسی ماست. دوستی ما بزرگداشتی از زنده بودنمان نیز هست. وصل بودن به یکدیگر از طریق بیماری مشترکمان و هدف اولیه‌مان پیوند مشترکی بوجود می‌آورد که کاملاً بی‌نظیر است.

به محض ورود به اولین جلسه در NA اولین تبادلات مان در رابطه با روابط خواهد بود. خوشامدی را که به عنوان تازه وارد دریافت می‌کنیم با ما باقی خواهد ماند. بسیاری از ما در مورد اینکه وقتی به جلسه آمدیم، پس از سالها با ما مانند یک انسان رفتار شد، مشارکت می‌کنیم: "پس از مدت‌های طولانی در اولین جلسه با من مثل يك شخص رفتار شد و نه مانند يك مشکل یا معضل اجتماعی". این واقعیت که اعضای انجمن بدون هیچگونه چشمداشتی به ما خوشامد گفتند، در کنارمان نشستند و حتی ما را در آغوش گرفتند بیش از پیامی که در صحبت‌هایشان بود ما را شگفت زده کرد. "پذیرفته شدن با زبان بی‌زبانی، باور و ایمان که ما آن را همدلی می‌نامیم" دقیقاً چیزی است که بدان نیاز داریم و این اتفاقی است که در مبادله بین اشخاصی که تقریباً با هم غریبه هستند در جلساتمان می‌افتد. این چیزی کمتر از يك معجزه نیست. با گذشت زمان می‌آموزیم که يك تور ایمنی در اختیار داریم و می‌توانیم به آن اعتماد کنیم. همچنین می‌توانیم به کسانی متکی شویم که برای ما اهمیت قائل می‌شوند و طی این مسیر ما را به پیش می‌برند.

روابط یکی از نقاطی است که تفاوت‌هایمان در آن به صراحت نشان داده می‌شود. بعضی از ما انفرادی‌تر عمل می‌کنیم. درحالی‌که برخی دیگر با اشخاص دیگر احاطه می‌شوند. برخی از ما يك حلقه پرجنب و جوش اجتماعی در انجمن گرد خود بوجود می‌آوریم و برخی دیگر فقط با چند دوست که با آنها احساس راحتی می‌کنیم در ارتباطیم. بعضی از ما در بهبودی از هر نظر آرام‌تر می‌شویم، در حالی که عده دیگری از ما پاك هستیم ولی هنوز تا صبح به میهمانی رفتن مشغولیم. برخی از ما بعد از پاك شدن از گذاشتن رابطه احساسی پرهیز نموده و برخی دیگر از ما در این مورد کمی افراطی عمل می‌کنیم. احتمالاً آن قدر که مایلیم در باره این قسمت از بهبودی به دیگران توصیه کنیم مایل به دریافت توصیه از طرف دیگران نیستیم. وجه مشترك ما در سراسر انجمن ارتباطی به قوانین و توصیای ندارد بلکه به ماهیت بیماری‌مان و ابزاری که برای بهبودی از آن استفاده می‌کنیم مربوط می‌گردد. آنچه ما با یکدیگر مشترک داریم، بیماری اعتیاد و همچنین آن اصول بهبودی است که می‌تواند در تمام امور زندگی راهنمای مان کند.

چیزهایی هستند که شامل حال همه ما می‌شوند. ما مبتلا به يك بیماری هستیم که ریشه اصلی آن خود مشغولی است. مهم‌ترین ابزاری که از آن برای مقابله با بیماری‌مان استفاده می‌کنیم همدلی با دیگران است: "احساسی که دیگران ما را به طور عمیقی درک می‌کنند و اهمیتی که ما به برای دیگران احساس می‌کنیم به ما اجازه می‌دهد از خودمان بیرون بیاییم و به نیرویی برتر از خود وصل شویم. همدلی یعنی اینکه ما یکدیگر را درک می‌کنیم. تاریکی‌های پنهان درونمان، عشق و درد و رنج یکدیگر را می‌بینیم و درمی‌یابیم. این با صداقت بی‌رحمانه تفاوت دارد: اینکه ما حقیقتی را در مورد کسی بدانیم و از آن مانند اسلحه استفاده کنیم تا او را برنجانیم. مفهوم همدلی سوء استفاده احساسی نسبت به دیگران نیست. ممکن است مجبور باشیم حقیقتی اجتناب‌ناپذیر، دردناک، مرعوب کننده و حتی کمی‌خنده‌دار را به کسی

بگوییم اما از آن به عنوان وسیله‌ای برای قدرت نمایی خود و تحقیر دیگری استفاده نمی‌کنیم. با استفاده از بصیرت خود و الگو بودن، به یکدیگر نشان می‌دهیم که انسان‌های بهتری شده‌ایم و اکنون می‌توانیم بر چنین گرایش‌هایی غلبه کنیم.

بیشترین گلابه‌های ما در انجمن همان چالش‌هایی هستند که بیشترین درس‌ها را از آنها یاد می‌گیریم. ممکن است دوست داشته باشیم تصور کنیم که تنها با مطالعه اصول روحانی یاد می‌گیریم چگونه آنها را تمرین کنیم، اما درواقع زمانی مفهوم آنها را درک می‌کنیم و یاد می‌گیریم چگونه آنها را به کار گیریم، که با یکدیگر در بیفتیم. چنین کشمکش‌هایی می‌توانند در برخی موارد خشن نیز باشند. بعضی اوقات تنها شدت نیافتن يك اختلاف عقیده می‌تواند يك موفقیت محسوب گردد. ممکن است در توانمان نباشد که در مورد بخصوصی به صلح و آشتی کامل برسیم اما می‌توانیم طوری عمل کنیم که بر تازه وارد و یا فضای بهبودی که برای همه اهمیت دارد، تأثیر منفی گذاشته نشود. بارها دیده‌ایم اعضای که به وضوح از یکدیگر خوششان نمی‌آید، اختلاف‌هایشان را کنار می‌گذارند تا به یک تازه وارد کمک کنند یا آنها را در کنار تخت يك دوست بیمار و یا در لحظات ناامیدی شخص دیگری دیده ایم. وقتی تجارب مرگ و زندگی را که با آن دست به گریبان بوده‌ایم در زندگی دیگران نیز مشاهده می‌کنیم توانایی آن را پیدا می‌کنیم تا مشکلات دیگر زندگی را از زاویه متفاوتی بنگریم. مشاجرات، ماجراها و قهرهایی که در جلسات اتفاق می‌افتد کمک می‌کند تا به انسان‌هایی آرام‌تر تبدیل شویم. می‌آموزیم علیرغم احساسات و تاریخچه زندگی‌مان با هم کنار بیاییم.

جوش و خروش انجمن است که ما را از معتادان منزوی، رانده شده و مملو از ترس به اشخاصی مهربان و سخاوتمند در NA تبدیل می‌کند. زمانی که در میان شدیدترین اختلافات خود هستیم ممکن است یادآوری اینکه هنوز در جلسات از ما استقبال میشود، هنوز اشخاصی هستند که به ما اهمیت می‌دهند و هنوز در میان این انجمن بوده و در فرایند بهبودی قرار داریم، برایمان دشوار باشد. می‌آموزیم زمانی که يك نیاز یا نگرانی واقعی داریم تقریباً هر عضوی از انجمن دستش را برای کمک بطرف ما دراز میکند حتی اگر پیشینه خوبی با یکدیگر نداشته باشیم. به تدریج احساس امنیت مان را باور می‌کنیم. با گذشت زمان، همچنانکه برای اعضای دیگر اهمیت قائل می‌شویم و متوجه می‌شویم که آنها واقعاً از ما حمایت می‌کنند احساس امنیت مان کمی افزایش پیدا می‌کند. آمادگی مان برای ریسک‌پذیری کمی بیشتر شده، از چیزی که برایمان کار نمی‌کند دست کشیده و چیزهای متفاوتی را امتحان می‌کنیم. هربار که خود را آسیب پذیر نموده و در میابیم کسی آماده است که کم‌کم کند، به سطح جدیدی از امنیت و اعتماد دست می‌یابیم.

معمولاً به تازه واردها می‌گوییم آنقدر دوستانشان خواهیم داشت تا یاد بگیرند چگونه خود را دوست بدارند. ما صرف نظر از چگونگی ابراز آن، عشق را به یکدیگر و یکدیگر را به زندگی باز می‌گردانیم که این خود یک واقعیت است. بعضی از ما گرم و مهربانیم و برخی دیگر از ما رگ‌گو و بداخلاقیم و به دیگران توجه نمی‌کنیم، اما آنچه همه ما در طی بگزاری جلسات انجام می‌دهیم مشابه است. ما توجه خود را به خارج از خودمان متمرکز کرده و سعی در برقراری نوع جدیدی از ارتباط می‌نماییم.

کتاب پایه ما می‌گوید عشق "عبور انرژی زندگی از يك شخص به شخص دیگری است". این انتقال انرژی برای کاری که ما انجام می‌دهیم حیاتی است. ما به دیگران وصل می‌شویم و از طریق آنها به نیرویی برتر از خودمان مرتبط می‌گردیم. ارتباط با به دنیای اطرافمان يك بیداری روحانی محسوب می‌گردد.

یکی از اولین پیوندهای ما در بهبودی، اغلب رابطه ما با گروه خانگی‌مان است (چه آنرا خانگی بنامیم و چه نه) — گروهی که به آن وصل شده و به طور منظم در جلسات آن شرکت می‌کنیم. صمیمیت اعضای گروه را نسبت به یکدیگر مشاهده می‌کنیم و طالب هرآنچه که آنها دارند می‌شویم. با تازه واردان گروه که هنوز در حال کنار آمدن با شرایط جدید خود هستند، آشنا می‌شویم. برایمان مهم است که آیا هفته بعد به جلسات بازمی‌گردند یا خیر. برای دیگر اعضا احساس امیدواری نموده و خودمان نیز امید پیدا می‌کنیم. وقتی دیگران پاکیشان را جشن می‌گیرند عمیقاً به وجد می‌آییم و نسبت به دیگران احساس علاقمندی می‌کنیم. تمرین از خود گذشتگی باعث فرونشاندن خود مشغولی ما می‌گردد. اهمیت دادن به دیگران و درک این مطلب که دیگران نیز به ما علاقه دارند يك بیداری دیگر برای ما به شمار می‌آید.

بیداری روحانی خود را در اعمال مان نشان میدهد. به يك گروه وصل می‌شویم، راهنما میگیریم و عهده دار یک پست خدمتی میشویم. متعهد می‌شویم در صحنه حضور پیدا کنیم و به طور مستمر اقدام بعمل داشته باشیم. راه‌های جدیدی برای نشان دادن قدردانی مان می‌آموزیم و در عین حال یاد میگیریم چگونه نسبت به مسئولیت های خود پاسخگو باشیم. وقتی تعهدی را قبول میکنیم، یاد میگیریم مسئولیت پذیر بوده، به کار بجسیم و در مراحل دشوار کار آن را رها نکنیم، مضاعف براین یاد می‌گیریم حداکثر تلاش مان را به خرج داده و در صورت نیاز تقاضای کمک کنیم. گاه در اثر پذیرفتن تعهدات متعدد، محدودیت های خود را شناسایی نموده و تلاش می‌کنیم راه مسئولانه‌ای برای رها کردن آنها پیدا کنیم. سپس متوجه می‌شویم که می‌توانیم اشتباه کنیم. یاد می‌گیریم که بداقبالی و حتی اختلاف عقیده آخر داستان نیست. ممکن است در ابتدا خدمتی را برای خویش کامگی انجام دهیم اما از طریق سختی ها یاد می‌گیریم از خودگذشتگی نشان دهیم که این خود هدف نهایی ما است. جزئی از چیزی بزرگتر از خودمان می‌شویم. بیشتر زندگی‌مان به تخریب و از بین بردن خلاصه می‌شد. چه لذتی بالاتر از اینکه بخشی از جریانی باشیم که نه تنها زندگی‌ها را نجات میدهد بلکه به این دسته از افراد ارزش زندگی کردن میدهد.

اشتیاق به خدمت از حس علاقه و اهمیت برای دیگران سرچشمه می‌گیرد. مهم است به خاطر داشته باشیم خدمت فقط به مسئولیتی که در ساختار خدمتی انجام می‌دهیم یا حتی به درون NA محدود نمیگردد. انجام هر عملی و به هر شکلی که که نشانگر علاقه قلبی و توجه ما نسبت به دیگران باشد خدمت محسوب می‌گردد. ممکن است خدمت چیدن صندلی‌ها در جلسات یا تمیزکردن مکان برگزاری جلسه باشد. آن میتواند به معنای صحبت کردن با معتادی باشد که در حال رنج کشیدن بوده و یا دارد شرایط دشواری را تجربه می‌کند. خدمت همچنین می‌تواند رساندن شخصی به جلسه و یا انجام کاری باشد که در دیگران حس شامل بودن ایجاد نماید. زمانی که دستان را برای کمک کردن بسوی دیگری دراز می‌کنیم از شر خود مشغولی‌مان خلاص می‌شویم. خدمت دریچه‌ای به سوی دگرگونی و عشق بر روی ما باز می‌کند. هرچه بیشتر از خودگذشتگی نشان دهیم این کار برایمان آسان‌تر می‌شود و مزیت‌های آن بر ما آشکارتر می‌گردد.

دوستی ها

ممکن است اولین کسانی را که در بهبودی به آنها نزدیک می‌شویم فقط به این دلیل انتخاب کنیم که در دسترس مان قراردارند و یا در جلسات خانگی مان شرکت می‌کنند. وقتی خود را در بحران میابیم، بدون توجه به اینکه آیا به شخصی اعتماد داریم یا خیر، دستهایمان را بسوی او دراز می‌کنیم و خدا را شکر می‌کنیم که کسی هست تا دستان را گرفته و ما را از لبه پرتگاه به عقب بکشد. حتی قبل از اینکه تشخیص دهیم چه کسی قابل اعتماد است، ما نیاز داریم شروع به اعتماد کردن کنیم. درک و تشخیص این نکته، از تجارب دشواری مانند: اعتماد نمودن به کسانی که نمی‌باید به آنها اعتماد می‌کردیم، رنجیده خاطر شدن و با این وجود مجدداً به جلسات بازگشتن، حاصل می‌شود. به همان نسبت که احترام مان نسبت به خودمان بیشتر میشود، در انتخاب کسی که بتوانیم با او درد دل کنیم دقیق‌تر میگردیم. یکدیگر را بهتر می‌شناسیم و در عین حال خودمان را نیز بهتر شناخته و درک می‌کنیم که در یک رابطه دوستانه، خواهان چه چیز بوده و استحقاق چه را داریم. درواقع شروع به تشخیص این مسئله می‌کنیم که عوامل يك رابطه سالم چیست. احساس امنیت کردن بزرگترین تفاوتیست که در روابطمان بوجود میاید و ما شروع به داشتن این احساس میکنیم که میتوانیم به دیگران اعتماد کنیم و در عین حال خودمان نیز قابل اعتمادتر شویم.

سنت سوم ما به ما می‌آموزد که همه ما در NA پذیرفته می‌شویم و ارتکاب اشتباه منجر به اخراجمان نخواهد شد. بنابراین فرصت آن را به دست میاوریم که انواع روابط و همچنین انواع تضادها را تجربه کنیم و با کمال اطمینان بدانیم که علی‌رغم همه چیز، هنوز به ما خوشامد گفته خواهد شد. یکی از چیزهایی را که در بهبودی متوجه میشویم داشتن این فرصت است که انواع دوستی ها را تجربه و آزمایش کنیم و راههای ارتباط گذشتنی را که با آنها راحت‌تریم، شناسایی نماییم، راههایی که خود نیز مرتب در حال تغییر و تحول اند. روابط، سیال و انعطاف پذیر می‌باشند که این خود منجر به چالش انگیز بودن آنها می‌گردد. روابط دائماً در حال تغییر و تحولند. عضوی که سال‌ها به نوعی می‌شناخته ایم، ما را برای قهوه دعوت می‌کند و ما سریع با هم دوست می‌شویم و یا می‌بینیم از کسی که سال‌ها است با او نزدیک بوده‌ایم کمی فاصله گرفته‌ایم و دیگر به اندازه گذشته وجه مشترکی با او نداریم. توقعات ما از

اینکه يك دوست (یا همسر یا راهنما یا پدر و مادر) باید دارای چه خصوصیتی باشد می‌تواند از پرداختن ما به واقعیت رابطه‌مان جلوگیری کند.

از چیزهایی که ما را از خود و دیگران دور می‌کنند دست می‌کشیم. قدم‌ها و سنت‌ها به ما کمک می‌کنند یاد بگیریم چگونه اصول انجمن را تمرین نموده و آنچه که دیدن واقعیت را دشوار می‌نماید از میان برداریم. یکی از اعضا اینطور می‌گوید: "به خاطر صدمات دوران کودکی قسمت‌هایی از وجودم یخ زده باقی مانده بودند. بنابراین تصمیم گرفتم دیگر نگذارم کسی به من صدمه بزند و فقط به خودم تکیه کنم. چنین اقدامی دنیای بسیار تنهایی را برایم بوجود آورده بود که در آن جایی برای کس دیگری وجود نداشت، حتی برای نیروی برترم. با کارکرد جدی قدم‌ها متوجه شدم چگونه روابط اولیه زندگی‌ام الگویی برای روابط بعدی‌ام شده بود".

هسته مرکزی بیماری ما خودمشغولی است و ما باید از همان آغاز بهبودی و طی مابقی عمرمان بدان بپردازیم. این را از همان باراولی که وارد جلسات شده و حس می‌کنیم که به جای درستی آمده ایم شروع به آموختن می‌کنیم. شباهتی را که احساس می‌کنیم و اینکه دیگران می‌دانند چه رنج‌هایی را متحمل شده‌ایم، بوق خود مشغولی ما را درهم می‌شکند و ما را از دست خودمان رها می‌نماید.

فرار از تله خود محوری، ذهن‌مان را نسبت به دیگران باز می‌کند و ما را نسبت به منحصر بفرد بودن ایشان، و همچنین هدایایی که در اختیار دارند شگفت زده می‌نماید. هر يك از ما دارای نقاط ضعف و قوت بخصوص خود هستیم. در می‌یابیم قادریم به شخصی کمک کنیم و در عین حال از همان شخص نیز کمک دریافت کنیم. آنها به آنچه که ما در اختیار داریم نیاز دارند و ما نیز به ایشان نیازمندیم. نسبت به دنیایی بیدار می‌شویم که در آن هیچ کس آنچه که ما در مورد او فکر می‌کنیم نیست. هرکس داستان‌ها، کشمکش‌ها، داشته‌ها و کمبودهای خود را دارد. ما می‌توانیم از هرکس و همه کس چیزی بیاموزیم. گریختن از چرخه قربانی شدن، سرزنش و شرم به ما اجازه می‌دهد ببینیم که از چه راه‌های دیگری به اطرافیان خود پیوند خورده ایم، حتی به کسانی که هنوز آنها را نمی‌شناسیم.

هدایای بهبودی در دسترس همه ما قرار داشته و از طریق ما نیز به دیگران انتقال داده می‌شوند. ما غم و شادی یکدیگر را حس می‌کنیم، رشد یکدیگر را می‌بینیم و از صمیم قلب می‌خواهیم به یکدیگر کمک کنیم، حتی اگر این مساعدت سودی برای ما نداشته باشد. هم دلی یعنی قابلیت وصل شدن به دیگران در سطح قلب و روح. برای اینکه یاد بگیریم حس همدلی خود را در خود پرورش دهیم باید وجدان و آگاهی‌مان را نسبت به آنچه که در بیرون از ما قرار دارد، گسترش دهیم. ما اهمیت و علاقه و در بعضی موارد عشق به دیگران را بدون هیچ چشم داشتی در خود پرورش می‌دهیم. هم دلی کمک می‌کند یکدیگر را در همان جایگاهی که هستیم ببینیم.

در اینجا يك تضاد وجود دارد: ما نیاز داریم حس همدلی و اهمیت دادن به دیگران را در خود توسعه داده و بدون اینکه خودمان را کاملاً فراموش کنیم، از خودمشغولی پرهیز نماییم. می‌توانیم همواره بین حالت افراطی خودمشغولی و حالت تقریبی اهمیت ندادن به خود، در نوسان باشیم. وقتی خودمان را در این روند می‌یابیم ممکن است نسبت به خودمان احساس ناخشنودی و کلافگی کنیم. وقتی يك گام به عقب می‌رویم و از خود تراز می‌گیریم، متوجه می‌شویم که اشتیاق ما برای گم شدن در نیازهای دیگران، مطلقاً از روی فداکاری نبوده و در عوض به منظور کنترل شخص مزبور بوده است - وقتی می‌بینیم وجودمان برای دیگران ضروری است، برخی از ما احساس اهمیت می‌کنیم، که این خود مشابه احساس آنهایی است که تحت مراقبت دیگران قرار گرفته اند. وقتی دست از خودخواهی و خودمحوری برمی‌داریم، نه تنها چیزی از ما کم نمی‌شود بلکه چیزهای جدیدی به ما افزوده می‌گردد. همیشه جای بیشتری برای همدلی و ظرفیت بیشتری برای عشق وجود دارد. به این درک رسیدیم که اگر می‌خواهیم دریافت کننده عشق و محبت از طرف دیگران و یک نیروی برتر از خودمان باشیم، فقط کافی است که خودمان باشیم. همه ما فرصت تجربه نمودن این آزادی را خواهیم داشت اما برخی از ما برای این کار به زمان بیشتری نیاز دارند. همچنانکه یاد می‌گیریم تفاوت بین نیازها، آرزوها و ترس‌هایمان را تمیز دهیم، مابین خودمحوری و عدم خودمحوری حرکت می‌کنیم.

ما کسانی را که روحیات‌شان مشابه روحیات خودمان است در جلسات پیدا می‌کنیم - یعنی انسان‌هایی که به سادگی ما را درك می‌کنند. ما با چنین اشخاصی، به شوخی‌ها و تجارب یکدیگر می‌خندیم. وقتی با تغییراتی که در زندگی‌مان به

وجود آمده احساس راحتی بیشتری می‌کنیم، می‌توانیم مضحک بودن بیشتر مسائل بزرگمان را که در اوایل بهبودی با آن روبرو بودیم ببینیم. اما وقتی هنوز با آن مسائل دست بگریبانیم اصلاً خنده‌دار به نظر نمی‌رسند. دوستان بهبودی به ما کمک می‌کنند به خودمان بخندیم. آنها ممکن است ما را بالا ببرند یا پایین بیاورند. اما در نهایت ما را همانطور که هستیم می‌پذیرند. دوستی‌های دوران بهبودی از جمله قوی‌ترین دوستی‌هایی است که تاکنون تجربه کرده‌ایم

بعضی از ما از کلمه "خانواده" استفاده می‌کنیم تا این صمیمیت را توصیف کنیم و در بعضی موارد واقعاً احساس می‌کنیم که با اعضای خانواده خود آمد و شد داریم - زمانی که هنگام تعطیلات با هم هستیم یا در جشن‌ها و عزاداری‌های یکدیگر سهیم می‌شویم یا رویدادهای ورزشی بزرگی را با یکدیگر تماشا می‌کنیم. یکی از اعضای ما بر این بود که گروه خانگی مثل خانواده می‌ماند، نه تنها از نظر نزدیک بودنشان به یکدیگر بلکه از این نظر که اعضای آنرا از قبل انتخاب نمی‌کنیم. "بعضی از آنها آدم‌های واقعاً دشواری هستند" اما "آنها هم متعلق به ما هستند و ما آنها را دوست داریم". خانواده‌های بعضی از ما در جلسات شرکت می‌کنند و یا به نوعی در بهبودی ما دست دارند. اعضای NA ممکن است بخشی از زندگی فرزندان، والدین یا همسر ما باشند. یکی از اعضا مادرش را که تنها و مسن بود باخود به تمام رویدادهای NA می‌آورد و او به زودی تبدیل به مادر کل یک گروه بهبودی گردید. گروهی که دلشان برای داشتن خانواده پر می‌کشید.

بعضی‌ها کل انجمن را به چشم يك خانواده نگاه می‌کنند و همیشه در هر ناحیه یکی دو عضو هستند که مشارکت خود را با "سلام به خانواده‌ام" شروع می‌کنند. اما برخی از ما نسبت به این مسئله احساس راحتی نمی‌کنیم، مخصوصاً اگر خانواده‌ای خشن یا ناامن داشته‌ایم یا تجربه‌ای در گروه‌های دیگری داریم که از اعضایشان توقع وفاداری بدون قید و شرط داشته باشند. در بعضی موارد صحبت از «خانواده بودن» باعث می‌شود NA جای خطرناکی به نظر بیاید: بدین معنا که از ما خواسته شود رفتارهایی مغایر با اصول و ارزش‌های خود داشته باشیم و یا خود را به خاطر این "خانواده" به مخاطره بیندازیم. برای برخی از ما اینگونه صحبت کردن به هیچ‌وجه تهدیدآمیز نیست - فقط کمی مسخره به نظر می‌آید. ممکن است حتی ادبیاتی برای توصیف انواع روابطی را که در NA داریم نداشته باشیم، به خصوص زمانی که می‌بینیم مدتی است از برنامه دور بوده‌ایم.

با یکدیگر از میان کشمکش‌های روزانه زندگی مانند روابط عاشقانه، دل شکستگی، تولد و مرگ عبور می‌کنیم و حس همبستگی مان به سوی خویشاوندی عمق پیدا می‌کند. شاید همیشه همان شدت و حرارتی را که در روابط سال‌های اول تجربه نمودیم نداشته باشیم، اما عمقی که بعدها در روابطمان تجربه می‌کنیم جایگزین زیبایی برای آن شورواشتیاق اولیه می‌گردد. وقتی آنهایی که جزئی از بهبودی اولیه مان بودند، هنوز هم مستمراً بخشی از زندگی مان هستند، گذشت زمان چنان روابطمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد که چیز دیگری نمی‌تواند جایگزین آن گردد. ما دوستی‌های طویل‌المدتی داریم که شاهد طوفان‌های وحشتناکی بوده‌اند، آنهایی که شاید دو بار در طول سال آنها را ببینیم اما هربار که یکدیگر را ملاقات می‌کنیم گویی دائماً با هم در تماس بوده‌ایم، کسانی که زندگی ما را نجات می‌دهند و ما آنها را باز برای يك سال یا يك دهه نمی‌بینیم، اشخاصی که کاملاً در تار و پود زندگی روزانه‌مان بافته شده‌اند. این‌ها پیوندهای عاطفی عمیقی هستند که از آنچه ما به آن دوستی می‌گوییم فراتر رفته و در عین حال با آنچه به آن خانواده می‌گوییم نیز مطابقت ندارند.

همچنانکه پاک باقی می‌مانیم و روابط پایداری را بنا می‌کنیم، امنیتی را تجربه می‌کنیم که قبلاً هرگز تصور نکرده بودیم. ما دیگران را به همان خوبی می‌شناسیم که ایشان ما را می‌شناسند. ما شاهد بالغ شدن و پیرتر شدن یکدیگر بوده و در خطوط چهره یکدیگر خنده‌ها و کشمکش‌هایی را که در گذشته با یکدیگر مشترک داشته‌ایم، به وضوح می‌بینیم. ممکن است بعضی اوقات به طرز شگفت‌آوری به یکدیگر نزدیک بوده و گاه از یکدیگر دورتر شویم، اما دانستن این امر که می‌توانیم به یکدیگر اتکا کنیم باعث می‌شود در این دنیا احساس تنهایی کمتری بکنیم. چنین عشق و پیوندی به اندازه تمام تجربه‌های قبلی‌مان عمیق به نظر می‌آید.

راه‌هایی که برای ابراز عشق خود در بهبودی پیش رو داریم می‌توانند پرشور و زیبا باشند. ما یاد می‌گیریم، نه تنها معتادان دیگر، بلکه خانواده و اطرافیانمان را با چنان قدرتی دوست‌بداریم که شاید هرگز تصور نکرده باشیم. بسیاری از ما در زمان اعتیادمان از عشق روی بر می‌گردانیم. آن‌هایی که ما را دوست می‌داشتند باعث احساس شرم در ما

می‌شدند. در خودمشغولی ما چیزی به نام «کافیست» وجود داشت و راه‌هایی که از طریق آن دوستان می‌داشتند، هرگز برای نیازها و مطالبات رو به افزایش مان کافی به نظر نمی‌رسید. در عین حال، زمانی که به قدر کافی محبت، توجه و حمایت در اطرافمان وجود داشت از آن سوء استفاده می‌کردیم. برخی از ما در خانواده‌های معتاد یا در شرایطی که هرگز هیچ محبتی در آن احساس نمی‌کردیم بزرگ شدیم - یا در شرایطی که ابراز محبت به صورتی تصادفی و گاه و بی‌گاه صورت می‌گرفت و ما یاد گرفتیم هرگز به آن اعتماد نکنیم.

روابط همیشه در حال تکامل هستند و همچنانکه روابطمان رشد نموده و عمیق‌تر می‌گردند، ما دائماً خود را در قلمروهای تازه‌ای می‌یابیم. البته اشتباه هم همیشه وجود خواهد داشت. قادر بودن به تشخیص اشتباه، جبران آن و ادامه راه، هدیه‌ایست که در قدم دهم دریافت می‌کنیم و این فقط بدین معنا نیست که بتوانیم از بزرگ‌تر شدن مشکلات کوچک جلوگیری کنیم. ما با این باور که در حد مطلوب توانایی نداریم، کشمکش می‌کنیم. مشکلات کوچک در یک رابطه می‌توانند احساس بی‌کفایت بودن، استحقاق محبت نداشتن و بی‌ارزش بودن ما را بزرگ‌تر از آنچه که هست جلوه دهند. حتی پس از چندین سال پاک‌ی خود را در شرایطی می‌یابیم که در صورت رویارویی با مشکلات، یا مشغول اجتناب از مسئولیت بوده و یا همه‌تقصیرات را به گردن می‌گیریم. تسلیم شدن ما را از این احساس که مرتباً باید کمبودهای فاحش خود را جبران کنیم، رها می‌سازد. ما می‌توانیم سهم خود را انجام داده، تسلیم شده و ما بقی را رها کنیم. پذیرفتن این نکته که ما جایز الخطا بوده و اشتباهات مان منجر به انهدام دنیا خواهند شد، و یا به پایان رسیدن یک رابطه، جزئی از کنار آمدن با واقعیت انسان بودن مان می‌باشد.

می‌توانیم با صداقت، آنچه را که هستیم مشارکت کنیم. ماورای اعتیادمان، ما انسان هستیم: اعضای جامعه‌ای که مثل همه استعدادها و کمبودهایی دارند. ما قادر به دوست داشتن و دوست داشته شدن هستیم. می‌توانیم به دیگران اهمیت بدهیم و سهمی در بهتر بودن آنها نیز داشته باشیم. در حین انجام این کار مشغول به بنا نمودن روابطمان با خود، با اعضای دیگر انجمن و با نیروی برترمان می‌شویم. یکی از اعضا چنین گفت: "اتفاقی که در خاتمه می‌افتد این است که در حین آموختن روابط صادقانه و عاری از پنهان کاری و تقلب، احساس می‌کنم که مورد حمایت و محبت دیگران قرار گرفته‌ام. با احساس امنیت از عشقی که در انجمن وجود دارد یخ قلبم باز می‌شود."

زدن پل به دنیای دیگر - روابط بیرون از انجمن

ممکن است روابط ما در NA مانند هیچ‌یک از روابط دیگران نباشند اما این بدین معنی نیست که آنها تنها روابط زندگی مان و یا حتی تنها روابط مهم برایمان باشند. ما بیرون از انجمن نیز خانواده و دوستانی داریم. معمولاً شغل ما نیز ما را در مصاحبت دیگران قرار می‌دهد. بسیاری از ما مجدداً تحصیلاتمان را ادامه می‌دهیم یا راه‌های دیگری را برای پیگیری اهداف حرفه‌ای و شخصی خود پیدا می‌کنیم. علاقه و مهارت‌هایی در ما آشکار می‌گردند که هیچ ارتباطی با بهبودی ندارند اگرچه ممکن است بدون بهبودی تمایلی به پیگیری آنها نداشته باشیم. طی پیگیری علایق و کار و سرگرمی‌هایمان، به طریقی شگفت‌انگیز، روابط متفاوتی را با دنیای بیرون ایجاد می‌کنیم. بعضی از ما عضو جوامع عقیدتی/ مذهبی یا سازمان‌هایی هستیم که دارای قید و بند و ضوابط مخصوص به خودشان هستند. در کلیه این روابط می‌آموزیم و رشد می‌کنیم، اصول را تمرین می‌کنیم و راه‌های جدیدی برای پرداختن به احساسات قدیمی را آزمایش می‌کنیم. ممکن است گمانی ما چیزی باشد که برای حفظ جایگاه خود در چنین دنیاهایی، باید با احتیاط از آن حراست کنیم.

در جلسات از اصطلاحاتی مانند زمینی‌ها، آدم‌های عادی و غیر نظامی‌ها استفاده می‌کنیم تا خودمان را از اشخاص غیرانجمنی تفکیک کنیم و بدون آنکه بخواهیم باعث ایجاد فاصله بیشتری بین خود و جامعه بیرون از انجمن شویم. ما با این ترس که آمیختن بیش از حدمان با دنیای بیرون، ممکن است منجر به دوری ما از NA گردد، کشمکش خواهیم داشت. اما هر یک از ما به دنبال تعادلی هستیم که به ما اجازه دهد، بدون اینکه بهبودی مان را قربانی کنیم یا خودمان را در معرض ریسک قرار دهیم، در دنیای بیرون نیز باشیم.

زیربنای امنیت و صمیمیتی که در NA وجود دارد میتواند حرکت بسوی دنیای بیرون را برایمان آسان‌تر کند. آموختن زندگی و خدمت بر مبنای سنت‌هایمان، مهارت‌های مخصوصی را در اختیارمان قرار میدهد که در خارج از جلسات طرفدارهای زیادی خواهد داشت. تمایل، صداقت و باور داشتن به اتحاد و ایمان داشتن به فرایند بهبودی، ما را برای هر کجا که بخواهیم در آن خدمت کنیم، فردی ارزشمند می‌سازد. ما می‌دانیم چگونه افرادی مفید و آموزش پذیر بوده و به دیگران احترام گذاشته و اجازه دهیم آنها هم صحبت کنند. قابلیت تمرکز بر روی هدف اصلی مان، و خلاقانه در راستای آن کار کردن، چنان بخشی از راه زندگی‌مان شده که شاید متوجه نشویم چه ارزشی در دنیای بیرون دارد. یاد گرفتن خدمت به ما مهارت رهبری می‌آموزد اما از طریق روابط داخل انجمن است که يك اتفاق ویژه رخ میدهد و به همین خاطر، وصل بودن مان به انجمن از اهمیت به سزایی برخوردار است.

با وجودی که از NA به عنوان آخرین درمان درمان یا جایی که نیاز داریم در آن باشیم و یا مکانی که بدون قید و شرط همیشه در آنجا پذیرفته می‌شویم، یاد می‌کنیم، گاه نمی‌بینیم که چه چیز زیبایی در دسترس مان قرار دارد. زمانی که اجازه می‌دهیم دیگران بهبودی مان و همچنین تأثیری را که داشتن يك انجمن در زندگی‌مان می‌گذارد، مشاهده کنند گاه از شدت جذابیت آن متعجب می‌شویم. ممکن است شنیدن این جمله از یک شخص غیرمعتاد، که ای کاش او هم آنچه را که ما داریم در اختیار داشت، برایمان تعجب آور باشد، ولی شاید چنین افرادی، باوجود دیدن زیبایی نهفته در این هدیه، متوجه دردهایی که برای بدست آوردن این جایگاه کشیده و بهایی که ما برای این عضویت پرداخته‌ایم نشوند. البته اگر بخت با آنها باشد، هرگز چنین اوقاتی را تجربه نخواهند کرد. ما می‌توانیم برای خوش‌اقبالی آنها خوشحال بوده و برای برنامه ای که در اختیار داریم سپاسگزار باشیم. بعضی اوقات فکر می‌کنیم هیچکس مانند ما رنج و درد نکشیده اما دیگران نیز تجارب خودشان را دارند. وقتی که با چنین کسانی مشارکت می‌کنیم متوجه می‌شویم که می‌توانیم از یکدیگر چیزهای زیادی را بیاموزیم.

یاد می‌گیریم مراقبت و مشارکت کنیم. اگرچه حد و مرزهای ما با اشخاص بیرون می‌تواند فرق‌های زیادی داشته باشد، اصولی که در بهبودی یاد می‌گیریم می‌توانند در تمام مسائل زندگی‌مان به کار گرفته شوند. صداقت و خلوص نیت تقریباً همیشه مورد پسند واقع می‌گردند. برخی اوقات تصور می‌کنیم که درد و رنج فقط برای ما اتفاق می‌افتد اما دیگران هم داستان‌های مختص به خود را دارند. وقتی با یکدیگر مشارکت می‌کنیم متوجه می‌شویم که چه چیزهایی را می‌توانیم از همدیگر بیاموزیم.

خانواده

روابطمان با خانواده هایمان می‌تواند برخی از بزرگترین چالش‌های ما را در بر داشته باشد. در رابطه با خانواده هایمان، هرگز تنها يك سری احساسات بخصوص وجود ندارند. برخی اوقات کودکانمان را فقط از پشت عینک خوش بینی می‌بینیم و در اوقات دیگری فراموش می‌کنیم چه لذتها و ارزشهایی در کودکی‌مان وجود داشته است. از هر نظر که به آن نگاه کنیم عبور از فهرست زخم‌های واقعی یا واهی کودکانمان میتواند دشوار باشد. روابط با خانواده ها، چه آنها در زندگی کنونی مان باشند و چه نباشند، برای اکثرمان از حیاتی‌ترین مسائل می‌باشند.

اگر روابط ادامه داری با خانواده هایمان داشته باشیم، شاید نتوانیم تا قدم نهم صبر کنیم تا بتوانیم به دشواری های چنین روابطی بپردازیم. هر بار که چنین دشواری هایی را تجربه می‌کنیم، به عواقب اعمال و همچنین عواقب بهبودی مان، تفکر می‌کنیم و این مهم نیست که آیا رسماً از خانواده خود جبران خسارت نموده ایم یا خیر.

جبران خسارت یعنی تغییر، و در بهبودی روابطمان با خانواده هایمان مطمئناً تغییر خواهند نمود. برخی از ما تصمیم می‌گیریم بین خود و خانواده هایمان فاصله های جدیدی بوجود آوریم. یکی از اعضا به خاطر آورد که مجبور شده بود برای مدت محدودی، محل زندگیش را به مکانی دور از خانواده اش تغییر دهد: "اعضای خانواده ام افراد خوبی بودند اما من باید خود واقعی ام را می‌افتم و این کار در محیط خانواده ام امکان پذیر نبود". یکی دیگر از اعضا متوجه شد که برای او جبران خسارت به مفهوم این بود که دیگر آزار و اذیت شدن را تحمل نکند. او احساس کرد که بالاخره می‌توانست خود را از یک خانواده مخرب دور نماید.

از طرف دیگر، همچنانکه بهبود پیدا می کنیم، بسیاری از ما خواستار داشتن روابط نزدیکتری با خانواده هایمان می گردیم. ما از مصاحبت خانواده هایمان لذت می بریم و می دانیم که توانایی در حضورداشتن و به نوعی سالم درمسائل سهیم بودن و همچنین عضو مسئولی از خانواده بودن، پاداشهای مختص بخود را به همراه خواهد داشت. آنچه راجع به عضویت در NA یاد می گیریم، می تواند در خانواده هایمان نیز کاربرد داشته باشد. هنگامی که با یک فکر باز و تمایل برای در خدمت بودن، حاضر می شویم، پاداشهای حاصله می توانند بسیار فراتر از تلاشهایمان باشند. برخی اوقات چنین پاداشهایی در نتیجه پیدا کردن عشق و روابطی سازنده با آنهایی که برایمان اهمیت دارند، حاصل می گردد. حتی اگر پاداشهای حاصله را بلافاصله تجربه نکنیم، می توانیم آنها را به مرور زمان مشاهده کنیم. ما به خاطرایجاد واکنش در دیگران، رفتار خود را تغییر نمی دهیم بلکه این کار را انجام می دهیم تا روابطمان با خودمان، با نیروی برترمان و همچنین دنیای اطرافمان تغییر کند. همچنانکه یاد می گیریم بدون خشم، بدون رنجش یا ترس حضور داشته باشیم، چنان بلوغ عاطفی را تجربه می کنیم که ممکن است هرگز انتظار آن را نداشته باشیم.

رها نمودن رفتارهای قدیمی با خانواده هایمان می تواند برایمان دشوار باشد، بخصوص زمانی که چنین رفتارهایی به نعمان باشند. برخی اوقات خدمت در انجمن باعث می شود بخشی از الگوهای رفتاری خود در محیط خانواده مان را به نمایش بگذاریم و شاید متوجه شویم که همان نقش هایی را که در زندگی بیرونی خود ایفا می کردیم، اکنون در انجمن ایفا می کنیم. مثلاً یا قربانی بوده و یا نجات دهنده می شویم و یا شروع کننده بحث و جدل بوده و یا نقش میانجی را بازی می کنیم. این رفتارها می توانند در برخی موارد مثبت و در موارد دیگر منفی باشند. اما وقتی قادر می شویم این الگوهای رفتاری را در یک بخش از زندگی خود شناسایی کنیم، خواهیم توانست رفتار خود را در تمام مراحل زندگی تغییر دهیم.

وقتی دیگران عادت کرده باشند ما را نجات داده و یا مسئولیت ما را به عهده بگیرند، به نظر میاید ساده ترین کار این باشد که اجازه دهیم ایشان به کارشان ادامه دهند. همچنانکه تراز خود را می گیریم، متوجه بهایی که برای قبول نکردن مسئولیت زندگی مان می پردازیم، می گردیم. چنین بهایی در قالب روابط، کار و بیشتر از همه، روحیه مان پرداخت می گردد. رد شدن از وابستگی مان به دیگران می تواند بدون تجربه دردی که غالباً بی مورد است، انجام پذیرد. ما از آنهایی که سعی می کنند به ما کمک کنند سپاسگزاریم و مهم نیست که آیا ما کمک ایشان را قبول می کنیم یا خیر. ما تلاش می کنیم عقلانیت سنت هفتم را به یاد داشته باشیم: "هرچیز، بدون توجه به نیت نهفته در آن، بهایی دارد." ما حداکثر تلاشمان را به کار می گیریم تا وقتی که به کمک نیاز داریم، پیشنهاد کمک دیگران را قبول کنیم و هرگاه که توانایی اش را داریم، گلیم خودمان را از آب بیرون بکشیم. زمانی که مسئولیت خودمان را قبول می کنیم به آزادی بزرگی خواهیم رسید. اکنون می توانیم در چشمان خود نگاه کرده و راجع به انگیزه هایمان شفاف تر باشیم.

یکی از اعضای انجمن که در کودکی توسط پدر و مادرش اذیت شده بود، پس از سالها بهبودی خود را در شرایطی یافت که مجبور بود از آنها مراقبت کند. او می گفت: "اخيراً به وضوح می توان دید که آنها تا چه حد انسان و آسیب پذیر می باشند. وقتی پدرم مرا به جا نمیآورد احساساتم جریحه دار می شوند اما در نهایت این مهم نیست چرا که من پدرم را کاملاً می شناسم." بعضی از دشوارترین لحظه هایمان حاوی مرحمی برای زخمهای عمیق و دردناک مان می باشند. در بهبودی، در بسیاری از اوقات وقتی که به دنبال چیز خاصی، غیر از کار درست بعدی نیستیم، پاداش مان را دریافت می کنیم.

ممکن است از آموختن اینکه دیگران به چه طرق مختلفی از میان چنین دشواری هایی عبور می کنند، متعجب شویم. حتی اگر زمانی از افراد حرفه ای برای بررسی روابط کودکی و خانوادگی مان کمک بگیریم، نیازی نیست که بهبودی مان را در NA متوقف کنیم، چرا که طی کشمکش با احساسات شدید و خاطره هایمان، اصول برنامه، حمایت لازم را برایمان فراهم می کند. همچنانکه دیگر اعضا عشق و همدردی خود را مشارکت می کنند، مجدداً یاد می گیریم که ما آنقدر که احساس می کنیم، تنها نیستیم.

وقتی صادقانه به زندگی مان نگاه می کنیم، می بینیم که حتی در پیچیده ترین خانواده ها، خوب و بد وجود دارند. فرایند بهبودی این آزادی را به ما می دهد تا بتوانیم آنچه را که می خواهیم از گذشته مان به حال حاضر آورده و آنچه را که نمی خواهیم همانجا باقی بگذاریم. همیشه اقدام بعمل داشتن به اندازه صحبت کردن آسان نیست اما توانایی در تصمیم گیری، احتمال انجام آن کار را به شدت افزایش می دهد. اعضای قدیمی انجمن بعضی اوقات اینطور به ما یادآوری می کنند: "اگر نمی دانی به دنبال چه هستی، احتمالاً آن را بدست نخواهی آورد."

بسیاری از الگوهایی که مربوط به روابط بوده و از اوایل زندگی تا کنون با ما باقی مانده اند، در همان روزهای اول بلوغ مان بنا گشته اند. ما با این همه صدمه به دنیا نیامده ایم اما هنوز با وقایع گذشته مان زندگی می کنیم، وقایعی که برخی از آنان بسیار تکان دهنده نیز می باشند. آزار و اذیت در شکل‌های متفاوتی خود را نشان می دهد و ما نمی توانیم به راحتی کلیه تاریخچه مان را بیاد آوریم. خاطره های گذشته ما را همراهی می کنند و این مهم نیست که ما در کدام طرف معادله قرار گرفته بودیم. تاریخچه ما موضوعاتی را دربردارد که مکرراً خود را به ما نشان می دهند. موضوعاتی مانند شرم، ترس، باور اینکه حتماً باید وجودمان را توجیح کنیم، حس بیگانگی نسبت به خودمان، به جسم مان و اطرافیان مان. حتی قبل از اینکه رابطه ای را شروع کنیم، چنین مسائلی خود را تحت عنوان احساس شکست خوردگی نشان می دهند. داشتن یک رابطه سالم و صمیمی برایمان غیرممکن به نظر می رسد و در نتیجه، اولین نشانه اصطکاک و کشمکش، بدترین پیش بینی هایمان را به نظرمان واقعی جلوه می دهد. همین باعث می شود که یا رفتارهای بدتری از خود بروز دهیم و یا قبل از اینکه ترسهایمان به واقعیت تبدیل شوند – و یا بی پایه و اساس بودن آنها اثبات گردد – صحنه را ترک کنیم.

کنار آمدن با تجاربمان به مرور زمان و لایه لایه اتفاق می افتد: در زندگی توأم با پاکی، مسائلی وجود دارند که باید سریعاً به آن پردازیم و در عین حال مسائل دیگری نیز وجود دارند که تنها با داشتن زیربنایی در بهبودی می توانیم با آنها روبرو شویم. کوله باری که بیشترین مسافت را با ما پیموده همان چیزهایی است که به احتمال زیاد احساسات ناامید کننده را با خود به همراه دارد. بعضی اوقات از برخورد با مسائلی که سالها پیش با آن روبرو شده ایم، بسیار کلافه میشویم اما وقتی به از سر راه برداشتن مستمر آنها ادامه می دهیم آزادی مضاعفی را تجربه می کنیم. وقتی در چنگال يك الگوی قدیمی گرفتار می شویم باید آخر خط خود را به خاطر بیاوریم و تحت هر شرایطی از مصرف مواد خود داری کنیم. ممکن است زمان درازی طول بکشد تا راجع به واکنشی که نسبت به یک مورد بخصوص بروز می دهیم و تغییراتی که در ما بوجود آمده است آگاهی پیدا کنیم.

برای آن دسته از ما که سابقه الگوهای طولانی در روابط دردناک را داریم، وقتی به روابط متعدد، دراز مدت و محبت آمیزی که در انجمن داریم توجه می کنیم، متعجب می شویم. عشق مانند هاله ای پنهانی ما را در بر می گیرد. واقعیت زندگی در این است که عشق و حضور غیرقابل انکارش، کار خود را بی سروصدا به انجام میرساند و زخم های مان را که هیچ چیز دیگری قادر به التیام دادن آنها نمی باشد، تسکین می دهد.

پدر یا مادر بودن

شاید هیچ چیز دید ما را نسبت به کودکان به اندازه داشتن فرزندان خودمان عوض نکند. ما نگرش جدیدی نسبت به تجارب والدین خود پیدا می کنیم و در عین حال خودمان را از زاویه دید فرزندان می بینیم. خیلی دلمان میخواد که کارها را درست انجام دهیم - اما معنی درست انجام دادن را درک نمی کنیم. ممکن است برای هر یک از ما پدر و مادر خوبی بودن، مفهوم متفاوتی داشته باشد، ولی علی رغم درکمان از این مبحث، دلمان میخواد نقش والد را به درستی ایفا کنیم. میتوانیم چنان درگیر فرضیه ها و توقعاتمان در مورد پدر و مادر بودن شویم که فراموش کنیم این نیز يك رابطه است. تمام چیزهایی که راجع به روابط در بهبودی یاد می گیریم می توانند به عنوان والدین نیز به ما کمک کنند. متوجه می شویم تمام کشمکشهایی که با سایر روابطمان تجربه می کنیم، به نوعی در رابطه با فرزندانمان نیز آشکار می گردند.

یاد می گیریم با دقت به صحبت دیگران گوش فرا دهیم و طوری ارتباط برقرار کنیم که دیگران نیز به حرفهایمان گوش دهند. همانگونه که در رابطه راهنما و رهجو انجام می دهیم. یاد می گیریم بچه ها یمان را در همان جایی که قرار دارند ببینیم. مهمتر از همه، یاد می گیریم که اگر بتوانیم خود مشغولی مان را از سر راه برداریم قادر خواهیم بود عشق، همدردی، همدلی و صمیمیت را تجربه کنیم. وقتی با خودمان صلح می کنیم، با اطرافیان و همچنین فرزندانمان نیز صلح می کنیم. وقتی خویشتن پذیری را تمرین کنیم؛ میتوانیم فرزندانمان را به عنوان انسان هایی که هستند بپذیریم.

شاید بهترین هدیه‌ای که می‌توانیم به فرزندانمان بدهیم، پذیرفتن خودشان است و نظر باینکه ما نمی‌توانیم از جیب خالی خرج کنیم، آنچه که برای فرزندانمان می‌خواهیم میتواند در طی سفر بهبودیمان، انگیزه‌ای نیز برای خودمان باشد.

داشتن فرزند يك تعهد مادام العمر است، چه با دقت و فکر و برنامه ریزی وارد آن شده باشیم و چه کاملاً غافلگیر شده باشیم. یکی از چیزهایی که پدر و مادر بودن را از سایر روابط در بهبودی متمایز می‌کند دائمی بودن آن است: ما هیچ‌وقت پدر و مادر بودن خود را متوقف نمی‌کنیم حتی اگر همیشه نزدیک فرزندان خود نباشیم. چه دائماً دور بر بچه‌های خود باشیم و چه هرگز آنها را نبینیم، واقعیتی که ما پدر و مادر هستیم ما را در حوزه قدرت عشقی قرار میدهد که احتمالاً هرگز آنها را نمیشناختیم. ما توانمندتر و آسیب پذیر تر از آنی هستیم که هرگز تصورش را می‌کردیم. داشتن فرزند ما را با عمیق‌ترین پیوندی که در تمام عمرمان داشته ایم آشنا می‌کند؛ اما در عین حال رها نمودن و کنترل نکردن فرزندانمان، درسی است که طی مابقی زندگی مان مشغول آموختن آن خواهیم بود.

بسیاری از ما تصور می‌کنیم پدر یا مادر بودن چیزی است که باید به طور غریزی از آن اطلاع داشته باشیم و همین امر باعث می‌شود که نتوانیم به راحتی درخواست کمک کنیم. اصل روشن بینی به ما کمک میکند آموزش پذیر باقی مانده و هر جا که امکان داشته باشد در جستجوی آموزگار باشیم. برخی از ما حمایتی را که نیاز داریم؛ با آوردن فرزندانمان به جلسات و بزرگ کردنشان در میان انجمن پیدا میکنیم. برخی دیگر از ما فرزندانمان داریم که اصلاً نمی‌دانند ما در بهبودی هستیم. هر انتخابی که درباره چگونگی برخورد خانواده‌مان با انجمن، داشته باشیم، مهارت‌های حاصل از بهبودی، باعث میشود که ما همه مراحل زندگی، والدین، همسران و فرزندان بهتری باشیم.

در انجمن، طیف وسیعی از تجارب والدین در بهبودی وجود دارد. بعضی از ما فرزندانمان را در طول اعتیاد و همچنین بهبودی، به همراه داریم: بعضی از ما بعد از پاک شدن خانواده های جدیدی را بوجود میاوریم. برخی از ما هرگز از خودمان فرزندانمان نخواهیم داشت اما به هر حال بخش مهمی از زندگی فرزند دیگری می‌شویم. صحبت کردن راجع به تجاربمان، بدون اینکه بواسطه نظرها و اعتقادات متفاوتمان راجع به فرزند بزرگ کردن و حتی شیوه برقرار کردن ارتباط با آنها، از بحث اصلی منحرف شویم، می‌تواند برایمان دشوار باشد. هریک از ما راجع به اینکه چه چیزی درست و چه چیزی غلط است نظرهای مختلف خودمان را داریم. بهبودی در NA به ما این آزادی را میدهد که متوجه شویم چه چیزی برای ما درست است و به ما این امکان را میدهد که به بهترین شکلی که قادر هستیم آن را زندگی کنیم. همانطور که هیچ الگوی مشخصی از معتاد در حال بهبودی وجود ندارد الگوی مشخصی از والدین در حال بهبودی نیز وجود ندارد.

وقتی مسئولیت فرزندانمان به عهده مان است تشخیص اینکه چه چیزی در حیطه کنترل ما هست و چه چیزی از کنترلمان خارج است میتواند ما را گیج کند. نوشتن ترانزنامه به ما کمک میکند اعتقادهای خود را را دسته بندی کنیم تا بتوانیم بهتر به [انها عمل کنیم. یکی از اعضا میگفت وقتی فهمیدم قرار است صاحب فرزندی شوم به شدت مضطرب شدم؛ اصلاً نمیدانستم باید چه کار کنم. راهنمایم از من خواست به چند سؤال ساده که کمک زیادی به من کرد پاسخ دهم: "بچه چیست؟ نیازهای بچه کدامند؟ پدر و مادری یعنی چه؟ مسئولیت‌های والدین کدامند؟" پدر و مادر بودن محدوده‌ای است که خود محوری مان میتواند صدماتی واقعی در آن ایجاد کند. کارکردن يك برنامه بهبودی ما را از کشیده شدن به سوی خود مشغولی باز داشته و کمک می‌کند تا آن الگوهای قدیمی را که نمی‌خواهیم به نسل بعدی منتقل کنیم، ببینیم. با صداقت و درستی زندگی کردن، الگویی از تغییر را پایه گذاری می‌کند و عملکردمان به مراتب بیشتر ازواژه هایی که به کار می‌گیریم، به فرزندانمان می‌آموزد.

اگر مدتی است از فرزندانمان جدا بوده‌ایم، ممکن است نیاز باشد که دوباره یکدیگر را بشناسیم و یاد بگیریم چگونه با همدیگر کنار بیاییم. وصل شدن دوباره به فرزندانمان اغلب کشمکش‌هایی را به همراه دارد: آنها راجع به اتفاقاتی که افتاده احساسات خودشان را دارند و اذعان این مسئله می‌تواند دردناک باشد. رابطه ما با فرزندانمان می‌تواند خدشه دار باشد، نه تنها به خاطر خسارتی که در اعتیادمان به آنها زده‌ایم بلکه به دلیل احساس گناه و شرمی که نسبت به آن اتفاقات داریم. تنفر از خود نیز نوع دیگری از خود مشغولی می‌باشد و ما را نسبت به دیدن نیازهای طرف مقابل نابینا می‌کند. وقتی از سر راه کنار می‌رویم می‌بینیم که در هر مقطعی از زندگی فرزندانمان می‌توانیم برایشان والدین

خوبی باشیم: حتی اگر آنها بزرگسال شده باشند ما هنوز هم چیزی برای عرضه کردن به آنها داریم. تجربه ما از خدمت فداکارانه در بهبودی، به ما می‌آموزد که وقتی با تمایل حضور به هم می‌رسانیم، موقعیت‌هایی که بتوانیم کمک کنیم به طور طبیعی فراهم می‌گردند.

یکی از والدین می‌گفت: "من می‌گذارم فرزندانم راه عشق را به من نشان بدهند. آنها گرمی و محبتی را به من نشان دادند که من قبلاً از آن بی‌خبر بودم. در نتیجه یاد گرفتم دست از کنترل بردارم و فقط از بودنشان لذت ببرم". مادر دیگری در بهبودی می‌گفت: "خانواده بزرگ و گرم شوهرم به فرزندم آموخت چگونه در آغوش گرفته و دوست داشته باشد و به دیگران زنگ بزند. من نیز درحال یادگیری از شوهرم هستم تا بتوانم محبت فرزندانم را، حتی در زمانی که برایم طبیعی نبوده و مرا دچار احساس ناراحتی می‌نماید، همانطور که هست بپذیریم". بخشی از شادی و بخشی از چالش‌های پدریا مادر بودن، این است که ما مرتباً در حال آزمایش نمودن هستیم. همانطور که هیچ بچه ای مانند بچه های دیگر نیست، هیچ يك از والدین نیز مانند هم نیستند. ما یاد می‌گیریم باورهایمان را با واقعیت تطبیق دهیم، رفتارمان را بررسی کنیم و از ابزاری که در NA یاد می‌گیریم استفاده کنیم تا خانواده‌ای را بسازیم که دوست داریم بخشی از آن باشیم.

اما هنگامی می‌رسد که حتی بهترین والدین مطمئن نیستند آیا بچه‌هایشان را دوست دارند یا نه؟ ما انسان هستیم: نیروی برتر فرزندانمان نیستیم و زمانی می‌رسد که مرتکب نشدن اشتباه بعدی بهترین چیزی است که می‌توانیم انجام دهیم. خانمی می‌گفت: "من به طرف دستشویی می‌دویدم و در را به روی خودم می‌بستم. زانو می‌زدم و آنقدر دعا می‌کردم تا وسوسه تنبیه نمودن بچه‌ام از بین برود". زن دیگری می‌گفت: "من به اتاقم می‌رفتم و برای فرا رسیدن زمان خواب فرزندم دعا می‌کردم". کلافگی و ترس‌هایمان ما را وادار میکنند واکنش‌هایی را از خود به نمایش بگذاریم که تصور می‌کردیم دیگر سراغمان نمی‌ایند. ما کامل نیستیم ولی در حال بهتر شدن هستیم. از جایی شروع می‌کنیم که دیگر خسارت نزنیم و می‌توانیم ببینیم که اگر تمایل داشته باشیم می‌توانیم کارهای خوب زیادی انجام دهیم.

داشتن فرزند در زمان اعتیاد فعال همیشه دشوار است. در کل حتی بدترین پدران و مادران نیز نمی‌خواهند به فرزندان‌شان صدمه بزنند اما در اعتیاد فعالان با کارهایی که می‌کنیم و کارهایی که از انجام آنها خودداری می‌کنیم، به آنها خسارت می‌زنیم. برخی از ما حداکثر تلاش خود را بکارگرفتیم اما با اینحال کم آوردیم. یکی از اعضا چنین می‌گفت: "فکر می‌کردم برای پسرم پدر خوبی بودن، به معنی خریدن همبرگر و اسباب بازی با پول دزدی بود". در بیشتر موارد به نظر می‌رسید که نبودن مان برای همه راحت تر بود. ما فرزندانمان را با همسرمان، با فامیل‌هایمان یا در پرورشگاه‌ها می‌گذاشتیم و پیگیر اعتیادمان می‌شدیم و زمانی که پاك می‌شدیم میدیدیم که اشتیاقمان به تنهایی برای اینکه والدین خوبی از ما بسازد کافی نبود. برخی از ما به لحاظ فیزیکی حضور داشتیم اما از نظر عاطفی غایب بوده و رفتارهایی غیر قابل پیش‌بینی داشتیم. بعضی از ما می‌دانیم بیش از آنچه بتوانیم جبران کنیم، خسارت زده‌ایم. یکی از اعضا می‌گفت: "من يك والد به درد نخور بودم و این غیر قابل انکار است. امکان ندارد بتوانم صدماتی را که زده‌ام ترمیم کنم و مابقی عمر خود را صرف جبران خسارت خواهم نمود.

ما می‌دانیم که به فرزندان خودمان صدمه زده‌ایم اما گاه بچه های دیگری که حین اعتیاد فعال در اطرافمان بوده‌اند را فراموش می‌کنیم: زمانی که مصرف می‌کردیم برای کسب درآمد بچه دیگران نیز نگهداری می‌کردیم؛ یا سوء استفاده از بچه‌ها را در مکان‌هایی که مصرف می‌کردیم نادیده می‌گرفتیم. اگر نمی‌توانیم صدماتی را که زده‌ایم را پاك کنیم حداقل کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که خسارت بیشتری وارد نکنیم. چنین عملکردی به خودی خود يك دنیا تفاوت ایجاد می‌کند. برنامه بهبودی در وهله اول به ما کمک می‌کند تا خسارت زدن را متوقف کنیم و سپس فرصت‌هایی برایمان فراهم می‌کند تا بتوانیم تجاربمان را از طریق جلسه، رهجو و الگو بودن با دیگران به مشارکت بگذاریم. می‌توانیم این چرخه را در خانواده خودمان درهم بشکنیم و به دیگران کمک کنیم تا آنها نیز با فرزندان‌شان رفتارهای بهتری داشته باشند.

از طرف دیگر، برخی از ما می‌خواهیم عهده دار مسئولیت‌هایی بیش از حدکنترل مان شویم. دشواری‌های فرزندانمان را می‌بینیم و می‌خواهیم خودمان را مقصر بدانیم. براساس تجارب شخصی خودمان، بدترین پیش‌بینی‌ها را می‌کنیم. نوع دیگری از خود محوری این است که فرزندانمان را نه به عنوان یک شخص بلکه به عنوان بازتابی از

خودمان، پدر و مادر بودنمان و یا تصمیماتمان ببینیم. یکی از اعضا می‌گفت: "من فکر می‌کردم فرزندم مدل کوچکی از خودم است." "تصور می‌کردم که هر دوی ما یک چیز را دوست داریم، یک چیز را می‌خواهیم و یک جور فکر می‌کنیم. بعد از یک جروب‌بحث شدید یاد گرفتم که او متعلق به من نیست، اما از این بابت سپاسگزارم. اکنون در حال شناختن یکدیگر هستیم. من و او یکی نیستیم، اما او کسی است که واقعاً دوستش دارم. اعتمادیه این نکته که فرزندان ما در زندگی تقدیر جداگانه و رابطه شخصی خود را با نیروی برترشان دارند، می‌تواند ما را به درک جدیدی از قدم سوم خودمان برساند. وقتی از سر راه فرزندانمان کنار می‌رویم منحصر بفرد بودنشان آشکار می‌شود. بهبودی ما برای آنها و برای خودمان حاوی این پیام است که چیزی به نام فرصت دوباره وجود دارد.

بسیاری اوقات علائم بیماری مان را در فرزندان خود نیز می‌بینیم و همیشه مشخص نیست که آیا آنها وارد يك مرحله گذرا شده‌اند یا مثل خود ما معتاد هستند. ما بین انکار از آنچه که دارد اتفاق می‌افتد و برچسب زدن به رفتارهای مشکل آفرین، به عنوان علائمی از بیماری اعتیاد در نوسان خواهیم بود. اشتیاق زیاد ما برای دادن تجارب خود به فرزندانمان باعث می‌شود بطور زود هنگام فرض کنیم می‌دانیم بهترین چیز برای آنها چیست. اطمینان داشتن به این امر که فرزندانمان به بهبودی دسترسی دارند شاید بدین معنا باشد که آنها را زیاد از حد به جلو هل ندهیم. حتی برای کسانی که بیش از همه دوستشان داریم این برنامه هنوز براساس جاذبه کار می‌کند.

بسیاری از ما بچه‌هایمان را به نوعی از دست داده‌ایم: آنها یا از ما گرفته شده‌اند یا ما برای حفظ امنیت شان آنها را به سازمانهای قانونی تحویل دادیم و یا اینکه اتفاقی برایشان افتاد که باعث شد از آنها جدا شویم. برای برخی از ما این عمیق‌ترین زخم اعتیادمان است، از دست دادنی که آنها را به حادثه‌ترین شکل خود حس می‌کنیم. به مرور زمان و با ابزار برنامه، حتی در زمانی که روابطمان با آنها عادی نگشته باشند، شروع به التیام یافتن می‌کنیم.

اگر آنقدر خوش اقبال باشیم که فرزندانمان را در دوران بهبودی با خود داشته باشیم خواهیم دید که فرایند بزرگ شدن آنها تفاوت چندانی با فرایند خودمان ندارد. یکی از معتادان می‌گفت: ما در کنار یکدیگر بزرگ شدیم، من به اندازه آنها کودک بودم و باید برای همگی‌مان نقش والد را بازی می‌کردم. این واقعیت که فرزندانمان زودتر از ما بالغ می‌گردند می‌تواند برایمان خجالت‌آور باشد. ما به کمک و راهنمایی و همچنین الگوی رفتاری مناسبی نیاز داریم. با روی آوردن به طرف دوستانمان در NA با اشخاصی که در اطرافمان هستند و بزرگترهایی که در زندگی فرزندانمان وجود دارند، ابزار و اطلاعاتی که بدان نیازمندیم را پیدا می‌کنیم. يك عضو می‌گوید: "من يك مادر دست تنها بودم، اما به تنهایی این کار را انجام ندادم." وقتی برای کمک گرفتن آزاد باشیم، به ابزاری که بدان نیازمندیم دست پیدا می‌کنیم تا فرزندانمان را طوری بزرگ کنیم که فکر می‌کنیم صحیح است

خواه با خانواده وارد بهبودی شویم خواه بدون آن، وقتی که اینجا هستیم به بنا نمودن خانواده خودمان گرایش پیدا می‌کنیم. بعضی از چنین خانواده‌هایی مانند آنچه که به آن عادت داریم هستند - ما يك همسر پیدا می‌کنیم و بعد هم صاحب فرزند می‌شویم، یا همسری پیدا می‌کنیم که دارای فرزند است و یک خانواده تشکیل می‌دهیم.. اما تشکیل خانواده را به طرق دیگری نیز انجام می‌دهیم: ما فرزندان خانواده یا دوستانی که خود قادر به بزرگ کردن آنها نیستند را نزد خود می‌آوریم، کودکان بی‌سرپرست را بزرگ می‌کنیم یا آنها را به فرزند خواندگی می‌پذیریم. ما خانواده‌ها را با روش‌های حیرت‌آوری با یکدیگر می‌آمیزیم. یکی از اعضای انجمن می‌گفت: رهجوی من هنگام کار کردن قدم با من مشارکت کرد: وقتی فهمیدم یکی از عواقب اعتیاد این بوده که دیگر نمی‌توانم صاحب فرزندی شوم، دل‌شکسته شدم و سپس با تردید فکر خود را بلند اعلام کرد و گفت آیا بچه‌ی بی‌مادری اینجا هست که او بتواند برایش مادری کند. مثل این بود که چراغی در تاریکی روشن شده باشد با نگاهی به داخل جلسات میتوان بچه‌هایی را دید که تازه از خیابان‌ها آمده‌اند و کسی را ندارند، به نظر می‌رسید که خواست خدا برای من روشن بود. بعضی از ما از سالمندان یا دوستان بیماری که خانواده‌ای از خود ندارند نگهداری می‌کنیم. این اتفاقات به هر شکلی که رخ دهند، خانه‌های بسیاری از ما پر از عشق و پر از انسان‌هایی می‌شود که دوستشان داریم، چه با آنها ارتباط خویشاوندی داشته باشیم و چه نداشته باشیم. آنچه ما را به هم پیوند می‌دهد محدود به کسانی که در ابتدا با آنها صمیمی شدیم نمی‌گردد. خانواده می‌تواند معنای دشواری برای برخی از ما داشته باشد. ما به هر شکل که ممکن باشد با آن به صلح می‌رسیم گاه این کار را کاملاً از طریق بازآفرینی مجدد انجام می‌دهیم.

جبران خسارت و آشتی

همچنانکه رفتارمان تغییر می‌کند دیگر رده‌ای از تخریب و نابسامانی از خود به جای نمی‌گذاریم. اما متوجه می‌شویم که راهی برای جمع کردن آب ریخته شده وجود ندارد: مواردی وجود دارد که بخشیدن خساراتی که زده ایم برای دیگران دشوار است. جبران نمودن خسارت‌هایی که زده‌ایم برای رهایی از احساس گناه، شرم و پشیمانی که مدام ما را در دام الگوهای مخرب نگاه می‌دارند، امری ضروری است. آغاز و پایان این فرایند به این صورت نیست که با شخصی که آزار داده‌ایم بنشینیم و با او صحبت کنیم. با کمک راهنمایمان؛ با حقیقت آنچه که انجام داده‌ایم آشتی می‌کنیم و شروع به این روند می‌کنیم که باعواقب کارهایمان به صلح برسیم. اگر قرار باشد جبران خسارت هایمان ارزشی داشته باشند، ما باید رابطه‌ای صادقانه با خود و تغییرات بارز و واقعی که در زندگی مان بوجود می‌آیند، برقرار کنیم. پرداختن ما به جبران خسارت در بخش‌های نهایی قدمها، بدون علت نیست. فرایند جبران خسارت یکی از مهم‌ترین اعمالی است که به عهده می‌گیریم و به همین دلیل با جدیت وارد آن می‌شویم.

جبران خسارت‌های مستقیم و شفاهی که در غالب کلمات به زبان می‌آوریم در بهبودی ما نقشی حیاتی دارند اما این فقط بخشی از این فرایند را تشکیل می‌دهد. انجام جبران خسارت بدین معناست که اجازه دهیم تغییراتی که در شخصیت و رفتارمان رخ می‌دهند تبدیل به اعمالی مستمر و قابل اعتماد در رابطه با زندگی کسانی شوند که دوستشان داریم و آنها بتوانند روی این تغییرات حساب کنند. ما این کار را، صرف نظر از اینکه چنین اشخاصی تغییر نموده اند یا نه، یا آنها ما را می‌بخشند یا نه و آیا رابطه ما با آنها تبدیل به آنچه آرزویش را داریم می‌شود یا نه، به انجام می‌رسانیم. وقتی جلوی خانه خودمان را تمیز می‌کنیم احساس راحتی بیشتری در قلب و روح خود می‌کنیم اما این کار ما به هیچ عنوان تکلیفی برای دیگران معین نمی‌کند که آنها هم حتماً باید جلوی خانه خود را تمیز کنند و به این معنا نیز نمی‌باشد که خانواده ما به طوری معجزه آسا تبدیل به آن چیزی که عمری آرزوی آن را داشتیم بشود. اما به احتمال زیاد یاد می‌گیریم با خانواده خود صلح کنیم و واقعیت آنچه هستند را بپذیریم. می‌آموزیم آنها را همان جایی که هستند و بدون قید و شرط و بی‌توقع ببینیم.

اشخاصی هستند که هرگز ما را نخواهند بخشید و آنها معمولاً اعضای خانواده خودمان هستند. هر قدر که خواهان بخشش آنها باشیم این حقیقت ساده وجود دارد که مادام که خودشان آماده نباشند ما را نخواهند بخشید. زندگی با این امر میتواند بسیار دشوار باشد. اشتیاق ما برای درست کردن مسائل میتواند آنقدر قدرتمند باشد که چیزها را از طریق رها نکردن بدتر کنیم و اجازه ندهیم که آنها در زمان خودشان التیام یابند. یکی از اعضا مشارکت می‌کرد که بعد از 12 سال از جبران خسارت اولیه‌اش، دخترش بالاخره اعلام کرد که او را بخشیده است. "کارخداست که در تمام آن سالها نمی‌دانستم که او هنوز دارد با آن مسئله دست و پنجه نرم می‌کند چون اگر می‌دانستم آنرا رها نمی‌کردم و نمی‌دانم آیا هرگز با یکدیگر به مقصد می‌رسیدیم یا نه." "هرآنچه نیاز است به اشخاصی که به آنها خسارت زده‌ایم بگوئیم، می‌دانیم عمیق‌ترین جبران خسارتی که می‌کنیم این است که تغییر کنیم. در حالیکه خود می‌توانیم عمق تغییر را در زندگی مان احساس کنیم، برای کسانی که در سالها ی اعتیادمان با ما در کشمکش بوده‌اند؛ ممکن است زمان درازی طول بکشد تا آنها باور یا به آن اعتماد کنند. ممکن است این اعتماد برای خودمان هم دشوار باشد. ما نیز همین تردید را پنهان می‌کنیم که آیا تغییرات بوجود آمده ماندگار هستند یا نه و وقتی که دیگران باور نمی‌کنند ما عوض شده‌ایم؛ ما خودمان نیز می‌توانیم همراه آنها در همین دام گرفتار شویم. داشتن اشخاصی که ما و به بهبودی مان را باور دارند می‌تواند برای گذر از این مرحله حیاتی باشد، مخصوصاً وقتی چنین دورانی طولانی میشوند. پاداش چنین چیزی می‌تواند يك خویشتن پذیری عمیق باشد: ما خودمان را می‌بخشیم، دیگران را می‌بخشیم و به صلح دست می‌ایابیم. صرف نظر از اینکه دیگران ممکن است چه فکری بکنند، چه احساسی داشته باشند و چه چیزی بگویند. يك عضو می‌گوید: "من دیگر آن کسی که بوده‌ام، نیستم و مهم نیست که دیگران با من هم عقیده نباشند. آن دروغ قدیمی که من تغییر نخواهم نمود، چیزی جز دروغ نیست"

آشتی نمودن اصل روحانی مهمی است که باید آنرا مد نظر داشته باشیم: ما با واقعیت اعمالی که انجام داده ایم و همچنین با کسانی که اختلاف داشته‌ایم، آشتی می‌کنیم. گاه آشتی کردن بدین معناست که رابطه‌ای را به حالت قدیمی بازگردانیم یا آن را به بر اساس واقعیت کنونی به مرحله جدیدی برسانیم و گاه بدین معناست که با این حقیقت به صلح

برسیم که رابطه‌مان با آن شخص به پایان رسیده است. آشتی همچنین می‌تواند به معنای بازگرداندن تعادل باشد، درست ماند اینکه یک ترازنامه مالی برای حساب کتابهایمان بوجود آوریم. وقتی آنچه را که ربطی به ما ندارد مسئولیت خود می‌دانیم، مانند زمانی که برای احساس و اعمال شخص دیگری مسئولیت قبول می‌کنیم، از تعادل خارج می‌شویم و معمولاً نتیجه‌ای مخرب به بار می‌آوریم. ما آنچه را که توانش را داریم، برای جبران کردن خسارتی که زده‌ایم و بازگرداندن تعادل به آن رابطه، انجام داده و نتیجه را رها می‌کنیم. روبرو شدن با عکس‌العمل بعضی از افراد از گذشته‌مان تصویر شفافت‌تری از اینکه چه کسی بوده‌ایم را به ما عرضه کند و نیاز است روی آن کار کنیم تا با آن به صلح برسیم. لازم است راجع به اینکه در حال تبدیل شدن به چه کسی هستیم خیلی آگاه باشیم و از اطلاعات گذشته خود برای حرکت به جلو استفاده کنیم.

اگر جبران خسارت به تغییر کردن مربوط شود یکی از تغییراتی که می‌توانیم انجام دهیم این است که خودمان را بیش از این در معرض سوءاستفاده قرار ندهیم. پیدا کردن تعادل بین گوش فرادادن به سخنان دیگران و خود را به مخاطره انداختن کار دشواری است. ما تنها کسانی هستیم که می‌توانیم حد و مرز آن را تشخیص دهیم و ممکن است نتوانیم آنرا در همان لحظه پیدا کنیم. مانند بسیاری دیگر از چیزها که در بهبودی روی آن کار می‌کنیم و به آن می‌پردازیم این امر نیز لایه به لایه پدیدار می‌گردد. دانستن این امر که روبرو شدن با چیزی مثل یک خاطره یا جبران خسارت برای یک بار بدین معنا نیست که کارمان با آن مسئله "تمام" شده است، می‌تواند برایمان مفید باشد. چیزهای بیشتری دائماً بر ما آشکار می‌شود و گاه هنگام روبرو شدن با آنچه که می‌دانیم چیزهایی بیش از حد انتظارمان یاد می‌آموزیم.

زندگی با علم به اینکه کسی ما را نبخشیده دشوار است اما از طریق این مسئله به درجه‌های مختلفی از پذیرش و بخشش پی می‌بریم که نمی‌دانستیم امکان آن وجود دارد. این ما را به درک شفافت‌تری از چگونگی قدم نهم می‌رساند، ما یاد می‌گیریم که تفاوت بین امید و توقع را تشخیص دهیم. هر قدر که دلمان بخواهد کسی ما را ببخشد یا حداقل سهم خود را از خسارتی که مشترکاً ایجاد شده بپذیرد، حق و دلیلی برای داشتن چنین توقعی از او نداریم. گاه مسیر بخشیدن خودمان، با بخشیدن شخص دیگری شروع می‌شود برای اینکه او توان بخشیدنمان را ندارد. همچنانکه دیگران را می‌بخشیم ممکن است برای دردی که در حمل رنجش خود می‌کشد و همینطور برای رنجی که خودمان در ابتدا برای آن شخص ایجاد کردیم احساس همدردی کنیم. ما درک می‌کنیم که احساس هر کس نسبت به خسارت متفاوت است. چیزی که رها کردن آن برای ما آسان است برای شخص دیگری نابخشودنی به نظر می‌رسد: تصمیم‌گیری راجع به آن و تغییر دادن آن به ما ارتباطی ندارد. وقتی ابعاد خسارتی را که زده‌ایم را درک می‌کنیم می‌توانیم ببینیم که عدم بخشش آنها نیز بخشی از جبران خسارت ماست. همچنین در می‌یابیم اگر ما را ببخشند ممکن است عواقب دیگری برای شخصی که از او جبران خسارت می‌کنیم داشته باشد. شاید روابط دیگرشان به خطر بیفتد یا احساسشان نسبت به خودشان مورد تهدید قرار گیرد. تنها کسی که ما بر روی بهبودی‌اش کنترل داریم خودمان هستیم. ما فقط می‌توانیم آنچه را که متعلق به خود ماست تصحیح کنیم و مابقی از عهده ما خارج است؛ بنابراین رها کردن را تمرین می‌کنیم.

معجزات اتفاق می‌افتند و ما تنها کسانی نیستیم که التیام را تجربه می‌کنیم. گاه آشتی کردن امکان پذیر است اما نه در زمان و یا تحت شرایطی که ما تعیین کرده‌ایم. ما بخشش، صبر و پذیرش را تمرین می‌کنیم. باید به آن زمان بدهیم، زمان - حتی اگر این یک عمر طول بکشد. در این میانه ما توسط اشخاصی احاطه شده‌ایم که ما را باور دارند و به ما اهمیت می‌دهند و اگر توجه کنیم همیشه کسی هست که به کمک ما نیاز داشته باشد. ما می‌توانیم عشقی را که احساس می‌کنیم به طرف کسانی هدایت کنیم که آغوششان را بر آن می‌گشایند و به ساختن و قدرردانی از روابطی که در زندگی امروز ما حضور دارند بپردازیم.

روابط احساسی

کتاب پایه راجع به روابط احساسی این پیشنهاد را ارائه می‌دهد: آنچه را که می‌خواهیم، آنچه را که درخواست می‌کنیم و آنچه را که عایدمان شده است بر روی کاغذ بیاوریم. وقتی به این سؤالات ساده پاسخ می‌دهیم شروع به دیدن این نکته می‌کنیم که چگونه می‌توانیم از ابزار بهبودی و تجاربمان برای تغییر رفتارمان و چشیدن طعم صمیمیت،

استفاده کنیم. یاد می‌گیریم انگیزه‌هایمان را بررسی کنیم و راجع به آنچه که می‌خواهیم صداقت داشته باشیم، شروع به رهایی از به دوش کشیدن کوله بارهای قدیمی نموده و روابطمان را در زمان حال تجربه می‌کنیم. تمرین کردن اصولی از جمله صداقت، شهامت و ایمان دریچه امکاناتی از جمله عشق، پذیرش و اعتماد را بروی زندگی‌مان می‌گشاید.

آنچه ما می‌خواهیم

بارها می‌شنویم که اگر لیستی از خواسته‌هایمان در اوایل بهبودی برای خود درست کنیم، خود را ارزان فروخته‌ایم. این امر فقط در رابطه با اوایل بهبودی صدق نمی‌کند. بارها و بارها آرزوهایی که برای خودمان داریم، جرقه‌هایی از اراده‌ی خداوند بوده و یک نقشه‌ی راه برایمان نمی‌باشند. بسیاری از ما این موضوع را در روابط احساسی خود نیز دیده‌ایم. برای پیدا کردن یک شریک احساسی به همان شکل عمل می‌کنیم که برای خرید یک ماشین جدید عمل می‌کنیم: یک لیست از چیزهایی که می‌خواهیم یا نمی‌خواهیم تهیه می‌کنیم و شروع به ارزیابی مدل‌های موجود براساس لیستی که تهیه کرده ایم می‌نماییم. ممکن است تعجب کنیم که با پیدا کردن آنچه بیشترین همخوانی با شرایط مان را دارد، مسائل هنوز آنطور که برنامه‌ریزی کرده بودیم پیش نمی‌روند.

ممکن است راهنمای ما از ما بخواهد که لیست را به طرف خود چرخانده و از خود بپرسیم چکار باید نمود تا تبدیل به همان کسی شویم که انتظار داریم شریک زندگی مان باشد. شاید دیگران پیشنهاد کنند که کاملاً از چنین لیستی فاصله بگیریم و در عوض راجع به نوع رابطه‌ای که می‌خواهیم داشته باشیم، تفکر کنیم. بعضی از ما استادان پیش‌بینی هستیم و از همان بار اولی که با کسی بیرون می‌رویم تمام رابطه را، از شروعی پر حرارت تا طلاق دردناک، پیش‌بینی می‌کنیم. اجازه حضور دادن به خودمان بدین معناست که می‌توانیم به جای رابطه با یک رویا، خواهان داشتن رابطه با یک فرد باشیم. وقتی یاد می‌گیریم در لحظه زندگی کنیم، آزاد خواهیم بود تا از اوقاتمان لذت ببریم. با به کارگیری مهارت‌هایی مانند ارتباط گذاشتن و گوش کردن فعالانه و همچنین با تمرین اصولی مانند اتحاد، همدردی و مشارکت، می‌توانیم مدت‌ها قبل از اینکه وارد رابطه‌ای شویم، طرز استفاده از ابزاری را که برای یک رابطه مستحکم بدان نیاز داریم، بیاموزیم. این رفتارها فقط باعث نمی‌شوند که بیشتر به آنچه می‌خواهیم برسیم، بلکه باعث میشوند در همان جایی که هستیم شادتر باشیم و از درون احساس پر بودن بیشتری کنیم.

موانع بسیاری بر سر راه قابلیت‌های ما برای داشتن رابطه‌ای که می‌خواهیم داشته باشیم وجود دارد: ترس، خودخواهی، داشتن دستاویز و این باور که رابطه مان عاقبت خوشی نخواهد داشت. هرچه بیشتر تراز می‌گیریم، شفاف‌تر موانع درونی خودمان را می‌بینیم که مابین ما و آنچه می‌خواهیم می‌ایستند. ممکن است خواسته‌های آنی خود را با قدرت شهودی خود اشتباه بگیریم و یا به محض اینکه هیجان زده می‌شویم، فکر کنیم عاشق شده‌ایم و یا ممکن است احساساتمان را کاملاً سرکوب کنیم. وقتی نمی‌خواهیم با قلبمان ریسک کنیم قلبمان نیز هرگز به طور واقعی پُر نخواهد شد. هم چنان که یاد می‌گیریم قلب خود را بگشاییم جریحه دار شدن احساساتمان جان سالم به در می‌بریم. هرچه تحمل این نوع درد برایمان آسان‌تر می‌شود، به طرز عجیبی چنین تجاربی برایمان کمتر و کمتر اتفاق می‌افتند. انتخاب‌های ما بهتر می‌شوند، با احتیاط بیشتری وارد روابط می‌شویم و یاد می‌گیریم که علائم دردسرافزین را زودتر تشخیص دهیم. روابط سالم شروع به جایگزین شدن هرج و مرج می‌شود که زندگی ما را در خود بلعیده بود. گاه دلمان برای ناپسامانی‌های زندگی تنگ می‌شود. زندگی بدون ماجرا و درهم ریختگی‌های اعتیاد فعال به نظرمان عجیب می‌آید و ممکن است در بهبودی وسوسه شویم تا با بوجود آوردن ماجرا آن احساس آشنای دوران اعتیاد فعال را در خود زنده کنیم.

شاید تکراری‌ترین نصیحت در انجمن که کمتر از همه به آنها گوش داده می‌شود این باشد: "در سال اول بهبودی وارد رابطه احساسی نشوید". ما نیاز به زمان داریم تا بتوانیم جای پایمان را محکم کنیم، حمایت کافی داشته باشیم، قدری قدم کار کنیم و بتوانیم خودمان را بشناسیم. اکثر ما در ابتدا زمان کافی به این کارها اختصاص نمی‌دهیم. این مانند ساختن خانه‌ای بدون پی‌ریزی است: بنای فونداسیون یک خانه دیر یا زود باید انجام شود و انجام چنین کاری در ابتدای کار بسیار آسان‌تر از پی‌ریزی ساختمانی است که بنا شده باشد. عده زیادی از ما که در ابتدا وقت کافی برای

این کار نمی‌گذاریم می‌بینیم که در آینده به آن احتیاج پیدا می‌کنیم. اگر توانسته باشیم اولین باری که رابطه به هم می‌خورد پاک مانده و از آن جان سالم به در ببریم متوجه می‌شویم که آن دوران به چه درد می‌خورد.

همه ما يك سال صبر نمی‌کنیم و برای برخی از ما خیلی بیشتر طول می‌کشد تا شروع به گذاشتن اولین رابطه احساسی بنماییم. حتی ممکن است از اینکه مجرد هستیم خوشحال‌تر باشیم و آرامش بیشتری احساس کنیم و بخواهیم زندگی را به همین شکل ادامه دهیم. زمانی که می‌فهمیم دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد و جواب صددرصد درستی نیز موجود نیست، می‌توانیم به سؤال‌های بزرگ زندگی پاسخ داده و در نظر داشته باشیم که در صورت نیاز، همیشه می‌توانیم تصمیم‌مان را در آینده عوض

ما دوست داریم يك فرمول جادویی داشته باشیم که بتواند روابط ما را درست کند: يك سال، سه سال، يك قدم پنجم، يك دوره کامل قدم‌ها. واقعیت ساده‌تر از این حرف‌هاست اما تعریف آن دشوار به نظر می‌رسد. بعضی از ما هرگز آماده داشتن يك رابطه سالم نخواهیم بود و طی مابقی عمرمان با این مقوله مشکل خواهیم داشت. ما اعضایی را می‌شناسیم که در بازگویی اصولمان مهارت دارند اما ازدواج‌های نافرجام متعددی را پشت سر گذاشته‌اند. در عین حال ممکن است تازه واردانی را ببینیم که خود را، اتفاقی، در يك رابطه می‌ابند و موفق می‌شوند به نوعی آن را حفظ کنند. وقتی رابطه ای به خوبی پیش می‌رود، با کمال میل آن را به خودمان نسبت می‌دهیم و وقتی آن کار نمی‌کند سعی می‌کنیم علت آن را شناسایی کنیم. همیشه درس‌هایی برای یاد گرفتن وجود دارند. وقتی به چیزهایی که می‌خواهیم دست نیابیم، تجربه به دست می‌آوریم اما بعضی درس‌ها آنقدر واضح اند که آموختن آنها نیازی به تجربه نمودن چیزی ندارد. با تمرین کردن می‌توانیم مسئولیت پذیری شخصی، پاسخگویی، و حس تشخیص را در خود پرورش دهیم. ما معمولاً وقتی در حال انجام عمل اشتباهی هستیم، خودمان از آن اطلاع داریم. اعمالی مانند: سوء استفاده از کسی که آسیب پذیر است، کنترل کردن، بدجنسی یا بد رفتاری - ما نسبت به خودمان و همچنین دیگران مسئولیت تا چنین رفتارهایی را متوقف کنیم.

اقرار این مسئله می‌تواند دشوار باشد اما زمانی که بیشترین تمایل را برای داشتن يك رابطه داریم، معمولاً کمترین ابزار را برای مراقبت از آن در اختیار داریم. بسیاری از ما با این ترس دست و پنجه نرم می‌کنیم که هیچ‌وقت شریکی برای زندگی‌مان نخواهیم داشت و این بدین معناست که همیشه تنها خواهیم بود. چنین ترسی ما را به سوی اضطراب مزمن و بسوی درد هدایت می‌کند. وقتی تنها و غمگین هستیم یا سعی می‌کنیم سرخودمان را گرم کنیم، ممکن است چیزهایی را بپذیریم که واقعاً آنها را برای دراز مدت نمی‌خواهیم. وقتی اولویت ما فقط تنها نبودن باشد، امکان زیادی وجود دارد که ارزش‌ها یا اولویت‌های خود را به مصالحه بگذاریم و سریعاً به شخصی متعهد شویم که هنوز به درستی او را نمی‌شناسیم. يك ضرب‌المثل قدیمی وجود دارد که می‌گوید: "مواظب خواسته‌ات باش چون ممکن است به آن برسی".

ما شور و حال يك رابطه جنسی را با صمیمت اشتباه می‌گیریم. ممکن است فکر کنیم احساساتمان واقعی است حال آنکه فقط به دنبال تغییر مسیر فکری و يك راه حل فوری بوده‌ایم. گاه به دنبال روابط جنسی می‌رویم در حالیکه چیزی که به دنبالش هستیم عشق است. از ترس تنها ماندن، خلاءای که در درونمان احساس می‌کنیم را با يك رابطه وصله پینه می‌کنیم. یکی از اعضا راجع به رابطه‌اش چنین می‌گفت: "او تبدیل به نیروی برتر من و ماده مصرفی من شده بود". من همیشه وقتی بی‌حوصله، تنها و یا خوشحال بودم به او تلفن می‌زدم و از او می‌پرسیدم چه کار می‌کنی؟ من پاک بودم و در عین حال هیچ‌گونه ابزاری در اختیار نداشتم و يك وسوسه‌ی جدید نیز پیدا کرده بودم. هیچ چیز عوض نشده بود. همین عضو گزارش داد که يك نفر در برنامه به او پیشنهاد کرده بود "اگر بعد از ساعت 10 شب است و فکر خوبی به نظرت آمد آنرا انجام نده". گاه به نظر می‌آید که آخرین ماده مصرفی‌مان می‌تواند شخص دیگری باشد. کشف این مطلب می‌تواند بسیار تعجب‌آور باشد که دلباخته کسی شدن، می‌تواند به آسانی تبدیل به خود مشغولی گردد. اما وقتی تفکرات خود را ارزیابی می‌کنیم می‌بینیم تا چه حد برایمان اهمیت دارد که آیا دیده می‌شویم یا نه و دیگران ما را چگونه می‌بینند.

خیلی وقت‌ها اجازه می‌دهیم يك رابطه جدید نسبت به بهبودی‌مان اولویت پیدا کند. کمتر به جلساتمان می‌رویم، به دیگران تلفن نمی‌زنیم و آنطور که باید و شاید روی خودمان کار نمی‌کنیم. جای تعجب نیست که وقتی از خودمان

مراقبت نمیکنیم به رابطه مان نیز لطمه میخورد. اما این طور به نظر می‌رسد که انرژی لازم را از آن رابطه به دست می‌آوریم و این را زمانی متوجه می‌شویم که فضای کافی و زمانی را که نیاز است می‌گذاریم تا برنامه مان را انجام دهیم. هرکاری که لازم باشد انجام می‌دهیم تا تبدیل به شخصی شویم که برای رابطه دلخواهش آمادگی داشته باشد و اگر می‌خواهیم آن رابطه را حفظ کنیم باید به انجام آن کارها ادامه دهیم. "مانند اینکه به روی درخت بهبودی محلول جادویی رشد بریزیم". یکی از اعضا می‌گفت اگر می‌خواهی خودت را بشناسی با کسی یک رابطه احساسی بگذار. دیگری می‌گفت: نه، اگر می‌خواهی ر/هنمایت را بشناسی با کسی یک رابطه احساسی بگذار.

بعضی از ما پس از پاك شدن شروع به گذاشتن روابطی به ظاهر جدی می‌کنیم که همه به فاجعه منتهی می‌گردند. ماجرای عاشق شدن و سپس عاشق نبودن می‌تواند پاداش خودش را دربرداشته باشد و به نظر می‌رسد که ما همان رابطه را بارها بارها با اشخاص مختلفی تجربه می‌کنیم. شور و حال عشق زود هنگام ممکن است چنان ما را تحت تاثیر قرار دهد که دوباره و دوباره در جستجوی آن باشیم. گاه رفتاری که ما طی یک رابطه به نمایش می‌گذاریم، سدّ راه مان می‌شود، اما در عین حال می‌توانیم مشکلات را حتی قبل از شروع یک رابطه پیش بینی کنیم - متوجه می‌شویم اشخاصی را انتخاب نموده ایم که ابداً برای ما مناسب نیستند. گاه راجع به اینکه نمی‌توانیم شخص مورد نظرمان را پیدا کنیم با شوخی می‌گوییم که قابلیت انتخاب درست درما وجود ندارد، اما واقعیت امر میتواند برایمان بسیار دردناك باشد.

جای تعجب نیست که برخی از ما از داشتن روابط جنسی هیجان زده می‌شویم. ما خواهان چیزی هستیم که حال ما را سریعاً خوب کند. برخی اوقات تنها با یک نفر لاس زدن به نوعی یک حالت نشعگی درما ایجاد می‌کند. ما از این کار لذت می‌بریم. برقرار کردن ارتباط نیز، حتی قبل از اینکه اتفاقی بیافتد، می‌تواند نشنگی خودش را داشته باشد. البته این بدین معنا نیست که همه ما با داشتن روابط جنسی مشکل داشته باشیم، حتی آنهایی که داشتن چنین روابط احساسی و جنسی برایشان امری عادی باشد. همانند بسیاری از چیزهایی که در بهبودی بدانها برمی‌خوریم، در رابطه با مقوله فوق، تا زمانی که مشکلی پیش نیاید، مشکلی وجود نخواهد داشت. شاید بخواهیم از خود سؤال کنیم که آیا روابط جنسی زندگی مان را غیر قابل اداره کرده است؟، آیا بخشی از خوشحالی یا ناراحتی ما را تشکیل می‌دهد؟، آیا وسوسه و اجبار نقشی در رفتارهایمان بازی میکنند؟، آیا ما دروغی گفته ایم، رازی را نگه داشته‌ایم یا در حال پنهان کاری هستیم. نگاهی صادقانه به این مسئله می‌اندازیم که آیا رفتارهای ما باعث ایجاد درد و رنج برای عزیزانمان میشود - یا اگر واقعیت را می‌دانستند دچار درد و رنج می‌شدند.

ما باید راجع به آنچه که انجام می‌دهیم صداقت داشته باشیم. ممکن است در پی يك رابطه معنادار باشیم، یا به دنبال خوش گذرانی باشیم، یا ممکن است دنبال دردسر بگردیم. درک انگیزه‌هایمان باعث میشود عواقب کارهایمان را راحت تر درک کنیم. اینطور نیست که همیشه آنچه را که درخواست می‌کنیم بدست آوریم، اما زمانی که خواهان یک چیز بخصوص بوده و به دنبال چیز متفاوتی می‌رویم، معمولاً با عواقب ناامید کننده ای مواجه می‌گردیم. اگر هنوز در حال خودفریبی باشیم چطور می‌توانیم امیدی به داشتن رابطه ای توأم با صداقت و بی‌ریایی با کس دیگری داشته باشیم.

چیزی که اهمیت دارد این است که با رفتار و تصمیماتمان احساس راحتی کنیم. دیگران، نقطه نظرات خودشان را دارند، ولی ما می‌آموزیم آنچه که می‌خواهیم، آنچه که باور داریم و آنطور که می‌خواهیم زندگی کنیم را شناسایی کنیم. این میتواند از يك عضو تا عضو دیگر و از يك مقطع تا مقطع دیگر از زندگیمان بسیار متفاوت به نظر بیاید. رفتاری که در اوائل بهبودی با آن راحت بودیم ممکن است در آینده قابل تفکر هم نباشد؛ یا ممکن است بعد از سالها پاکی، برای اولین بار چنان تجربه ای از آزادی به دست می‌آوریم که هرگز در اوائل تجربه نکرده بودیم. کاملاً منطقی است که رفتار ما بر اساس نیازمان، خواسته هایمان و یا میل شدیدمان تغییر کند، نکته مهم این است که در مورد آن باخودمان شفاف باشیم.

آنچه که درخواست می‌کنیم

در درازمدت خود را بیشتر می پذیریم و با شرایطمان آشناتر می شویم. یاد می گیریم از مصاحبت خود لذت ببریم و با گرایش ها و مسئولیت های خود به شیوه ای مناسب برخورد کنیم. شاید از درک اینکه دیگر مانند گذشته، به یک رابطه احساسی "نیاز" داریم، متعجب شویم. تعجب آورتر این است که وقتی متوجه می شویم خواهان يك رابطه احساسی هستیم، و باوجود آنکه نیازی بدان نداریم، بودن در چنین رابطه ای برایمان راحت تر می گردد. داشتن حمایت بدین معناست که بعضی از منابعی را که برای داشتن یک رابطه دو نفره بدان نیازمندیم، در دسترس داشته باشیم و اگر مسائل طوری که امیدش را داشتیم پیش نرفت، بتوانیم از آن کمک بهره بگیریم.

روابط یکی از مقوله هایی است که فقط با تمرین کردن، در آن خبره نمی شویم. اکثر کارهای پراهمیتی که برای بهبود بخشیدن به روابط احساسی مان انجام می دهیم، در چنین روابطی به کارگرفته نشده و در رابطه با راهنما و دوستان مورد اعتمادمان انجام می گیرند. حتی پس از سالها پاکی، تفکیک و تطبیق آنچه در قلبمان و ذهنمان اتفاق می افتد به طور خودکار انجام نمی پذیرد. مابه يك جفت چشم دیگر نیز نیاز داریم؛ به شنونده ای که برایمان اهمیت قائل شود و بخواهد به ما کمک کند تا مسائل را از یکدیگر تمیز دهیم. يك راهنمای خوب کلیدی برای ایجاد تغییر در نوع رابطه مان با دیگران است. رابطه بین ما و راهنمایمان میتواند پایه و اساس مابقی روابط مان در بهبودی باشد. برخی از ما نیاز داریم مدت زیادی پاک باشیم تا راهنمایی را که بتوانیم با او ارتباط برقرار کنیم، پیدا کنیم. ممکن است آن شنونده را به جای یک راهنما، در دوست قابل اعتماد دیگری پیدا کنیم. بدون توجه باینکه چنین احساس امنیتی را چگونه پیدا می کنیم، بازگو نمودن صادقانه تجارب گذشته مان، امری حیاتی برای ایجاد تغییر می باشد.

نمی توان کتمان نمود که معنادان با واقعیت مشکل دارند. چنین مشکلی در روابط احساسی مان نیز دیده می شود: ما با این خیال پردازی که روابطمان باید چگونه باشند دست به گریبان می شویم و چگونگی واقعیت آنها را نادیده می گیریم. وقتی عاشق رویاپردازی باشیم، واقعیت باعث عصبانیت مان می شود. خشمگین شدن نسبت به واقعیت نقطه مخالف پذیرش است. گاه آنقدر درگیر وهم و خیال درباره طرف مقابلمان می شویم که وقتی مانند آن عمل نمی کند، عصبانی می شویم. گاه بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم این است که خود را از شرایط دور کنیم، اما این معمولاً آسان ترین کار ممکن می باشد. سفر ما آموختن این نکته است که باید علی رغم همخوانی فرد مورد نظر با انتظارات واهی مان، او را بپذیریم. شاید ارائه یک عشق کامل و بدون قید و شرط تنها از عهده خداوند برآید اما همانطور که به چنین هدف ایده آلی نزدیکتر می شویم، روحمان شکوفا میگردد. هرچه عمیق تر دوست بداریم، بیشتر قابلیت عشق ورزیدن خواهیم داشت. هر چه بیشتر از طریق روابطمان رشد کنیم، صمیمیت بیشتری را تجربه خواهیم نمود.

بعد از سالها پاکی ممکن است متوجه شویم که بالغ و جاافتاده به نظر می رسیم و زندگی مان در بسیاری از موارد به آنچه که میخواستیم تبدیل شده است - اما با وجود این هنوز با روابط احساسی مان در حال کشمکش هستیم. تمیز دادن بین یک عشق بالغ و یک عشق نابالغ می تواند هرمدت زمانی که یک عشق برای رشد نمودن و بالغ شدن بدان نیاز دارد، طول بکشد. چنین چیزی يك فرایند مادام العمر است. وقتی اقرار می کنیم چه مقدار از خسارت های زندگی مان در رابطه با روابط جنسی و عشق و عاشقی بوده است، به فوائد بازگشت سلامت عقل در این حیطه، پی می بریم. ما قدم ها را کار می کنیم تا خرابی های گذشته مان را هموار کنیم، از راهنما استفاده می کنیم تا با کمک او خرابی های امروزمان را هموار کنیم و از سنت ها استفاده می کنیم تا راه های جدیدی برای کنار آمدن با دیگران بیاموزیم. ما بخشنده تر می شویم، خودخواهی مان کاهش می یابد و کمتر می ترسیم. می آموزیم که ضابطه و چهارچوب داشته باشیم و در عین حال باز و صریح باشیم: می توانیم آنقدر در مطالباتمان خشک و بی انعطاف باشیم که پیدا کردن طرف مقابل در زندگی مان غیر ممکن شود. از توقعاتمان راجع به دیگران دست بر میداریم و کمی بیشتر از خود مطالبه می کنیم.

به تدریج میتوانیم ببینیم کجا نیاز به تغییر داریم و کجا باید محکم بر روی اعتقادات خود بایستیم، حتی اگر این به معنای صبر کردن باشد. شروع به دیدن این نکته می کنیم که باورهای ما در کجا امنیت ما را حفظ می کنند و در کجا ما را دوباره و دوباره به طرف الگوهای قدیمی سوق میدهند. یکی از اعضا می گفت: "من از اینکه ترکم کنند نمی ترسم بلکه انتظار داشته و مطمئنم که این کار انجام خواهد شد." وقتی بدترین انتظارات را داریم معمولاً همان انتظارات در زندگی مان به وقوع می پیوندد. درس گرفتن از تجاربمان مهم است، اما گرایش ما به این باور که می توانیم از آن فراتر برویم نیز امری حیاتی است. اجازه تغییر به خود و دیگران دادن میتواند به معنای تسلیم به این احتمال باشد که خود را

در قلمروی بیگانه ای بیابیم. وقتی روابط مشابه را تکرار نمی‌کنیم، ممکن است این احساس به ما دست بدهد که اصلاً نمی‌دانیم باید چه کار کنیم. یکی از اعضا می‌گفت: "سالها برایم به طول انجامید، اما آخرین باری که قدم چهارم را می‌نوشتیم ناگهان متوجه شدم که دیگر پی در پی با افرادی مشابه رابطه برقرار نمی‌کنم - بلکه این من هستم که تغییر نکرده و همان شخص قبلی بودم. اینکه آن شخص دیگر چه کسی بوده باشد اهمیتی نداشت، چونکه من هنوز همان عکس‌العملهای قبلی را از خود بروز می‌دادم". کار متفاوتی انجام دادن يك ریسک است اما تکرار اشتباه، شکست خوردن را تضمین می‌کند. يك عضو قدیمی این مطلب را به بهترین شکل ممکنه بیان کرد: "قبلاً ما فکر می‌کردیم که مشکل ما در اعتماد نکردن بود، اما اکنون می‌دانیم که مشکلمان در نداشتن شهامت است".

هرچه بیشتر آزادی از اعتیاد فعال را تجربه کنیم، بیشتر می‌توانیم ببینیم چگونه اعتیادمان حتی درپاکی ما را به مخصصه می‌اندازد. ما گرایش داریم اعمالی را که در زندگی مان خسارت به بار می‌آورند تکرار کنیم و خود را در معرض صدمه قرار دهیم. شاید تنها چیزی که برای تغییر الگوهای قدیمی و دردناک نیاز داریم کمی شفافیت ذهن باشد. ولیکن گاه اعمال خود را آشکارا می‌بینیم و باز هم آنرا انجام می‌دهیم. انگیزه‌ها و تمایل خود را بررسی می‌کنیم، راجع به آن مشارکت می‌کنیم، دفترچه خود را با نوشتن تراز پر می‌کنیم اما باز هم همانجا که بودیم باقی می‌مانیم. همان تضادی را که در خدمت تجربه می‌کنیم، در آخرین شغل مان و یا آخرین رابطه‌مان با يك فرد جدید تجربه کرده بودیم.

وقتی این نوع مسائل تکراری را می‌بینیم، قضاوت یکدیگر برآیمان آسان می‌شود. اما واقعیت امر این است که این انتهای کار نیست. برخی اوقات دردمان باید به حدی رسیده باشد تا بتوانیم با مسائلی که عمیقاً در درونمان دفن شده است روبرو شویم، اما گاه وقتی به عقب نگاه می‌کنیم می‌بینیم که برخی التیام‌های دیگر باید اتفاق می‌افتاد تا توانایی چنین کاری را پیدا می‌کردیم. ممکن است از اینکه کمبودهای اخلاقی‌مان به ترتیبی که ما خواهان آن بودیم، از بین نرفته است، احساس یأس و ناامیدی کنیم. هر بار که از يك طوفان احساسی عبور می‌کنیم فرصتی به ما داده می‌شود تا بار گذشته را رها کنیم و آزادی بیشتری را در آن سوی طوفان پیدا کنیم. در نتیجه آینده‌مان کمتر و کمتر تحت تأثیر تاریخچه مان قرار می‌گیرد.

شهامت اعتماد کردن

راه درست یا غلطی برای تجربه نمودن عشق وجود ندارد. آنچه اهمیت دارد این است که به خود اجازه دهیم این امتیاز ویژه را تجربه کنیم. ما آنهایی را که قرار است دوست داشته باشیم دوست داریم و این همیشه به نظر عقلانی نیاید و ممکن است حتی ظاهر خوبی نیز نداشته باشد. يك زوج خوشبخت راجع به رابطه شان چنین می‌گویند: "طی هر روزی، چه یکدیگر را دوست داشته باشیم و چه نتوانیم همدیگر را تحمل کنیم، باز هم روز خوبی خواهیم داشت. می‌توانیم با یکدیگر شوخی کنیم، بجنگیم، در کنار هم باشیم و از مصاحبت یکدیگر لذت ببریم. شاید از بیرون کمی مشکوک به نظر برسد اما ما از هر دقیقه بودن با یکدیگر لذت می‌بریم". شاید واقعاً شريك زندگی‌مان را پیدا کرده باشیم و شاید هم زمان فراگرفتن درسی جدید برآیمان رسیده باشد. زمانی که دست از کنترل برمی‌داریم و اجازه می‌دهیم دیگران خودشان باشند، می‌توانیم کمی دست از احساس نا امنی کردن برداریم و راجع به اینکه خودمان چه کسی هستیم صادق باشیم. برای انجام این کار لازم است جدی باشیم ولی آن را سخت نگیریم: می‌توانیم شوخ طبع و بازیگوش باشیم، مهربان باشیم و لطافت به خرج بدهیم و بترسیم یا غمگین باشیم. بالاخره می‌توانیم از این احساس وحشتناک که آنچه هستیم کافی نیست آزاد شویم، یا از شر این احساس که اگر هویت واقعی ما را بفهمند ترکمان میکنند راحت شویم.

رابطه ما باخودمان تعیین کننده کیفیت رابطه مان با دیگران است. این به نظر خیلی واضح می‌رسد اما زمانی که در شرایط قرار می‌گیریم، می‌تواند به سرعت فراموشمان شود. وقتی احساس خوبی نسبت به خودمان نداریم، زمانی که درد می‌کشیم، تنهایی یا احساس ناامنی می‌کنیم، مطمئناً دوست داریم از کسی بشنویم که حالمان خوب است. اما هرچه بیشتر خودمان را بشناسیم، نیازهایمان را بهتر درک می‌کنیم و بهتر متوجه می‌شویم چه قابلیت هایی را می‌توانیم ارائه دهیم. یکی از اعضا چنین توضیح میداد: "اگر حداقل یکی از طرفین رابطه خودش را بشناسد به این رابطه کمک بزرگی شده است، اما من با اینکه در برنامه جدید نبودم مدتها با خودم غریبه بودم. با صداقت و

موشکافانه به درون خود نگرستن، اقدامی است که برخی اوقات انجام می‌دهم و بعضی اوقات انجام نمی‌دهم. اکنون متوجه شده‌ام که میتوانم تعداد زیادی از احساساتم را نام ببرم اما این بدین معنا نیست که در تمام لحظات از همه احساساتم آگاهی داشته باشم، بخصوص زمانی که احساسات شدیدی را تجربه کنم. من هنوز به طور اتوماتیک و غریزه ای تصور می‌کنم که دچار احساساتی مانند خشم، افسردگی و مقاومت شده‌ام، حال آنکه احساسات واقعی‌ام، تنهایی، درماندگی یا ترس می‌باشند. وقتی با چنین شرایطی مواجه می‌شوم احساساتم خواه ناخواه افرادی را که از همه به من نزدیک‌ترند نشانه می‌روند. اما من خودم را با این ایده آرام می‌کنم که احساساتم را زودتر از گذشته تشخیص میدهم - یعنی به جای اینکه یک ماه درد بکشم و یا شاهد به اتمام رسیدن یک رابطه باشم، پس از يك هفته چنین احساساتی را شناسایی می‌کنم. البته این بدان معنا نیست که چنین تشخیصی منجر به کاهش آن احساسات شود. یکی از اعضا چنین می‌گفت: "وقتی شروع به شناسایی احساساتمان در همان زمانی که اتفاق می‌افتد می‌کنیم، می‌توانیم پاداش نهفته در قدم دهم را ببینیم". زمانی که بتوانیم واکنش خود را شناسایی کنیم میتوانیم به جای عکس‌العمل نشان دادن از خود واکنشی حساب شده نشان دهیم.

به کارگرفتن اصول در رابطه مان بدین معنا نیست که تبدیل به شخص دیگری گشته ایم و یا از روی ناصادقی عمل می‌کنیم اما چنین کاری میتواند در ابتدا برایمان ناخوشایند باشد. هم چنانکه شروع می‌کنیم راههای جدیدی برای پاسخ های حساب شده مان و عکس‌العمل هایمان انتخاب کنیم راهنمایمان میتواند برایمان کمک بزرگی باشد. همچنانکه شروع می‌کنیم به تعویض طرزفکرهای قدیمی و معیوب با ایده‌ها و روش‌های جدید، مسائلی پیش می‌آید که ممکن است قبلاً هرگز بدانها برخورد نداشتیم. طی چنین فرایندی، ما با گزینه ها و چالش‌های روبرو می‌شویم که پیش بینی شان نکرده بودیم.

وقتی اتحاد را در درجه اول قرار می‌دهیم بودن در یک رابطه برایمان به تجربه‌ای متفاوت تبدیل میگردد. کنار گذاشتن نیازهای مان و در نظر گرفتن منافع هردوطرف یک رابطه و یا کل خانواده، بدین معنا نیست که اجازه دهیم نیازهایمان نادیده گرفته شده و یا اذعان نگردند. ما شروع به دیدن این نکته می‌کنیم که اگر هر دوی ما با روحیه تمایل و اتحاد و وارد این رابطه شویم، هریک از ما به آنچه نیاز داریم خواهیم رسید و اگر باور داشته باشیم که اتحادمان باید در اولویت قرار بگیرد، می‌توانیم نتیجه کار را به نیرویی برتر از خودمان واگذار کنیم.

خوداتکایی يك اصل روحانی است و یادگرفتن حمایت از روحمان يك بخش حیاتی از رشد ونمو ماست. البته ما آنرا به تنهایی انجام نمی‌دهیم. ما گروه، راهنما، دوستان قابل اعتماد و نیروی برترمان را داریم که به ما کمک میکنند به راهنما ادامه دهیم. ما پیروزی‌ها و سختی‌های خود را با طرف مقابلمان در میان می‌گذاریم، اما یاد می‌گیریم مسئولیت حال و روزمان و یا کیفیت کلی زندگیمان را بر دوش آنها قرار ندهیم. وقتی بتوانیم روز بدی داشته باشیم و در عین حال اصرار نداشته باشیم که شریک زندگیمان نیز روز بدی داشته باشد، می‌دانیم که چیزی واقعاً در حال عوض شدن است. یکی از اعضا چنین گفت: "اولین باری که عصبانی به خانه آمدم، وقتی شریک زندگیم شروع به ایراد گرفتن کرد ومن سخن اشتباه بعدی را به زبان نیاوردم، فهمیدم که یک نیروی برتر دارد در زندگیم کار میکند".

آموختن تفاوت بین داشتن يك شریک زندگی و کسی را گروگان گرفتن - یا گروگان گرفته شدن، برای بسیاری از ما گام بزرگی محسوب می‌گردد. "دست از توقعات برداشتن" نام قشنگی برای دست از کنترل برداشتن است. وقتی به شریکمان و به خودمان اجازه داشتن یک استقلال شخصی را می‌دهیم، خواهیم توانست با سرعتی که مناسب حالمان است رشد و تغییر کنیم. تحت این شرایط رابطه مان میتواند بواسطه آنچه که هریک از ما بر سر سفره می‌آوریم، شکوفا گردد. وقتی تمایل داریم که آرام در رابطه بمانیم، حتی زمانی که رابطه تغییر میکند یا خودمان تغییر میکنیم، به درک جدیدی از تعهد دست می‌ایابیم. همانطور که بعضی اوقات در بهبودی به مصرف مواد فکر کردن امری عادی است، در نزدیک‌ترین رابطه مان نیز فکر فرار را برقرار ترجیح دادن، به سراغمان می‌آید. ماندن در رابطه علی‌رغم داشتن میل شدیدی به ترک آن، میتواند تمرین روحانی عظیمی برایمان باشد. اگر تمایل داشته باشیم برای پاسخ‌های مورد نیازمان صبر به خرج دهیم، معمولاً يك راه حل عقلانی برایمان آشکار خواهد شد. برای عبور از میان مشکلاتی که در روابطمان بدانها برمی‌خوریم، داشتن روشن بینی امری حیاتی است.

بودن در یک رابطه احساسی با کسی که در بهبودی نیست چالش‌های مخصوص خودش را دربردارد. یکی از این چالش‌ها این است که احساس کنیم مورد قضاوت دوستانمان در جلسات قرار گرفته و یا از آنها رانده شده ایم. اکثر اوقات ما دیگران را در قالب دو گروه مختلف می‌بینیم: یا کسانی که در بهبودی هستند و یا آنهایی که به بهبودی نیاز دارند. ممکن است تصور کنیم داشتن یک رابطه سالم با کسی که در بهبودی نیست امکان‌پذیر نباشد اما واقعیت امر این است که احتمال خرسندی ما از چنین رابطه‌ای، تفاوت چندانی با احتمال رضایت مان از رابطه‌ای که هردو طرف آن در بهبودی باشند، نخواهد داشت. شاید نیاز باشد کار بیشتری انجام دهیم تا بتوانیم تعادلی بین تعهدات خود نسبت به شریک زندگی مان و بهبودی مان برقرار کنیم. وقتی در تعادل نیستیم این طور به نظر می‌رسد در عین حال دو زندگی موازی را پیگیری می‌کنیم. ممکن است در رابطه شخصی مان برای رساندن منظور خود و یا توضیح احساساتمان، از ادبیات انجمنی استفاده کنیم. اما باید بدانیم که روابط به درک متقابل و یادگیری نیاز دارند. در جلسات ابزاری را پیدا می‌کنیم که کمک می‌کنند روابط دلخواهمان را در زندگی داشته باشیم اما در بیرون از انجمن راههایی را برای به کار بردن اصولی که آموخته ایم، پیدا می‌کنیم بدون اینکه لزوماً نامی بر روی اعمالمان بگذاریم. زمانی که اصول برنامه را در زندگی خود به کار می‌گیریم، انعطاف مورد نیاز روابط را آسانتر بدست می‌آوریم. یاد می‌گیریم بلافاصله پس از اینکه چالش‌ها بوجود می‌آیند آنها را برطرف کنیم و شهادت پیدا می‌کنیم آنچه را که فکر و احساس می‌کنیم، بیان کنیم حتی اگر چنین کاری برایمان ناراحت کننده باشد. تمایل به تغییر بدین معناست که می‌توانیم به روابط اجازه رشد دهیم، به شور و احساس اولیه مان تعادل بخشیم و تبدیل به چیزی شویم که قبلاً تصور آن را نمی‌کردیم.

وقتی رابطه‌ای که برایمان اهمیت دارد، کار نمی‌کند اینطور به نظر می‌رسد که هیچ چیز دیگری کار نمی‌کند. جنگ و دعوا با آنهایی که دوستشان داریم میتواند بسیار ناخوشایند باشد و خاتمه یافتن یک رابطه عاشقانه یا رابطه با یک دوست نیز می‌تواند امواج بسیار عظیمی از احساسات را در ما ایجاد کند. مشکلاتی که طی رابطه گذاشتن بوجود می‌آیند برای همه انسانها چالش‌انگیزند اما چنین مشکلاتی برای معاندان خطرات بخصوصی را به همراه دارند: درد ناشی از چنین مشکلاتی میتواند آنقدر زیاد باشد که مصرف کردن دوباره، تبدیل به یک گزینه شود. اگر به نظر برسد دوستان ما در بهبودی از طرف مقابلمان جانبداری می‌کنند، ممکن است چنان احساس بیگانی در ما به وجود آید که در جلسات احساس ناامنی نموده و از رفتن با آنها اجتناب کنیم. مثلث قدیمی ترس، خشم ورنجش میتواند در ما این احساس را ایجاد کند که گویی در یک قفس آهنی گرفتار شده ایم. در عین حال ممکن است هیچ تمایلی برای استفاده از یاد زهر این وضعیت، که همان ارتباط با دیگران می‌باشد، نداشته باشیم. وقتی در حال درد کشیدن هستیم، انجام کارهای ساده‌ای مانند غذا خوردن، خوابیدن و سرکار رفتن، میتواند برایمان بسیار دشوار باشد. تازه واردانی که اطراف ما هستند میتوانند الگوهای قدرتمندی بوده و به مایه‌آوری کنند که وقتی عذاب می‌کشیم باید حضور پیدا کنیم و از دیگران تقاضای کمک کنیم. هر عضو و با هر مقطع پاک، آماده است تا زندگی مان را نجات دهد.

ممکن است بعد از کمی تعمق به این نتیجه برسیم که رابطه‌ای که در آن هستیم باید واقعاً خاتمه پیدا کند. اما بهتر است آنرا طوری به پایان برسانیم که با آن احساس راحتی می‌کنیم و عجلانه و از روی وسوسه و اجبار آن را انجام ندهیم. اگر اینکار را بکنیم احتمالاً شرایط دردناکی را پشت سر می‌گذاریم که در آینده مجبور به سروسامان دادن آن شویم. خاتمه دادن به یک رابطه بدین معنا نیست که یک نفر آدمی بدی بوده و باید اشتباه کرده باشد. بالعکس، چنین چیزی در واقع میتواند بهترین حالت ممکن برای طرفین آن رابطه باشد.

ما می‌توانیم احساس کنیم که به خاطر چیزهایی مانند تأیید جامعه، فرزندانمان، خودخوشنودی و یا ترس، باید در یک رابطه احساسی باقی بمانیم، حتی زمانی که می‌دانیم زمان خاتمه آن رابطه فرا رسیده است. وقتی کاری را که فکر می‌کنیم درست است، انجام داده و برای توجیه اعمالمان عمداً خسارتی به بار می‌آوریم، شهادت خود را به نمایش گذاشته ایم. دیگر نیاز نداریم برای خاتمه دادن به ازدواجمان وارد رابطه نامشروع با فرد دیگری شویم. ممکن است برایمان روشن باشد که از ابتدا وارد چنین ازدواجی نشویم و یا اینکه با بزرگواری و عزت نفس از آن خارج گردیم. ما طرز تفکر بچه مدرسه‌ای مان را رها کرده و به خود اجازه می‌دهیم به عنوان افرادی بالغ در روابطمان حضور داشته باشیم و با تمایل و آمادگی، در تجارب یکدیگر شریک شویم.

گاه زمانی که در حال کنار آمدن با خاتمه يك رابطه هستیم، نسبت به شدت احساساتمان متعجب می‌شویم. به نظر میرسد واکنشی که نسبت به از دست دادن یک رابطه تجربه می‌کنیم، کاملاً نامتناسب و افراطی باشد. این دلیل نمیشود که خود را قضاوت کنیم یا وانمود کنیم چنین چیزی در حال اتفاق افتادن نیست. حتی اگر وسوسه آن را داشته باشیم. چیزی به نام درست یا غلط در مورد احساساتی که داریم وجود ندارد. بعضی از احساساتی که در زمان مصرف قادر به تجربه کردنشان نبودیم، در زمان پاکی هنوز انتظارمان را می‌کشند و از دست دادن شخصی در بهبودی باعث سرازیر شدن احساساتی می‌شود که در گذشته باید تجربه می‌کردیم. احساساتی که مربوط به از دست دادن های گذشته می‌شدند و ما بواسطه مصرف مواد نتوانسته بودیم آنها را تجربه نموده و آنطور که باید و شاید سوگواری کنیم. زمانی که وارد این نوع احساسات می‌شویم، راهنمایمان میتواند ریسمان نجاتی برایمان باشد. اگر تمایل داشته باشیم شرایط را تحمل کنیم، به فرایند بهبودی اعتماد کنیم و کارهای لازم را انجام دهیم، می‌توانیم التیام واقعی را در قدم‌ها تجربه کنیم. درست است که امکان لغزش وجود دارد اما امکان اینکه زندگی مان از طریق قمار، خرید، روابط جنسی و پرخوری و هرچیزی که باعث شود احساساتمان پس زده شوند، غیر قابل اداره گردد نیز وجود دارد. در بهبودی، برخی از ما قبل از اینکه بخواهیم یا بتوانیم با زور از میان درد عبور کنیم و نگاهی صادقانه به خود و شرایطمان بیاندازیم، سالها این الگوهای رفتاری را تکرار می‌کنیم.

مبنای ایده های ما در مورد روابط معمولاً همه چیز هست به غیر از واقعیت. می‌خواهیم باور داشته باشیم که روابط خود به خود اتفاق می‌افتند و ما همانطور که سوار یک اسب چوبی در یک شهر بازی می‌شویم، می‌توانیم وارد يك رابطه شویم و به طوری اتوماتیک حرکت کنیم و از آن لذت ببریم. همانطور که تصور می‌کردیم مجموعه خاصی از مواد مختلف همه چیز را برایمان درست می‌کرد، گاه تصور می‌کنیم که مجموعه‌ای از ویژگی‌های خاصی که در کنار هم قرار می‌گیرند، یک شریک زندگی ایده ال را برایمان فراهم می‌کنند. ما توقعات غیرواقعی بر دوش خود و دیگران می‌گذاریم. بر اساس اینکه اوضاع باید "چگونه باشد" رؤیا پردازی و تصویرسازی می‌کنیم. رابطه یک چیز پیدا کردنی نیست بلکه چیزبست که باید ساخته شود ما باید با حضور خود در بنا نمودن این رابطه مشارکت کنیم. زمانی که شروع به مراقبت از خود می‌نماییم انواع روابط صمیمانه در دسترس ما قرار می‌گیرد.

رابطه آگاهانه

این واقعیت ندارد که در NA تا زمانی که خودمان را دوست نداشته باشیم نمی‌توانیم دیگران را دوست بداریم. درواقع این دقیقاً همان کاریست که ما در انجمن انجام می‌دهیم. ما همدلی را تجربه می‌کنیم و این خود به چیزی بزرگتر تبدیل می‌گردد. به تدریج با خودمان نیز رابطه برقرار می‌کنیم و شروع به از میان برداشتن چیزهایی می‌کنیم که ما را در شرایط نفرت از خود و عمداً به خویش صدمه زدن نگاه میدارند. یاد می‌گیریم دیگران را دوست داشته باشیم اما رابطه مان با آنها یک کلنجر باقی میماند تا زمانی که یاد بگیریم با خودمان و نیروی برترمان رابطه داشته باشیم. در مقابل رابطه ما با خودمان و خداوند غنی‌تر گشته و بواسطه روابطی که با دیگران داریم، آگاهانه تر می‌گردد.

یاد می‌گیریم به روحیه یکدیگر احترام بگذاریم. ما همه شیوه فکر کردن و احساسات بخصوص خودمان را داریم. وقتی اذعان می‌کنیم که هریک از ما تحت مراقبت یک نیروی برتر مهربان هستیم، یکدیگر را در همان جایی که هستیم قبول می‌کنیم و می‌بینیم که هر کدام در مسیر زندگی خودمان قرار داریم که اگر مبنای آن در اصول روحانی باشد، رهنمون خوبی برایمان خواهد بود. گام نهادن فراتر از عکس العمل هایمان و پذیرفتن واقعیت، به ما انعطاف و توانایی بیشتری میدهد تا با چالش هایی که روابط برسرهمان قرار می‌دهند مقابله کنیم.

از آنجایی که بهبودی پیش‌رونده است ما به کارکردن قدم‌ها و آشکار نمودن چیزهای بیشتری راجع به خودمان ادامه می‌دهیم. به مرور نیت خود را شناسایی می‌کنیم. صدای خود و احساس درونی مان را بهتر می‌شنویم و به ندای وجدان و غریزه خود گوش فرا میدهیم. معتادانی که پایشان به بهبودی می‌رسد غرایز درونی خوبی دارند، ولی ما در طول زمان یادگرفته‌ایم که به آنها اعتماد نکنیم. یادگیری تفاوت بین صدای شهودمان و صدای بیماری مان چیزی نیست که بشود آنرا توضیح داد و ما طی مراقبه کردن و زمانی که تمرین می‌کنیم به ندای خودمان و نیروی برترمان گوش فرا دهیم آن را می‌آموزیم. ما تجارب خود را همانگونه که اتفاق می‌افتد، با راهنمایمان در میان می‌گذاریم و او به ما

گوشزد می‌کند که آیا ندای درونمان در راستای خدمت به ما هست یا خیر؟ ما به طور فزاینده‌ای راجع به انتخاب‌هایمان، انگیزه‌هایمان و رفتارمان آگاهی پیدا می‌کنیم. متوجه می‌شویم که وقتی تصمیمی را گرفته‌ایم به چه چیزی فکر می‌کردیم و تفاوت بین تصمیمی که پس از تفکر گرفته شده و آنچه که عکس‌العملی آنی و از روی وسوسه و اجبار بوده است، را تمیز دهیم. گوش دادن به قدرت شهردمان بدین معناست که می‌توانیم، بدون اینکه ساده لوحی یا حماقت به خرج دهیم، با دیگران روراست باشیم. یاد می‌گیریم به ندای درون خود اعتماد کنیم و به احساسات خود احترام بگذاریم.

رابطه آگاهانه ای که در قدم یازدهم از آن صحبت می‌کنیم، رابطه ای با نیروی برتر از خودمان است. صمیمیت، رابطه ای آگاهانه با یک انسان دیگر است. وقتی با دیگران ارتباط می‌گذاریم خوب بودن آنها را می‌بینیم و خوبی خودمان را نیز مشاهده می‌کنیم. وقتی در مصاحبت دیگران هستیم، هم به آنها و هم به خودمان توجه می‌کنیم. وقتی عضوی که به سختی پیش می‌رود بالاخره چپ سی روزه اش را می‌گیرد احساس سرور می‌کنیم. وقتی کلماتی را پیدا می‌کنیم که نمی‌دانستیم در درونمان وجود دارند، وقتی ارتباطی واقعی با انسانی دیگر برقرار می‌کنیم و حس می‌کنیم چیزی در درونمان دگرگون گشته است - در عمل عشق را می‌بینیم که در ما جریان پیدامیکند و ما را به انسان بهتری تبدیل می‌کند.

اگر فقط بی حرکت ایستاده و به درسی که به ما داده می‌شود گوش فرا دهیم، متوجه می‌شویم هر يك از روابطمان به ما می‌آموزند که چگونه روابط دیگرمان را بهتر، قوی‌تر و مفهوم دار تر کنیم. و به همین ترتیب، تمام این روابط ما را به رابطه با خودمان باز میگردانند. همانطور که نمی‌گوییم يك طرف هرم از طرف دیگرش مهم‌تر است، نمی‌توانیم بگوییم که يك رابطه از رابطه دیگر مهم‌تر است. هر می که در سبیل ما وجود دارد شامل: روابط ما با خود، جامعه، خدمت و خدا می‌باشد. اینها روابطی هستند که ما را به نقطه آزادی می‌رسانند و ریشه در خیرخواهی دارند. ظرفیت ما برای عشق ورزیدن متناسب با تلاشمان برای ابراز عشق و تمایل مان برای پذیرفتن آن، رشد میکند. با چنین ظرفیتی برای عشق - شروع به داشتن این احساس می‌کنیم که زندگی مان اکنون مفهوم داشته و هدفمند می‌باشد، چیزی که بسیاری از ما فکر نمی‌کردیم هرگز خواهانش باشیم. خساراتی را که زده‌ایم، دردهایی که کشیده ایم و تلفاتی را که تجربه کرده‌ایم همه و همه، شفقت ما را نسبت به دیگران و درك ما را از دشواریهایشان، عمیق‌تر می‌کند. ارزش واقعی ما در این است که، نه تنها بدون توجه به تجارب سخت گذشته مان و بلکه به خاطر آن تجارب سختی که پشت سر گذاشته ایم، می‌توانیم خودمان باشیم.

فصل ششم

راه جدیدی برای زندگی

نشریات مان به ما می‌گویند: " به همان نسبت سریع تر می‌توانیم تبدیل به اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع خود شویم" اما در عین حال به ما هشدار می‌دهند که " مورد قبول اجتماع واقع شدن با بهبودی یکی نیست". اینطور نیست که تحت هر شرایطی تنها یکی از این دو بتواند صحت داشته باشد و هر دوی این اصطلاح ها صحیح می‌باشند. هر یک از ما عضو سازنده اجتماع بودن را به روش خودمان اندازه می‌گیریم.

همانطور که خودمان منحصر بفردیم، نظرهای ما درباره تعریف موفقیت نیز منحصر بفرد هستند. نقطه شروع هر یک از ما متفاوت بوده و مقاصدمان نیز به همان اندازه متفاوت می‌باشند. بعضی کارها را بسیار خوب انجام می‌دهیم و در انجام بعضی کارها اصلاً مهارت نداریم. شاید با داشتن حرفه و درآمد وارد بهبودی شویم یا اینکه بدست آوردن یک محل اقامت دائمی، برایمان مشکل عظیمی باشد. ما این خواسته را مشترک داریم: می‌خواهیم آزاد باشیم. می‌خواهیم بدون تظاهر به هیچ چیز به جز آنچه که هستیم، احساس کنیم پذیرفته شده ایم و مورد احترام دیگران هستیم. بدون توجه به دستاوردهایمان، اصولی که زندگی می‌کنیم یا ما را حفظ نموده و یا ما را نابود خواهند کرد.

با بکارگیری آنچه که در بهبودی آموخته ایم در مابقی زندگی مان، در این سفر پیشروی می کنیم. قدم دوازدهم این کار را "تمرین این اصول در کلیه مراحل زندگی مان" می نامد. آن آزادی که در جستجوی هشتم یک چیز غیرقابل لمس نیست. آن روش زندگی مان است. کتاب پایه چنین ادامه می دهد: "قدمها در اینجا به پایان نمی رسند. قدمها یک شروع تازه اند!" NA. اصولی را به ما ارائه می دهد که موجب دگرگونی مان خواهند شد. در عین حال، قبل از اینکه این اصول را در دنیای بیرون بکار گیریم، زمین تمرینی را در اختیارمان می گذارد که بتوانیم اول در آنجا این اصول را به آزمایش بگذاریم.

کاری که در قدمها انجام می دهیم کمک می کند تا ارزشهایمان را تعریف کنیم و به ما یادی دهد به سوی اهدافمان حرکت کنیم. مهم نیست که چند بار قدمها را کار کرده باشیم، اگر آنها را در حد توانمان کار کنیم، همیشه چیزها و پاداشهای جدیدی را دریافت خواهیم نمود. اما زمانی که قدمها را نصفه نیمه کار کرده و آنها را به اتمام نمی رسانیم، فقط نیمی از هدایای بهبودی را از دست نمی دهیم، بلکه متوجه مطلب اصلی نیز نمی شویم. جالب اینجاست زمانی که با دردناک ترین نقص اخلاقی مان مواجه می شویم، از تسلیم شدن دست برمی داریم. تعهدمان برای کارکرد قدمها نتایج خود را در بر ندارد، چه آنها را به اتمام برسانیم و چه نرسانیم. وقتی که وسط کار از ادامه کارکرد قدمها خودداری می کنیم، خود را با آگاهی بسیار و امید اندک رها کرده ایم. زمانی که این فرایند را به پایان می رسانیم، متوجه می شویم انجام و به اتمام رساندن کار نسبت به اجتناب از آن، نیاز به انرژی بسیار کمتری دارد.

ما تسلیم شده، خود را در لحظه پذیرفته و با متانت اجازه می دهیم زندگی مان شکوفا گردد. دست آخر، می توانیم از جستجوی آن قطعه پازل که قرار است همه چیز را درست کند، دست برداریم. یک زندگی اصولی را تمرین می کنیم و سفرمان به درون دنیا از آنجا شکل می گیرد. ترس از تغییر را رها نموده و متوجه می شویم که همه مان دائماً در حال تغییریم. می توانیم آن تغییرات را در آغوش بگیریم و حقیقتاً باور داشته باشیم که می توانیم تحت هر شرایطی پاک بمانیم. این فرایند به مرور ساده تر شده و انجام کار درست برایمان طبیعی تر خواهد شد.

چیزهای تازه ای را آزمایش نموده و لایه های درونی عمیق تر و سطوح بیرونی فراتری را کندوکاو می کنیم. همچنانکه ارزش هایمان تغییر می کنند، زندگی مان را نیز تغییر خواهیم داد. این فرایند مانند یک پلکان مارپیچ است که طی بالارفتن از آن، دوباره و دوباره به همان دید می رسیم، با این تفاوت که هر بار زاویه دیدمان تغییر می کند. نسبت به نقطه نظرات یکدیگر روشن بین بودن، کمک می کند افکار خودمان را شفاف تر نماییم. وقتی عشق، تلاش و تعهد را در اعمالمان به کار می گیریم، زندگی هایمان بطور معجزه آسایی تغییر خواهند کرد.

فرای "قابل قبول اجتماع بودن"

وقتی وارد انجمن می شویم به ما گفته می شود: "برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چه مقدار مصرف کرده اید و یا آن را از کجا خریده اید. کارهایی که در گذشته کرده اید و یا دارایی و نداری شما برای ما بی تفاوت است. تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد این است که شما می خواهید در مورد مشکلاتان چه بکنید و ما چطور می توانیم به شما کمک کنیم." سالها پس از ورودمان به انجمن، این گفته هنوز به قوت خود باقی است. ما بدون توجه به مقصدمان، زندگی های جدید خود را به همان روش بنا می کنیم. به موقع خود خواهیم آموخت که مقصدمان به اندازه چگونگی دستیابی مان بدان، اهمیت ندارد.

یکی از مَحَسَنَات تجربه مان این است که ما می دانیم برای شرکت نمودن در امور جامعه حق انتخاب داریم. ما تصمیم می گیریم که چگونه با دنیای اطراف تعامل داشته باشیم و اینکه آیا می خواهیم جایگاهی در آن داشته باشیم و این جایگاه کجا خواهد بود، نیز تصمیم ما می باشد. ترکیب شدن در دنیا به طریقی که برایمان راحت باشد، بخشی از سفرمان بوده و مقصدمان نمی باشد. پیدا کردن جایگاه خود در اجتماع هدف اصلی مان نبوده و راهی است که از طریق آن به اهدافمان دست میابیم. مورد قبول اجتماع واقع شدن می تواند ما را از هدفمان که بیدار نمودن روحمان می باشد، منحرف سازد.

بسیاری از ما از خود می پرسیم که می خواهیم مورد قبول کدام جامعه واقع شویم. منظور برخی از ما از جامعه، خود NA می باشد. با وجودیکه ما همیشه منزوی، شکاک و بیگانه بوده ایم، راهی پیدا می کنیم تا در NA احساس راحتی کنیم. ولیکن زمانی که راجع به پیدا کردن جایگاه مان در دنیا فکر می کنیم، ممکن است با چالش های بیشتری روبرو شویم. اگر هویت خود را از بیگانه بودن و تعلق نداشتن گرفته باشیم، ملحق شدن به هر چیزی می تواند کمی برایمان عجیب به نظر آید. بازگشت به اجتماع گام دشواری است و ممکن است برایمان توأم با ریسک باشد اما هیچکس نمی تواند این تصمیم را برایمان بگیرد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "زمانی که در حال بزرگ شدن بودم همیشه احساس بیگانگی می کردم، در دنیای مواد مخدر پذیرفته شدن را پیدا کردم". احساس تعلق داشتن می تواند برایمان جاذبه باشد و بعضی اوقات رها نمودن روش زندگی مشکل تر از رها نمودن مواد مخدر به نظر میاید.

وقتی به آنچه که ما را وادار می کند تا این حد بر روی چیزهایی بیرون از خودمان تمرکز کنیم، نگاهی میاندازیم، اغلب متوجه می شویم عامل محرک مان ترس می باشد. ما از خودمان، از دنیا و از اینکه مبدا کسی پی ببرد چقدر واهمه داریم، می ترسیم. ما پشت انواع نقاب ها پنهان می شویم، از وفق دادن انعطاف ناپذیر خود با اجتماع گرفته تا خصومت آشکار. برای اشخاصی که چنین دردهایی را متحمل شده اند، می توانیم فوق العاده حساس و ظریف باشیم. اشتباه باور می کنیم که مورد قبول اجتماع بودن می تواند ما را از درد معاف کند، دردی که به نظرمی رسد از مهم دانستن تفکر دیگران، سرچشمه می گیرد.

شناسایی نقاط قوت و ضعف مان می تواند دشوار باشد چرا که برخی اوقات این دو بسیار مشابه یکدیگر به نظر میایند. همه ما بخشها و قطعه هایی را کم داریم. برخی از ما راه درازی درپیش داریم تا حتی ابتدایی ترین اصول رفتاری مناسب را بیاموزیم. بعضی دیگر از ما درپوشش چیزهای ایراددار خود با یک لایه روژ لب یا یک کت چرمی، مهارت پیدا کرده ایم. می توانیم رفتار ظاهر خوبی داشتن یا به نمایش گذاشتن تصویر آنچه که آرزو داشتیم باشیم، شویم. اگر اجازه دهیم چیزهایی بیرون از خودمان آنچه که هستیم را تعریف کنند، مانند درختی خواهیم شد که ریشه نداشته باشد و احتمالاً با اولین طوفان سرنگون خواهد شد. زمانی که تأیید طلبی از بهبودی مهمتر می شود، ما بیشتر از آنچه که تصوری کنیم در معرض لغزش قرار می گیریم.

ولیکن تلاش در درست کردن بیرون مان تنها به تأیید طلبی مرتبط نمی شود. ما یادمی گیریم نسبت به زندگی واکنشی مناسب از خود نشان دهیم. بسیاری از ما نبود اعتماد به نفس را با رفتارهای نامتناسب می پوشانیم. اغلب تصور می کنیم دیگران نیز آن رفتارهایی را که ما در بدترین لحظات مان به نمایش گذاشته ایم از خود بروز خواهند داد. از ترس اینکه مبدا دیگران ما را آنطور که خودمان می بینیم ببینند، آنها را از خود دور می کنیم. اگر به خودمان اجازه دهیم آنطور که هستیم در دنیا ظاهر شویم، گام بزرگی را برداشته ایم. می توانیم بدون اینکه فردیت خود را از دست بدهیم، رفتارهایمان و همچنین محیط اطرافمان را در نظر داشته باشیم. اما در عین حال شروع می کنیم به دست از دفاع برداشتن و با دیگران مشارکت نموده و اجازه می دهیم وارد حریم مان شوند. متوجه می شویم زمانی که کمتر می ترسیم، مثل سابق ترسناک به نظر دیگران نمیایم. در نهایت، مسئله این نیست که جامعه چطور ما را می پذیرد. مهم این است که آیا ما جامعه و نقش خود را در آن می پذیریم یا خیر.

طی پیمودن مسیر بهبودی اولویت هایمان تغییر می کنند. در ابتدا، فقط مصرف نکردن، یک کار تمام وقت است. وقتی از این درماندگی خلاص می شویم، بسیاری از ما خود را با مادیات مشغول می کنیم. ما موفقیت را با حس امنیت اشتباه می گیریم. وقتی اولویت هایمان مجدداً جابجا می شوند، شاید این نتیجه نوع دیگری از تغییر باشد – یک درک تدریجی از اینکه رضایتی عمیق درانتظارمان است. "باورداشتم تا زمانی که مخارجم پرداخت می شدند، مورد قبول بودم. سخت کار می کردم اما فراموش کردم از لحاظ جسمی، روانی و روحانی از خودم مراقبت کنم. به تدریج درک و فهمم شروع به گسترش نمود. همچنانکه ارتباطم با نیروی برترم عمیق تر گشت، به درک شفاف تری از آنچه که خواهانش بودم، نائل شدم. دیگر تمایل نداشتم اجازه دهم برچسب ها مرا تعریف نموده و یا از پیشرفتم جلوگیری کنند. دیگر مورد قبول اجتماع بودن را در مقام و مرتبه نمی دیدم. می خواستم کسی باشم که دیگران در مصاحبت با او احساس راحتی کنند. پس از اینکه راه خود را از اعماق تاریکی به سطح پیدا کردم، هوای زندگی بخش را استنشاق کردم. اکنون می خواستم تجربه ام را بدون هیچگونه انگیزه نادرستی بصورت رایگان مشارکت کنم.

پیدا کردن جایگاه خود در زندگی

اولین هدف ما مصرف نکردن است اما هرچه بیشتر بهبود پیدا می کنیم، اهداف و رویاهایمان بزرگتر می گردند. با وجودیکه برخی از ما به دنبال موفقیت های مالی بوده و می خواهیم جایگاهی در اجتماع خود بدست بیاوریم، برخی دیگر هیچ علاقه ای به چنین چیزهایی نشان نمی دهند. ما نهایتاً مورد قبول جامعه بودن را خودمان برای خودمان تعریف می کنیم. با این حال می توان گفت که چنین اهدافی دائماً در حال جابجایی بوده و با گذشت زمان تغییر می کنند. شاید آن زندگی که در اوائل بهبودی قابل قبول می بود بعدها ناپسند به نظر آمده و حتی باعث خجالت مان شود. یکی از اعضا اینطور گفت: "همینکه می توانستم استحمام کنم و بدون ارتکاب هیچ جرمی روز را به شب برسانم، برایم قدم بزرگی بود". بدون توجه به داشته ها و نداشته هایمان، احساسات ترس و راحتی، امنیت و کمبودی که در ما رخ می دهد بیش از هرچیز از نوع نگرش مان نشأت می گیرد. همیشه به یاد خواهیم داشت که یک روز پاک یک روز برنده است و این مهم نیست که چه مسافتی را تا به حال طی کرده ایم و یا قرار است طی کنیم.

روایاها واقعاً تحقق پیدا می کنند، اما داستان تقریباً هیچوقت همینجا خاتمه نمی یابد. تلاش برای موفقیتی که پس از پایان برنامه ریزی و پیش بینی هایمان، بدست میاید، می تواند ما را به سوی مسیرهای دیگری نیز سوق دهد. ممکن است در رابطه با تعریف هدفمان بیش از حد سخت گیر باشیم و تصور کنیم که نتیجه کار تنها باید به یک طریق خود را نشان دهد و هر نتیجه دیگری نشان دهنده شکست است. اما نباید فراموش کنیم که ما اراده نیروی برترمان را برای خود، تنها برای یک لحظه گذرا می بینیم. شاید آرزوهای مان ما را در مسیر خاصی قرار دهند اما سفرمان ما را به جایی میبرد که هرگز فکرش را نکرده بودیم. برخی از ما طبیعتاً پر جنب و جوش بوده و با هیجان و تنوع شکوفا می گردیم. ممکن است نگران شویم زندگی مان که در آن احساس راحتی می کنیم، به اندازه کافی هیجان انگیز نیست. رها نمودن وابستگی مان به شرایط ماجرا آفرین ما را قادر می نماید، بدون اینکه هیچ اتفاق خاصی بیافتد، از چیزهای ساده زندگی لذت ببریم. درمیابیم که می توانیم نسبت به زندگی مان، همانطور که هست، شورو اشتیاق داشته باشیم.

یاد می گیریم آن کارهایی که باید در جهت داشتن یک زندگی خوب انجام دهیم، به اندازه کارهایی که از کارشکنی تلاشهایمان نشأت می گیرند، دشوار نمی باشند. ما سالها وقت خود را صرف خسارت به بار آوردن، تخریب و بوجود آوردن ماجرا نموده و سپس آنها را از میان برداشته و برای خسارات بیشتری جا باز کردیم. زمانی که چرخهای مان را در بحران خودساخته مان، به چرخش درمی آوریم ممکن است راهنمایمان سؤال کند: "از چه می گریزی؟" پس از اینکه این چرخه مخرب را متوقف نمودیم، می توانیم ببینیم آن تا چه حد به ما نیاز دارد. متوجه می شویم می توانیم بدون آنکه رادیواکتیو باشیم، نورانی بوده و بدرخشیم. زمانی که دست آخر می توانیم آرام شده و نفس بکشیم، زندگی هایمان بسیار آسان تر خواهند شد. چنین شرایطی فضایی را برایمان فراهم می کند که در آن از خود سؤال کنیم چه چیزهایی از زندگی مان را دوست داریم و چه چیزهایی از آن را می خواهیم تغییر دهیم.

بخشی از آنچه که در ما متحول می شود، استنباط مان از واژه بحران است. در اوائل بهبودی، بسیاری از ما بیشتر وقت خود را در حالت آماده باش به سر می بریم. آنقدر که از خسارات گذشته خود آگاهی از معجزه بهبودی مان آگاهی نداریم و به نظر میاید که دائماً در شرایط شدید اضطرابی بسر می بریم. معتادان افراد عجیب غریبی هستند. ما گرایش داریم نسبت به چیزهای پیش پا افتاده واکنشی نامتناسب به نمایش بگذاریم اما در مقابل یک فاجعه بهتر از اکثر مردم عمل خواهیم نمود. همچنانکه زندگی را طبق شرایط آن زندگی می کنیم، عمق تجارب مان را بیشتر درک می کنیم. تجربه ما را قدر می کند تا وقایع و شرایط را از زاویه مناسب تری مشاهده کنیم.

هرچه اسرار کمتری داشته باشیم، ذهنمان را کمتر نسبت به گفتار و اعمال دیگران مشغول می کنیم. ای اسرار ما هستند که موجب ترس مان می گردند. ما شرم داریم و به همین علت خود را پنهان می کنیم. گفتن حقیقت بدون اغراق یا قضاوت از بوجود آمدن ماجرا جلوگیری می کند. تمایل خودمان برای روبروشدن و کنار آمدن با حقیقت، اثرات بسیاری از ماجراهای درون ذهنمان را کاهش داده و حلقه شایعه پراکنی را کوچک تر می کند. کارکرد مستمر و ادامه دار قدمها اعمال مان را از انکار و فریب کاری منزله می نماید. همچنانکه شفقت و همدلی را یاد می گیریم، از بزرگ نمایی کشمکش های دیگران، کمتر لذت می بریم.

هنگامی که ما سخت کار می کنیم و به پیروزی نائل می شویم، مطمئناً می توانیم احساس غرور کنیم. اما بین "نسبت به خود احساس خوبی داشتن" و "گرافه گویی هایمان را باورکردن" تفاوت بزرگی وجود دارد. زمانی که شروع می کنیم به اشتباه گرفتن موفقیت های بیرونی با بهبودی، برای خودمان مشکل ایجاد می کنیم. وقتی به فروتنی و درستکاری مان اجازه می دهیم به زوال کشانده شوند، هم خودمان و هم اطرافیایمان را در معرض خطر قرار داده ایم.

اگر اولویت هایمان را جابجا کنیم، ممکن است چیزهایی بیشتر از آنچه را که تصور می کردیم از دست بدهیم. و زمانی که تلاش کنیم خلاهای درونی خود را با مادیات و اجناس گران قیمت و یا مقام های والا پرکنیم، متوجه می شویم بیش از پیش دچار خلأ شده ایم. وقتی حس سپاسگزاری مان از بین می رود، فراموش می کنیم از کجا آمده ایم و دیگر نمی توانیم یک تازه وارد را درک کنیم. آنقدر در خیال واهی گم شده ایم که حتی نمی دانیم مشکلی وجود دارد. بسیاری از اعضا بواسطه چنین تکبری جان خود را از دست داده اند. ارزش مالی مساوی ارزش شخص نمی باشد. ما همه اعضای را دیده ایم که موفقیت های عظیمی کسب کرده اند و هنوز مواد مصرف می کنند و یا در پی نابود کردن خودشان هستند.

شاید به خاطر اینکه ما تا این حد از اجتماع دور بوده ایم، گرایش آن را داریم که به روند کار آن توجه کنیم. به نظر می رسد که معتادان دارای شم خاصی در فریب کاری باشند. ما کم می توانیم افرادی را که با حقیقت بازی کرده و آن را تحریف می کنند، تحمل کنیم حتی اگر خودمان هم نتوانیم صداقت را مستمراً تمرین کنیم. این کشمکش های خودمان با صداقت است که این اصل را برایمان چنین مهم می سازد. ما می دانیم چقدر ساده می توان درستکاری خود را قربانی منافع کوتاه مدت نمود، حتی اگر از عواقب کار نیز آگاه باشیم.

ما درباره روابط بین افراد مختلف و همچنین گردش پول و قدرت بصیرت داشته و می دانیم خود را در چه موقعیتی قرار دهیم تا بدانچه که می خواهیم دست یابیم. بنابراین جای تعجب نیست که، چه در داخل انجمن و چه در بیرون از آن، بسیاری از ما درگیر مقام پرستی و جاه طلبی می شویم.

آزادی را زمانی پیدا می کنیم که یاد بگیریم خودمان باشیم و از تلاشهای خود حمایت کنیم و این تنها به مسائل مالی ختم نمی شود. وقتی که سنت هفتم را در زندگی خود بکار می گیریم، متوجه می شویم که ایده هایمان راجع به استقلال، بسیار منحرف می باشند. ما از یک طرف به شدت نسبت به دیگران بی اعتنا بوده و از خود تمایلی برای اعتماد کردن و یا نزدیک شدن و وابسته شدن به هیچکس و هیچ چیز نشان نمی دهیم و از طرفی دیگر ممکن است بدین عادت کرده باشیم که بدون قبول هیچ مسئولیتی نیازهایمان برآورده شوند. برخی از ما در اعتیاد فعال از مستقل بودن ترس داشتیم و به منظور حمایت شدن، به همسران و خانواده هایمان می چسبیدیم. زندانی شدن در برخی از ما احساس تنهایی مطلق و عاری از هیچ نوع استقلالی ایجاد نمود. یکی از اعضا چنین گفت: "از زندان آزاد شدن برایم آزادی بود، اما در عین حال مملو از ترس بودم. من نمی دانستم چطور زندگی کنم و مطمئن هم نبودم که آیا می خواستم آن را بیاموزم یا خیر". آموختن تصمیم گیری برای خودمان یعنی اینکه ما مسئولیت آن تصمیمات را نیز به عهده بگیریم.

ما با سرزنش دیگران و حمل رنجشهای گذشته تظاهر می کنیم در مقابل کاری که باید در درون خویش و همچنین دردنیای بیرون انجام دهیم، هیچ مسئولیتی نداریم. یکی از اعضا چنین گفت: "من درپاکی راهی زندان شدم و بدون استفاده از مواد مخدر به تغذیه بیماری ام ادامه دادم تا اینکه یادگرفتم برنامه را در تمام مراحل زندگی ام بکارگیرم. قدم چهارم فرایند التیامی را که مرا برای حضور در جامعه بیرون آماده می ساخت، آغاز نمود. من باید یاد می گرفتم بدون خسارت وارد کردن، در روند کارها شرکت کنم". قبول مسئولیت اعمال خویش، برای حرکت به سمت جلو الزامی بوده و در را بروی فرایند جبران خسارت باز می کند. وقتی دیگر مایه در دسرنهایی که به ما علاقه دارند نباشیم از آنها جبران خسارت نموده ایم. زمانی که بتوانیم به جای سوء استفاده از جامعه بدان خدمت کنیم، از آن جبران خسارت نموده ایم و هنگامی که تمرین می کنیم تا برای خودمان تصمیم بگیریم و راه و گزینه های خود را انتخاب کنیم، از خود جبران خسارت نموده ایم.

یکی از فوائد ترازنامه شخصی گرفتن این است که دیگر مجبور نیستیم صبر کنیم تا کس دیگری به ما بگوید کی هستیم و چطور هستیم. وقتی تمایل داشته باشیم نسبت به رویاها و باورهای خود وفادار بمانیم، نوع عمیق تری از خود اتکایی را تمرین می کنیم. ما توانایی انتخاب آنچه را که برایمان درست است در خود گسترش می دهیم و حتی اگر این مغایر باور دیگران باشد، در آن پافشاری می کنیم. می توانیم بدون اینکه حالت تدافعی بخود بگیریم نسبت به باورها و ارزش هایمان وفادار باشیم. به تدریج و با یک نگرش جدید، به بهبودی و غریزه هایمان اعتماد می کنیم. معتادان شم

واقعاً خوبی داشته و در عین حال دارای اعمال آنی بسیار بدی می باشند. شناختن تفاوت این دو به زمان و تمرین نیاز دارد و یک راهنما یا دوست مورد اعتماد می تواند کمک کند تفاوت بین خواسته های واقعی مان و آنچه که بصورت آنی و بی اختیار می طلبیم، تشخیص دهیم. شاید تصمیم بگیریم تغییر کنیم یا اینکه تغییرمان بواسطه شرایطی که خارج از کنترلمان می باشند، رخ دهد. زندگی هایمان به نگهداری مستمر نیاز دارند و همچنانکه زندگی به ما اعطا نموده و از ما می ستاند، تعریف مان از موفقیت تغییر می کند. "من در تمام جوانب زندگی موفق بودم اما پس از تغییر حرفه و نقل مکان به یک شهر جدید، همه چیز را از دست دادم - موفقیت را، اعتماد بنفس را و حتی لذت شرکت در جلسات NA را. من یک عضو قدیمی بودم و نمی دانستم چه کار کنم. به تدریج متوجه شدم که بهبودی و ارزشی که برای خودم قائل بودم، بر روی چیزهای بیرونی بنا شده بود. زمانی که موفقیت و تأیید را از دست دادم، همه چیز در هم شکست. لازم بود نگرش را تغییر داده و قدمها را از زاویه دید متفاوتی کار کنم". مقایسه مشکلات فعلی مان با آنچه که در اعتیاد فعال با آن مواجه بودیم، می تواند باعث شود ما از درگیر شدن با مشکلاتمان اجتناب کنیم. بعضی اوقات ما کشمکشهایمان را کوچک پنداشته و آنها را "مشکلات طلایی" می نامیم، اما اگر آنها را نادیده بگیریم شاید دچار یک "لغزش طلایی" شویم. در نهایت موفقیت ما از درون قیاس زده خواهد شد و نه از بیرون. هنگامی که اصول را در زندگی مان بکار می گیریم از جوانب متعددی موفق خواهیم شد اما بیش از همه، ما احساس یکپارچگی خواهیم نمود. مبحث یگانگی بطور نزدیکی به اصل روحانی درستکاری مرتبط می شود. درستکاری یعنی اتحاد با خودمان: هرکجا که باشیم، ما همان شخص هستیم. تعهد ما نسبت به ارزش هایمان، همانطور که آنها را درک می کنیم، بستگی به شرایط و راحتی ما نداشته و دل بخواهی نیست. ما مجبور نیستیم به کس دیگری بودن تظاهر کنیم یا برای پذیرفته شدن و کاربرد داشتن، نیمی از خود را در تاریکی پنهان نگاه داریم. با خودمان راحت بودن نوعی جاذبه است. زمانی که ما درستکاری را تمرین می کنیم، می توانیم بدون توجه باینکه آیا از بیرون از خود تأیید می شویم یا خیر، با وقار قدم برداریم. ما می دانیم چه کسی هستیم.

آزادی، از کشف اینکه ما در درون خود چه کسی هستیم، نشأت می گیرد. شاید از این مسئله آگاه باشیم و شاید هم نباشیم اما معتادان در حال بهبودی افراد باهوش و با استعداد، مبتکر و دلسوزی هستند. قدمها کمک می کنند درستکاری را در خود و نگرش واقع بینانه ای را نسبت به خود توسعه دهیم. آنها همچنین کمک می کنند روشی را برای دستیابی به خویشتن پذیری و فرایندی را برای مورد قبول جامعه بودن، در خود گسترش دهیم. بسیاری از ما احساس می کنیم استحقاق زندگی در بهبودی را نداریم و این احساس را با طرز رفتارمان نسبت بخود، به نمایش می گذاریم. وقتی احترام و شفقت را نسبت به خودمان تمرین می کنیم، افکار و احساسات مان به تدریج متحول خواهند شد. خویشتن پذیری ما را آزاد می کند تا مسئولیت زندگی مان را به عهده بگیریم و هدایایی را که در دسترس مان قرار گرفته اند بپذیریم. هنگامی که دعای آرامش را جدی می گیریم و واقعاً آنچه را که شهامت تغییرش را داریم در نظر می گیریم، درمیابیم توانایی شکل دادن به زندگی مان، کمتر بواسطه چیزهای بیرونی و بیشتر بواسطه تمایلمان محدود گشته است.

ثبات

همانند بسیاری از چیزهایی که در بهبودی برای دستیابی بدانها تلاش می کنیم، ثبات نیز یک امر درونی است. احساس ثبات از آگاهی به این امر که ما تحت هر شرایطی مراقبت می شویم، نشأت می گیرد. این حس ایمنی و امنیتی است که در زندگی مان وجود دارد. شاید باورداشته باشیم چنین احساسی نتیجه دستیابی به اهدافمان است - اهدافی مانند خریدن خانه، ازدواج، کار یا مقدار زیادی پول. اما زمانی که ترس وجودمان را فرامی گیرد، مهم نیست که چه داریم و آن را با چه کسی سهیم هستیم. امنیتی که در جستجویش هستیم، از آرامش درونی مان، از رابطه مان با یک نیروی برتر و اتصال مان به دیگران سرچشمه می گیرد.

به این باور رسیدن که زندگی مان حقیقتاً مال ماست می تواند مدت زیادی طول بکشد. برای برخی از ما ثبات، زمانی شروع می شود که تمایل داشته باشیم به یک آدرس دائمی تن در دهیم. ممکن است بخواهیم از حضور مرتب در جلسات یک گروه خانگی شروع نموده و کارمان را از آنجا ادامه دهیم. برخی دیگر از ما با زرق و برق یک زندگی عادی وارد برنامه می شوند اما متوجه می شوند همانطور که از نامشان پیداست، اینها چیزی جز زرق و برق محض نیستند. شاید قبل از اینکه بتوانیم خودمان باشیم، نیاز داشته باشیم از پیوندهایی که ما را به زندگی های سابق مان متصل می نمایند رها گردیم. داشتن احساس امنیت و تعلق و قابل پیش بینی بودن به ما اجازه می دهند، بدون آنکه فکر کنیم داریم خودمان را از دست می دهیم، تغییر کنیم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "در زمان اعتیاد فعال من همیشه یکدست لباس در داخل کیفم به همراه داشتم چونکه هیچوقت نمی دانستم ممکن است کجا از خواب بیدار شوم. وقتی پاک شدم به تدریج آنقدر اسباب اثاثیه خریدم که از شدت آن، خانه ام لبریز شده بود. بعدها متوجه شدم من فقط این کار را انجام می دادم تا اسباب کشی و ترک آنجا را برای خودم دشوار کنم. من نیازی به ظروف بیشتری نداشتم و

تنها می خواستم مطمئن شوم برای مدتی در یک محل ماندگار بودم. " آرامش می تواند وجود صلح و یا نبود بحران باشد."

بسیاری از ما مسیر زندگی را بدون گرفتن هیچگونه تصمیمی طی کرده ایم، گویی کلیه رویدادها به خودی خود اتفاق افتادند. احساس مان نسبت به خودمان آنقدر تحریف شده بود که به نظر میامد ما هیچ تأثیری بر روی دنیا نداشتیم. وقتی قدم اول را درک می کنیم متوجه می شویم " من نسبت به همه چیز عاجزم" بهانه ای بیش نیست. ما در مقابل اعتیادمان عاجزیم و نمی توانیم زمان را به عقب بازگردانیم. به غیر از آن، ممکن است از توانایی مان در انتخاب نمودن و به زندگی مان شکل دادن، متحیر شویم. رابطه مان با دنیا انعکاسی است از رابطه مان با خودمان. ما می توانیم ایده های جدید، طرز فکرهای نو، و راه های جدیدی برای دیدن آنچه که فکر می کنیم می دانیم داشته باشیم. اعتماد نمودن به کسانی که ما را باور می کنند به ما اجازه می دهد چیزهای جدید را، حتی اگر ترسناک به نظر بیایند، آزمایش کنیم و ایمان داشته باشیم تغییراتی که می بینیم واقعی هستند.

حس ثبات درونی مان اجازه می دهد ریسک های بزرگتری برداریم، ریسک هایی مانند پی گیری یک حرفه جدید یا عاشق شدن و قلب خود را در معرض خطر قرار دادن. وقتی یادمی گیریم به آن ثبات اعتماد کنیم، می توانیم کمی بیشتر رها کنیم. دیگر روزها و شب هایمان را در نگرانی سپری نکرده و آرزو نمی کنیم که همه چیز محوشده و زندگی مان عاری از آنها شود. "آنقدر از حضور داشتن در صحنه و بالغ شدن می ترسم که خواب می بینم فرار کرده ام، همه چیز را پشت سرم جا گذاشته ام و یک زندگی جدید را شروع کرده ام". ما از امنیت ترس داریم چون کاملاً به خودمان اعتماد نمی کنیم که بتوانیم آن را ادامه داده و حفظ کنیم. در فرایند زندگی مان باقی ماندن و مشکلات و ماجرا بوجود نیلوردن، می تواند برایمان تجربه جدیدی باشد.

ثبات، برای شکوفایی ما اهمیت دارد اما بین ثبات داشتن و درجازدن تفاوت وجود دارد. شاید از حرکت به جلو خودداری کنیم چونکه به مقصدمان رسیده ایم. مطمئناً می خواهیم از نتیجه زحمات مان لذت ببریم و طعم میوه ای را که به عمل آورده ایم بچشیم، اما خطر آن وجود دارد که این میوه گندیده شود. یکی از اعضا چنین گفت: " وقتی پاک شدم نسبتاً راحت توانستم خودم را با یک زندگی عادی وفق بدهم اما ترس از تغییر مرا در همان حالت فلج نمود". ما خیلی سخت می توانیم تفاوت بین یک موقعیت خوب و یک خندق را تمیز دهیم.

نشانه های وجود دارند که کمک می کنند تفاوت بین آرامش و خودخوشنودی را تشخیص دهیم. وقتی قضاوت می کنیم، ناشکری می کنیم و پریشان حال می گردیم، احتمالاً وارد حیطه خودخوشنودی گشته ایم. زمانی که تعامل با دیگران خسته کننده و سنگین به نظر آید و یا فراموش کنیم برای دیگران اهمیت داریم، احتمالاً در حال پس روی بسوی خودمشغولی هستیم. وقتی احساس بی تفاوتی نموده و حق ناشناس می گردیم، می گوئیم "بی حوصله" شده ایم. بی حوصلگی معمولاً بدین معناست که ما نمی توانیم چیزی را غیر از خودمان ببینیم و در چیزهای جزئی و باطل گم می شویم. دنیا به همان اندازه هیجان انگیز و یا کسل کننده است که اجازه دهیم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "وقتی یک روز به روز دیگری منجر شده و تمام روزها مثل هم می شوند، علتش این است که من طبق باورهایم زندگی نمی کنم". زمانی که به رفتارهای سابق مان بازمی گردیم، نیاز داریم دوباره به اصول اولیه مراجعه کنیم. مقطع پاکی ما را از درجازدن معاف نمی کند. بعضی وقتها برای کسب نگرش جدیدی نسبت به زندگی، باید نگاه تازه ای به قدمها بیاندازیم. شاید متوجه شویم تنها چیزی که واقعاً بدان نیاز داریم، طرز فکر بهتری می باشد و یا اینکه زمان آن رسیده که تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنیم.

می توانیم طی پیمودن فرایند، مسئولیت مان را نسبت به اعمال و انگیزه هایمان بیش از پیش و سریع تر اذعان کنیم. تشخیص آنچه که به ما انگیزه می دهد، کمک می کند تا در مقابل طرقی که بیماریمان خود را در زندگی مان نمایان می کند، التیام پیدا کنیم. مضاف بر این، چنین کاری توانایی آن را به ما می دهد تا بسوی آنچه که می خواهیم حرکت کنیم و نه دور از آنچه که می ترسیم.

آزادیم آن زندگی را که برایمان ارزش دارد ایجاد کنیم. زمانی که ما با نیروی برترمان تشریک مساعی می کنیم، اقدام بعمل و تسلیم دست در دست یکدیگر می گذارند. می توانیم تلاش نموده و وقت زیادی را صرف متقاعد نمودن نیروی برترمان در مورد اینکه وقایع باید چگونه رخ دهند، کنیم. هریک از ما تجربه آن را داریم که برای بوجود آوردن انجام کارها طبق اراده مان تلاش کرده باشیم و می دانیم تحت این شرایط عجیب ترین موانع سررا همان سبز می شوند، تا در نهایت متوجه می شویم بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم رها نمودن است. از طرف دیگر، برخی اوقات یک چالش یا تعهد، مکرراً خود را مقابل مان قرار می گیرد و با وجودیکه خیلی سخت تلاش می کنیم انجامش

ندھیم، پرداختن به آن غیرقابل اجتناب بنظر می رسد. زمانی که تسلیم شده و سپس تلاش می کنیم، از آنچه که به انجام می رسانیم متحیر خواهیم شد. هرچه کامل تر خود را تسلیم کنیم، بیشتر می توانیم به تعهدات مان عمل نموده و بدرخشیم.

از سر راه خود کنار رفتن

مقدار زیادی از تجاربمان نتیجه نوع برداشت مان از قضایا است. شاید در بعضی مواقع و باوجود اینکه شرایط بیرونی مان ناپایدار می باشند، احساس آرامش کنیم. در عین حال تحت شرایطی دیگر ممکن است همه چیز خوب بنظر برسد اما ما احساس از هم گسیختگی می کنیم. ما توانایی آن را داریم که از میان سرخوردگی ها و تغییر مسیرهایمان عبور کنیم و شاهد پیشروی های خود در در زندگی باشیم. یا شاید علی رغم اینکه همه چیز واقعاً خوب پیش می رود، احساس شکست خوردگی کنیم. شاید آنچه که ما به عنوان خوب یا بد درک می کنیم، تنها یک رویداد باشد و این ما هستیم که می توانیم بواسطه نگرش ها و واکنش هایمان آنها را خوب یا بد نماییم. ما می توانیم یک پسروی ساده را به ماجرای تبدیل کنیم که تا ابد ادامه خواهد داشت و تقصیر شخصی دیگری خواهد بود. اگر ما مشکلات مان را به سادگی بپذیریم و به حرکت مان ادامه دهیم، بسیار زودتر از میان آن مشکلات عبور خواهیم نمود. وقتی یادمی گیریم به قضیه آنقدر سفت و سخت نجسبیم، رها نمودن آسان تر می گردد. شاید مجبور به قبول این واقعیت شویم که محدودیت هایی برایمان وجود دارد. محدودیت هایی که ممکن است توسط شرایط و یا زندگی مان برسر راهمان قرار داده شده و حق انتخاب را از ما گرفته اند. اما اغلب آن موانعی که خودمان برسر راهمان گذاشته ایم از پیشروی مان جلوگیری می کنند. آنقدر به دیدن خود به طرق مختلف عادت می کنیم که مشکل می توانیم دید متفاوتی داشته باشیم. می توانیم نسبت به خودمان بسیار بی رحم باشیم. به خود فرصت استراحت دادن یکی از مهمترین مهارت هایی است که در بهبودی بدست میاوریم که خود تأثیر بسزایی بر روی توانایی مان در تغییرکردن دارد. اگر بخود اجازه ندهیم تا ناکامل باشیم، به سختی خواهیم توانست چیز جدیدی بیاموزیم. کمبودها و نقائص اخلاقی مان ما را از اعمالی که در جهت منافع مان انجام می دهیم، بازمی دارند. شاید برخی از دشوارترین چیزهایی که رها می کنیم باورهایمان در مورد خود و محدودیت هایمان باشد.

موانع فرصت آن را به ما می دهند تا تمایل خود را آزمایش کنیم. بعضی از ما باوجود معلولیت های جسمی، سوابق جنایی یا موانع دیگر، با چنگ و دندان به دنبال یک هدف می رویم. موانعی که درسر راهمان بدان برمی خوریم، می توانند ما را نسبت به اهداف مان متعهدتر کنند. ما راهی را برای انجام کار غیرممکن پیدا می کنیم. درمواقع دیگر، موانع به ما انگیزه می دهند تا خلاقانه تفکر کنیم و به جهات دیگر بنگریم تا به بهترین وجه بتوانیم از انرژی مان استفاده کنیم.

درجه موفقیت و شکست ما مقیاسی از برنامه ما نیست و پسروی های ما نمی توانند ما را تعریف کنند. شکست، تجربه نیرو و امیدی است که ظاهر خود را عوض کرده باشد. دانستن تفاوت بین "درکاری موفق نشدن" و "شکست خوردن" از اهمیت به سزایی برخوردار است. زمانی که از خود صداقت نشان می دهیم، می توانیم مسئولیت نقش خود را به عهده بگیریم. ندامت می تواند باعث شود برای تغییر کردن تمایل تازه ای پیدا کنیم. شکست همانند موفقیت نقش به سزایی را در زندگی مان ایفا نموده و ما را به مکان هایی می برد که هیچوقت داوطلبانه نمی نرفتیم. آن می تواند ما را آزاد کند تا چیزهای جدیدی را جستجو نموده و حتی به دنبال افق های گسترده تری نیز باشیم. بعضی اوقات آنچه که به عنوان شکست تجربه می کنیم درواقع یک تغییر جهت می باشد. می توانیم آنقدر متمرکز شویم که به یک نیروی جدی برای تغییر جهت مان نیاز داریم. یکی از اعضا که دوران سختی را پشت سر گذاشته و در عین حال پاک مانده بود چنین گفت: "من به شکست خوردن نیاز داشتم. فکر می کردم کاملاً بر روی همه چیز کنترل داشتم اما کنترل همه چیز از کفم خارج شده بود. من موفقیت بیرونی را با رشد درونی در بهبودی اشتباه گرفته بودم." واکنش ما نسبت به ترس هایمان تلاش در کنترل بیشتر و در نتیجه ایجاد مشکلات بیشتری می باشد. اغلب وقتی که ما در یک قسمت از زندگی مان به چالش برمی خوریم، بخش های دیگر نیز صدمه می خورند. زمانی که شرایط دشوار می گردند، هیچوقت به نظر نمی رسد که تنها یک کارمان مشکل دار شده باشد و دوباره شروع می کنیم به استفاده از الگوهای رفتاری قدیم، با وجودیکه می دانیم، یا حداقل زمانی می دانستیم، که آنها کارایی ندارند. آشفته گی خودش را تغذیه می کند و درس سختی در فروتنی به ما یادآور می شود که ما هرگز فارغ التحصیل نخواهیم شد.

وقتی دیگر اصول پایه را تمرین نمی کنیم، با مشکل مواجه می شویم. گذاشتن خود در معرض خطر نیاز به شهامت دارد. اگر ریسک هایی که برمی داریم واقعی باشند، مطمئناً در بعضی مواقع ناکام خواهیم شد. اگر هر چند هرازگاهی یک بار کم نیاورده و به هدف مان نرسیم، این بدین معنی است که احتمالاً اهدافمان بیش از حد ساده بوده اند. ما از

طریق اشتباهات مان یاد می گیریم و چنین تجاری می تواند به ایمان و عزم مان نیرو بخشد. از همه مهمتر اینست که مجبور نیستیم این کار را به تنهایی انجام دهیم. همچنانکه می پذیریم حتی در ناامیدی می توانیم خوب باشیم، شروع می کنیم به داشتن احساس راحتی بیشتری نسبت به ایده ریسک برداشتن. یاد می گیریم به غریزه خود گوش فرا دهیم و به تدریج با ریتم زندگی مان حرکت کنیم. می توانیم بدون قضاوت، تشریح و یا از دست دادن تمرکز خود، نسبت به تغییراتی که رخ می دهند واکنش نشان دهیم.

برای خودمان هدف تأیید می کنیم و با علم باینکه انجام کارهای درست به وقوع نتایج درست منجر می گردد، به مرور و سانی متر به سانی متر، به سوی آنها حرکت می کنیم، حتی اگر انتظار وقوع چنین نتایجی را نداشته باشیم. ما گرایش داریم اعمالی را از خود به نمایش بگذاریم که گویی هیچ پیشرفتی به حساب نمیاید مگر اینکه ما به اهداف خود رسیده باشیم. اگر یادگیریم از میان شرایط دشواری که در طی آنها هیچگونه پیشرفتی نداشته ایم، عبور کنیم، قادر خواهیم شد حتی زمانی که هیچ چیز بر طبق خواسته هایمان پیش نمی رود، به سمت جلو حرکت کنیم.

بعضی از ما هرگز به جایی که در نظر داشتیم برویم، نخواهیم رسید اما این بدین معنا نیست که در بهبودی مان اشکالی وجود دارد. ما به خاطر دستیابی به پاداش پاک نمی مانیم، با وجودیکه پاک ماندن پاداش های خود را دربردارد. بدون توجه به هدایایی که دریافت می کنیم و یا نمی کنیم، باید به خاطر داشته باشیم که امروز هیچ مشکلی در زندگی مان وجود ندارد که تجربه خماری از مواد مخدر، آن را بمراتب بدتر نکند. همه ما در مقاطع مختلفی از بهبودی مان چیزهایی را از دست داده و شرایط دشواری را متحمل خواهیم شد و اگر نخواهیم چنین شرایطی را به عنوان جزئی از فرایندمان بپذیریم، آرزوی موفقیت مان می تواند بصورتی حيله گرانه به یک دستاویز تبدیل شود. اگر به خاطر مشکلاتی که با آنها مواجه هستیم احساس شرم نموده و تصور کنیم که نمی توانیم صادقانه آنها را بیان کنیم، رابطه مان با انجمن صدمه خواهد دید و مهم نیست که دارای چه مقطع پاکي باشیم.

بسیاری از ما انتظار داریم که اگر بهبودی مان را بخوبی انجام دهیم، دیگر مشکلات یا دردی نخواهیم داشت و به تمام خواسته هایمان خواهیم رسید. چنین توقعاتی می توانند مرگ آور باشند. شاید بخواهیم باور داشته باشیم که اگر برنامه مان را خوب کار کنیم هرگز شکست نخواهیم خورد اما واقعیت امر این است که برنامه کمک می کند تا تحت هر شرایطی به سمت جلو پیشروی کنیم. برخی از ما تنها با شکست های کوچک مواجه می شویم اما برخی دیگر فجایع پی در پی را متحمل می شوند. تحت این شرایط پیشروی به جلو کار آسانی نخواهد بود اما این کاری است که دائماً انجام می دهیم. ما نمی توانیم برای احساسات مان چارچوب و یا محدودیت زمانی قائل شویم. یکی از اعضا چنین گفت: "نیاز داشتم در مورد آنچه که احساس می کردم بی رحمانه صادق باشم، حتی زمانی که چنین کاری منجر به حال بدی و درد جسمی ام می شد. غمگین، عصبانی و وحشترده بودم و نسبت به آنهایی که موفق بودند حسادت می ورزیدم." ما نیازی به اینکه دیگری طرز تجربه احساسات مان را به ما بگوید نداریم اما آگاهی از اینکه دیگران دوست مان داشته و طی تجربه این احساسات ما را حمایت می کنند، خوشنودمان خواهد نمود. همینکه یکبار از میان شرایط دشوار عبور نموده و پاک بمانیم، دریابیم که می توان از میان مشکلات عبور کرد و جان سالم بدربرد. به تدریج انعطاف پذیر بودن خود را باور نموده و به بهبودی مان اعتماد می کنیم. در درون خود ایمان و نیرویی را میابیم که تنها با بخشش آن به دیگران می تواند از ما گرفته شود.

اگر شکست های متعددی را در گذشته تجربه کرده باشیم، شاید به سختی بتوانیم باور کنیم که موفقیت می تواند برایمان امکان پذیر باشد. بنابراین تجارب گذشته احتمالاً همیشه راهنمای خوبی برایمان نخواهند بود. طبق آنچه که در قدم دوم آموختیم، نداشتن سلامت عقل یعنی تکرار یک اشتباه و انتظار یک نتیجه متفاوت، ولیکن بعضی اوقات ما نداشتن سلامت عقل را به نوعی دیگر تجربه می کنیم و با انجام کارهای متفاوت هنوز انتظار داریم نتیجه خاصی را بدست بیاوریم. تحت این شرایط، با وجود اینکه کارهای همیشگی را انجام نمی دهیم هنوز توقع داریم که چنین کارهایی منجر به دستیابی به همان نتایج همیشگی شوند. یاد می گیریم که اگر تمایل داشته باشیم تغییراتی حقیقی برایمان اتفاق خواهد افتاد. اگر خواهان چیزی باشیم که تا به حال نداشته ایم، باید کارهایی را انجام دهیم که هرگز انجام نداده بودیم و مقداری هم ایمان داشته باشیم. زمانی که اعمال، باورها و انگیزه هایمان را تغییر می دهیم، زندگی مان نیز تغییر می کند - اما چنین تغییراتی همیشه بر طبق آنچه که تصور می کنیم نخواهند بود. آن روشن بینی که در بهبودی مان تمرین می کنیم، باعث می شود تا زمانی که اوضاع برخلاف انتظارات مان تغییر می کنند، از خود انعطاف نشان دهیم. یکی از اعضا چنین گفت: "من یاد گرفته ام نسبت به خیلی چیزها روشن بین باشم، که این شامل چیزهایی که منجر به خوشحالی ام می شوند نیز می گردد". شاید مدت ها قبل از اینکه حتی خودمان متوجه شویم، به آزادی رسیده باشیم.

ما مراقب خواهیم بود که از پیشرفت یکدیگر جلوگیری نکرده و تلاش همدیگر را برای دستیابی به رویاهایمان، تضعیف نکنیم. یکی از اعضا اینطور گفت: " پس از سالها راهنما بودن، دست آخر متوجه شدم که به هیچوجه نمی توانستم از آنچه که دیگران واقعاً می خواستند انجام دهند، جلوگیری کنم و سؤال این بود که آیا آنها به راحتی می توانستند در مورد این موضوع صادقانه با من مشارکت کنند یا خیر. هنگامی که برای رهجوهایم تأیید وظیفه نموده و محدودیت مشخص می کنم، من نیز به چیزی تبدیل می شوم که آنها بخواهند دور بزنند". ما به یکدیگر کمک می کنیم تا آن مشکلاتی را که درگیرشان می شویم، به وضوح ببینیم، اما در عین حال به پیشنهادات خودمان نیز گوش فرا می دهیم.

شاید نکته اصلی شکست و یا موفقیت نهایی مان نبوده و در عوض ایمان مان به فرایند برنامه باشد. عضو دیگری چنین مشارکت کرد: " زمانی که تمام جوانب زندگی ام مانند ازدواج، کار، وضعیت مالی و رابطه ام با فرزندانم در حال فروپاشیدن بود، سالهای متعددی را در پاکی بسربرده بودم. دیگران نیز به من یادآوری می کردند که هرروز پاک یک روز موفق است اما این اصطلاح دیگر نیازهای مرا برآورده نمی کرد و من تصویری کردم هدف آنها از قید این موضوع کنایه زدن می بود. درواقع در همین شرایط من مشغول کارکرد برنامه موفق بودم و تنها باید اولویت هایم را تعدیل می نمودم. هنوز هم مشغول بازسازی زندگی ام هستم اما امروز خوشحال تر بوده و احساس رضایت بیشتری می کنم". به تدریج متوجه می شویم که تحولات بزرگ زندگی به معنی انتهای دنیا نبوده و تنها پایان یک مرحله و یا یک آزمایش می باشند. یکی از اعضا چنین مشاهده کرد: " فکر می کردم، مفهوم "علی رغم شرایط" این بود که تحت هیچ شرایطی، حتی اگر زلزله آمده باشد، نباید مواد مصرف کرد، اما به مرور درمیابم که منظور از این اصطلاح این نیز هست که باید تحت هر شرایطی و علی رغم میل باطنی به راه خود ادامه داد".

ادامه انجام آنچه که آموخته ایم، حتی تحت شرایطی که آسمان در حال فروپاشیدن باشد، فقط ما را از میان مشکلات عبور نمی دهد. زمانی که شرایط دشوار را تجربه می کنیم، می توانیم عصبانی شده و درمقابل همه چیز مقاومت کنیم. حضور در جلسات و گوش دادن به مشارکت دیگران نیز می تواند برایمان مشکل باشد. تصویری کنیم می توانیم تنها با تمرکز بر روی مشکلات و سمج بودن از میان آنها عبور کنیم اما چنین کاری اغلب اوضاع را وخیم تر می نماید. مانند آن است که بگوییم، " می خواهم برطبق اراده خودم عمل کنم تا اینکه این شرایط دشوار سپری شوند و پس از آن همه چیز را مجدداً به نیروی برترم می سپارم". زمانی که حتی با وجود داشتن افکاری آشفته به حضور در جلسات ادامه می دهیم، علی رغم مقاومتی که ممکن است از خود نشان دهیم، پیام را دریافت خواهیم نمود. فقط کافی است که در جلسه حضور داشته باشیم و حتی اگر در جستجوی دریافت پیامی نباشیم، آنچه را که نیاز به شنیدنش داریم، خواهیم شنید. ما از تجارب مان می آموزیم و رشد می کنیم. اغلب متوجه می شویم شرایط جدیدی که بواسطه چنین تجاربی بوجود آمده اند، از آنچه که سابقاً نمی خواستیم رها کنیم، به مراتب بهتر می باشند.

ایمان یافتن

درمقایسه با مابقی دنیا، NA تعابیر متفاوتی از موفقیت و شکست را به ما ارائه می دهد. زندگی های ما موفق هستند چونکه ما پاکیم، به دیگران کمک می کنیم و با نیرویی برتر از خودمان رابطه داریم. ناگفته نماند زمانی که شرایط بیرونی مان بحرانی هستند، به یاد داشتن این واقعیت می تواند برایمان مشکل باشد. زندگی یک رویا است اما برخی اوقات ممکن است برایمان مانند یک کابوس به نظر آید. زندگی پراز فراز و نشیب است اما ما مبتلا به یک بیماری هستیم که بدون توجه به اینکه اوضاع چقدر خوب یا بد می باشند، به ما می گوید: " شرایط همیشه به همین روال بوده و خواهند بود". این باعث می شود تصور کنیم که ما هرگز شکست نخواهیم خورد و یا اینکه شرایط همیشه برایمان دشوار خواهند بود. هریک از ما شرایط دشوار و موفقیت های بزرگ را تجربه نموده و یاد می گیریم که این نه تنها کل داستان نبوده بلکه حتی مهمترین بخش آن نیز نمی باشد.

برای ما هم موفقیت و هم شکست می تواند چالش برانگیز باشد. چونکه برخی از ما نمی دانیم چطور با تجارب مثبت زندگی کنار بیابیم، برای خودمان بحران ایجاد می کنیم. شاید از موفقیت بترسیم و تصور کنیم که آن منجر به مسئولیت های بیشتری شده و ما را در یک تله گرفتار خواهد نمود. شاید نگران شویم که مبدا موفقیت مان باعث شود نتوانیم بر روی پاک ماندنمان تمرکز کنیم. و ممکن است که خیلی ساده، تصور کنیم اجتناب از درگیری، برایمان آسان تر از احتمال شکست خوردن باشد. حتی شاید احساس بی ارزشی کنیم و یا عدم موفقیت برایمان چیزی کاملاً عادی باشد.

بهبودی یک فرایند تکاملی است و ما خواهان آنیم که به بهترین شخصی که می توانیم باشیم تبدیل شویم، کارهایی را که مهم تلقی می کنیم انجام دهیم و احساس کنیم که دیگران دوستان دارند و برایمان ارزش قائلند. نظر باینکه همه مان با یکدیگر فرق می کنیم، طبیعتاً بیش از یک راه برای این کار وجود دارد. ما می خواهیم یک نقشه موفقیت موبه مو در اختیارمان قرار داده شود اما چنین نقشه ای برای تعداد بسیار کمی از ما کارایی خواهد داشت. ما با استفاده از تلاش های خودمان، آنچه را که مناسب شرایط مان است می آموزیم.

ممکن است زمانی که وارد برنامه می شویم هیچگونه آرزویی نداشته باشیم و تجربه به ما آموخته باشد که مشارکت رویاهایمان کار امنی نیست و ما نباید بیش از حد پیگیر آنها باشیم. اما باید راهی را برای شنیدن خواسته هایمان پیدا کنیم. به موقع خودش درک بهتری را از مفهوم در سازگاری زندگی کردن با باورهایمان، بدست خواهیم آورد. حتی زمانی که زندگی خود را با دیگران مشارکت می کنیم، توانایی مان در احساس نمودن عشق و رضایت از زندگی، به تمایل مان برای انجام مسئولیت هایی که در قبال خود داریم، بستگی دارد. چیزی که حائز اهمیت است، آن درستکاری است که طی زندگی مان به کار می گیریم. در هر صورت، اگر از آنچه که هستیم و آنطور که عمل می کنیم خوشمان نیاید، اگر نسبت به خودمان احساس راحتی نکنیم، آیا واقعاً مهم است که چه داشته های را بدست آورده ایم؟

ما یک شالوده، یک انجمن و یک زندگی را بنا می کنیم که اینها طبق ترتیب خاصی عنوان نگشته اند. آن دسته از ما که خوش اقبال بوده و در توسعه یک جامعه محلی NA دست داشته اند می دانند مشاهده رشد چیزی که از کاشتن یک بذر بوجود آمده باشد، تا چه حد می تواند لذت بخش باشد. چنین تجربه ای به هیچ چیز دیگری که ممکن است سابقاً بدان برخورده باشیم، شباهت ندارد. بسیاری از ما خودمان و روح و قلبمان را وقف NA نموده و فرایند بنا نمودن زندگی مان را بعدها به انجام می رسانیم. شاید سال ها پس از دیگر دوستان بهبودی که ظاهراً شرایط کاری و مالی مطلوبی پیدا کرده اند، بتوانیم حرفه ای را شروع نموده و به ثبات مالی خود بپردازیم. ترتیب درست یا غلطی برای روال بهبودی مان و همچنین اتفاقاتی که قرار است برایمان بیافتد وجود ندارد.

همه ما در زندگی آغازهای جدیدی را با اشخاص، مکان ها و چیزهای تازه تجربه کرده و وارد یک روال زندگی که بخوبی درک نمی کنیم، شده ایم. آرزوی زنده ماندن و احساس رضایت داشتن تنها متعلق به ما معتادان نیست. ما در بهبودی کارمان را با وصل شدن به دیگران شروع نموده و به سوی امنیتی بنیانی پیشروی می کنیم. و شاید هم قرار باشد که همین روش را دنبال کنیم. باور این واقعیت که ما می توانیم به عشقی که در زندگی مان وجود دارد اعتماد کنیم، می تواند برایمان چالش انگیز باشد. آن نیازهای واقعاً عمیق از جمله چیزهایی هستند که به برآورده شدن شان امیدی نداریم. چنین نیازهایی با فرایند جبران خسارت شروع می شوند: درک این مطلب که می توانیم ببخشیم و بخشوده شویم و اینکه می توانیم مسئولیت اعمال مان را قبول نموده و انتخاب های بهتری داشته باشیم.

در طی بهبودی، ما رفتار، طرز فکر، نگرش و زندگی هایمان را بهینه تر می کنیم. بیداری هایی را که با کارکرد یازده قدم اول بدست آورده ایم ما را قادر می سازند رفتارهای تازه ای را از خود به نمایش بگذاریم. ما جویای آگاهی از اراده نیروی برترمان برای خود، و قدرت اجرایش می شویم. پس از آن همه تسلیم و خانه تکانی که در قدم های پیشین انجام می دهیم، رابطه آگاهانه قدم یازدهم ما را متحول می سازد. هرچه ناتوانی مان را بیشتر می پذیریم، قدرت عمیق تری را برای اقدام بعمل در زندگی مان پیدا می کنیم. کتاب پایه به ما می گوید اراده خداوند را برای خود، در چیزهایی که بیشترین ارزش را برایمان دارند، میابیم. شاید این مبحث را با استفاده از زبانی بسیار روحانی تشریح کنیم و یا اینکه فقط احساس کنیم اعمالمان با اراده خداوند منطبق هستند. یکی از اعضا اینطور گفت: " زمانی که سروصدای ذهنم ساکت می شود می دانم که مشغول اجرای اراده نیروی برترم هستم".

به عبارتی دیگر تمام مسائل فوق به داشتن ایمان مربوط می گردند. لازمه زندگی کردن رویاهایمان این است که ایمان داشته باشیم می توانیم بدانها دست یابیم. هنگامی که اعمالمان براساس ایمان انجام می گیرند، ما در جهت مثبتی حرکت می کنیم. این می تواند بسیار خوفناک و برخی اوقات عجیب غریب باشد. ایمان کورکورانه از ما می خواهد اعتماد داشته باشیم که یا زمین در زیر پایمان قرار خواهد گرفت و یا ما قادر به پرواز خواهیم بود. قدمهای کوچک شهامت لازم را برای جهش مان فراهم می کنند.

تعهد

ابزاری که برای تمرین بهبودی مان بکار می گیریم در تمام مراحل زندگی مان کاربرد دارند. قوه تخیل نیز نوعی ابزار است و زمانی که ما به خود اجازه می دهیم رویا داشته باشیم، از قوه تخیلمان برای کندو کاو قلب هایمان استفاده می جوییم. مشاهده آنچه که واقعاً باور داریم، آنچه که می خواهیم و آنچه که هستیم می تواند موجب ترس مان شود. با

تمرین دعا و مراقبه یاد می‌گیریم به صدای درونی خویش گوش فرا دهیم و زمانی که چیزی برایمان حقیقی است، آن را شناسایی کنیم. آنهایی که مورد اعتمادمان هستند کمک می‌کنند حقیقت درونی خویش را از صدای تحریک‌کننده اجبار، تمیز دهیم. تصمیماتی که می‌گیریم از خواسته‌هایمان نشأت می‌گیرند – دقیقاً مانند پاک ماندن. یکی از اعضا سؤال کرد: "ما همه به تازه‌واردها می‌گوییم لباس رزم را به تن کن، حضورداشته باش و هرچه درتوان داری به NA اهدا کن. پس چرا نباید همین کار را در سایر موارد زندگی ام به کار بگیرم؟". آموختن اینکه رویا داشته باشیم حائز اهمیت است اما چنین کاری روال معمولی زندگی نیست. داشتن تمایل بدون اقدام به عمل توهمی بیش نیست.

داشتن ایمان به نیرویی برتر با داشتن ایمان به خودمان کاملاً فرق می‌کند. بعضی از ما مدت زیادی زمان نیاز داریم تا به این باور برسیم که می‌توانیم در دنیا و به نحوی که به اهداف بزرگ جامعه کمک کند سهیم باشیم و نقشی که ایفا می‌کنیم مطابق با ارزشها و اهدافمان باشد. برخی از ما این را درستکاری می‌دانیم اما قدم ششم آن را شخصیت می‌نامد. بدون توجه به نامی که به آن می‌دهیم، چنین طرز رفتاری، نظامی است که شالوده بلوغ درحال رشدان می‌باشد.

دربین اصول برنامه، شاید اصل خود نظامی طرفدار زیادی نداشته باشد. تقریباً از همان اولین روز پاکی مان ما راجع به تعهد صحبت می‌کنیم. متعهد می‌شویم که حضور داشته باشیم، تا جلسه بعد پاکی خود را حفظ کنیم و قبل از اینکه مواد مخدر روی بیآوریم به کسی تلفن بزنیم. مسئولیت پذیر بودن درقبال تعهدات مان به خود نظامی نیاز دارد و این مهارتی است که با تمرین مستمر، گسترش پیدا می‌کند. اکثر ما در حالت طبیعی چنین مهارتی را بدست نمی‌آوریم اما با به تعویق انداختن لذت‌های آنی، به ما کمک می‌شود تا به اهداف درازمدت مان دست یابیم. خود نظامی با نیروی اراده و یا اراده شخصی تفاوت دارد زیرا ما در طی آن تلاش نمی‌کنیم تا خود را مجبور به تغییر کنیم، بلکه درحال تغییر رابطه مان با خودمان خواهیم بود. هرچه بیشتر به فرایند اعتماد کنیم، تمایل بیشتری برای تمرین خودنظمی خواهیم داشت. یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "من به لطف خداوند – و همچنین یک ثابت قدمی لجوجانه، به جایگاه فعلی ام دست یافتم". هنگامی که خودنظمی و ایمان در کنار هم قرار می‌گیرند، ما به تدریج به کسانی که آرزو می‌کردیم باشیم، تبدیل می‌شویم.

شاید استعداد و علاقه به صورتی طبیعی درما ظاهر شوند اما کسب مهارت به تمرین نیاز دارد. یکی از چالش‌ها در این رابطه گسترش تمرکز و انرژی لازم برای ادامه کار بوده و دیگری دادن اجازه ریسک برداشتن به خودمان می‌باشد. مقابله با خلاقیت خودمان و نظم دادن به آن در راستای بوجود آوردن آنچه که می‌خواهیم، به شهادت نیاز دارد. یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "فکر نمی‌کنم آزادی درونی مورد نظر را برای انجام کارهای بیرونی که توانش را دارم، در اختیار داشته باشم. من بدان به عنوان یک آزادی که می‌خواهم در آینده کسب کنم، می‌نگرم".

داشتن آگاهی به منزله کنترل نمی‌باشد. ما صرفاً بخاطر اینکه نقائص مان را می‌بینیم، از آنها رها نمی‌شویم. آگاهی به ما امید و جهت می‌دهد که آن می‌تواند در بعضی اوقات نیروی محرکه ای برای اقدام بعمل مان بوده و در برخی موارد تنها به منتظر بودن خلاصه شود. وقتی نمی‌توانیم راه خود را از میان یک نقص و یا یک مانع پیدا کنیم، دلیل آن اغلب این است که اول باید کارهای دیگری را انجام دهیم. خویشتن پذیری قوه تخیل مان را آزاد می‌سازد. کارکرد قدم جبران خسارت به ما اجازه می‌دهد در مقابل موفقیت مان احساس ارزشمندی کنیم. هر یک از ما جواب سؤال هایمان را در جای متفاوتی پیدا می‌کنیم و شاید تنها پس از یافتن پاسخ سؤال‌هایمان متوجه آنها گردیم. انجام کارهای بهبودی ما را به طریقی آزاد می‌سازد که اصلاً تصورش را نمی‌کردیم و تنها با تجربه آزادی است که متوجه می‌شویم در گذشته تا چه حد در بند بوده ایم.

اهداف آرزوهایی هستند که در راستای دستیابی بدانها از خود اقدام بعمل نشان می‌دهیم. زمانی که اهداف مان را به قدم‌های کوچک تری تقسیم می‌کنیم کارهای مورد نیاز را بهتر درک نموده و راحت‌تر می‌توانیم پیشرفت مان را ارزیابی کنیم. به هر حال ما یکی دو چیز راجع به انجام کارها بصورت قدم به قدم یاد گرفته ایم! تعیین اهدافی که قابل دسترسی هستند و بزرگداشت نقاط عطف و مهم، اجازه می‌دهد پیشرفت مان را ببینیم و لحظه‌هایی را برایمان فراهم می‌کند که طی آنها خود را ارزیابی نموده و ببینیم کجا هستیم و به کجا می‌رویم.

تحصیلات

اعتیاد می‌تواند وقفه بسیاری در تحصیلات مان ایجاد کند. برخی از ما در اوائل این فرایند ترک تحصیل کردیم، یا اینکه اصلاً با تحصیلات درگیر نبودیم. اطلاعات ما در بعضی موارد کمبود داشته و یا وجود خارجی ندارند که این

می تواند بدلیل اعتیادمان و یا محیطی که در آن بزرگ شده ایم، باشد. درضمن چنین عدم آگاهی می تواند باعث شرم مان گردد. عدم آگاهی یک نقص شخصیتی نیست و فقط به چیزهایی مربوط می شود که هنوز نمی دانیم. بین ندانستن و آموزش پذیر نبودن، تفاوت بسیاری وجود دارد.

بهبودی نوعی تحصیل است. ما درحال آموختن اصول و تمرین راه جدیدی از زندگی می باشیم. در طی این فرایند، خواندن و نوشتن، مراقبت، مشارکت، تمرین و حضور یافتن را می آموزیم و به جلسات باز می گردیم. توانایی هایی را که با کارکرد قدمها در خود گسترش می دهیم، می توانیم به راحتی به جوانب دیگر زندگی مان منتقل کنیم. وقتی که این مهارتها را در انواع دیگر آموزش، به کار می گیریم، به طرز شگفت آوری موفق خواهیم شد، حتی اگر روش کار مربوطه کاملاً متفاوت باشد. برای پیشرفتمان محدودیت های بسیار کمی وجود دارند، حتی اگر کاری را از ابتدا شروع کنیم.

بسیاری از ما پس از پاک شدن به مدرسه یا کالج بازمی گردیم و ممکن است از چالش هایی که درمقابل مان قرار می گیرند متعجب شویم. حتی یک کارگاه آموزشی درمحل کارمان می تواند ما را به دلیل آنکه به چنین روش یادگیری عادت نداریم، منقلب کند. البته ادامه تحصیلات چیزی نیست که همه مان بدان تمایل داشته باشیم و بسیاری از ما برای مدت کوتاهی به تحصیلات بازگشته و از ادامه آن منصرف گشته ایم. یکی از اعضا چنین گفت: "من از اینکه فرصت یافته بودم تحصیل کنیم سپاسگزار بودم اما درعین حال متوجه شدم که نیازی به ادامه آن نداشتم". شاید به خاطر بدست آوردن مهارت های جدید به تحصیلات بازگردیم یا اینکه بخواهیم چیز جدیدی را امتحان کنیم. یکی از اعضا می گفت: "ایده های من راجع به جامعه و مفهوم زمین رزم، واقعاً غیرعادی بودند. قبل از اینکه می توانستم کاملاً در آن سهیم شوم باید طرزکار آن را یاد می گرفتم".

ما بیش از موضوعی که مطالعه می کنیم یاد می گیریم و می آموزیم که چطور یاد بگیریم. همانطور که جسم مان بواسطه مصرف مواد تخریب شده بود، به مغزمان نیز خسارت وارد گشته است. هردوسی را که بخوانیم، چه آن نواختن گیتار، جوشکاری و چه بافندگی یا فلسفه باشد، یادگیری مغزمان را وادار به ورزش می کند. همچنانکه جذب نمودن و حفظ اطلاعات را تمرین می کنیم می توانیم التیام را ببینیم و احساس کنیم. یاد می گیریم تحت شرایط دشوار کارمان را انجام داده و بازخورد دیگران را بپذیریم. یاد می گیریم درطی فرایند یادگیری ثبات قدم داشته باشیم. بی صبری مانع کارمان خواهد شد. وقتی بی صبری می کنیم خواستار آنیم که چیزی را بدانیم، نه اینکه یاد بگیریم. درس خواندن تمرینی است در تمرکز نمودن و تمرینی که با آموزش پذیر بودن انجام می دهیم، برایمان شروع خوبی است.

برخی از ما با هدف و برنامه بخصوصی به تحصیل بازمی گردیم اما می توانیم باعث تعجب خودمان شویم. لذت یادگیری می تواند پاداش خودش را دربرداشته باشد. شاید از اینکه درچه موردی مهارت یا توانایی های بی القوه داریم شگفت زده شویم و به احتمال قوی ما از آنچه که فکر می کنیم باهوش تریم. یکی از اعضا مشارکت کرد که: "فکر می کردم واقعاً کودن بودم چونکه پس از چندین بار لغزش، سالها طول کشید تا بتوانم پاک شوم". یکی دیگر از اعضا چنین گفت: گرفتن لیسانس به کمک کرد تا ذکاوت خود را باور کنم". نسبت به استعدادهایمان روشن بین بودن فرصت آن را به ما می دهد تا مسیری را که هرگز تصورش را نمی کردیم، دنبال کنیم.

بسیاری از ما این احساس را که باید زمانهای از دست رفته درطی اعتیاد را جبران کنیم، مشترک داریم و با این احساس که ما به اندازه کافی توانایی نداریم، کشمکش می کنیم. اختصاص دادن زمان مورد نیاز، هم برای درس خواندن و هم برای خدمت درNA، می تواند برایمان درسی در تعادل برقرار نمودن باشد. شاید تصور کنیم که کلیه همکلاسی هایمان مصرف می کنند یا اینکه آنها گروه خاصی هستند که ما در آنها جایی نداریم. می توانیم درعین حال، هم احساس ناامنی نموده و هم دیگران را قضاوت کنیم. یکی از اعضا چنین گفت: فرایند آمیختن با دیگران بطور شگفت آوری احساسی بود. من بهبودی ام را مانند یک رزه به تن کرده بودم. احساس تنهایی و بیگانگی می کردم اما خویشتن پذیری لازم را نداشتم تا به دیگران اجازه ورود به حریم را بدهم".

اگر به تکامل پرستی گرایش داشته باشیم احتمالاً وقتی دوباره به تحصیلاتمان ادامه می دهیم، با آن مواجه خواهیم شد. یکی از اعضا اینچنین مشارکت کرد: "اگر نتیجه هریک از امتحاناتم کمتر از نمره بیست می شد، احساس شکست کرده و خود را یک بازنده می دانستم. خوابم نمی برد مگر اینکه اشتباهاتم را شناسایی می کردم. با همکلاسی هایم رقابت نمی کردم بلکه تنها رقیبم ترس خودم بود". پشت تکامل پرستی دیوار شرم قرارگرفته است و هر گام اشتباهی

این احساس را به ما می دهد که پنجره ای به درون آن راز بازگشته است. هر پیشنهادی انتقاد به نظر می رسد و هر انتقادی در ما احساس سرزنش شدن ایجاد می کند.

اغلب طوری رفتار می کنیم که گویی زندگی مان در واقع، در زمانی در آینده آغاز خواهد شد، مثلاً: وقتی به مقطع پایی خاصی رسیدیم یا تحصیلات مان را به پایان رساندیم یا کار پیدا کردیم و با زندگی مان بطوری معجزه آمیز قابل اداره شده بود. در یک برنامه "فقط برای امروز"، یاد می گیریم که نکته مهم اتفاقاتی نیستند که فراراست در آینده رخ دهند. زندگی های ما آنچه که اکنون انجام می دهیم می باشند. روال زندگی مان در راستای دستیابی به اهدافمان طرز زندگی مان است. درختان بلند قامت به ریشه هایی عمیق نیاز دارند. ما باید اطمینان حاصل کنیم که درحین پیشروی به سمت جلو، زمان لازم را به بنا نمودن و حفظ شالوده بهبودی مان، اختصاص می دهیم.

پول

اکثر ما با پول رابطه ای چالش انگیز داریم و فرقی نمی کند که زیاد پول داشته باشیم یا کم. در رابطه با پول، نمی توان تنها یک گروه از ارزش های خاص را تعیین کرد، اما ما اصولی در اختیار داریم که طی پیگیری بهبودی مان آنها تمرین می کنیم. سنت هفتم راجع به داشتن استقلال از طریق اعانات اعضا سخن می گوید و با وجودیکه این سنت مستقیماً به گروه ها اشاره می کند، بسیاری از ما متوجه می شویم که تمرین اصل روحانی استقلال در زندگی مان، برای تجربه آزادی ضروری می باشد. یاد می گیریم خودمان را حمایت مالی نموده و درمیابیم که راههای دیگری نیز برای خود کفایی وجود دارد. یاد می گیریم گلیم خودمان را از آب بیرون بکشیم، زباله های خودمان را جمع آوری نموده و دوربریزیم و در جاهایی که برایمان اهمیت دارند سهمیه بوده و گوشه ای از کار را بگیریم. مشارکت درباره پول می تواند برایمان بسیار دشوار باشد. مشارکت صادقانه با راهنمایمان در این مورد، می تواند در را بروی التیام در جنبه های دیگری از زندگی مان بازکند.

وقتی که وارد انجمن می شویم، شاید وضعیت مالی مان و اینکه آیا شاغل هستیم یا خیر، ربطی به یکدیگر نداشته باشند. در اعتیاد فعال، ما منابع مالی مورد نیازمان را به عناوین مختلف بدست آوریم. ما دزدی کردیم، دقل بازی درآوریم، سوءاستفاده کردیم و دیگران را متقاعد کردیم که دریافت وجوه از آنها حقمان بود. ما فقط دریافت می کردیم و منابعی را که در اختیارمان قرار می گرفت، به سرعت از دست می دادیم. خودمحموری مان باعث شده بود نسبت به خساراتی که به اطرافیانمان وارد می کردیم بی تفاوت بمانیم. این آگاهی که ممکن است هرگز نتوانیم بدهی هایمان را پرداخت کنیم، می تواند بخشی از آن نیرویی باشد که ما را به سمت یک راه جدید زندگی حرکت می دهد. ما بدهکاریم و هربار که خود را در خدمت جامعه قرار می دهیم، احساس می کنیم چیزی در درون مان متحول گشته است. ما سهمی برای انجام دادن داریم اما این به معنی خود را قربانی کردن نیست. چنین کاری حداقل همانقدر که به دیگران خدمت می کند به ما نیز خدمت می نماید.

احساس حق به جانب بودن و اینکه مسئولیت مراقبت از ما با دیگران است، طی اعتیاد فعال زندگی مان را تحت تأثیر قرارداد اما همین احساس می تواند در پاکی نیز ما را دنبال کند. چنین احساسی اغلب به نوعی نامحسوس خود را نشان می دهد. مثلاً شاید دیگر کیف دیگران را ندزدیم اما به نظرمان کاملاً منطقی بیاید که حق داریم چیزهایی را از محل کارمان به خانه ببریم یا اینکه از مغازه ها چیزهای کوچکی را بدزدیم و یا به سوء استفاده از دیگران ادامه دهیم. شاید از اینکه چنین کارهایی نوعی ناصداقی بوده و درست نمی باشند کاملاً آگاه باشیم اما به خودمان بگوییم که حقوق و مزایایمان نسبت به ارزش کاری که انجام می دهیم کافی نمی باشد و یا اینکه چنین چیزی حق ماست و کسانی که ما در محل کار، در خانه و یا در انجمن بدانها خدمت می کنیم به اندازه کافی سپاسگزار نیستند. برخی اوقات چنین چیزی در بی اعتمادی ما نسبت به دیگران خود را نشان می دهد. ما دائماً تصور می کنیم کسی می خواهد سرمان کلاه بگذارد.

چنین رنجشی که به آرامی در حال جوشیدن است، می تواند بسیار تخریب کننده باشد. ما آنچه را که داریم نادیده گرفته و فقط کمبودهایمان را می بینیم. آسیب پذیری خود را احساس نموده و امنیت مان را احساس نمی کنیم. وقتی دنیا به نظرمان جای خصمانه ای بیاید، به سختی می توانیم در آن شاد باشیم. آموختن تمرین ایمان و سپاسگزاری به این معنا نیست که ما باید ذکاوت خیابانی خود را از دست بدهیم بلکه بدین معناست که توسعه نوع دیگری از ذکاوت را شروع می کنیم. می توانیم بدون آنکه احساس کنیم مشغول جنگیدن برای بقای خود هستیم، روی دویای خود ایستاده و از حق خود دفاع کنیم. شروع می کنیم به اعتماد داشتن به اینکه نیازهایمان برآورده خواهند شد و بجای اینکه کمبودهای موجود در شرایطمان را مانعی بر سر راه رشدمان ببینیم، آنها را فرصتی برای موفقیت تلقی می کنیم.

حتی زمانی که در بهبودی، با عادات خرج کردن مان مواجه می شویم، وسوسه و اجبار ما را ترک نمی کند. ما بدون تفکر و یا از روی وسوسه و اجبار خرید می کنیم و نمی توانیم فکر داشتن آخرین مدل و یا بهترین چیز را از سرمان بیرون کنیم. طی تلاش برای پر کردن خالمان، نابخردانه پول خرج می کنیم. می خواهیم عشق و تأیید دیگران را بخریم و یا وانمود به موفق بودن کنیم. یکی از اعضا چنین گفت: "تصور می کردم می توانم با پول از اعتیادم نجات پیدا کنم". پول راه دیگری می شود تا از طریق آن سعی کنیم شرایط را کنترل کنیم و در این رابطه آنقدر سختگیر می شویم که بجای حل مشکلات مان، بدانها اضافه می کنیم. یا ممکن است فرصت های مالی را به سادگی از دست بدهیم و احساس کنیم که فقر احتمالاً بیشتر برایمان مناسب است. برخی از ما درمیابیم چیزی که توجه ما را جلب می کند خود اشیاء و یا پول نبوده و بلکه لذت تعقیب می باشد. چنین انگیزه ای می تواند موفقیت های عظیمی برایمان کسب کند یا می تواند وسوسه و اجباری باشد که یک نشانه دیگر از بیماری اعتیادمان را تغذیه می نماید. ما تنها کسانی هستیم که حقیقت را می دانیم. اگر داریم قمار می کنیم، از سیستم سوء استفاده می کنیم، شرکتهای جدید را باز می کنیم و سریعاً می بندیم، از موفقیت مالی به شکست مالی رسیده و دوباره موفق می شویم، شاید بخواهیم نگاهی به خود و اعمالمان بیاندازیم. اقرار باینکه ما رابطه مشکلی با پول داریم می تواند مشکل باشد اما مشارکت صادقانه با کسی که به او اعتماد داریم می تواند فرایند تغییر را شروع کند. آشفته گی مالی اغلب نشانه مشکلات بزرگتری است. همانند بسیاری دیگر از چیزهایی که با آنها کشمکش داریم، این نیز مشکلی عملی است که راه حلی روحانی دارد.

یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "چیزهای کوچکی مانند پرداخت به موقع قبوض درمن احساس خود ارزشی ایجاد نمود". یکی دیگر از اعضا مشارکت کرد که با نوشتن "از خدماتی که فراهم نمودید متشکرم" بر روی چکهای پرداختی قبوض، شروع کرد به غلبه نمودن بر روی احساس رنجشی که همیشه نسبت به پرداخت قبوض در او وجود داشت. تعهدات خود را به سادگی انجام دادن می تواند یک پیروزی باشد. برای برخی از ما چنین چیزی به سرعت اتفاق می افتد. دیگران عمری را صرف آموختن طرز اداره زندگی خود می کنند. بحران های مالی برای اعضای انجمن غیر عادی نیستند اما یک شرط عضویت هم نمی باشند. عکس العمل نشان دادن از روی بیماری مان عواقب مالی دربردارد اما بسیاری از راههایی که ما بهبودی خود را به نمایش می گذاریم نیز عواقب مالی دربردارند. این بدین معنا نیست که ما برنامه مان را برای پولدار شدن کار می کنیم. بعضی از ما هرگز مقدار پولی را که در اعتیاد فعال بدست میاوریم در بهبودی بدست نخواهیم آورد و مسئولیت پذیر بودن می تواند برایمان گران تمام شود. اما بسیاری از ما در بهبودی موفقیت کسب کرده و به راحتی مالی دست میابیم. وقتی سلامت عقل را تمرین نموده و درحد توانمان خرج کنیم، می توانیم با خودمان و شرایطمان احساس راحتی کنیم و این مهم نیست که چه شرایطی داشته باشیم.

ما همچنین یادمی گیریم از دیگران تقاضای کمک کنیم. بسیاری از ما زمانی که در بهبودی مریض شده و یا معلول می گردیم، بخاطر باورهایمان درمورد خود اتکالی، از درخواست کمکی که به شدت بدان نیاز داریم، سرباز می زنیم. توافقی که طی کارکرد قدمها میاموزیم، اجازه می دهد در صورت نیاز، تقاضای کمک کنیم و تصور نکنیم که نیازمند کمک بودن درشان ما نیست و باور نداشته باشیم که ما استحقاق کمکی را که در دست است، نداریم. شاید متوجه شویم، آنچه که می خواهیم با آنچه که بدان نیاز داریم، تفاوت زیادی دارد و آموختن اینکه چگونه خود را با شرایطمان وفق دهیم می تواند انعطافی را در ما ایجاد کند که قبلاً تصورش را هم نکرده بودیم. میاموزیم کمک دیگران را بپذیریم و راههای دیگری را نیز برای کمک کردن پیدا کنیم. همانطور که داشتن همه چیز به معنی بی نیازی مادام العمر نیست، از دست دادن همه چیز نیز یک حکم حبس ابد نمی باشد.

دوراندیشی یکی از اصول روحانی است که بعضی از ما بیشتر از برخی دیگر آن را تمرین می کنیم. وقتی که در خدمت راجع به "مبلغ ذخیره" صحبت می کنیم، منظورمان دوراندیشی است. یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "یادگرفتم نسبت به اموال انجمن مسئولانه رفتار کنم تا بتوانم همین کار را درمورد اموال دیگران انجام دهم. اصول روحانی صداقت و پاسخگویی را آموختم که این خود بخشی از داشتن عملکرد و بکارگیری اصول در زندگی روزمره ام می باشد".

در خدمت یادمی گیریم تعهداتمان را با دقت انتخاب کنیم تا بتوانیم از به اتمام رساندن آنچه که قول داده بودیم انجام دهیم، اطمینان حاصل کنیم. برنامه ریزی و به انجام رساندن کارها در سایر موارد زندگی مان، باعث می شود احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم. ما درحد توانمان تلاش می کنیم تا حتی در صورت تغییر شرایطمان، مسئولیت پذیر باشیم. یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "در کار خود شرایط بسیار دشواری را پشت سر گذاشته و مجبور شدم برای تأمین مخارج، به پولی که پس انداز کرده بودم روی بیاورم. شرم داشتم این را در جلسات مشارکت کنم اما آن

را با یک دوست بهبودی درمیان گذاشتم. او بعدها به من گفت که این یک پیام امید برای او بود چونکه من از قبل برنامه ریزی کرده و توانستم از میان شرایط دشوار عبور کنم. آنچه که من یک شکست تلقی می کردم، او یک موفقیت می دید. یکبار دیگر من توانستم از زاویه دیگری به زندگی ام نگاه کنم."

ما همچنین در NA توجه می کنیم آنهایی که داشته هایشان را نمی بخشند موفق به حفظ آنها نخواهند شد. این ایده که بخشش قسمتی حیاتی از داشتن می باشد، چیزی است که بسیاری از ما از کشف آن متعجب می شویم. ما شاید مال و منال داشته باشیم و شاید نداشته باشیم، اما منابع عاطفی، روحانی و روانی مان قابل توجه می باشند. ما دنیایی از تجربه در اختیار داریم. زمانی که انرژی، وقت، استعداد و خلاقیت خود را می بخشیم، پاداشی چند برابر دریافت می کنیم.

کار

قدمها کمک می کنند به افراد بهتری تبدیل شویم اما خدمت یکی از راه هایی است که در آن یاد می گیریم چطور در دنیای بیرون عمل کنیم. بسیاری از مهارت هایی که در خدمت میاموزیم در زندگی شغلی مان بکار گرفته خواهند شد. ممکن است بعضی اوقات طی انجام شغل خود احساس غریبی یا عدم تعلق به ما دست دهد، اما در خدمت انجمن ما بطوری تمام و کمال سهیم هستیم. در خدمت، ما هدف اصلی خود را حدس نزده و حق سهیم بودن را برای خود مسلم می دانیم. در انجمنی که اختیار نهایی با یک نیروی برتر از خودمان است، یاد می گیریم به عنوان یک عضو برابر، با دیگران کار کرده و به جای اینکه خود را یا مغز کل و یا یک قربانی بدانیم، چیزهای جدیدی به دیگران یاد بدهیم و یا از آنها بیاموزیم. یاد می گیریم انرژی خود را در جهتی سازنده سوق دهیم و تمرکز داشتن را تمرین کنیم. ما فرای توانایی های فعلی مان قدم برداشته و درمیابیم حتی باوجود آنکه کامل نیستیم، می توانیم جان سالم بدر برده و موفق باشیم. خدمت، خنثی کننده خودخواهی است و احساس ارزشمند بودن را در ما افزایش می دهد. یاد می گیریم قبل از واکنش نشان دادن تأمل نموده و فکر کنیم. چیزهایی که ما را تحت تأثیر قرار می دهند همیشه شخصی نبوده و ما مجبور نیستیم همیشه در مقابل آنها عکس العملی خصمانه از خود نشان دهیم. NA مکان امنی را در اختیارمان قرار می دهد تا در آن دچار اشتباه شده، از اینکه چه کسانی هستیم آگاه شده و یاد بگیریم چگونه با دیگران ارتباط بگذاریم. آنچه که ما را حق بجانب نموده و مجبور به انجام رفتارهای تدافعی می نماید، اکثراً هرجا که می رویم ما را همراهی می کند. ما نقائص اخلاقی خود را در حال وقوع می بینیم و با فروتنی جبران خسارت نموده و یا فقط تغییر جهت داده و از نو شروع می کنیم. همه مرتکب اشتباه می شوند اما بلافاصله اقرار به اشتباهاتمان نشان دهنده درستکاری و مسئولیت پذیری در مقابل اعمالمان می باشد.

تجربه خدمت به ما کمک می کند مسئولیت انجام کارها را متقبل شویم و یاد بگیریم آنها را به پایان برسانیم. یاد می گیریم بی حرکت در یکجا بنشینیم و گوش فرا دهیم. میاموزیم زمانی که حرفی برای گفتن داریم صدای خود را به گوش دیگران برسانیم. شروع به داشتن این احساس می کنیم که می توانیم بدون هیچ ترس یا شرمی، جایگاه درست خود را در دنیا بدست آوریم. همچنانکه این اصول را در تمام موارد زندگی مان تمرین می کنیم، برخی از تفاوت های بین زندگی مان در بهبودی و آن کسی که در زندگی کاری مان هستیم، شروع به ناپدید شدن می کنند. یکی از روش های تمرین این اصول در خدمت صاحب کارمان بودن است. بعضی از اعضا از خود این سؤال را کرده اند: "چطور می توانم در محل کار خود، اتحاد را تمرین کنم؟ چطور به نیروی برترم اجازه دهم تا طی روزکاری ام، زمام امور را در دست بگیرد؟ هدف اصلی محل کارم چیست و من چطور می توانم کمک کنم تا بدان دستیابیم؟ هدف اصلی من در اینجا چیست؟" هر شغلی که داشته باشیم، زمانی که آن را به عنوان فرصتی برای تمرین اصول مان تلقی کنیم، درواقع از وقتمان به نحو احسن استفاده کرده ایم. یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "در گذشته قبول هر نوع مسئولیتی به نظرم یک بارسنگین میامد اما وقتی یاد گرفتم آن را به عنوان راهی برای اجرای اراده نیروی برترم ببینم، قبول همان مسئولیت برایم یک افتخار شد." وقتی توسط اصول روحانی راهنمایی می شویم، هرکجا که باشیم می توانیم مثرتر واقع شویم. اغلب قبل از اینکه خودمان متوجه شویم، اطرافیان مان به ارزش مان پی می برند. شاید بیش از همه چیز، زمانی که از نظر روحانی وصل هستیم، خلاقیت در ما جریان خواهد داشت. این الزاماً بدین معنا نیست که تابلوی نقاشی و یا موسیقی خلق می کنیم (باوجودیکه این امکان هم وجود دارد)، اما بدین معناست که می توانیم راه حل مشکلات مان را ببینیم و هرکاری را در حد توانمان انجام دهیم.

تغییر مسیر از NA به شغلی که بیرون از انجمن انجام شود، همیشه بی دردسر نمی باشد. شاید حتی از اینکه سنت سوم مان در دنیای بیرون کاربردی ندارد، متعجب شویم. ما صرفاً به خاطر اینکه می خواهیم عضو گروه های دیگر شویم، نمی توانیم بدانها بپیوندیم و ممکن است مجبور شویم برای سرمیز آنها نشستن، واجد شرایط مورد نیاز شده و بهای آن را بپردازیم. گروه هایی نیز وجود دارند که علی رغم آرزوی قلبی مان، هرگز در آنها پذیرفته نخواهیم شد. مضاف براین، آنچه که به چشم دوستان بهبودی در انجمن، کاملاً طبیعی جلوه می کند، در مکان های دیگر می تواند

نامتناسب و حتی تعجب آور نیز به نظر آید. ما باید مراقب باشیم هر احساس و همچنین تاریخچه ای از خود را در دنیای بیرون مشارکت نکنیم. یادمی گیریم بین دوستی ها، روابطمان در بهبودی و روابطمان در محل کار تفاوت قائل شویم و شروع به این درک کنیم که می توانیم بدون لطمه زدن به خودمان، رفتارهایمان را با شرایط موجود وفق دهیم.

همچنانکه به کارکرد قدمها ادامه می دهیم، بیشتر می توانیم پیشرفت مان را در سایر موارد زندگی اذعان کنیم. توافقی که در قدمها میاموزیم به ما کمک می کند جایگاه مان را در دنیا پیدا کنیم. به تدریج احساس می کنیم حتی در محل کار، نه بدتر و نه بهتر از دیگرانیم و توانایی هایمان کاربرد دارند. یکی از اعضا راجع به پیدا کردن شغلی صحبت کرد که هم با نکات مثبت و هم با نکات منفی اش سازگار می بود. زمانی که ما محیط کاری مناسبی را پیدا می کنیم، متوجه می شویم بعضی از چیزهایی که در گذشته ما را نسبت به خود ناراحت می کردند، باعث برجستگی مان گشته اند. برخی از ما طبیعتاً کوشا بوده و همیشه در حال جنب و جوشیم و بعضی دیگر در یکجا نشستن و در لحظه حضور داشتن را با مهارت انجام می دهیم. هریک از این دو می توانند بستگی به طرز استفاده ما از آنها، یا یک نقطه قوت بوده و یا یک نقص باشند. احساس گناهی که در طی بی حاصل بودن و دزدیدن زمان در محل کار به سراغمان میاید، خودش را تغذیه می کند و در عین حال، آنچه که ما را ترغیب می کند دائماً در حال فعالیت و جنب و جوش باشیم، می تواند احساس ترس مان باشد. زمانی که تأمل نکرده و روی طرز کارمان و همچنین، آنچه که انجام می دهیم تمرکز نمی کنیم، اشتباهات کوچک به سرعت بر روی هم انباشته می گردند. مانند تمام کارهایی که انجام می دهیم، آنچه که جویای آنیم، یک تعادل سالم می باشد. ممکن است هر یک از ما با مشکلات و مسائل مختص به خود درگیر باشیم اما اصولی که تمرین می کنیم یکی می باشند. بعضی از ما قبل از اینکه پاک شویم هرگز شاغل نبوده ایم و برخی دیگر از ما تمام وقت خود را صرف کارکردن نموده اند. به همین ترتیب، بعضی از ما امنیت مالی داشته و نیازی به کارکردن ندارند و برخی دیگر بیش از حد معلولیت دارند و توانایی آن را ندارند که مستمراً شاغل باشند. در هر صورت برایمان مفید خواهد بود یک جدول زمانی داشته و پاسخگوی وظایف مان باشیم. شاید در مقابل نظم دادن به زندگی مان از خود مقاومت نشان دهیم اما چنین نظمی کمک بسیار بزرگی برایمان خواهد بود. رویهمرفته ما مخلوق عادت هایمان هستیم. وقتی احساس می کنیم هدفی داریم که به روزهایمان شکل می دهد، هم با خودمان و هم با زندگی مان احساس راحتی می کنیم. شاید شغل مان را برای پرکردن زمان و یا کسب درآمد انجام دهیم و یا شاید خود را عمدتاً توسط آن تعریف می کنیم. آندسته از ما که دارای شغلی پرمفهوم و یا ارزشمند هستیم باید احساس خوشبختی کنیم. بسیاری از ما تلاش می کنیم تا به چنین هدفی دست یابیم و وقتی احساس کنیم کاری که انجام می دهیم در راستای امری حائز اهمیت و نیکو بوده است، احساس رضایت عمیقی به ما دست می دهد. هرکسی که باشیم و از هر جا که آمده باشیم، چیزی برای ارائه کردن داریم.

وجدان کاری ما مجموعه ای از عاداتی است که تعیین می کنند چگونه از وقت مان استفاده کنیم. وقتی تصمیم می گیریم کار بخصوصی را انجام دهیم، می توانیم به نحو خارق العاده ای مصمم باشیم. کمتر کسانی در زندگی می توانند به اندازه معتادی که در جستجوی ماده مصرفی خود است، پشتکار داشته باشند. وقتی یادمی گیریم آن قاطعیت را به سمت اهداف سالم سوق دهیم، می توانیم به اهداف فوق العاده ای نائل شویم. می دانیم اگر کاری را مستمراً انجام دهیم، آن برایمان عادت خواهد شد. آنچه که در ابتدا بصورت نظم شروع می شود، اول تبدیل به یک عادت شده و سپس لذت بخش خواهد گشت. اما چنین روالی می تواند خطرناک نیز باشد. جایگزین نمودن می تواند مهلک باشد، بخصوص وقتی که در ظاهر برایمان کار کند. ماهیت بیماری ما پیشروندگی است. وقتی که متوجه می شویم رابطه مان با یک فعالیت خاص باعث شده که آشفته گی را در بخش های دیگر زندگی مان توجیه کنیم، احتمالاً زمان آن رسیده که یک نگاه سفت و سخت به اعمال، انگیزه ها و قدم هایمان بیاندازیم.

حتی در مراحل پیشرفته بهبودی مان می توانیم دستخوش احساس بی لیاقتی شده و تمام وقت و انرژی خود را صرف تلاش برای ثابت نمودن خویش و یا رسیدن به استانداردهای تخیلی و دست نیافتنی کنیم. ممکن است بین دو حالت پس و پیش رفته و از یک طرف احساس ناامنی کرده و سعی کنیم دیگران را خوشنود کنیم و از طرف دیگر اساسی ترین شرایط و قوانین یک شغل را نادیده بگیریم. عدم خویشن پذیری مان زمانی نمایان می گردد که نتوانیم تعریف و تمجید دیگران را به راحتی قبول کنیم.

زمانی که نسبت به خودمان احساس بدی داریم و یا خود را لایق نمی دانیم، احتمالاً جبران مفرط نموده و چونکه تصور می کنیم مثل دیگران ارزشمند نیستیم، کار دیگران را انجام می دهیم و شیفت کاری نا مناسبی را متقبل می شویم. یکی از اعضا چنین گفت: "من در کارم عالی بودم اما هنوز احساس مسئولیت نمی کردم و خود را ثمربخش نمی دانستم. حس بی کفایتی مرا رها نمی کرد." تمیز دادن بین آرزوی واقعی برای بهتر کارکردن و عملکردی که انگیزه اش ترس باشد، می تواند دشوار باشد. زمانی که نیروی محرکه ما ترس باشد، احتمالاً متوجه می شویم که دچار

مشکل تعویق اندازی شده ایم. از به اتمام رساندن کاری که شروع کرده ایم واهمه داشته و شروع می کنیم به توجیه بهانه آوردن. یکی از اعضا می گفت: "وقتی که به اواخر یک پروژه نزدیک می شوم، احساس می کنم در یک تونل باد قرار گرفته ام. نمی دانم مقاومت ام به رسیدن به انتهای تونل از کجا نشأت می گیرد اما بقدری قدرتمند است که به سختی می توانم روی پاهایم بایستم". می توانیم ایده های متعددی داشته و آنقدر درگیر کارهای ناتمام باشیم که تصمیم گیری درمورد مرحله بعد به افزایش اضطراب مان منجر می گردد. یکی از اعضا مشارکت نمود که: "او احساس می کرد مانند یک اسب سبک وزنی بود که مسابقه اسب دوانی را خیلی خوب شروع می کرد اما هیچوقت به خوبی به اتمام نمی رساند". بعضی وقتها حتی می توانیم از نقائص مان در جهت منافع مان استفاده کنیم. مثلاً شاید از خودمان ایراد بگیریم که چرا کارهایی را که از آنها ترس داریم به تعویق میاندازیم. در صورتی که می توانیم از همان انرژی برای انجام کارهای بسیار دیگر استفاده نمود. یکی از اعضا چنین گفت: "به ندرت شرایطی پیش میاید که من بیشتر از زمانی که مشغول به تعویق انداختن کارها هستم، پشیمان باشم. چونکه می دانم باید مطالعه کنم، همه خانه را تمیز می کنم و یا اگر نخواهم وارد گفتگوی کسل کننده ای شوم، کلیه قبوض را پرداخت می کنم". اما هیچیک از تلاش های فوق ما را به هدف مان نزدیکتر نمی کنند و دیر یا زود باید به واقعیت اقرار کنیم و به آن کارهایی که پرهیز نموده ایم بپردازیم. اکثر اوقات اجتناب از انجام کاری، نسبت به اتمام آن، انرژی بیشتری می برد. نتیجه دورانداختن آن چیزهای ناقصی که انرژی و وقت ما را به هدر می دهند، بالا رفتن راندمان کارمان است. ما در پی دستیابی به تعادل هستیم و آن را به طرق مختلفی پیدا می کنیم. وقتی با خودمان بیشتر راحت باشیم، با دیگران نیز احساس راحتی بیشتری خواهیم نمود.

وقتی به دلیل اهمیت دادن و نه به خاطر اینکه چیزی را ثابت کنیم، آرزوی واقعی خود را برای بهتر کردن نشان می دهیم، تمایل و فروتنی مان را به نمایش می گذاریم. می توانیم درمحل کار خود اصول را تمرین نموده و درعین حال ساده لوح و یا بیش از حد مشتاق خوشنود نمودن دیگران نباشیم. همچنانکه به پاکی خود ادامه می دهیم، تاریخچه جدیدی برای خودمان ایجاد می کنیم.

شاید همکاران مان درماندگی ما را ندیده باشند و دلیلی برای حدس این واقعیت که ما معتادان درحال بهبودی هستیم، نداشته باشند. ما مجبور نیستیم برای آنکه بتوانیم آنچه را که هستیم با شغلمان ترکیب کنیم، از گمنامی خود دست برداریم. آبن انتخابی است که فقط ما می توانیم برای خود انجام دهیم. ما انسانهایی هستیم که حداکثر تلاش مان را برای مثمر ثمر بودن و مسئولیت پذیر بودن، بکار می گیریم. کار کردن می تواند بهانه ای برایمان شود تا برنامه را تمرین نکنیم. بارها این را شنیده ایم که هر چیزی بر سر راه بهبودی مان قرار گیرد، از دست داده خواهد شد. بسیاری از ما این واقعیت را با از دست دادن شغل و یا مادیاتی که بهبودی را بلا استفاده یا اسباب زحمت جلوه می دادند، تجربه نموده ایم. وقتی ابزاری را که در اختیارمان قرار دارد بکار می گیریم، می توانیم چالش هایی را که درمحل کار خود با آنها مواجه می شویم، فرصتی برای تمرین برنامه مان تلقی کنیم. به کار گرفتن اصول برنامه هیچوقت شرایط زندگی را بدتر نمی کند. وقتی که برنامه مان را تمرین نمی کنیم، مشکلات مان بصورتی غیر معقول بزرگ به نظر میایند و ما بیش از حد احساس مسئولیت نموده و خود را مجبور به ادامه وسواسی کارها می کنیم. تحت همین شرایط که یک استراحت و وقفه کوتاه ممکن است فرصت آن را به ما بدهد تا زاویه دید مورد نیاز را بدست بیاوریم، وسوسه و اجبار پیدا می کنیم تا کارمان را ادامه دهیم.

ما چه در محل کار خود و چه در بیرون از آن، اعضای موفق جامعه هستیم و همانقدر که نسبت به شغل خود و همچنین کسانی که در بیرون از جلسات برایشان کار می کنیم، در ستکاری به خرج می دهیم، در داخل جلسات مان نیز به نمایش می گذاریم - که هدف از برنامه مان همین است. وقتی این اصول را در تمام مراحل زندگی خود بکار می گیریم، هدایای بسیاری را به دنیا ارائه می دهیم. این فقط یک فرضیه یا یک درس مدرسه راجع به داشته های بالقوه ما نبوده و برگرفته شده از تجاربمان می باشد. کلیه مطالب ما براساس تجربه بیان گشته اند.

گمنامی

اعتیادمان دیگر ما را از بقیه جدا نمی کند اما تصمیم گیری درمورد آشکار نمودن عضویت مان در NA، باید با احتیاط انجام گیرد. برخی اوقات ما می توانیم گمنامی خود را بیش از حد دست کم گرفته و سهل انگار باشیم. یک سوم نام انجمن مان بدون دلیل "گمنام" تعیین نشده است. هنوز هم معتاد بودن نوعی ننگ محسوب می شود و اقرار به معتاد بودن می تواند عواقبی به همراه داشته باشد. در عین حال بکارگیری احتیاط صرفاً به دلیل گمنامی توصیه نمی شود. سنت دوازدهم می گوید گمنامی یکی از اصول روحانی مان است. گمنام بودن در NA بدین معنی است که ما واقعاً می توانیم با از خود گذشتگی خدمت کنیم و برای کمک به دیگران، خواستار کسب اعتبار و یا تأیید نبوده و نیازی بدان

نداریم. ما به دیگران کمک می کنیم تا زندگی خودمان را نجات دهیم. ترحم دیگران نسبت به بیماری مان، هیچ منفعتی برایمان ندارد و بهایی که نهایتاً در این رابطه پرداخت می کنیم، گزاف خواهد بود. در جلسات ما با یکدیگر برابریم و بیرون از جلسات با همکاران و همکلاسی ها و دیگران نیز برابریم.

قبل از اینکه واقعیت معتادبودنمان را با کسی مشارکت کنیم، انگیزه هایمان را بازبینی نموده و درمیابیم هروقت که بخواهیم حقایق مهمی را درمورد خود برملا کنیم، باید از خود سؤال کنیم آیا این خط مشی مناسبی خواهد بود یا خیر؟. چند لحظه دعا کردن و نیت خود را بازبینی نمودن ما را رها می سازد تا از تجارب مان به عنوان ابزار و نه به عنوان سلاح استفاده کنیم. درنظر می گیریم که آیا نیت مان جلب توجه و خود را مهم جلوه دادن و یا رفتارمان را توجیه نمودن است، یا اینکه با استفاده از تجاربمان قادر به راهنمایی کسی خواهیم بود. شاید با شکستن گمنامی مان به کسی اجازه دهیم تا ما را بهتر بشناسد و بتواند درآینده با ما احساس همدردی کند. ما همچنین می خواهیم حدومرز خود را نیز درنظر داشته باشیم. آیا شخصی که می خواهیم با او مشارکت کنیم قابل اطمینان می باشد؟ آیا با مشارکت خودمان گمنامی شخصی دیگری را به خطر میاندازیم. آیا با مشارکت نکردن راجع به خودمان، برای رابطه مان محدودیت ایجاد می کنیم یا از آن حفاظت می کنیم؟ آیا اقدامات مان از محدودیت های سنت یازدهم فراتر می روند؟ چه در داخل جلسات و چه در بیرون از آن، ما چیزهای ارزشمندی برای مشارکت کردن داریم که به خودمان تعلق دارند و ما برای درمیان گذاشتن آنها حق انتخاب داریم.

با وجود این، شرایطی نیز وجود دارند که شکستن گمنامی مان در آن بدون مانع می باشد – و البته بعضی اوقات بدون اینکه عملی از ما سرزده باشد، گمنامی مان شکسته می شود. تحت چنین شرایطی ما حق انتخاب داریم نوع واکنش خودمان را تعیین کنیم. یکی از اعضا تجربه خود را اینطور مشارکت کرد: "درمحل کارم عضویتیم را در NA مخفی نگاه داشته بودم اما رقیب کاری ام کسی را می شناخت که مرا در جلسات انجمن دیده بود. آن عضو انجمن گمنامی ام را شکسته بود و رقیبم نیز همین کار را نزد دیگر همکارانم انجام داده بود. این مرا خیلی ترساند اما دست آخر، هیچ اتفاقی نیافتاد. اکنون من آزادم که خودم باشم و دیگر مجبور نیستم چیزی را پنهان کنم". شاید احساس اینکه گمنامی خود را به عنوان یک راز حمل می کنیم، برایمان ناراحت کننده و حتی ترسناک باشد. پنهان نشدن بدین معنی است که می توانیم خودمان باشیم و درضمن ازادیم پیام انجمن را تحت شرایط مناسب، حمل کنیم.

وقتی در جلسات به اشخاصی که می شناسیم و همکاران خود برمی خوریم، بهتر است که گمنامی یکدیگر را حفظ کنیم. شاید ما در مشارکت نمودن عضویت مان در NA احساس راحتی کنیم اما این دلیل نمی شود که طرف مقابل مان نیز همین احساس را داشته باشد. بخشی از آن آزادی که در اختیار یکدیگر قرار می دهیم، فرصت تجربه عضویت در انجمن، به راه و روش خودمان است. همانطور که ما تمایل یکدیگر را به قطع مصرف، مورد قضاوت قرار نمی دهیم نمی توانیم تعهد و یا مرغوبیت عضویت یک شخص را در تمایل او به شناخته شدن به عنوان یک عضو، معیار قرار داده و قضاوت کنیم. آموختن اینکه چگونه با کیاست و به جای خود گمنامی خود را بشکنیم، حائز اهمیت است. شاید ما تنها معتاد درحال بهبودی باشیم که یک شخص بخصوص با آن سروکار دارد. تحت این شرایط رفتار ما منعکس کننده پیام مان است. زمانی که ما برچسب NA را روی ماشین خود نصب می کنیم و چیزهایی را که حاوی لوگوی انجمن هستند می پوشیم و یا به نمایش می گذاریم، بهتر است مراقب رفتارمان باشیم. تحت این شرایط ما هم اطلاعاتی را درمورد خودمان و هم درمورد انجمن مان به نمایش گذاشته ایم. پیام ما تنها با کلمات مان رسانده نشده و توسط اعمال مان نیز حمل می گردد. به همین ترتیب، هریک از ما برای خودمان تصمیم می گیریم که در چه محیطهایی بیشتر احساس راحتی می کنیم. برخی از ما پس از پاک شدن خود را هرگز در معرض مواد مخدر قرار نمی دهیم. برخی دیگر از ما درمیابیم که تعهدمان نسبت به کار و یا خانواده، مجبورمان می کند که در مصاحبت مصرف کنندگان مواد مخدر قرارگیریم. آنچه که یک عضو، ریسکی غیرضروری تشخیص می دهد، عضو دیگری ممکن است بخشی الزامی از ترکیب شدن مجدد با جامعه بداند. البته باید به خاطر داشته باشیم که تحت چنین شرایطی، ما حق انتخاب داشته و می توانیم در صورت احساس ناراحتی کردن، محل مربوطه را ترک کن

وقتی که صادقانه راجع به زندگی مان مشارکت می کنیم، آنچه که هستیم و آنچه که انجام می دهیم، بخشی حیاتی از پیام بهبودی مان می گردند. به همان ترتیب که خانواده هایمان خواهند نمود، اعضای دیگر انجمن نیز اغلب با شنیدن موفقیت هایمان احساس غرور می کنند. اما نمی خواهیم شالوده برابری و همسانی را که ما را زنده نگاه داشته و آزاد می نماید، از دست بدهیم. دانستن این امر که هریک از ما بهتر و یا بدتر از دیگر اعضا نمی باشد، کنار آمدن با گذشته مان را برایمان آسان تر ساخته و به تدریج به ما امید آینده را می دهد. این همچنین بدین معنی است که موفقیت مان را به عنوان بخشی از زندگی و نه کل هویت مان، می بینیم. تغییر شرایطمان به نحوی مثبت و یا منفی، حتماً نباید ما را منهدم سازد. تمرین گمنامی یعنی اینکه ما چه در شرایط خوب و چه در شرایط بد به رشدمان ادامه می دهیم و می توانیم منافع تمرین برنامه بهبودی را حتی در زمانی که زندگی هایمان فوق العاده می باشند، مشاهده کنیم.

ارزیابی صادقانه خود برای بهبودی الزامی است اما اگر به اندازه کافی آسیب پذیر نباشیم و اجازه ندهیم کسی وارد قلمروی اعتمادمان شود، چنین ارزیابی قابل انجام نخواهد بود. ما چنین آینه هایی را با دقت انتخاب نموده و شخص قابل اعتمادی را پیدا می کنیم که صداقت داشته، به دیگران کمک نموده و مهربان باشد. وقتی ما بواسطه دستاوردها، حرفه، یا مقام اجتماعی مان مورد تحسین دیگران قرار می گیریم، چنین فرایند دشواری، حتی دشوارتر می گردد و ممکن است دریابیم که دیگران از بازگویی کمبودهایمان خودداری می کنند. شاید حتی نقائص مان به چشم آنها نیاید. وقتی با یکی از اعضا مانند یک ستاره، و نه معتاد دیگری که در جستجوی بهبودی است، برخورد می کنیم، فرصت تجربه نمودن آن بهبودی را که او به شدت نیاز دارد، صلب کرده ایم. هیچیک از اعضای انجمن بیشتر یا کمتر از یکدیگر ارزشمند نیستند و زمانی که ما این امر را فراموش می کنیم، به یکدیگر و انجمن درکل، خسارت وارد نموده ایم.

هدیه امید

ما دارای نقاط قوت بسیاری هستیم، شنونده های خوبی بوده و می دانیم چطور نیرو و امید را در تجارب مان پیدا کنیم. ما در یک مسیر قرار داشته و از سفرمان آگاهییم. هرکدام به نوع خودمان با محبت، مهربان و سخاوتمند هستیم. NA یک کمپ اجباری محبت است. آنچه که اکثر ما در سال اول بهبودی مان راجع به همدردی یاد می گیریم، اکثر مردم در طول عمرشان نیاموزند. آنچه که در انجمن راجع به زندگی کردن میاموزیم در دنیای بیرون نیز کاربرد دارد و بدون توجه به اینکه دیگران در بهبودی هستند یا خیر، می توانیم دوست خوبی برای آنها باشیم. ابزار و اصولی که در اینجا یاد می گیریم می توانند در خدمت دیگران، چه در داخل و چه در بیرون انجمن بکار گرفته شوند. وقتی که در بیرون از انجمن با دیگران ارتباط برقرار می کنیم، قادر به کشف این واقعیت می گردیم که چقدر می توانیم مفید واقع شویم. ما از تجارب یکدیگر میاموزیم و آنهایی که قبل از ما این مسیر را طی کرده اند، راهی را که اکنون در حال طی کردنش هستیم، برایمان هموار نموده اند. همچنانکه طی سفر خود پیشروی می کنیم، پایمان را در جای پای یکدیگر می گذاریم. مسئولیت پذیری را با مشاهده دیگرانی که مسئولیت پذیر بوده اند یاد می گیریم. بازگو نمودن حقیقت راجع به خودمان، تنها منجر به آزادی خودمان نمی گردد، الگوی رفتاری ما دیگران را نیز آزاد خواهد نمود. می توانیم حتی طی دردناک ترین لحظتمان، هنوز دورنمایی از آنچه که امکان دارد، باشیم. اگر تمایل داشته باشیم رهجوهای خود را در واقعیت لحظات دشوار خود شامل کنیم، می توانیم آنها را به خود نزدیکتر نماییم. طی عبور از یک چالش، آنها می توانند حمایت و اطمینان خاطری را که به شدت نیاز داریم، برایمان فراهم کنند. با اینکار، فرصت آموختن از تجارب و اشتباهاتمان را نیز در اختیار آنها گذاشته ایم. ما می توانیم برای دیگران نمونه ای از قدرت و پشتکار بوده و در عین حال از دیگران امید بگیریم.

وقتی جایگاه خود را پیدا می کنیم، همانند قطعه ای در یک پازل در جای خود قرار می گیریم و احساس تعلق می کنیم. "بهبودی تحت شرایطی که آزادی مطلق برای خلاقیت داشته باشیم" بدین معنی است که می توانیم هم به قلبمان و هم به نیروی برترمان گوش فرادهیم و آن مسیر را تا آنجایی که ادامه دارد طی کنیم. اولین باری که باور می کنیم می توانیم پاک بمانیم شروع با درک این موضوع می کنیم که در زندگی حق انتخاب داریم. اما زندگی کردن انتخابییمان به شهادت، صبر و پشتکار نیاز دارد. باید تمایل داشته باشیم تحت شرایط دشوار و همچنین زمانی که به نظر میرسد پیشرفتی نکرده ایم، نیز به کارمان ادامه دهیم. ما به انجام کارهایی که برای مراقبت از خود بدان نیاز داریم، ادامه داده و به سمت جلو حرکت می کنیم. همان ابزاری که در ابتدا آزادی را برایمان به ارمغان آوردند، هنوزکاری کنند، مشروط بر اینکه ما با همان تمایل اولیه آنها را بکار بگیریم.

امروز دیگران ما را دوست دارند و زندگی دیگر برایمان بی مفهوم نیست. در زندگی کارهای فوق العاده ای از قبیل دستیابی به اهداف بزرگ و یا خودمان بودن، انجام می دهیم. یکی از اعضا درحالتی شکوه آمیز به راهنمای خود گفت که احساس می کرد به عنوان یک زن خانه دار، کارهایی که در زندگی و یا با وقتش انجام می داد کافی نبودند و شاید بهتر بود به جای خانه دار بودن او کار مهمتری را انتخاب کرده بود. راهنمایش با لبخند گفت: "شوخی می کنی؟ با شکستن چرخه اعتیاد در خانواده ات، تو مسیر تاریخ را تغییر داده ای!". شاید بزرگترین دستاوردهایمان چیزهایی باشند که دیگران راجع به آنها هیچ اطلاعاتی نداشته باشند. این واقعیت ساده که ما از گذشته های خود نجات یافته ایم، امری تاریخی است. اینکه راهنمان را با کمک به دیگران و داشتن یک زندگی پرثمر و افتخارآمیز، ادامه می دهیم،

فرای رویاهایمان می باشد. ما بدون توجه با کاری که انجام می دهیم و صرفاً به خاطر اینکه پاک هستیم، درجهان تغییر ایجاد می کنیم.

فصل هفتم

سفر ادامه دارد

بیداری ها

بیداری روحانی شبیه از خواب بیدار شدن است و وقتی که ما از خواب بیدار می شویم هنوز باید از تختخواب بیرون بیاییم. برخی افراد برای چند لحظه بیدار شده و دوباره به خواب می روند. بنابراین اگر می خواهیم بیدار و زنده بمانیم و اگر می خواهیم معجزه بهبودی به طوری مستمر در زندگی مان شکوفا گردد، باید راهی پیدا کنیم تا این بیداری به عملکرد منجر شود. اگر از رساندن پیام به معتاد در عذاب دست برداریم، مجدداً به خواب خواهیم رفت.

به نظر می آید ما یک باره بیدار نشده و طی مراحل مختلفی بیدار می شویم. شاید از این آگاه نباشیم اما بار اولی که امید را پیدا می کنیم، نوعی بیداری روحانی را تجربه کرده ایم. با بررسی باورهایمان و تمرین زندگی براساس آن باورها، هریک از ما بیداری های روحانی جدیدی را تجربه می کنیم. صداقت، روشن بینی و تمایل اغلب اولین اصول روحانی هستند که ما آنها را به آزمایش می گذاریم. با ادامه دادن مسیر بهبودی اصول بیشتری را می آموزیم و برخی از این اصول از بعضی دیگر برایمان مهمتر خواهند بود. رفته رفته تجارب بیشتری را در رابطه با استفاده از این اصول کسب می کنیم، تجاربی که راهنمای اعمال مان خواهند بود. روحانیت پیشرونده، پرانرژی و مبتکر است. زیربنای بهبودی مان این است که ما باید از خود بیرون بیاییم تا زنده بمانیم.

دراوانل بهبودی، احساسات بسیاری از ما بطور مکرر بین دو حالت متغیر می شوند. ما یا نسبت به احتمالات جدید از صمیم قلب هیجان زده می شویم، و یا نسبت با آن چیزهایی که از دست داده ایم تأسف می خوریم. برخی از ما اوانل بهبودی خود را "ابرهای صورتی" می نامیم و برخی دیگر از آن به عنوان "فصل طولانی غصه" یاد می کنیم. احساسات جدید بسیاری را تجربه می کنیم، که این در بعضی اوقات به سرعت اتفاق می افتد. رشد و تغییر می کنیم، روابط جدیدی بنا کرده و یا از دست می دهیم، به جلسات می رویم و چیزهای تازه یاد می گیریم. در طول بهبودی مان بیداری های جدید، تسلیم های جدید و آزادی های جدیدی را تجربه می کنیم. اصول ساده ای را که در ابتدای بهبودی یاد گرفته ایم در زندگی خود به کار گرفته و متوجه مفهوم عمیق تر آنها می گردیم. درست در همان لحظه که فکر می کنیم همه چیز را در مورد بهبودی می دانیم، چیزهای بیشتری آشکار می شوند — البته مشروط بر اینکه تمایل داشته باشیم هدیه بهبودی را بپذیریم.

در بهبودی جایگزینی برای زمان وجود ندارد. زمان برای ما فرصتی فراهم می آورد تا بتوانیم التیام پیدا کنیم، بالغ تر شویم، از نو شروع کنیم و زندگی هایی را که هم برای خودمان و هم برای اطرافیان مان اهمیت دارند بنا کنیم. چیزی که بیشتر از همه اهمیت دارد عملکرد ما است. بکارگیری مرتب ابزار بهبودی باعث تغییرمان می شود که این خود فرایندی ادامه دار است. ما قدمها را فقط کار نمی کنیم، آنها را زندگی می کنیم. قدمها به نوع افکارمان، چگونگی احساسات مان و واکنش مان نسبت به دنیای اطراف، شکل می دهند. آنها به ما بالغ شدن و کمک کردن به دیگران را می آموزند. یاد می گیریم با گفتن حقیقت خود را دوست داریم. پذیرش داشته هایمان جزئی از فرایند جبران خسارت نسبت به خودمان است، اما مهمتر این است که ما بواسطه همین پذیرش به تدریج از جامعه نیز جبران خسارت می کنیم. فروتنی یعنی صداقت در مورد اینکه ما که و چه هستیم. متوجه داشته هایمان می شویم و درمیابیم که چه قابلیت هایی را می توانیم ارائه دهیم. بین در برنامه بودن و برنامه را زندگی کردن تفاوت زیادی وجود دارد. وقتی که به یک درک خاص خود از این برنامه می رسیم، آن به ما تعلق پیدا می کند و سپس جزئی از ما می گردد.

بنا نمودن یک زندگی روحانی که بتوانیم همزمان با آن رشد کنیم نیاز به اقداماتی مبتکرانه دارد. برای انجام چنین کاری ما باید تمرین کنیم، باورهایمان را توسعه دهیم و آنها را در زندگی خود بکار گیریم. قدم یازده نمی گوید: "ما یک ارتباط آگاهانه را حفظ می کنیم" بلکه می گوید: "ما تلاش کردیم....." و "بهبود بخشیدن ارتباط آگاهانه خود".....". زمانی که ما برنامه مان را تمرین می کنیم، این ارتباط نه تنها مهمتر گشته بلکه بهتر می شود. تجربه روحانی ما تنها باید از نظر خودمان، و نه از نظر دیگران، منطقی به نظر آید. در آغوش گرفتن آن بخش از خودمان که مبتکرانه عمل می کند و چیزهای اطرافمان را بطوری مفهوم دار و مثبت تغییر می دهد، یک اقدام خویشتن پذیری است که در زندگی مان نمایان می گردد. متوجه می شویم آن چیزهایی که برایمان اهمیت دارند و ارزشمند هستند، اراده نیروی برترمان را برایمان منعکس می نماید.

خویشتن پذیری ما را آزاد می سازد تا کار درست بعدی را انجام دهیم یا اینکه در آرامش منتظر ظهور سخنان و اقدامات بعدی خود باشیم. وقتی که دیگر درست در میان طوفان قرار نداریم، به تدریج هم خودمان و هم بیماری و بهبودی مان را به نوع دیگری درک می کنیم. می توانیم بدون ترس یا پوزش طلبی و بدون آنکه نیازی به تأیید و یا توجیه باشد، خودمان باشیم و در حال حاضر زندگی کنیم.

وقتی رقصنده ها با هدف و زیبایی در فضا حرکت می کنند، می گوییم آنها ظرافت دارند. به همین ترتیب زمانی که ما با هدفمندی و سپاسگزاری در فضای زندگی مان حرکت می کنیم ظرافت را به نمایش می گذاریم. متقابلاً وقتی از روی خود رأیی شرایط بحرانی متوالی را تجربه کرده و از یک تجربه خودمحورانه به یک تجربه مشابه دیگر می رویم، درحین ایجاد خسارت و هرج و مرج، ما هیچ ظرافتی از خود نشان نمی دهیم. اگر تمایل داشته باشیم به فروتنی و سپاسگزاری بازگردیم، زندگی مان بهتر خواهد شد. حتی اگر نتوانیم کار درست بعدی را شناسایی کنیم، اغلب می توانیم کار نادرست بعدی را شناسایی نموده و از آن پرهیز کنیم. وقتی توسط روحانیت مان راهنمایی می شویم، می توانیم به راحتی از میان مشکلات زندگی مان عبور کنیم.

زندگی مان در بهبودی آنقدر با آنچه که ما را به اینجا آورد تفاوت دارد که شاید برایمان گیج کننده باشد. برخی اوقات گویی حتی رسیدن به اهدافمان نیز می تواند منجر به نابسامانی در زندگی مان گردد. تجربه می تواند معلم بسیار خوبی باشد اما آگاهی زیربنای ایده های جدید را فراهم می نماید و زندگی فرصت هایی بوجود می آورد که این اطلاعات جدید را تبدیل به عملکرد نماییم. خود را با اطلاعات جدید وفق دادن می تواند زمان بر باشد. آگاهی از اینکه ما یک هدیه ارزشمند در اختیار داریم، طرز نگرش مان را نسبت به خود و دنیای مان متحول می نماید. ما متانت را تجربه می کنیم.

شادی و سپاسگزاری با یکدیگر همگامند. برای برخی از ما شادی بدین معنی است که ما جزئی از پدیده ای بزرگتر از خودمان بوده واز احساسات و تجارب آنی مان مهمتریم. ما حائز اهمیت هستیم اما زمانی که به دیگران وصل می شویم حداکثر اهمیت به ما داده می شود. برای داشتن این احساس سرور عمیق حتماً نباید همیشه خوشحال باشیم چرا که آن فراتر از این مطالب است. فروتنی یعنی اینکه ما جایگاه خود را در دنیا درک کنیم و سرور از دیدن اینکه ما هدف داریم نشأت می گیرد. با داشتن بیداری روحانی می توانیم معجزاتی را که ما را احاطه کرده اند ببینیم، حتی زمانی که زندگی برایمان مشکل باشد. سخاوت روح پادزهر بیگانگی و انزواست.

زندگی با اصول مان

درک مسائل خیلی مهم است اما این درک بدون عملکرد ارزش زیادی ندارد. ما اصول را به کار می گیریم و تلاش می کنیم تا نگرش و زندگی مان را تغییر دهیم. وقتی شرایط دشوار می گردند، از یاد بردن اینکه ما در حال حاضر یک زندگی دوست داشتنی ولذت بخش داریم، می تواند آسان باشد. برای داشتن امید و یا سپاسگزاری حتماً نباید واقعیات را انکار کنیم. آنچه را که احساس می کنیم احساس می کنیم و درعین حال کارهای مورد نیاز را انجام می دهیم. یادگرفته ایم آنقدر احساسات مان را جدی نگیریم. یکی از اعضا چنین گفت: "احساسات من نشان دهنده حقیقت نیستند

اما من هنوز دچار آنها می شوم". زمانی که عمداً تصمیم می گیریم دیدمان را از فیلتر رنجش و توقع عبور ندهیم می توانیم دنیا را آنطور که هست ببینیم و حتی در شرایط دشوار زیبایی را در آن پیدا کنیم. هر روز فرصت های جدیدی در اختیارمان قرار می گیرند و ما بواسطه آنها ما می توانیم یا از واقعیت فرار کرده و یا در صحنه حضور داشته باشیم و زندگی کنیم.

هریک از ما برنامه خود را بطور متفاوتی کار می کنیم که این نیز به مرور زمان و برای تک تک مان تغییر خواهد کرد. ممکن است کارکرد برنامه برایمان بدین معنی باشد که ما قدمها را کار می کنیم، خدمت می کنیم، در جلسات حضور پیدا می کنیم – یا اینکه ارتباط گذاشتن آگاهانه را با نیروی برتر خود تمرین می کنیم. در هر صورت و بدون توجه به درک مان از این مقوله، ما مسئولیم تا به حرف هایمان جامه عمل بپوشانیم. اصطلاح "اگر طالب آنچه که ما داریم هستیم، کارهایی را که ما انجام می دهیم انجام دهید" تاریخ انقضا ندارد.

این آگاهی که شرایط همیشه می توانند بهتر شوند آزادی خاص خود را برایمان فراهم می نماید. می توانیم تغییر را در زندگی و افکار خود ببینیم و می دانیم که بهبودی برایمان کار می کند. هرچه بیشتر از این مسئله آگاه باشیم، بیشتر متوجه می شویم که چه کارهایی هنوز باید انجام شوند. در مورد اینکه در این مقطع، زندگی مان باید چگونه باشد انتظاراتی داریم و چونکه آنها برآورده نشده اند باعث شرم خود می گردیم. ما مجبور نیستیم درگیر ایده های "باید بودن" بشویم. چنین ایده هایی مربوط به اوائل بهبودی می گردند اما با بالارفتن مقطع پاکی دوباره ظاهر می شوند. یکی از اعضا که در بیستمین سال پاکی خود کارتن خواب بود، از جشن گرفتن سالگرد پاکی خود شرم داشت. او پرسید: "من چه چیزی دارم که به یک تازه وارد نشان دهم؟ عضو دیگری چنین پاسخ داد: اینکه تو توانسته ای تحت هرشرایطی پاکی خود را حفظ کنی". پذیرش ما را آزاد می نماید تا صادقانه راجع به زندگی هایمان مشارکت کنیم و احساس نکنیم که حتماً باید با الگوی خاصی مطابقت داشته و یا غیر از آنچه که هستیم باشیم. آرامش بدین معنی نیست که ما رویدادهای دشوار را تجربه نکنیم ولی آن شفافیت ذهن را به ما می دهد تا از میان آنها عبور کنیم. تحت هرشرایطی ما می توانیم تمامیت خود را حفظ نموده و از درون شاد باشیم.

درک ما از قدمها عمیق تر می شود و به مرور امکاناتی را که این قدمها پیشنهاد می نمایند به طرقی جدید می بینیم. هرچه بیشتر اعتماد می کنیم، چشمانمان بازتر می گردند. ما دیگر روی نقائص مان تمرکز نمی کنیم و در عوض توجه مان را به مرور به سوی نقاط قوت مان و همچنین امیدی که برای خود می بینیم، معطوف می کنیم. زمانی که بتوانیم امیدهایمان را از آرزوها و یا انتظارات مان جدا کنیم، دیگر باعث سرخوردگی خود نمی گردیم. بیشتر و بیشتر به جای اینکه نیروی محرک مان ترس باشد، از امید انگیزه می گیریم. احساس سپاسگزاریمان از نداشتن اجبار به مصرف آغاز می شود ولیکن رشد کرده و به قدردانی باطنی نسبت به زندگی کنونی مان و آنچه که می تواند باشد، منتهی می گردد. زمانی که سپاسگزاری را پیشه می کنیم دیدمان نسبت به دنیا تغییر می کند. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "اعتماد به نفس گذشته به من بازگشته است، حس بویایی و چشایی ام زنده شده اند. فرزندان و نوه هایم را دریغ می گیرم و آنها در آنجا احساس امنیت می کنند. آنهایی که وارد زندگی ام می شوند با حس خوبی از آن خارج می شوند." آن حس شگفتی که در زندگی های خودمان تجربه می کنیم – که گویی برای اولین بار به ما دست می دهد، یک سری احساسات را در ما برمی انگیزد. به خاطر هدیه بهبودی مملو از شادی و سپاسگزاری بوده و در عین حال از بابت خساراتی که وارد کرده ایم احساس ندامت می کنیم.

از اینکه می توانیم مجدداً احساس خوبی داشته باشیم بسیار خرسند می شویم. در بعضی مواقع حتی دردکشیدن هم مانعی ندارد چرا که آن احساس انسان بودن را در ما زنده می کند. با این وجود برخی اوقات به نظر می رسد که کنترل احساسات مان را از دست داده ایم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "زمانی که شروع کردم به احساس کردن، هیچ کنترلی روی احساساتم نداشتم ولیکن با گذشت زمان روش های مختلفی را برای کنار آمدن با آنها آموختم. راهنمایم به من یاد داد احساساتم را شناسایی کنم و لیستی از کارهای سالمی را که می توانستم در زمان احساساتی شدن انجام دهم، تهیه کنم." احساسات مان ما را نخواهند کشت حتی اگر برخی اوقات چنین به نظر برسد. اینکه چه احساسی را تجربه می کنیم اصلاً مهم نیست. مهم عملکرد ماست. ما دیگر مجبور نیستیم از روی وسوسه و

احساسات مان عمل کنیم. امروز می توانیم در مورد زندگی و همچنین رفتارها و واکنش هایمان حق انتخاب داشته باشیم.

ممکن است هنوز افسرده، عصبانی و مملو از ترس شویم، اما دیگر مجبور نیستیم تحت کنترل احساسات خود باشیم. وقتی درمیابیم که از یک یک احساساتمان جان سالم بدر برده ایم، به مرور به این باور می رسیم که همه چیز خوب خواهد بود، حتی تحت شرایطی که حالمان زیاد خوب نباشد. اغلب بهترین درس را از مرور رفتارهای بد گذشته مان می آموزیم. حس ندامت مان کمک می کند نسبت به دیگران شفقت داشته باشیم و راه جدید زندگی مان را ممکن تلقی کنیم. زمانی که زاویه دیدمان واقع بینانه می گردد می توانیم بین افکارمان، احساسات مان و رفتارمان فاصله ایجاد کنیم. احساسات مان منجر به مرگ ما نخواهند شد اما انکار آنها ممکن است باعث مرگ مان شود. ما معمولاً زمانی از روی نقائص مان عمل می کنیم که سعی داشته باشیم احساسات خود را نادیده بگیریم. تحت چنین شرایطی برای صلب توجه از خود، اغتشاش نموده و خسارت به بار می آوریم. اقرار نمودن به احساسات مان، حتی زمانی که خودمان را به خاطر داشتن چنین احساساتی قضاوت می کنیم، نوعی تمرین در صداقت است.

به این نگرش می رسیم که بیماری مان ابعاد مختلفی دارد و آنها را در احساسات و رفتارهای مختلف خود شناسایی می کنیم. برخی اوقات این می تواند خیلی ساده، وسوسه و اجبار به مصرف باشد اما ممکن است ما آن را در نیاز به کنترل کردن، ترس از اشتباه، تأسف به حال خود و حق به جانب بودن و یا همرنگی با اجتماع، بدگمانی، ناتوانی در احساس عشق یا شادی کردن و ترس از تغییر نیز ببینیم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "من قدم ها را کارکردم و در دوران بخصوصی از کارکردن آنها خودداری کردم. عواقب کار را هم در هر دو حالت تجربه کردم". تمایل مان به پرداختن بهای واکنش نسبت به نقائص مان، به تدریج کاهش پیدا می کند. با آگاهی بیشتر از آنچه که در درونمان رخ می دهد، یادمی گیریم بیماری خود را شناسایی کنیم. زمانی که بهتر می توانیم خود را صادقانه ببینیم و روال رفتار و عملکرد خود را درک کنیم، آسان تر می توانیم خود را بپذیریم. خود آزمونی صادقانه به یک کمی بی طرفی نیاز دارد تا بتوانیم از قضاوت نمودن خویش خودداری نموده و برای تغییر کردن تمایل پیدا کنیم. داشتن شفقت نسبت به دیگران به ما یاد می دهد نسبت به خودمان هم شفقت به خرج دهیم. برخی از ما از خودمان می پرسیم اگر یک رهجو با همان مشکلاتی که من با آنها دست بگیربانم درگیر بود، چطور او را راهنمایی می کردم؟

ما به یک شالوده مستحکم متکی هستیم و هرگز از کارکردن بر روی آن دست برنمی داریم. می دانیم وقتی وارد یکی از جلسات NA می شویم چه در انتظارمان خواهد بود و این آگاهی در ما حس امنیت ایجاد می کند. ممکن است با وجود آنکه تغییر فرمت یا ایجاد تغییر در نوع جلسات مان ایده خوبی به نظر آید، در مقابل آن مقاومت کنیم چرا که ما به سختی می خواهیم همه چیز را آنطور که هست حفظ کنیم. ایجاد تغییر در بخش های دیگر زندگی مان نیز می تواند برایمان یک چالش باشد. زمانی که تغییر را تجربه می کنیم بلافاصله می خواهیم به همان جایگاه آشنا و راحت بازگردیم. وقتی که به خود اجازه می دهیم یک زندگی احساسی داشته و در عین حال توسط احساسات مان کنترل نشویم، آزادی تازه ای را تجربه می کنیم.

دانستن اینکه کسی نمی تواند روحانیت مان را از ما بگیرد، به ما اجازه می دهد تا به یک راه جدید زندگی امید داشته باشیم. بسیاری از ما با امیدوار بودن مشکل داریم. آنقدر در زندگی ناامیدی های عمیق را تجربه کرده ایم که امیدوار بودن ایده بدی به نظرمان می آید. بسیاری از ما تفاوت بین امید و آرزو را نمی دانیم. اما امیدی که در بهبودی تجربه می کنیم بدین معنا نیست که برنده جایزه بخت آزمایی می شویم و یا عشق حقیقی مان به نزدمان بازمی گردد. امید زمانی شروع می شود که فکر کنیم شاید امکان داشته باشد علی رغم اراده خود قطع مصرف نموده و پاک بمانیم. با ادامه سفرمان امید را دوباره و دوباره پیدا می کنیم: در لحظات تاریکی که متوجه می شویم به هر حال می توانیم به راه خود ادامه دهیم، چه در شرایط دشوار و چه در لحظات موفقیت آمیز. امکان این وجود دارد که چرخه معیوب اعتیاد را در هم شکنیم. امکان این وجود دارد که به چیزهایی فراتر از آنچه که در خواب می دیدیم برسیم. این امکان وجود دارد که ما بیش از آنچه که در گذشته به خود اعتبار می دادیم باشیم. هربار که متوجه می شویم کاری امکان پذیر است، ایمان مان قوی تر می گردد. امید پایان ناپذیر است. می دانیم بدون توجه به اینکه شرایط چقدر خوب تر و یا بدتر می شوند، هنوز هم دلیلی برای امید به آینده وجود دارد. بنابراین تجربه کردن امید بدون قید و شرط را آغاز می کنیم.

تسلیم شدن مادام العمر

با وجودیکه ممکن است با مرور زمان درک مان از تسلیم شدن تغییر کند، نیازمان بدان تغییر نخواهد کرد. در آغاز، تسلیم می تواند تنها به معنی مصرف نکردن باشد. با گذشت زمان ما به تدریج متوجه نقش های دیگری که اعتیاد در زندگی مان ایفا می کند شده و تمایل پیدا می کنیم درمقابل رفتارهای دیگرمان نیز تسلیم باشیم. برخی اوقات به دفعات تسلیم می شویم و هربار تسلیم یک رفتار خاص می گردیم. به این درک می رسیم که مصرف - و هیچ فرق نمی کند چه ماده ای مصرف می کنیم- تنها یک نشانه از مشکل ماست، که خود ماهیتی روحانی دارد. به تدریج و به مرور زمان آن چیزهایی را که باعث می شوند رفتارهای مخرب را به نمایش بگذاریم، رها می کنیم. چیزهایی مانند انکار، خشم، رنجش، حق به جانب بودن، خود را از دیگران بهتر یا بدتر دانستن، شرم، پشیمانی و ترس. با افزایش درک مان از قدم اول، بطور عمیق تری تسلیم می شویم. اعتمادمان رشد کرده و کمی بیشتر تمایل پیدا می کنیم از جنگ دست برداریم. می توانیم بخش های گسترده تری از زندگی مان را که هنوز به اشتباه فکر می کنیم تحت کنترل خود داریم، ببینیم. در ابتدای کار تسلیم شدن به ندرت خوش آیند به نظر می رسد، اما زمانی که عملکردمان برایمان کار نمی کند، ما زودتر و زودتر متوجه آن می شویم. در ابتدا ممکن است تنها زمانی تسلیم شویم که شکست خورده ایم، اما با پیمودن مسیر بهبودی، تحمل مان نسبت به درد کاهش می یابد و تمایل کمتری را برای کنار آمدن با آنچه که به روح مان صدمه می زند پیدا خواهیم کرد. همینطور که تجارب بیشتری را در رابطه با التیام و امید بدست می آوریم، تسلیم شدن را به عنوان مسیری که ما را به واقعیت باز می گرداند می پذیریم. آن تغییر نگرشی که باعث می شود متوجه شویم به جای تسلیم بیماری مان شدن، می توانیم تسلیم بهبودی مان شویم، خودش یک بیداری روحانی است.

تغییر دادن طرز نگرش مان مانند آن است که دنیا را از پشت عینکی متفاوت مشاهده کنیم. تسلیم شدن یعنی نگرش خود را تغییر دادن: ما دیگر در پی آن نیستیم که هرطور شده همه چیز را کنترل کنیم. صداقت می تواند طرز نگرش ما را تغییر دهد و ما را پذیرای حقیقت نماید. ما نسبت باینکه دیگران راجع به ما چه فکر می کنند کمتر اهمیت قائل می شویم و در عوض درمیابیم که تنها درمقابل اخلاقیات و ارزش های خودمان پاسخگو هستیم. به مرور با شفافیت بیشتری درک می کنیم که زندگی برطبق اراده نیروی برترمان، چه معنایی دارد. هربار که تسلیم می شویم دنیای مان کمی بیشتر بازمی شود. می توانیم وسوسه هایمان را نادیده گرفته و بپذیریم که تغییر نگرش برای مان امکان پذیر است. ممکن است نفسی عمیق بکشیم و از خود سؤال کنیم چه اتفاقی خواهد افتاد اگر از جنگ دست برداریم. ایمان مان بواسطه تجارب مان رشد نموده و به ما این فرصت را می دهد تا زندگی خود را از زاویه ای دیگر مشاهده کنیم. همینطور که تجارب بیشتری کسب می کنیم، اقدام به عمل برطبق باورهایمان باعث ناراحتی مان نخواهد شد. به مرور مطمئن می شویم که نتیجه رها کردن یک فاجعه نخواهد بود. بیداری های روحانی پی در پی به ایمانی ثابت منجر می گردند.

ترس یک احساس طبیعی است. اما سؤال این است که ما با ترس مان چه می کنیم. قدمهای سوم و یازدهم به ما اجازه می دهند تا از حضور یک نیروی برتر در تصمیمات مان دعوت به عمل آوریم و قدم دهم کمک می کند تا طی دامه مسیر بهبودی، خود را مورد بازبینی قرار دهیم. ما اغلب آخرین کسانی هستیم که رشدمان را مشاهده و یا بدان اذعان می کنیم. زمانی که می بینیم دیگر اعضا بهبود پیدا کرده و زندگی بهتری را تجربه کرده اند، به خود یاد آور می شویم که همان چیزها دارد برای ما اتفاق می افتد. همینطور که آگاهی مان عمیق تر می شود، به پیدا کردن نکاتی از زندگی که هنوز نیاز به کار دارند، ادامه می دهیم. همچنان که تغییر می کنیم خود را با شرایط وفق می دهیم و همچنان که خود را با شرایط وفق می دهیم نقطه تعادل مان جا به جا می شود و ما بیشتر تغییر می کنیم. احساس اینکه همه چیز را می دانیم اغلب به این احساس منجر می شود که ما هیچ چیز نمی دانیم. چنین احساسی دائمی نخواهد بود اما طی همین چند لحظه احساس خوبی خواهیم داشت و سپس راجع به تسلیم شدن آگاه تر می گردیم.

یاد می گیریم خود را زیاد جدی نگیریم. زمانی که به آخر خط رسیدیم دیگر هیچ چیز برایمان تبسم آور نبود ولیکن ما نگرانی، شرم، خشم و سردرگمی هایمان را رها کرده و به مرور آرام شدیم. یکی از هدایای بهبودی بدست آوردن مجدد حس شوخ طبعی مان است. البته برخی اوقات این حس را از خود بروز می دهیم و بعضی اوقات بروز نمی دهیم. از دست دادن شوخ طبعی مان نشانه آن است که نیاز داریم نوع نگرش خود را تغییر دهیم. یکی از اعضا راجع به خانمی دریکی از گروه های خانگی اش، که صدای خنده او اطاق را پر می کرد، چنین مشارکت کرد: "صدای خنده این خانم به من امید می داد. خنده او مملو از عشق و خویشتن پذیری و حاوی سرور بود." می توانیم بخندیم چون مطالبی که می شنویم برایمان ملموس اند یا چونکه می دانیم همه چیز خوب خواهد شد. می توانیم معجزه و همچنین شرایطی را که رویدادها به طور طعنه آمیزی با تصورات مان مغایرت داشته اند، در زندگی هایمان ببینیم و از آن لذت

ببریم. برای نائل شدن به یک فکر روشن، لازم است که حس روشن دلی و شوخ طبعی مان را حفظ کنیم. آن تبسمی را که در زمان شنیدن داستان های یکدیگر بر لب می آوریم به ما می گوید درجایی که بدان تعلق داریم قرار داریم. آنچه که برایمان سرگرم کننده است، با رشدمان تغییر می کند. به مرور درد و رنج دیگران کمتر باعث سرگرمی مان می شود و بیشتر می توانیم بخش های تبسم آور داستان های سنگین را تمیز بدهیم.

خود خوشنودی

خودخوشنودی واژه ایست که همه مان باید مراقب آن باشیم. این حالت خود را به طرقی مختلف و در زمان هایی متفاوت نشان می دهد. مهمتر از همه، آنچه که ما راجع به خودخوشنودی می دانیم آن است که به ندرت متوجه می شویم بدان دچار شده ایم. به عبارتی، تا زمانی که خودمان خودخوشنودی را تجربه نکرده ایم، هرگونه صحبتی راجع به آن بیهوده خواهد بود چرا که ما همیشه فکر می کنیم دچار آن نخواهیم شد. اکثر ما متوجه خودخوشنودی خود نخواهیم شد مگر تا زمانی که دچار آن گشته و بواسطه آن درد بکشیم. ممکن است تازمانیکه با دست آویز خود دست بگریبان نشده ایم، حتی از داشتن آن آگاه نباشیم. دست آویز می تواند باعث تعجب ما گردد و اصلاً مانند آنچه که انتظارش را داشتیم، نباشد. برخی از ما با کارکرد دوازده قدم دچار احساس غرور و خودخوشنودی می شویم. بعضی دیگر از ما تحت شرایط دشوار امید خود را از دست می دهیم. برخی از ما طی مشارکت مان اذعان کردیم که با خوب بودن شرایط مان زندگی برایمان دشوارگشت. زندگی هایمان بهتر می شوند و ما فکر می کنیم، "خیلی خوب من دیگر بهبود پیدا کردم". خودخوشنودی چیزی بین احساس درماندگی و شوروشتیاق است و با داشتنش نه تنها خطر آن وجود دارد که آنچه را که داریم از دست بدهیم، بلکه فرصت بهتر شدن را نیز از دست می دهیم. با ندیدن امیدی که پیش روی ما قرار دارد، ترسی را که در پشت مان می پلکد نیز نمی بینیم. به جای اینکه از درماندگی به سمت شورو اشتیاق حرکت کنیم، از درماندگی به سمت خودخوشنودی حرکت می کنیم. این ممکن است از آنچه که داشتیم بهتر باشد اما ما هنوز داریم در حق خودمان کوتاهی می کنیم.

داستان های خودخوشنودی ما مشابه یکدیگر هستند. خود را درکار یا عبادت یا فعالیت دیگری غرق می کنیم، تصور می کنیم NA به نوعی از رشدان جلوگیری کرده و یا آن را محدود می نماید، یا اینکه ما فرای این بهبودی رشد کرده ایم. سپس راهنمای خود را از دست می دهیم و یا محل زندگی خود را تغییر می دهیم و دیگر هرگز به برنامه وصل نمی شویم. برخی اوقات این فرایند به تدریج اتفاق می افتد: از دوستان خود فاصله می گیریم، دیگر به جلسه نمی رویم، به شدت درگیر کارمان می شویم یا شروع می کنیم به رنجش گرفتن از دیگران. کم کم دیگر روی بهبودی مان وقت نمی گذاریم و اجازه می دهیم بیماریمان کنترل امور را به دست بگیرد. می توانیم به خاطر یک تصور باطل همه چیز را از دست بدهیم. تصور اینکه دیگر نیازی به مراقبت از بهبودیمان نداریم (حضور در جلسات، کارکرد قدمها یا ارتباط با راهنما و رهجو)، می تواند ما را به جاهایی قابل پیش بینی هدایت کند. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "بواسطه شغلم دائماً در سفر بودم و جلسه رفتن دیگر مسئله مهمی به نظر نمی آمد". ما نمی توانیم ببینیم اعتیاد چطور بررویمان اثر می گذارد، بخصوص زمانی که تخریب هایمان ظاهری متفاوت نسبت به گذشته داشته باشند. امکان این وجود دارد که در این برنامه خودمان را بخوابانیم اما فکر کنیم هنوز بیدار هستیم. آن ابزار زندگی که در بهبودی میاموزیم می توانند بخشی از ساختار انکارمان باشند. شاید هرکسی که دچار چنین شرایطی شد لغزش نکند اما به نظر می آید تقریباً همه کسانی که بعد از مدتی پاکی لغزش کرده اند، چنین شرایطی را در بهبودی تجربه کرده اند.

خطر لغزش با بالا رفتن مقطع پاکی خاتمه پیدا نمی کند. یکی از اعضا با مقطع پاکی چندین سال، چنین مشارکت کرد: "حتی امروز هم سعی می کنم خودم را متقاعد کنم که نیازی به این برنامه ندارم. اکثر مشکلات من به خودمحوری و ناپختگی ام مربوط می شوند و من می خواهم آنها را از اعتیادم جدا کنم. با خودم فکر می کنم: تو دیگر مسن تری و بالغ و با خردی. معتادان حقیقی نمی توانند این همه سال پاک بمانند. مقطع پاکی خودم برایم دست آویزی می شود". برخی از ما از داشتن آرامش یا خرسندی ترس داریم مبدا آن ظاهر خوبی نداشته باشد و منجر به خودخوشنودی شود. اگر چیزی نمانده باشد که بخواهیم با آن مقابله کنیم، آیا چیزی باقی خواهد ماند که بخواهیم در راستای رسیدن بدان

تکاپو کنیم؟ می توانیم بدون آنکه توقف کنیم، از سرعت مان بکاهیم. یادمی گیریم رضایت داشته و درعین حال خودخوشنود نباشیم – می توانیم در زندگی مان، هرآنطور که هست، خوشحال باشیم و هنوز به انجام اصول پایه مان ادامه دهیم.

همانطور که یک باطری نمی تواند خودش را شارژ کند احتمالاً ما هم نمی توانیم بدون یک نیروی بیرون از خودمان، جرقه بهبودی را مجدداً درخویش ایجاد کنیم. سهمیم بودن در زندگی انجمن مان، NA را زنده نگاه می دارد – اما درعین حال روحیه بهبودی را در ما حفظ می نماید. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "تا زمانی که ایمان خود را از دست نداده بودم، نمی دانستم واقعاً چقدر ایمان داشتم. بهبودی به تدریج بی معنی به نظر می رسید. طرز فکر خشک و منفی بود و به تنهایی نمی توانستم احساسات کاملاً منفی را درخود تشخیص دهم. مجبور بودم به دنبال مشاهده وقوع معجزه در دیگران باشم". آغاز این فرایند وصل شدن به آنهایی است که دارای امید و اشتیاق می باشند. تفکر درمورد بهبودی هرگز به اندازه از جا برخاستن و اقدام به عمل داشتن، مؤثر نخواهد بود، به خصوص زمانی که تمایلی به اقدام به عمل نداشته باشیم. زمانی که اقدامات مان برایمان کار نمی کنند، ازادامه آن خودداری می کنیم. ولیکن وقتی آنها نصفه نیمه برایمان کار می کنند، بدانها ادامه می دهیم حتی اگر چنین کاری توأم با ناراحتی باشد. دلیل چنین کاری اینست که به آن عادت کرده ایم. برخی اوقات چنین بنظر می رسد که هرچه مقطع پاکی مان بالاتر می رود تمایل مان کمتر می شود. تحت چنین شرایطی ممکن است مجبور شویم مانند روزهای اول بهبودی عمل کنیم و با وسوسه های مان مقابله کرده و خود را مجبور به کارهایی که می دانیم درست هستند، نماییم.

بزرگداشت ها و رویدادهای انجمن می توانند ما را از خودخوشنودی بیرون بیاورند و بسیاری از اعضا متوجه می شوند که یک همایش خوب یا حضور در یک اردوی بهبودی می تواند حس سپاسگزاری را مجدداً درایشان به جریان بیاورد. گرامیداشت سالگرد پاکی معتادی که برایش اهمیت قائلیم به ما یادآوری می کند، اینکه هنوز در انجمن حضور داریم خود یک معجزه است. تحت شرایطی که داشتن تمایل به تنهایی نمی تواند ما را به جلسه برساند، داشتن خدمت این کار را برایمان انجام می دهد. مشارکت با یک تازه وارد ما را از نگرانی هایمان بیرون می آورد. به همین ترتیب رساندن پیام به ما یادآوری می کند که پیامی برای رساندن داریم. برخی اوقات لازم است که نسبت به احساسات کنونی خویش صداقت داشته باشیم و نگذاریم علم باینکه ما دارای بالاترین مقطع پاکی در جلسه هستیم، باعث شود نتوانیم راجع به حال بدی مان و یا داشتن وسوسه مصرف، مشارکت کنیم. حتی زمانی که تمایل نداریم، می دانیم که باید چه بکنیم: اگر حس خودخوشنودی دارید، به جلسه بیاوید و روی صندلی بنشینید. پیام در انتظار شماست.

راه خود را جدا کردن

بخوبی به یاد داریم که در اوائل پاکی همه مان به اعضای برخورداریم که احتمالاً از آنها خوشمان نمی آمد و یا بالعکس مورد علاقه مان بودند. در هر صورت چنین کسانی که مقطع پاکی شان می توانست از سه سال تا سی سال باشد، برای ما مهم بودند. ما به آنهایی که سن پاکی شان از ما بیشتر است اتکا نموده، از ایشان آموخته و انرژی می گیریم. ولیکن در نهایت متوجه می شویم که ما اکنون در همان جایی قرار گرفته ایم که زمانی آنها ایستاده بودند. در جستجوی قدیمی های انجمن به اطرافمان می نگریم و سپس متوجه می شویم که خود ما یکی از آنها هستیم. از بابت اینکه اعضای قدیمی هنوز در میان مان هستند سپاسگزاریم اما باید بخاطر آنهایی که بعد از ما وارد انجمن شده اند نیز سپاسگزار بوده و بخواهیم نسبت به یادگیری از ایشان روشن بین باشیم. اگر اینطور نباشد به شدت احساس تنهایی خواهیم نمود. گمنامی در NA بدین معنی است که ما همه باهم برابریم و فرقی نمی کند که سن پاکی مان چقدر باشد. بخاطر داشتن این مطلب می تواند در برخی اوقات دشوار باشد اما لازم است به یکدیگر یادآوری کنیم که این امر واقعیت دارد. می توانیم درگیر توقعاتی شویم که چگونه بودن و سطح دانش ما را به مقطع پاکی کنونی مان مرتبط سازد.

صداقت، فروتنی و شوخ طبعی سالم می توانند کمک کنند تا ما از میان چنین چالش هایی عبور کنیم. یادمی گیریم به اعضا کمک کنیم تا خودشان جواب سؤالاتشان را بدهند و خود را به عنوان یک مرجع موثق و صاحب اختیار جلوه ندهیم. این واقعیت که دیگران نظر ما را جویا می شوند بدین معنا نیست که ما صلاحیت داریم ایشان را نصیحت کنیم. ما تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت می گذاریم و از عنوان کردن عقاید شخصی خود پرهیز می کنیم، بخصوص زمانی که می دانیم چنین عقایدی جدی گرفته خواهند شد. احساس مهم بودن باعث خوشنودی مان می گردد اما هرگونه

افراطی در این رابطه نیز می تواند خطرناک باشد. وقتی اجازه می دهیم اعضای دیگر انجمن فکر کنند ما از همه چیز بی نیازیم، آن زمان که در حال درد کشیدن هستیم، جایی برای رفتن نخواهیم داشت.

هیچ مقطع پاکی نمی تواند ما را در مقابل بیماری مان واکسن نموده و یا از چالش های زندگی معاف کند. بهبودی یک فرایند روزمره و فقط برای امروز است. داشتن رابطه با نیروی برترمان به ارتباط آگاهانه با او نیاز دارد. به همین ترتیب برای بدست آوردن رشد مستمر ما باید آموزش پذیر باشیم. طبق اصول زندگی کردن یعنی اینکه هنوز در فرایند بهبودی قرار داریم، تمایل داریم رشد و تغییر نموده و روی خودمان کارکنیم. ما بهبودی خود را با تغذیه آن زنده نگاه می داریم و اگر حمایت مستمر و خوراک مورد نیاز آن را فراهم نکنیم، بهبودی مان فرسوده شده و تحلیل خواهد رفت. مسئولیت پیدا کردن حمایت مورد نیاز، با ماست حتی اگر مجبور شویم مسافت زیادی را برای درخواست کمک طی کنیم.

این واقعیتی ساده است که اگر پاک بمانیم، یک روز بالاترین سن پاکی را در گروه خود خواهیم داشت. چنین چیزی در عین هدیه بودن، یک مسئولیت و یک تله نیز برایمان محسوب می شود. بسیاری از اعضا طی مشارکت خود اذعان کرده اند که فاصله بین سن پاکی شان با دیگران، منجر به ایجاد حس تفاوت و حس جدا بودن گشته است. برخی اوقات داشتن بالاترین مقطع پاکی در یک جلسه مانند همان احساس دلهره ایست که در نود جلسه اول مان داشتیم. ممکن است احساس کنیم که اعضای جدید تر ما را درک نمی کنند و یا اینکه کسی نیست که بتوانیم از او درخواست کمک نماییم. زمانی که آگاهی مان نسبت به مسئولیت مان از توانایی مان برای دستیابی بدانچه که نیاز داریم، بیشتر باشد، احساس انزوا به ما دست می دهد. یکی از اعضا طی مشارکت خود چنین گفت: "دیگران سؤال های خود را از من می پرسند و من دیگر با آنها احساس برابری نمی کنم. خودم را بهتر از دیگران نمی دانم اما مشکل اینجاست که خود را جدا از آنها تصور می کنم". اکثراً خودمان نیز نمی دانیم کی یا چطور دچار مشکل شده ایم و چه کسی قرار است کمک کند تا بر آن نائل شویم. کسانی را پیدا می کنیم که خواهان همان چیزهایی باشند که ما در پی آن هستیم و مقطع پاکی ایشان برایمان اهمیتی ندارد. یکی از زیباترین جنبه های NA این است که همیشه یک نفر برای ارائه کمک آماده است و او اغلب کسی نیست که انتظارش را داشتیم. ما حق نداریم تعیین کنیم چه کسی اجازه دارد زندگی مان را نجات دهد.

گفته می شود زمانی که شروع به مصرف می کنیم، رشد عاطفی مان متوقف می گردد و وقتی که پاک می شویم عواطفمان مجدداً رشد خود را آغاز می کنند. شاید مسئله به این سادگی ها نباشد اما در هر صورت ما در بهبودی باید بصورتی جدی به بلوغ عاطفی برسیم که این خود فرایندی طولانی خواهد بود. اکثر ما در مقطعی از بهبودی سخت به دنبال آنیم که مورد تأیید و قدردانی دیگران واقع شویم. سؤال های واقعاً بنیادی برایمان اهمیت خواهند داشت مانند: آیا من دیده می شوم؟ آیا دیگران صدای من را می شنوند؟ آیا من برای دیگران اهمیت دارم؟ چنین طرزفکری نه تنها گمنامی نیست بلکه هیچگونه از خودگذشتگی به همراه نداشته و شاید حتی مخرب نیز باشد. در عین حال این نگرش نیز جزئی از فرایندمان محسوب می شود.

ستاره شدن می تواند برایمان بسیار جذاب به نظر آید. در واقع بسیاری از آنهایی که بالای صحنه می روند برای انجام اینکار داوطلب نشده و توسط دیگران به بالا فرستاده می شوند. در ضمن وقتی به بالای سکو می رسیم دیگر نمی دانیم چطور از آن پایین بیاییم. وقتی که به خاطر مقطع پاکی یا خدمت مان با ما طور دیگری رفتار شود، احساس عجیبی به ما دست می دهد و خود را تنها می بینیم. هرچقدر فکر کنیم که استحقاق چنین توجهی را نداریم، اعتمادمان نسبت به خودمان کمتر می شود و بیشتر به تأیید دیگران نیاز خواهیم داشت. زمانی که از این نقطه در زندگی خود عبور می کنیم، می توانیم به گذشته نگاه کرده و از اینکه می خواستیم در یک انجمن گمنام معروف شویم، خنده مان می گیرد. در عین حال زمانی که در آن شرایط قرار داریم، ممکن است ستاره بودن برایمان مهمترین چیز در دنیا به نظر بیاید. یکی از اعضای قدیمی چنین مشارکت کرد: "وقتی تازه وارد بودم، شما به من عشق دادید اما با من مثل یک کودک برخورد نکردید. لطفاً الان هم این کار را نکنید. چنین کاری باعث خجالت من شده و مرا از معتادان در حال بهبودی دیگر جدا می کند." آنچه که چنین موقعیتی را خطرناک می سازد همین عمل جداسازی است.

در عین اینکه برخی از ما دوست داریم دیگران را به بالای صحنه بفرستیم، بعضی دیگر از ما به مراتب بیشتر دوست داریم آنها را به پایین بکشیم. تحت این شرایط ما می توانیم بدجنس، مغرض، اهل قضاوت و خشن باشیم. تخریب سکو با لگد و پایین آوردن دیگران منجر به ایجاد تغییر در آنها نخواهد شد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "هروقت که روی صحنه رفته بودم و بخاطر رفتارهایم به پایین سقوط کردم، از کسانی که رفتارهای بدی با من داشتند، دوری کرده و در عوض پیش آنهایی که صداقت داشتند و با مهربانی با من برخورد کرده بودند رفتم." اگر

می خواهیم به کسی کمک کنیم تا از بالای صحنه پایین بیاید. شاید بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم صبر کردن باشد. زمان خیلی از ما قدرتمند تر است. شاید رساندن پیام به آن دوستی که فراموش کرده ما با یکدیگر برابریم. کار ما باشد و شاید هم نباشد. شاید در روی کسی ایستادن و اشتباهات او را گوشزد نمودن وظیفه ما باشد و شاید هم نباشد. ضعفها و اشتباهات کسی را برملا کردن می تواند یک تجربه شخصی باشد و اگر به شرایط موجود توجه نکنیم چنین کاری می تواند به سادگی خشونت آمیز به نظر آید. بهتر است به جای اینکه تلاش کنیم صدای وجدان دیگران باشیم فروتنی و صداقت را تمرین کنیم.

حقیقت امر اینست که برای رساندن پیام، حتماً نباید زندگی های کاملی داشته باشیم. از آن مهمتر این است که ما شخصی را که استحقاق دارد وسیله ای برای حمل پیامی برتر باشد، انتخاب نمی کنیم. ما می توانیم حامل یک پیام باشیم و با مشارکت خود به بعضی افراد کمک کنیم، حتی تحت شرایطی که آن با عملکرد و روال زندگی مان کاملاً همخوانی نداشته باشد. البته چنین حالتی می تواند به تدریج به ما خسارت بزند. زمانی که انتخاب های مان از انتظارات مان تأثیری گیرند، می توانیم ناامید و دلسرد شده، دیگر به دیگران وصل نباشیم و از همان چیزی که زندگی مان را نجات می دهد خوف داشته باشیم.

اعضای جدیدتر انتظار دارند قدیمی های انجمن، ثابت قدم، هدفمند و اصولی باشند - که اغلب نیز هستند. اما چنین انتظاراتی همیشه برآورده نخواهند شد و ما اعضای قدیمی هم رفتاری نا متناسب از خود نشان خواهیم داد. تحت این شرایط اگر احساس کنیم که ما هم معتادی معمولی بوده و مانند دیگران هستیم، بدست آوردن حسی که قبل از اصولی رفتار نکردن داشتیم، خیلی دشوار خواهد بود. در آنصورت با اعضای دیگری که تجاربی مشابه داشته اند مشارکت کرده و جویای تجربه شان خواهیم شد. ما معتادانی هستیم که در حال بهبودیم و حداکثر تلاش مان را بکار می گیریم تا طرز زندگی کردن را بیاموزیم. تا زمانی که این را به خاطر داشته باشیم، همه چیز خوب پیش خواهد رفت.

آگاهی می تواند بدون اینکه ما کاری انجام دهیم متناسب با محیط اطراف مان تغییر کند. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "در مقطع خاصی دیگر نمی توانستم مورد توجه دیگران بودن را تحمل کنم و شروع کردم به فرستادن نفر بعدی به جلوی صف". اینجا محل یادگیری ماست و برخی اوقات ما در طی فرایند یادگیری نابسامانی ایجاد می کنیم. چنین کاری می تواند کمک کند از نیازمان به تأیید شدن رها شویم. یکی از اعضای قدیمی چنین گفت: "من بالاخره و حقیقتاً به اینکه دیگران راجع به من چه فکر می کنند اهمیت نمی دهم". در نهایت متوجه می شویم زمانی که به خودمان اطمینان داریم، بدون اینکه لب به سخن بگشاییم نیز حامل پیام خواهیم بود.

زمان زمان است و در نهایت یک صندلی را در جلسات در اختیارمان می گذارد. یادمی گیریم از گمنامی خویش لذت ببریم حتی اگر برخی اوقات دیگران در ما احساس ستاره بودن ایجاد کنند. وقتی که از صمیم قلب مشارکت می کنیم عموماً گفته های خود را به یاد نمی آوریم. در اینصورت از منیت خویش جدا شده و شاهد اتفاقات دیگری می شویم. حقیقت از دهان مان بیرون می آید و گفته هایمان مسیر خاص خود را طی می کنند. بعد از مشارکت مان سپاسگزاری دیگران را می شنویم اما می دانیم که این مربوط به شخص ما نمی شود. آن عشقی که در آن لحظه و بواسطه مشارکت مان اظهار گشت به همه مان چیز جدیدی را منتقل نمود. عشقی را که در جلسات احساس می کنیم از واژه هایی که مشارکت می کنیم بسیار قدرتمند تر می باشد. وقتی به آنچه که ما وسیله ای برای انتقالش گشته ایم نگاهی میاندازیم، حقیقتاً احساس فروتنی می کنیم.

بهترین راه برای به نمایش گذاشتن بهبودی آن است که عملکرد داشته باشیم و با صداقت و بدون ماسک زدن در صحنه حضور داشته باشیم. زمانی که ما تقریباً حضور داشته باشیم و تقریباً صداقت داشته باشیم، تقریباً در معرض خطر قرار می گیریم. نیاز است به یاد داشته باشیم همیشه اولین کار ما این است که اجازه دهیم جانمان نجات داده شود. مشارکت واقعیت هایمان، حتی اگر ظاهر مثبتی را از ما جلوه ندهد، به بهبودی مان کمک می کند. در هر صورت ما در مقابل آنهایی که بعد از ما این مسیر را طی می کنند مسئولیت داریم. یکی از اعضا اینطور مشارکت کرد: "آنهایی را که در زمان ورودم به جلسات تمام حقایقشان را مشارکت می کردند، به یاد می آورم و راه آنها را دنبال می کنم. این کار به بهبودیم کمک می کند و در هر صورت من در مقابل آنهایی که بعد از من این مسیر را طی می کنند مسئولیت دارم". ما از تجارب یکدیگر می آموزیم و با مشارکت مسیر بهبودیمان با دیگران، هم یاد می گیریم، هم یاد می دهیم. مشارکت صادقانه همیشه جاذبه دار است، حتی اگر در طی آن چیزهای نه چندان خوشایندی را بیان کنیم. وقتی که صادقانه و باز مشارکت می کنیم، همان حس را در دیگران بوجود می آوریم و زمانی که فروتنی را به نمایش می گذاریم، دیگران و همچنین خودمان، آن را حس می کنیم.

واقعیت گرا بودن

برخی اوقات همه مان به تجدید قوا نیاز داریم، چه از نظر جسمی، چه از نظر احساسی و چه از نظر روحی. با وجودی که این جنبه ها به یکدیگر مرتبط هستند، در اینجا آنها را جدا از یکدیگر عنوان می کنیم تا بتوانیم راحت تر راجع به آنها صحبت کنیم. همانطور که در زمان خستگی جسمی ممکن است از نظر احساسی بسیار حساس تر باشیم، امکان اینکه در زمان خستگی احساسی مریض شویم بیشتر خواهد بود. وقتی که از نظر روحانی کاملاً خسته و تهی می گردیم، می توانیم بطور عمیقی کمبود احساس امنیت را تجربه کنیم. برخی از ما بهترین وضعیت را در زمان جنب و جوش داشتن و سرشلوگی دارا خواهیم بود. بعضی دیگر از ما از طریق تنها و آرام بودن تجدید قوا می کنیم که این می تواند به سادگی، یک مراقبه سریع و یا حضور در یک جلسه باشد.

شاید درخواست کمک نمودن بهترین کاری باشد که می توانیم در حق خود و همچنین در حق اطرافیانمان انجام دهیم. وقتی می بینیم که برنامه درزندگی عضو دیگری کاربرد داشته است به تعهد خود نسبت به برنامه اذعان نموده و امید را تجربه می کنیم. یکی از اعضا اینطور گفت: "در مقطع ده سال پاکي سرم به دیوار خورد اما چیزی که باعث شد به برنامه بازگردم شورو اشتیاق یک عده تازه وارد بود که مرا از خواب بیدار کرد. این همان شور و اشتیاقی بود که در اوائل ورود به انجمن مرا پاک نگاه داشته بود". قبل از اینکه تغییر را درخودمان ببینیم، متوجه رخ دادن آن در دیگران می گردیم.

برخی از ما بواسطه کارکردن با تازه واردها رشد نموده و شکوفا می گردیم. ما فقط با بخشش آنچه که داریم آن را حفظ می کنیم اما تا زمانیکه شروع به بخشش نکرده ایم نمی دانیم چه در اختیار داریم. در همان لحظه ای که مشغول کمک کردن به عضوی هستیم که یا در حال دردکشیدن است و یا از عهده مشکلاتش بر نمی آید، منابعی را درخود کشف می کنیم که از وجود آنها هیچ اطلاعی نداشتیم. وقتی می بینیم کسی واقعاً برنامه را درک کرده و به سمت جلو پرواز می کند، چنان حس سپاسگزاری درما بوجود می آید که هرگز تجربه اش نکرده بودیم. ما حق نداریم تصمیم بگیریم که چه کسانی باید به بهبودی دست یابند و به چه کسانی باید کمک شود. برخی اوقات دیدن جرقه و روشنایی دردیگران برای چند لحظه و سپس مشاهده خاموشی شعله بهبودی در همان افراد، می تواند برایمان دشوار باشد. این فرایندی است که ممکن است دوباره و دوباره اتفاق بیافتد. زمانی که درصحنه حضور یافته و سهم خود را انجام می دهیم، پیام مان حمل می گردد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "وقتی قدم ها را به کسی انتقال می دهیم، احساس می کنم وسیله ای برای ابراز اراده نیروی برتر خود گشته و خودم اختیاری ندارم. تنها مسئولیت من این است که در همان نزدیکی حضور داشته باشم".

کارهایی که برای توسعه انجمن مان انجام داده ایم، باعث شده که یک تازه وارد کنونی، تجربه، نیرو و امید بیشتری را نسبت به اوائل تأسیس انجمن، در دسترس داشته باشد. درعین حال مهارت هایی که برای کمک به یک جامعه محلی و نوپای NA بدست آورده ایم، ممکن است با آنچه که برای حفظ اتحاد و ثبات در جوامع پاگرفته نیاز داریم، تفاوت داشته باشد. بنابراین ممکن است در معرض عقب افتادن یا جا ماندن از مابقی انجمن قرار بگیریم. به اعضای بسیار قدیمی دایناسور نیز گفته می شود و می دانیم که در طبیعت نسل چنین موجوداتی منقرض گشته است. متصل بودن به انجمن ما را مجبور به تغییر نموده و کمک می کند تا رشد کنیم.

شاید این عجیب به نظر بیاید اما باید اجازه دهیم که رهجویانمان از ما جلو بیافتند و دیگر به ما نیاز نداشته باشند. اگر تا مدتی راهنمای کسی بوده باشیم پذیرش اینکه آنها می خواهند راهنمایان را عوض کنند می تواند برایمان مشکل باشد. دانستن اینکه ایشان مسئولیت بهبودی خودشان را به عهده گرفته اند ما را خوشنود نموده و به ما نشان می دهد که وظایف خود را خوب انجام داده ایم. به همین ترتیب به عنوان یک انجمن نیز رشد خود را می بینیم. آن دسته از ما که از اوائل کار انجمن در اینجا بوده ایم، می توانیم هم جنبه های شیرین و هم جنبه های تلخ این مسئله را ببینیم. این واقعیت که NA در حال تغییر بوده و الگوهای رفتاری و عادات مان در جلسات نسبت به سابق متفاوت به نظر می رسند، می تواند دور افتادن از جلسات را برایمان راحت کند. چنین احساس تفاوتی از آن دسته دستاویزهاست که نمی توانستیم پیش بینی کنیم. زمانی که به یک انجمن زنده، در حال رشد و در حال تغییر وصل باشیم متوجه این چیزها نمی شویم اما اگر محل زندگی مان را تغییر داده و یا برای مدتی از جلسات دور شویم، چنین تفاوت هایی می توانند چشم گیر به نظر بیایند.

NA دائماً در حال تغییر است و افراد زیادی همزمان وارد آن شده و از آن خارج می گردند. مدت زمانی که ما در اختیار داریم، روابطمان با دیگران، آن احساس راحتی که در موقع شرکت کردن و در خدمت بودن به ما دست می دهد، همه و همه در طول زندگی مان بصورتی طبیعی کار خواهند کرد. وقتی که قدمها بخشی دائمی از زندگی مان شدند، بطور مرتب از ما خواسته می شود زندگی مان را بازبینی کنیم و آنچه را که برایمان کار می کند و آنچه را که به کار بیشتری نیاز دارد، شناسایی نماییم. طبیعی است که برخی اوقات بخواهیم نگاه سختی نیز به NA بیاندازیم. در این رابطه، انجمن مان، جایگاه خودمان را در آن و باورهایمان را نسبت به آن، مورد توجه قرار می دهیم که این کار می تواند ناخوشایند و ترس آور به نظر بیاید. زمانی که فضای لازم را در اختیار خود قرار می دهیم تا بتوانیم تعهد خود را نسبت به انجمن بررسی کنیم، می توانیم همانند هر رابطه دیگری صادقانه با آن برخورد کنیم.

وقتی که باورها و برداشت هایمان در حال تحول باشند، ممکن است احساس ناراحتی و سردرگمی نموده و از دیگران دور بیاقتیم. در چنین شرایطی ممکن است دیگر به خود، به دیگران و یا به نیروی برترمان وصل نباشیم. در چنین لحظاتی حتماً باید احساسات مان را با دیگران مشارکت کنیم. چنین کاری می تواند بطور تعجب آوری باعث خوشنودی دیگران شود. وقتی که ما بی پرده و صادق باشیم می توانیم به دیگران وصل شویم. در مقاطع پاکي بالا ممکن است نگران باشیم چگونه در جلسات مشارکت کنیم. اما اگر پیام مان انعکاسی صادقانه از تجاربمان بوده و آنچه که تصور می کنیم دیگران می خواهند بشنوند، نباشد، حقیقت می تواند منجر به آزادی همه مان گردد.

برای تعریف بیماری مان راه های بسیاری وجود دارند. برخی می گویند آثار این بیماری در تمام انسان ها وجود دارند اما مبتلایان به بیماری اعتیاد آن علائم را بصورت حادثی تجربه می کنند. ما با همان ترس ها و نگرانی هایی که دیگران تجربه می کنند دست به گریبانیم با این تفاوت که ما حاضریم برای گریختن از آنها جان خود را نیز از دست بدهیم. برخی دیگر از اعضا بر این باورند که این بیماری از شرم نشأت می گیرد و در بطن افکار معتادگونه مان این باور وجود دارد که ما مانند دیگران نیستیم و از چیز ناشناخته ای رنج می بریم. وقتی ما دنیا و خودمان را از پشت عینک شرم مشاهده می کنیم، دلایل بیشتری را می بینیم که طبق تفکر خودمان، نامتناسب بودن و بد بودن مان را به اثبات می رسانند. همچنان که دیدمان نسبت به کشمکش های مان تغییر می کند، تعریف متفاوتی را از این جنگ ها ارائه می دهیم.

برخی افراد می گویند بیماری اعتیاد آن است که ما را به حسرت از گذشته وادار می کند: ما گذشته را افسون آمیز و حال حاضر را وحشتناک جلوه می دهیم. شاید این واقعیت را در خودمان نبینیم اما وقتی از آنهایی که فکر می کنیم تازه وارند، این گله را می شنویم که: "انجمن دیگر مثل سابق نیست" و این توصیف را در مورد زمانی که به نظر ما گذشته نه چندان دور بوده است، بکار می گیرند، می توانیم متوجه جنبه مضحک موضوع گردیم.

وقتی که برای اولین بار پاک می شویم اتفاق ویژه ای رخ می دهد. درماندگی مان با تعهد به تمام معنایی که در بدو کار به نمایش می گذاریم ادغام گشته و دورانی پرارزش و مهم را در زندگی مان بوجود می آورد. هیچ تجربه ای مانند اولین گروه خانگی مان یا نخستین ارتباط حقیقی مان با یک راهنما و یا اولین گروهی از دوستان که در اوایل بهبودی با آنها آمد و شد داشتیم، نخواهد بود. اما این واقعیت که تجارب بعدی مان مثل بار اول نخواهند بود دلیل نمی شود که آنها نیز به خوبی تجارب اولیه نباشند. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "هروقت به خود اجازه می دهم تا بهبودیم را مانند یک تازه وارد دنبال کنم، دیگر تفاوت های بین اوضاع کنونی و آنچه را که از گذشته بیاد دارم، زیاد اذیت نمی کنند. اکنون می توانم در امروز حضور داشته باشم و خود را در مقایسه و حسرت گذشته گم نکنم." ممکن است مشکل بتوانیم اجازه دهیم تا بهبودی مان همزمان با خودمان تغییر کند اما همین کار است که ماندن و فعال بودن ما را در NA ممکن می سازد.

وقتی که جامعه محلی ما کوچک است، کارهایی را که در رابطه با آن انجام می دهیم ساده و بنیانی می باشند و درست مانند بهبودی شخصی مان، اگر از آن اصول بنیانی دور شویم شاید مشکل بتوانیم دوباره به آنها بازگردیم. جلسات نیز می توانند خودخوشنود شوند و اگر از خود تنبلی نشان دهیم، پیام مان شفافیت خود را از دست خواهد داد. وقتی متوجه می شویم گروه مان دستخوش چه اتفاقاتی است، نه اینکه بخواهیم شکایت کرده و دیگران را ملامت کنیم، بلکه مسئولیت داریم که مشغول کار شویم. بعضی اوقات شروع جلسات قدم و یا کتاب خوانی می تواند تمرکز گروه را به سمت بهبودی بازگرداند. برخی از مهمترین کارهایی که در رابطه با انجمن انجام می دهیم در گروه خانگی مان رخ می دهد. برآستی که ما با شرکت در گروه خانگی مان دچار همان احساس می شویم که در خانه خودمان تجربه می کنیم. یکی از اعضا چنین اقرار کرد: "کاش می توانستم بگویم اعمالم از روی از خودگذشتگی بوده است اما باطناً

این را می دانم که هدفم زنده نگاه داشتن گروه خانگی می باشد تا بتوانم باز هم به آن جلسات بازگردم". در آن جلساتی که مورد پذیرش دیگران قرار می گیریم و یا با عشق با ما برخورد می شود و می توانیم مفید واقع شویم، احساس خوبی به ما دست خواهد داد. چیزهای ساده ای مانند تلفن کردن به اعضای که به هر دلیلی نتوانسته اند در جلسه حضور پیدا کنند، واقعاً می توانند باعث تجدید حیات یک جلسه خانگی شوند. اینکه یکدیگر را رها نمی کنیم از اهمیت برخوردار است و مهم نیست که آیا تازه پاک شده ایم یا خیر. ما با عملکرد خود دیگران را نیز آموزش می دهیم. وقتی که از صمیم قلب، صادقانه و بصورتی باز راجع به بهبودی مشارکت نموده و دیگران را نصیحت و ارشاد نمی کنیم، حامل پیام قدرتمندتری خواهیم بود.

انجمن معتادان گمنام بستگی به موقعیت و مراحل مختلف رشد جامعه محلی اش متفاوت می باشد. چیزی به نام الگوی یک انجمن در حال بهبودی وجود ندارد. در برخی جوامع خانواده های معتادان بسیار با NA آمیخته گشته اند. در بعضی مکان ها ما اعضای جدید را برای سم زدایی به خانه های خود می بریم. در بعضی مکان ها به نمایش گذاشتن عشق توأم با سختگیری روشی عادی است و ما به تازه واردها می گوئیم: بنشین و ساکت باش. در مکانهایی دیگر اعضا را تشویق می کنیم با یکدیگر گفتگو کنند. اصول ما یکپارچه و استوارند اما بستگی به محل انجمن، طرز به کار گرفتن آنها می تواند بسیار متفاوت باشد. نکته مهم این است که ما این اصول را تمرین کنیم، اتحادمان را در رأس قرار دهیم و تمرکزمان را بر روی هدف اصلی مان منعطف کنیم: رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است.

سیاست و محبوبیت، ما را از هدف اصلی مان منحرف می سازد. وقتی اعضای NA فراموش می کنند که بهبودی شخصی به وحدت NA بستگی دارد، هردوی اینها را به مخاطره می اندازند. بعضی وقت ها جوامع محلی انجمن پژمرده گشته و از بین می روند و این فاجعه ایست که می توانیم از آن درس بگیریم. گرایش آن را داریم که باور داشته باشیم چیزهای رایگان ارزشی ندارند، در صورتی که ممکن است درحقیقت آنها بی نهایت پرارزش نیز باشند. وقتی که متوجه می شویم انجمن مان با مشکلات مواجه گشته است، باید اقدام به عملی را که از روی عشق باشد به نمایش بگذاریم. زندگی مان به این انجمن وابسته است.

در خدمت بودن

تمایل خدمت به دیگران رابطه مان را با دنیا متحول می سازد. ایثار نمودن و عشق دادن ما تنها به NA ختم نمی شود. ما با تمرین اعمالی که از روی دوست داشتن باشد به آن عشقی که ما را احاطه می کند متصل می گردیم و آمادگی آن را پیدا می کنیم تا همان عشق را دریافت کنیم. تمایل داشتن به قبول کمک خود نوعی ایثار محسوب می گردد. اقرار به اینکه به کمک نیاز داریم و یا درخواست کمک نمودن می تواند برایمان ناراحت کننده باشد. وقتی که اجازه می دهیم کس دیگری جلو آمده و به ما کمک کند، به او فرصت آن را می دهیم که عشق و سخاوت خود را ابراز نماید. زمانی که به دیگران کمک می کنیم بیشتر از آنچه که واگذار می نماییم دریافت می کنیم. درخاسته بعضی جلسات، پس از خواندن دعای آرامش اعضای انجمن می گویند: "به حضور در جلسات ادامه دهید". در بعضی جاهای دیگر می گویند: "به کسی کمک کنید". مبنای هردوی این اصطلاحات این است که وقتی ما ایثار می کنیم و به دیگران نیز اجازه می دهیم ایثار کنند، رابطه ای را با یک نیروی برتر از خودمان پیدا می کنیم.

خدمت تنها به معنی عضویت در یک کمیته خدماتی نیست، آن حالتی قلبی است. خدمت راهی برای زندگی است که می توانیم در تمام مراحل زندگی مان بکار گیریم. آن می تواند بسادگی در را برای کسی باز نگاه داشتن و یا به پیچیدگی کمک به یکی از نزدیکانی که در مراحل نهایی زندگی اش است، باشد. با عمیق تر شدن فروتنی مان رابطه مان با خدمت و طرز بیان نمودن آن رابطه، دچار تحول می گردد. تمایل به خدمت نمایانگر رهایی از خود می باشد. در خدمتی که توأم با از خودگذشتگی باشد، گمنامی یکی از اصول کلیدی محسوب می گردد. زمانی که یادمی گیریم درحین از خودگذشتگی در خدمت یک نیروی برتر از خودمان و همچنین آنهایی که رنج می کشند باشیم، خوشحالی، هدفمندی و متانت را می یابیم.

خدمت کردن برای مان موضوعی اخلاقی و پراهمیت است و فرقی نمی کند که ما در یک ساختار رسمی خدمت داشته باشیم، به یک فرد دیگری خدمت کنیم و یا چیزی بین این دو را برگزینیم. تمرین و آموزش خدمتی که مبنای آن اصولمان باشند راهی است که از طریق آن هم می توانیم پیام را حمل کنیم و هم می توانیم هدایایی را که بهبودی به ما

پیشنهاد می دهد، دریافت کنیم. خدمت ما را به انجمن متصل نموده و حتی در شرایط نه چندان مطلوب، کمک می کند تا بدان متصل بمانیم و در آن فعالیت داشته باشیم. داشتن خدمتی که ما در طی آن هفته ای یکبار درب مکان جلسات را باز می کنیم، می تواند تفاوت بین فعال بودن در انجمن و دورافتادن از آن باشد. در اوان کار خدمت چیزی است که در ما احساس مفید بودن و مورد نیاز بودن ایجاد می کند. بعدها داشتن خدمت باعث می شود به جلسات بازگردیم حتی تحت شرایطی که تمایلی به انجام این کار نداریم.

کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر یک رابطه دوطرفه است و مهم نیست که کدامیک دریافت کننده و کدامیک واگذارکننده باشیم. همه ما بطور مساوی از این حق برخورداریم که درخواست کمک کرده و یا به دیگران کمک کنیم. در هر دو حالت ما ذی نفع خواهیم بود. دیگر مجبور نیستیم به فکر تعادل در این رابطه و اینکه کدام طرف بیشتر دریافت می کند، باشیم. این سؤال که آیا در حد کافی واگذار کرده ایم یا از ما سوء استفاده شده است نیز دیگر برایمان مطرح نخواهد بود. حقیقت امر این است که ما در پی انگیزه، الهام و یک جرعه ای هستیم که آتش درونی مان را شعله ور کند. یک جلسه خوب، یک مکالمه تلفنی قدم دوازدهی، یک همایش یا یک اردوی بهبودی می تواند خلأ درونی ما را پر کند چرا که در همان لحظه احساس می کنیم درست درجایی که باید باشیم حضور داریم. چنین احساسی اعتیادآور است. زمانی که متوجه شدیم می شود به چنین احساس خوبی دست یافت، بیشتر طالبش می شویم. تمایل آن را پیدا می کنیم که از دوران مشکل به کندی و با مشقت عبور کنیم با علم باینکه اگر اینکار را ادامه بدهیم دوباره آن احساس کامل بودن را تجربه خواهیم کرد. چنین چیزی مثل زمان مصرف مان یک خیال باطل نبوده و درک بسیار واقعی مان از این مقوله است که فقط برای امروز، ما در زندگی شخص دیگری اهمیت داریم.

خدمت رابطه مان را با زندگی خودمان متحول می نماید. یاد می گیریم عشق و سپاسگذاری را عملاً به کارگیریم و زمانی که احساسات خوبمان را ه کار می گیریم آنها به نوعی در زندگی خودمان نیز رخنه می کنند. با نقائص شخصیتی خودمان - و همچنین یکدیگر - روبرو می شویم و راهی را برای عبور از آنها پیدا می کنیم. یکی از اعضا با تبسم چنین گفت: "اولین باری که مسئول یک کمیته فرعی شدم مفهوم واقعی اصول قبل از شخصیت ها را درک کردم. چه رشدی که نکردم!". در خدمت ما به کسانی برمی خوریم که نسبت به بهبودی شان شور و اشتیاق دارند و این خود به ما انرژی می دهد. خدمت می تواند برای آن دسته از ما که همیشه با در جمع بودن و عضوی از یک تیم بودن مشکل داشته ایم، کاری را فراهم کرده و ما را تا انتهای جلسه، کارگاه و یا گردهمایی در آنجا نگاه دارد. در عین حال وقتی خدمت داریم رابطه هایی را ایجاد می کنیم که منجر به متحول شدن زندگی مان می گردند. طی فرایند خدمت کردن و همچنین درکنار انجام کارهای مربوط به آن خدمت، راجع به بهبودی می آموزیم: زمانی که مشغول انجام تدارکات مربوط به یک رویداد هستیم یا در راه طولانی رفتن به یک تعهد خدماتی می باشیم، به دیگر کسانی که بهبودی خود را جدی می گیرند وصل می شویم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "در گذشته مجبور شدم یاد بگیرم دهانم را باز کنم، با وجودیکه نمی خواستم این کار را بکنم، و یا علی رغم تمایلم باطنی ام سکوت را برگزینم. مجبور شدم چیزهای جدیدی را امتحان کنم و از انجام آن چیزهایی که دیگر کاربری ندارند خودداری کنم. مجبور شدم یاد بگیرم درخواست کمک کنم و مسئولیت ها را به دیگران تفویض کنم. یاد بگیرم ریسک بردارم و مشارکت کنم. مجبور شدم کثافت های زیادی را تمیز کنم - هم کثافت های فیزیکی و هم کثافت های سمبلیک. چرا خدمت می کنم؟ چونکه خدمت کلیه کارهایی را که در حین کارکرد قدمها یاد می گیرم مستحکم می کند".

برخی از ما خود را در خدمت غرق نموده و در هر جنبه ای از رویدادهای خدماتی درگیر می کنیم. سپس به اعضای دیگری برمی خوریم که ایده های متفاوتی را در مورد نحوه انجام کارها داشته و ایده های ما را رد می کنند. یا ممکن است پست های خدماتی بیش از حدی را قبول کنیم و سپس متوجه شویم که توانایی انجام همه آنها را نداریم. این باعث می شود که به مرور تحت فشار بیش از حدی قرار بگیریم و رنجش پیدا کنیم. سپس دلسرد شده و از جلسات دوری می کنیم. پس از بیش از حد اهمیت دادن، اصلاً اهمیت نداده و پس از مدتی دوباره به جای اول خود بازمی گردیم. خود را در بیرون انجمن مورد علاقه مان یافته و از دور مسائل را زیر نظر خواهیم داشت. در تأسف به حال خود گم می شویم - در هر صورت، آیا ما حداکثر تلاش مان را برای انجمن به خرج نداده بودیم؟ تحت چنین شرایطی حتی روح اعضای با تجربه هم متأثر می گردد. در این مواقع، شاید بهتر باشد موقتاً از آن نوع خدمت دوری جسته و روی هدف اصلی مان متمرکز شویم.

وقتی که آن درگیری ها را رها می کنیم، فصل جدیدی از بهبودیمان آغاز می گردد. درعین حال پاک می مانیم و می توانیم کارهای مفیدی را به انجام برسانیم. راه حل ما از قدم دهم شروع می شود. به انگیزه های خود برای خدمت کردن می اندیشیم. آیا تلاش می کنیم نقطه نظر خود را در رابطه با اینکه کارهای انجمن باید چگونه انجام شوند، بر دیگران تحمیل کنیم؟ یا اینکه حقیقتاً قصد کمک داریم. آیا می توانیم از خودمان بیرون آمده و در برخی اوقات فرصت خدمت را به دیگران نیاز بدهیم؟ تجربه ما این آگاهی را که چه چیز کاربری داشته و یا نداشته است به ما اهدا می کند و ما می توانیم، بدون آنکه بخواهیم نتیجه کار را کنترل کنیم، آن را با دیگران در میان بگذاریم. اگر متوجه شدیم که داریم همه چیز را به دل می گیریم، شاید بخواهیم از کار مربوطه یک قدم فاصله بگیریم. دانستن اینکه در چه زمانی باید یک نقطه نظر، یک تصمیم و یا یک دیدگاه را رها کرد، نیاز به دعا کردن و تمرین دارد. چرخش اصل مهمی در خدمت بوده و منجر به سلامتی خودمان و انجمن مان می گردد.

خدمت هم می تواند ما را از خودمان بیرون بیاورد و هم می تواند به ما اجازه دهد تا با مهارت ها و علاقه هایی که تا به حال در ما نهفته بوده، دسترسی داشته باشیم. زمانی که فکر می کنیم مشغول بالارفتن از پلکان طرقي هستیم و موقعیت خدماتی خود را نیز به عنوان دلیلی برای موفقیت مان تصور کنیم، دستخوش منیت خود گشته ایم. اما زمانی که از روی سپاسگزاری و از خودگذشتگی و با حسن نیتی کاملاً باطنی، دین خود را ادا می کنیم، تجربه ای پُرثمر و پُرپاداش را به دست می آوریم. وقتی که روحمان بیدار باشد نیاز داریم خدمت کنیم - و برای اینکه بتوانیم این کار را انجام دهیم، باید قدم هایمان را کارکنیم.

نقطه تعادلی نیز بین خدمت در NA و خدمت در بیرون از آن پیدا می کنیم. ما به طرق ساده ای مانند کسی را به یک جلسه بردن و یا برای دوست بیماری غذا بردن، از یکدیگر مراقبت می کنیم. برنامه به هریک از ما اجازه می دهد راه هایی را که در رابطه با کمک نمودن و درخواست کمک کردن، درخور حال خود می دانیم، پیدا کنیم. ما با محدودیت های خود، مانند محدودیت در داشتن حس همدردی، مقابله نموده و یاد می گیریم در مورد آنچه که می توانیم انجام دهیم و آنچه که توانایی اش را نداریم، واقع بین باشیم.

وقتی که در خدمت تجربه کسب می کنیم، می توانیم یک منبع اطلاعات باشیم و دیگران را نیز راهنمایی کنیم. زمانی که متعهدانه اعضای بیشتری را در فرایند خدمت شامل نموده و زمام امور را بدست نمی گیریم، با روحیه فروتنی آنها را راهنمایی کرده ایم. صبر، مهربانی و اعتماد کلیدهای این فرایند می باشند. اگر با دیگران از روی اعتماد و احترام رفتار کنیم، احتمالاً همان رفتار نیز با ما خواهد شد. می توانیم بواسطه عملکردمان الگو باشیم و بدون اینکه سعی کنیم نتیجه مباحثه را طبق میل مان تغییر دهیم، کمک کنیم به گفتگوها جهت داده شود و انرژی جلسه بر روی موضوع مورد بحث متمرکز گردد. زمانی که یادمی گیریم در مسائل شرکت داشته باشیم و درعین حال در پی وانمود کردن آن نباشیم که همه چیز تحت کنترل مان است، یک الگوی رفتاری را برای مابقی زندگی مان ایجاد کرده ایم. وقتی که با فروتنی خدمت می کنیم، با تعهد و عشق در خدمت NA هستیم و این مهم نیست که مشغول انجام چه نوع خدمتی هستیم. با وجودیکه برخی اوقات رهبری را به معنای نداشتن فروتنی تصور می کنیم، باید بدانیم آنچه که منیت و بی صبریمان را پرورش می دهد امتناع از خدمت کردن است. خدمت همیشه با فروتنی همگام است.

یاد می گیریم خدمتگزار باشیم و درحین این فرایند از میان منیت و خودپرستی های خویش عبور کنیم. زمانی به مشکل برمی خوریم که فراموش کنیم تنها بخش کوچکی از یک کل هستیم. در NA ما از واژه هایی استفاده می کنیم که نسبت به دنیای بیرون مفهومی متفاوت دارند. مثلاً وقتی راجع به اعتیاد صحبت می کنیم، منظورمان یک بیماری روحانی است که بر روی همه جوانب زندگی مان تأثیر می گذارد و وقتی راجع به سلامت عقل مشارکت می کنیم منظورمان تعریف علمی آن نیست: ما به تجارب خود رجوع می کنیم تا درکی را که درعین عملی بودن برایمان کار کند بدست آوریم. و زمانی که راجع به رهبری در NA صحبت می کنیم، منظورمان این نیست که بعضی اعضا قدرت و یا اختیار بیشتری نسبت با سایرین دارند. در اینجا رهبری به معنای مشارکت تجاربمان با یک روحیه فروتنی و اتحاد است. ما رهبری را با خدمت فداکارانه در NA تمرین می کنیم و هرنوع خدمتی که داشته باشیم، در تمام کارهایمان معتاد در عذاب را به یاد خواهیم داشت و پذیرش، شهادت و اقدام به عمل را تمرین خواهیم نمود.

یکی از مهمترین اصولی که ما در NA تمرین می کنیم مسئولیت پذیری است و خدمت یکی از بهترین راههایی است که یاد می گیریم آن را تمرین کنیم. خدمت ما را دست اندرکار بهبودی کرده، با بهبودی احاطه نموده و فرصت آن را به ما می دهد تا پذیرش را نیز تمرین کنیم. با مشارکت تجارب مان با معتادان دیگر، ما به درک عمیق تری از خود دست میابیم. معتادانی که خدمت فداکارانه را به نوعی تمرین نمی کنند، در درازمدت به ندرت پاک می مانند. NA همه چیز را به رایگان در اختیار ما می گذارد اما آنچه را که صرفاً از برنامه دریافت می کنیم می تواند حد و مرزی داشته باشد. بعد از مدتی، پاداش را دیگر در آنچه که دریافت نمودیم نیافته و در آنچه که واگذار نموده ایم می یابیم. کارواقعی ما در اینجا آغاز می گردد که البته برخی از ما توانایی انجامش را نداریم. اگر می خواهیم محصول مان را درو کنیم اول باید بذر آن را از طریق عملکردمان، بکاریم. بهبودی مسئولیت دارد و آن با قبول مسئولیت بهبودی خودمان آغاز می گردد.

برخی اوقات تنها داشتن یک مسئولیت می تواند برایمان تجربه پرارزشی باشد. چنین مسئولیتی می تواند برای آندسته از ما که تجارب زیادی در مسئولیت پذیر بودن نداریم درس خوبی نیز باشد. بعضی دیگر از ما که ممکن است در این زمینه تجارب بسیاری داشته باشیم، در خدمت یاد می گیریم از کنترل کردن دست برداریم. انعطاف پذیری، تحمل و تعادل اصولی هستند که یاد می گیریم با خدمت کردن تمرین کنیم. یاد می گیریم اتحاد را تمرین کنیم حتی اگر این برایمان ناراحت کننده باشد. فرصت آن را بدست می آوریم تا شهادت خود را به کارگیریم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "در تمام زندگی همیشه نسبت به دیگران احساس حقارت داشتم. اگر شخصی ناشناسی به من اخم می کرد در طول روز حالم بد می شد. خدمت احساس ارزشمند بودن را برایم به ارمغان آورد".

اصول، تمرین و نگرش

در NA خدمت همیشه باید با روحیه پیام رسانی به معتاد در عذاب انجام گیرد. این هدف اصلی انجمن مان است و زمانی که ما از آن غافل می شویم، در را به روی تأثیرهای منحرف کننده می گشاییم. با این وجود، خیلی کم پیش می آید که انگیزه های مان کاملاً بی ریا باشند. هدف ما فداکارانه خدمت نمودن است اما یکی از چیزهایی که خدمت را بسیار پرارزش می کند آگاهی از این امر است که ما ارزشمند و مفید هستیم. منظور این نیست که خدمتی که انجام می دهیم یا باید کاملاً فداکارانه باشد و یا کاملاً به ارضای حس خویشتن پرستی مان، مربوط گردد. خدمتی که انجام می دهیم می تواند ما را تا زمانی که منتظریم در مورد خودمان حس خوبی پیدا کنیم، یکپارچه نگاه دارد. پذیرش این امر به ما اجازه می دهد به جای اینکه وانمود کنیم همه چیزمان خوب پیش می رود، در بهبودی پیشرفت کنیم. آگاهی از اینکه داشتن یک هدف و مفید واقع شدن حال ما را بهتر می کند، خودخواهی محسوب نمی گردد. زمانی که از روی نیت خیر عمل می کنیم – یعنی اینکه کار درست را با انگیزه درست انجام می دهیم – مطمئناً بهره مند خواهیم شد. هریک از ما چیزی را برای گفتن و یا واگذار نمودن داریم که این خود جزئی از کمک کردن به یکدیگر در بهبودی و در عین حال یک فرایند ادامه دار می باشد. ما برای خود یک موقعیت مناسب پیدا می کنیم و یاد می گیریم در آنجا احساس راحتی کرده و سپس چنان رشد کنیم که آنجا برایمان کوچک شود. سپس جای جدیدتری را پیدا کنیم. هربار که این اتفاق رخ می دهد، چیز جدیدی راجع به خودمان یاد می گیریم و اغلب کار جدیدی را نیز می آموزیم. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "به نظر می آید هرچه بیشتر تجربه کسب می کنم، بیشتر متوجه می شوم که چقدر باتجربه هستم".

عضو دیگری اولین تجربه خدماتی خود را چنین به خاطر آورد: "در آنجا جروبخت، سیاست بازی، پیش داوری و هرج و مرج وجود داشت، با این وجود، همینکه جلسه شروع شد من عشق را در آنجا احساس کردم. تازه وارد انجمن شده بودم و هرج و مرج موجود در جلسه کاملاً شبیه آنچه که بدان عادت داشتم بود و به همین دلیل در آنجا احساس تعلق کردم". مطمئناً داشتن هرج و مرج به تنهایی ایده خوبی نیست ولیکن همانطور که در بهبودی شخصی مان تجربه کرده ایم، بهترین درس ها را در سخت ترین بخش های بهبودی مان یاد خواهیم گرفت. وقتی به اعضای جدیدتر فرصت خدمت می دهیم افراد بیشتری قادر به یادگیری از طریق خدمت خواهند بود. مضاف بر این چنین کاری ما را نسبت به ایده ها و روش های تازه، آگاه خواهد نمود. دوباره اختراع نمودن بعضی چیزها می تواند ارزشمند باشد، حتی اگر به نظر بیاید که انجام چنین کاری بازدهی بسیار کمی دارد. هریک از ما با پیمودن این مسیر می آموزیم و برخی اوقات نتیجه کار بهتری نیز نسیمان می گردد.

شرایط همیشه در حال تغییراند و این می تواند هم امری مثبت باشد و هم امری منفی. وقتی ازمیان شرایط در حال تغییر عبور نموده و رشد می کنیم، حتماً نباید با آن تغییرات موافق باشیم اما خوب است به یاد داشته باشیم که انعطاف پذیر بودن و خوشحویی از ملزومات یک بهبودی شاد می باشند. تلاش می کنیم به اینکه همه چیز در درازمدت اتفاق خواهد افتاد، ایمان داشته باشیم. شاید چنین چیزی تکامل و یا درد رشد باشد اما یافتن تعریفی برای آن کار ما نیست. ما نمی توانیم آینده را پیش بینی کنیم. ممکن است نتیجه کار برایمان ناراحت کننده باشد اما این آخر داستان نیست و بخشی از رشد نمودن محسوب می شود. چنین چیزی که در رابطه با بهبودی شخصی مان صدق می کند، درمورد انجمن مان هم صحت دارد. ما رشد نموده و تغییر می کنیم اما در عین حال نیازهای مان نیز رشد و تغییر می نمایند. اگر در بوجود آمدن NA در یک ناحیه بخصوص نقش عمده ای را ایفا کرده باشیم و آن ناحیه بعدها به یک جامعه محلی انجمن تبدیل گردد ممکن است بسیار ناراحت شویم. به همین ترتیب اگر برای مدت زیادی یک پست خدماتی بخصوص را در اختیار داشته باشیم به سختی می توانیم این خدمت را به دیگری واگذار نموده و قبول کنیم که راه دیگری نیز برای انجام آن خدمت وجود دارد. زمانی که هویت مان با آنچه که سابق روی می داد، مرتبط می گردد، دیگر نمی توانیم آنطور که باید و شاید از دیگران درخواست کمک کنیم. درخواست کمک نمودن از دیگران برایمان مشکل می شود چونکه "روش کار آنها اشتباه است" و حامل پیام بودن نیاز مشکل می شود چونکه دلسردی را می توان به راحتی در چهره مان مشاهده نمود.

این حقیقت که NA نسبت به گذشته فرق کرده است نتیجه موفقیت و رشد انجمن است. اما واقعیت امر این است که انجمن آنقدرها هم با گذشته تفاوت ندارد. اصول پایه تغییر نمی کنند. پیامی که حمل می کنیم تغییری نمی کند. آنچه‌هایی را که باید برای قطع مصرف، از دست دادن تمایل به مصرف و پیدا کردن راه جدیدی برای زندگی، انجام دهیم، آنقدرها تغییر نمی کنند. زمانی که در جلسات هستیم احساس امنیت داشته و فکرمی کنیم جایگاه خود را یافته ایم. به همین دلیل دوست نداریم چیزی تغییر کند. اما وقتی آنچه که ما از همه بهتر می دانیم مثل گذشته مورد نیاز نبوده و طالب نداشته باشد، سخت می توانیم بی تفاوت باشیم و موضوع را شخصی قلمداد نکنیم. ممکن است با تغییر نوع چیدن صندلی ها در جلسه خانگی مان کاملاً عصبانی شویم. خوگرفتن به همکاری با افراد جدید و روش های انجام کار جدید می تواند تجربه دردناک و ناخوشایندی باشد. با فرصت خدمت دادن و خوشامدگویی، ما به یکدیگر اجازه می دهیم نقشی را در خدمت و همچنین در انجمن ایفا کنیم. تنها با گفتن "لطفاً" و "مرسی" می توانیم بر روی دنیا تأثیر به سزایی بگذاریم.

اگر اصول بهبودی را کاملاً دربرگیریم، طبیعتاً انجمن مان را هم دربر گرفته ایم و به رشد آن کمک می کنیم. هریک از ما این کار را به روش خود انجام می دهیم. شاید جلسه خانوادگی مان را دوست داشته باشیم و برای رشدش زحمت بکشیم. شاید جلسه جدیدی را آغاز کنیم. برخی از ما در کارکردن با یک تازه وارد مهارت خاصی داریم. بعضی دیگر از ما در ارتباط گذاشتن با دیگران مهارت دارند. ممکن است از برگزاری یک رویداد و یا ایجاد وب سایت های زیبا لذت ببریم.

وقتی خدمت در قلب مان نهفته باشد، صرفاً با استفاده از آنچه که هستیم، راه هایی را برای مفید بودن پیدا می کنیم. شاید خدمتی که انجام می دهیم هرگز شامل رأی وجدان نگردد اما زمانی که برای تجارب یکدیگر ارزش قائل می شویم و تلاش می کنیم خدمت را تبدیل به عملی شاد، جالب و دربرگیرنده نماییم، درمیابیم که در خدمت، حقیقتاً نقشی برای همه مان وجود دارد. خدمت به هریک از ما کمک می کند تا رشد نماییم ولیکن برای حصول اطمینان از اینکه در حد توانمان و به گسترده ترین شکل حامل پیام هستیم، به حمایت کلیه اعضا نیاز داریم.

وقتی به سنت دوم اعتماد می کنیم، قادر می شویم به خود و دیگران فرصت اشتباه دهیم. بعضی اوقات اشتباهاتی که در خدمت و همچنین در زندگی مان مرتکب می شویم، ما را به نقطه بعدی مورد نیازمان می رسانند. اعتماد داشتن به سنت دوم به ما امید می دهد. می دانیم خداوندی مهربان زمام امور را در دست دارد و بدون توجه به هراتفاقی، این فرایند ادامه خواهد داشت. قضاوت هایمان می توانند در امر پیام رسانی مان اختلال ایجاد کنند و مناسب ترین شخص برای انجام یک کار بخصوص حتماً نباید بهترین فرد گروه باشد. بخشی از جاذبه دار نمودن خدمت یافتن جایی است برای آنهایی که مایلند جذب خدمت گردند.

هرطور که بخواهیم دین خود را نسبت به انجمن ادا کنیم، باید بدانیم که همکاری با دیگران و سهم خود را انجام دادن، امری حیاتی است و این ها مهارت هایی نیستند که با خود به جلسات آورده باشیم. خدمت به ما یاد می دهد با دیگران ارتباط برقرار کنیم و این خود می تواند یکی از مشکل ترین درس هایی باشد که خواهیم آموخت. دوباره و دوباره

خود را در شرایطی میابیم که با وجود اطلاعات را ارائه دان، دیگران یا منظورمان را درک نمی کنند و یا فراموش می کنند که اطلاعات را دریافت نموده اند.

انتقال اطلاعات تنها بخشی از فرایند ارتباطات می باشد و نحوه ارتباط برقرار نمودن را نمی توان از آنچه که انتقال داده می شود تفکیک نمود. در نظر داشتن تفاوت بین آنچه که به زبان می آوریم، آنچه که شنیده می شود و نحوه واکنش دیگران نسبت به ما، می تواند ابتدای تغییر واقعی در روابطمان باشد. ما هم در خدمت و هم در زندگی اطلاعات را به طرق مختلفی به دیگران ارائه می دهیم. زمانی که اطلاعات را بدون مقدمه به سوی دیگران پرتاب می کنیم، همیشه باعث ناراحتی ایشان می شویم. در مواقع بسیاری اطلاعات را به دیگران ارائه داده و انتظار داریم ایشان بدانند چرا باید به این اطلاعات اهمیت دهند. باید به خاطر داشته باشیم که زندگی فراتر از این اطلاعات می باشد و اگر دلیلی برای اهمیت چنین اطلاعاتی وجود دارد، وظیفه ماست که آن را به وضوح بیان کنیم. زمانی که اطلاعات مان را بدون هیچ اشتیاقی ارائه می دهیم، دیگران به سخنان مان گوش نمی دهند. تحت این شرایط یکدیگر را از آن گفتگویی که واقعاً به همه مان نیاز دارد، محروم نموده ایم.

سنت دوم به ما یاد می دهد که اراده یک خداوند مهربان می تواند از طریق وجدان گروه مان بیان گردد. تک تک ما مسئولیم اطمینان حاصل کنیم که کلیه اطلاعات مورد نیاز در اختیار همه مان قرار می گیرد و بتوانیم آزادانه ایده های خود را به مشارکت بگذاریم تا ذکاوتی که از طریق مان توسعه میابد بتواند شنیده شود. زمانی که به یکدیگر احترام می گذاریم در را به روی نوع دیگری از ارتباطات باز می کنیم. وقتی که در خدمت جاذبه را تمرین می کنیم، تلاش می کنیم تا از اینکه درب خدمت حتی الامکان به روی همگان باز بوده و آن دربرگیرنده و خوش آمدگوی همه باشد، اطمینان حاصل کنیم. وقتی منافع مشترکمان در رأس قرار بگیرند، می توان نتیجه کار را به وضوح مشاهده نمود.

شاید ما در رابطه با عناوین مختلف و همچنین روش مدیریت آنها، ایده های مختص به خودمان را داشته باشیم اما اصول مان به ما یادآوری می کنند ایده های دیگران نیز می تواند حائز اهمیت باشد. معرفی گزینه های دیگر، حتی اگر با آنها موافق نباشیم، می تواند حوزه انتخاب یک گروه را گسترده تر نماید. اغلب، بهترین راه حل ممکن از طریق فرایند فهم مشترک نمایان گردد و به همین دلیل ما مسئولیم تا حداکثر اطلاعات را در اختیار گروه قرار دهیم. تسلیم وجدان گروه شدن در شرایطی که به ایده خودمان قویاً اعتقاد داریم فرصت آن را به ما می دهد تا اعتماد را تجربه کنیم. زمانی که بتوانیم باور داشته باشیم همه کسانی که با یکدیگر مخالفت می کنند از روی حسن نیت عمل کرده اند، تمایل مان برای دست برداشتن از نقطه نظرمان، کمی بیشتر می شود. وقتی بتوانیم فرای خواسته های خود تفکر کنیم و جایگاه کنونی گروه را بپذیریم، کیفیت رابطه مان با انجمن مان، گروه مان و یا کمیته خدماتی مان، دیگر مشروط بر این نخواهد بود که همه چیز باید بر طبق خواسته هایمان انجام گردد.

پیدا کردن روشی دوستانه برای حل و فصل اختلاف نظر ها و یا اختلاف تجارب در NA ابزاری را در اختیارمان می گذارد که بواسطه آن بتوانیم در مابقی زندگی مان، بطور متفاوتی مشکلات مشابه را حل و فصل کنیم. در این فرایند یاد می گیریم که ارتباطات در قلب بخشیدن نهفته است. ممکن است رنجشی را که می توان با یک گفتگوی ساده از میان برداشت، برای سالهای متمادی حمل کنیم. مقابله با شرایط ناراحت کننده با عملکردی دوستانه نشان دهنده بلوغ و نزاکت ماست. پاداشی که از رها نمودن خشم و رنجش نسبب مان می گردد رسیدن به بلوغ عاطفی است.

در انجمن معتادان گمنام ما حق نداریم نسل بعدی از اعضا را انتخاب کنیم. ممکن است از اینکه چه کسانی پاک مانده و چه کسانی پاک نمی مانند متعجب شویم. ما تجربه به خاک سپردن کسی را که به نظر می رسد از همه موفق تر باشد، داشته ایم و در عین حال سالگرد پاکی کسی را که دیوانه ترین عضو گروه به نظر می آمد، جشن گرفته ایم. ممکن است با عضویت دراز مدت در انجمن، فکر کنیم اعضای که بعد از ما وارد انجمن گشته اند زمینه و یا تجربه ما را ندارند. ولیکن ما مسئولیم آنچه را که به رایگان در اختیارمان گذاشته شده است به مشارکت بگذاریم و از رشد مستمر NA اطمینان حاصل کنیم. یکی از اعضای باتجربه چنین پیشنهاد کرد: "آنهايي که بعد از من وارد انجمن می شوند، تجاربی را که زندگی ام را نجات خواهد داد، با خود به این برنامه می آورند. بنابراین بهتر است مطمئن شوم به آنچه که نیاز دارند دسترسی داشته باشند تا بتوانند زندگی ام را نجات دهند".

این واقعیت که انجمن مان زنده است نشان دهنده آن است که برنامه مان کار می کند و به کارکردن ادامه خواهد داد. کار ما این است که به جای اعتماد کردن به ترس هایمان و یا باورهای انعطاف ناپذیرمان مبنی بر اینکه کارکرد این برنامه باید چگونه باشد، بیشتر به شواهد موجود اعتماد کنیم. اگر کارمان را درست انجام دهیم، هم به عنوان یک فرد و هم به عنوان یک گروه، فرای آنچه که اکنون می دانیم رشد خواهیم کرد. وقتی ایمان داشته باشیم که خدمات مان

حقیقتاً بوسیله یک نیروی برتر مهربان راهنمایی می گردند، می توانیم دست از کنترل نمودن برداریم و اجازه دهیم این فرایند شکوفا گردد. وقتی که با یکدیگر همکاری نموده و به سمت یک راه حل گام برمی داریم، موفقیت حاصل می گردد. طبیعی است که در برخی مواقع مرتکب اشتباه نیز خواهیم شد. در این شرایط حرف خود را زده و از سر راه کنار می رویم. راه هایی را پیدا می کنیم که در حین دست اندرکار بودن، اجازه دهند مفید واقع شویم و از خدمت قدردانی کنیم. برخی اوقات شاید بهتر باشد درگیر خدمت هایی که شامل عضویت در کمیته ها و تصمیم گیری می شود، نباشیم و در عوض به خط مقدم خدمت و خطوط امداد تلفنی بازگردیم. مهمترین کاری که ما انجام می دهیم دراز کردن دست کمک بسوی معتادی است که به مساعدت نیاز دارد. وقتی تمرکز خود را بر روی درب ورودی معطوف می کنیم، مشاجرات و رنجش هایمان به مرور کم رنگ می گردند. وقتی پیام را حمل می کنیم، پیام را درک می کنیم. پیام مان آزادی است و پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می کنند عشق خالص می باشند.

عشق

آن روحیه عشقی که ما در NA از خود بروز می دهیم از قدرتمندترین داشته هایمان به شمار می رود. کتاب پایه این پدیده را "جریان داشتن انرژی زندگی از یک شخص به شخصی دیگر" می نامد و زمانی که ما در جلسات مان بازگشت زندگی را به یک معتاد مشاهده می کنیم، چنین پدیده ای را در عمل می بینیم. اساسی ترین بخش طرز رفتار و تجربه مان، درآغوش گرفتن یکدیگر است. انجمن معتادان گمنام از عشق تشکیل شده است.

وقتی که درحد توانمان قدم دوازدهم را تمرین می کنیم، عشق مرکز ثقل تمام اعمال مان میگردد - هیچ چیز مانند عشق پادزهر قدرتمند تری درمقابل درماندگی و خود تباهی بیماری اعتیاد نیست. یاد می گیریم آن حس شفقتی را که نسبت به یک تازه وارد از خود بروز می دهیم، در مورد خانواده هایمان، اطرافیانشان و در نهایت خودمان نیز به نمایش بگذاریم. بعضی ها براین باورند که قدم دوازدهم در نهایت یعنی اینکه دست مساعدت را به سوی هرکسی که درحال درکشیدن است دراز کنیم. مطمئناً دیگر نمی توانیم مثل سابق بی تفاوت باشیم. در هر صورت برخی اوقات نشان دادن شفقت و همدردی به یک تازه وارد می تواند از ارائه کمک به یک عضو قدیمی و در عذاب، آسان تر باشد.

اتحاد یک تمرین عشق است. ما تحت هر شرایطی و علی رغم قضاوت هایمان به یکدیگر می پیوندیم و در این فرایند بخشش و آشتی کردن را می آموزیم. با این وجود همیشه هم قبل از همکاری مجدد با یکدیگر، طرف مقابل مان را نمی بخشیم اما نظر باینکه باید با هم رودر رو شویم، مجبور می شویم با هم آشتی کنیم. بخشش از اقدام به عمل و تصمیم تشکیل می شود. ما به بخشوده شدن زیادی نیاز داریم و درعین حال فرصت بخشیدن را نیز پیدا می کنیم. پاداشی که از بخشیدن نصیب مان می گردد در عمل بخشیدن نهفته است. به تدریج ما آرامش درونی را تجربه می کنیم. زمانی که از احساس گناه و شرم و رنجش رها می گردیم، ذهن مان می تواند آرام باشد.

بعضی از ما مشکل می توانیم به خودمان اجازه شاد بودن بدهیم. شاید فکر کنیم که آن استحقاق را نداریم و یا اینکه داشتن چنین احساسی ممکن است باعث شود دیگر روی خودمان کار نکنیم. برخی از ما مدت زیادی را در غم و غصه به سر برده ایم و از بابت فراموش نمودن تلخی های گذشته احساس ناراحتی می کنیم. زمانی که شادی را به عنوان یک اصل روحانی قبول می کنیم، رابطه آن را با فروتنی درک می کنیم. توانایی مان در لذت بردن از زندگی با تمایل مان به رها کردن خود مشغولی خود، رابطه ای مستقیم دارد. اگر شادی را به عنوان یک داشته روحانی تصور کنیم، می توانیم آن را هم یک هدیه و هم یک هدف قلمداد کنیم. بدین ترتیب برای دستیابی به چنین هدفی می توانیم آنچه را که درسر راهمان مشاهده می کنیم، رها نموده و مابقی را به مراقبت یک نیروی برتر از خود بسپاریم.

فروتنی و شفقت برای دستیابی به یک زندگی روحانی و پرارزش الزامی می باشند. وقتی که شادی عمیقی را بواسطه تمرین شفقت تجربه می کنیم متوجه می شویم چنین احساسی بیشتر از پیش در دسترس مان قرار دارد. یکی از اعضا چنین گفت: "باید تصمیم می گرفتم خوشحال باشم اما گرفتن تصمیمی که می توانست واقعاً کاربرد داشته باشد بدین معنی بود که مجبور بودم پایه و اساسی برای خوشحالی ام بوجود آورم".

پس از عبور از چالش ها یاد می گیریم نسبت به خودمان و دیگران شفقت داشته باشیم. همینطور که توانایی مان را برای احساس همدلی و از روی همدلی سخن گفتن، گسترش می دهیم، متوجه می شویم که همان روحیه در همه مان وجود داشته و هیچیک از ما از دیگران مهمتر و یا کم اهمیت تر نیستیم. همه ما بیمار بوده و در برخی اوقات عذاب می کشیم و مهم نیست که مقطع پاکی مان چند سال باشد. حتی تحت شرایطی که خودمان امید نداشته و جوابی برای

مشکلات مان نداشته باشیم، همه مان حامل امید و جویی برای مشکلات دیگران هستیم. یک روز پاک یک معجزه است و فرقی نمی کند که آیا روز بعد روز پاکی باشد یا خیر. وقتی عضوی را می بینیم که پس از بیست سال، سی سال و یا بیشتر، هنوز می تواند از مشکلات خویش عبور کند، متوجه می شویم که بهبودی هرگز متوقف نمی شود.

عشق واژه ایست که خود را بصورت هایی مختلف و در عمل نشان دهد. برخی اوقات آن می تواند یک درآغوش گرفتن گرم باشد اما در جای دیگری ممکن است گفتن حقیقت تلخ و سخت به کسی باشد. اما زمانی که از روی عشق و با هدف دوست داشتن عمل می کنیم، اقدام مان به راحتی قابل رویت بوده و اهمیت خواهد داشت. به راستی می توانیم از چنین اقدامی لذت ببریم و آن منجر به مسرت مان خواهد شد. وقتی که دست آخر مطمئن می شویم بدون آنکه احساسات مان جریحه دار شوند، هم می توانیم دوست بداریم و هم پذیرای عشق باشیم، قادر خواهیم بود به ارتباطمان با دیگران و همچنین دنیای اطراف متوسل شویم.

وقتی سالهای پاکی بسیاری را تجربه می کنیم، علاوه بر بهبودی زندگی نیز می تواند برایمان رخ دهد. ما بالغ تر شده و به سن مان افزوده می شود. صرفاً به دلیل پاک و زنده بودن، تشکیل خانواده می دهیم، تغییر شغل می دهیم و مسیر خود را در دنیا پیدا می کنیم. به این نتیجه می رسیم که خوشحالی واقعی از درون بوجود می آید و تجربه ای روحانی است که با بهبودی می تواند قوی تر شود. متوجه می شویم بدون توجه به وقایعی که در بیرون از ما رخ می دهند، شادی می تواند همچنان در درونمان وجود داشته باشد. یکی از اعضا چنین مشارکت کرد: "احساساتم را دربرگرفته و آنها را پذیرفتم چرا که می دانستم آنها قسمتی از موجودیت جدید من بودند. من زنده بودم. حتی وقتی که به نظر می رسید ممکن بود هرآن در هم بریزم، ایمان داشتم که آن انتهای کار نبود. می دانستم مطلقاً هیچ چیز در دنیا به غیر از عشق برایم اهمیت نداشت. در گذشته زمان زیادی را صرف دوست نداشتن کرده بودم".

عشق نوعی هوشیاری بوده و شمی است که، وقتی واژه مناسبی وجود ندارد، آن را به ما الهام می دهد و به ما می گوید کی باید به کمک کسی رفته و کی باید آن شخص را به حال خود رها کنیم. وقتی که حقیقت را بیان می کنیم عشق را احساس می کنیم. زمانی که تحت اراده نیروی برتر خویش قرارداریم طبیعتاً حامل یک پیام و نیاز ما را پیدا می کند. وقتی نقائصی را که باعث قطع ارتباطمان می گردند از میان برمی داریم، می توانیم مسیر روان تری برای عشقی که ما را احاطه می نماید باشیم. ما به عشقی که بزرگتر از خودمان است متوسل شده و متوجه می شویم می توانیم کارهایی را که تا به حال غیرممکن تصور می کردیم نیز انجام دهیم و برجستگی را به نمایش بگذاریم.

اصطلاحی در بهبودی وجود دارد که می گوید، همچنان که راهمان را ادامه می دهیم، جاده باریکتر می شود، که این تا حدی واقعیت دارد. تمایل مان برای تکرار همان اشتباهات قدیمی کاهش میابد و در اکثر اوقات متوجه می شویم که نباید از روی وسوسه عمل کنیم. اما این آخر داستان نیست و می توانیم مسیرمان را با عبور نمودن از داخل یک قیف مقایسه کنیم: همچنان که خودمان را به تدریج با راه جدید زندگی مان وقف می دهیم، مسیرمان باریکتر و ناخوشایندتر می گردد – سپس بدون هیچ هشدار، همان مسیر کاملاً باز می شود و ما احساس آزادی خواهیم کرد. جاده ما دیگر باریک نیست اگرچه در برخی اوقات به نظر می رسد که اصلاً جاده ای وجود ندارد. ما طبق روند خودمان حرکت کرده و سرعت و جهتی را که درخور حالمان باشد پیدا می کنیم. سفرمان درونی است و هرگز پایانی نخواهد داشت. به یادگرفتن و رشد نمودن ادامه می دهیم و راه هایی را برای زندگی کردن و همچنین استفاده از تجاربمان برای کمک به دیگران، پیدا می کنیم. بدون توجه به مقطع پاکی مان، هنوز نیاز داریم چیزهای بیشتری یاد بگیریم و بیشتر مشارکت کنیم. قدم اول ما را در مسیر آگاهی، وصل شدن و آرامش قرارداد و بواسطه آن، چیزهایی بسیار بیشتر از یک پرهیز ساده نصیب مان گشت. اصولی که بطوری تمام نشدنی در اختیارمان قرار گرفته اند، ما را در طول مسیر زندگی مان راهنمایی خواهند کرد.

در قدم سوم تصمیم می گیریم اراده خود را به مراقبت نیرویی برتر از خود بسپاریم که این در قدم یازدهم بصورتی تحول یافته به ما بازگردانده می شود. آن درماندگی که زمانی نسبت به مخمصه های خود احساس می کردیم آغازی بود که به شور و اشتیاق در مراقبت، مشارکت، بخشش و رشد منتهی گردید. زمانی ما حتی قدرت آن را نداشتیم تا خود را زنده نگاه داریم اما اکنون در زندگی های خود عملکرد داشته، به دیگران خدمت نموده و از نتایج کارمان شگفت زده می شویم. ما با متانت، درستی و نزاکت زندگی کرده و در عین حال می دانیم امکان آن وجود دارد که عملکردمان حتی بهتر از این نیز بشود.

هرچه پیشرفت بیشتری را درخود و دیگران , مشاهده می کنیم, بیشتر متوجه آنچه که در بهبودی قابل دستیابی است خواهیم شد. آنچه که ما در ابتدا نوعی راه خروج تلقی می کردیم اکنون یک راه ورود را به ما پیشنهاد می دهد, ورود به یک زندگی غیر قابل تصور, ورود به شادی, ورود به امید و ورود به رشدی که هرگز متوقف نخواهد شد. به بهبود یافتن ادامه می دهیم و مستمراً راه های جدیدی را برای زندگی کردن, یافتن روش های اکتشاف جدید و آزادی جدید, کشف می کنیم. درانجمن, ما به عنوان یک واحد سفر می کنیم و درحین پیمودن مسیرمان, آن را برای همه آنهایی که ممکن است بعد از ما وارد آن شوند, هموار می نماییم. وقتی در پاکی زندگی می کنیم, بدون توجه به مسافتی که طی کرده ایم و یا مسافتی که می دانیم هنوز باید طی کنیم, سفرمان ادامه دارد.

-پایان-