

خویشتن پذیری

مشکل :

کمبود خویشتن‌پذیری، مشکل بسیاری از معتادان در حال بهبودی است. این نقص مرموز را به سختی می‌توان تشخیص داد و اغلب ناشناخته باقی می‌ماند. بسیاری از ما اعتقاد داشتیم که مشکل‌مان فقط مصرف مواد مخدر است و این واقعیت که زندگی‌مان غیر قابل‌اداره شده بود را، انکار می‌کردیم. این انکار، حتی پس از قطع مصرف هم ممکن است ما را دربند خود نگه‌دارد. بسیاری از مشکلاتی که در دوران بهبودی تجربه می‌کنیم، به علت ناتوانی ما در پذیرش خویشتن در اعماق وجودمان است. شاید حتی به فکرمان هم نرسد که این مسئله ریشه مشکلات ماست، زیرا اغلب به شکل‌های دیگری خود را نشان می‌دهد. مثلاً می‌بینیم که زودرنج، عیب‌جو، ناراضی، افسرده، یا سر در گم شده‌ایم یا به هوای آرام کردن آنچه ما را از درون می‌خورد، سعی می‌کنیم عوامل بیرونی را تغییر دهیم. تجربه ما نشان داده که در چنین موقعیت‌هایی بهتر است برای دسترسی به منشاء ناراحتی‌مان توجه خود را معطوف درون کنیم. تقریباً همیشه کشف می‌کنیم که ما در مورد خود منتقدان سخت‌گیری هستیم و در بیزاری از خود و عدم پذیرش خویشتن غوطه می‌خوریم. قبل از آمدن به NA اکثر ما تمام زندگی‌مان را صرف رد کردن خود می‌کردیم. از خودمان متنفر بودیم و هرکاری از دست‌مان بر می‌آمد می‌کردیم که کس دیگری باشیم. می‌خواستیم هر کسی باشیم جز همان که بودیم. از آن‌جا که نمی‌توانستیم خود را بپذیریم، سعی می‌کردیم پذیرش دیگران را به‌دست آوریم. دل‌مان می‌خواست دیگران پذیرش و عشقی را که نمی‌توانستیم به خود بدهیم، به ما بدهند. اما عشق و دوستی خودمان همیشه مشروط بود. ما هر کاری برای هر کسی می‌کردیم بلکه پذیرش و تأیید آنها را به‌دست آوریم و از آن‌هایی که مطابق این میل ما رفتار نمی‌کردند می‌رنجیدیم.

از آنجا که نمی‌توانستیم خود را بپذیریم، منتظر بودیم که دیگران ما را از خود برانند. نمی‌گذاشتیم کسی به ما نزدیک شود، زیرا می‌ترسیدیم که اگر واقعاً پی به درون‌مان ببرند، آنها هم از ما متنفر شوند. جهت حفظ خودمان از آسیب‌پذیری، قبل از آن که دیگران حتی فرصت راندن ما را پیدا کنند، آنها را از خود می‌رانندیم.

راه حل، قدمهای دوازده‌گانه است

امروز، اولین قدم در راه خویشتن‌پذیری، پذیرش اعتیادمان است. ما باید ناخوشی‌مان را به اضافه تمام مشکلاتی که برایمان ایجاد کرده‌است بپذیریم تا بتوانیم خود را به عنوان یک انسان بپذیریم.

چیز دیگری که برای خویشتن‌پذیری بدان نیاز داریم، اعتقاد به قدرتی مافوق خودمان است که می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند. لازم نیست به مفهوم خاصی که دیگران برای این قدرت مافوق قائل هستند ایمان بیاوریم، اما بی‌تردید به آن مفهومی که برایمان کار می‌کند نیاز داریم. درک روحانی از خویشتن‌پذیری، دانستن این است که درد کشیدن و اشتباه کردن عیبی ندارد و ما کامل نیستیم.

مؤثرترین راه رسیدن به خویشتن‌پذیری کارکردن قدم‌های دوازده‌گانه است. حالا که به قدرتی مافوق خود ایمان آورده‌ایم، می‌توانیم به نیرویش اتکاء کنیم تا شهادت بررسی صادقانه نقص‌ها و حسن‌هایمان را به ما بدهد. هر چند که گاه ممکن است این جریان دردآور باشد و به نظر برسد که منجر به خویشتن‌پذیری نمی‌شود، اما با این همه لازم است با احساسات‌مان روبه‌رو شویم. ما می‌خواهیم زیربنای استواری برای بهبودی بسازیم. بنا بر این لازم است اعمال و انگیزه‌هایمان را بررسی و تغییر دادن چیزهایی را که پذیرفتنی نیست آغاز کنیم.

نقص‌های ما جزئی از وجودمان هستند و تنها وقتی برطرف می‌شوند که زندگی به روال برنامه NA را تمرین کنیم. حسن‌های

ما هم امتیازهایی است که قدرت مافوقمان به ما عطا کرده و وقتی بهره‌برداری از آنها را بیاموزیم، خویشتن‌پذیری‌مان بیشتر و زندگی‌مان بهتر می‌شود.

گاه، گرفتار خیالبافی‌های سوزناکی می‌شویم و آرزو می‌کنیم که ای‌کاش می‌شد این‌طور نباشیم و آن‌طور باشیم که فکر می‌کنیم باید می‌بودیم. ممکن است احساس دلسوزی به حال خود و غرور، وجودمان را تسخیر کند، اما با تجدید اعتقاد به قدرت مافوقمان، امید، شهادت و قدرت رشد را دوباره به‌دست می‌آوریم.

خویشتن‌پذیری، عامل تعادل در بهبودی ماست. دیگر نیازی نیست به دنبال تأیید دیگران بگردیم، زیرا از خودمان بودن راضی هستیم. در کمال آزادی و با سپاسگزاری روی حسن‌هایمان تمرکز می‌کنیم تا با فروتنی از نقص‌هایمان دور شویم و به بهترین معتاد در حال بهبودی که می‌توانیم باشیم، تبدیل شویم. خویشتن‌پذیری مفهومش این است که ما همین‌طور که هستیم خوبیم، اما کامل نیستیم و می‌توانیم رشد کنیم.

ما فراموش نمی‌کنیم که به ناخوشی اعتیاد مبتلا هستیم و مدت‌ها طول می‌کشد تا بتوانیم خویشتن را در اعماق وجودمان بپذیریم. هر قدر هم حال و روزمان خراب شود مهم نیست، زیرا انجمن معتادان گمنام همیشه پذیرای ماست.

پذیرش خویشتن، به همین صورتی که هستیم، ما را از شر توقع کمال از دیگران خلاص می‌کند. وقتی بتوانیم خودمان را بپذیریم، می‌توانیم شاید برای اولین بار در زندگی، دیگران را نیز بی‌قید و شرط بپذیریم. رفاقت‌هایمان عمیق می‌شود و گرمی و آرامش حاصل از مشارکت معتادان در بهبودی و زندگی جدید را تجربه می‌کنیم.



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP No. 19-FA

خویشتن پذیری

خداوندا ، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم
تغییر دهم ، شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم و
دانشی که تفاوت آن دو را بدانم

دوازده قدم و دوازده سنت با مجوز
از خدمات جهانی AA ، اقتباس گردیده

Copyright © 2001 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, CANADA
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



ترجمه نشریات تأیید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

علائم تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-482-4

Farsi

11/01

WSO Catalog Item No. FA-3119