



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP NO. 19 - FA

## خویشتن پذیری

### مشکل:

کمیود خویشتن پذیری، مشکل بسیاری از معتادان در حال بهبودی است. این نقص مرموز را به سختی می توان تشخیص داد و اغلب ناشناخته باقی می ماند. بسیاری از ما اعتقاد داشتیم که مشکلمان فقط مصرف مواد مخدر است و این واقعیت که زندگی مان غیر قابل اداره شده بود را، انکار می کردیم. این انکار، حتی پس از قطع مصرف ممکن است ما را در بند خود نگه دارد. بسیاری از مشکلاتی که در دوران بهبودی تجربه می کنیم، 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 می دهد. مثلاً می بینیم که زود رنج، عیب جو، ناراضی، افسرده، یا سر درگم شده ایم یا به هوای آرام کردن آن چه ما را از درون می خورد، سعی می کنیم عوامل بیرونی را تغییر دهیم. تجربه ما نشان داده که در چنین موقیت هائی بهتر است برای دسترسی به منشاء ناراحتی مان توجه خود را معطوف درون کنیم. تقریباً همیشه کشف می کنیم که ما در مورد خود منتقدان سخت گیری هستیم و در بیزاری از خود و عدم پذیرش خویشتن غوطه می خوریم. قبل از آمدن به NA اکثر ما تمام زندگی مان را صرف رد کردن خود می کردیم. از خودمان متنفر بودیم و هر کاری از دستمان بر می آمد می کردیم که کس دیگری باشیم. می خواستیم هر کسی باشیم جز همان که بودیم. از آنجا که نمی توانستیم خود را بپذیریم، سعی می کردیم پذیرش دیگران را به دست آوریم. دلمان می خواست دیگران پذیرش و عشقی را که نمی توانستیم به خود بدهیم، به ما بدهند. اما عشق و دوستی خودمان همیشه مشروط بود. ما هر کاری برای هر کسی می کردیم بلکه پذیرش و تایید آنها را به دست آوریم و از آنها بی که مطابق این میل ما رفتار نمی کردند می رنجیدیم.

## خویشتن پذیری

از آنجا که نمی توانستیم خود را بپذیریم، منتظر بودیم که دیگران ما را از خود برانند. نمی گذاشتیم کسی به ما نزدیک شود، زیرا می ترسیدیم که اگر واقعا پی به درون مان ببرند، آنها هم از ما متنفر شوند. جهت حفظ خودمان از آسیب پذیری، قبل از آنکه دیگران حتی فرصت راندن ما را پیدا کنند، آنها را از خود می رانندیم.

### راه حل، قدمهای دوازده گانه است

امروز، اولین قدم در راه خویشتن پذیری، پذیرش اعتیادمان است. ما باید ناخوشی مان را به اضافه تمام مشکلاتی که برایمان ایجاد کرده است بپذیرا باشیم تا بتوانیم خود را به عنوان یک انسان بپذیریم.

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

موثرترین راه رسیدن به خویشتن پذیری کار کردن قدمهای دوازده گانه است. حالا که به قدرتی مافوق خود ایمان آورده ایم، می توانیم به نیرویش اتکا کنیم تا شهادت بررسی صادقانه نقص ها و حسن هایمان را به ما بدهد. هر چند که گاه ممکن است این جریان دردآور باشد و به نظر برسد که منجر به خویشتن پذیری نمی شود، اما با این همه لازم است با احساساتمان روبرو شویم. ما می خواهیم زیر بنای استواری برای بهبودی بسازیم. بنا براین لازم است اعمال و انگیزه هایمان را بررسی و تغییر دادن چیزهایی را که پذیرفتنی نیست آغاز کنیم. نقص های ما جزئی از وجودمان هستند و تنها وقتی برطرف می شوند که زندگی به روال برنامه NA را تمرین کنیم. حسن های

خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم  
تغییر دهم، شهادتی 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 © 2003

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

WorldServices Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Tel. (818) 773-9999

Fax (818) 700-0700

Website: www.na.org

World Services Office - EUROPE

Rue de l'Étè 48

B-1050 Brussels, Belgium

Tel. + 32/2/646-6012

Fax +32/2/649-9239

World services 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,    The NA Way

علامت تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-482-4

Farsi

11/01

WSO Catalog Item No. FA-3119

ما هم امتیازهایی است که قدرت مافوقمان به ما عطا کرده و وقتی  
بپره برداری از آنها را بیاموزیم، خویشتن پذیرمان بیشتر و  
زندگیمان بهتر می شود.

گاه، گرفتار خیالیافی های سوزناکی می شویم و آرزو می کنیم که  
ای کاش می شد این طور نباشیم و آنطور باشیم که فکر می کنیم  
باید می بودیم. ممکن است احساس دلسوزی به حال خود و  
غرو، وجودمان را تسخیر کند، اما با تجدید اعتقاد به قدرت  
ما فوقمان، امید، شهامت و قدرت رشد را دوباره به دست  
می آوریم.

خویشتن پذیری، عامل تعادل در بهبودی ماست. دیگر نیازی  
نیست به دنبال تایید دیگران بگردیم، زیرا از خودمان بودن راضی  
هستیم. در کمال آزادی و با سپاسگذاری روی حسن هایمان تمرکز  
می کنیم تا با فروتنی از نقص هایمان دور شویم و به بهترین معناد  
در حال بهبودی که می توانیم باشیم، تبدیل شویم.  
خویشتن پذیری مفهومی این است که ما همین طور که هستیم  
خویم، اما کامل نیستیم و می توانیم رشد کنیم.

ما فراموش نمی کنیم که به ناخوشی اعتیاد مبتلا هستیم و مدتها  
طول می کشد 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 می کند. وقتی بتوانیم خودمان را  
بپذیریم، می توانیم شاید برای اولین بار در زندگی، دیگران را نیز  
بی قید و شرط بپذیریم. رفاقت هایمان عمیق می شود و گرمی و  
آرامش حاصل از مشارکت معتادان در بهبودی و زندگی جدید را  
تجربه می کنیم.