

فقط برای امروز

۱۶ فروردین

احساس هم دلی

«سرانجام فردی از افکار و کارهای نامعقولی که انجام داده بودم، با خبر شد.»

کتاب پایه



معتادان، اغلب احساس بسیار منحصر به فردی دارند. ما مطمئن هستیم که هیچ کس مانند ما مواد مصرف نکرده است و مجبور به انجام کارهایی که ما برای به دست آوردن آن انجام داده ایم، نبوده است. این احساس که هیچ کس واقعاً ما را درک نمی کند، می تواند ما را برای سال های بسیار از بهبودی دور نگاه دارد.

اما وقتی وارد اتاق های معتادان گمنام می شویم، رفته رفته احساس "بدترین" بودن یا "بی عقل ترین" بودن را از دست می دهیم. وقتی اعضاء تجربیات خود را مشارکت می کنند، به صحبت های آنها گوش می دهیم. متوجه می شویم دیگران نیز همان مسیر منحرفی که ما طی کرده ایم را طی کرده اند و باز هم قادر به دستیابی به بهبودی بوده اند. به تدریج باور می کنیم بهبودی در دسترس ما نیز قرار دارد.

در حالی که در بهبودی خود پیشرفت می کنیم، گاهی اوقات فکر ما هنوز نامعقول است. اما وقتی دوران سخت خود را با دیگران مشارکت می کنیم، متوجه می شویم دیگران با ما احساس همدلی می کنند و درباره چگونگی رویارویی با مشکلات خود صحبت می کنند. مهم نیست فکر ما چقدر مغشوش به نظر رسد، در هر حال، وقتی دیگران از طریق صحبت کردن درباره راه حل هایی که پیدا کرده اند با ما ارتباط برقرار می کنند، امیدوار می شویم. رفته رفته باور می کنیم می توانیم برای ادامه بهبودی خود، از مرحله ای که سپری می کنیم، سربلند بیرون بیاییم. هدیه معتادان گمنام این است که یاد می گیریم تنها نیستیم. می توانیم از طریق مشارکت تجربه، توانایی و حتی فکر نامعقول خود با سایر اعضاء پاک شویم و پاک بمانیم. با انجام این کار، آماده استقبال از راه حل هایی می شویم که دیگران برای مشکلاتی که ما با آنها روبرو می شویم، پیدا کرده اند.



فقط برای امروز: سپاسگذارم از اینکه می توانم با دیگران احساس همدلی کنم. امروز، وقتی آنها تجربیات خود را به مشارکت می گذارند، به صحبت هایشان گوش می دهم و تجربیات خود را با آنها در میان می گذارم.