

فقط برای امروز

۲۲ مهر

پایان تنهایی

«با وجود عشقی که در معتادان گمنام به من ابراز می شود،
بهانه ای برای احساس تنهایی ندارم.»

کتاب پایه



بیماری اعتیاد موجب احساس تنهایی می شود. شاید افراد دور ما را بگیرند، اما دیر یا زود اعتیاد فاصله ای را بین ما و حتی نزدیک ترین دوستان ما به وجود می آورد. بسیاری از ما به خاطر احساس تنهایی نومیدکننده به معتادان گمنام جذب می شویم.

اگرچه شاید با احتیاط و تردید به اتاق های معتادان گمنام نزدیک شویم، اما با یک در آغوش گیری، لبخند و «باز هم به جلسات برگرد» صمیمی از ما استقبال می شود. شاید اولین جایی باشد که در آن پس مدتی طول و دراز احساس می کنیم که از ما استقبال شده است. سایر اعضا را می بینیم که صحبت می کنند، می خندند و برای صحبت بیشتر ضمن صرف چای یا قهوه دسته دسته جلسه را ترک می کنند. از اینکه آیا ما هم می توانیم به جزئی از این گروه صمیمی تبدیل شویم، در شگفت هستیم.

الگوی انزوای ما می تواند پیوستن به این گروه را برای ما دشوار سازد. اما در طول زمان به تدریج خود را "جزئی" از این گروه می دانیم، نه "جدا از آن." به زودی وقتی وارد اتاق ها می شویم، احساس راحتی می کنیم. کم کم دوستانی پیدا می کنیم و زندگی ما شروع به تغییر می کند.

NA به ما می آموزد که چگونه بر انزوای خود غلبه کنیم. از طریق اولین روابط دوستی خود در جلسه همیشگی، کم کم متوجه می شویم که پیدا کردن دوست مشکل نیست. وقتی درباره خود با دیگران صحبت می کنیم، احساس تعلق پیدا می کنیم.



فقط برای امروز: به خاطر روابط دوستانه ای که نیروی برتر در NA در اختیار من گذاشته،
سپاسگزارم. به این خاطر، دیگر احساس تنهایی نمی کنم.