فقط برای امروز

۲۵ آبان

دیگر تنها نیستیم

«به تدریج و با احتیاط خود را از انزوا و تنهایی اعتیاد بیرون می کشیم و وارد جریان زندگی می شویم.»

کتاب پایه

بسیاری از ما بیشتر دوران مصرف خود را در تنهایی گذراندیم و به هر قیمتی از افراد دیگر، به خصوص افرادی که مصرف نمی کردند، دوری کردیم. پس از سال ها انزوا، تلاش برای یافتن جایگاهی برای خود در انجمنی پرچنب و جوش و گاهی پرهیاهو همواره آسان نیست. شاید گاهی احساس انزوا کنیم و به جای تمرکز بر شباهت های خود به تفاوت های خود توجه کنیم. احساسات دردناکی که اغلب در اوایل بهبودی برانگیخته می شود—احساس ترس، عصبانیت و عدم اعتماد—نیز می تواند ما را منزوی نگاه دارد. ممکن است احساس غریبی کنیم، اما باید به یاد داشته باشیم که انزوا مربوط به ماست نه NA.

در معتادان گمنام، فرصت بسیار ویژه ای برای دوستی به ما عرضه شده است. با افرادی دور هم جمع شده ایم که ما را به گونه ای درک می کنند که هیچ فرد دیگری قادر به انجام این کار نیست. تشویق شده ایم احساسات، مشکلات، پیروزی ها و شکست های خود را با این افراد در میان بگذاریم. همدردی و شناختی که در NA به دست می آوریم، به تدریج جای خالی ناشی از انزوا را در دل های ما پر می کند. همان طور که شنیده ایم اگر به برنامه اجازه دهیم، مؤثر واقع می شود.

فقط برای امروز: دوستی سایر اعضای انجمن، هدیه ای جاودان و مادام العمر است.
با دوستی عرضه شده در NA ارتباط برقرار می کنم و آن را می پذیرم.