

فقط برای امروز

۲۵ اسفند

احساس "تعلق"

«با هم بودن پس از جلسات، فرصت های خوبی برای مشارکت کردن مسائلی است که در طی جلسه فرصت بحث درباره آنها را پیدا نمی کنیم.»

کتاب پایه



اعتیاد فعال، ما را از جامعه جدا کرد و ما را منزوی کرد. ترس در محور این انزوا قرار داشت. معتقد بودیم اگر به دیگران اجازه شناخت خود را بدهیم، آنها فقط درمی یابند که ما چه معایب بیشماری داریم. در آن صورت، تنها یک قدم با طرد شدن فاصله خواهیم داشت .

وقتی به اولین جلسه NA می آییم، معمولاً از رابطه آشنائیت و دوستی سایر معتادان در حال بهبودی با یکدیگر تحت تأثیر قرار می گیریم. ما نیز اگر به خود اجازه دهیم، می توانیم به سرعت بخشی از این انجمن شویم. یک راه برای شروع این است که بعد از جلسات به اتفاق اعضای انجمن به کافی شاپ محل برویم.

در این محافل می توانیم دیواری که ما را از دیگران جدا می کند، از میان برداریم و به مسائلی درباره خود یا سایر اعضای NA پی ببریم. گاهی اوقات دو به دو می توانیم مسائلی را با یکدیگر در میان بگذاریم که ممکن است مایل به افشای آن در جمع گروه نباشیم. یاد می گیریم در بسیاری از این محافل آخر شب صحبت های کوتاهی کنیم و روابط دوستی عمیق و پایداری را نیز برقرار نماییم.

با وجود دوستان جدید خود در NA دیگر مجبور به زندگی در انزوا نیستیم. می توانیم بخشی از مجموعه بزرگتر یعنی انجمن معتادان گمنام شویم.



فقط برای امروز: از انزوا رهایی پیدا می کنم. سعی می کنم نسبت به انجمن NA احساس تعلق کنم.