

فقط برای امروز

۳۰ مرداد

روابط دوستی

«روابط دوستی ما عمیق می شود و صمیمیت و علاقه ای را تجربه می کنیم که از مشارکت کردن بهبودی و زندگی جدید از سوی معتادان حاصل می شود.»

جزوه خویشتن پذیری



اکثر ما بدون داشتن دوستان واقعی به معتادان گمنام می آییم. اکثر ما بدون کوچکترین فهم درباره نحوه برقراری روابط دوستی پایدار به اینجا می رسیم. با این حال، در طول زمان یاد می گیریم روابط دوستی مستلزم تلاش است. در مواقعی روابط دوستی چالش برانگیز است. مانند هر رابطه ای، رابطه دوستی فرآیند یادگیری است.

دوستان ما برای گفتن حقیقت درباره ما به قدر کافی ما را دوست دارند. این گفته قدیمی، «حقیقت شما را آزاد می سازد، اما ابتدا شما را عصبانی می کند»، به خصوص درباره رابطه دوستی واقعیت دارد. این مسئله می تواند روابط دوستی را ناراحت کننده سازد. شاید به جای روبرو شدن با دوستان خود از شرکت در جلسات خاصی اجتناب کنیم. با این حال، متوجه شده ایم که دوستان نگرانی خود را نسبت به ما ابراز می کنند. آنها بهترین را برای ما می خواهند. دوستان ما علیرغم کمبودهایی که داریم، ما را می پذیرند. آنها درک می کنند که ما هنوز به رشد و پیشرفت در کار نیاز داریم.

وقتی خود ما نمی توانیم به خود کمکی کنیم، دوستان به ما کمک می کنند. دوستان به ما در کسب دیدگاه ارزشمندی نسبت به حوادث زندگی و بهبودی کمک می کنند. مهم است که روابط دوستی را به طور فعال پرورش دهیم، چراکه می دانیم به تنهایی نمی توانیم بهبود پیدا کنیم.



فقط برای امروز: به خاطر دوستانی که داریم، سپاسگزارم. نقش فعالی را در روابط دوستی خود به عهده می گیرم.