

## صمیمیت به عنوان یک رابطه و پیوند آگاهانه

صمیمیت نیز رابطه آگاهانه با یک انسان است. ما به یکدیگر وصل می‌شویم زمانی که با یکدیگر صمیمی می‌شویم قادر خواهیم بود نیکی و خوبی را در طرف مقابل و همچنین در خود شاهد باشیم.

پاک زیستن، فصل ۵، "رابطه آگاهانه"

تعداد کمی از ما با کوهی از موفقیت و با تمرین صمیمیت به NA می‌آییم. اغلب ما از زبان دوستان همدرد خود می‌شنویم که با خشم می‌گویند: "من از آدم‌ها متنفرم." قبل از پاک شدن حداقل چیزی که می‌توان گفت این است که اغلب خانواده‌هایی از هم پاشیده داشتیم. هر چه در اعتیاد خود عمیق‌تر فرو رفته بودیم، به همان نسبت دوستی‌ها و روابط عاشقانه ما هم پوشالی‌تر شده بود. مصرف مواد، منیت و انکار سه ستون دیوارهای رسوخ ناپذیری بودند که ما را از ارتباط با نزدیکترین افراد به خود باز می‌داشتند. ما اعتمادمان را به دیگران از دست داده بودیم و به هیچ قیمتی حاضر نبودیم انتقادپذیر باشیم. تصور اینکه واقعاً توسط شخص دیگری دیده شویم غیرقابل تحمل و حتی محال بود.

به محض پاک شدن ممکن است در ابتدا متوجه اشتیاق خود برای ایجاد ارتباط با دیگر معتادان نباشیم. ما در مقابل آشکار کردن خود واقعی‌مان مقاومت می‌کنیم. اما صمیمیت فقط این نیست که ما جزئیات زندگی خود را به مشارکت بگذاریم. بلکه صمیمیت می‌تواند دست کشیدن از عقاید قدیمی ما درباره آدم‌ها و روابطمان باشد، یا حتی رها کردن تعریفی که از امنیت داشتیم. صمیمیت می‌تواند قبول ریسک عاطفی باشد وقتی از نتیجه آن مطلع نیستیم و یا اینکه آنچه از یک رابطه می‌خواهیم را به طرف مقابل خود بگوییم. صمیمیت یعنی وقتی که ما تحمل بازخورد عزیزانمان را داریم و از آن برای رشد خود استفاده می‌کنیم و یا وقتی با گروهی از معتادان در حال بهبودی در جلسه نشستیم و به شکایت، بهانه‌ها، تمایلات و پیشرفت‌های آنها گوش می‌دهیم. اینکه ما می‌توانیم شاهد باشیم چطور تبدیل به انسان‌هایی می‌شویم که ارزش عشق و رابطه را دارند. صمیمیت نتیجه همه این چیزها است.

صمیمیت چیزی نیست جز رها کردن هر چیزی که مانع این می‌شد تا ما در برابر دیگران خود واقعی‌مان باشیم. هر آنچه نیکی در ماست اصیل و معتبر است.

امروز آگاهانه به دنبال فرصت‌هایی خواهیم بود که بتوانیم با انسان دیگری که به او اعتماد داریم به خود واقعی‌ام نزدیک‌تر شوم.

# صمیمیت