

ارزش درمانی عملی بودن برنامه

ما احساس می‌کنیم که برخورد ما با بیماری اعتیاد کاملاً واقع‌بینانه است، هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد.

کتاب پایه، فصل ۴، چگونگی عملکرد

بسیاری از ما وقتی وارد NA می‌شویم، فهرست بلندی از مواردی داریم که نتوانستند کاری برای ما بکنند. خانواده، ارتباطات مان، دکترها، برنامه‌های درمانی، اماکن مذهبی. ما از خدا یا هر چیز دیگری که به آن اعتقاد داشتیم، برای آزادی خود التماس می‌کردیم. به بعضی از ما که با سیستم قضایی سروکار داشتیم کمک‌هایی تحمیل شد. ممکن است همه این افراد و تشکلهای برای بقای ما مفید بودند، حتی اگر فقط باعث معرفی NA به ما شدند. برخی از آنها شاید تا به امروز به حمایت خود ادامه داده‌اند، اما ما متوجه شدیم برای ایجاد تغییرات طولانی مدت در زندگی مان، آنها کافی نیستند. پس چه چیزی کم داشتیم؟

یکی از اعضا "لحظه آگاهی" خود را اینگونه مشارکت می‌کرد: "این مفهوم کمک یک معتاد به معتاد دیگر، مثل یه بار آجر روی سرم ریخت به خودم: گفتم: آها! حالا فهمیدم!" البته این آجرها مفید و به درد بخور بودند و از آنها می‌توانیم برای ساختن پشتیبانی برای زندگی استفاده کنیم. معتادان در حال بهبودی که مثل ما جان سالم به در برده‌اند، بی‌قید و شرط بهترین منابع برای اطلاعات تجربی در بهبودی محسوب می‌شوند. این ایده نه تنها برای ما منطقی است بلکه باعث آرامش ما نیز می‌شود.

در NA ما فضایی از التیام برای یکدیگر ایجاد می‌کنیم. این همان چیزی است که ما به آن "ارزش درمانی" می‌گوییم. ما به درمان هم، از طریق همدردی و همبستگی کمک می‌کنیم. کلمه "ما" در NA یک منبع قدرتمند و کاربردی است که از آن برای عبور از مشکلات زندگی و حمایت از هم در طول بهبودی استفاده می‌کنیم. مشارکت صادقانه کمک می‌کند تا کسانی را که از خیانت، نازایی، بیماری و هزاران سختی دیگر جان سالم بدر برده‌اند، بشناسیم. ما با اعضایی که توانسته‌اند راه خود را از میان مشکلات مشابه پیدا کنند ارتباط برقرار می‌کنیم و از تجربیات آنها یاد می‌گیریم. مصیبت‌های شخصی ما هم می‌تواند تبدیل به منبع مشترکی از نیرو شود. دیگر چه چیزی بهتر از این برای ما کار می‌کند؟

در حالیکه بیماری می‌خواهد تا ما روی تفاوت‌های مان تمرکز کنیم، ما آگاهی که پیوندهایی که ما را به هم متصل می‌کند، بسیار محکمتر از آن تفاوت‌هاست. آن پیوندها محکم، واقعی و کاربردی هستند. آنها همان آجرهایی هستند که ما را پابرجا نگه داشته و از سقوط، ایمن می‌دارند. NA یک برنامه عملی است که از یک معتاد به معتاد دیگر داده می‌شود و آن معتاد هم آن را به معتاد دیگری منتقل می‌کند و این چگونگی عملکرد آن است.

چگونه می‌توانم یک محیط التیام بخش برای دوستان معتادم ایجاد کنم؟ امروز چه کاری

می‌توانم انجام دهم که برای کمک به یک معتاد دیگر عملی باشد؟