

ارزش انسجام

اگر بطور منظم در جلسات شرکت کنیم، اعضاء بیشتری در طول مدت ما را خواهند شناخت.

پاک زیستن، فصل ۲، "رابطه با دیگران"

اصل روحانی انسجام در مراحل مختلف بهبودی مزایای بزرگی برای ما به همراه دارد. حتی اگر در مقاطع مختلف شکل و ظاهر آن تغییر کند. همان طور که کتاب پایه پیشنهاد می‌کند، در اوایل بهبودی انسجام به معنی هر روز یک جلسه برای ۹۰ روز است. یکی از نتایج، تکمیل کردن چالش ۹۰ روز ۹۰ جلسه این است که توسط اعضاء زیادی شناخته و با ایشان آشنا می‌شویم. این گونه خود را در معرض دید قرار دادن، باعث می‌شود بیماری ما برای کسانی که به خوبی با آن آشنا هستند آشکار شود. مهربانی، نگرانی و مراقبتی که از دیگر اعضاء بخصوص در اوایل بهبودی دریافت می‌کنیم بخشی حیاتی از این آگاهی است که دیگر تنها نیستیم. انسجام به دیگران امکان شناخت و توجه به ما را می‌دهد و می‌تواند زندگی ما را نجات دهد.

هر قدر بیشتر در انجمن بمانیم ارزش تمرین انسجام تغییر می‌کند. زندگی مان پیشرفت می‌کند و قادر خواهیم بود انسجام را در دیگر زمینه‌های زندگی بکار بندیم. مثلاً: در خدمات NA، روابط خانوادگی، دوستی‌ها و هر جا که برویم. آن دسته از ما که می‌توانیم بطور فیزیکی برای خانواده و دوستان خود حضور داشته باشیم، در طول زمان متوجه می‌شویم که می‌توانیم به طور کامل در هر محیطی که زندگی می‌کنیم حضور مؤثر داشته باشیم. یک سخنران می‌گفت: "که من فقط بصورت یک شبخ در خانواده حضور داشتم. خانواده من با شخصی رو به رو بود که چهره، چشمان و لبخند مشابه مرا داشت اما پشت آن هیچ چیز وجود نداشت. حضور واقعی در NA به من آموخت که چگونه خود واقعی‌ام را در دیگر شرایط نشان دهم و من دیگر آن شبخ را به جایی نمی‌فرستم."

جادوی انسجام در NA فراتر از فقط حضور داشتن است. فقط کشاندن جسم خود به جلسات به طور منظم چه روزانه باشد و چه کمتر، به تنهایی کفایت نخواهد کرد. با این حال اتفاق خاصی در جلسات ما می‌افتد - ما یکدیگر را فراتر از سطح ظاهری می‌بینیم و می‌شناسیم. ما مشارکت دیگران را می‌شنویم و با آن ارتباط برقرار می‌کنیم و خود نیز مشارکت می‌کنیم و دربارہ بیماری خود حرف می‌زنیم - انسجام کمک می‌کند تا ما از پنهان شدن از لحاظ جسمی، روحانی و عاطفی دوری کنیم. زیرا بهبودی ما به آن بستگی دارد.

فقط نشستن بر روی صندلی در یک جلسه مرا پاک نگه نمی‌دارد یا به طور معجزه آسای باعث بهبودی من نمی‌شود. اما مطمئناً نقطه شروع خوبی خواهد بود.