

عشق و در آغوش کشیدن خاص NA

می‌آموزیم که در وقت احساس تنهایی، بغل کردن دوستانه و ساده یک دوست، چه تأثیری در حال مان دارد.

کتاب پایه، فصل ۸: ما بهبود پیدا می‌کنیم

آن لحظه عجیب... ما آشفته و مغشوش از در اولین جلسه وارد شدیم. شخصی با لبخند آنجا ایستاده بود و اسم ما را پرسید. ما دست‌مان را دراز می‌کنیم تا با او دست بدهیم، به جایش او دست‌هایش را بدور ما می‌اندازد و می‌گوید: در "NA ما همدیگر را بغل می‌کنیم." برای اکثر ما آن بغل گرفتن، اولین محبتی است که بعد از مدت‌ها کسی به ما ابراز می‌دارد. آن عمل ساده خوشآمدگویی می‌تواند به ما اطمینان بدهد «تو خوب می‌شوی»، و تأکید کند «جای درستی آمده‌ای» و حتی یادآوری کند «تو را دوست دارند و پذیرای تو هستند». ما بارها و بارها در نشریات مان و در جلسات می‌شنویم که به ما می‌گویند: چقدر وقتی به NA آمدیم، مخزن و باک عشق به خودمان، خالی بود. بعدها هم وقتی به ناچار در موارد مختلف دچار آشفتگی می‌شویم دوستان همدردمان ما را در آغوش می‌گیرند و به ما می‌گویند که: "تو تنها نیستی." آن آغوش NA بیانگر حمایت بی‌قید و شرط است و از خصوصیات فرهنگ NA محسوب می‌شود. و قرار است باعث شود تا فرآیند آهسته بازسازی ظرفیت ما را برای محبت، پذیرش، بخشش و عشق به خودمان تسریع کند.

برای بسیاری از ما در آغاز و حتی پس از سال‌ها پاک‌ی، دریافت عشق از دیگران یک نوع چالش است. علیرغم تنهایی مان اینکه عده‌ای غریبه به ما عشق بدهند که هیچ انتظاری در ازای آن ندارند، می‌تواند ناراحت کننده یا کاملاً عجیب باشد.

و برای گروه دیگر این عشق نیست که بازدارنده آنهاست - بلکه همان آغوش است. ما طوری بزرگ نشده‌ایم که در خانواده یا فرهنگ مان، آغوش گرفتن و حتی لمس شدن عادی باشد و برای این موضوع هم دلایل خودمان را داریم. بگذارید صریح باشیم: بعضی از ما نمی‌خواهیم ما را بغل بگیرند، حتی توسط آنهایی که بهترین نیت را دارند. شاید روشن‌بینانه‌ترین، پذیراترین و محبت‌آمیزترین راه برای نشان دادن عشق NA این باشد که - نشانه‌هایی که بقیه می‌فرستند را ببینیم و آن را دنبال کنیم. همانطور که یکی از اعضاء معترضانه گفت: "تنها یک لازمه برای عضویت در NA وجود دارد و مطمئناً آن بغل گرفتن در NA نیست!" هر یک از ما خودمان تصمیم می‌گیریم که چه وقت و چطور ما دوست داریم در آغوش گرفته شویم یا نه.

مهم نیست چقدر با بغل گرفتن راحت هستیم، من قدر عشق و حمایتی که دوستان و اعضاء NA به من می‌دهند، را می‌دانم. امروز من چگونه می‌توانم به دیگری کمک کنم تا کمتر احساس تنهایی کند؟