

یافتن هدف در یکدیگر

کمک به دیگران شاید بزرگترین مراد دل انسان باشد و گویا در نتیجه تأثیرگذاری نیروی برتر بر زندگی مان در ما به ودیعه گذارده شده است.

چگونگی عملکرد، قدم دوازدهم

خیلی از ما قبل از پاکی، دوست داشتیم به دیگران کمک کنیم اما با شروع مصرف انجام این کار خیلی سخت بود. یکی از اعضاء این موضوع را این گونه بیان می کرد: "دلم می خواست به مردم کمک کنم اما مغزم هرگز این پیام را دریافت نمی کرد!" بعضی اوقات، در اوایل بهبودی، خیلی از ما این تجربه را داشته ایم که: یک عضو دیگر با مشارکت ما ارتباط برقرار می کند. شاید آنها با سر، حرف ما را تأیید می کنند و یا وقتی از تفریحات مشترک و یا احساس انزجارمان از فریب و جنون بیماری خود حرف می زنیم، آنها هم سرشان را تکان می دهند. ممکن است صدای شان را بشنویم که همین "طور است!" - و یا چند قطره اشک بریزند. به هر طریق که این همراهی را نشان بدهند، آنها می خواهند به ما بفهمانند که می فهمند ما از چه چیزی حرف می زنیم - ما شناخت خود را از بیماری مان و همچنین تجربه بهبودی خود را به مشارکت می گذاریم.

این گونه است که ما پاک می شویم و پاک می مانیم - ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر. ما تجربه، نیرو و امید خود را مشارکت می کنیم، همین طور در چای و قهوه، لذت پاکی، و درد و رنج از دست دادن دوستان همدرد خود، شریک می شویم. ما همه اینها را با هم انجام می دهیم. در این مسیر خیلی از مواقع هدف مان از حضور در جلسات و با هم بودن به ما یادآوری می شود. شاید وقتی فردی که عضو انجمن نیست از ما می پرسد: "چرا هنوز به این جلسات می روی؟" خودمان هم تعجب کنیم، آره واقعاً چرا هنوز می روم؟! و بعد به یاد می آوریم - ما همه بطور یکسان برای کمک به دیگر معتادان، واجد شرایط هستیم و این کمک کردن به ما هدف می دهد و ما را پاک نگه می دارد.

هنگامی که ما از یک بحران، مانند بارداری ناخواسته، والدینی که مبتلا به زوال عقل شده اند، عاشق شدن یا از دست دادن عشق - عبور می کنیم و پاک می مانیم، مطمئناً اولین شخص در جلسه نیستیم که این مسئله را پشت سر گذاشته است. ما راجع به مشکلی که برای مان اتفاق افتاده مشارکت می کنیم. بنابراین دیگران می توانند به ما کمک کنند. بعد از آن، ما راجع به چگونگی عبور از آن مشکل مشارکت می کنیم و بدین گونه می توانیم به دیگران کمک کنیم. بله ما چشم و گوش یکدیگر هستیم. بعضی اوقات هم تبدیل به پیشکسوت، مربی و خواهر یا برادر بزرگتر یکدیگر می شویم. دلیلی برای اینجا بودن ما وجود دارد و این دلیل وجود دیگران است.

احساس هدفمندی می تواند آن خلای را که من سعی کردم با
مواد مخدر پر کنم، پر کند. با مشارکت کردن و کمک به یک معتاد
دیگر هدف پیدا خواهم کرد.

هدف