

ارتباط یک جاده دوطرفه است

ما یاد می‌گیریم که به دقت گوش دهیم و به نوعی رابطه برقرار کنیم که صدای مان شنیده شود.

پاک زیستن، فصل ۵، "پدر یا مادر بودن"

اعتیاد بر توانایی ما در برقراری ارتباط تأثیر دارد. ما چنان درگیر خود مشغولی هستیم که توجه به دیگران برای مان سخت است - البته مگر اینکه چیزی در آن برای ما وجود داشته باشد. بسیاری از ما در نتیجه ناامیدی، توانستیم برای اولین بار پیام را بشنویم و به طور واقعی امید می‌کنیم که پیام ما ارائه می‌دهد را تجربه کنیم. یکی از اعضاء نوشت: "کسانی که آنچه را من می‌خواستم داشتند، با صداقت و آسیب‌پذیری مشارکت کردند. آنها به من یاد دادند چطور زندگی‌ام را نجات دهم." ما به شدت به چیزی متفاوت نیاز داشتیم و پیام امید از راه رسید.

ما به خانه رسیدیم و سپس اوایل بهبودی از راه می‌رسد. اشتغال فکری، دشواری در تعادل و ثابت نگه داشتن بدن مان. یکی از اعضاء نوشت: "وقتی تازه وارد بودم نمی‌توانستم حرف‌های هیچ کس را بشنوم. صدای توی سرم خیلی بلند بود. من به شرکت در جلسات ادامه دادم و همه چیز شروع به تغییر کرد. شعارها معنی پیدا کردند. غباری که در سرم بود، پاک شد و من صادقانه مشارکت می‌کردم. دیگران عکس‌العمل نشان می‌دادند و من احساس می‌کردم وصل شده‌ام."

از بین رفتن صدای سرمان به ما کمک می‌کند تا بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنیم. ما با شرکت در جلسات، از طریق ارتباط با راهنمای خود و با کمک به رهجوهای مان، درس‌هایی می‌آموزیم و این درس‌ها در ایجاد ارتباط، توانایی ما را برای برقراری ارتباط در سایر زمینه‌های زندگی مان بهبود می‌بخشد. رشد ما، ارتباطات ما با همسر، والدین، دوستان و فرزندان مان را هم بهتر می‌کند. بعضی اوقات ما به سادگی دهان مان را می‌بندیم و فقط گوش می‌دهیم. یکی از والدینی که خود در بهبودی است می‌گفت: "نمی‌توانستم کاری کنم تا فرزندم از من حرف شنوی داشته باشد و راهنمایم به من یادآوری کرد که این یک جاده دو طرفه است. من باید سعی کنم بیشتر به حرف‌های فرزندم گوش بدهم." وقتی ما توجه خود را معطوف به دیگران می‌کنیم آنها را بیشتر درک می‌کنیم. اگر کلمات به یاری ما نیایند از طریق رفتارمان حرف مان را می‌زنیم.

بهبودی در یک رابطه دو طرفه و پر جنب و جوش رشد می‌کند. من با قلبی باز، گوش خواهم داد و با همان روحیه مشارکت خواهم کرد.