

احساس وصل بودن، یافتن همراه

ما احساس ارتباط واقعی با دیگران می‌کنیم، با درک اینکه همه ما در معرض عدم امنیت‌ها و شکست‌های مشابه‌ای هستیم و همه برای آینده خود رویاهای داریم.

راهنمای کارکرد قدم، قدم هفت، "آمادگی جهت کارکرد قدم هفت"

وقتی در جلسات زیادی شرکت می‌کنیم و برنامه NA را به کار می‌گیریم، نتیجه آن ایجاد پیوندهای همبستگی و ارتباطات قوی است که بخشی از مزایای عضویت هستند. شرکت در جلسات به ما آموزش می‌دهد تا حضور داشته باشیم، گوش دهیم و کمک کنیم. این کارها ارتباطات ما را تقویت می‌کند و برای ما فرصت ایجاد ارتباط با یکدیگر را فراهم می‌سازد. جلسات، راهی برای مقابله با موانع ارتباطی است. حس تنهایی و انزوا - که در دوران مصرف همنشین دائمی ما بود - توان مقاومت در برابر پادزهری که مکرر در جلسات می‌شنویم را ندارد. *اینکه تو تنها نیستی، ما خوشحالیم که اینجا هستی به خانه خودت خوش آمدی، ما دوست داریم.*

ما در جلسات، در زندگی، و برای یکدیگر حضور داریم. ما یاد می‌گیریم که حاضر شویم و گوش دهیم، واقعاً گوش دهیم. ما تا جایی که می‌توانیم بر مشارکت هر یک از سخنرانان تمرکز می‌کنیم، حتی راهنمای دانای ما ممکن است پیشنهاد در ردیف جلو نشستن را بکند تا کمتر حواس‌مان پرت شود. توجه کامل به مشارکت هر یک از اعضاء هدیه‌ای به خودمان و به دیگران است. وقتی با مشکلات مشترک همدیگر هم‌دلی می‌کنیم، به یکدیگر وصل می‌شویم. وقتی که پیروزی‌ها و موفقیت‌های یکدیگر را چنان جشن می‌گیریم که انگار مال خودمان است، احساس تشابه پیدا می‌کنیم.

با خود واقعی‌مان بودن، زمینه را جهت ارتباط با دیگران مهیا می‌کنیم. هنگامی که اشکال جدیدی از غیرقابل اداره بودن یا نواقص شخصیتی آشنا دوباره ظاهر می‌شوند، ما آنها را مشارکت می‌کنیم تا به هم‌دلی دست پیدا کنیم. وقتی ترس، ما را وادار می‌کند تا آرزوهای خود را خفه کنیم، درباره آن صحبت می‌کنیم تا شهامت پیدا کنیم. کارکرد قدم بعضی از آثار ماندگار اعتیاد را که مانع ارتباط و وصل شدن ما می‌شوند را از سر راه بر می‌دارد و کمک می‌کند تا بفهمیم به اندازه کافی خوب هستیم.

امروز افکار و قلب خود را برای راه‌هایی که NA مرا به سوی آن می‌کشاند، باز نگه می‌دارم. از وصل بودن‌مان قدردانی می‌کنم و دیگران را تشویق می‌کنم تا به ما بپیوندند.