

ارزش هم‌دلی

هم‌دلی به این معنی است که ما یکدیگر را درمی‌یابیم، و به تیرگی، رنج و عشقی که در درون همه ما پنهان گردیده، پی می‌بریم و یکدیگر را درک می‌کنیم.

پاک زیستن، فصل ۵، "انجمن"

به عنوان یک تازه‌وارد، ما وقتی مشارکت می‌کردیم و اعضای NA به ما می‌گفتند: "می‌فهمیم"، اغلب به آنها شک می‌کردیم. زمانی که کسی می‌گفت: "من هم، همان جا بوده‌ام." با خود فکر می‌کردیم امکان ندارد کسی چیزی که بر سر من آمده را تجربه کرده باشد و حتی بیشتر می‌ترسیدیم. وقتی کسی می‌گفت: "تو را درک می‌کنم و این یعنی اینکه او می‌داند من چقدر وحشتناک هستم." در ابتدا خیلی از ما هم‌دلی دیگران را رد می‌کنیم زیرا آن را با دلسوزی اشتباه می‌گیریم و انگار کسی به ما ترحم می‌کند. آنچه که بعد از ادامه جلسات متوجه می‌شویم این است که دوستان همدرد ما در NA با ما درد می‌کشند. ما همدیگر را می‌فهمیم. ممکن است شرایط و تجارب ما با هم فرق کند، و حتی منحصر به فرد باشد، اما رنج ما با هم یکی است. همه ما در حالی به اولین جلسه NA خود آمديم که برای حفظ اعتیادمان جنگیده و در آن شکست خورده بودیم.

با گذشت زمان ارزش هم‌دلی آشکار می‌شود. بعد از اینکه در برابر این حقیقت که ما به NA تعلق داریم تسلیم می‌شویم، این احساس هم‌دلی دیگران است که آنقدر به ما احساس امنیت می‌دهد که حاضر به دریافت کمک می‌شویم. ما یاد می‌گیریم که نیازی به پنهان شدن نداریم و می‌توانیم ماسکی که داشتیم را برداریم. چه این ماسک از سر ترس، حق به جانی، مظلوم نمایی، و یا برای نامرئی شدن بود، ما به دیگران اجازه می‌دهیم تا وراى ظاهرمان، ما را ببینند و می‌پذیریم که آنها ما را درک می‌کنند در عوض ما هم شروع به شناختن و هم‌دلی کردن با دیگر معتادان در جلسات می‌کنیم.

درک شدن توسط بقیه به نوع دیگری هم می‌تواند ترسناک باشد، چون ما افرادی را می‌بینیم که در موقعیتی شبیه ما قرار داشته‌اند و از خود عملکرد مثبتی نشان داده‌اند. آنها پاک هستند و مسئولیت زندگی، روابط و انتخاب‌های خود را بر عهده گرفته‌اند. دریافت هم‌دلی از سوی آنها به ما کمک می‌کند تا آسیب خود را عمیقاً رها کرده و راهی پیش روی خود باز کنیم در نهایت از اینکه این کار را انجام دادیم احساس سپاسگزاری می‌کنیم. پذیرش هم‌دلی دیگران، برای ما آسایش به همراه دارد. همانطور که ما قسمت‌های تاریک و رنج یکدیگر را درک می‌کنیم، قادریم تا عشق و خوشی یکدیگر را نیز احساس کنیم. ما نه تنها به خاطر خرابه‌های مشترک خود با دیگران، بلکه روش رویارویی با آنها قادریم تا به طور کامل همدیگر را بفهمیم. این موضوع را نیز باید در نظر داشته باشیم.

من تصدیق می‌کنم که آن حس دیده شدن و درک شدن توسط بقیه به من کمک

کرده است تا التیام پیدا کنم. به همین دلیل است که امروز می‌خواهم پذیرای معتادان دیگری باشم که با من هم‌ذات‌پنداری می‌کنند و با آنها ارتباط برقرار می‌کنم. می‌دانم که تنها نیستم.