

فقط برای امروز

۱۵ شهریور

حضور منظم در جلسات

«در اثر تجربه گروهی یاد گرفته ایم افرادی که به طور منظم در جلسات شرکت می کنند پاک می مانند.»

کتاب پایه



برنامه NA الگوی جدیدی برای زندگی به ما ارائه می دهد. یکی از عوامل اساسی این الگوی جدید حضور منظم در جلسات است. برای تازه وارد، پاک ماندن تجربه جدیدی است. همه چیزهایی که زمانی آشنا بود، تغییر کرده است. افراد، مکان ها و چیزهای قدیمی که در صحنه زندگی از ما پشتیبانی می کردند، رفته اند. نگرانی های جدیدی به وجود می آیند و دیگر از طریق مواد مخدر سرکوب نمی شوند و از بین نمی روند. مهم نیست چه پیش می آید، مهم نیست که زندگی روزمره چقدر احمقانه می شود، در هر حال، می دانیم که جلسه روزانه منتظر ماست. در آنجا می توانیم ارتباط با سایر معتادان در حال بهبودی را احیا کنیم، ارتباط با افرادی که می دانند چه چیزی را تجربه می کنیم، چرا که خود نیز آن را تجربه کرده اند. هیچ روزی نباید بدون آرامشی که تنها از این انجمن به دست می آوریم، سپری شود.

وقتی در بهبودی رشد می کنیم، همان مزایایی را به دست می آوریم که از حضور منظم در جلسات عاید ما می شود. صرف نظر از مدت زمان پاکی باید بدانیم همواره یک معتاد هستیم. درست است اگر چند روز در جلسات شرکت نکنیم، فوراً شروع به مصرف مقادیر زیادی از مواد مخدر نمی کنیم. اما هر چه به طور منظم تر در جلسات NA حضور یابیم، هویت خود را به عنوان معتادان در حال بهبودی بیشتر تقویت می کنیم و هر یک از جلسات ما را از تبدیل شدن مجدد به معتاد در حال مصرف دور نگه می دارد.



فقط برای امروز: قول می دهم حضور منظم در جلسات را به عنوان بخشی از الگوی جدید زندگی خود لحاظ کنم.