

# فقط برای امروز

## ۱۶ اردیبهشت

آیا هنوز هم تفریح می کنیم؟

«در مواقعی می توانیم استراحت کنیم و از جو بهبودی لذت ببریم.»

کتاب پایه



تصور کنید چه می شود اگر تازه واردی وارد یکی از جلسات ما شود و با گروهی از افراد بد اخلاق روبرو شود که دسته های صندلی خود را با عصانیت چنان محکم چسبیده اند که بند انگشتان شان سفید شده است. آن تازه وارد احتمالاً فرار می کند، در حالی که زیر لب می گوید: «فکر می کردم می توانم از شر مواد خلاص شوم و خوشبخت باشم.»

جای شکرش باقی است که تازه واردها معمولاً با گروهی از افراد خندان روبرو می شوند که به وضوح از زندگی نویافته خود در معتادان گمنام انصافاً راضی هستند. این صحنه چه امیدواری سرشاری را به وجود می آورد! تازه واردی که زندگی اش شدیداً جدی بوده است، به شدت مجذوب جو خنده و آرامش می شود. برای کسی که از جایی می آید که همه چیز جدی گرفته می شود و فاجعه همیشه در کمین است، وارد شدن به یک اتاق و یافتن افرادی که عموماً با جدیت برخورد نمی کنند و منتظر دیدن چیز شگفت انگیزی هستند، آرامشی خوشایند است.

یاد می گیریم در دوران بهبودی زندگی را سخت نگیریم. به بهبودی اعتیاد خود می خندیم. جلسات ما—آن اتاق هایی که سرشار از صدهای زنده و شاد درست کردن قهوه، تلق و تلق صندلی ها و خنده معتادان است—محافلی هستند که در آنها ابتدا از تازه واردها استقبال می کنیم و اجازه می دهیم بدانند بله ما الآن تفریح می کنیم.



فقط برای امروز: می توانم به خود بخندم. می توانم از یک لطیفه لذت ببرم.  
امروز زندگی را سخت نمی گیرم و مقداری تفریح می کنم.