

# فقط برای امروز ۱۷ خرداد

کسی که مرا باور کند

«فقط برای امروز به کسی در NA اعتماد خواهیم کرد.  
کسی که مرا باور کند و می‌خواهد در بهبودیم به من کمک کند.»

کتاب پایه



همه ما به NA نمی‌آییم که به طور خودکار پاک بمانیم. اما اگر به شرکت در جلسات ادامه دهیم، پشتیبانی لازم برای بهبودی خود را در معتادان گمنام پیدا می‌کنیم. وقتی فردی باشد که ما را باور داشته باشد، حتی اگر خود را نیز باور نداشته باشیم، پاک ماندن آسان تر است. حتی فردی از اعضای NA که به طور معمول لغزش می‌کند، یک حامی وفادار دارد که همیشه برای کمک کردن به او حاضر است. حتماً باید فرد یا گروهی از افراد را پیدا کنیم که ما را باور داشته باشند. وقتی از آنها می‌پرسیم که آیا اصلاً پاک می‌شویم، همیشه پاسخ می‌دهند: "بله، شما می‌توانید و پاک خواهید ماند. فقط شرکت در جلسات را ادامه دهید!" همه ما به خصوص وقتی نمی‌توانیم خود را باور کنیم، به فردی نیاز داریم که ما را باور داشته باشد. وقتی دچار لغزش می‌شویم، گاهی اوقات اعتماد به نفس از هم پاشیده خود را آنقدر تضعیف می‌کنیم که کم‌کم دچار احساس نومیدی کامل می‌شویم. در چنین مواقعی به پشتیبانی دوستان وفادار خود در NA احتیاج داریم. آنها به ما می‌گویند این لغزش می‌تواند آخرین لغزش ما باشد. طبق تجربه می‌دانند اگر به شرکت در جلسات ادامه دهیم، سرانجام پاک می‌شویم و پاک می‌مانیم.

خودباوری برای بسیاری از ما دشوار است. اما وقتی کسی ما را بی‌شائبه دوست دارد و صرف نظر از تعداد لغزش‌های ما از ما پشتیبانی می‌کند، بهبودی در NA برای ما قدری واقعی تر می‌شود.



فقط برای امروز: فردی را پیدا می‌کنم که من را باور داشته باشد. آنها را باور خواهم داشت.