

# فقط برای امروز

۱۸ شهریور

## پاهای گلی

«یکی از بزرگترین موانع بر سر راه بهبودی،  
داشتن انتظارات غیرواقع بینانه از دیگران است.»

کتاب پایه



بسیاری از ما وقتی به معتادان گمنام می آییم احساس نسبتاً بدی درباره خود داریم. در مقایسه، معتادان در حال بهبودی که در جلسات با آنها دیدار می کنیم، ممکن است تقریباً از متانت و بزرگواری مافوق بشری برخوردار باشند. این افراد باخرد و دوست داشتنی ماه ها یا حتی سال های بسیاری بر اساس اصول روحانی زندگی کرده اند و بدون انتظار هیچ چشمداشتی به دیگران خدمت کرده اند. به آنها اعتماد می کنیم و تا وقتی بتوانیم خود را دوست داشته باشیم به آنها اجازه می دهیم ما را دوست داشته باشند. از آنها انتظار داریم همه چیز را دوباره به حالت طبیعی خود بازگردانند.

سپس درخشش اوایل دوران بهبودی به تدریج محو می شود و ما شروع به درک جنبه انسانی دوستان NA و راهنمای خود می کنیم. شاید یکی از اعضای جلسه همیشگی با ما قرار ملاقاتی برای صرف قهوه بگذارد و در سر قرار حاضر نشود یا دو نفر از اعضای باتجربه را ببینیم که مشغول بگو و مگو هستند یا متوجه شویم که راهنما دارای یکی دو نقص شخصیتی است. ناامید و دلسرد می شویم—این معتادان در حال بهبودی هر چه باشند کامل نیستند! چگونه می توانیم به آنها بیشتر از این اعتماد کنیم؟

حقیقت درست جایی بین "قهرمان های بهبودی" و "افراد بد و وظیفه شناس NA" نهفته است: معتادان انجمن ما نه کاملاً بد و نه کاملاً خوب هستند. از این گذشته، اگر آنها کامل بودند، به این برنامه نیازی نداشتند. دوستان و راهنمای ما درست مثل ما معتادان در حال بهبودی عادی هستند. می توانیم با تجربه معمولی بهبودی آنها ارتباط برقرار کنیم و از آن در برنامه خود استفاده کنیم.



فقط برای امروز: دوستان و راهنمای من درست مثل من انسان هستند و به همین خاطر  
بیشتر به تجربه آنها اعتماد می کنم