

فقط برای امروز

۲۷ مرداد

«تا کی باید بروم؟»

«راه باقی ماندن به عنوان عضو مفید و کارآمد جامعه،
اولویت دادن به بهبودی است.»

کتاب پایه



جلسات عالی بوده اند! هر شبی که حضور یافته ایم، با سایر معتادان برای مشارکت تجربه، نیرو و امید دور هم جمع شده ایم. هر روز برای ادامه بهبودی خود آنچه را در جلسات یاد گرفته ایم، استفاده می کنیم.

در این میان، زندگی جریان دارد. کار، خانواده، دوستان، مدرسه، ورزش، سرگرمی، فعالیت های جمعی، تعهدات مدنی—همگی مستلزم صرف وقت است. مقتضیات زندگی روزانه گاهی اوقات ما را به این پرسش وامی دارد: «تا کی باید به جلسات بروم؟»

بیایید درباره این مسئله فکر کنیم. قبل از آمدن به معتادان گمنام، آیا می توانستیم به تنهایی پاک بمانیم؟ چه چیزی ما را به این فکر انداخته که اکنون قادر به انجام این کار هستیم؟ بعد باید خود بیماری را در نظر بگیریم—خودمحوری مزمن، وسوسه، الگوهای رفتاری ناشی از اجبار که خود را در بسیاری از زمینه های زندگی نشان می دهند. آیا می توانیم بدون درمان مؤثر بیماری خود زندگی کنیم و از آن لذت ببریم؟ خیر.

افراد "معمولی" ممکن است مجبور به نگرانی درباره این مسائل نباشند، اما ما افراد "معمولی" نیستیم—ما معتاد هستیم. نمی توانیم تظاهر کنیم بیماری کشنده و پیشرونده ای نداریم، چرا که به این بیماری مبتلا هستیم. بدون داشتن برنامه، شاید به خاطر نگرانی درباره الزامات کار، مدرسه، خانواده یا هر چیز دیگر دوام نیاوریم. جلسات NA پشتیبانی و راهنمایی مورد نیاز برای بهبودی از اعتیاد را به ما ارائه می دهند و به ما این امکان را می دهند تا پربارترین زندگی را داشته باشیم.



فقط برای امروز: می خواهیم زندگی کنم و از آن لذت ببرم.
برای انجام این کار، بهبودی خود را در اولویت قرار می دهم.