

فقط برای امروز

۲۸ شهریور

مصاحبت

«در NA، شادی های ما از طریق صحبت کردن درباره روزهای خوب دوچندان می شود؛ غم و غصه ما از طریق درد و دل کردن درباره روزهای بد کاهش می یابد. برای اولین بار در زندگی خود، نباید همه چیز را به تنهایی تجربه کنیم.»

جزوه خطاب به تازهوارد



وقتی از قدم ها و سایر ابزار برنامه خود برای عبور کردن از سختی ها استفاده می کنیم، می توانیم از شادی های حاصل از پاک ماندن لذت ببریم. اما اگر شادی های خود را با دیگران تقسیم نکنیم، خیلی زود تمام می شوند، در حالی که سختی هایی که در تنهایی به وجود می آیند، شاید طولانی مدت باشند. در انجمن معتادان گمنام، اغلب شادی های خود را دوچندان می کنیم و مشکلات خود را از طریق مشارکت کردن آنها با دیگران نصف می کنیم. ما معتادان در بهبودی خوشی هایی را تجربه می کنیم که گاهی اوقات فقط معتادی دیگر قادر به درک آنهاست. وقتی درباره افتخاری که امروز از انجام تعهدات خود کسب می کنیم، صمیمیتی که از اصلاح روابط آسیب دیده احساس می کنیم و آرامشی که از عدم اجبار به مصرف مواد در سراسر روز احساس می کنیم، صحبت می کنیم، اعضای انجمن درک می کنند. وقتی این تجربیات را با معتادان در حال بهبودی در میان می گذاریم و آنها نیز با ماجراهای مشابهی پاسخ می دهند، شادی ما دوچندان می شود. همین اصل درباره چالش هایی که ما به عنوان معتادان در حال بهبودی با آنها مواجه می شویم، صادق است. از طریق مشارکت کردن چالش های خود و اجازه دادن به سایر اعضای NA برای مشارکت کردن نقاط قوت خود با ما، بار ما سبک می شود.

مصاحبت ما با اعضای انجمن معتادان گمنام گران بهاست. از طریق صحبت کردن با یکدیگر شادی ها را افزایش می دهیم و بار سنگین زندگی در دوران بهبودی را از میان برمی داریم.



فقط برای امروز: شادی ها و مشکلات خود را با سایر معتادان در حال بهبودی در میان می گذارم. من هم در شادی ها و مشکلات آنها شریک می شوم. به خاطر پیوندهای دوستی محکمی که میان اعضای انجمن معتادان گمنام وجود دارد، سپاسگزارم.