

# فقط برای امروز

## ۲۹ اسفند

### چیز باارزشی برای مشارکت کردن

« پیام ساده و صادقانه بهبودی از اعتیاد، تاثیرگذار به نظر می آید.»

#### کتاب پایه



شما در جلسه ای هستید. مدتی از سخنرانی گذشته است. یک یا دو عضو تجربیات روحانی خود را به روش پرمعنی خاصی توصیف کرده اند. عضو دیگری ما را با داستان های سرگرم کننده از خنده روده بر کرده است. سپس گرداننده جلسه شما را فرا می خواند. شما خود را با احساس خجالت معرفی می کنید، با عرض معذرت چند جمله ای را به سختی به زبان می آورید، از همه برای گوش دادن تشکر می کنید و بقیه جلسه را در سکوت و خجالت زده منتظر می نشینید. آیا این ماجرا برای شما آشناست؟ بسیار خوب، شما تنها نیستید.

همه ما در مواقعی احساس می کردیم حرف هایی که باید می زدیم، به قدر کافی روحانی نبوده، به قدر کافی سرگرم کننده نبوده و به قدر کافی آن چیزی که باید باشد نبوده است. اما سخنرانی، ورزش رقابتی نیست. جان کلام جلسات ما همدردی و تجربه است، چیزی که همه ما به میزان فراوان در اختیار داریم. وقتی از اعماق دل حقیقت تجربه خود را در میان می گذاریم، سایر معتادان احساس می کنند می توانند به ما اعتماد کنند، زیرا می دانند که ما نیز درست مثل خودشان هستیم. وقتی صرفاً آنچه را که در زندگی ما مؤثر بوده در میان می گذاریم، می توانیم مطمئن باشیم که پیام ما برای دیگران مفید خواهد بود.

صحبت های ما نباید شگفت انگیز یا خنده دار باشد تا درست به نظر آید. هر معتادی که برنامه صادقانه ای را انجام می دهد که بهبودی هدفمندی را موجب می شود، چیز بسیار پرازشی برای مشارکت کردن در اختیار دارد. چیزی که هیچ فرد دیگری نمی تواند ارائه دهد: تجربه خود او.



فقط برای امروز: چیز با ارزشی را برای مشارکت کردن در اختیار دارم. امروز در جلسه ای شرکت می کنم و تجربه بهبودی خود از اعتیاد را در میان می گذارم.