

# فقط برای امروز

## ۳۰ اردیبهشت

### رهایی از انزوا

«خود را مشغول انجام دادن و لذت بردن از کارهایی می یابیم  
که هرگز تصور نمی کردیم انجام دهیم.»

کتاب پایه



اعتیاد فعال به دلایل بسیاری ما را منزوی نگاه داشت. در ابتدا، از خانواده و دوستان دوری کردیم تا متوجه مصرف ما نشوند. برخی از ما از همه افراد غیر معتاد به دلیل ترس از واکنش شدید اخلاقی و پیامدهای قانونی دوری کردیم. افرادی را که به همراه خانواده تفریحات "عادی" داشتند، تحقیر کردیم؛ آنها را افرادی "نجسب" خواندیم و معتقد بودیم هرگز نمی توانیم از خوشی های ساده زندگی لذت ببریم. سرانجام حتی از سایر معتادان هم دوری کردیم، چون نمی خواستیم مواد مخدر خود را تقسیم کنیم. زندگی ما محدودتر شد و دغدغه های ما به حفظ روزانه بیماری خود محدود شد.

امروز، زندگی ما خیلی پربارتر است. از انجام فعالیت با سایر معتادان در حال بهبودی لذت می بریم. برای خانواده های خود وقت صرف می کنیم. سرگرمی های بسیار زیادی پیدا کرده ایم که به ما لذت می دهند. چقدر با گذشته فرق می کند! می توانیم مانند افراد "عادی" که زمانی آنها را سرزنش می کردیم زندگی پرثمری داشته باشیم. لذت بردن که یکی از هدایای بهبودی است، به زندگی ما بازگشته است.



فقط برای امروز: می توانم از روال ساده زندگی روزمره لذت ببرم.