

فقط برای امروز

۱ اردیبهشت

ترس

«پی برده ایم راهی جز تغییر کامل طرز فکر قدیمی خود یا بازگشت به ادامه مصرف نداشتیم.»

کتاب پایه



بسیاری از ما متوجه می شویم که طرز فکرهای قدیمی ما مغلوب ترس بوده است. می ترسیدیم قادر به تهیه مواد خود نباشیم یا مواد به اندازه کافی وجود نداشته باشد. از کشف، دستگیری و حبس واهمه داشتیم. علاوه بر این، در فهرست ترس های ما ترس از مشکلات مالی، بی خانمانی، افراط در مصرف و بیماری نیز وجود داشت و اعمال ما تحت کنترل ترس بود.

برای بسیاری از ما اولین روزهای بهبودی خیلی هم متفاوت نبود؛ در این روزها نیز ترس بر فکر ما غلبه کرده بود. از خود می پرسیدیم: «چه می شود اگر پاک ماندن لطمات زیادی را به ما وارد کند؟» «چه می شود اگر موفق نشوم؟ چه می شود اگر افراد NA مرا دوست نداشته باشند؟ چه می شود اگر NA مؤثر واقع نشود؟» ترسی که در پس این افکار وجود داشت هنوز می تواند رفتار ما را کنترل کند و ما را از ریسک پذیری لازم برای پاک ماندن و رشد کردن باز دارد. شاید قبولاندن شکستی معین به خود و پشیمان شدن قبل از اقدام، آسان تر از پذیرفتن ریسک هر کاری با امیدی کم باشد. اما این طرز فکر صرفاً موجب لغزش می شود.

برای پاک ماندن باید تمایل به تغییر طرز فکرهای قدیمی را پیدا کنیم. آنچه برای سایر معتادان مؤثر بوده است، برای ما نیز می تواند مؤثر باشد، اما باید برای امتحان آن تمایل داشته باشیم. باید اظهارات خوش بینانه و جدید حاکی از امیدواری را جایگزین تردیدهای بدبینانه قدیمی خود کنیم. وقتی این کار را انجام می دهیم، متوجه می شویم ارزش ریسک را دارد.



فقط برای امروز: برای تمایل به تغییر طرز فکرهای قدیمی خود و توانایی غلبه بر ترس های خود دعا می کنم.