فقط برای امروز

۷ آبان

زندگی در لحظه

« زندگی فقط برای امروز، بار سنگین گذشته و ترس از آینده را کاهش می دهد.»

کتاب پایه

◆

فکر کردن درباره اینکه فلان چیز چقدر بد بود یا چقدر بد می تواند باشد، ممکن است امید ما برای بهبودی را از بین ببرد. وهم و خیال درباره اینکه فلان چیز چقدر شگفت انگیز بود یا چقدر شگفت انگیز می تواند باشد، ممکن است ما را از انجام فعالیت در دنیای واقعی منحرف سازد. بدین دلیل است که در معتادان گمنام درباره زندگی و بهبودی "فقط برای امروز" صحبت می کنیم.

در NA می دانیم که می توانیم تغییر کنیم. به باور رسیده ایم که نیروی برتر ما می تواند تمامیت ذهن و دل را به ما بازگرداند. می توان از طریق قدم ها به ویرانی گذشته رسیدگی کرد. از طریق حفظ بهبودی فقط برای امروز، می توانیم از ایجاد مشکل در آینده دوری کنیم.

زندگی در بهبودی خواب و خیال نیست. خواب و خیال درباره اینکه مصرف چقدر عالی بود یا چگونه می توانیم در آینده با موفقیت مصرف کنیم، توهم درباه اینکه اوضاع چقدر عالی می تواند باشد، انتظارات اغراق آمیزی که موجب نومیدی و لغزش ما می شود، همگی از طریق برنامه قوت خود را از دست می دهند. اراده خداوند را جستجو می کنیم، نه اراده خود. به دنبال خدمت به دیگران هستیم، نه خدمت به خود. خودمحوری و اهمیت اینکه اوضاع چقدر عالی می تواند باشد یا باید باشد، ناپدید می گردد. در پرتو بهبودی، تفاوت خواب و خیال و واقعیت را درک می کنیم.

◆

فقط برای امروز: به خاطر اصول بهبودی و واقعیت جدیدی که این اصول در اختیار من قرار داده است، سپاسگزارم.