

# فقط برای امروز

## ۱۰ خرداد

### سادگی آن را حفظ کن

«روز را نه تنها در یک لحظه بلکه از لحظه ای به لحظه دیگر سپری می کنیم. وقتی از زندگی در زمان حال دست می کشیم، مشکلات ما به طرز نامعقولی بزرگ می شوند.

#### کتاب پایه



اغلب درک زندگی پیچیده به نظر می رسد، خصوصاً برای افرادی در بین ما که مدت های زیادی از انجام این کار طفره رفته اند. وقتی مصرف مواد را قطع کردیم، بسیاری از ما با دنیای روبرو شدیم که گیج کننده و حتی هولناک بود. زندگی و جزئیات آن شاید در یک نگاه، گیج کننده به نظر رسد. از این گذشته، تصور می کنیم شاید نتوانیم زندگی را اداره کنیم و امتحان آن نیز بی فایده باشد. این افکار خود را تقویت می کنند و ما خیلی زود در اثر پیچیدگی متصور زندگی از پای در می آییم.

خوشبختانه مجبور نیستیم همه چیز را یکدفعه اصلاح کنیم. حل یک مشکل ممکن به نظر می رسد، پس مشکلات را تک تک در نظر می گیریم. از هر لحظه در هنگام فرارسیدن آن مراقبت می کنیم و سپس از لحظه بعدی در هنگام فرارسیدن آن مراقبت می کنیم. یاد می گیریم فقط برای امروز پاک بمانیم و در همین روز به سراغ مشکلات خود می رویم. وقتی زندگی را در هر لحظه سپری می کنیم، دیگر هولناک به نظر نمی رسد. با هر نفسی که در هر لحظه می کشیم، می توانیم پاک بمانیم و زندگی کردن را یاد بگیریم.



فقط برای امروز: با زندگی کردن تنها در همین لحظه آن را ساده حفظ می کنم. امروز، تنها به مشکلات امروز رسیدگی می کنم؛ مشکلات فردا را برای فردا می گذارم.