فقط برای امروز

۱۱ مـرداد

تمرین صداقت

«وقتی احساس می کنیم در دام افتاده ایم یا تحت فشار قرار گرفته ایم، صداقت داشتن قدرت روحانی و عاطفی زیادی را می طلبد.»

کتاب پایه

بسیاری از ما سعی می کنیم با دروغگویی از موقعیتی دشوار خلاص شویم اما بعداً مجبور به تحقیر خود و گفتن حقیقت شویم. برخی از ما حتی وقتی می توانیم به راحتی حقیقت را بگوییم، ماجراهای خود را طبق عادت تحریف می کنیم. هر بار سعی می کنیم از داشتن صداقت دوری کنیم، بر عکس نتیجه می گیریم. صداقت ممکن است دشوار باشد، اما دردسری که در صورت عدم صداقت باید تحمل کنیم، معمولاً خیلی بدتر از دشواری گفتن حقیقت است.

صداقت یکی از اصول اساسی بهبودی است. این اصل را درست از ابتدای بهبودی یعنی وقتی سرانجام عجز و غیر قابل اداره بودن خود را اقرار می کنیم، اجرا می نماییم. هر بار که با انتخاب زندگی در خیال یا زندگی بر اساس زندگی آن طور که هست، روبرو می شویم، اجرای اصل صداقت را در پیش می گیریم. آموختن صداقت همواره آسان نیست، خصوصاً پس از پنهان کاری و خودفریبی ما در دوران اعتیاد. شاید وقتی صداقت نویافته خود را آزمایش می کنیم، صدای ما بلرزد. اما پس از مدتی صدای حقیقتی که از دهان خود ما خارج می شود، هر تردیدی را برطرف می کند: صداقت احساس خوبی دارد! زندگی بر اساس حقیقت آسان تر از زندگی بر اساس دروغ است.

فقط برای امروز: از زندگی با وجود تمام فشارها و سختی های آن صادقانه استقبال می کنم. صداقت را تمرین می کنم، حتی اگر انجام آن ناراحت کننده باشد. صداقت به تلاش های من برای پاک زندگی کردن و بهبودی کمک می کند.