

فقط برای امروز

۱۳ تیر

اختلاف

«یاد می‌گیریم اختلافات بخشی از واقعیت هستند و به جای فرار از آنها روش‌های جدیدی را برای حل و فصل آنها یاد می‌گیریم.»

کتاب پایه



هر از گاهی همه ما دچار اختلاف می‌شویم. شاید صرفاً نمی‌توانیم با فلان همکار جدید به توافق برسیم. شاید دوستان ما موجب عصبانیت ما می‌شوند. یا شاید همسر ما انتظارات ما را برآورده نمی‌کند. کنار آمدن با هر اختلافی برای معتادان در حال بهبودی مشکل است.

وقتی عصبانی می‌شویم، اغلب دور شدن از آن موقعیت برای باز یافتن آرامش فکر خوبی است. وقتی آرامش پیدا کردیم، همواره می‌توانیم برای ادامه بحث برگردیم. نمی‌توانیم از موقعیت‌های دردسرافرین دوری کنیم، اما می‌توانیم از وقت و فاصله برای به دست آوردن دیدگاهی بهتر استفاده کنیم.

اختلاف بخشی از زندگی است. بدون رویارویی با ناسازگاری و اختلاف عقیده نمی‌توانیم راه را برای بهبودی کامل خود هموار کنیم. گاهی اوقات می‌توانیم از این موقعیت‌ها دور شویم و برای تعمق درباره آنها وقت صرف کنیم، اما همواره زمانی فرا می‌رسد که اختلاف باید حل و فصل شود. وقتی این زمان فرا می‌رسد، نفس عمیقی می‌کشیم، دعایی می‌خوانیم و اصولی را که برنامه در اختیار ما گذاشته، اجرا می‌کنیم: صداقت، برخورد خوب، مسئولیت‌پذیری، بخشش، اعتماد و بقیه اصول. پاک نشدیم که از زندگی فرار کنیم و در بهبودی دیگر مجبور به فرار نیستیم.



فقط برای امروز: اصولی که برنامه در اختیار من گذاشته، برای راهنمایی من در هر موقعیتی کفایت. سعی می‌کنم به روش سالمی با اختلاف روبرو شوم.