فقط برای امروز
۱۷ آبان

رهایی از عدم سلامت عقل

«آیا معتقدم اگر نزد فردی بروم و بگویم، "ممکن است لطفاً ترتیب یک سکته قلبی یا تصادف مرگبار را برای من بدهید؟" کار احمقانه‌ای کرده‌ام؟»

کتاب پایه

شنیده ایم که می گویند اگر عاشق نباشیم، نمی توانیم احساس عاشق بودن را به خاطر آوریم. همین را می توان درباره عدم سلامت عقل گفت: وقتی از آن رها باشیم، شاید فراموش کنیم فکر نامعقول ما واقعاً چقدر می تواند عجیب باشد. اما برای سپاسگزاری از میزان سلامت عقلی که در معتادان گمنام باز یافته ایم، صرفاً باید به خاطر بسپاریم که واقعاً چقدر بی عقل بوده ایم.

امروز، شاید گفتن چیزی احمقانه مانند: «ممکن است لطفاً ترتیب یک سکته قلبی یا تصادف مرگبار را برای من بدهید؟» دشوار باشد. اگر کسی ذهن سالمی داشته باشد، هرگز تقاضای چنین چیزهایی را نمی کند و نکته همین جاست. در دوران اعتیاد فعال، ذهن ما سالم نبود. هر روزی که اعتیاد خود را سپری می کردیم، انتظار تأثیرات بیماری مرگبار، تحقیر، سوء استفاده، فقر و فلاکت، حبس، مرگ در اثر خشونت و حتی مرگ در اثر حماقت محض را می کشیدیم. در این شرایط، تقاضای سکته قلبی یا تصادف مرگبار خیلی هم دور از انتظار به نظر نمی رسد، بلکه نشان می دهد چقدر بی عقل بوده ایم.

برنامه، انجمن، نیروی برتر همگی در کنار هم معجزه کرده اند. قدم دوم امیدی بیهوده نیست، بلکه واقعیت است. با دانستن میزان عدم سلامت عقلی که دچار آن بوده ایم، می توانیم هر چه بیشتر از نیروی معجزه آسایی که تا به حال سلامت عقل را به ما باز گردانده است، سپاسگزاری کنیم. به این خاطر، واقعاً سپاسگزاریم.

فقط برای امروز: زمانی را برای به یاد آوردن میزان عدم سلامت عقل خود در دوران اعتیاد اختصاص می دهم. سپس، از نیروی برتر خود به خاطر سلامت عقلی که به زندگی من باز گردانده شده، شکرگزاری می کنم .