

فقط برای امروز

۱۸ فروردین

ارزش گذشته

«این تجربه دست اول در همه مراحل بیماری و بهبودی از ارزش درمانی بی نظیری برخوردار است. ما اینجا هستیم تا آن را به رایگان با هر معنای که خواهان بهبودی است، در میان بگذاریم.»

کتاب پایه



اکثر ما با پشیمانی های جدی وارد برنامه شدیم. هرگز دیرستان را به پایان نرسانده بودیم یا ورود به دانشگاه را از دست داده بودیم. دوستی و ازدواج خود را ویران کرده بودیم. شغل خود را از دست داده بودیم و می دانستیم قادر به تغییر هیچ یک از مسائل نیستیم. ممکن است تصور کرده باشیم همیشه پشیمان خواهیم بود و فقط باید راهی را برای تحمل پشیمانی های خود پیدا کنیم.

بر عکس، وقتی برای اولین بار از ما خواسته می شود گذشته خود را با تازه واردی که برای دستیابی به بهبودی تلاش می کند، مشارکت کنیم، درمی یابیم گذشته ما به منزله معدن طلائی دست نخورده است. وقتی به صحبت های افرادی که قدم پنجم خود را با ما در میان می گذارند گوش می کنیم، می توانیم آرامش خاصی را به او دهیم که هیچ فرد دیگری قادر به این کار نیست—تجربه خود. ما نیز همین کارها را انجام داده ایم. ما نیز همین احساس شرمندگی و پشیمانی را داشته ایم. ما نیز مانند یک معتاد، رنج یکسانی را کشیده ایم. ما می توانیم ارتباط برقرار کنیم، پس آنها نیز می توانند.

گذشته ما ارزشمند است، در واقع نمی توان روی آن قیمت گذاشت، زیرا می توانیم همه آن را صرف کمک به معنای کنیم که هنوز رنج می کشد. وقتی گذشته خود را در میان می گذاریم، ممکن است نیروی برتر بر ما تأثیر گذارد. این احتمال، علت بودن ما در اینجا است و تحقق آن مهم ترین هدفی است که باید به انجام برسانیم.



فقط برای امروز: دیگر از گذشته خود پشیمان نیستم، زیرا از طریق آن می توانم با سایر معناتان درد و دل کنم و شاید درد معتاد دیگری را تسکین دهم یا حتی از مرگ او جلوگیری کنم.