

فقط برای امروز

۲۱ اردیبهشت

متعادل کردن ترازو

«بسیاری از دغدغه‌ها و مشکلات اصلی ما از بی‌تجربگی در زندگی بدون مصرف مواد ناشی می‌شود. اغلب وقتی از یک فرد باتجربه راهنمایی می‌خواهیم، از سادگی پاسخ او متعجب می‌شویم.»

کتاب پایه



دستیابی به تعادل در بهبودی قدری شبیه نشستن با یک ترازو و توده‌ای شن است. هدف این است که در هر کفه ترازو مقدار مساوی از شن داشته باشیم و به تعادل وزن دست یابیم.

ما نیز همین کار را در بهبودی انجام می‌دهیم. با زیربنای حاصل از مدت زمان پاک‌ی خود و قدم‌های دوازده‌گانه می‌نشینیم و شغل، مسئولیت‌های خانوادگی، دوستان، رهجوها، روابط، جلسات و خدمت را با اوزان مساوی اضافه کنیم تا ترازو تعادل پیدا کند. اولین امتحان ما ممکن است ترازوی شخصی ما را برهم بزند. ممکن است متوجه شویم به خاطر فعالیت بیش از حد خود در خدمت، کارفرما یا خانواده خود را نگران کرده‌ایم. اما وقتی از طریق استعفاء دادن از خدمت NA سعی در اصلاح این مشکل می‌کنیم، کفه دیگر ترازو تعادل خود را از دست می‌دهد.

می‌توانیم از اعضای که ترازوی خود را تثبیت کرده‌اند، کمک بخواهیم. آنها آرام، خونسرد و با اعتماد به نفس به نظر می‌رسند. پس از فهمیدن معضل ما لبخند می‌زنند و از اینکه چگونه عجله را کنار گذاشتند و در مواقعی تنها چند دانه شن به هر دو کفه ترازو اضافه کردند و در بهبودی به تعادل دست یافتند، صحبت می‌کنند.



فقط برای امروز: تعادل را در زندگی خود جستجو می‌کنم. امروز، از دیگران می‌خواهم تجربه خود در دستیابی به این تعادل را با من در میان بگذارند.