

فقط برای امروز

۲۱ تیر

صبر

«در تله نیاز به ارضای فوری که مواد مخدر در ما ایجاد کرده بود، به دام افتادیم.»

کتاب پایه



«چیزی را می خواهیم که دلم می خواهد و آن را همین حالا می خواهیم!» این تقریباً میزان صبری است که اکثر ما همواره در دوران اعتیاد فعال خود داشتیم. وسوسه و اجبار ناشی از بیماری ما، طرز فکری "یک سویه" به ما داد؛ وقتی چیزی را می خواستیم، تمام فکر ما به آن معطوف می شد. موادی که مصرف می کردیم، به ما آموخت که ارضای فوری هرگز بیشتر از یک دوز با ارضای فوری بعدی ما فاصله ندارد. تعجبی نیست اکثر ما وقتی به معتادان گمنام آمدم، تقریباً صبرمان ته کشیده بود.

مسئله این است که ما همواره نمی توانیم هر چیزی را که می خواهیم درست وقتی آن را می خواهیم، به دست آوریم. برخی از آرزوهای ما کاملاً خواب و خیال هستند؛ اگر درباره این موضوع فکر کنیم، متوجه خواهیم شد دلیلی ندارد باور کنیم این آرزوها در طول مدت عمر ما بر آورده خواهند شد. احتمالاً حتی نمی توانیم همه تمایلات واقع بینانه خود را ارضاء کنیم؛ مطمئناً نمی توانیم همه آنها را به یکباره ارضاء نماییم. برای دستیابی به برخی چیزها مجبور به قربانی کردن برخی چیزهای دیگر هستیم.

در دوران اعتیاد فعال، به دنبال ارضای فوری بودیم و قابلیت های خود را ضایع می کردیم. در دوران بهبودی باید اولویت بندی را بیاموزیم، گاهی اوقات از ارضای برخی از تمایلات خود به منظور تحقق اهداف طولانی مدت مهم تر امتناع کنیم. انجام این کار به صبر نیاز دارد. برای دست یافتن به این صبر، برنامه بهبودی خود را اجرا می کنیم و نوعی بیداری روحانی پرمایه را جستجو می کنیم که امکان زندگی و لذت بردن از آن را همان طور که هست، برای ما فراهم می کند.



فقط برای امروز: نیروی برتر به من کمک کن آنچه را در زندگی ام اهمیت دارد، کشف کنم. کمک کن صبر را یاد بگیرم تا قابلیت های خود را به مهم ترین چیزها اختصاص دهم.