

# فقط برای امروز

## ۲۲ اسفند

### خلاص شدن از یکنواختی

«ترس ها و نگرانی های گذشته به دفعات بسیار در دوران بهبودی به سراغ ما می آید. زندگی ممکن است دوباره بی معنی، یکنواخت و کسل کننده شود.»

#### کتاب پایه



گاهی اوقات به نظر می رسد که هیچ چیز تغییر نمی کند. هر روز از خواب بیدار می شویم و به سراغ کاری یکنواخت می رویم. هر شب در موعد یکسانی شام می خوریم. هر هفته در جلسات یکسانی شرکت می کنیم. مراسم امروز صبح مانند همان مراسمی است که دیروز، پریروز و پس پریروز اجرا کردیم. پس از رهایی از جهنم اعتیاد خود و سردرگمی اوایل بهبودی، زندگی یکنواخت ممکن است برای مدتی جذابیت هایی داشته باشد. اما در نهایت درمی یابیم که به چیزهای بیشتری احتیاج داریم. دیر یا زود، یکنواختی و خستگی فزاینده ای را در زندگی خود احساس می کنیم.

مطمئناً زمانی هست که به طور مبهم از بهبودی خود احساس نارضایتی می کنیم. احساس می کنیم که انگار به دلایلی برای چیزی دلتنگ هستیم، اما نمی دانیم چه چیزی یا چرا؟ فهرست سپاسگزاری خود را تهیه می کنیم و تقریباً صدها چیز را برای سپاسگزاری پیدا می کنیم. همه نیازهای ما برآورده شده است؛ زندگی ما کامل تر از آن است که تا به حال انتظار داشتیم. پس چه اتفاقی افتاده است؟

شاید زمان آن است که حداکثر توان خود را به کار گیریم. فرصت های ما فقط از طریق آنچه در خیال خود ممکن می پنداریم، محدود می شود. می توانیم چیز جدیدی یاد بگیریم، هدف جدیدی تعیین کنیم، به تازه وارد دیگری کمک کنیم یا دوست جدیدی پیدا کنیم. اگر به قدر کافی جستجو کنیم، مطمئناً چیز جالبی پیدا خواهیم کرد و زندگی دوباره پرمعنی، متنوع و رضایت بخش خواهد شد.



فقط برای امروز: در بین فعالیت های روزانه خود استراحت کوتاهی می کنیم و حداکثر توان خود را به کار می گیریم.