فقط برای امروز
۲۳ آبان

نه صرفاً تلاش برای زنده ماندن

«در دوران مصرف، زندگی ما تلاشی برای زنده ماندن بود.
اکنون بیشتر زندگی می کنیم تا اینکه برای زنده ماندن تلاش کنیم.»

کتاب پایه

«ای کاش مرده بودم!» کلام تکراری و آشنای یک معتاد در دوران مصرف و آن هم با دلیل کافیست. تنها چیزی که انتظار داشتیم میزان بیشتری از همان زندگی مصیبت بار بود. اصرار ما به ادامه زندگی در بهترین شرایط ضعیف بود. انحطاط عاطفی، مرگ روحانی و آگاهی آزار دهنده از اینکه هیچ چیز هرگز تغییر نمی کند، همیشه وجود داشت. امیدی نداشتیم و زندگی رو به زوال ما معنا و مفهومی نداشت.

احیای عواطف، روح و سلامت جسمانی ما به طول می انجامد. هر چه بیشتر در زندگی، نه صرفاً زنده ماندن تجربه کسب می کنیم، بیشتر درک می کنیم زندگی چقدر گرانبها و لذت بخش می تواند باشد. مسافرت، بازی با کودکی خردسال، روابط عاشقانه، گسترش افق های فکری، برقراری روابط از جمله فعالیت های بی پایانی هستند که بیان می کنند: «من زنده هستم.» به دلایل بسیاری برای شادمانی و احساس سپاسگزاری از اینکه از شانس دیگری برخوردار هستیم، پی می بریم.

اگر در دوران اعتیاد فعال می مردیم، با تلخی و مرارت از بسیاری از لذت های زندگی محروم می شدیم. هر روز به خاطر یک روز پاک دیگر و یک روز زندگی دیگر از نیرویی برتر خود سپاسگزاری می کنیم.

فقط برای امروز: از اینکه زنده هستم، سپاسگزارم.
امروز کاری را برای سپاسگزاری انجام می دهم.