

# فقط برای امروز

۲۶ مرداد

## حقیقت را بگو

«یک علامت بیماری ما انزواست و مشارکت صادقانه ما را برای بهبودی آزاد می سازد.»

کتاب پایه



حقیقت ما را با زندگی مرتبط می سازد، در حالی که ترس و انزوا و عدم صداقت ما را از آن جدا می کند. در دوران مصرف، تا جایی که می توانستیم، حقیقت درباره خود را از مردم دنیا پنهان کردیم. ترس، ما را از پذیرفتن اطرافیان خود باز می داشت و در مواقعی که آسیب پذیر به نظر می رسیدیم، از ما در برابر آنچه دیگران ممکن بود انجام دهند، محافظت می کرد. اما ترس، ما را از ارتباط با مردم دنیا نیز باز داشت. مانند موجودات بیگانه بر روی سیاره خود زندگی می کردیم و همیشه تنها بودیم و هر لحظه تنهاتر می شدیم.

قدم های دوازده گانه و انجمن معتادان در حال بهبودی مکانی را برای افرادی مانند ما مهیا می کند که می توانیم در هنگام بازگویی حقیقت درباره خود احساس امنیت کنیم. قادر به اقرار صادقانه عجز نومیکننده و فروتنانه خود در برابر اعتیاد هستیم، زیرا با بسیاری از افرادی که در همین شرایط بوده اند، روبرو می شویم—ما در میان آنها احساس امنیت می کنیم. وقتی به کارکرد قدم ها ادامه می دهیم، به گفتن حقایق بیشتری درباره خود ادامه می دهیم. هر چه بیشتر قدم ها را انجام می دهیم، احساس می کنیم به طور واقعی تری با دنیای اطراف خود در ارتباط هستیم.

امروز، نباید خود را از واقعیت روابط خود با مردم، مکان ها و مسائل زندگی خود پنهان کنیم. این روابط را درست همان طور که هستند، می پذیریم و نقش خود را در این روابط به عهده می گیریم. هر روز وقتی را به پرسیدن این سؤال اختصاص می دهیم: «آیا درباره خود حقیقت را می گویم؟» هر بار که این کار را انجام می دهیم، خود را از انزوایی که مختص اعتیاد بود، دورتر می کنیم و به آزادی که بهبودی می تواند برای ما به ارمغان آورد، نزدیک تر می کنیم.



فقط برای امروز: حقیقت، ارتباط من با واقعیت است. امروز، وقتی را برای پرسیدن این سؤال اختصاص می دهیم: «آیا حقیقت را می گویم؟»