فقط برای امروز
۲۶ آبان

پشت سر گذاشتن درد

«صرف نظر از اینکه چه احساسی داریم، هرگز مجبور به مصرف مجدد نیستیم. همه احساسات سرانجام برطرف خواهند شد.»

کتاب پایه

بیش ازهروقت دیگر آزار می شویم . پس از یک شب بی خوابی از رختخواب برمی خیزید، با خداوند صحبت می کنید و هنوز هم احساس بهتری ندارید. صدای آرامی به شما می گوید: «این حالت بر طرف خواهد شد». در حالی که گام برمی دارید و زیر لب حرف می زنید و روز خود را ادامه می دهید، با تعجب می پرسید: «چه وقت؟».
نالان و هق هق کنان سوار اتومبیل خود می شوید و برای اینکه به افکار خود توجه نکنید، صدای رادیو را در تمام مسیر بلند می کنید . اما مستقیم به محل کار خود می روید و حتی درباره مصرف مواد هم فکر نمی کنید .
احساس می کنید از درون آتش گرفته اید. درست وقتی این درد غیر قابل تحمل می شود، کرخت و ساکت می شوید. به جلسه ای می روید و آرزو می کنید ای کاش شما هم مانند سایر اعضاء خوشحال بودید. اما دچار لغزش نمی شوید.
قدری بیشتر ناله می کنید و با راهنما تماس می گیرید. به خانه یک دوست می روید و حتی متوجه این صحنه زیبا نمی شوید، زیرا چشم انداز درونی شما بسیار تاریک است. ممکن است پس از دیدار با دوست خود، احساس بهتری نداشته باشید، اما لااقل به جای این کار با فروشنده مواد دیدار نکرده اید.
به یک قدم پنجم گوش می دهید. در جلسه ای صحبت می کنید . به تقویم نگاه می کنید و متوجه می شوید که یک روز پاک دیگر را پشت سر گذاشته اید.
سپس روزی بیدار می شوید، به بیرون نگاه می کنید و متوجه می شوید که روز زیبایی است. خورشید می درخشد. آسمان آبی است. نفس عمیقی می کشید، دوباره لبخند می زنید و می دانید حالات مختلف واقعاً گذرا هستند.

فقط برای امروز: صرف نظر از اینکه امروز چه احساسی دارم، به بهبودی خود ادامه می دهم.