

# فقط برای امروز

## ۳۱ خرداد

### مراتب جدید صداقت

«در خودفریبی و دلیل تراشی متخصص بوده ایم.»

کتاب پایه



وقتی به اولین جلسه خود می آییم و می شنویم که باید صادق باشیم، شاید فکر کنیم: «خب الان، این کار نباید آنقدر هم دشوار باشد. تنها کاری که باید انجام دهیم، پرهیز از دروغگویی است.» برای برخی از ما این امر به آسانی میسر است. دیگر نباید به کارفرمای خود درباره غیبت خود از محل کار دروغ بگوییم. با قطع مصرف مواد، درمی یابیم که بهانه های کمتری برای دروغ گفتن داریم. برخی از ما حتی شاید با این نوع صداقت هم مشکل داشته باشیم، اما حداقل فراگیری پرهیز از دروغگویی، ساده است—صرفاً دروغ نمی گوئید، حالا هر دروغی که می خواهد باشد. با شهامت، تمرین بی در پی، پشتیبانی اعضای انجمن NA و کمک نیروی برتر خود، اکثر ما سرانجام در این نوع صداقت موفق می شویم.

گرچه صداقت معنایی فراتر از دروغ نگفتن دارد. نوعی از صداقت که در بهبودی واقعاً لازم است، صداقت با خود است و دستیابی به آن نه ساده و نه آسان است. در دوران اعتیاد خود طوفانی از خودفریبی و دلیل تراشی و گردبادی از دروغ که در آن صدای صداقت نسبت به خود شنیده نمی شد، به وجود آوردیم. برای صداقت داشتن با خود، ابتدا باید دروغ گفتن به خود را کنار بگذاریم. در مراقبه های قدم یازدهم باید آرامش پیدا کنیم. سپس، در سکوت حاصل از آن، باید برای شنیدن حقیقت گوش دهیم. وقتی ساکت می شویم، به صداقت نسبت به خود دست پیدا می کنیم.



فقط برای امروز: آرام و ساکت به صدای حقیقت در درون خود گوش می دهیم.  
برای حقیقتی که پیدا می کنیم، ارزش قائل می شوم.