

## هشیاری برای طولانی مدت

خیلی از ما حتی وقتی که اوضاع خیلی ناگوار نیست بلکه یکی دو ناهمواری روحانی برسر راهمان قرار می‌گیرد، کنار می‌کشیم. بعضی اوقات متأسفانه ما درست قبل از وقوع معجزه، راه را گم می‌کنیم.

پاک زیستن، فصل ۱، "دردهای فزاینده"

بسیاری از ما این نقل قول را شنیده‌ایم: "قبل از اینکه معجزه به وقوع بپیوندد، کنار نکش." برای تازه‌واردان، این می‌تواند به معنای آن باشد که حتی وقتی احساسات ما برای ترک جلسه بیشتر از تحمل ماست، در جلسه بمانیم. بعد از مدتی پاک‌ی، ممکن است معنای این جمله این باشد که ما یکبار دیگر تماس تلفنی رهجوی که اصلاً حرف شنوی ندارد را جواب بدهیم و یا انتخاب کنیم تا در برابر رئیس یا شخص خاص دیگری که خشم ما را برانگیخته - دوباره و دوباره و دوباره - واکنشی نشان ندهیم.

اما چطور ما به این جایگاه برسیم؟ یک تازه‌وارد چطور سر جایش بماند وقتی همه وجودش فریاد می‌زند، بلند شو! از اینجا برو بیرون! یک راهنما چطور یک لایه عمیق‌تر برود و بجای آنکه فقط یک آه عمیق بکشد و بپرسد: "آیا برایش دعا کرده‌ای؟" در عوض، تجربه، نیرو و امیدش را به رهجوی پر دردرسر خود بدهد؟ چگونه تمرکز خود را از ناامیدی مکرر حاصل از یک بحث برداریم و به تعهدی که در رابطه با شغل خود داریم فکر کنیم؟

وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود و یا وقتی به آنچه می‌خواهیم یا فکر می‌کنیم حق ماست، می‌رسیم، انجام کار درست آسان است. اگر چه بعضی اوقات "پاداش‌ها" به نظر خیلی ناچیزند یا گویی قرار نیست هیچ وقت به دست ما برسند.

بعضی از اعضاء بهبودی را به "دوی مارا تن" تشبیه کرده‌اند نه "دوی سرعت". دوندهای مارا تن یک اصطلاحی دارند بعنوان "به دیوار خوردن" و این جایی در مسابقه است که بنظر می‌رسد ادامه راه غیرممکن است و اثری از خط پایان هم نیست. این اتفاق در بهبودی هم می‌افتد ما برای ماه‌ها سال‌ها و حتی دهه‌ها با اصول زندگی می‌کنیم اما همچنان بعضی از امیدها و آرزوهای ما دور از دسترس به نظر می‌رسند. ما حتی خط پایان را نمی‌بینیم و خسته‌ایم. ما باید بخاطر داشته باشیم که در یک برنامه "فقط برای امروز" خط پایانی وجود ندارد. ما اینجا نیستیم تا در پایان جایزه بگیریم.

ما به قدم زدن ادامه می‌دهیم حتی اگر آهسته و پیوسته. چه بخواهیم چه نخواهیم، ما به حرکت خود ادامه می‌دهیم. ممکن است نیاز داشته باشیم تا در یک ایستگاه امدادی توقف کنیم - مثل دوندها که یک لیوان آب خنک یا نوشیدنی انرژی زا در هر چند کیلومتر، ادامه مسافت را برای‌شان ممکن می‌سازد. در بهبودی هم نوشیدن یک چای یا قهوه با یک معتاد دیگر می‌تواند ما را از آن ناهمواری روحانی عبور دهد و به معجزه‌ای که آن سو قرار دارد، برساند.

وقتی احساس می‌کنم می‌خواهم کنار بکشم، قدری مکث می‌کنم تا بیاد بیاورم که بهبودی یک سفر است و نه یک مقصد. من مراقب خواهم ماند و به حرکت خود به جلو ادامه می‌دهم.