

## هماهنگ با واقعیت

سلامت عقل یعنی: زندگی در هارمونی با واقعیت‌ها  
پاک زیستن، فصل ۱، "دورنمای امید"

"واقعی باش"

واقعیت می‌تواند برای معتادان - حتی آنهایی که سال‌ها پاک‌ی دارند - کلمه ناخوشایندی باشد. دیگران به ما می‌گویند که فلان شخصیت تو، واقعی نیست و اینکه ما در حال انکار فلان چیز هستیم و از همه بدتر احساسات ما درباره فلان و بیسار، با واقعیت یکی نیست! حتی ممکن است به ما بگویند برو...

زمانی که در اعتیاد فعال به سر می‌بریم، برای ما حفظ باورهای غیرواقعی در مورد خودمان و دنیای اطرافمان راحت‌تر است. ما نمی‌خواهیم واقعیت را بدانیم چون می‌ترسیم حقیقت به ما صدمه بزند. در واقع، مواد ما را از روبرو شدن با واقعیت حفظ می‌کرد - تا زمانی که دیگر قدرت مواد از بین رفت. وقتی پاک شدیم این مانع از سر راه ما برداشته شد، فرآیند دوازده قدم به طور فعالانه ما را به چالش می‌کشد تا باورهایی که ما را از واقعیت دور نگه می‌داشت را شناسایی کرده و آنها را حذف کنیم و کنار بگذاریم همان باورهایی که ما را از اصالت و انجام کار درست باز می‌داشت.

برای تشخیص اینکه کدام یک از باورهای ما با واقعیت هماهنگ نیست، باید تلاشی مستمر داشت. این روند زمانی آغاز می‌شود که ما مطمئن می‌شویم که بعضی اوقات قضاوت دقیقی در مورد انتخاب‌های خود نداریم. اغلب تمایل ما برای زیر سؤال بردن داستان‌هایی که برای خودمان می‌گوییم، از توانایی ما برای دیدن واقعیت پیشی می‌گیرد. ما از دیگر معتادان در حال بهبودی کمک می‌گیریم تا راه خود را از میدان مین واقعیت‌های جایگزین خود، پیدا کنیم.

ظرفیت ما برای هماهنگی با دنیای اطرافمان زمانی بهبود می‌یابد که جهان‌بینی ما گسترش یابد و بیشتر بر اساس اصول شکل بگیرد، تا بیماری ما. آنگاه واقعیت کمتر تحریف می‌شود و معنای دعای آرامش به طرز شگفت‌آوری برایمان روشن می‌شود.

بعد از یک دوره کرحتی و بی‌حسی، اغلب، واقعیت ما را نیش می‌زند. اما حقیقت به ما کمک می‌کند و صدمه زننده نیست.

امروز چه چیز ناشناخته‌ای در زندگی من جریان دارد که با واقعیت هماهنگی ندارد؟ آیا می‌توانم به دیدگاه خودم نسبت به آن موضوع اعتماد کنم؟ اگر مطمئن نیستم چه کسی در زندگی‌ام آنقدر مرا دوست دارد، تا به من بگوید: "واقعی باش"؟