

پشتکار نتیجه می‌دهد

اهمیت دادن به شرایط روحانی‌مان، مانند
نظافت کردن خانه است. اگر بخواهیم از منافع آن سود
ببریم باید به طور مستمر این کار را انجام دهیم.
پاک زیستن، فصل ۱، "دورنمای امید"

مادامی که ما مراقب سلامت روحانی خود باشیم، آرامش فکری و رهایی را تجربه می‌کنیم. ما به گرفتن ترازنامه روزانه، دعا و مراقبه و کمک به معتادان دیگر عادت می‌کنیم. نتایج آن کاملاً بدیهی است، اینکه در پوست خودمان احساس راحتی می‌کنیم، اینکه به نیروی برتر خود و اعضای بهبودی متصل هستیم، احساس بسیار خوبی است. همه چیز زیباست تا اینکه ما خرابکاری می‌کنیم.

همانطور که بعد از نظافت کامل خانه، تمیز نگه داشتن آن آسان‌تر است. اگر روی بهبودی خود نیز کار کنیم، نتایج مداوم و خوبی به همراه دارد. بر عکس به سادگی نیز می‌توان از نوشتن ترازنامه روزانه سر باز زد و می‌بینیم تا به خودمان بیاییم، چندین روز هفته و یا ماه گذشته. تعجبی نیست که چشم انداز خود را از دست می‌دهیم و زندگی‌مان دوباره غیرقابل اداره می‌شود. ما با بی‌میلی دوباره به سراغ قدم ده می‌رویم. احساس آسودگی خیال به ما بازمی‌گردد. شاید دفعه بعد فقط چند روز صبر کنیم و زودتر به نوشتن روی بیاوریم. پیشرفت!

ممکن است ما به طور غریزی، افراد با پشتکاری نباشیم، اما با تمرین، بهتر می‌شویم. ما همیشه می‌توانیم از نو شروع کنیم. نیازی نیست تا قبل از رسیدن به راهکارها، به دره ناامیدی سقوط کنیم. امروز ما قادر به دریافت الهاماتی برای پیشرفت بهبودی مداوم خود هستیم. هنگامی که فرآیند بهبودی در ما درونی می‌شود، از احساس آسودگی لذت می‌بریم. یک پا را به جلوی پای دیگر گذاشته و با پشتکار به پیش می‌رویم.

هر یک از ما برنامه روزانه‌ای را پیش می‌گیریم که برایمان کار می‌کند و برگرفته از پیشنهاداتی است که دیگران از تجربه خود مشارکت کرده‌اند. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "وقتی عضوی را می‌بینم که در تقلاست، همیشه می‌گویم که بهترین روزهای من با یک دعای کوتاه شروع می‌شوند حتی قبل از اینکه پاهایم از روی تخت به زمین برسد." عضو دیگری درباره ارتباط سریع خود با مراقبه اینگونه می‌گفت: "چند نفس عمیق زیر دوش یا یک پیاده‌روی طولانی بعد از شام، همیشه این کار را بر ایمن‌انجام می‌دهد." ترفند این است که به آن پایبند باشید و وقتی شکست خوردید، دوباره به آن بازگردید.

امروز من شرایط روحانی خود را مورد ارزیابی قرار خواهم داد.
آیا از روزمرگی فعلی خود، نتیجه دلخواه را می‌گیرم یا وقت آن است
که یک پاکسازی عمیق روحانی انجام دهم؟