

خوشبینی و داستان معروف نیمه پُر لیوان

فقط برای امروز، افکارم را بر روی بهبودی‌ام متمرکز خواهم کرد،
زندگی می‌کنم و بدون مصرف مواد مخدر روز خوبی خواهم داشت.

کتاب، پایه فصل ۹، فقط برای امروز

مردم اغلب راجع به خوشبینی و بدبینی که حرف می‌زنند، آن مثال نیمه پر و خالی لیوان را لحاظ می‌کنند. به عنوان معتاد بسیاری از ما بیشتر رویکردمان به این موضوع اینگونه است که: "اصلاً داخل لیوان چی هست؟ آیا به درد بخور هست؟ من کی بیشتر گیرم میاد؟ یا مال تو بیشتر از منه؟ بذار کمی از مال تو بردارم." مهم نیست چند تا لیوان داریم یا چقدر پر هستند، ما معتادها همیشه تمایل داریم نگران این باشیم که لیوان بعدی از کجا می‌آید، و یا آدم‌های اطراف ما در لیوان خود چه دارند. اغلب فراموش می‌کنیم که قبل از بهبودی ما اصلاً لیوانی نداشتیم و یا نمی‌توانستیم آن را نگه داریم، حال چه پر، چه خالی.

ما آنقدر "فقط برای امروز" را می‌شنویم که شاید تغییر افکاری که به ما پیشنهاد می‌دهد و تأثیرات بنیادین آن را فراموش می‌کنیم. به جای تمرکز بر آنچه در آینده و یا اطراف ما اتفاق می‌افتد، از ما خواسته شده تا بر روی خود در همین جا و همین لحظه تمرکز کنیم. بنظر می‌رسد اصل خوشبینی و امید غالباً نظر به آینده دارند و توجه ما را به سوی اتفاقاتی که پیش رو هستند جلب می‌کنند. اگرچه، هر کسی که تا به حال لیست شکرگزاری نوشته باشد می‌تواند به شما بگوید که تمرکز روی چیزهایی خوبی که در حال حاضر وجود دارند به طرز شگفت‌آوری دیدگاه ما را نسبت به زندگی‌مان تغییر خواهد داد.

وقتی ما روی بهبودی، زندگی کردن و لذت بردن از آن بدون مصرف مواد تمرکز می‌کنیم، ترس‌ها و هیجانات به تدریج محو می‌شوند. دیگر به مسائلی مانند اینکه چه زمانی لیوان‌مان دوباره پر می‌شود کمتر اهمیت می‌دهیم. اگر به لیوان‌های بقیه هم نگاه می‌کنیم برای این است که ببینیم می‌توانیم آنچه خود داریم را با آنها به مشارکت بگذاریم. تمرکز بر روی لیوان خود - بهبودی‌مان - باعث خوشبینی ما می‌شود و یادآور این است که علیرغم هر اتفاقی، ما در امان خواهیم بود.

در بهبودی بودن یعنی من دیگر نگران نیمه پر یا خالی لیوان نیستم. نه تنها
هر چه نیاز دارم را دارا هستم، بلکه می‌توانم به قدر کافی هم به مشارکت بگذارم.
دیگر نیاز نیست خود را با دیگران مقایسه کنم.

خوش‌بینی