

# فقط برای امروز

## ۱ خرداد

### علائم بیداری روحانی

«قدم ها به یک بیداری روحانی منجر می شود که دارای ماهیتی روحانی است. این بیداری با تغییراتی در زندگی ما آشکار می شود.»

کتاب پایه



نحوه تشخیص بیماری اعتیاد را می دانیم. علائم آن مسلم است. افرادی که از این بیماری رنج می برند، علاوه بر وسوسه کنترل نشدنی به مصرف مواد مخدر، رفتار خودجوینانه ناشی از خودمحوری را نشان می دهند. وقتی اعتیاد ما در اوج پیشروی خود بود، مسلماً از درد بسیار زیادی رنج می بردیم. بی وقفه درباره خود و دیگران قضاوت می کردیم و بیشتر وقت خود را صرف نگرانی از نتایج یا تلاش برای کنترل آنها می کردیم.

درست همان طور که بیماری اعتیاد با علائم معینی آشکار می شود، بیداری روحانی نیز با نشانه های روشن و معینی در یک معتاد در حال بهبودی نمایان می شود. ممکن است متوجه تمایل خود به فکر کردن و عمل کردن به طور خودانگیخته، عدم علاقه به قضاوت کردن درباره اعمال دیگران یا تفسیر اعمال آنها، توانایی بی چون و چرا برای لذت بردن از هر لحظه و بروز لبخند به طور مکرر شویم.

اگر در فردی علائم بیداری روحانی را مشاهده کنیم، باید آگاه باشیم این بیداری ها سرایت پذیر هستند. بهترین اقدام ما نزدیک شدن به این افراد است. وقتی به تدریج صحنه های تأثیرگذار و مکرر سپاسگزاری، تمایل به دریافت ابراز عشق از سوی اعضای انجمن و میل شدید به جبران این عشق را تجربه می کنیم، متوجه می شویم که ما نیز بیداری روحانی پیدا کرده ایم.



فقط برای امروز: شدیدترین تمایل من، بیداری روحانی است. به علائم آن توجه می کنم و از تشخیص آنها شادمان می شوم.