

فقط برای امروز

۱ شهریور

تصمیم گیری

«قبل از اینکه پاک شویم، اکثر اعمال ما تحت فرمان اجبار بود.
امروز، اسیر این نوع طرز فکر نیستیم.»

کتاب پایه



زندگی مجموعه ای از تصمیمات، اعمال و عواقب آنهاست. وقتی مصرف می کرده ایم، تصمیمات ما معمولاً تحت فرمان بیماری ما بود که منجر به اعمال خودناپسندیده و عواقب دردناک می شد. تصمیم گیری را به عنوان یک بازی تقلبی شناختیم که در آن تا کمترین حد ممکن باید بازی می کرده ایم.

با این حساب، بسیاری از ما درباره تصمیم گیری در دوران بهبودی مشکلات عدیده ای داریم. به تدریج از طریق کارکرد قدم های دوازده گانه، در گرفتن تصمیمات سالم تجربه کسب می کنیم، تصمیماتی که منجر به نتایج مثبت می شود. در حالی که زمانی بیماری ما اراده و زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده بود، اکنون از نیروی برتر می خواهیم از ما مراقبت کند. ارزش ها و اعمال خود را ارزیابی می کنیم، یافته های خود را با کسی که به او اعتماد داریم در میان می گذاریم و از خداوند می خواهیم کمبودهای ما را برطرف نماید. در طی کارکرد قدم ها از تأثیر بیماری خود رهایی می یابیم و اصول تصمیم گیری را که می تواند در همه امور ما را هدایت کند، یاد می گیریم.

امروز، تصمیمات و عواقب آنها نباید تحت تأثیر بیماری ما قرار گیرد. ایمان ما، شهادت و راهنمایی لازم برای گرفتن تصمیمات خوب و قدرت لازم برای عمل کردن بر اساس آنها را به ما می دهد. نتیجه این نوع تصمیم گیری یک زندگی است که ارزش زندگی کردن را دارد.



فقط برای امروز: از اصول قدم های دوازده گانه برای گرفتن تصمیمات سالم استفاده می کنم.

از نیروی برتر خود قدرت لازم برای عمل کردن بر اساس این تصمیمات را می خواهم.