

فقط برای امروز

۲ مرداد

نقاب ها باید کنار روند

«...احترام به نفس پایین را با مخفی شدن در پشت چهره های دروغینی که انتظار داشتیم مردم را فریب دهد، پنهان کردیم. نقاب ها باید کنار روند.»

کتاب پایه



حساسیت بیش از حد، ناامنی و بی هویتی اغلب با اعتیاد فعال مرتبط هستند. بسیاری از ما این ویژگی ها را با خود به بهبودی می آوریم؛ ترس ما از بی کفایتی، طرد شدن و نداشتن جهت، یک شبه ناپدید نمی شود. بسیاری از ما چهره ها یا شخصیت های دروغینی داریم که یا برای محافظت از خود و یا برای خشنودی دیگران ساخته ایم. برخی از ما از نقاب استفاده می کنیم، زیرا مطمئن نیستیم که واقعاً چه کسی هستیم. گاهی فکر می کنیم چهره هایی که برای محافظت از خود ساخته ایم، ممکن است در بهبودی نیز از ما محافظت کنند.

از چهره های دروغین برای مخفی کردن شخصیت واقعی خود و پنهان کردن احترام به نفس پایین خود استفاده می کنیم. این نقاب ها ما را از دیگران و همچنین از ضمیر واقعی خود مخفی می کنند. با زندگی دروغین نشان می دهیم نمی توانیم با حقایق مربوط به خود زندگی کنیم. هر چه بیشتر ضمیر واقعی خود را پنهان می کنیم، به احترام به نفس خود آسیب بیشتری می رسانیم.

یکی از معجزات بهبودی پذیرفتن خود با وجود همه ویژگی های مثبت و منفی است. احترام به نفس با این پذیرش شروع می شود. علیرغم ترس از آسیب پذیری، باید برای رهایی از چهره های مبدل تمایل داشته باشیم. باید از نقاب ها رها شویم و برای اعتماد به خود آزاد باشیم.



فقط برای امروز: از نقاب های خود رهایی می یابم و امکان رشد احترام به نفس خود را فراهم می کنم.