

فقط برای امروز

۳ مهر

ترسیدن از احساسات خود (قدم چهارم)

«شاید بترسیم در تماس بودن با احساسات خود، موجب واکنش های پی در پی و شدید حاکمی از درد و وحشت شود.»

کتاب پایه



یک شکایت رایج درباره قدم چهارم این است که این قدم ما را به طور دردناکی از نواقص شخصیتی خود آگاه می سازد. شاید وسوسه شویم که درباره برنامه بهبودی خود دچار تردید شویم. از طریق تسلیم و پذیرش، می توانیم قابلیت های لازم برای کارکرد مداوم قدم ها را به دست آوریم.

چیزی که بیشتر از همه ما برای ما عذاب آور است، آگاهی از نواقص نیست، بلکه خود نواقص است. وقتی مصرف می کردیم تنها چیزی که احساس می کردیم مواد مخدر بود؛ می توانستیم رنج ناشی از نواقص خود را نادیده بگیریم. اکنون که مواد مخدر از سر راه کنار رفته است، این درد را احساس می کنیم. امتناع از اقرار به منبع عذاب این درد را از ما دور نمی کند؛ انکار درد را حفظ می کند و آن را تقویت می کند. قدم های دوازده گانه به ما کمک می کند با رنج ناشی از نواقص خود از طریق مواجهه مستقیم با خود آنها مقابله کنیم.

اگر در اثر درد ناشی از نواقص خود آسیب ببینیم، می توانیم کابوس اعتیاد را که اکنون از آن بیدار شده ایم، به یاد آوریم. می توانیم امید رهایی را که قدم دوم به ما ارائه داده، به یاد آوریم. دوباره می توانیم اراده و زندگی خود را از طریق قدم سوم به مراقبت خداوندی که درک می کنیم، بسپاریم. نیروی برتر ما با ارائه کمک مورد نیاز برای کارکرد بقیه قدم های دوازده گانه از ما مراقبت می کند. مجبور نیستیم از احساسات خود بترسیم. فقط برای امروز، می توانیم به بهبودی خود ادامه دهیم.



فقط برای امروز: از احساسات خود نمی ترسم.
با کمک نیروی برتر خود به بهبودی خود ادامه می دهم.