فقط برای امروز

۳ آذر

بهبودی همراه با شکرگزاری

«این فکر را در سر پروراندیم که پاک ماندن موجب کامیابی نمی شود و این طرز فکر قدیمی باعث تحریک تاسف به حال خود، رنجش و عصبانیت شد.»

کتاب پایه

روزهایی هست که برخی از ما بیش از حد نسبت به حال خود تاسف می خوریم. این کار آسان است. ممکن است درباره اینکه زندگی ما در بهبودی چگونه باید باشد، توقعاتی داشته باشیم، انتظاراتی که همیشه بر آورده نمی شود. شاید برای کنترل یک فرد تلاش ناموفقی داشته ایم یا فکر می کنیم شرایط ما باید طور دیگری باشد. احتمالاً خود را با سایر معتادان در حال بهبودی مقایسه کرده ایم و احساس کمبود کرده ایم. هر چه بیشتر برای تطبیق زندگی با انتظارات خود تلاش می کنیم ، ناراحتی بیشتری را احساس می کنیم . تاسف به حال خود، می تواند از زندگی بر اساس توقعات نشأت گیرد، نه از زندگی در دنیای واقعی.

وقتی دنیا با انتظارات ما سازگاری نداشته باشد، اکثر اوقات انتظارات ما هستند که نیاز به سازگاری دارند، نه جهان. می توانیم از مقایسه زندگی امروز خود با شیوه سابق آن شروع کنیم و نسبت به بهبودی خود حس سپاسگزاری پیدا کنیم. می توانیم با شمارش چیزهای خوب در زندگی خود این اقدام را گسترش دهیم و سپاسگزار باشیم از اینکه دنیا با توقعات ما مطابقت نمی کند، بلکه فراتر از حد آنهاست. اگر کارکرد قدم ها ی دوازده گانه را ادامه دهیم و سپاسگزاری و پذیرش را پرورش دهیم، می توانیم رشد، خوشبختی و آرامش خاطر بیشتری را در آینده انتظار داشته باشیم.

در بهبودی چیزهای زیادی در اختیار ما قرار گرفته؛ پاک ماندن موجب کامیابی ما شده است. پذیرش زندگی، فقط برای امروز، ما را از دلسوزی نسبت به خود رها می سازد.

فقط برای امروز: زندگی خود را درست همان طور که است همراه با شکرگزاری می پذیرم.