

فقط برای امروز

۴ فروردین

رهايي از گذشته

«اینکه کجا بودیم مهم نیست، بلکه اینکه کجا می رویم مهم است.»

کتاب پایه



وقتی برای اولین بار بهبودی پیدا می کنیم، برخی از ما از "معتاد" نامیدن خود احساس خجالت یا نومیدی می کنیم. در روزهای اول وقتی برای یافتن معنای جدید در زندگی خود تلاش می کنیم، ممکن است آکنده از هم ترس و هم امید باشیم. گذشته ممکن است گریزناپذیر و غیر قابل تحمل باشد. شاید فکر کردن درباره خود غیر از شیوه ای که همیشه فکر کرده ایم، دشوار باشد.

در حالی که خاطرات گذشته می تواند یادآور آنچه باشد که در صورت مصرف مجدد مواد در انتظار ماست، این خاطرات می تواند ما را در کابوس خجالت و ترس نیز گرفتار کند. گرچه رهایی از این خاطرات ممکن است دشوار باشد، اما هر یک از روزهای بهبودی می تواند ما را بسیار دورتر از اعتیاد فعال خود رهنمون سازد. هر روز دلایل بیشتری را برای امید به آینده و دلایل کمتری را برای تنبیه خود می یابیم.

در دوران بهبودی همه درها بر روی ما باز است. حق انتخاب های بسیاری را در اختیار داریم. زندگی جدید ما غنی و سرشار از امید است. در حالی که نمی توانیم گذشته را فراموش کنیم، مجبور به زندگی در آن نیستیم. می توانیم به جلو حرکت کنیم.



فقط برای امروز: چمدان خود را می بندم و از گذشته خود بیرون آمده، به سوی زمان حالی که سرشار از امید است، حرکت می کنم.