

فقط برای امروز ۴ آبان

راهی به سوی خویشتن پذیری

«مؤثرترین راه دستیابی به خویشتن پذیری،
کارکرد قدم های دوازده گانه بهبودی است.»

جزوه خویشتن پذیری



اعتیاد برای بسیاری از ما مایه خجالت بوده است. خود را از دیگران پنهان کرده ایم و مطمئن بودیم اگر کسی متوجه هویت واقعی ما شود، ما را طرد خواهد کرد. NA به ما کمک می کند خویشتن پذیری را یاد بگیریم.

بسیاری از ما صرفاً با حضور در جلسات آرامش زیادی به دست می آوریم، به شرح حال دیگران گوش می دهیم و متوجه می شویم آن ها هم همان احساسی را دارند که ما نسبت به خود داشته ایم. وقتی دیگران صادقانه در مورد واقعیت وجود خود با ما صادقانه مشارکت می کنند، ما نیز در انجام همین کار احساس راحتی می کنیم. وقتی یاد می گیریم که درباره خود حقیقت را به دیگران بگوییم، یاد می گیریم خود را بپذیریم.

اما تمایل به آشکار کردن اطلاعاتی درباره خود برای دیگران تنها آغاز کار است. وقتی چیزهایی را که موجب ناراحتی ما در زندگی می شوند با دیگران در میان گذاشتیم، به یافتن راهی متفاوت برای زندگی نیاز داریم و در اینجا است که قدم ها به کمک ما می آیند. درکی از نیروی برتر به دست می آوریم. زندگی خود را به تفصیل ارزیابی می کنیم و درباره ارزیابی خود با راهنما بحث می کنیم. از خداوندی که درک می کنیم، درخواست می کنیم نواقص شخصیتی ما - کمبودهایی که عامل مشکلات ما هستند - را برطرف نماید. مسئولیت کارهایی را که انجام داده ایم، می پذیریم و خسارات ناشی از آنها را جبران می کنیم. همه این مقررات را در زندگی روزمره خود به کار می گیریم و "این اصول را در همه امور خود اجرا می کنیم."

از طریق کارکرد قدم ها، می توانیم مایه افتخار خود شویم. می توانیم آزادانه حقیقت را درباره خود بگوییم، چراکه چیزی برای پنهان کردن نداریم.



فقط برای امروز: در مسیر دستیابی به خویشتن پذیری حرکت می کنم.
در صحنه حاضر می شوم، حقیقت را می گویم و قدم ها را کار می کنم.