

فقط برای امروز

۵ اردیبهشت

استقبال از واقعیت

«امروز بهبودی برای ما یک واقعیت است.»

کتاب پایه



درد و مصیبت در دوران مصرف واقعیت های زندگی ما بود. نه مایل به پذیرفتن وضعیت زندگی خود بودیم و نه مایل به تغییر آنچه در زندگی ما غیر قابل قبول بود. با مصرف مواد می خواستیم از درد زندگی رهایی یابیم، اما این کار فقط به مشکلات ما افزود. احساس تغییر یافته ما نسبت به واقعیت به کابوس تبدیل شد.

از طریق انجام برنامه معتادان گمنام در زندگی می آموزیم که رؤیاهای ما می تواند جایگزین کابوس های ما شود. رشد می کنیم و تغییر می یابیم. آزادی انتخاب به دست می آوریم. قادر به ابراز و دریافت عشق می شویم. می توانیم با صداقت درباره خود صحبت کنیم و دیگر حقیقت را بزرگ یا کوچک جلوه ندهیم. چالش هایی را که زندگی واقعی پیش روی ما می گذارد، می پذیریم و عاقلانه و مسئولانه با آنها روبرو می شویم.

اگرچه بهبودی، ما را در برابر وقایع زندگی مصون نگاه نمی دارد، در انجمن NA می توانیم پشتیبانی، توجه واقعی و انگیزه مورد نیاز برای رویارویی با این واقعیت ها را به دست آوریم. نباید هرگز از طریق مصرف مجدد مواد، خود را از رویارویی با واقعیت پنهان کنیم، چرا که وحدت ما با سایر معتادان در حال بهبودی به ما قدرت می دهد. امروز، پشتیبانی، مراقبت و همدردی حاصل از بهبودی، پنجره پاک و روشنی را در اختیار ما قرار می دهد که از طریق آن می توانیم واقعیت را همان طور که هست، مشاهده کنیم، تجربه کنیم و بپذیریم.



فقط برای امروز: یکی از هدایای بهبودی من، زندگی و لذت بردن از آن است، همان طور که واقعاً هست. امروز، از واقعیت استقبال می کنم.