

فقط برای امروز

۶ اردیبهشت

خویشتن پذیری

«مؤثرترین روش خویشتن پذیری از طریق به کار بردن قدم های دوازده گانه بهبودی است.»

جزوه خویشتن پذیری



اکثر ما وقتی به معتادان گمنام می آییم خود را به اندازه کافی نپذیرفته ایم. به ویرانی بزرگی که در دوران اعتیاد فعال خود ایجاد کرده بودیم، نگاه می کنیم و از خود متنفر می شویم. ما در پذیرفتن گذشته خود و خویشتن بینی حاصل از آن مشکل داشتیم.

وقتی برای اولین بار می پذیریم به یک بیماری به نام اعتیاد مبتلا هستیم، خویشتن پذیری با سرعت بیشتری حاصل می شود، زیرا پذیرفتن خود به عنوان یک بیمار آسان تر از پذیرفتن خود به عنوان یک فرد بد است. هر چه خویشتن پذیری آسان تر باشد، پذیرفتن مسئولیت برای خود آسان تر خواهد شد.

از طریق فرآیند بهبودی مداوم، به خویشتن پذیری دست می یابیم. کار کردن قدم های دوازده گانه معتادان گمنام به ما می آموزد خود و زندگی خود را بپذیریم. اصول روحانی مانند تسلیم، صداقت، ایمان و فروتنی به ما در رهایی از بار سنگین اشتباهات گذشته خود کمک می کند. با به کار بردن این اصول در زندگی روزمره خود نگرش ما تغییر می کند. با پیشرفت در بهبودی، خویشتن پذیری نیز رشد می کند.



فقط برای امروز: خویشتن پذیری فرآیندی است که از طریق قدم های دوازده گانه فعال شده است.

امروز، به این فرآیند اعتماد می کنم، قدم ها را کاری کنم و خویشتن پذیری را یاد می گیرم.