

# فقط برای امروز

## ۷ اردیبهشت

### تشخیص رنجش ها و رهایی از آنها

«می خواهیم با واقعیت گذشته خود روبرو شویم، آن را همان طور که بود ببینیم و از آن رهایی یابیم تا بتوانیم در امروز زندگی کنیم.»

#### کتاب پایه



بسیاری از ما در اوایل دوران بهبودی در تشخیص رنجش های خود مشکل داشتیم. در آن هنگام در حالی که قدم چهارم در مقابل ما بود، نشستیم، بارها و بارها فکر کردیم و سرانجام نتیجه گرفتیم که هیچ رنجشی نداریم. احتمالاً به خود می قبولاندیم که از این گذشته خیلی هم غمگین نیستیم.

انکار ناآگاهانه رنجش ها از شرطی کردن اعتیاد نشأت می گیرد. اغلب احساسات ما عمیقاً مدفون شدند. پس از گذشت مدتی از بهبودی، حس جدیدی از درک به وجود می آید. عمیق ترین احساسات مدفون شده ما کم کم ظاهر می شوند و رنجش هایی که تصور داشتن آنها را نمی کردیم، ناگهان بروز می کنند.

وقتی این رنجش ها را بررسی می کنیم، شاید وسوسه شویم برخی از آنها را با خود نگاه داریم، به خصوص اگر به نظر ما "موجه" باشند. اما آنچه باید به خاطر بسپاریم این است که رنجش های "موجه" درست به اندازه رنجش های دیگر دردسز آفرین هستند.

با رشد آگاهی ما از مصیبت های مان، مسئولیت ما برای رهایی از آنها نیز بیشتر می شود. دیگر نباید به این رنجش ها متکی باشیم. می خواهیم خود را از چیزهای نامطلوب رها کنیم و خود را برای دستیابی به بهبودی آزاد سازیم.



فقط برای امروز: وقتی رنجشی را شناسایی می کنم، آن را همان طور که هست می بینم و خود را از آن رها می کنم.