

فقط برای امروز

۱۰ مرداد

رهایی از احساس گناه

«اعتماد ما را اسیر خود کرد. ما زندانی ذهن خود بودیم و با احساس گناه خود محکوم شده بودیم.»

کتاب پایه



احساس گناه یکی از موانع مشکل آفرین در بهبودی است که به طور معمول با آن مواجه می شویم. یکی از انواع شناخته شده تر احساس گناه، خودبیزاری است که وقتی سعی در بخشش خود می کنیم اما احساس بخشودگی نمی کنیم، حاصل می شود.

چگونه می توانیم خود را ببخشیم تا این بخشش را احساس کنیم؟ ابتدا به خاطر می سپاریم گناه و شکست حلقه های زنجیری جدانشدنی نیستند. صحبت صادقانه با راهنما و سایر معتادان بر این مسئله صحنه می گذارد. نتیجه این صحبت در اکثر مواقع، آگاهی خردمندانه تر از نقشی است که خود ما در امور زندگی خود ایفا کرده ایم. گاهی اوقات متوجه می شویم انتظارات ما بسیار بالا بوده است. به جای انگشت گذاشتن بر مشکلات، تمایل خود به پیدا کردن راه حل را افزایش می دهیم.

جایی در طول مسیر به اینکه واقعاً چه کسی هستیم، پی می بریم. معمولاً متوجه می شویم نه موجودات مطلقاً کاملی هستیم و نه موجودات کاملاً ناقصی که تصور می کردیم. لازم نیست بر اساس توهمات خود یا بر خلاف آنها زندگی کنیم؛ تنها باید در واقعیت زندگی کنیم.



فقط برای امروز: از نقاط قوت خود سپاسگزارم و نقاط ضعف خود را می پذیرم. از طریق تمایل و فروتنی، برای پیشرفت در بهبودی و رهایی از احساس گناه آزادی عمل پیدا کرده ام.