

فقط برای امروز ۱۵ فروردین

محافظت از بهبودی خود

«به خاطر بسپارید که ما...
در نهایت در قبال بهبودی و تصمیم های خود مسئول هستیم.»

کتاب پایه



اکثر ما با انتخاب هایی روبرو می شویم که بهبودی ما را با چالش مواجه می سازد. مثلاً اگر خود را دچار درد جسمی شدید می یابیم، باید تصمیم بگیریم آیا از دارو استفاده کنیم یا خیر. باید درباره شدت درد با خود بسیار صادق باشیم، با پزشک درباره اعتیاد و بهبودی خود صداقت داشته باشیم و با راهنمای خود نیز صادق باشیم. اما در نهایت خود تصمیم می گیریم، زیرا این ما هستیم که باید با عواقب این تصمیم زندگی کنیم.

چالش رایج دیگر، تصمیم گیری درباره شرکت یا عدم شرکت در یک میهمانی است که در آن مشروبات الکلی سرو می شود. دوباره باید وضعیت روحانی خود را در نظر بگیریم. اگر کسی که از بهبودی ما حمایت می کند در این میهمانی حضور داشته باشد، خیلی بهتر است. اما اگر در رویارویی با این چالش احساس ناتوانی می کنیم، احتمالاً باید از دعوت مزبور صرف نظر کنیم. امروز می دانیم حفظ بهبودی ما از حفظ آبرو مهم تر است.

همه این تصمیم گیری ها مشکل هستند و نه تنها مستلزم توجه دقیق ما، بلکه مستلزم راهنمایی راهنما و تسلیم کامل به نیروی برتر هستند. با استفاده از همه این منابع می توانیم بهترین تصمیم را بگیریم. اما در نهایت این تصمیم به عهده ماست. امروز در قبال بهبودی خود مسئول هستیم.



فقط برای امروز: وقتی با تصمیمی روبرو می شویم که بهبودی ما را با چالش مواجه می سازد، قبل از تصمیم گیری با تمام منابعی که در اختیار داریم، مشورت می کنیم.