

فقط برای امروز

۱۶ مهر

الگوی جدید زندگی

«اگر از چیزی که داریم استفاده نکنیم، آن را ازدست خواهیم داد.»

کتاب پایه



اعتیاد به زندگی ما الگو و به همراه آن معنایی بی شک بیمارگونه و تاریک داد. ولی به هر حال یک معنا داد. برنامه بهبودی معتادان گمنام به ما الگوی جدیدی برای زندگی ارائه می کند تا آن را با برنامه های قدیمی خود جایگزین کنیم. با این الگوی جدید، معنای جدیدی حاکی از روشنی و امیدوار زندگی ما می شود.

این الگوی جدید زندگی چیست؟ به جای انزوا، مصاحبت به دست می آوریم. به جای زندگی کورکورانه و تکرار مداوم اشتباهات گذشته، مرتب خود را بررسی می کنیم و برای حفظ رشد چیزهایی که به ما کمک می کند و کنار گذاشتن چیزهایی که به ما کمک نمی کند، از آزادی برخورداریم. به جای تلاش مداوم برای گذران زندگی با تکیه بر نیروی محدود خود، رابطه ای آگاهانه را با نیروی مهربان و برتر از خود برقرار می کنیم.

زندگی ما باید الگویی داشته باشد. برای حفظ بهبودی باید الگوهای جدیدی را که برنامه به ما آموخته، حفظ کنیم. از طریق توجه منظم به این الگوها، رهایی خود از بیماری کشنده اعتیاد را تداوم می بخشیم و معنایی را که بهبودی در زندگی ما به وجود آورده، حفظ می کنیم.



فقط برای امروز: الگوی جدیدی را در زندگی خود شروع می کنم:
مراقبت منظم از بهبودی خود.