

فقط برای امروز

۱۹ مهر

عینک و نگرش ها

«بهترین فکر ما برای ما در دسر ایجاد کرد....
بهبودی تغییر فعالی در عقاید و نگرش های ماست.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، جهان احتمالاً شبیه به جایی وحشتناک به نظر می رسد. مصرف به ما در تحمل دنیایی که می دیدیم، کمک کرد. امروز، درک می کنیم که شرایط دنیا واقعاً مشکل ما نبود. عقاید و نگرش های ما درباره دنیا بود که یافتن جایی راحت در آن را ناممکن می ساخت. نگرش ها و عقاید ما عینکی است که از طریق آن زندگی خود را مشاهده می کنیم. اگر "عینک" ما لک یا کثیف شود، زندگی ما تیره و تار به نظر می رسد. اگر نگرش های ما به اندازه کافی واضح نباشد، کل دنیا غیر طبیعی به نظر می رسد. برای مشاهده دنیا به طور واضح، باید نگرش ها و عقاید خود را پاک و عاری از چیزهایی نظیر رنجش، انکار، تاسف به حال خود و کوتاه بینی نگاه داریم. برای اطمینان از وضوح زندگی خود، باید عقاید خود را با واقعیت سازگار کنیم.

در دوران اعتیاد، بهترین طرز فکر هم ما را از مشاهده دنیا یا نقش خود در آن به طور واضح باز می داشت. بهبودی نسخه عینک نگرش ما را اصلاح می کند. قدم ها از طریق از میان برداشتن انکار و جایگزینی آن با ایمان، صداقت با خود، فروتنی و مسئولیت پذیری به ما در مشاهده دنیا به گونه ای کاملاً جدید کمک می کنند. سپس قدم ها به ما در تمیز نگاه داشتن لنزهای روحانی خود کمک می کنند و ما را به بررسی منظم عقاید، نگرش ها و اعمال خود تشویق می نمایند.

امروز، وقتی به دنیا از طریق لنزهای تمیز ایمان و بهبودی نگاه می کنیم، مانند جای صمیمی و الهام بخشی برای زندگی به نظر می رسد.



فقط برای امروز: به دنیا و زندگی خود از طریق لنزهای تمیز روحانی برنامه خود نگاه می کنم.