

فقط برای امروز

۲۱ مرداد

کافیت!

«چیزی از درون فریاد می زند:» کافیت، کافیت، دیگر خسته شده ام»
و بعد آنها برای برداشتن اولین و اغلب دشوارترین قدم به سوی رویارویی
با بیماری خود آماده هستند.»

کتاب پایه



آیا واقعاً خسته نشده ایم؟ وقتی برای کارکرد قدم اول در معتادان گمنام آماده می شویم، این سؤال مهم را باید از خود پرسیم. تفاوتی نمی کند وقتی به NA می رسیم خانواده های ما از گزند اعتیاد ما در امان باشند، مشاغل ما هنوز به قوت خود باقی باشند و همه ظواهر خارجی کمال را در اختیار داشته باشیم یا خیر. تنها مسئله مهم این است که به پست ترین درجه عاطفی و روحانی رسیده ایم و این امر از بازگشت ما به اعتیاد ممانعت می کند. اگر به این مرحله رسیده باشیم، واقعاً حاضریم برای قطع مصرف از هیچ اقدامی فروگذار نکنیم.

وقتی عجز خود را بررسی می کنیم، از خود چند سؤال ساده می پرسیم. آیا می توانم مصرف مواد را به هر شکلی کنترل کنم؟ در نتیجه مصرف مواد چه اتفاقاتی برای من رخ داده است که انتظار آنها را نداشته ام؟ زندگی من چگونه غیر قابل اداره شده است؟ آیا قلباً باور دارم که یک معتاد هستم؟

اگر پاسخ این پرسش ها ما را به سمت درهای معتادان گمنام رهنمون می کند، پس برای برداشتن قدم بعدی به سوی زندگی عاری از اعتیاد فعال آماده هستیم. اگر واقعاً خسته شده ایم، پس تمایل داریم برای دستیابی به بهبودی از هیچ کاری مضایقه نکنیم.



فقط برای امروز: می پذیریم که دیگر خسته شده ام. برای کارکرد قدم اول آماده هستم.