

فقط برای امروز

۲۵ تیر

احترام به نفس

«از درون عمیقاً احساس بی کفایتی و حقارت داشتیم.»

کتاب پایه



بسیاری از ما جایی در امتداد مسیر احساس شدید بی کفایتی و حقارت پیدا کردیم. صدایی از اعماق درون ما فریاد می زد: «تو بی ارزش هستی!» بسیاری از ما به این ویژگی احترام به نفس پایین در همان اوایل دوران بهبودی پی می بریم. برخی از ما شاید احساس کنیم احساس حقارت ما زمانی به وجود آمد که همه مشکلات ما شروع شد.

چه در خانواده خود و چه از طریق تعامل خود با دیگران به این احترام به نفس پایین پی ببریم، ابزار اصلاح خود را در NA پیدا می کنیم. اصلاح احترام به نفس آسیب دیده ما، گاهی اوقات صرفاً از طریق پذیرفتن جایگاه خدمت شروع می شود. یا شاید تلفن ما زنگ بزند و برای اولین بار افراد صرفاً برای احوال پرسى با ما تماس بگیرند. آنها چیزی جز برقراری تماس و کمک نمی خواهند.

سپس یک راهنما پیدا می کنیم، فردی که به ما می آموزد ارزشمند هستیم و ما را باور داشته باشد تا وقتی بتوانیم خود را باور داشته باشیم. راهنما ما را در کارکرد قدم های دوازده گانه هدایت می کند و بدین ترتیب به هویت واقعی خود پی می بریم، نه به هویتی که خود ما برای بالا بردن یا پایین آوردن شان خود ساخته ایم.

احترام به نفس پایین یک شبه از ما جدا نمی شود. گاهی اوقات سال ها طول می کشد تا واقعاً با خود ارتباط برقرار کنیم. اما با کمک سایر اعضای NA که در همین احساسات با ما شریک هستند، و از طریق کارکرد قدم های دوازده گانه، به افرادی قابل احترام برای دیگران و مهم تر از همه، برای خود تبدیل می شویم.



فقط برای امروز: به خاطر می سپارم که شایسته رحمت نیروی برتر خود هستم.
می دانم که انسان باارزشی هستم.