

فقط برای امروز

۲۶ اسفند

ترازنامه

«هدف از تهیه ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه، تجسس در میان سردرگمی و تناقض زندگی خود برای یافتن هویت واقعی مان است.»

کتاب پایه



معتادان مصرف کننده گروهی از افراد سردرگم و پیچیده ای هستند. از لحظه ای به لحظه ای دیگر مشکل است بفهمیم این افراد چه کاری می خواهند انجام دهند یا چه کسی می خواهند باشند. فرد معتاد معمولاً درست مانند هر فرد دیگری از این موضوع متحیر است.

وقتی مصرف می کردیم رفتار ما با نیازهای اعتیاد ما تعیین می شد. بسیاری از ما هنوز هم متوجه شباهت شخصیت خود با رفتار خود در دوران اعتیاد می شویم و این امر موجب شرمندگی و نومییدی ما می شود. امروز نباید مانند گذشته بر اساس اعتیاد خود عمل کنیم؛ بهبودی امکان تغییر را به ما داده است.

برای اینکه نیازهای فراتر از نیازهای دوران مصرف خود در گذشته را درک کنیم و دریابیم که امروز چه کسی می خواهیم باشیم، می توانیم از ترازنامه قدم چهارم استفاده کنیم. نوشتن درباره رفتار خود و توجه به احساسات خود درباره این رفتار به ما در درک اینکه چه کسی می خواهیم باشیم کمک می کند. تراز نامه به ما در درک نیازهای فراتر از نیازهای اعتیاد فعال و فراتر از تمایل ما به دریافت عشق و پذیرفته شدن از سوی دیگران کمک می کند—درمی یابیم اساساً چه کسی هستیم. به تدریج درک می کنیم که چه چیزی برای ما مناسب است و زندگی دلخواه ما چگونه است. این لحظه، آغاز تبدیل شدن به هویت واقعی خودمان است.



فقط برای امروز: اگر می خواهیم بفهمیم چه کسی هستیم، نگاه می کنیم به اینکه چه کسی بوده ام و چه کسی می خواهیم باشیم.