

فقط برای امروز

۲۷ اسفند

شهامت واقعی

«کسانی که در این مواقع موفق می شوند شهامتی از خود نشان می دهند که مال خودشان نیست.»

کتاب پایه



قبل از آمدن به NA بسیاری از ما تصور می کردیم صرفاً به این خاطر شجاع هستیم که تا به حال ترس را تجربه نکرده ایم. همه احساسات خود را که ترس هم در میان آنها بود، تخدیر کرده بودیم تا خود را متقاعد کنیم که افرادی قوی و شجاع هستیم و تحت هیچ شرایطی شکست نمی خوریم.

اما یافتن شهامت در مصرف مواد، ارتباطی با شیوه زندگی امروز ما ندارد. در حالی که پاک هستیم و در بهبودی به سر می بریم، گاهی اوقات باید احساس ترس داشته باشیم. وقتی برای اولین بار احساس ترس به ما دست می دهد، ممکن است تصور کنیم که ترسو هستیم. چون فردی که آن سوی خط تلفن قرار دارد ممکن است ما را درک نکند، از برداشتن تلفن می ترسیم. از درخواست راهنمایی از افراد دیگر می ترسیم، چون ممکن است درخواست ما را رد کنند. از پیدا کردن شغل می ترسیم. از داشتن صداقت با دوستان خود می ترسیم. اما همه این ترس ها طبیعی و حتی سالم هستند. آنچه سالم نیست این است که اجازه دهیم ترس بر ما غلبه کند.

وقتی به ترس خود اجازه می دهیم که رشد ما را متوقف کند، شکست خواهیم خورد. شهامت واقعی، فقدان ترس نیست، بلکه تمایل به مقابله با ترس است.



فقط برای امروز: من شجاعت به خرج خواهم داد. وقتی می ترسم ، کاری را انجام می دهم که برای رشد در بهبودی لازم است.