

فقط برای امروز

۲۹ شهریور

شهامت تغییر

«خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم،
شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و دانشی که تفاوت آن دو را بدانم.»

دعای آرامش



بهبودی مستلزم تغییر است و تغییر به معنای متفاوت انجام دادن کارهاست. مسئله این است که بسیاری از ما در برابر انجام کارها به شکلی متفاوت مقاومت می کنیم؛ کاری که انجام می دهیم ممکن است مؤثر نباشد، اما حداقل با آن آشنا هستیم. قدم نهادن به اقلیم ناشناخته ها، شهامت می طلبد. چگونه این شهامت را به دست آوریم؟

می توانیم در جلسات NA به اطراف خود نگاه کنیم. مشاهده می کنیم افرادی که به نیاز خود به تغییر پی برده اند، چه کاری انجام داده اند و چه کسی این کار را به طور موفقیت آمیز انجام داده است. این کار نه تنها ترس ما را از اینکه هر نوع تغییری منجر به فاجعه می شود، کاهش می دهد، بلکه ما را از تجربه آنها درباره اینکه چه کاری مؤثر است، بهره مند می سازد و ما می توانیم از این تجربه، استفاده کنیم.

به تجربه بهبودی خود نیز می توانیم نگاه کنیم. حتی اگر این تجربه تاکنون به قطع مصرف مواد محدود شده است، تا اینجا هم تغییرات مفید بسیاری در زندگی خود ایجاد کرده ایم. در هر جنبه ای از زندگی خود که قدم ها را به کار گرفته ایم، همواره تسلیم را بهتر از انکار و بهبودی را ارجح تر از اعتیاد یافته ایم.

تجربه خود ما و تجربه دیگران در NA به ما می گوید که "تغییر آنچه که می توانم" بخش بزرگی از کل فرآیند بهبودی است. قدم ها و تمرین و به کارگیری آنها جهت و شهامت لازم برای تغییر را در اختیار ما قرار می دهد. چیزی نیست که از آن بترسیم.



فقط برای امروز: از تغییر استقبال می کنم. با کمک نیروی برتر خود، شهامت لازم برای تغییر چیزهایی را که می توانم، به دست می آورم.