فقط برای امروز
۲۹ آبان

دستیابی به احساس رضایت

«با احساس رضایت از خود آشنا نبودیم؛
همیشه به سوی پوچی و بی ارزشی کشیده می شدیم.»

کتاب پایه

احتمالاً در دوران اعتیاد فعال، صدها بار آرزو کردیم که ای کاش به فرد دیگری تبدیل می شدیم. شاید آرزو می کردیم می توانستیم جای خود را با افرادی عوض کنیم که صاحب ماشینی زیبا یا خانه ای بزرگتر، شغلی بهتر، همسری جذاب تر یا هر چیزی جز آنچه خود در اختیار داشتیم، بودند. نومیدی ما آن چنان شدید بود که به سختی می توانستیم کسی را تصور کنیم که وضعیتش از ما بدتر باشد.

در دوران بهبودی، ممکن است دچار نوع دیگری از حسادت شویم. ممکن است به مقایسه درون خود با بیرون دیگران ادامه دهیم و احساس کنیم که انگار هنوز از هیچ چیز به قدر کافی در اختیار نداریم. شاید فکر کنیم همه افراد از جدیدترین عضو گرفته تا اعضا باتجربه و پاکی زیاد، در جلسات بهتر از ما به نظر می رسند. ممکن است تصور کنیم همه افراد دیگر برنامه بهتری را انجام می دهند، چون ماشین بهتر، خانه بزرگتر، پول بیشتر و غیره دارند.

فرآیند بهبودی که از طریق قدم های دوازده گانه تجربه می کنیم، ما را از روحیه حسادت و احترام به نفس پایین به جایگاهی حاکی از احساس رضایت روحانی و سپاسگزاری عمیق از آنچه قطعاً در اختیار داریم، ارتقا می دهد. درمی یابیم هرگز مایل به عوض کردن جای خود با دیگران نیستیم، چراکه آنچه ما در درون خود یافته ایم، بسیار ارزشمند است.

فقط برای امروز: در زندگی من چیزهای زیادی هست که باید قدر آنها را بدانم.
از احساس رضایت روحانی که در دوران بهبودی پیدا کرده ام، حفظ و حراست می کنم .