

فقط برای امروز

۳۱ فروردین

رها کردن

«اعتیاد یک بیماری خانوادگی است، اما فقط می‌توانیم خود را تغییر دهیم.»

جزوه جوانی و بهبودی



بسیاری از ما از خانواده‌های به شدت آسیب دیده می‌آییم. در مواقعی عدم سلامت عقل که در میان خویشاوندان ما حاکم است، غیر قابل تحمل به نظر می‌رسد. گاهی اوقات می‌خواهیم ساک خود را ببندیم و از آنها دور شویم.

دعا می‌کنیم اعضای خانواده ما در بهبودی به ما بپیوندند، اما شدیداً باعث تأسف است که این امر همیشه اتفاق نمی‌افتد. گاهی اوقات علیرغم بهترین تلاش‌های ما برای رساندن پیام، متوجه می‌شویم نمی‌توانیم به عزیزترین نزدیکان خود کمک کنیم. بر اساس تجربه گروهی ما آموخته ایم اغلب برای کمک به خویشاوندان خود بیش از حد به آنها نزدیک هستیم. درمی‌یابیم بهتر است آنها را به مراقبت نیروی برتر بسپاریم.

دریافته ایم وقتی از تلاش برای حل مشکلات خانواده خود دست می‌کشیم، به آنها فرصت مورد نیاز برای حل مشکلات زندگی خودشان را می‌دهیم. با یادآوری اینکه ما قادر به حل مشکلات برای آنها نیستیم، به خود آزادی می‌دهیم که به اداره امور زندگی خود بپردازیم. ایمان داریم خداوند به خویشاوندان ما کمک خواهد کرد. اکثر اوقات بهترین چیزی که می‌توانیم به عزیزان خود بدهیم الگوی بهبودی مداوم خود ماست. به خاطر حفظ سلامت عقل خود و خانواده خود، باید به خویشاوندان خود اجازه دهیم روش‌های خود را برای بهبودی پیدا کنند.



فقط برای امروز: تلاش می‌کنم برنامه خود را انجام دهم و خانواده خود را به مراقبت نیروی برتر بسپارم.