

رفتار محترمانه با خود

ما با عدم سوءاستفاده از خود شروع می‌کنیم و به آهستگی یاد می‌گیریم تا با جسم، فکر و روح خود با احترام و عزت رفتار کنیم.

پاک زیستن، فصل ۴، "خوشی و سلامتی"

بسیاری از ما می‌توانستیم به درستی اعتیاد فعال خود را به عنوان "خودکشی قسطی توصیف کنیم. خوشبختانه، با ترک مواد مخدر، عامل اصلی رفتار مخربانه ما، حذف می‌شود. بدون اجبار برای نشئه کردن، راحت‌تر می‌توانیم از حقارت و جنایتی که ما را بارها و بارها به پایین‌ترین سطح رساند اجتناب کنیم.

پرهیز از مواد مخدر نشانه واضحی از برگشت سلامت عقل است و بی‌شک، نقطه شروعی برای آغاز بهبودی است. پاک‌ی اجازه می‌دهد تا افکارمان باز شود و این شفافیت ما را قادر می‌سازد تا متوجه شویم چه کسی بوده‌ایم و چه کسی می‌خواهیم باشیم. در حالیکه که ما مشغول بررسی زندگی، انگیزه‌ها و انتخاب‌های خود هستیم، قدم‌ها ما را راهنمایی می‌کنند. ما از تجربیات دیگر معتادان درس می‌گیریم تا شهادت لازم را برای دور کردن حس گناه پشیمانی و شرم به دست آوریم.

بخشی از جبران خسارت از خود، مراقبت از همه وجودمان - جسم، ذهن و روح - است. همانگونه که اعتیاد همه حوزه‌های زندگی ما را در بر گرفته بود، بهبودی نیز باید شامل همه این بخش‌ها شود. بسیاری از ما برای درمان‌های خاص به دنبال کمک حرفه‌ای هستیم. یکی از اعضا مشارکت می‌کرد: "اولین راهنمای من برایم توضیح داد که دکترها، دندان پزشک‌ها و روانشناس‌ها هم می‌توانند نیروهای برتر من باشند."

با این حال، بسیاری از ما با میل به تضعیف موفقیت‌هایمان یا تخریب انگیزه‌های سالم خود دست و پنجه نرم می‌کنیم. پیشرفت اغلب دو قدم به جلو یک قدم به عقب است - اما با این وجود همین هم پیشرفت است. مانند زمان مصرف، قبل از اینکه بخواهیم یا قادر به ایجاد تغییر برای بهتر شدن باشیم باید از عادات مضر آگاه شویم. تحمل ما در برابر خود فریبی، با احترامی که به خود می‌گذاریم، کم و کمتر می‌شود. با کمک نیروی برترمان، ما درس‌های لازم را زودتر از قبل می‌آموزیم و رفتارهای ناسالم خود را کنار می‌گذاریم و تمرینات جدیدی در مسیر احترام به بدن، فکر و روح خود انجام می‌دهیم.

امروز برای فرآیند بهبودی خود ارزش قائلم و به خود احترام می‌گذارم.

چه کارهایی را شروع و یا حذف کنم تا بیش از پیش از خود مراقبت نمایم؟

احترام