

## سپاسگزاری برای تمام چالش‌های زندگی

زمانی که به احساس عمیق شکرگذاری دست یافتیم، می‌توانیم به عقب نگاه کنیم و ببینیم راهی را که طی کرده‌ایم و تا به اینجا رسیده‌ایم نه کوتاه بوده و نه مستقیم  
**پاک زیستن، فصل ۱، "کلیدهای راهی"**

با تشکر از NA من سپاسگزار زندگی‌ای هستم که دارم. سخنران پس از گفتن این حرف لحظه‌ای سکوت کرد اشک خود را پاک کرد و ادامه داد: "من شکرگزار راهنمایم، قدم‌ها..... و حتی شکرگزار اتفاقات بدی هستم که در این راه افتاده است."  
 برای یک تازه‌وارد مشاهده شکرگزاری یک عضو برای "موارد بد" می‌تواند غیرمنطقی، بیش از حد پارساگونه، غیرممکن، یا حتی نامطلوب به نظر رسد. چرا باید به خاطر اعتیاد، اشتباهات و تصمیم‌های بد سپاسگزار بود؟ آیا واقعاً برای بهبودی در NA باید سپاسگزار درد و ضرر بود؟  
 ارزیابی مجدد سختی‌های گذشته و چالش‌های کنونی با یک سپاسگزاری عمیق، نه راه آسانی است و نه سریع. زیرا ما به ندرت و شاید هرگز سفر خود در بهبودی را با چشم اندازی روشن و گسترده از زندگی آغاز نمی‌کنیم. این اتفاق صرفاً به خاطر اینکه در پرهیز هستیم، یا به چند جلسه رفته‌ایم، یا درباره شکرگزاری صحبت می‌کنیم، رخ نخواهد داد. این اتفاق به سعی و کوشش فراوان نیاز دارد. ما قدم‌ها را به طور کامل کار می‌کنیم. ما رشد می‌کنیم و یاد می‌گیریم که به نیروی برتر از خودمان تکیه کنیم. ما سعی می‌کنیم تا اصول روحانی را در تمام روابط خود به کار گیریم. ما بر روی بخشش خود و دیگران کار می‌کنیم. ما بخاطر اشتباهات مان جبران خسارت می‌کنیم و وقتی که باز خراب می‌کنیم با خود با مهربانی رفتار می‌کنیم. ما پیوسته در برابر ناملایمات جدید تسلیم می‌شویم و تلاش می‌کنیم، از آنها درس بگیریم. یک عضو سخنران می‌گفت: "عیوب و اشتباهات من جزئی از آن چیزی است که امروز هستم. اینها چیزهای هستند که به من انگیزه می‌دهند تا سعی کنم انسان بهتری باشم. توانایی من برای پشت سر گذاشتن برخی از بدترین شرایط زندگی - اگر چه با درد و لطمات فراوان اما پاک - یک نعمت بزرگ است. من سپاسگزار این زندگی هستم."

سپاسگزاری یک مقصد نیست بلکه یک روند و آگاهی است. اگر چه ما معتادان در حال بهبودی همیشه احساس سپاسگزاری نمی‌کنیم، اما بعضی اوقات آن را عمیقاً احساس می‌کنیم. ما یاد گرفته‌ایم تا زمان‌هایی که احساس ناسپاسی می‌کنیم چه کاری باید انجام دهیم: باید به یک انسان دیگر در سفر بهبودی کمک کنیم.

**امروز سعی خواهیم کرد تا از اشتباهات و سختی‌ها درس بگیریم. من برای سپاسگزاری از اتفاقات "بد" و همچنین "خوب" تلاش خواهیم کرد.**