

فقط برای امروز

۲ فروردین

اصل اتکا به خود

«در دوران اعتیاد خود، به مردم، مکان ها و چیزها وابسته بودیم. از آنها انتظار داشتیم ما را حمایت کنند و چیزهایی را که متوجه کمبود آن در خود می شدیم، فراهم کنند.»

کتاب پایه



در عالم حیوانات، موجودی هست که با استفاده از دیگران رشد می کند و زالو نامیده می شود. این موجود به افراد می چسبد و چیزهای مورد نیاز خود را دریافت می کند. وقتی یک قربانی، زالو را از خود وا می کند، این موجود صرفاً به سراغ فرد دیگری می رود. در دوران اعتیاد فعال، ما نیز به همین ترتیب رفتار کردیم. از خانواده ها، دوستان و جوامع خود سوء استفاده کردیم. آگاهانه یا ناآگاهانه تقریباً از هر کسی که با او روبرو می شدیم، چیزی را بی دلیل می ستاندیم.

وقتی در اولین جلسه خود، گرداندن سبد را مشاهده کردیم، شاید تصور کرده باشیم: «اتکا به خود! حالا این ایده عجیب چیست؟» همان طور که نگاه می کردیم، متوجه چیزی شدیم. این معتادان متکی به خود آزاد بودند. با پرداخت سهم خود، به این مزیت دست یافته بودند که خودشان تصمیم گیری کنند.

با به کار بردن اصل اتکا به خود در زندگی شخصی، به همین نوع آزادی دست پیدا می کنیم. دیگر هیچ کسی حق ندارد به ما بگوید کجا زندگی کنیم، زیرا اجاره خود را می پردازیم. می توانیم با انتخاب خود غذا بخوریم، لباس بپوشیم یا رانندگی کنیم، زیرا خود ما این چیزها را فراهم می کنیم.

بر خلاف زالو نباید برای بقا به دیگران وابسته باشیم. هر چه مسئولیت بیشتری را قبول می کنیم، آزادی بیشتری را به دست می آوریم.



فقط برای امروز: در این آزادی که می توانم با حمایت از خود به دست بیاورم، محدودیتی وجود ندارد. امروز مسئولیت شخصی را می پذیرم و سهم خود را می پردازم.