

فقط برای امروز

۱۳ مرداد

چه وقتی یک راز دیگر راز نیست؟

«معتادان تمایل به پنهان کردن اسرار زندگی خود دارند....
رہایی از همه اسرار و مشارکت کردن بار سنگین گذشته، آرامش بزرگی است.»

کتاب پایه



شنیده ایم که می گویند «ما به اندازه اسرار خود بیمار هستیم.» چه چیزی را به عنوان راز مخفی نگاه می داریم و چرا؟

چیزهایی را به عنوان راز نگه می داریم که موجب شرمندگی ما می شوند. این چیزها را مخفی می کنیم، چون نمی خواهیم آنها را تسلیم کنیم. با این حال، اگر باعث شرمندگی ما می شوند، آیا در صورت رهایی از آنها با خود راحت تر زندگی نمی کنیم؟

برخی از ما چیزهایی را مخفی می کنیم که به دلیلی موجب شرمندگی ما می شوند. این طور نیست که نخواهیم از آنها رهایی یابیم؛ صرفاً نمی خواهیم باور کنیم می توانیم از آنها رهایی یابیم. آنها مدت های مدیدی ما را آزار داده اند و آنقدر به دفعات سعی کرده ایم خود را از شر آنها خلاص کنیم که از انتظار رهایی از آنها دست برداشته ایم. با این حال هنوز موجب شرمندگی ما می شوند و ما هنوز آنها را مخفی نگاه می داریم.

باید به خاطر بسپاریم چه کسی هستیم: معتاد در حال بهبودی. ما که مدت های مدیدی سعی در مخفی نگاه داشتن مصرف مواد خود داشته ایم، از وسوسه و اجبار به مصرف رهایی یافته ایم. گرچه بسیاری از ما درست تا انتهای مصرف از آن لذت می بردیم، در هر حال، بهبودی را جستجو کردیم. صرفاً قادر به تحمل صدمات ناشی از مصرف نبودیم. وقتی عجز خود را پذیرفتیم و از دیگران کمک خواستیم، بار سنگین اسرار از دوش ما برداشته شد.

همین اصل درباره همه اسراری که ما را آزار می دهد، صادق است. بله، ما به اندازه اسرار خود بیمار هستیم. تنها وقتی اسرار ما آشکار می شود، می توانیم از چیزهایی که موجب شرمندگی ما می شوند، رهایی یابیم.



فقط برای امروز: رازهای من تنها تا زمانی که به عنوان راز باقی می مانند،
باعث شدت بیماری من می شوند. امروز، با راهنمایم درباره رازهایم صحبت می کنم.