

فقط برای امروز

۲۳ مرداد

رهایی از محدودیت های خود

«نباید از محدودیت های گذشته راضی باشیم.
می توانیم عقاید قدیمی خود را بررسی کنیم و آنها را دوباره ارزیابی کنیم.»

کتاب پایه



اکثر ما با تعداد زیادی از محدودیت های به خود تحمیل شده در صدد انجام برنامه برمی آییم. این محدودیت ها ما را از درک توان بالقوه کامل خود باز می دارند و از تلاش های ما برای یافتن ارزش هایی که در اعماق وجود ما قرار دارند، جلوگیری می کنند. ما توانایی خود را برای راستی و صداقت نسبت به خود محدود می کنیم، توانایی خود را برای انجام وظیفه در محل کار محدود می کنیم و ریسک هایی را که مایل به انجام آن هستیم، محدود می کنیم—فهرست این محدودیت ها بی پایان به نظر می رسد. اگر والدین یا معلمین به ما گفتند که هرگز موفق نمی شویم و ما نیز آنها را باور کردیم، احتمالاً از فرصت های خود به قدر کافی استفاده نکرده ایم. اگر فرآیند اجتماعی شدن به ما آموخت که روی پای خود نایستیم، ما نیز روی پای خود نایستادیم، حتی اگر چیزی از درون، ما را به انجام این کار تحریک می کرد.

در معتادان گمنام فرآیندی در اختیار ما گذاشته شده که از طریق آن می توانیم این محدودیت های نادرست را شناسایی کنیم. از طریق قدم چهارم متوجه خواهیم شد که مایل به پیروی از همه قوانینی که آموخته ایم، نیستیم. نباید قربانیان دائمی تجربیات گذشته باشیم. آزادانه می توانیم عقایدی را که مانع از رشد ما می شوند، کنار بگذاریم. قادر به گسترش مرزهای خود برای احاطه کردن عقاید جدید و تجربیات جدید هستیم. برای خندیدن، گریستن و مهم تر از همه لذت بردن از بهبودی خود آزاد هستیم.



فقط برای امروز: از محدودیت های به خود تحمیل شده رهایی می یابم و
نسبت به عقاید جدید روشن بین هستم.