

# فقط برای امروز

۲۸ مهر

## آزادی انتخاب

«اصول اخلاقی تحمیل شده دارای قدرتی نیستند که ما با انتخاب زندگی بر اساس اصول روحانی کسب می کنیم.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال، بسیاری از ما با غفلت و کوتاهی زندگی خود را سر می کردیم. مایل یا قادر به تصمیم گیری درباره طرز رفتار دلخواه خود، کار دلخواه خود یا حتی محل زندگی خود نبودیم. به مواد مخدر و سایر افراد اجازه دادیم، اساسی ترین انتخاب ها را برای ما انجام دهند. رهایی از اعتیاد فعال در میان چیزهای دیگر به معنای آزادی انتخاب برای خود است.

آزادی انتخاب هدیه فوق العاده ای است، اما در عین حال مسئولیت بزرگی نیز است. انتخاب به ما این امکان را می دهد تا به هویت و اعتقادات خود پی ببریم. اما در هنگام انتخاب از ما خواسته می شود که گزینه های خود را سبک سنگین کنیم و عواقب آنها را بپذیریم. این امر موجب می شود که برخی از ما به دنبال فردی بگردیم که به جای ما انتخاب کند—راهنما، جلسه همیشگی، دوستان —درست همان طور که بیماری ما در دوران مصرف به جای ما تصمیم گیری می کرد. این کار، بهبودی نیست.

استفاده از تجربه دیگران یک مسئله است؛ شانه خالی کردن از مسئولیت شخصی مسئله دیگری است. اگر از هدیه آزادی که به ما بخشیده شده، استفاده نکنیم، اگر از پذیرفتن مسئولیت هایی که به همراه دارد، امتناع کنیم، این هدیه را از دست می دهیم و زندگی ما از بین می رود. در برابر بهبودی خود و انتخاب های خود مسئول هستیم. هر قدر هم دشوار به نظر رسد، باید این انتخاب ها را برای خود انجام دهیم و برای پذیرفتن عواقب آنها تمایل داشته باشیم.



فقط برای امروز: به خاطر آزادی برای زندگی به انتخاب خود سپاسگزارم. امروز، مسئولیت بهبودی خود را می پذیرم، انتخاب های خود را انجام می دهم و عواقب آنها را می پذیرم.