

تسلیم کردن بهانه و دستاویز

ما با تسلیم شدن، خود را از شر تمام راه‌های گریز خلاص می‌کنیم. فقط و فقط پس از آن است که کمک به ما برای بهبودی از این بیماری میسر می‌شود.
کتاب، پایه فصل ۴، "قدم یک"

ما اگر در ذهن خود فهرستی از دلایلی که می‌تواند مصرف را توجیه کند داشته باشیم در اصل بهانه و دستاویزی جهت لغزش نگه داشته‌ایم می‌توانیم بگوئیم که آنها مشکل ساز خواهند شد بخصوص که ما از آنها دفاع و محافظت می‌کنیم. بهانه و دستاویزها برملاکننده شک و تردید ماست آیا می‌توانیم مرگ یک عزیز، جدایی و طلاق، از دست دادن شغل یا یک تغییر بزرگ در زندگی را پاک پشت سر بگذاریم؟

وقتی که مشاهده می‌کنیم اعضاء دیگر مشکلات و سختی‌های زندگی را پشت سر می‌گذارند و پاکی خود را حفظ می‌کنند ما نتیجه می‌گیریم که ما نیز ممکن است توان انجام آن را داشته باشیم. دیدن اینکه برخی افراد در برابر شرایط ناگوار زندگی انتخاب می‌کنند که مصرف کنند، این پرسش را برای ما به وجود می‌آورد که آیا آنها بهانه و دستاویزهای خود را حفظ کرده‌اند. ما می‌خواهیم تا به بهبودی ادامه دهیم پس بهانه و دستاویز را از وجود خود ریشه کن کرده و تسلیم می‌شویم.

پس از مدتی پاکی، ممکن است پی ببریم که بعضی دستاویزها همچنان پابرجا هستند. واقعیت این است که ما نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که با چه چالش‌هایی رو به رو خواهیم شد. هرگز نمی‌دانیم که چه اتفاقاتی قرار است بیفتند و ما درباره آنها چه احساساتی خواهیم داشت. این یک برنامه برای زندگی کردن است و مطمئناً چالش‌هایی بر سر راه ما خواهند بود.

تسلیم پس از مدتی پاکی همان قدر مهم است که زمان تازه‌واردی ما بود. در نهایت ارزش تسلیم کردن دستاویزها به بهترین شکل ممکن را درک می‌کنیم و پس از آن، تسلیم بیشتر زمانی است که از مسائل جدیدتری رونمایی می‌شود. تسلیم مداوم بهترین فرصت جهت بهبودی از بیماری را در اختیارمان می‌گذارد. ما به جایی می‌رسیم که درک می‌کنیم مهم نیست زندگی چه تجربیاتی را به همراه دارد و اگر دوباره مصرف کنیم هیچ چیز بهتر نخواهد شد.

من به تسلیم کردن دستاویزها هر طور که ظاهر شوند ادامه خواهم داد و از ابزار بهبودی جهت پاک ماندن علیرغم چالش‌های زندگی استفاده خواهم کرد.

تسلیم