

بلوغ به ما کمک می‌کند با واقعیت رو به رو شویم

زمانی به بلوغ می‌رسیم که برای رو به رو شدن با واقعیت به جای استفاده از نقص‌های خود از اصول روحانی استفاده کنیم.

پاک زیستن، فصل ۳، "بیداری روحانی‌مان"

برای انکار اعتیاد فعال‌مان، مهارت‌های بقای کاملاً پیچیده‌ای وجود داشتند. برخی از ما با یک زندگی ساختگی کنار آمدیم. این نوع افکار غیرواقعی، عادت‌های بدی را به همراه دارد که در بهبودی هم بدنبال ما می‌آیند. هنگامی که ما تمایلی برای پذیرش شرایط، بدانگونه که هستند را نداریم و یا از قبول مسئولیت‌های فردی خود و نقش خود در هر مسئله‌ای سرباز می‌زنیم، این افکار دوباره پدیدار می‌شوند. وقتی ما پاک و بیدار هستیم مقاومت در مقابل حقیقت دردناک می‌شود. در طی فرآیند کارکرد قدم‌ها، ما می‌آموزیم چطور با واقعیت روزمره به روشی که کمتر زجرآور باشد، روبرو شویم. ما برای روبرو شدن با زندگی، به جای آن که سراغ آن کیسهٔ حقه‌های کثیفی که دوران مصرف همراه ما بود برویم، شروع به تکیه بر اصول روحانی می‌نمائیم. وقتی ما محتویات آن جعبه ابزار قدیمی و فرسوده را کشف می‌کنیم دردهای فزاینده اجتناب ناپذیرند. حتی قبل از اینکه پیام‌های ما تا تراز خود را بگیریم، ممکن است راهنما و یا دوست نزدیک‌مان به سادگی به بعضی از الگوهای رفتاری ناخوشایندمان در لحظه اشاره کنند. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "حقیقت، تو را آزاد می‌کند اما اول عصبانی‌ات خواهد کرد!" قدردانی از کسانی که ما را مسئول نگه می‌دارند نشان از بلوغ عاطفی ماست که در حال نمایان شدن است. اینها دوستانی هستند که به رشد ما در بهبودی کمک می‌کنند. ما یاد می‌گیریم چه چیزهایی پوست ما را کلفت می‌کنند و چه چیزهایی پوست‌مان را می‌کنند. ما متوجه می‌شویم که در چه موقعیت‌هایی کدام نقص‌ها به سراغ‌مان می‌آیند و ما کدام اصول روحانی را به جای آن باید تمرین کنیم. وقتی اصول روحانی را به زندگی روزانه خود می‌آوریم یک جهت‌نمای اخلاقی را ایجاد کرده‌ایم. برای مثال: به جای پاسخ دادن به مدیر و یا همسر ناراحت خود با حالت تدافعی و خشم، چند لحظه مکث می‌کنیم تا رفتار جایگزینی داشته باشیم. زمانی که با فکر واکنش نشان می‌دهیم و از اصول-روحانی نه اجبار- دعوت می‌کنیم تا راهنمای رفتار ما باشند، احساس می‌کنیم که مانند یک انسان بالغ با واقعیت روبرو شده‌ایم ما داریم رشد می‌کنیم.

امروز اصول را در مقابله با نواقص خود به کار می‌گیرم و به فوایدی که بلوغ به من
بخشد آگاه هستم.