

استقلال و انتخاب‌های ما

ما خود را به واسطه انتخاب‌های مان تعریف می‌کنیم

پاک زیستن، فصل ۲، "رابطه با دیگران"

هیچکدام از ما انتخاب نکردیم که بیماری اعتیاد داشته باشیم. ما همچنین نحوه تربیت و بار آمدن مان، یا گروه جمعیتی که به آن تعلق داریم، یا هویت و فرهنگ مان، و یا داشتن مجموعه خاصی از نواقص شخصیتی و داشته‌ها خود را انتخاب نکردیم. این جنبه‌های زندگی ما، کل داستان مان را بیان نمی‌کند، نه حتی کمی از آن را. اما این واقعیت باعث نفی مسئولیت ما در مورد استقلال شخصی مان نمی‌شود. یعنی داشتن اراده آزاد در رابطه با تصمیم‌گیری‌هایی که از بسیاری جهات با این ویژگی‌های ما مشخص می‌شوند است. استقلال شخصی یعنی داشتن ظرفیت و تمایل برای اقدام و عمل از جانب خود. به عنوان معتادان در حال بهبودی، هدف ما از داشتن استقلال شخصی این است که ظرفیت و تمایل این نوع زندگی را داشته باشیم و در همان حال اصول روحانی را نیز تمرین کنیم، درست برعکس دوران اعتیاد فعال که اکثر تصمیمات ما براساس خودمحوری بود.

از طریق دوازده قدم NA، ما دستی که در زندگی به ما داده شد و ما چگونه آن کارت‌ها را بازی کردیم را بررسی می‌کنیم. این کار درهای بسیاری را به روی ما می‌گشاید تا بتوانیم انتخاب‌های خود آگاهانه‌ای که با ارزش‌های واقعی مان و هدف والای ما هم سو باشند، بگیریم. یکی از اعضا می‌گفت: "در قدم چهارم، من یک تجربه روحانی داشتم که به من نشان داد چسبیدن به رنجش‌هایم، انتخابی است که باعث عقب افتادن من می‌شود. و کارکرد قدم هفت به من نشان داد که وقتی نزدیک است بر اساس نواقص عمل کنم حق انتخاب دارم. برای من استقلال آن لحظه‌ای است که دعا می‌کنم - خداوند به من کمک کن تا انتخاب متفاوتی داشته باشم زیرا می‌خواهم متفاوت زندگی کنم."

ما آن گونه هستیم که عمل می‌کنیم، نه آنچه فکر یا احساس می‌کنیم. همه چیز ظاهر یا برعکس باطن ما نیست. ما می‌توانیم مهربان باشیم بدون اینکه احساس مهربانی کنیم یا برعکس ممکن است احساس مهربانی کنیم ولی در عمل مهربان نباشیم. انتخاب‌های ما نشانگر اولویت‌های ما است - اینکه با افرادی که در زندگی ما حضور دارند چگونه رفتار می‌کنیم، (با راهنمای خود، شخصی که با او دوست هستیم، یا حتی خدمتکاری در کافه)، اینکه چگونه وقت و پول خود را خرج می‌کنیم، یا رفتار ما زمانی که کسی نگاه نمی‌کند، چگونه است - ما دیگر در زندگی قصور نمی‌کنیم یا نیابتی و از طریق دیگران زندگی نمی‌کنیم. ما مشخص کرده‌ایم که واقعاً چه کسی هستیم و می‌توانیم انتخاب‌هایی داشته باشیم که منعکس کننده خود واقعی ما باشند. ما مستقل هستیم و مسئول احساسات حرف‌ها و اعمال خود می‌باشیم. کسی نمی‌تواند ما را مجبور به انجام کاری کند، و ما نیز نمی‌توانیم به جای دیگران انتخاب کنیم.

استقلال من، تمایل من، حق انتخاب من، امروز اولویت‌بندی من نشانگر این است که می‌خواهم چگونه زندگی کنم.