

انتخاب آزادی

ما آزادیم تا افکارمان، چشم اندازمان و زندگی مان را تغییر دهیم.
 آزادی به این معنی است که دیگر در غفلت و قصور زندگی نمی کنیم.
پاک زیستن، فصل ۳، "بیداری روحانی مان"

در اعتیاد فعال، ما در نوعی حالت پیش فرض زندگی می کردیم. ما مسئولیت های خود را نادیده گرفته و به عواقب اعمال و با اهمال کاری خود اهمیت نمی دادیم و کاملاً در برابر نواقص خود ضعیف بودیم. ما هم خودآزار بودیم و هم به دیگران آسیب می زدیم. یکی از اعضاء این استعاره را به کار می برد: "انگار من سوار یک چرخ و فلک توی پارک بودم و اولش حسایی به من خوش می گذشت... تا جایی که سرم گیج رفت و حالم بد شد ولی دیگر نمی توانستم از آن پیاده شوم." زندگی در حالت پیش فرض ما را بدبخت کرده بود چون در برابر کوچک ترین پیشنهاد تغییر، جبهه می گرفتیم و می گفتیم: "من همینم که هستم" و در آنچه بودیم، گرفتار شده بودیم. مقابل پیاده شدن از چرخ و فلکی که در آن گیر کرده بودیم، مقاومت می کردیم. امروز هم با ترس و اجتناب از تغییر، گاه عمداً اسیر انکار و انعطاف ناپذیری خود می شویم. تغییر دنیای بیرون از ما اجتناب ناپذیر است و بهبودی به ما کمک می کند تا با این واقعیت روبرو شویم. تغییر از درون، اما یک امر کاملاً مثبت است و آزادی انتخاب ما در حال حاضر مانند یک نیروی پویا آن را ممکن می سازد. همان عضو این گونه ادامه می داد: "آزادی فقط یک حالت وجودی نیست ما با انتخاب تغییر، آن را تمرین می کنیم. ما دیگر در یک چرخ فلک سرگیجه آور گیر نکرده ایم. ما از شهر بازی اعتیاد فعال، خارج می شویم و آن را پشت سر می گذاریم. زندگی در بهبودی خود سراسر یک شهر بازی متفاوت است!"

وقتی به خود واقعی مان پی می بریم، در NA به آزادی دست می یابیم. شاید این آزادی کمتر به تغییر ما مربوط شود و بیشتر به خاطر آن است که تبدیل به کسی می شویم که واقعاً هستیم. ما کمتر به داستان گذشته خود وابسته می مانیم و می توانیم یک داستان جدید بنویسیم. ما می توانیم جنبه هایی از خود را که هرگز فکر نمی کردیم، زیر سؤال ببریم، دوباره بررسی کنیم - مذهب، گرایش های سیاسی، ذائقه موسیقی، حتی غذایی که می خوریم. ما باید کنجکاو شویم. ما آزادیم که خیلی بی خیال نباشیم!

پاک بودن به ما این امکان را می دهد که سیستم های اعتقادی و الگوهای رفتاری خود را به چالش بکشیم. کمتر احساس اسارت کنیم و گرفتار چیزی نباشیم. ما اکثر آرزوی اجبار، کاری انجام نمی دهیم، یک نفس عمیق می کشیم تا با عشق پاسخگو باشیم و نه از روی ترس. در بهترین حالت ما انعطاف پذیر و در حال تکامل هستیم و می توانیم از دیگران تأثیر مثبت بگیریم. روشن بینی، آزادی می آورد. ما یاد می گیریم چطور به دیگران جواب مثبت و منفی بدهیم. اگر چه زمان هایی هم هست که ما باز به حالت اولیه و پیش فرض برمی گردیم ولی دیگر مجبور نیستیم در آن حالت بمانیم. ما زندگی جدیدی برای زیستن داریم.

**من امروز را آگاهانه و هدفمند زندگی می کنم. به وقت تصمیم برای تغییر،
 انتخاب می کنم تا خودم باشم. من آزادی را انتخاب می کنم.**