۲۶ آبان

تأکید بر تسلیم در قدم سه

متوجه می‌شویم هر چه تسلیم ما عمیق‌تر می‌شود، راحت‌تر
می‌توانیم زندگی کنیم و از زندگی لذت ببریم.
چگونگی عملکرد، قدم سوم

قبل از بهبودی ما تنها یک روش اصلی برای مقابله با فشارهای زندگی داشتیم: خوراک دادن به اعتیادمان. مواد مخدر به ما کمک می‌کرد تا از دست صاحبخانه آزارگر خود یا احساس تنهایی بعد از مرگ همسرمان، فرار کنیم. مواد مخدر اضطراب ناشی از کار و یا اجاره خانه و یا این حقیقت که هیچ کدام را نداشتیم را برای ما از بین می‌برد. ما از تشویش بزرگ کردن نوجوان خود یا درد سقط جنین می گریختیم. اگرچه، این ترفند در ابتدا کارساز بود، اما در نهایت پایدار نماند. مواد مخدر اثر خود را از دست داد، پول‌ها بر باد رفته، حبس، اور دوز، حقارت... همه ما از آن سیاه چاله‌ها خبر داریم.

در بهبودی، رویکردهای جدیدی برای رسیدگی به چالش‌های زندگی - یا حتی موفقیت‌ها - به ما نشان داده می‌شود. ما یاد می‌گیریم که احساسات ناخوشایند خود را تسلیم کنیم، نتیجه وقایع روز را بپذیریم و با بدترین اتفاقات کنار بیاییم. فقط برای اینکه در لحظه حال باشیم، تمرین روزانه قدم سه از لحظه‌ای که چشمان خود را از خواب باز می‌کنیم به ما کمک می‌کند که با زندگی آنطور که هست روبرو شویم. ما با هر روش و مَنِشی که برای ما کار می‌کند سعی می‌کنیم تا "بسپاریم" از طریق دعا، مراقبه، تهیه لیست شکرگزاری، تماس با چند دوست بهبودی که در چالش هستند، و یا فقط صرف چند دقیقه برای آگاهی یافتن از آنچه در بیرون و درون ما در جریان است. ما تصمیمی را که در قدم سه گرفته‌ایم به خود یادآوری کرده و هر روز فقط برای امروز تسلیم می‌شویم. ما متوجه می‌شویم که تمرین روزانه تسلیم قابل پایداری است. فرآیند تسلیم مانند عضله‌ای است که ما آن را قوی می‌کنیم تا بتوانیم در سخت‌ترین لحظات خود بر آن تکیه کنیم. تسلیم شدن فضای لازم جهت رشد و بالندگی ما را مهیا می‌سازد. سپردن اراده‌مان به طور مثال مانند بیرون بردن زباله‌ها، پاک کردن تار عنکبوت‌ها، و باد دادن ملافه‌ها است. و مانند شستن پنجره ها نه فقط برای دیدن منظره بیرون، بلکه برای بیرون آمدن و تأثیر گذاشتن بر دنیا است.

امروز من از قدم سه به عنوان یک راهکار برای رویارویی با زندگی در همین جا و همین لحظه، استفاده خواهم کرد. من می‌توانم با سختی‌های این لحظه - و همچنین خوبی‌های آن - کنار بیایم.