

وجدان و قدم ده

لازم است به ندای وجدان خود گوش فرا دهیم و توجه کنیم به ما چه می گوید. زمانی که احساس ناراحتی می کنیم گوشه ای از کار ما اشکال دارد، باید بدان توجه کنیم.

جگونگی عملکرد، قدم ده

به لطف برنامه NA روزهایی که رفتارهای بد خود را توجیه می کردیم، تقریباً به سر آمده است. البته که هنوز مرتکب خطا می شویم، بعضی وقت ها هم اشتباهی بزرگ می کنیم، اما امروز سریعتر به ترمیم خرابکاری خود می پردازیم. وقتی دچار خودزنی و یا خودتخریبی می شویم، به جای آنکه دو برابر اشتباه کرده و یا توجیه کنیم، به خود یادآور می شویم که ما انسان هستیم و نیاز به مراقبت روحانی و منظم از خود داریم. یکی از اعضاء مشارکت می کرد: "موضوع در بهبودی بودن است، مگر نه؟ من نسبت به خود و دنیای اطرافم آگاهم. وقتی خرابکاری می کنم نمی توانم وانمود کنم همه چیز روبراه است اگر چه هنوز هم بعضی وقت ها این کار را می کنم." حافظه کوتاه مدت می تواند نمایانگر جذابی از یک وجدان راحت باشد. اما اینطور نیست خیلی از اوقات اینکه ما فقط به حافظه خود تکیه کنیم می تواند حواس ما را پرت کرده تا کلاً موضوع را فراموش کنیم. خوشبختانه ما نمی توانیم آنچه در مورد خودمان می دانیم را نادیده بگیریم - اگر چه ممکن است گاه برعکس باشد. ما نقش خود را در همه گرفتاری هایمان می بینیم و می توانیم نقص های خود را حتی اگر به شکل دیگری بروز کنند، شناسایی کنیم. هر قدر تلاش کنیم روی شان سرپوش بگذاریم و یا از سر بازشان کنیم، باز هم وجدان ما در حال بیدار شدن است.

به جای اینکه عذاب وجدان ما را ساعت سه صبح از خواب بیدار کند، قدم ده راهی برای شفاف بودن و در لحظه ماندن را به ما ارائه می دهد. ما به بررسی منظم خود می پردازیم - یا گاهی دوباره به این عادت برمی گردیم و برای هماهنگ ماندن با سنجش درونی وجدان خود، وقت می گذاریم. ما رفتارهای خود را با هم دلی می سنجیم. از خود می پرسیم: "آیا من همانگونه که دوست دارم دیگران با من رفتار کنند با آنها رفتار کرده ام؟" ما حقیقت را به خود می گوئیم و دوباره وقت هایی که واکنش شایسته ای داشته و یا دفعه بعدی که نیاز به عملکرد بهتری داریم، حتماً تراز می نویسیم. حاصل انجام این تمرین، پرورش وجدان است و زندگی ای که توسط وجدان ما هدایت شود، ارزش تلاش دارد.

من امروز مطابق با وجدانم زندگی خواهم کرد و زمانی را برای توسعه بیشتر

آن صرف می کنم، زیرا در مورد اشتباهات خود فکر می کنم و از خوبی های

حاصل از زندگی بر اساس ارزش های خود لذت می برم.