

درستکاری از طریق انجام مسئولیت‌های فردی

هر کسی اشتباه می‌کند، اما سریعاً اقرار به اشتباه نشانگر درستکاری و قبول مسئولیت برای اعمال‌مان است.

پاک زیستن، فصل ۱، "کار و شغل"

برداشت و استنباط از مسائل چیز خنده‌داری است. خودمحوری شیوه زندگی ما را شکل می‌دهد. خواسته‌هایمان را بزرگنمایی کرده و مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی ما را به حداقل می‌رساند. درست انگار در حال قدم زدن در یک پارک شادی یا کارناوال هستیم که پر از آینه‌هایی است که ما را کج و کوله نشان می‌دهند و یا اتاق‌های اِکو، که صداها را منعکس می‌کنند - حواس پنجگانه ما را فریب می‌دهند. ما در درک واقعیت از آنچه که هست مشکل داریم مخصوصاً وقتی صحبت از مسئولیت زندگی و اعمال‌مان باشد. بررسی برداشت و استنباط‌مان با سایر معتادان کمک می‌کند. کارکرد برنامه - به خصوص تراز روزانه قدم دهم - به ما کمک می‌کند تا راه خود را در میان بلبشوی مسئولیت‌های فردی‌مان باز کنیم. در مواجهه با عجز و غیرقابل اداره بودن زندگی‌مان، دیگران را به خاطر خرابه‌های پشت سرمان کمتر سرزنش می‌کنیم. ما کم کم مسئولیت‌های فردی خود را بر عهده می‌گیریم. با گرفتن ترازنامه و درخواست کمک برای سپردن نواقص و کمبودهای اخلاقی ما دیگر نیاز نداریم تا به خاطر اعمال و انتخاب‌های کنونی خود به دنبال توجیه باشیم. ما مسئولیت اصلاح اشتباهات گذشته خود را قبول می‌کنیم و به طور مرتب به بررسی ادراک و برداشت خود می‌پردازیم. ما نمی‌گذاریم سرگرمی‌های بیرونی مانند آن کارناوال، حواس‌مان را پرت کند و دید بهتری به خود و زندگی‌مان پیدا می‌کنیم. قدم‌ها به ما کمک می‌کنند تا بهتر و بهتر شویم و از آن دسته افرادی باشیم که می‌توانیم به بودنشان افتخار کنیم.

زمانی که در پارک شادی یا کارناوال یک مسیر را اشتباهی می‌رویم و به بن‌بست می‌رسیم، قطعاً کار خوبی نیست که وانمود کنیم گم نشده‌ایم. ما برای پیدا کردن جهت درست درخواست کمک می‌کنیم و اگر مجبور باشیم راه را برمی‌گردیم. ما اشتباه می‌کنیم چون انسان هستیم. ما در صدد اصلاح برخوایم آمد چون درستکار هستیم.

**بیماری من دیدگاهم نسبت به خود و دنیای اطراف را تحریف می‌کند.
من روزانه تراز خواهم گرفت تا برداشت غلط خود را اصلاح کنم و
راهی برای آزاد شدن از دیوانگی اعتیاد پیدا کنم.**