

ارزش ارزیابی صادقانه خود

ارزیابی صادقانه خود، یکی از رموز موفقیت ما در این راه جدید زندگی است.

کتاب پایه، فصل ۴، قدم چهار

همانطور که شروع به کارکرد قدم چهار می‌کنیم، به احتمال زیاد نظراتی در مورد آن داریم که اتفاقاً خیلی هم مثبت نیست. بیشتر کلمات این قدم در نوع خود دلهره‌آور هستند. جستجوگرانه، اخلاقی، ترازنامه خودمان. همین آخرین کلمه، هسته اصلی است. ما صادقانه شروع به شناخت خود می‌کنیم کاری که اکثر ما قبل از پاک شدن تجربه کمی در آن مورد داشتیم. آیا این همان کسی نیست که برای مدت‌های طولانی از او فرار می‌کردیم؟

هنگامی که به قدم چهار می‌رسیم تقریباً تا حدودی بر روی صداقت با خود کار کرده‌ایم. ما اقرار کرده‌ایم که در برابر اعتیاد خود عاجزیم و نیاز به کمک داریم. در قدم بعدی یاد می‌گیریم که به عواملی که ما را از پیشرفت در زندگی خود باز می‌دارند بپردازیم. ما رنجش‌های خود از دیگران، سازمان‌ها و از خود، را شناسایی می‌کنیم. ما به احساس گناه و شرم، ترس‌هایمان، رفتارهای جنسی و رابطه‌هایمان، آزارهایی که متحمل شده‌ایم و نسبت به دیگران انجام داده‌ایم و همین طور رازهایمان نگاه می‌کنیم.

همچنین، کارکرد قدم چهار موهبت دیگری را هم با خود دارد که احتمالاً برای ما غیرمنتظره است، آشکار کردن داشته‌هایمان برای خیلی از ما این سخت‌ترین قسمت است. برای ما جستجو درباره نقاط ضعف‌مان راحت‌تر است تا اینکه بخواهیم ویژگی‌های مثبت خود را ببینیم. اما ترازنامه ما باید شامل همه خصوصیات درونی ما باشد. سنجش داشته‌های ما یک امر کاملاً ضروری در مسیر جدید زندگی‌مان است. ما لازم است بدانیم چه خصوصیات مثبتی داریم که بر آنها بیافزاییم، نه آنکه فقط به جنبه‌های منفی‌ای بپردازیم که باید از شرشان خلاص شویم.

خودارزیابی صادقانه و شجاعانه ما، با قدم چهار و قدم ده، که به ما در استمرار این فرآیند کمک می‌کند تمام نمی‌شود. فرای اتفاقاتی که در دوران مصرف برای ما افتاده است، ما نگاهی به الگوها و رفتارهایی می‌اندازیم که در بهبودی هم به سراغ ما می‌آیند. ما یاد می‌گیریم که آنچه را که اکنون در مورد ما واقعی است، از آنچه ذهن‌مان به ما می‌گوید، متمایز کنیم. با این کار ما به خود و روش جدید زندگی‌مان اعتماد بیشتری پیدا می‌کنیم. گذشته ما، باعث آگاهی ما است، ولی معرف ما نیست و قرار نیست دیگر ما را کنترل کند.

مهم نیست که در حال کارکرد کدام قدم باشم، من متعهد هستم که تا حد امکان صادقانه و کامل به خودم نگاه کنم. من نیاز به شهادت دارم تا قسمت‌هایی از خودم که می‌خواهم پرورش دهم و آنهایی که تلاش می‌کنم کم‌رنگ کنم را بررسی کنم.