

انضباط روحانی سازنده شخصیت خوب است

مهمتر از همه عملکرد خود ما است. استفاده مداوم و مستمر از ابزار بهبودی باعث تغییرمان می‌شود.

پاک زیستن، فصل ۷، "بیداری"

یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "پدر و مادر من از خودشان گذشتند تا در کودکی، مرا به یک مدرسه خوب و خاص بفرستند. آنها از دست من ذله شده بودند و امیدوار بودند این مدرسه بتواند کمی به من انضباط یاد بدهد. آنها می‌گفتند این مدرسه شخصیت مرا می‌سازد. اما من سرسخت‌تر و حتی سرکش‌تر از قبل شدم. زمان زیادی طول کشید تا من توانستم جنبه‌های مثبت نظم و شخصیت را درک کنم. اما حالا اینجا هستم و سپاسگزارم که سرکش بودنم در نهایت مرا به اینجا رساند. NA چیزی را به من داد که تربیت و تحصیل نتوانست. شما ارزش یک انضباط متفاوت را به من نشان دادید، یک انضباط روحانی که از طریق آن من به فردی با شخصیت تبدیل شدم. امروز این برای من مهم است."

بسیاری از ما با واژه انضباط، رابطه خوبی نداریم. خاطرات دفتر مدیر، یا بدتر از آن را برایمان تداعی می‌شود. ما انضباط را به معنای تنبیه می‌دانستیم - که همین طور هم هست - اما تعاریف دیگری نیز دارد که در بهبودی برای ما مناسب‌تر هستند. انضباط، بعنوان یک اصل روحانی، هم به رفتارهای خوبی که از بهبودی ما محافظت می‌کند برمی‌گردد و هم به خویش‌تنداری و آرامشی که از انجام این کارها حاصل می‌شود. عملکرد ما در زندگی واقعی، درست مانند ورزشکاران و نوازنده‌های موسیقی، از تلاش ما همراه با تمرین و انضباط سرچشمه می‌گیرد. هنگامی که نسبت به حفظ روحانیت خود منضبط باشیم، کمتر درگیر وسوسه می‌شویم و از نواقص مان استفاده می‌کنیم و بیشتر آمادگی داریم تا به تضمینی که آرام و مداوم از طرف وجدان یا نیروی برتر خود دریافت می‌کنیم، گوش فرا دهیم. همانطور که ارتباط آگاهانه خود را ارتقاء می‌دهیم، می‌توانیم جلوی افراط و تفریط خود را بگیریم و شخصیت خود را تقویت کنیم. همانطور که یکی از اعضاء می‌گفت: "من یک برنامه روحانی روزانه دارم که مواجهه با احساساتم را برایم راحت‌تر می‌کند. من می‌توانم در مواقعی که لازم باشد خویش‌تنداری را تمرین کنم، زیرا دیگر تحت کنترل وسوسه‌هایم نیستم."

شخصیت من بر اساس انتخاب‌هایم تعریف می‌شود، عملکرد

من نشان می‌دهد که چه کسی هستم.

آیا برنامه روزانه فعلی من، برای حفظ روحانیت من کافی است؟

چطور می‌توانم با استفاده از نظم بیشتر، شخصیت خود را قوی‌تر کنم ؟

انضباط