۱۵ آبان

درون نگری صادقانه

صداقت با دروغ نگفتن آغاز می‌شود، اما به آن خاتمه نمی‌یابد.

اصول راهنما، سنت ۱۰، پیشگفتار

در اوایل بهبودی، برخی از ما شانس این را پیدا می‌کنیم که در حین پرداخت به صندوق فروشگاه، صداقت‌مان به چالش کشیده شود. هنگامی که صندوقدار پول بیشتری به ما می‌دهد ما وسوسه می‌شویم تا پول اضافه را در جیب خود بگذاریم، اما در عوض ما کار درست را انجام می‌دهیم. ما به جای آن که به طور پیش فرض دروغ بگوییم، پول را پس می‌دهیم خدای من! حس خوبی دارد! ما از سوی فروشنده تشویق می‌شویم و کمی تجربه بدرد بخور برای مشارکت در جلسه بعدی به دست می‌آوریم. ما از گرفتن توجه مثبت، لذت می‌بریم و حتی بهتر از آن، به خود می‌بالیم.

این یک شروع خوب برای تمرین صداقت است اما به همین جا ختم نمی‌شود. در حالی که ما گذشته خود را غربال می‌کنیم و وضعیت فعلی ذهن و رفتار خود را بررسی می‌کنیم. قدم‌ها، رهنمون‌های مهمی را به ما ارائه می‌کنند. ترازنامه شخصی – چه به شکل مفصل و یا فهرست‌وار - به ما کمک می‌کند تا عادت کنیم خود را صادقانه ارزیابی کنیم. ما داشته‌ها و عیوب خود را بررسی می‌کنیم و با مشورت راهنما و نیروی برتر خود، فهرست خود را اصلاح می‌کنیم. شناخت واقعی خودمان، اصل حیاتی بهبودی است.

هر چه تمایل ما برای صادق بودن بیشتر می‌شود روابط ما - با خودمان، با دیگران و در زندگی‌مان - پربارتر می‌شود. وقتی رابطه خوبی با صداقت داریم، تمایل داریم کمی بیشتر تسلیم شویم تا جبران خسارت کمتری داشته باشیم. شفافیت در مورد شخصیت، انگیزه‌ها و زندگی عاطفی‌مان به این معنی است که ما کمتر حالت تدافعی داریم و درون‌نگرتر هستیم. به نظر می‌رسد وقتی به احساسات خود توجه می‌کنیم ارتباط با دیگران هم آسان‌تر می‌شود. ما با کسانی که از لحاظ عاطفی برای ما حضور دارند، ارتباطی عمیق و پایدار می‌سازیم.

وقتی با خود و زندگی‌مان آشنا می‌شویم راحت‌تر می‌توانیم به دنیای اطراف‌مان به گونه‌ای پاسخ دهیم که با ارزش‌های‌مان سازگار باشند. برای برخی از ما، زندگی آگاهانه به این معنی است که حق بیان پیدا می‌کنیم و می‌توانیم از دلایلی که برای ما مهم هستند، دفاع کنیم. ما می‌توانیم در مورد مسائل دشوار، نظرات قوی داشته باشیم و همچنان مراقب باشیم که پیام NA دچار پیچیدگی نشود. شفافیت حاصل بازتاب صادقانه تجارب ما است و مشارکت اینکه چگونه زندگی بر اساس اصول روحانی ما را استوار و در حال رشد نگه داشته است. تجربه ما، چشم اندازی از امید را ارائه می‌دهد.

خودم بودن، بهترین دارایی من در رساندن پیام است.
امروز برای درون نگری صادقانه وقت می‌گذارم.