

ارزیابی صادقانه خود در قدم‌ها

قدم‌ها به ما کمک می‌کنند تا توانایی خود در صادق بودن با خودمان و دیگران را افزایش دهیم.

پاک زیستن، فصل ۱، "دردهای فزاینده"

اگر بگوئیم که در دوران مصرف صداقت اولویت اصلی ما نبود، حق مطلب را ادا نکرده‌ایم. زمانی که پاک می‌شویم آگاهی جدیدی از ارزش صداقت به دست می‌آوریم. با ذهنی باز و وجدانی بازیافت شده به این درک می‌رسیم که ناصداق هزینه دارد. پشیمانی شوخی نیست و ما باید از آن اجتناب کنیم. تمرین صداقت با خود، کمی پیچیده‌تر است. خودفریبی نقاط کور بزرگی در ذهن ما ایجاد می‌کند که عادت بدی به ظهور دوباره دارند. خوشبختانه توانایی ما در صداقت با خود، توسط کارکرد دوازده قدم عمیق‌تر می‌شود.

ما به عجز خود اقرار می‌کنیم و غیرقابل اداره بودن خود را تخمین می‌زنیم. ما زُک و پوست کنده متوجه می‌شویم که خودمان به تنهایی خراب کرده‌ایم و تصمیم می‌گیریم کمک دیگران را بپذیریم. اقدامی که با این تصمیم همسو باشد با ارزیابی صادقانه از اینکه زندگی‌مان تا امروز به چه نحو بوده است آغاز می‌شود. گاهی اوقات توسط مشارکت ترانزانه خود همان قدر بصیرت به دست می‌آوریم که از نوشتن آن. ما به کاوش عمیق‌تر ادامه می‌دهیم و بررسی می‌کنیم که چگونه جنبه‌های شخصیتی ما با اهداف مورد نظرمان تناسب ندارند. ما این کوله بار مملو از حقه‌های کثیف را به نیروی برتر می‌سپاریم و علیرغم اینکه درک ما از بهتر بودن چه باشد، بارها و بارها تلاش می‌کنیم تا با کمک این نیرو تبدیل به انسان بهتری شویم. با نگاهی دیگر به خساراتی که زده‌ایم، با جدیت تلاش می‌کنیم تا اشتباهات گذشته خود را جبران کنیم.

ادامه این مسیر نیازمند تعهد روزانه است که البته همه ما هر از گاهی در آن سستی می‌کنیم. تجربه ما با قدم‌ها به این معنی است که ما سریعتر متوجه می‌شویم که طرز تفکر و رفتارهای قدیمی دوباره در ما در حال ظاهر شدن هستند. *آه! باز من این رفتار را تکرار کردم!* ممکن است متوجه شویم که از لحاظ عاطفی بی‌بندوبار و از زندگی روحانی جدا شده‌ایم و یک مونولوگ درونی آزاردهنده را از سر گرفته‌ایم و یا اینکه یک رویکرد منسوخ نسبت به زندگی خود در پیش گرفته‌ایم. ما برای بازگرداندن صداقت صمیمانه به زندگی و روابط خود و از جمله به روابط خود با نیروی برتر تلاش می‌کنیم. ما با واقعیت، حقیقت زندگی و خود برترمان، هماهنگ می‌شویم و به دیگران نیز کمک می‌کنیم تا همین کار را انجام دهند - یعنی زندگی کنند و توسط بکارگیری روزانه اصول روحانی شکوفا شوند.

امروز اقدام به ارزیابی صادقانه از خود، خواهم کرد. من پایه و اساس شخصیت خود را تقویت خواهم کرد و اشتیاق خود برای یادگیری مجدد زندگی کردن را بازیابی خواهم نمود.