

ترازنامه منظم و تعهدات معنادار

اگر موردی در زندگی ما بود که به تعهد مداوم و منظم نیاز داشت، به احتمال قوی ما فقط آن را در صورتی می‌پذیرفتیم که خیلی سخت نبود یا سد راه افراط‌های ما نمی‌شد یا اینکه آن را دوست داشتیم.

راهنمای کارکرد قدم، قدم ۱۰، "اصول روحانی"

معنای تعهد بیش از انجام مکرر یک کار مشخص است و یا اینکه قبول کنیم تا در زمان و مکانی که از ما خواسته شده، حاضر شویم. تعهد نیاز به تصمیم آگاهانه دارد. ما به نیاز و خواسته خود، به درست بودن آن کار، و به تمایل خود برای بکارگیری منابع موجود توجه می‌کنیم. ما منافع و مضرات را بررسی می‌کنیم، زمان و انرژی که باید صرف کنیم و همینطور ضرورت‌های موجود را در نظر می‌گیریم و به این موضوع فکر می‌کنیم، که آیا وقتی اشتیاق مان کم بشود، همچنان تمایل به انجام این تعهد داریم.

تجربه گذشته ما به ما می‌گفت: "تا هرجا می‌توانی ادامه بده" و یا "مهم نیست چه پیش می‌آید" که کاملاً با تجربه تعهد امروزمان در بهبودی و تمرین اصول روحانی متفاوت است. حتی در بهبودی هم، ما دچار اجبار می‌شویم. همانطور که عادات جدیدی را برای خود می‌سازیم، ممکن است متوجه شویم که حتی وقتی نمی‌خواهیم هم، در حال تکرار آن عادت‌ها هستیم. همین موضوع در انجام تعهدات ما هم دیده می‌شود. ما از سر عادت و یا فقط به خاطر اینکه کس دیگری با پیش نگذاشته است، یک تعهد را به عهده می‌گیریم. ما به اجبار، تعهدی را قبول می‌کنیم و باز از سر اجبار، از آن تعهد عقب می‌کشیم. یا آنقدر به تعهدی ناخواسته می‌چسبیم که از اول تا آخر آن، هم از خود و هم از انجام آن تعهد، رنجش می‌گیریم. با گذشت زمان، بالاخره ما یاد می‌گیریم رویکرد سالم‌تری داشته باشیم.

ترازنامه قدم ده، می‌تواند در بهبود توانایی ما در انجام و حفظ تعهدات مان کمک کند. وقتی روزانه بر روی زندگی خود تمرکز می‌کنیم، چیزهای بیشتری را در مورد خودمان یاد می‌گیریم، از جمله اینکه چه نوع تعهداتی مناسب ماست و کدام تعهدی مناسب نیست. ترازنامه گیری منظم، به ما کمک می‌کند تا بیشتر با انضباط و خودآگاه باشیم و حس‌رهایی از نواقص و کمبودهای اخلاقی را تجربه کنیم. ما رشد می‌کنیم و در نتیجه، تعهدات مان عمیق‌تر و معنادارتر می‌شوند.

تعهد چیزی بیشتر از حضور داشتن است. امروز به قدم ده رجوع می‌کنم و به تعهدات خود با فکر و قلب و روح خود احترام می‌گذارم.