

هدایت شده توسط وجدان

ما با قصد و نیت خود آشنا می‌شویم. ما بهتر می‌توانیم
صدای درون خود و ندای وجدان‌مان را بشنویم
و به غریزه و شعور خود گوش فرا دهیم.
پاک زیستن، فصل ۵، رابطه آگاهانه

حتی آن دسته از ما هم که با گرگ‌ها بزرگ شده‌ایم، فرق بین درست و غلط را آموخته‌ایم. ممکن است منشور اخلاقی که ما به ارث برده‌ایم کمی پیچیده باشد، اما با این وجود، نقطه مرجع ما یکی است. در نتیجه بسیاری از ما در همان اوایل مصرف وقتی از این اخلاقیات سرپیچی می‌کردیم و یا باعث خسارت می‌شدیم، دچار عذاب وجدان و گناه می‌شدیم. اگر چه در یک جایی ما یک تصمیم گرفتیم - آگاهانه یا غیر آگاهانه - تا برخلاف ارزش‌هایی که در ما نهادینه شده بود، رفتار کنیم. این به این معنی نبود که ما اصلاً مرزی برای اخلاقیات نداریم، بلکه ما فقط آنها را کنار می‌گذاشتیم. در آن موقعیت‌ها، وقتی همچنان حال ما بد بود، به انکار، دفاع از خود، و مصرف زیاد مواد - روی می‌آوردیم، تا احساس ناخوشایند عذاب وجدان خود را کم کنیم. تقریباً به محض آن که مصرف مواد را قطع کردیم نسبت به صدای آرام و درونی وجدان خود آگاه شدیم اولین اتصال دوباره ما با وجدان‌مان می‌تواند کاملاً نگران‌کننده باشد. بسیاری از ما، بدون موادی که برای سرکوب احساسات خود مصرف می‌کردیم، دچار احساس شرم و گناهی می‌شویم که برای سالیان متمادی در ما انباشته شده بود. خواندن جمله "ما مسئول بیماری خود نیستیم" که در کتاب پایه آمده است، به ما احساس رهایی می‌دهد. اعضای که راه و روش خود را از طریق کارکرد دوازده قدم پی می‌گیرند، به ما این اطمینان را می‌دهند که نیمه دوم این جمله "ما مسئول بهبودی خود هستیم" به ما کمک می‌کند تا با گذشته خود به صلح برسیم و وجدان خود را بیدار کنیم.

ما شروع به هماهنگ شدن با آنچه برای ما مناسب است می‌کنیم و روی همسو کردن اعمال خود با اصول روحانی و ارزش‌های خود تمرکز می‌کنیم. گاه از طریق آزمون و خطا، ما یاد می‌گیریم آن گونه رفتار کنیم که بتوانیم به آن مفتخر باشیم. برای آنکه ناچار نباشیم تا بهای روحانی کاری را بپردازیم، در برابر رفتارهای اجباری و تمایلات خودخواهانه خود، محتاطانه‌تر واکنش نشان می‌دهیم و در نتیجه کمتر از روی نواقص خود عمل می‌کنیم. ما حتی قادر خواهیم بود تا بدون عمل از روی وسوسه‌ها، نسبت به آنها آگاه شویم - چه کسی باور می‌کرد؟ با تمرین، ما سیستم ارزش‌های خود را دوباره راه اندازی می‌کنیم و رفتارهایی را انجام می‌دهیم که نشان دهنده نیات ما باشند.

**من به ندای وجدانم که دوباره در من بیدار شده و منعکس
کننده باورها و نیت من است، گوش خواهم داد.**