

تمرین انضباط

انضباط تعهد به اقدام و عمل است و نشانگر تمایل.

پاک زیستن، فصل ۶، "تعهد"

به علت اینکه تجربه ما از انضباط در گذشته برای ما تنبیه سخت‌گیری و مشقت را تداعی می‌کند، لذا از آن دسته از اصول بهبودی است که وقتی پاک می‌شویم باید مفهوم آن را مجدداً بررسی کنیم. زمانی که نظم و انضباط را با ارزش‌های نویافته خود، یعنی تعهد و تمایل، هماهنگ می‌کنیم - و شروع به تمرین برنامه بهبودی می‌نمائیم - نتایج مثبتی را تجربه می‌کنیم و زندگی‌مان تغییر می‌کند.

رابطه انضباط با اصل روحانی تعهد قطعاً جای بحث دارد. تعهد ما نسبت به NA و رشد روحانی، جهت دست یافتن به شرایطی که در آن زندگی می‌کنیم یک امر واجب است، اما انضباط بیشتر درونی است. انضباط باید در قلب ما نهفته باشد. ما می‌توانیم متعهد باشیم و یا تعهدی را بپذیریم اما آیا نسبت به این تعهد انضباط کافی داریم؟ همانطور که یکی از اعضاء می‌گفت: "ما می‌گوئیم برنامه کار می‌کند اگر آن را به کار گیرید، نه اینکه کار می‌کند اگر درباره‌اش فکر کنید، آن را باور داشته باشید، با آن را احساس کنید."

انضباط تمایل تبدیل تعهد به اقدام و عمل را در ما به وجود می‌آورد. بعضی اوقات تعهدی که داریم بیشتر نمود ظاهری دارد مانند وقتی که بدون دانستن دلیل، به راهکار راهنمای خود عمل می‌کنیم. اما بعضی اوقات این تعهد عمیق‌تر و از ته قلب است. در هر دو صورت تعهد ما توسط تمایل‌مان به اقدام و عمل اندازه‌گیری می‌شود. وقتیکه فعالانه متعهد به انجمن هستیم - و نظم و انضباط داریم - بیماری اعتیادمان ناتوان و عاجز می‌شود.

اگر چه ممکن است تلاش کنیم تا نظم و انضباط را با دید مثبت نگاه کنیم اما این کار همیشه آسان نیست. نیاز به تمرین دارد نظم و انضباط انگیزه حرکت به جلو بدون توجه به خلق و خوی‌مان است. ما به درخواست راهنما شدن پاسخ مثبت می‌دهیم در جلسه خانگی خود شرکت می‌کنیم و تعهداتی که در آن پذیرفته‌ایم را انجام می‌دهیم. انضباط باعث رجوع مجدد ما به پیام‌مان می‌شود.

من تمایل دارم تا تعهد خود را تبدیل به عمل کنم. انضباط نیاز به تمرین دارد و من تمرین را از همین الان شروع می‌کنم.

انضباط