

# فقط برای امروز

## ۲ خرداد

### جبران خسارت و راهنما

«می خواهیم از احساس گناه رها شویم،  
اما دوست نداریم این کار به ضرر دیگران تمام شود.»

#### کتاب پایه



بگذارید با این مسئله روبرو شویم: اکثر ما به دنبال خود اثرات ویرانی بر جای گذاشتیم و به هر کسی که در راه ما قرار گرفت، صدمه زدیم. برخی از افرادی که در دوران اعتیاد خود بیش از همه به آنها آسیب رساندیم، افرادی بودند که بیشتر از همه دوست داشتیم. در تلاشی برای رها ساختن خود از احساس گناه نسبت به کارهایی که انجام داده ایم، شاید وسوسه شویم چیزهایی را که بهتر است ناگفته بماند، به طور بسیار دقیق با عزیزان خود در میان بگذاریم. این آشکارسازی ها ممکن است بسیار زیانبار بوده و حسنی نداشته باشند.

قدم نهم درباره تسکین دادن به احساس عمیق پشیمانی نیست؛ بلکه درباره پذیرفتن مسئولیت خطاهایی است که انجام داده ایم. طی برداشتن قدم های هشتم و نهم، باید از راهنمای خود راهنمایی بخواهیم و خطاهای خود را طوری جبران کنیم که موجب افزایش دین ما نسبت به جبران خسارت نشود. فقط به دنبال رهایی از احساس پشیمانی نیستیم، بلکه به دنبال رهایی از نواقص خود نیز هستیم. هرگز نمی خواهیم دوباره به عزیزان خود صدمه بزنیم. یک راه برای اطمینان از این امر، انجام مسئولانه قدم نهم، بررسی انگیزه های خود و صحبت با راهنما قبل از جبران خسارت های خاصی است که قصد انجام آنها را داریم.



فقط برای امروز: می خواهیم مسئولیت اعمال خود را قبول کنم.  
قبل از جبران هر خسارت، با راهنمای خود صحبت می کنم.