

فقط برای امروز

۱۱ فروردین

درون و بیرون

«ارزش واقعی ما در عمل کردن بر اساس شخصیت خودمان است.»

کتاب پایه



وقتی قدم‌ها را کار می‌کنیم، مجبوریم برخی از حقایق اساسی را درباره خود کشف کنیم. فرآیند آشکارسازی اسرار، برملا کردن آنها و جستجوی شخصیت خود سرشت واقعی ما را نشان می‌دهد. وقتی از خود شناخت پیدا می‌کنیم، باید تصمیم بگیریم که فقط خودمان باشیم.

شاید بخواهیم به آنچه به سایر معناداران انجمن و دنیا ارائه می‌دهیم نگاهی بیندازیم و ببینیم آیا با آنچه در درون خود یافته ایم مطابقت دارد یا خیر. آیا تظاهر می‌کنیم که وقتی در حقیقت بسیار حساس هستیم، هیچ چیز ما را آزار نمی‌دهد؟ آیا نامی‌های خود را با لطفه‌های زننده مخفی می‌کنیم یا ترس‌های خود را با کسی در میان می‌گذاریم؟ آیا وقتی که به چهل سالگی نزدیک می‌شویم و اساساً محتاط هستیم، مانند یک نوجوان لباس می‌پوشیم؟

شاید بخواهیم به مسائلی که فکر می‌کردیم «به ما ارتباطی ندارد»، نگاه دیگری بیندازیم. شاید به این دلیل که «از شلوغی خوشمان نمی‌آید، از فعالیت‌های NA دوری کرده ایم.» یا شاید خیال عوض کردن شغل را داشته باشیم، اما چون خیال ما «واقعاً درباره خود درست نبوده»، اقدامی در این زمینه نمی‌کنیم. وقتی از خود شناخت جدیدی پیدا می‌کنیم، می‌خواهیم که رفتار خود را بر اساس آن مطابقت دهیم. می‌خواهیم الگوهای واقعی از خودمان باشیم.



فقط برای امروز: بیرون خود را بررسی می‌کنم تا مطمئن شوم که با درونم مطابقت دارد. سعی می‌کنم بر اساس رشدی که در بهبودی تجربه کرده‌ام، رفتار کنم.