

# فقط برای امروز

## ۱۵ تیر

### «متاسفم»

«مهم ترین کاری که [قدم هشتم] برای ما انجام می دهد این است که به ما در آگاه شدن از این مسئله که به تدریج نگرش های جدیدی نسبت به خود و نحوه ارتباط با سایر افراد پیدا می کنیم، کمک می کند.»

### کتاب پایه



گفتن «متاسفم» احتمالاً برای اکثر ما موضوع غریبی نیست. این جمله در دوران اعتیاد فعال، شاید جمله بسیار آشنایی باشد. همیشه به افراد می گفتیم که چقدر متأسف هستیم و وقتی فردی که از عذرخواهی های بی معنی ما خسته می شد، پاسخ می داد «مطمئناً همین طور است. در حقیقت، شما بدترین عذر را برای... آوردید»، شاید این مسئله اولین گواه بر این بود که «متاسفم» واقعاً هیچ تأثیری بر کسانی که به آنها صدمه زده بودیم، نمی گذاشت، خصوصاً وقتی می دانستیم دوباره همان کار را تکرار می کنیم.

بسیاری از ما فکر می کردیم جبران خسارت، «متاسفم» دیگری است. اما اقدامی که در این قدم ها انجام می دهیم، کاملاً متفاوت است. جبران خسارت به معنای ایجاد تغییرات و بالاتر از همه اصلاح وضعیت است. اگر پول دزدیده ایم، فقط نمی گوئیم، «متاسفم، اکنون که پاک هستم هرگز این کار را دوباره انجام نخواهم داد»، بلکه پول را نیز پس می دهیم. اگر به خانواده خود بی توجهی کرده ایم یا از آن سوءاستفاده کرده ایم، صرفاً عذرخواهی نمی کنیم. با آنها با احترام رفتار می کنیم.

اصلاح رفتار و طرز برخورد ما با دیگران، کل هدف کارکرد قدم هاست. دیگر صرفاً "متاسف" نیستیم؛ مسئولیت پذیر نیز هستیم.



فقط برای امروز: مسئولیت خود و بهبودی خود را می پذیریم. امروز، خسارات خاصی را که به خاطر آن متاسف هستیم، جبران می کنم.