

# فقط برای امروز

## ۱۷ مرداد

### بهبودی مسئولانه

«...مسئولیت مشکلات خود را می پذیریم و مشاهده می کنیم که در قبال راه حل های خود نیز به همین اندازه مسئول هستیم.»

کتاب پایه



برخی از ما که کاملاً عادت کرده ایم مسئولیت های شخصی خود را بر دوش دیگران بیندازیم، شاید در بهبودی نیز چنین رفتاری داشته باشیم. به سرعت متوجه می شویم این کار مؤثر نیست.

به عنوان مثال، تغییر در زندگی خود را در نظر می گیریم. بنابراین، با راهنمای خود تماس می گیریم و از او می پرسیم چه کاری باید انجام دهیم. در سایه درخواست راهنمایی، در واقع از راهنما می خواهیم مسئولیت تصمیم گیری درباره زندگی ما را بر عهده بگیرد. یا شاید نسبت به فردی در یک جلسه گستاخی کرده ایم. بنابراین، از بهترین دوست این فرد درخواست می کنیم به جای ما عذرخواهی کند. چه بسا چند بار در ماه آخر به یکی از دوستان خود تحمیل کرده باشیم به تعهد خدمت ما عمل کند. آیا ممکن است به جای اینکه تراژنامه شخصی خود را تهیه کنیم، از دوستی خواسته باشیم رفتار ما را تجزیه تحلیل کند و کمبودهای ما را شناسایی کند.

بهبودی چیزی است که برای دستیابی به آن باید تلاش کرد. قرار نیست بهبودی در ظرفی نقره ای به ما تقدیم شود و نمی توانیم از دوستان یا راهنمای خود نیز انتظار داشته باشیم در قبال کاری که خود ما باید انجام دهیم، مسئول باشند. از طریق تصمیم گیری برای خود، انجام خدمات خود و کارکرد قدم های خود بهبود پیدا می کنیم. با انجام این کارها برای خود، پاداش های حاصل از آن را دریافت می کنیم.



فقط برای امروز: مسئولیت زندگی و بهبودی خود را می پذیریم.