

# فقط برای امروز

## ۱۹ اردیبهشت

### درباره آن بنویس!

«با دفترچه یادداشتی در دست می نشینیم، درخواست راهنمایی می کنیم، قلم خود را برمی داریم و شروع به نوشتن می کنیم.»

#### کتاب پایه



وقتی سردرگم و در عذاب هستیم، راهنما گاهی اوقات به ما می گوید: «درباره آن بنویس.» گرچه شاید هنگام بیرون آوردن دفترچه یادداشت گلابه کنیم، اما به خود این فرصت را می دهیم به آنچه ما را آزار می دهد، سر و سامان دهیم. وقتی قلم روی کاغذ می آوریم، می دانیم قادر به پایان دادن به سردرگمی خود هستیم و متوجه علت واقعی رنج خود می شویم.

نوشتن به خصوص در هنگام کارکرد قدم ها می تواند ارزشمند باشد. بسیاری از اعضاء دفتر رویدادهای روزانه نگه می دارند. فکر کردن درباره قدم ها، تعمق درباره معانی آنها و تجزیه تحلیل اثر آنها به تنهایی برای اکثر ما کافی نیست. خاصیتی در عمل فیزیکی نوشتن وجود دارد که در حفظ اصول بهبودی در ذهن و قلب، به ما کمک می کند.

مزایایی که از طریق عمل ساده نوشتن به دست می آوریم، بسیار است. روشنی فکر، بازگشایی قفل های درونی ما و ندای وجدان تنها چند نمونه از این مزایاست. نوشتن به ما کمک می کند با خود صادق باشیم. می نشینیم، افکار خود را آرام می کنیم و به قلب خود گوش می دهیم. چیزهایی که در سکوت می شنویم حقایقی است که بر روی کاغذ می آوریم.



فقط برای امروز: یکی از راه هایی که از طریق آن می توانم حقیقت را در بهبودی جستجو کنم، نوشتن است. امروز درباره بهبودی خود می نویسم.