

# فقط برای امروز

## ۲۵ اردیبهشت

### ترس قدم چهارم

«وقتی به این قدم می‌رسیم، اکثر ما می‌ترسیم هیولایی در ما وجود داشته باشد که اگر آزادش کنیم، ما را نابود خواهد کرد.»

#### کتاب پایه



اکثر ما از نگاه کردن به خود و بررسی درون خود واهمه داریم. می‌ترسیم اگر اعمال و انگیزه‌های خود را بررسی کنیم، با جهنم سیاهی از غرور و تنفر مواجه شویم. اما وقتی قدم چهارم را برمی‌داریم، درمی‌یابیم این واهمه‌ها توجیهی ندارند. ما نیز مانند هر کس دیگر انسان هستیم— نه بیش و نه کم.

شخصیت همه ما ویژگی‌هایی دارد که به طور خاص به آنها افتخار نمی‌کنیم. در یک روز بد شاید فکر کنیم خطاهای ما بدتر از خطاهای دیگران است. در لحظاتی، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم. انگیزه‌های خود را زیر سؤال می‌بریم. شاید حتی هستی خود را نیز زیر سؤال ببریم. اما اگر بتوانیم ذهن اعضای انجمن را بخوانیم، متوجه همان کشمکش‌ها خواهیم شد. ما از دیگران بهتر یا بدتر نیستیم.

فقط می‌توانیم آنچه را اذعان و درک می‌کنیم، تغییر دهیم. به جای اینکه به ترس خود از آنچه در درون ما مدفون شده، ادامه دهیم، می‌توانیم آن را آشکار کنیم. دیگر وحشت زده نیستیم و بهبودی ما در روشنایی کامل آگاهی از خویش‌شن شکوفا می‌شود.



فقط برای امروز: از آنچه نمی‌دانم، نمی‌ترسم. ترس‌های خود را آشکار می‌کنم و می‌گذارم ناپدید شوند.