

# فقط برای امروز

## ۲۷ فروردین

### "عمل کردن طوری که انگار"

«امروز، به دنبال راه حل می گردیم، نه مشکل. آنچه آموخته ایم را به طور تجربی آزمایش می کنیم.»

کتاب پایه



اولین باری که شنیدیم باید "طوری عمل کنیم که انگار"، بسیاری از ما با پرخاش گفتیم: «اما این صادقانه نیست! فکر می کردم همواره قرار است درباره احساسات خود در معتمدان گمنام صادق باشم.»

احتمالاً می توانیم درباره اولین باری که وارد برنامه شدیم، تعمق کنیم. شاید به خداوند ایمان نداشتیم، اما در هر حال دعا می کردیم. یا شاید مطمئن نبودیم برنامه برای ما مؤثر واقع شود، اما شرکت در جلسات را صرف نظر از تصور خود ادامه می دادیم. همین مسئله درباره پیشرفت ما در بهبودی نیز صادق است. شاید از جمعیت هراس داشته باشیم، اما اگر با اطمینان عمل کنیم و تلاش خود را انجام دهیم، نه تنها درباره خود احساس بهتری داریم، بلکه متوجه می شویم دیگر از همایش های بزرگ هراس نداریم.

هر عملی را که با این روحیه انجام دهیم، ما را به افرادی که باید باشیم نزدیک تر می کند. هر تغییر مثبتی که ایجاد می کنیم، موجب احترام به نفس ما می شود. از طریق متفاوت عمل کردن، به تدریج متوجه می شویم به طور متفاوتی فکر می کنیم. از طریق "عمل کردن طوری که انگار" خود را به تفکر درست عادت می دهیم.



فقط برای امروز: فرصت را غنیمت می شمارم تا طوری عمل کنم که انگار می توانم وضعیتی را بپذیرم که سابقاً از آن فرار می کردم.