

# فقط برای امروز

## ۲۹ فروردین

«من درک می کنم»

«با فروتنی از او خواستیم تا کمبودهای ما را برطرف سازد.»

قدم هفتم



وقتی برای برطرف شدن نواقص شخصیتی خود کاملاً آماده هستیم، بسیاری از ما واقعاً کاملاً آماده ایم! به طور طعنه آمیز، در این هنگام است که مشکل واقعاً شروع می شود. هر چه بیشتر برای رها شدن از نقصی خاص تلاش می کنیم، ظاهراً این کمبود قوت بیشتری پیدا می کند. واقعاً فروتنانه است که متوجه شویم نه تنها در برابر اعتیاد خود بلکه حتی در برابر نواقص شخصیتی خود نیز عاجز هستیم.

سرانجام همه چیز درست می شود. قدم هفتم پیشنهاد نمی دهد که خود ما کمبودهای خود را برطرف کنیم، بلکه از نیروی برتر خود می خواهیم آنها را برطرف سازد. کانون توجه دعاهای ما شروع به تغییر می کند. با اقرار به ناتوانی خود در رفع نواقص، از نیروی برتر درخواست کردیم آنچه نمی توانیم برای خود انجام دهیم برای ما انجام دهد و منتظر ماندیم.

برای روزهای بسیاری، برنامه ما ممکن است در قدم هفتم باقی بماند. شاید رهایی ناگهانی و کاملی از نواقص خود پیدا نکنیم—اما اغلب اوقات به طور قطع تغییر ظریفی را در احساس خود نسبت به خود و دیگران تجربه می کنیم. از طریق دیدگاهی که قدم هفتم در اختیار ما قرار می دهد، به تدریج به اطرافیان خود با خرده گیری کمتری نگاه می کنیم. می دانیم بسیاری از آنها درست مثل ما با کمبودهایی در کشمکش هستند که دوست دارند از آنها رهایی یابند. می دانیم درست مثل ما آنها نیز در برابر نواقص خود عاجز هستند. از اینکه آنها نیز مانند ما فروتنانه برای رفع شدن نواقص خود دعا می کنند، متحیر می شویم.

همان طور که ارزیابی خود را فرا گرفته ایم، با حس همدردی نشأت گرفته از فروتنی شروع به ارزیابی دیگران می کنیم. وقتی به دیگران نگاه می کنیم و خود را زیر نظر داریم، سرانجام می توانیم بگوییم: «من درک می کنم.»



فقط برای امروز: خدایا به من در دستیابی به بینش قدم هفتم کمک کن.  
کمک کن که درک کنم.