

فقط برای امروز

۷ مرداد

توقعات

«وقتی متوجه نیاز خود به بخشوده شدن می شویم،
به بخشندگی بیشتر تمایل پیدا می کنیم.»

کتاب پایه



رفتار ما نسبت به دیگران در زندگی، انعکاسی از رفتار ما نسبت به خود است. وقتی خواهان کمال خود هستیم، آن را از اطرافیان خود نیز می خواهیم. وقتی برای اصلاح و تغییر زندگی خود در بهبودی تلاش می کنیم، شاید از دیگران نیز انتظار داشته باشیم مانند ما سخت تلاش کنند و با همان سرعتی که ما بهبود پیدا می کنیم، آنها نیز بهبود یابند. همان طور که ما اغلب از اشتباهات خود نمی گذریم، شاید وقتی دوستان و اعضای خانواده توقعات ما را برآورده نمی کنند، از آنها فاصله بگیریم.

کارکرد قدم ها به ما در فهم محدودیت ها و انسانیت خود کمک می کند. به شکست های خود به عنوان اشتباهات انسانی می نگریم. متوجه می شویم هرگز کامل نخواهیم بود و در مواقعی خود و دیگران را ناامید خواهیم کرد. انتظار دستیابی به بخشش را داریم.

وقتی یاد می گیریم خود را با مهربانی ببپذیریم، می توانیم به دیگران نیز با همین قلب پذیرا و صبور نگاه کنیم. این افراد نیز انسان هستند، سعی می کنند حداکثر توان خود را به کار گیرند و گاهی اوقات به قدر کافی موفق نمی شوند.



فقط برای امروز: با صبر و بخششی که برای خود جستجو می کنم، با دیگران رفتار می کنم.