

فقط برای امروز

۱۶ شهریور

رنجش و بخشش

«هر وقت خطایی صورت گرفته باشد،
برنامه روحیه بخشش را به ما می آموزد.»

کتاب پایه



در NA شروع به برقراری ارتباط با دنیای اطراف خود می کنیم. دیگر در انزوا زندگی نمی کنیم. اما رهایی از انزوا بهای خود را دارد: هر چه بیشتر با دیگران ارتباط برقرار کنیم، بیشتر متوجه تجاوز دیگران به حقوق خود می شویم. اغلب در چنین شرایطی رنجش به وجود می آید.

رنجش ها چه توجیه شده باشند یا خیر، برای بهبودی مداوم ما خطرناک هستند. هر چه بیشتر رنجش ها را در دل نگاه داریم، تلخ تر می شوند و سرانجام ما را مسموم می کنند. برای پاک ماندن، باید جهت رهایی از رنجش ها توانایی بخشش پیدا کنیم. ابتدا این توانایی را با کارکرد قدم های هشتم و نهم به دست می آوریم و سپس آن را با انجام منظم قدم دهم سرزنده نگاه می داریم.

گاهی اوقات وقتی برای بخشش تمایل نداریم، باید به یاد بیاوریم که خود ما نیز روزی به بخشش فردی دیگر احتیاج پیدا می کنیم. آیا همه ما در مواقعی کاری را انجام نداده ایم که از انجام آن عمیقاً پشیمان شده ایم؟ و آیا وقتی دیگران عذرخواهی صادقانه ما را می پذیرند، تا اندازه ای التیام پیدا نکرده ایم؟

وقتی به خاطر می آوریم که همه ما حداکثر تلاش خود را انجام می دهیم، پرورش روحیه بخشش کمی آسان تر است. روزی هم ما به بخشش نیاز داریم.



فقط برای امروز: رنجش های خود را رها می کنم. امروز، اگر مورد آزار قرار گرفته ام، بخشش را تمرین می کنم و می دانم خود من هم به بخشش نیاز دارم.