

فقط برای امروز

۲۵ فروردین

بینش جدید

«آیا واقعاً می‌خواهیم از رنجش‌ها، خشم و ترس خود رهایی یابیم؟»

کتاب پایه



چرا آنها را "کمبود" می‌نامیم؟ شاید باید آنها را "وضعیت طولانی مدت" نامید، زیرا اغلب مدت زیادی طول می‌کشد که این وضعیت از زندگی ما رخت بربندد. برخی از ما احساس می‌کنیم کمبودهای ما همان ویژگی‌هایی هستند که در دوران مصرف زندگی ما را نجات دادند. اگر این چنین باشد، جای تعجب نیست گاهی اوقات مانند دوستان عزیز قدیمی به آنها وابسته باشیم.

اگر با رنجش، خشم یا ترس مشکل داریم، ممکن است بخواهیم تصور کنیم اگر این نواقص مشکل ساز وجود نداشته باشد، زندگی چگونه خواهد بود. اگر از خود بپرسیم چرا به روش خاصی واکنش نشان می‌دهیم، گاهی اوقات می‌توانیم ترسی را که در محور رفتار ما قرار دارد، ریشه‌کن کنیم. از خود می‌پرسیم: «چرا از گام برداشتن فراتر از این جنبه‌های شخصیت خود می‌ترسم؟» «آیا از اینکه بدون داشتن این صفات چه کسی خواهیم بود، واهمه داریم؟»

وقتی از ترس خود پرده برداشتیم، می‌توانیم فراتر از آن حرکت کنیم. سعی می‌کنیم زندگی خود را بدون داشتن برخی از کمبودهای آشکارتر خود تصور کنیم. این امر ما را از آنچه در پس ترس ما وجود دارد، آگاه می‌کند و انگیزه لازم برای فائق آمدن بر آن را فراهم می‌کند. نیروی برتر بینش جدیدی نسبت به زندگی به ما ارائه می‌دهد که عاری از نواقص ماست. این بینش چکیده بهترین و روشن‌ترین رؤیاهای ما برای خودمان است. نباید از این بینش واهمه داشته باشیم.



فقط برای امروز: زندگی را بدون نواقص شخصیتی خود تجسم می‌کنم.
از خداوند برای تمایل لازم برای رفع کمبودهای خود یاری می‌طلبم.