

تمرین بلوغ و متانت

رو به رو شدن با شرایط ناخوشایند و اقدام و عمل توأم با عشق، نشانگر بلوغ و بخشندگی است.

پاک زیستن، فصل ۷، "اصول، تمرین و دورنما"

برخی از ما اجتناب از تعارض را به سطح جدیدی رسانده بودیم. ما نمی‌توانستیم به راحتی با مسائل رو به رو شویم و برای خودمان یک سیاست کلی داشتیم که از شرایط نا مطلوب کلاً پرهیز کنیم. ما این قانون را در زندگی شخصی خود با خانواده و یا در کار و در انجمن پیاده می‌کردیم. اگر فرصتی پیدا می‌شد ما از هر شرایطی که امکان داشت ناخوشایند باشد، اجتناب می‌کردیم. ما بهانه می‌آوردیم و هر تجربه‌ای که بین مردم پیوندی ایجاد می‌کرد را دور می‌زدیم. ما از ناراحتی خود خجالت زده بودیم، از دوستی که نیاز به آرامش داشت، طفره می‌رفتیم، دعوت دیگران به مراسم عروسی را رد می‌کردیم و بعد از یک جنجال شرم‌آور حضور در جلسه همیشگی خود را تغییر می‌دادیم.

هنگامی که ما در برابر حضور در زندگی مقاومت می‌کردیم، ناهنجاری‌های اجتماعی مان باعث می‌شد که در انجام ساده‌ترین کارهای محبت‌آمیز ناتوان باشیم. در اعتیاد فعال ممکن است خودمان را متقاعد کرده بودیم که هیچ چیز برای مان مهم نیست و رفتار ما هم مطمئناً با آن احساس سازگار بود. علیرغم تمام قصدمان برای دوری گزیدن با شروع بهبودی، مراقبت از خود را یاد گرفتیم.

به مرور زمان ممکن است تمایل ما برای افزایش تعامل با دنیای اطراف بیشتر شود و شاید هم این اتفاق نیفتد. برخی از ما ذاتاً آدم‌های تنهایی هستیم و این طبیعت ما است. آرامش در تنهایی می‌تواند خیلی هم زیبا باشد. ولی انزوا چیز دیگری است. وقتی ما به کمک نیاز داریم اما از تماس گرفتن امتناع می‌کنیم احتمالاً به دردرس افتاده‌ایم. ما یاد می‌گیریم حواس مان باشد که لذت تنهایی، ما را به سوی انزوا نبرد و برای امنیت خود و پاک ماندن اقدامات لازم را انجام دهیم.

قدم‌ها به ما کمک می‌کنند بفهمیم چه کسی هستیم و چه کسی نیستیم. تجربه آموزگار بزرگی است، که اعتماد به نفس ما را برای اینکه خودمان باشیم تقویت می‌کند. به جای پرهیز از موقعیت‌های ناخوشایند، از میان آنها عبور می‌کنیم. وقتی به آن سو می‌رسیم از بازده آن لذت می‌بریم. وقتی به اعمال خود فکر می‌کنیم می‌توانیم رشد خود را ببینیم، ما روش‌های قدیمی را برای اینکه نشان بدهیم بی‌تفاوت هستیم، رها می‌کنیم و راه‌هایی برای خودمان بودن، در دنیا پیدا می‌کنیم. تمایل ما به رشد و خودمان بودن، در جهان نشان می‌دهد که ما در حال تبدیل شدن به نسخه بالغ‌تری از خود هستیم.

من دیدگاه خود از شرایط ناخوشایند را تغییر می‌دهم و از فرصت‌ها برای تمرین بلوغ و متانت بهره می‌برم.