۸ آذر

انعطاف در برابر طوفان‌های زندگی

آن روشن‌بینی که در بهبودی تمرین می‌کنیم ما را قادر می‌سازد تا طی اوقاتی که شرایط زندگی به طور غیرمنتظره‌ای تغییر می‌کنند، انعطاف‌پذیر باشیم.

پاک زیستن، فصل ٦، "از سر راه خود کنار رفتن"

درخت‌ها عموماً توسط صفاتی مانند تنومند و انعطاف‌پذیر توصیف می‌شوند، ویژگی هایی که می‌توانند به ما کمک کنند در مقابل دشواری‌های پاک شدن و پاک ماندن استقامت داشته باشیم. زندگی طبق شرایط زندگی شامل تجربه نمودن شرایط اقلیمی متفاوتی می‌گردد - مقدار زیادی هوای آفتابی و گرم و سپس هوای سرد، باران و طوفان و برف. بعضی از ما با وجود تلاش بیش از حد در راستای از هم پاشیده نشدن زندگی‌مان، خود را در شرایطی می‌یابیم که یک چیز کوچک، مانند نشستن کسی بر صندلی همیشگی ما در جلسه می‌تواند کاملاً ما را به هم بریزد. اگر به درخت‌ها توجه کنیم، می‌توانیم بیاموزیم که هر چه سفت و سخت و غیرقابل انعطاف باشیم آسان‌تر می‌توانیم درهم بشکنیم.

شاید درخت نخل تزئینی، چندان قدرتمند به نظر نرسد چرا که اکثراً در ساحل‌های آرامی که در مسیر نسیم‌های گذرا قرار دارند یافت می‌شود - و آیا فکر نمی‌کنید که درخت نخل در مقایسه با درختی مانند بلوط ضعیف‌تر است؟ ولیکن همان درخت‌های به ظاهر ضعیف و قلمی چنان شبکه ریشه‌ای عمیقی ایجاد می‌کنند که باعث می‌شود بتوانند در مقابل طوفان‌های بسیار قدرتمند خم شده و درهم نشکنند. بخش نمایانِ درخت که برروی زمین قراردارد انعطاف داشته و می‌تواند بجای اولیه‌اش برگردد و درعین حال ریشه‌های قوی از زیرزمین به آن استقامت می‌بخشند.

گاه و بیگاه زندگی‌مان پرهیاهو و آشفته خواهد شد. با همکارها و همسران‌مان دچار اختلاف نظر می‌شویم و رفتار مردم آزارمان می‌دهد و وقتی به جلسه خانگی‌مان می‌رویم، می‌بینیم که جای همیشگی‌مان توسط عضو دیگری اشغال شده و مجبور می‌شویم درجای دیگری بنشینیم. تحت این شرایط می‌توانیم سخت‌گیر و ستیزه‌جو شده و از خم شدن و انعطاف نشان دادن، امتناع کنیم یا اینکه به سوی روشن‌بینی حرکت کرده و هرجا که نیاز بود کمی گذشت کنیم تا وقتی که تحت فشار قرار می‌گیریم، درهم نشکنیم. وقتی ریشه‌هایمان به طور مستحکم در بهبودی قرار داشته باشند ما معمولاً انعطاف‌پذیری مورد نیاز را پیدا می‌کنیم.

من نمی‌توانم وضعیت هوا را تحت کنترل خود قرار دهم اما می‌توانم انعطاف‌پذیری را تمرین کنم. خود را محکم در برنامه NA می‌کارم و می‌دانم که قادر خواهم بود پس از تجربه هر احساس گذرایی، به جای اولم بازگردم.