

امید با ترس‌های ما مبارزه می‌کند

زمانی که تصمیم می‌گیریم دیگر با عینک رنجش و حق به جانبی به دنیا نگاه نکنیم، می‌توانیم دنیا را آنگونه که هست ببینیم و زیبایی‌هایش را نیز در نظر گیریم. حتی مواقعی که شرایط چالش برانگیز است هر روز ما سرشار است از فرصت‌هایی برای فرار از واقعیت، یا حضور داشتن و زندگی کردن.

پاک زیستن، فصل ۷، "زندگی به روال اصول‌مان"

مثال قدیمی هست که می‌گوید: "ترس باعث می‌شود گرگ درنده بزرگتر به نظر رسد." زوزه‌های آن گرگ بزرگ و درنده استعاری - که نماد چالش‌های زندگی است - حتی ما را در بهبودی تهدید می‌کند و ما را در برابر رنجش آسیب‌پذیر می‌نماید. بهتر شدن سلامت عاطفی ما باعث افزایش آگاهی در مورد این چالش‌ها می‌شود زندگی می‌تواند واقعاً ترسناک باشد، اما ما امروز حق انتخاب و ابزار کافی داریم. ما دیگر نیاز نیست در وحشت زندگی کنیم. بهبودی به ما کمک می‌کند تا با ترس‌های منطقی خود در صلح باشیم، از رنجش‌ها رها شویم و با زندگی تحت شرایط زندگی روبرو شویم. همانطور که قدم‌ها را کار می‌کنیم شروع به درک این مسئله می‌کنیم که چگونه ترس واکنش‌های ما به زندگی گذشته و حال را شکل داده است پی می‌بریم که چگونه توسط رنجش، رویاپردازی، نوسیدی، خشم یا حق به جانب بودن، ترس خود را پنهان می‌کردیم. ما می‌آموزیم که چگونه کمبودهای اخلاقی ما با ترس‌های ما مرتبط است و ما را وادار می‌کند تا دیگران را از خود یا دور کنیم یا آنها را خیلی نزدیک به خود نگه داریم. ما به واسطه دغل کاری و تقلب، قلدری کردن، یا تحریف واقعیت، باعث شدیم که به گونه‌ای فزاینده منزوی شویم و زندگی‌مان روز به روز آشفته‌تر شود.

اگر چه ما چند وقت است که پاک هستیم اما ترس هنوز در زندگی ما نقش دارد. دوباره ما می‌شنویم که آن گرگ زوزه می‌کشد و می‌گوییم: چرا من؟ آیا من آماده‌ام؟ آیا من ارزش دوست داشتن را دارم؟ اما بهبودی به جای اینکه ما را وادار به سکوت یا عقب‌نشینی در برابر مسائل زندگی کند، کمک می‌کند تا رویکردی متفاوت داشته باشیم. دیدگاه ما، طرز تفکر ما، یا رفتارهای ما دیگر قرار نیست تحت سلطه عدم امنیت‌های ما باشد. ما می‌توانیم در مبارزه زندگی حضور داشته باشیم و از طریق رویکردی هدفمند و شفاف با چالش‌های زندگی به معنا و مزیت دست پیدا کنیم.

ترس و امید هر دو از ما می‌خواهند به چیزی که هنوز اتفاق نیفتاده باور داشته باشیم. و هر دو می‌تواند بر نحوه درک ما از شرایط و آینده خود تأثیر بگذارد. ما نهایت سعی خود را می‌کنیم تا همیشه امید را انتخاب کنیم. اگر ترس باعث این شود که آن گرگ بزرگتر به نظر رسد، در عوض امید، گرگ وحشی را رام می‌کند. زمانی که اجازه دهیم امید دیدگاه ما را نسبت به جهان شکل دهد، چالش‌های زندگی کمتر ترسناک به نظر می‌رسند که باعث می‌شود واکنش‌های ما آگاهانه باشند.

من با گرگ‌های استعاری زندگی رو به رو می‌شوم و اجازه می‌دهم امید،

شهامت و اعمال مثبت در من به وجود آید.