

پذیرش نیاز به تمرین دارد

پذیرش یک امر "همه" یا "هیچ" نیست و لزوماً هم به یک باره اتفاق نمی‌افتد.

پاک زیستن، فصل ۱، دردهای فزاینده

ما درباره "تمرین اصول روحانی" حرف می‌زنیم چرا که آنها واقعاً نیاز به تمرین دارند. این موضوع در مورد پذیرش هم واقعیت دارد. گاهی اوقات تنها چیزی که به طور کامل می‌پذیریم این واقعیت است که معتاد هستیم. در آن روزهای نخست همین هم به قدر کافی خوب بود. ما پذیرش را با انتخاب نکردن مواد مخدر تمرین می‌کنیم و وقتی دنبال مواد مخدر نرویم، یعنی مصرف نخواهیم کرد.

با رشدی که در بهبودی داریم متوجه می‌شویم چه جاهایی پذیرش ما کم است. گاهی ممکن است مشکلی را بپذیریم اما پیامدهای آن را به طور کامل نپذیریم، به خصوص زمانی که یک راه حل، مستلزم مسئولیت‌پذیری و تلاش است. به عنوان مثال "ممکن است مشکلاتی را در یک رابطه احساس کنیم، اما ممکن است حواس مان به میزان زمانی را که با طرف مقابل خود می‌گذاریم نباشد. برخی از ما تا زمانی که قدم دهم را انجام ندهیم نمی‌توانیم بپذیریم، یا حتی تشخیص دهیم که ناصداق بوده‌ایم. بیماری ما را فرا می‌خواند که دست از نوشتن برداریم.

گاهی اوقات بسته به اینکه طرف مقابل چه کسی است توانایی ما برای تمرین پذیرش دچار نوسان می‌شود. ممکن است ما بتوانیم لغزش دیگران را بپذیریم اما پذیرش آن، برای یکی از اعضای خانواده خودمان سخت است. ممکن است ما بتوانیم اشتباه تازه‌واردان را بپذیریم، ولی همان اشتباه را از اعضای قدیمی نمی‌توانیم بپذیریم.

ما پیشرفتی را که به دست آورده‌ایم جشن می‌گیریم، هر چقدر هم کوچک باشد: "امروز به رئیس خود گفتم چرا واقعاً دیر آمدم، این اولین بار بود!" یا پیشرفت بزرگتر "از دست دادن حیوان خانگی محبوبم مانند سدابندی بود که باز شد و به من این امکان را داد که غم و اندوه فقدان‌های دیگر را هم مرور کنم و به سطح جدیدی از پذیرش برسم."

از آنجایی که هر روز کمی بیشتر بهبود می‌یابیم تمرین پذیرش، نتیجه می‌دهد. ما تجلیات نادر و قابل توجهی را با پذیرش تجربه می‌کنیم و مسیری را که برای رسیدن به آن طی شده است می‌شناسیم. ما می‌توانیم چالش‌های دیگر اعضا را در مورد پذیرش بشنویم و فکر کنیم، *بله، آنها دقیقاً همان جایی هستند، که باید باشند.*

امروز به شرایطی که در آن پذیرش دارم، نگاه می‌کنم و سعی می‌کنم
این اصل را کامل‌تر تمرین کنم.

پذیرش