

بازکردن گره‌های زندگی با دعای آرامش

دعای آرامش ابزاری است که ما بارها در بهبودی از آن استفاده می‌کنیم، یعنی، بررسی چیزی که می‌توانیم تغییر دهیم و چیزی که نمی‌توانیم تغییر دهیم، می‌تواند تبدیل به نقطه قوت ما شود.

پاک زیستن، فصل ۲، "ارتباط با دنیای اطرافمان"

موضوع دوگانه و ساده‌ای که در دعای آرامش آمده است - تشخیص آنچه می‌توانیم یا نمی‌توانیم تغییر دهیم - برای بسیاری از ما به عنوان یک تازه‌وارد، باعث آسودگی خاطرمان شد، به خصوص زمان‌هایی که افکار ما دچار پریشانی می‌شد. با داشتن این دعا به عنوان ابزاری جدید در چنته بسیاری از ما، در اوایل بهبودی توانستیم کمی شهامت به خرج دهیم و روی خودمان کار کنیم و احتمالاً برای تحمل اطرافیان آرامش کافی داشته باشیم. بعد از گذشت زمان، ما متوجه می‌شویم دعای آرامش عمق بیشتری از آنچه ما در نگاه اول می‌دیدیم دارد.

هر چه ما تجربه بیشتری برای ایجاد تغییر در زندگی خود کسب می‌کنیم، دانش ما نیز برای دانستن تفاوت‌ها بیشتر می‌شود. استفاده از کلمه "من در دعای آرامش - شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم - قرار است به ما یادآوری کند تا تمرکزمان به روی خودمان باشد. اگرچه بسیاری از ما به زودی با خصوصیت‌هایی روبرو می‌شویم که به سادگی تغییر نمی‌کنند. یکی از اعضا نوشته بود: "آنها به من گفتند فقط کافیه یک چیز را تغییر بدهی - و آن یک چیز همه چیز است. من به عنوان یک تازه‌وارد قصد داشتم کلی تغییر کنم، رژیم غذایی‌ام را تغییر دهم و وزنم را متناسب کنم، لباس‌هایم را بعد از شستشو جمع و مرتب کنم، به روشننگری برسیم و همه اینها. طولی نکشید که اصلاً احساس آرامش زیادی نداشتیم. باید توقعات خود را متعادل می‌کردم."

اگر زمانی که برای اولین بار به اینجا رسیدیم همه زندگی ما مثل ریسمانی گره خورده بود، بعید است که بتوانیم همه گره‌ها را فوراً باز کنیم. صحبت کردن با معتمدان دیگر به ما کمک می‌کند تا بهتر ببینیم اکنون چه گره‌هایی را می‌توانیم باز کنیم و چه بخش‌هایی از این ریسمان را باید بپذیریم - حداقل برای حال حاضر در عین حال روی آنچه درست در مقابلمان است کار کنیم. گاهی اوقات، یک گره محکم‌تر می‌شود که البته بخشی آزاردهنده از این فرآیند محسوب می‌شود. همانطور که در کتاب پایه آمده است: "ما یاد می‌گیریم که اشتباهات جدید، به جای تکرار اشتباهات گذشته، باعث رشد ما می‌شوند." همانطور که از تجربه بهبودی استفاده می‌کنیم - تجربه خودمان و آنچه دیگران با ما به مشارکت می‌گذارند - دانش ما نیز رشد می‌کند و احتمالاً آرامش و شهامت در پی آن از راه می‌رسند.

دانشی که تفاوت را بدانم، با تکامل من، افزایش می‌یابد. وقتی دعای آرامش را می‌خوانم، سعی می‌کنم با اصول زیربنایی آن ارتباط برقرار کنم.

اصالت