

## خویشتن‌پذیری ارزشمندتر از اعتبار

دیگر نیازی نیست به دنبال تأیید دیگران بگردیم زیرا از خودمان بودن راضی هستیم.

بمفصلت شماره ۱۹، خویشتن‌پذیری، "راه حل، قدم‌های دوازده‌گانه است"

برای بسیاری از ما نیاز به تأیید دیگران - و یا اعتبار گرفتن - تقریباً در رأس لیست نواقص اخلاقی‌مان قرار دارد. ما همیشه با ترس از انتخاب غلط و اینکه دیگران متوجه تقصیر، ضعف، و اشتباهات ما بشوند زندگی کرده‌ایم. ما هر کاری می‌کردیم تا جلوی قضاوت دیگران را بگیریم. فعالانه و گاه با وسواس به دنبال دیگران بودیم تا به ما بگویند: ارزشمند، دوست داشتنی، دلخواه و خواستنی هستیم. بعد از یک عمر خود تحقیری، دلسوزی به حال خود و خود تخریبی حال چگونه به پذیرش خود برسیم؟

خودآگاهی، کلیدی برای پذیرش خود است. کارکرد قدم‌ها، شعله این آگاهی را روشن می‌کند. مشارکت درباره ترانزنامه، ارزیابی نواقص و تلاش برای عمل نکردن از روی آنها، به ما دیدگاه جدیدی می‌دهد. ما قدرتمندترین قاضی و سخت‌گیرترین تنبیه‌کننده خود بوده‌ایم، نه دیگران. ما با این توهم که تأیید دیگران باعث رضایت ما از آنچه هستیم می‌شود، به خود خسارت می‌زدیم. خلاء درونی ما نمی‌تواند با گرفتن اعتبار از دیگران پر شود. ما باید از درون خودمان آن را بیابیم. شناخت از اینکه چه چیزهایی برای ما کار نمی‌کند، نقطه خوبی برای شروع است و به زودی می‌بینیم که پذیرش خود، یک کار درونی است و با چرخاندن یک سوئیچ اتفاق نمی‌افتد. ما برای پذیرش آنچه هستیم بسختی کار می‌کنیم تا موجب تغییراتی شویم که دوست داریم در خود ببینیم. ما می‌توانیم با محبت بخش‌هایی از وجودمان را که انکار می‌کردیم و در اعتیاد فعال بلااستفاده بودند، دوباره در خود ادغام کنیم. بهبودی به ما کمک می‌کند تا از اشتباهات‌مان تجربه‌های تازه بیاموزیم و نگذاریم تا آنها بهانه‌هایی برای سرزنش و اجتناب ما از تلاش مجدد شوند. همانطور که به ترانزنامه شخصی خود ادامه می‌دهیم، متوجه می‌شویم که می‌خواهیم چگونه زندگی کنیم، می‌خواهیم آن را با چه کسانی بگذرانیم و چه چیزهایی باعث سرور قلبی ما می‌شود. پذیرش خود، به ما این امکان را می‌دهد که برای بینش دیگران ارزش قائل شویم بدون اینکه برای تأیید آنها زندگی کنیم، یا به خاطر آن در مقابل زورگویی آنها سر تعظیم فرود آوریم.

من امروز نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسم و تلاش می‌کنم هر دو را بپذیرم. دیگران

در زندگی من نقش دارند، اما این برای تعیین ارزش‌های من نیست.