

تمرین بردباری و پذیرش خود

وقتی یاد می گیریم خود را با مهربانی بپذیریم، می توانیم به دیگران نیز با همین قلب پذیرا و صبور نگاه کنیم.

فقط برای امروز، ۷ مرداد، "توقعات"

کار کردن برنامه NA، نیاز قابل توجهی به پذیرش خود دارد و ما به آرامی به این سفر ادامه می دهیم. همچنین، کار کردن روی خودمان به ما نشان می دهد، کسانی که ما کمتر قادر به تحملشان هستیم، جزو بهترین معلم های ما هستند، درست مثل ما، آنها هم مستحق پذیرش و هم دلی هستند. بین پذیرش خود و مدارا کردن در برابر کسانی که ما را آزار می دهند، یک رابطه دو طرفه برقرار است. یک واقعیت تلخ وجود دارد که ما اغلب، ویژگی هایی مشابه با این گونه افراد داریم. همانطور که در زندگی لطف و متانت خود را نسبت به این افراد مشکل ساز بیشتر می کنیم، اغلب، برای مان راحت تر می شود تا با آن بخش نه چندان کامل خود، با همان شفقت رفتار کنیم.

اما چگونه مدارا جزو اصول روحانی است؟ آیا نباید فقط با عشق بی قید و شرط دیگران را دوست بداریم و بپذیریم؟ یکی از اعضا خاطر نشان می کرد: "در اوایل بهبودی ام، از قبول مدارا کردن به عنوان یک اصل روحانی امتناع می کردم. چون وقتی آن را در برابر کسی که همیشه مرا به مرز جنون می رساند، تمرین کردم، هیچ اتفاق روحانی در ذهنم نمی افتاد. من می خواستم مستقیم به سراغ پذیرش بروم... یا اینکه چشمانش را از حلقه بیرون بکشم. اما حالا مدارا را یک عمل عاشقانه می دانم.

یکی دیگر از اعضا در این مورد می گفت: "مدارا، در ذهن من مانند یک گذرگاه روحانی است. شبیه یک جایگاه برای استراحت، وقتی یک سفر با چند توقف به سوی مقصد نهایی که پذیرش است، پیش رو دارم."

و سومین عضو هم با شوخی گفت: "یا شاید هم یک اصل اشتها آور است، که تا رسیدن غذای اصلی که هم دلی است، تو را نگه دارد و احتمالاً عشق بی قید و شرط هم همان دسر است." مهم نیست که چگونه آن را تعریف می کنیم. مدارا، به ما کمک می کند تا با انتظارات غیرواقعی که از رفتار دیگران و شرایط روحانی خودمان داریم، مبارزه کنیم. هر طور که آن را تمرین کنیم، چه با قلبی باز و یا دندان هایی به هم فشرده، به هر حال به ما کمک می کند تا از روی نقص ترس یا خشم عمل نکرده و در برابر کسانی که ممکن است بهبودی شان به قدری که ما فکر می کنیم خودمان بهبودی داریم نباشد، با بی صبری رفتار نکنیم.

امروز، هنگامی که مدارا را تمرین می کنم، می دانم که به طور مستقیم به میزان پذیرش من از خودم بستگی دارد. من سعی خواهم کرد به دیگران اجازه دهم در جایگاه خود بمانند و تمرکز را بر روی تغییر خود بگذارم تا آرامش به درونم راه یابد.