۲۰ آبان

تمایل به کشف مسیرهای جدید

خویشتن‌پذیری، با خود تمایل به کشف خلاقانه راه‌های جدید را به همراه می‌آورد.
پاک زیستن، فصل ٤، "خوشی و سلامتی"

تمایل ما برای پاک ماندن، انگیزه‌ای برای میل ما جهت بهبود زندگی‌مان می‌شـــود. به نوبه خود، ما می‌توانیم با شفافیت بیشتر و واقع‌بینی‌ای که هرگز تصور نمی‌کردیم، به خودمان نگاه کنیم. افکار ما نسـبت به کمبودهای اخلاق و محدودیت‌هایمان آگاه می‌شـود. ما با فروتنی داشـته‌های خود را ارزیابی و اذعان می‌کنیم. پذیرش موقعیت کنونی ما، تمایلی برای حرکت به جلو است مانند هر چیز دیگر در بهبودی و زنـدگی مـا خویشـــتن‌پـذیری را بـه طور کـامـل تجربـه نخـواهیم کرد. ترجیحاً، این چیزی است که روزانه برای آن تلاش می‌کنیم.
در بهبودی، پذیرش خود به معنی این نیســـت که شرایط خود را پذیرفته‌ایم. در عوض، ما قادریم اهداف جدیدی را دنبال کنیم که بهتر منعکس کننده تصویری از خودمان باشد که می‌توانیم آن را بپذیریم. آن دســـته از ما که در NA قدری ثبات پیدا کرده‌ایم، پـــــی برده‌ایم که تمایل داریم فرصـــت‌هایی را برای خود خلق کرده و یا از فرصـــت‌هایی که در اختیارمان قرار می‌گیرد بهره ببریم. حال، ما می‌دانیم که مجبور نیستیم اجازه دهیم تا گذشته ، ما را عقب نگه دارد و یا احساس قربانی شدن کنیم. ما رویاهایی که برای مدت‌های طولانی دست نخورده گذاشته بودیم را دنبال می‌کنیم. برای اولین بار مکانی را اجاره می‌کنیم، در دوره دانشگاهی ثبت نام کرد،ه و یا تحصیلات خود را به پایان می‌رسانیم، و یا خانواده تشکیل می‌دهیم.
همچنین گاه یک آگاهی عمیق و یا چیزی که یکی از اعضـــاء آن را "عدم رضـــایت قلبی" می‌خواند، می‌تواند باعث هدایت ما شـود. یک صـدای درونی انگیزشی به ما می‌گوید که وقت آن اسـت تا از رابطه‌ای که برای حفظ آن از تمام تیرهایی که در ترکش خود داشـــتیم اســـتفاده کرده‌ایم، بیرون بیاییم. آن صدا به ما می‌گوید تا از شغلی که دیگر باعث رضایتمندی ما نیست، کنار بکشیم و یا به شـهر دیگری کوچ کنیم و یا فقط جهت زندگی‌مان را در مسـیری خاص قرار دهیم. ما یاد می‌گیریم تا به غریزه خود اعتماد کنیم.
خویشـتن‌پذیری به ما کمک می‌کند تا به خود اجازه اشـتباه کردن بدهیم - و سـپس تمایل داشـته باشـیم تا خود را ببخشـــــیم و از آن اشـتباه درس بگیریم. ما در اکثر مواقع خود را انعطاف‌پذیرتر می‌بینیم چون می‌دانیم که هر چه پیش آید، ما جای‌مان خوب است. ما سازگارتر و مسئولیت‌پذیرتر می‌شویم و کمتر کمال‌گرا هستیم. اگر تلاشی نتیجه نداد، ما آماده‌ایم تا درد آن را بکشیم و سپس به دنبال راهکاری جایگزین باشیم تا به هدف خود برسیم.

من مصمم هستم تا خود را همانگونه که هستم، و می‌خواهم باشم بپذیرم.
من مایلم با تیرهایی که در ترکش دارم، زندگی خود را در جهتی جدید نشانه‌گیری کرده و به هدف بزنم.