

دست یافتن به خویشتن‌پذیری از طریق دعای آرامش

ما یاد می‌گیریم که با ضعف‌های اخلاقی و نقص‌های خود کنار بیاییم.

پاک زیستن، فصل ۱، "دورنمای امید"

بسیاری از ما ایده‌هایی در سر داریم که فکر می‌کنیم باید چه کسی باشیم و چه شخصیتی داشته باشیم. این ایده‌ها ممکن است از طرف خانواده، دوستان، اجتماع یا پیشینه مذهبی ما، یا خیلی چیزهای دیگر به ما القا شده باشد. برای ما ناراحت‌کننده است که ببینیم، تصور ما از اینکه چه کسی هستیم و چه کسی فکر می‌کنیم باید باشیم، با هم مطابقت نداشته باشد. اگر این تصورات ما با هم مطابق نباشند دیگر دست یافتن به خویشتن‌پذیری برای مان چالش برانگیز خواهد شد. در این شرایط دعای آرامش می‌تواند کمک بزرگی باشد. بعضی موارد وجود دارد که ممکن است ما هرگز قادر به تغییر آنها نباشیم. برای مثال اگر قد ما خیلی کوتاه‌تر یا بلندتر از بسیاری از افرادی باشد که می‌شناسیم، دیگر آرزو کردن و دعا کردن برای داشتن یک قد متعادل به ما کمکی نخواهد کرد. از طریق صحبت کردن با راهنمای خود یا دیگران در مورد این ناراحتی و مشکل است که می‌توانیم با قد خود، از در صلح در بیاییم.

البته بعضی کیفیت‌ها و موارد هست که ما خودمان با آن راحت هستیم، اما اطرافیان ما آن را نمی‌پسندند. مثلاً "من شوخ طبع هستم و با شخصی دائم شوخی می‌کنم. همانطور که یکی از اعضاء می‌گفت: "من دائم دیگران را آزار می‌دادم و فکر می‌کردم مشکل از آنها است که پوست کلفت نیستند وگرنه مشکلی وجود ندارد. راهنمایم به من پیشنهاد کرد تا روشی پیدا کنم که با شوخی خود به دیگران آزار نرسانم. من ابتدا بسیار عصبانی شدم اما بر روی حس شوخ‌طبعی خود کار کردم و حال دیگر اطرافیان، من را به چشم یک احمق نگاه نمی‌کنند."

بخشی از پذیرش کاستی‌ها و ضعف‌های ما این است که دانشی پیدا کنیم تا بتوانیم بین چیزی که باید بپذیریم و چیزی که می‌توانیم تغییر دهیم تفاوت قائل شویم. دیگر نباید توسط توجیه "من همین هستم که هستم" به رفتار آزار دهنده خود ادامه دهیم. صحبت با دیگران و ایجاد ارتباط با نیروی برترمان به ما کمک می‌کند تا به رشد خود ادامه دهیم و تبدیل به انسانی شویم که می‌خواهیم.

بعضی از ابعاد وجود من همیشه با من باقی خواهد ماند و ابعادی وجود دارد که باید بر

روی آنها کار کنم. از دعای آرامش برای رسیدن به خویشتن‌پذیری کمک می‌گیرم.