

زندگی را همان طور که هست بپذیر!

آرزو دارید چه جنبه‌هایی از خودتان با زندگی‌تان در سال جدید تغییر کند؟ آیا پول بیشتر، موفقیت بیشتر یا نفوذ بیشتری در محیط کارتان می‌خواهید؟ آیا آرزوی صمیمیت و ارتباط عمیق‌تر در روابطتان یا نشاط و نیروی بیشتر برای جسمتان دارید؟ بیشتر ما سال جدید را با نگرش تازه‌ای آغاز می‌کنیم و در نظر داشتن این نگرش‌ها به عنوان اهدافمان، اولین گام مهم به سمت تحقق آنهاست. اما مسئله این جاست: مقاومت در مقابل واقعیت موجود ما را به واقعیت مطلوب مان نزدیک‌تر نمی‌کند. در حقیقت، مقاومت مثل چسبی است که ما را به چیزی که بسیار مایل به تغییر آن هستیم می‌چسباند.

احتمالاً شنیده‌اید که، "هر چقدر به چیزی بیشتر گیر بدهید، بیشتر پافشاری می‌کند." یعنی در برابر هر چیزی که مقاومت می‌کنید آن را بیشتر به سمت خود جذب می‌کنید.

اگر تا به حال بی‌خوابی به سرتان زده باشد، حتماً می‌دانید که مقاومت در برابر این حقیقت که نمی‌توانید بخوابید فقط مشکل را بدتر می‌کند. این مسئله در مورد هر موضوع دیگری در زندگی مان صدق می‌کند. هر چیزی را که می‌خواهیم تغییر دهیم، هر چیزی که از آن می‌ترسیم، و هر چیزی که از پذیرفتنش سرباز می‌زنیم یک مقاومت درونی ایجاد می‌کند و ما را به رنج و زحمت می‌اندازد. آن چه نمی‌توانیم با آن کنار بیائیم، از ما باج روانی می‌گیرد و آرامش مان را سلب می‌کند، وقتی ما با شرایط کنونی خود مبارزه می‌کنیم نسبت به راه حل‌هایی که ممکن است درست پیش رویمان باشد کور هستیم، زیرا تمام توجه مان را روی مشکل موردنظر معطوف کرده‌ایم. وقتی در حال مقاومت هستیم به جای این که آن چه را که می‌خواهیم به دست آوریم، همه انرژی مان صرف پرهیز از آن چه که نمی‌خواهیم می‌شود. راه حل ساده است: "زندگی‌تان را بپذیرید، دقیقاً همان طور که هست".

وقتی مقاومت کردن را کنار می‌گذاریم و همه چیزها را در زندگی مان درست همان طور که هستند می‌پذیریم، چیزی در بدنمان، روابطمان، مسائل مالیمان و شغلیمان تغییر می‌کند. از آن جایی که دیگر برای ثابت نگه داشتن، تغییر دادن یا اصلاح شرایط زندگی مان مبارزه نمی‌کنیم، به دیدگاه‌ها و منابع جدیدی دست می‌یابیم. وقتی تسلیم می‌شویم می‌گوئیم، این آن چیزی است که زندگی همین حالا با من معامله می‌کند، می‌گذارم همان طوری که هست باشد، حتی اگر بخواهیم به گونه‌ای دیگر باشد.

تسلیم بودن ما را ملزم می‌کند، تا به آن چه که فکر می‌کنیم زندگی مان باید باشد، دلبستگی نداشته باشیم. یعنی ما باید نیازمان را برای کنترل کردن شرایط رها کنیم و از سمت خود به عنوان مدیر کل دنیا استعفا دهیم.

رها کردن مقاومت، مثل باز کردن یک در به سطح دیگری از هوشیاری است جایی که آرامش و آسایش وجود دارد.

در آستانه سال جدید به خود این فرصت را بدهید که هر آن چه را که در برابرش مقاومت می کنید بیابید. درباره امور جاری زندگی تان چگونه قضاوت می کنید؟ حس می کنید که مرتکب اشتباه می شوید یا سعی می کنید تغییرشان دهید؟ بگذارید همه آنها آنجا باشند، بدون هیچ مقاومتی. به جای این که از جنبه هائی از خودتان یا زندگی تان بگریزید، یا آنها را سرکوب کنید یا در مقابلشان مقاومت ورزید، به آنها پردازد و حس شان کنید و توجه کنید که با این کار چه اتفاقی می افتد. سازگار کردن خود تمرین مقدسی است که ما را به مبارزه می طلبد تا قضاوت هایمان را تغییر دهیم و با همه اشتباهاتمان به صلح برسیم. اگر در برابر این رها کردن و تسلیم شدن احساس مقاومت داشتید، فقط این را به خاطر بیاورید که: مقاومت برابر است با مبارزه، و تسلیم مساوی است با آرامش. و شما این توانائی را دارید که بین این دو یکی را انتخاب کنید.

تمرین

۱. به جنبه هائی از خودتان یا زندگی تان که نمی پذیرید، توجه کنید.

تذکر: به دنبال نکاتی بگردید که با آنها مبارزه کرده و از وجودشان احساس ناامیدی و نارضایتی می کنید.

۲. قضاوت هائی را که موجب ایجاد مقاومت در شما می شوند یادداشت کنید. به نظر شما چه چیزی در این قسمت زندگی تان باید تغییر کند؟

۳. موهبتی را در شرایط و موقعیتی که مقاومت شما را برمی انگیزد بیابید. تجسم کنید که اگر حکمت پنهان در آن موقعیت را دریابید، دروازه پذیرش آن به روی شما گشوده می شود.

۴. عملی را که می توانید در پذیرش این بخش از زندگی یا وجودتان دقیقاً همان طور که هست به شما کمک کند پیدا کنید.