

با سلام،

## Belief of Perfection

پندار کمال

I am imperfect, and I am not supposed to be perfect. Perfectionism is an obstacle in spiritual awakening, hindering our growth in many different ways.

من کامل نیستم، و قرار هم نیست که کامل باشم. کمال طلبی و پندار کمال یکی از موانع مسیر معنوی است که به طرق مختلف ما را از پیشرفت معنوی باز می دارد.

When we are at the beginning of our path to enlightenment, we may think that after passing a certain point, we will be so spiritual that we have no faults; we become innocent, and whatever we do is so perfect. We do not get angry; we are at complete peace; we live peacefully with others, and everything is just in place in a perfect way. This belief is such a big obstacle in our spiritual awakening.

وقتی که ما در ابتدای مسیر زنده شدن به زندگی هستیم، ممکن است تصور کنیم که از یک جایی به بعد، اینقدر معنوی خواهیم بود که دیگر هیچ خطایی از ما سر نمیزند، معصوم و بی گناه و خطا می شویم، و هر کاری که میکنیم در نهایت کامل بدون، و بدون هیچ نقص و خطایی است. ما دیگر عصبانی نخواهیم شد، در آرامش کامل به سر خواهیم برد، با دیگران در صلح کامل و آسایش خواهیم بود، و همه چیز در زندگی ما درست در جای خود و در نهایت کامل بودن خواهد بود. اینگونه باور، مانع بزرگی در رشد معنوی ما است.

1 - Because it is an IMAGE OF SPIRITUALITY, which is far from REALITY. How can we get into the trap of an image or a belief and yet think we are free?

اولاً، چون این تنها یک تصویر از حضور است، و با حقیقت حضور فاصله زیادی دارد. چطور ممکن است که ما در دام تصویر حضور باشیم و همچنان فکر کنیم آزاد و رها هستیم؟

2 - The belief in perfection may hinder our growth; because we may lose our hope when we see our faults. We may think that "I am far from enlightenment, so why should I continue?" We may even question the Path itself and think it does not work for us. Therefore, we may stop there.

ثانیا، پندار کمال میتواند مانع پیشرفت ما شود، چرا که وقتی ما ایرادها و خطاهای خود را میبینیم، ممکن است امید خود را از دست بدهیم. ممکن است با خود فکر کنیم که «من بسیار از حضور دور هستم، پس چرا ادامه دهم؟» ما حتی ممکن است که خود «راه معنوی» را به زیر سوال ببریم و فکر کنیم که این راه یا مسیر برای ما کار نمیکند، و در نتیجه متوقف بشویم.

3 - We may set unrealistic expectations for our fellow spiritual friends. If they fail passing the standards we have set in our mind - due to our perfectionism mindset - we may judge them and think they are not good enough.

سوما، ممکن است پندار کمال، انتظارات غیر معقولی از دوستان معنوی در ما ایجاد کند، به طوریکه اگر آنها در مواردی استانداردهایی که ما به خاطر پندار کمال گذاشته ایم، را نگذرانند، شروع به قضاوت کردن آنها بکنیم و فکر کنیم که به اندازه کافی خوب و پیشرفته (به لحاظ معنوی) نیستند.

4 - Perfectionism may trigger unwanted emotions in us. For example, when we see others do not fit in well with our perfect standards, we become angry or judgemental, react to them and fall into an unconscious trap.

مورد چهارم اینکه، کمال طلبی میتواند هیجانات ناخواسته ای را در ما ایجاد کند. به عنوان مثال اگر ببینیم دیگران از استانداردهای کامل ما برخوردار نیستند، آن وقت عصبانی بشویم و آنها را قضاوت کنیم، به آنها واکنش نشان دهیم، و در یک دام ناهوشیارانه بیفتیم.

5 - With a perfectionist mindset, we not only set expectations for ourselves and other people but also for the events and happenings. We build an image of a perfect park in our mind, and will do whatever we can to keep that perfect beautiful park. However,

Life does not like the limitations of a park. The creatures follow the rules of a forest, meaning that the Creator sees the big picture and does not care about our little limited imaginary park. Life has a big purpose for us. Life wants to awaken all beings (with humans being the first). He does not mind destroying our little imaginary perfect park, in order to get to his purpose. Therefore, events may seem imperfect in our little mind, but they are just in their most perfect ways in the eyes of God, who knows what he does and what is right for us.

با پندار کمال، ما نه تنها انتظارات و توقعاتی از خود و دیگران داریم، بلکه از اتفاقات هم انتظار کامل بودن را داریم. ما تصویر یک پارک کامل را در ذهن خود میسازیم، و هر کاری که بتوانیم انجام می‌دهیم تا این پارک زیبای کامل را حفظ کنیم. غافل از اینکه، زندگی محدودیتهای پارک را دوست ندارد. مخلوقات از قوانین جنگل تبعیت میکنند، به این معنا که خالق یا زندگی، تصویر بزرگ را میبیند، و برایش مهم نیست که این پارک کوچک و محدود خیالی ما را حفظ کند. زندگی مقصود بزرگی را برای ما در نظر گرفته است. زندگی میخواهد که همه موجودات (و قبل از همه انسان) را به خود زنده کند. برای زندگی اهمیتی ندارد که این پارک خیالی کامل ما را به هم بریزد تا به مقصود خود برسد. بنابراین، اتفاقات ممکن است در ذهن محدود ما ناکامل و ناقص به نظر برسند، اما با دید خدا یا زندگی، که میداند چه کار میکند و چه چیز برای ما خوب است، همین اتفاقات در نهایت کامل بودن و درست بودن هستند.

We, humans, as long as we live in this body, are imperfect, and we are supposed to be that way. This path is endless. We have an infinite capacity to grow, and we can never ever be perfect. Only Life is perfect.

ما انسانها تا زمانی که در این بدن خاکی هستیم، کامل نیستیم، و قرار هم است که کامل نباشیم. مسیر زنده شدن به خدا انتهایی ندارد. ما به اندازه بینهایت ظرفیت و جا برای رشد و پیشرفت داریم، و هیچ وقت نمیتوانیم کامل باشیم. تنها خدا و زندگی است که کامل است.

با احترام،  
پریسا از کانادا