



معجزه شکرگزاری (۲۶)

روز بیست و ششم : اشتباهاتتان را به موهبت بدل کنید

ما آزادیم تا هر چه را که می خواهیم، خود برگزینیم و این یعنی این که آزادیم تا اشتباه کنیم. ممکن است اشتباهات سبب بروز آسیب شود ولی اگر از اشتباه های خود درس نگیریم، رنجی که کشیده ایم پوچ بوده است در حقیقت با استفاده از قانون جذب، ما اشتباهات را بارها تکرار کنیم تا از انجام آن متضرر شویم و از آن درس بگیریم. بنابراین به همین دلیل است که اشتباه ها درد آورند تا از آنها بیاموزیم و دیگر آنها را مرتکب نشویم.

برای درس گرفتن از یک اشتباه، ابتدا باید مسئولیت اش را برعهده بگیریم و این درست همان جایی است که بسیاری کسان از عهده آن بر نمی آیند چرا که معمولاً همه دیگری را برای اشتباهشان سرزنش می کنند.

بیاید فرض کنیم که پلیس ما را به دلیل سرعت غیرمجاز به هنگام رانندگی بازداشت و جریمه کرده است به جای آنکه خودمان را سرزنش کنیم و از این اشتباه درس بگیریم، شروع به سرزنش پلیس می کنیم که چرا در لا به لای بوته ها یا پشت پیچ و خم جاده پنهان شده و یا از تجهیزات اداری استفاده می کند و فرصتی برای گریز به ما نداده است. ولی اشتباه از ما بوده زیرا این ما بودیم که با سرعت رانندگی کردیم.

مشکل اساسی که در سرزنش افراد دیگر برای اشتباه مان وجود دارد آن است که برای اشتباه، خود به سرزنش دیگری می پردازیم، ولی به رغم تحمل درد و رنج ناشی از آن باز هم از اشتباه درس نمی گیریم. پس دوباره و چند باره همان کار را تکرار می کنیم.



مهم نیست که یک چیز تا چه اندازه می تواند بد باشد. همیشه چیزهای زیادی برای شکرگزار بودن وجود دارد. وقتی شما در مشکلات به دنبال علتی برای شکرگزار بودن می گردید ، مشکل را به گونه ای شگفت انگیز به موهبت تبدیل می کنید. هر اشتباه، اشتباه های بیشتری را به همراه می آورد و موهبت، موهبت های بیشتری را در پی دارد. شما کدام را ترجیح می دهید؟

هنگام برگزیدن یک اشتباه برای تبدیل آن به موهبت، به چیزهایی نگاه کنید که در ازای آنها شکرگزار باشید. برای آن که به شما کمک شود، می توانید دو سوال از خودتان بپرسید:

چه چیزی از این اشتباه آموختم ؟

چه چیزهای خوبی از اشتباه نصیبم شد؟

مهمترین چیزهایی که شما می توانید بابت یک اشتباه از آنها شکرگزار باشید زمانی آشکار می شود که به درس هایی فکر کنید که از آن گرفته اید. بیایید همان مثال رانندگی با سرعت زیاد را در نظر بگیرید که در اثر آن پلیس به شما ایست داده و جریمه تان کرده است.

۱- از پلیس به این خاطر که می خواهید مرا از آسیب رساندن به خودم باز دارد، شکرگزارم. چرا که همه سعی و تلاش آنها برای من است.

۲- اگر با خودم صادق باشم، باید از پلیس شکرگزار باشم چرا که داشتم به چیزهای دیگری فکر می کردم و تمرکز را از رانندگی برداشته بودم.

۳- از پلیس سپاسگزارم زیرا رانندگی با سرعت زیاد آن هم با لاستیکی که باید عوض شود کاری نابخردانه بود.



- ۴- از پلیس برای هشدارش سپاسگزارم. بازداشت من توسط او باعث شد که در آینده هنگام رانندگی به سرعت ام توجه داشته باشم و با دقت بیشتری رانندگی کنم.
- ۵- از پلیس سپاسگزارم ، زیرا من را از شر تفکر ناهنجارم نجات داد . چون می پنداشتم می توانم بدون آن که کسی به گردم برسد و بی آن که به خودم آسیب برسانم رانندگی کنم. جدیت پلیس مرا به این حقیقت آگاه کرد که با این نوع رانندگی خود و دیگران را با خطر درگیر می کنم.
- ۶- از پلیس سپاسگزارم زیرا وقتی خودم را راننده ای تصور می کنم که با حرکات خطرناک زندگی عزیزانم را به خطر می اندازد. از پلیس توقع دارم که راننده خاطی را متوقف کند.
- ۷- از پلیس به خاطر تلاش شان برای تضمین سلامتی و امنیت افراد و خانواده هایمان سپاسگزارم.
- ۸- از پلیس سپاسگزارم . آنها هر روز با صحنه های دلخراشی روبرو هستند و به این خاطر قصد دارند از زندگی من و خانواده ام حفاظت کنند.
- ۹- از پلیس سپاسگزارم به این خاطر که باعث شد تا من سالم و تندرست به خانه بروم و دوباره در جمع گرم خانواده قرار گیرم.
- ۱۰- از پلیس سپاسگزارم که از میان همه روش های ممکن برای بازداشتن من از رانندگی با سرعت زیاد ، کم ضررترین اش را انتخاب کرد یعنی متوقف ساختن من و این می تواند بزرگترین موهبت در زندگی ام باشد.
- خیلی جدی از شما می خواهیم که اشتباهی را انتخاب کنید که تا کنون انجام داده اید و درباره آن احساس خوشایندی ندارید و در مواقعی که وقت دارید،**



این تمرین عالی را در مورد آن تکرار کنید. به این بیندیشید که می توانید از یک اشتباه موهبت های بسیاری را کشف کنید. چه چیز دیگری چنین سود تضمین شده ای را در خود نهفته دارد.

تمرین شماره ۲۶: اشتباهاتتان را به موهبت تبدیل کنید

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می کنید که برای آنها شکرگزاری. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه شکرگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هایی که دارید شکرگزار باشید.

۲- یکی از اشتباهات زندگی تان را برگزینید.

۳- ده موهبت را که در نتیجه این اشتباه به شما روی آورده پیدا کنید و بنویسید.

۴- برای آنکه بتوانید موهبت ها را پیدا کنید، می توانید این سوال را از خود بپرسید: چه چیزی از این اشتباه آموختم؟ و چه دستاوردهای خوبی از این اشتباه نصیب من شد؟

۵- پیش از آن که بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه شکرگزارم را برای بهترین

اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید و با تمام وجود و قلبتان آن را

احساس کنید.