

# شما دو انتخاب دارید



«جری» پاسخ داد: «هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، به خودم می‌گویم، امروز دو انتخاب دارم؛ می‌توانم در حالت روحی خوبی باشم یا حالت روحی بد را برگزینم اما من همیشه حالت روحی خوب را انتخاب می‌کنم.»

هر وقت اتفاق بدی رخ می‌دهد، می‌توانم انتخاب کنم که نقش قربانی را بازی کنم یا از آن رویداد، درس بگیرم. هر وقت شخصی برای شکایت نزد من می‌آید، می‌توانم انتخاب کنم که شکایت او را بپذیرم یا روی مثبت زندگی را مورد توجه قرار دهم. من همیشه روی مثبت زندگی را انتخاب می‌کنم.»

با اعتراض گفتیم: «اما این کار همیشه به این سادگی‌ها نیست.» «جری» گفت: «همین‌طور است. کل زندگی، انتخاب کردن است. وقتی شما همه‌ی موضوعات اضافی را کنار می‌گذارید، هر موقعیتی، موقعیت انتخاب و تصمیم‌گیری است. شما می‌توانید انتخاب کنید که

«جری»، مدیر یک رستوران است. او همیشه در حالت روحی خوبی به‌سر می‌برد. هنگامی که شخصی از او می‌پرسد چگونه این روحیه را حفظ می‌کند، معمولاً پاسخ می‌دهد: «اگر کمی بهتر از این بودم، دوقلو می‌شدم!»

هنگامی که او محل کارش را تغییر می‌دهد، بسیاری از پیشنهادهای رستوران نیز کارشان را ترک می‌کنند تا بتوانند با او از رستورانی به رستورانی دیگر، همکاری داشته باشند؛ برای این که «جری» ذاتاً یک فرد روحیه‌دهنده است.

اگر کارمندی روز بدی داشته باشد، «جری» همیشه هست تا به او بگوید که چگونه جنبه‌ی مثبت اوضاع را نگاه کند.

مشاهده‌ی این سبک رفتار، واقعاً کنجکاوی مرا تحریک کرد، بنابراین یک روز به‌سراغ او رفتم و گفتم: «هیچ‌کس نمی‌تواند همیشه آدم مثبتی باشد. تو چطور این کار را می‌کنی؟»

## کسی که از همان کودکی، خوش شانس بود

روزگاری، مرد خوش‌شانسی زندگی می‌کرد. آدم خوش‌شانس، واقعاً خوشبخت بود و به هر کاری دست می‌زد، موفق می‌شد.

روزی از روزها، او با یک آدم بدشانس ملاقات کرد. آدم بدشانس، خنده‌ی تلخی کرد و گفت: «شانس؟ این فقط یک توهم است که در زندگی به آن مشغول‌ایم. این‌طور وانمود می‌کنیم که خوش‌شانس هستیم تا دوباره بتوانیم به زندگی ادامه دهیم.» در قلب مرد خوش‌شانس، شکی افتاد. شاید مرد بدشانس، حق داشت و خوش‌شانسی او، به زودی به پایان می‌رسید.

و از قرار معلوم، آدم بدشانس می‌دانست از چه چیزی حرف بزند زیرا از آن روز به بعد، برای مرد خوش‌شانس، همه چیز بی‌نتیجه می‌ماند.

هر کاری که شروع می‌کرد، با شکست روبه‌رو می‌شد، حتی نتوانست بر مشکلات خود غلبه کند. برعکس، روزبه‌روز مشکلاتش بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد.

شب‌ها هم‌ین‌طور که نشسته بود و مانند آدم بدشانس، از بدی زندگی شکایت می‌کرد، تقریباً هوا تاریک شده بود که ناگهان چشمک‌زدن ستاره‌ای را در آسمان دید.

او به طرف بالا نگاه کرد و زیر لب گفت: «ستاره‌ی بخت من؛ من آن را کاملاً فراموش کرده‌بودم. من آدم خوش‌شانسی هستم، مهم نیست دیگران چه می‌گویند.»

و این‌چنین دوباره، آدم خوش‌شانسی شد.

منبع:

«از گنجینه زندگی» «تانیان کنت»

گردآوری و تنظیم: منیژه نصیری داریانی

دانشجوی کارشناسی‌ارشد زبان و ادبیات آلمانی

چگونه به موقعیت‌ها واکنش نشان دهید. شما انتخاب می‌کنید که افراد چطور حالت روحی‌تان را تحت‌تأثیر قرار دهند. شما انتخاب می‌کنید که در حالت روحی خوب یا بدی باشید. این انتخاب شماست که چطور زندگی کنید.»

چند سال بعد، آگاه شدم که «جری» به‌طور تصادفی، کاری انجام داده که هرگز در صنعت رستوران‌داری نباید انجام داد. او درب پشتی رستوران‌ش را باز گذاشته بود و صبح‌هنگام، با سه مرد سارق روبه‌رو شد. درحالی‌که او داشت گاو صندوق را باز می‌کرد، به‌علت عصبی‌شدن، دستش لرزید و تعادلش را از دست داد. دزدان، وحشت کرده و به او شلیک کردند. خوشبختانه «جری» را به‌سرعت به بیمارستان رساندند. پس از ۱۸ ساعت جراحی و هفته‌ها مراقبت ویژه، «جری» از بیمارستان مرخص شد، در حالی‌که بخش‌هایی از گلوله‌ها هنوز در بدنش وجود داشت.

«جری» را شش‌ماه پس از آن واقعه دیدم. هنگامی‌که از او پرسیدم حالش چطور است؟ پاسخ داد: «اگر من کمی بهتر بودم، دوقلو می‌شدم. می‌خواهی جای گلوله را ببینی؟»

من از دیدن زخم‌های او، امتناع کردم اما پرسیدم: «هنگامی‌که سرقت اتفاق افتاد، در فکر ت چه می‌گذشت؟»

«جری» پاسخ داد: «اولین چیزی که از فکرم گذشت، این بود که باید درب پشت را می‌بستم. بعد، هنگامی‌که آنان به من شلیک کردند، همان‌طور که روی زمین افتاده بودم، به‌خاطر آوردم که دو انتخاب دارم؛ زنده بمانم یا بمیرم. من زنده‌ماندن را انتخاب کردم.»

پرسیدم: «نترسیده بودی؟»

«جری» ادامه داد: «کادر پزشکی، عالی بود. آنان مرتب به من می‌گفتند که خوب خواهیم شد اما وقتی مرا به اتاق اورژانس می‌بردند و در چهره‌ی دکترها و پرستارها، نگرانی را می‌دیدم، واقعاً ترسیده بودم. می‌دانستم که باید کاری کنم.»

پرسیدم: «چه کار کردی؟»

«جری» گفت: «خوب، آن‌جا یک پرستار تنومند بود که با صدای بلند، از من می‌پرسید آیا به چیزی حساسیت دارم یا نه؟ من پاسخ دادم بله.»

دکترها و پرستاران، ناگهان دست از کار کشیدند و منتظر پاسخ من شدند. نفس عمیقی کشیدم و پاسخ دادم: گلوله! درحالی‌که آنان می‌خندیدند، گفتم: من انتخاب کردم زنده بمانم. لطفاً مرا مانند یک آدم زنده عمل کنید نه همچون مرده‌ها!»

«جری» به لطف مهارت دکترها و البته به‌خاطر طرز فکر حیرت‌انگیزش، زنده ماند. من از او آموختم که هر روز، شما این انتخاب را دارید که از زندگی خود لذت ببرید یا از آن متنفر باشید.

طرز فکر، تنها چیزی‌ست که مختص شماست و هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌را کنترل کرده یا از شما بگیرد. بنابراین، اگر بتوانید از آن محافظت کنید، سایر امور زندگی، به‌طور حتم ساده‌تر می‌شود.

گردآوری و تنظیم: اسماعیل شهیدی