



## شما دو انتخاب دارید



### جری مدیر یک رستوران است.

او همیشه در حالت روحی خوبی به سر می برد. هنگامی که شخصی از او می پرسد که چگونه این روحیه را حفظ می کند، معمولاً پاسخ می دهد: "اگر من کمی بهتر از این بودم دو قلو می شدم."

هنگامی که او محل کارش را تغییر می دهد بسیاری از پیشخدمت های رستوران نیز کارشان را ترک می کنند تا بتوانند با او از رستورانی به رستوران دیگر همکاری داشته باشند. چرا؟

برای اینکه جری ذاتاً یک فرد روحیه دهنده است. اگر کارمندی روز بدی داشته باشد، جری همیشه هست تا به او بگوید که چگونه به جنبه مثبت اوضاع نگاه کند. مشاهده این سبک رفتار واقعاً کنجکاوی مرا تحریک کرد. بنابر این یک روز به سراغ او رفتم و پرسیدم: من نمی فهمم! هیکس نمی تواند همیشه آرام مثبتی باشد. تو بطور اینک را می کنی؟

جری پاسخ داد، "هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم، به خودم می گویم، امروز دو انتخاب دارم.

می توانم در حال روحی خوبی باشم و یا می توانم حالت روحی بد را برگزینم.





من همیشه حالت روحی خوب را انتقاب می‌کنم. هر وقت که اتفاق بدی رخ می‌دهد، می‌توانم انتقاب کنم که نقش قربانی را بازی کنم یا انتقاب کنم که از آن رویداد درسی بگیرم. هر وقت که شفوی برای شکایت نزد من می‌آید، می‌توانم انتقاب کنم که شکایت او را بپذیرم و یا انتقاب کنم که روی مثبت زندگی را مورد توجه قرار دهم. من همیشه روی مثبت زندگی را انتقاب می‌کنم.

من اعتراض کردم " اما این کار همیشه به این سادگی نیست "

جری گفت " همینطور است "

"کل زندگی انتقاب کردن است. وقتی شما همه موضوعات اضافی و دست و پاگیر را کنار می‌گذارید، هر موقعیتی، موقعیت انتقاب و تصمیم‌گیری است. شما می‌توانید انتقاب کنید که چگونه به موقعیتها واکنش نشان دهید. شما انتقاب می‌کنید که افراد بطور حالت روحی شما را تحت تاثیر قرار دهند. شما انتقاب می‌کنید که در حالت روحی خوب یا بدی باشید. این انتقاب شماست که بطور زندگی کنید "

چند سال بعد، من آگاه شدم که جری تصادفاً کاری انجام داده است که هرگز در صنعت رستوران داری نباید انجام داد. او درب پشتی رستورانش را باز گذاشته بود. و بعد؟؟؟

صبح هنگام، او با سه مرد سارق روبرو شد. آنها چه می‌خواستند؟

در حالیکه او داشت گاو صندوق را باز می‌کرد به علت عصبی شدن دستش لرزید و تعادلش را از دست داد. دزدان وحشت کرده و به او شلیک کردند. خوشبختانه، جری را سریعاً پیدا کردند و به بیمارستان رساندند. پس از ۱۸ ساعت جراحی و هفته‌ها مراقبت‌های ویژه جری از بیمارستان ترخیص شد در حالیکه بخش‌هایی از گلوله‌ها هنوز در بدنش وجود داشت. من جری را شش ماه پس از آن واقعه دیدم. هنگامی که از او پرسیدم که چطور است،

پاسخ داد، " اگر من اندکی بهتر بودم دوقلو می‌شدم. می‌خواهی جای گلوله را ببینی؟ "

من از دیدن زخم‌های او امتناع کردم، اما از او پرسیدم هنگامی که سرقت اتفاق افتاد در فکر چه می‌گذشت.

جری پاسخ داد، " اولین چیزی که از فکرم گذشت این بود که باید درب پشت را می‌بستم "

" بعد، هنگامی که آنها به من شلیک کردند همانطور که روی زمین افتاده بودم، به خاطر آوردم که دو انتقاب دارم؛

می‌توانستم انتقاب کنم که زنده بمانم یا بمیرم. من انتقاب کردم که زنده بمانم "





جری ادامه داد، "کار پزشکی عالی بوند. آنها مرتباً به من می‌گفتند که خوب فوادم شد. اما وقتی که مرا به سوی

اتاق اورژانس می‌بردند و من در چهره دکترها و پرستارها وضعیت را می‌دیدم، واقعاً ترسیده بودم"

من از چشمان آنها می‌خواندم "این مرد مردنی است."

"می‌دانستم که باید کاری کنم"

پرسیدم "پکار کردی"

جری گفت "خوب، آنها یک پرستار تنومند بود که با صدای بلند از من می‌پرسید آیا به پیروی مساسیت دارم یا

نه" من پاسخ دارم "بله"

دکترها و پرستاران ناگهان دست از کار کشیدند و منتظر پاسخ من شدند.

یک نفس عمیق کشیدم و پاسخ دارم "کلوله"

در حالیکه آنها می‌شدند گفتیم: من انتقاب کردم که زنده بمانم. لطفاً مرا مثل یک آدم زنده عمل کنید نه مثل

مردها.

به لطف مهارت دکترها و البته به خاطر طرز فکر حیرت انگیزش، جری زنده ماند من از او آموختم که هر روز

شما این انتخاب را دارید که از زندگی خود لذت ببرید و یا از آن متنفر باشید.

طرز فکر تنها چیزی است که واقعاً مال شماست- و هیچکس نمی‌تواند آنرا کنترل کرده و یا از شما بگیرد.

بنابر این، اگر بتوانید از آن محافظت کنید، سایر امور زندگی ساده‌تر می‌شوند.

حال شما دو انتخاب دارید:

می‌توانید این پیام را نادیده بگیرید.

می‌توانید آنرا به فرد دیگری بدهید که به آن توجه کند.

امیدوارم که شماره ۲ را انتخاب کنید. ما اینکار را کردیم.

[www.DiaMethod.com](http://www.DiaMethod.com)

علی حکم آبادی- آرش دائمی

[DiaMethod.blogfa.com](http://DiaMethod.blogfa.com)

