

فقط برای امروز

۱۳ خرداد

جبران خسارت مستقیم و غیر مستقیم

«تا حداکثر توان خود، جبران خسارت می کنیم.»

کتاب پایه



قدم نهم به ما می گوید که در صورت امکان مستقیماً جبران خسارت کنیم. تجربه به ما می گوید این جبران خسارت های مستقیم را همراه با تغییرات مداوم در طرز برخورد و رفتار خود دنبال کنیم—یعنی با جبران خسارت های غیر مستقیم.

به عنوان مثال، پنجره کسی را به دلیل عصبانیت شکسته ایم. نگاه دلسوزانه به چشمان فردی که پنجره اش را شکسته ایم و عذرخواهی از او کافی نخواهد بود. خطایی که انجام داده ایم را از طریق پذیرفتن آن و تعویض پنجره، مستقیماً اصلاح می کنیم—چیزی را که به آن صدمه زده ایم تعمیر می کنیم.

سپس جبران خسارت های مستقیم خود را با جبران خسارت های غیر مستقیم دنبال می کنیم. اگر بر اساس خشم خود عمل کرده ایم و پنجره فردی را شکسته ایم، الگوهای رفتار و طرز برخورد خود را بررسی می کنیم. پس از اینکه پنجره شکسته را تعمیر کردیم، طرز برخورد خود را نیز اصلاح می کنیم—سعی می کنیم "خطاهای گذشته خود را اصلاح کنیم." رفتار خود را اصلاح می کنیم و هر روز سعی می کنیم بر اساس خشم خود عمل نکنیم.

از طریق تعمیر خرابی هایی که به بار آورده ایم، مستقیماً جبران خسارت می کنیم. از طریق اصلاح طرز برخوردی که در درجه اول باعث ایجاد خسارت از سوی ما می شود، به طور غیر مستقیم جبران خسارت می کنیم و این امر به ما در حصول اطمینان از اینکه در آینده خسارت های بیشتری را به بار نیاوریم، کمک می کند.



فقط برای امروز: در صورت امکان مستقیماً جبران خسارت می کنم. همچنین از طریق "اصلاح خطاهای گذشته" و تغییر طرز برخورد و رفتار خود به طور غیر مستقیم جبران خسارت می کنم.