

فقط برای امروز

۲۴ اردیبهشت

اوه!

«عدم سلامت عقل، تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت است.»

کتاب پایه



اشتباهات! همه ما می دانیم مرتکب شدن آنها چه احساسی دارد. بسیاری از ما احساس می کنیم کل زندگی ما یک اشتباه بوده است. اغلب به اشتباهات خود با احساس شرمندگی و گناه و دست کم با ناکامی و بی صبری نگاه می کنیم. تمایل داریم اشتباهات را گواه بر این بدانیم که هنوز مریض، بی عقل، کودن هستیم یا آنقدر صدمه دیده ایم که نمی توانیم بهبود پیدا کنیم.

در حقیقت، اشتباهات بخش بسیار حیاتی و مهم انسانیت هستند. در مورد افرادی که به طور خاصی لجوج هستند (مانند معتادان)، اشتباهات اغلب بهترین معلمین ما هستند. اشتباه کردن شرم نیست. در واقع، اشتباهات جدید، در اکثر مواقع تمایل ما به ریسک پذیری و رشد را نشان می دهد.

با این حال، درس گرفتن از اشتباهات سودمند است؛ تکرار اشتباهات مشابه شاید نشان از این باشد که سردرگم شده ایم. انتظار نتایج متفاوت از اشتباهات مشابه قدیمی —خب، همان چیزی است که آن را "عدم سلامت عقل" می نامیم. این کار قطعاً مؤثر نیست.



فقط برای امروز: اشتباهات، داستان های غم انگیز نیستند.
اما ای نیروی برتر، لطفاً کمک کن از آنها درس بگیرم.