**من مستحق این همه ناکامی نیستم**

 زمانی که می‌خواهند چیزی را به زور در مغز ما بگنجانند، آن را یاد نمی‌گیریم. چرا؟ چون تغییر کردن و تغییردادن افکار و رفتارمان کار سختی است. گاهی اوقات ما انسان‌ها آنقدر کار خود را ادامه می‌دهیم تا بالاخره سرمان به سنگ بخورد.

 برای مثال بدن خودمان را در نظر بگیریم. تا زمانی که سیستم بدنی ما به هم نخورده یا بیمار نشده‌ایم، به روند معمول زندگی خود (از جمله غذا خوردن و ورزش) ادامه می‌دهیم. اما وقتی پزشک می‌گوید اگر رژیم غذایی‌ات را تغییر ندهی، خودت را از بین می‌بری، ناگهان به خود می‌آییم.

 در روابط خانوادگی خود معمولاً چه زمانی از غم و غصه خود با یکدیگر سخن می‌گوییم؟ زمانی که زندگی مشترک ما در حال از هم پاشیدن است. در مدرسه یا دانشگاه چه زمانی واقعاً زحمت می‌کشیم؟ زمانی که چیزی به پایان ترم نمانده و یا ما در حال مردود شدن و یا افتادن در دروس هستیم!

 معمولا چه زمانی با خدا راز و نیاز می کنیم؟ وقتی زندگی‌مان در حال از هم پاشیدن است. بزرگترین درس زندگی‌مان را هنگامی که اوضاع وخیم است می‌آموزیم

 گرچه در هنگام موفقیت جشن می‌گیریم اما، از آنچه رخ داده و موجب موفقیت یا شکست ما شده، چیز زیادی یاد نمی‌گیریم با نگاهی به گذشته متوجه می‌شویم که تمام ناکامی‌های ما نقطه عطفی در زندگی ماست.

 افراد شایسته و کارآمد به دنبال مشکلات نمی‌گردند، اما زمانی که با مشکلی روبرو می‌شوند، از خود می‌پرسند: «چطور باید افکار و رفتار خود را تغییر دهم تا بتوانم مشکل را حل کنم؟ چطور می‌توانم از اینکه هستم بهتر باشم؟»

 اما افراد ناکارآمد تمام موارد هشدار دهنده زندگی را نادیده گرفته و زمانی که با مشکل مواجه می‌شوند از خود می پرسند:« چرا تمام اتفاقات بد برای من می افتد؟»

 ما انسان ها بنده عادات خود هستیم و تا زمانی که ما را مجبور به تغییر نکنند به کار خود ادامه می‌دهیم . آیا با این تفاسیر باید گفت زندگی از یک‌سری ناکامی‌های دردناک تشکیل شده است؟ مسلماً نه. ولی همیشه زمانه ما را با یک تلنگر به خود آورده است. وقتی تلنگر زمانه را نادیده بگیریم، روزگار با پتک بر سر ما خواهد زد.

اما چه اتفاقی می افتد که بعضی از مسائل و رخدادهای مشخص برای افراد معینی اتفاق می‌افتد؟ چرا نجمه هر ۶ ماه یک‌بار از کار جدید اخراج می‌شود؟ چرا سعید با همه اساتید مشکل دارد؟ چرا رامین به طور میانگین هر سال یک بار به دادگاه مراجعه می‌کند و چرا مریم در هر مسافرتی مسموم می‌شود؟

 آیا چنین مسائلی فقط و فقط برای این افراد پیش می‌آید؟ احتمالاً اینطور نیست! تقریباً برای همه در زندگی مسائلی از این قبیل رخ داده است. در مقابل چنین مسائلی افراد می توانند به یکی از این روش‌ها واکنش نشان دهند:

 اول: زندگی من یک سری مشکلات دارد که تمام آنها به ترتیب اتفاق می‌افتد و این حق من است (اعتقاد به سرنوشت).

 دوم: زندگی مانند یک مسابقه است و هر چقدر بیشتر تلاش کنیم موفقیت بیشتری به دست می آوریم (پس انتخاب‌های ما و میزان تلاش ما مهم است).

 سوم: چرا اتفاقات بد همیشه برای من پیش می آید؟ (موجب رنج و ناکامی می‌شود).

ما در زندگی با مشکلات فراوانی روبرو می‌شویم که اگر از آنها یاد نگیریم بار دیگر آنها را تجربه خواهیم کرد؛ اگر همیشه ناراحت و سرخورده هستیم، احتمالاً درسی که در گذشته یاد گرفته‌ایم را فراموش کرده‌ایم. اگر مدام شکست می‌خوریم نشانه آن است که به درس‌های زندگی خوب توجه نمی‌کنیم و از تجارب گذشته خود نمی‌آموزیم.

 ما به دنیا نیامده‌ایم که فقط مجازات شویم بلکه آمده‌ایم تا به کمال برسیم. هر حادثه‌ای می‌تواند ما را تغییر دهد. ناکامی‌ها بیشترین تغییر را در ما ایجاد می‌کنند.

**باید از زندگی یاد بگیریم تا لازم نباشد آن را دوباره تجربه کنیم**.