

استاد ي در شروع كلاس درس، ليواني پراز آب به دست گرفت. آن را بالا گرفت كه همه ببينند. بعد از شاگردان پرسيد: به نظر شما وزن اين ليوان چقدر است؟

شاگردان جواب دادند: ۵۰ گرم، ۱۰۰ گرم، ۱۵۰ گرم.....

استاد گفت: من هم بدون وزن كردن، نمي دانم دقيقا و زنش چقدر است. اما سوال من اين است: اگر من اين ليوان آب را چند دقيقه همين طور نگه دارم، چه اتفاقي خواهد افتاد؟
شاگردان گفتند: هيچ اتفاقي نمي افتد.

استاد پرسيد: خوب، اگر يك ساعت همين طور نگه دارم، چه اتفاقي مي افتد؟
يكي از شاگردان گفت: دست تان كم كم درد مي گيرد.

-حق با توست. حالا اگر يك روز تمام آن را نگه دارم چه؟

شاگرد ديگري جساتا گفت: دست تان بي حس مي شود. عضلات به شدت تحت فشار قرار مي گيرند و فلج مي شوند. و مطمئنا كارتان به بيمارستان خواهد كشيد و همه شاگردان خنديدند.

استاد گفت: خيلي خوب است. ولي آيا در اين مدت وزن ليوان تغيير کرده است؟
شاگردان جواب دادند: نه!

پس چه چيز باعث درد و فشار روي عضلات مي شود؟ در عوض من چه بايد بكنم؟
شاگردان گيچ شدند.

يكي از آنها گفت: ليوان را زمين بگذاريد.

استاد گفت: دقيقا مشكلات زندگي هم مثل همين است.

اگر آنها را چند دقيقه در ذهن تان نگه داريد اشكالي ندارد. اگر مدت طولاني تري به آنها فكر كنيد، به درد خواهند آمد. اگر بيشتر از آن نگه شان داريد، فلج تان مي كنند و ديگر قادر به انجام كاري نخواهيد بود.

فكر كردن به مشكلات زندگي مهم است. اما مهم تر آن است كه در پايان هر روز و پيش از خواب، آنها را زمين بگذاريد. به اين ترتيب تحت فشار قرار نمي گيرند.

هر روز صبح سرحال و قوي بيدار مي شويد و قادر خواهيد بود از عهده هر مسئله و چالشي كه براي تان پيش مي آيد، برآييد!

پس همين الان ليوان هاتون رو زمين بذاريد!!

زندگي كن....

زندگي همينه!