

PUT DOWN THE GLASS

لیوان را زمین بگذار



استادی در شروع کلاس درس ، لیوانی پر از آب به دست گرفت. آن را بالا گرفت که همه ببینند. بعد از شاگردان پرسید: > به نظر شما وزن این لیوان چقدر است ؟ < شاگردان جواب دادند > ۵۰ گرم ، ۱۰۰ گرم ، ۱۵۰ گرم < استاد گفت : > من هم بدون وزن کردن ، نمی دانم دقیقا“ وزنش چقدر است . اما سوال من این است : اگر من این لیوان آب را چند دقیقه همین طور نگه دارم ، چه اتفاقی خواهد افتاد ؟<

شاگردان گفتند : هیچ اتفاقی نمی افتد .
استاد پرسید :

> خوب ، اگر یک ساعت همین طور نگه دارم ، چه اتفاقی می افتد ؟
یکی از شاگردان گفت : دست تان کم کم درد میگیرد.

> حق با توست . حالا اگر یک روز تمام آن را نگه دارم چه ؟
شاگرد دیگری جسارتاً گفت : دست تان بی حس می شود .
عضلات به شدت تحت فشار قرار میگیرند و فلج می شوند . و مطمئناً کارتانه بیمارستان خواهد کشید <
و همه شاگردان خندیدند

استاد گفت : خیلی خوب است . ولی آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کرده است ؟
شاگردان جواب دادند : نه
پس چه چیز باعث درد و فشار روی عضلات می شود ؟
درعوض من چه باید بکنم ؟
شاگردان گیج شدند . یکی از آنها گفت : لیوان را زمین بگذارید .
استاد گفت : دقیقاً مشکلات زندگی هم مثل همین است .
اگر آنها را چند دقیقه در ذهن تان نگه دارید .
اشکالی ندارد . اگر مدت طولانی تری به آنها فکر کنید ، به درد خواهند آمد .
اگر بیشتر از آن نگه شان دارید ، فلج تان می کنند و دیگر قادر به انجام کاری نخواهید بود .

فکر کردن به مشکلات زندگی مهم است . اما مهم تر آن است :
که در پایان هر روز و پیش از خواب ، آنها را زمین بگذارید.
به این ترتیب تحت فشار قرار نمی گیرند ،
هر روز صبح سر حال و قوی بیدار می شوید و قادر خواهید بود از عهده هر مسئله و
چالشی که برایتان پیش می آید ، برآیید!

► دوست من ، **یادت** باشد که لیوان آب را همین امروز زمین بگذاری
زندگی همین است!