



مواظبت از افکار

یادم می آید روزی یک زن پیش من آمد و راجع به اینکه چقدر بدبخت است حرف زد. گفت که با یک فرد دائم الخمر ازدواج کرد. و من پرسیدم: "خب مشکل چیه؟" و زن گفت: "خب کلماتش نامفهوم هستند و حرفهای تکراری میزنه و بوی بدی می ده و با او بودن خیلی وحشتناکه." و من گفتم: "بذار ببینم درست فهمیدم، بذار ببینیم در این سناریو کوچکی که تعریف کردی واقعا کی دیوانه است. تو گفتی با یک دائم الخمر ازدواج کردی و این دائم الخمر موقع صحبت کردن کلماتش نامفهوم هستند و حرفهایش رو تکرار می کنه و بوی بدی می ده و خیلی آدم مسخره ایه." گفتم "همه ی دائم الخمرهایی که تا به حال دیدم همین کارها را می کردند. دائم الخمری داریم که همه ی کارهایی که از یک دائم الخمر انتظار می رود را انجام می دهد. و اما شما را داریم که با فردی ازدواج کردید که می گوید دائم الخمر است و انتظار دارید که مست نباشد. حالا کی دیوانه است؟ دائم الخمری که دارد همان کاری را می کند که باید بکند یا تو که انتظار داری فردی که گفتی مست است از آنچه که واقعا هست متفاوت باشد. او همانی هست که هست. و چرا می خواهی سرگرم باشی و افکاری که تو را بدبخت می کنند را در ذهنت نگه داری، فقط با نگه داشتن این افکار بدبختی در زندگی تو گسترش می یابد. چرا این افکار را تغییر نمی دهی و به خودت بگو... برای مثال اگر همیشه در مورد بدبختی ات حرف بزنی تنها چیزی که نصیب می شود بدبختی است. باید این را بدست بیاوری و همیشه برای گرفتن آن مشاجره می کنی. به این طرف و آن طرف می روی و راجع به بدبختی خودت حرف می زنی." پس مواظب اینگونه افکار باشید.