



بهانه بی بهانه

در جلسه قبل بیان کردیم که یکی از مهمترین ویژگیهای افراد موفق، زود بیدار شدن است. کسانی که دیر بیدار می شوند کلی دلیل می آورند که دیر بیدار شدن، بد نیست چرا که می توانند بیشتر بخوابند، انرژی بیشتری کسب کنند و ... ولی همه اینها بهانه است. اگر شما هیچ بهانه ای برای دیر بیدار شدن نداشته باشید امکان ندارد دیر بیدار شوید، چرا که ذهن برای اشتباه خود باید دلیلی بیاورد. وقتی که هیچ دلیلی به عنوان بهانه برای خود دست و پا نکنید زود بیدار خواهید شد بدین دلیل که ذهن هیچ دلیل برای دیر بیدار شدن ندارد.

ما همانطور که فکر می کنیم عمل می کنیم اگر بهانه هایی برای دیر بیدار شدن خودتان بسازید. غیر ممکن است بتوانید زود بیدار شوید می توانید اینطور با خود صحبت کنید، حرف الکی نزن تو عادت کردی که دیر بیدار شوی ، به همین دلیل این همه بهانه می تراشی بدین شکل با زیر سوال بردن دلایل غیر صادقانه، بهانه هایتان را از بین ببرید. ((شما همان هستید که فکر می کنید)).

به بیان دیگر در ابتدا ما باید از لحاظ ذهنی دلیلی برای انجام دادن کاری داشته باشیم تا آن کار را انجام دهیم اگر دلیلی برای انجام کاری نداشته باشیم طبیعتاً آن کار را انجام نمی دهیم. بعضی از دلایل ما کاملاً اشتباه است و ما به اشتباه آن را دلیل می دانیم در حالی که دلایلی که درست نیستند دقیقاً بهانه هستند و به علت وابستگی و عادت ما درباره آن به خودمان دروغ می گوئیم. بدین ترتیب رابطه عینی ما بین فکر و عمل را بهتر خواهیم فهمید.