

不抱怨的世界

有一天，在開會的場合看著辦公室的學長，手上載著一條紫色的手環，問著學長：「學長，什麼時候載著漂亮的手環，還是紫色的，不像是你哦！」學長接著說：「這是一條紫色手環，它可以讓我遠離痛苦，增進健康、創造圓滿的關係、擁有更好的工作，變得更平靜喜樂…」「喂！學長，就一條紫色手環而已，有這麼大的功用，這麼好康，趕快報我知，我也要來改運改運一下…」學長說了：「很簡單呀，就是你將這條手環戴在手上，只要當你發現自己在抱怨、講閒話、或批評時，就把這條手環移到另一隻手上，重新開始，堅持下去，維持連續 21 天不換手，也就是說要連續 21 天不抱怨、不講閒話、不批評人家，可能要花好幾個月，根據書上寫著平均成功的時間是 4 至 8 個月，所以要看自己的用心與向上的改變與否了。」學長，那你說的書是什麼書？」就是「不抱怨的世界呀」。也許這是一個緣份，讓我知道這好康的東西，接著又知道許本書，好運的是最近又公發了這本書，緣份很深，讓我接觸了它。所以，想當然爾，是應該要好好閱讀一下。

為什麼是紫色的手環？不能是黃色、黑色、紅色嗎？又為什麼是 21 天？不能是 31 天、36 天或是更久的時間嗎？又為什麼停止了抱怨，人生會整黑白的變成彩色的？終於困擾我許久的問題，可以透過這本書得到一些開釋了。

紫色代表的意義就是蛻變，它所代表的就是「我想要蛻變、我想要改變…」，所以作者當初在設計手環時，他所選定的顏色就是紫色，更何況

其它顏色在市面上是非常普遍可及的，所以一開始即選定紫色。另外，以前聽過一個學者曾經提過，人的行為模式經過21日之後，習慣成自然，就成為自己的行為模式，在這樣的狀況之下，就如同制約模式一下，當關在籠子的猴子看著外面的香蕉，只要伸手出籠子，就會被電一下，伸出去幾次，被電了幾次之後，再看著外面的香蕉，再多的香蕉，也無法讓猴子再伸出手了，而這裏的21天，就如同制約一樣，當我們一抱怨，就將紫手環從右手換到左手，再抱怨就從左手換到右手…也就因為如此，嘴巴一抱怨，腦袋就告知手，手就動作，如此，腦袋就會告知自己，察覺自己又在抱怨，這樣在下一次的抱怨前就會讓我們察覺到了。因為抱怨就是把焦點放在我們不想要、討厭的東西上面，而所談論的都是負面的、出錯的事情，一旦我們將注意力擺那裏，那東西就會擴大，所以，為什麼我們總會說「負面思想」「正面思想」的差別就在於，負面思想的人就是擴大不好的情緒與思考，之後，就讓自己墜入在痛苦的山谷。

換紫手環可以讓我們察覺到自己抱怨，之後，只要在下一次抱怨前，我們就可以知道察覺，事先再將注意力、想法做個轉念，重新再做個較正面的說詞或想法，讓自己的能量，不致於因為放大了壞的思緒而流失掉了。

當然了，不抱怨不是叫你壓抑或是什麼事都往心裏放，一直到崩潰，而是要尋求一個解決的方法，在書上說到了「你有權利得到你應得的，要達到這個目的，就不要一直討論這個問題，或是把注意力完全放在上面。你應該要行更高的層次來思量問題，看著它被解決。只要和可以提供解決

方案的人談，你會縮短等待的時間。」就像是家中有 2 個小孩以上的人，總會經過小孩的打打鬧鬧，總是會有打輸的人來告狀「媽媽，哥哥打我」這個時候，我總會以這樣的說詞來對付：「請你自己去跟哥哥講，你因為被他打，所以現在那裏不舒服…」從小訓練小孩子表達自己，而不是透過抱怨、打小報告的方式。

語言，說出來的話，可以讓自己快樂，讓別人開心，也可以讓自己不開心，讓對方難過，所以，選擇對自己有利的，對別人有幫助的，是一種智慧也是一種生活方式。「不抱怨的世界」，就像是師父引入門的工具書，而閱讀之後，是否能有所助益，就是個人的體悟與需求了。