

跨越逆境

啟報KAI POU 第39期
跨越逆境

◎ 感恩是讓自己重新
開始的選擇

澳門心理學會供稿

跨越逆境
KAI啟報POU
第39期

感恩是讓自己

重新開始的選擇

澳門心理學會
心理治療師劉振峰

選擇在於一念之間

你曾否覺得壞事總發生在自己身上，世界很多事都不公平？筆者少年時曾這樣認為，直至某年夏天看著好朋友在短短半年間臉危蒼白地離世，悲憤過後才逐漸明白到無常是怎樣一回事。原來生命裡沒有甚麼是必然的，能身體健康地過日子已是一種幸運。

當我們感到諸事不順時，很容易想到自己在受苦，沒注意身邊的人在經歷甚麼，也沒理解到整個世界在發生怎樣的轉變。我們常花太多時間煩惱自己缺少什麼，很少關注已經擁有什麼。而當我們察覺到這一切，就不會把所有事當成理所當然，選擇用新的態度過日子，好好感謝身邊不離不棄的人和到了現在仍未放棄的自己。

讓自己重新開始

大多數人心裡都帶點天真，不管是忙碌地打滾拼搏，抑或任性的肆意縱慾，都以為時間尚有很多，可以等以後再好好道謝，好好道歉。殊不知人生無常，那些從未答謝的恩情，還未化解的恨怨，在一場大病後就能輕易把十年恩仇斬斷得一乾二淨。幸運的是我們無須等到失去了才後悔，現在就能選擇重新開始，讓世界變得不再一樣。

如果你想起某人的臉容，不妨想想有甚麼真心話想好好地對他或她說，找個合適的時間及方法，聯絡並感謝那人對自己的心意，趁一切還未結束，趁自己還有力氣寫下或說出那份心意。研究感恩行為的心理學家們發現，我們總低估了對方收到自己的感謝後會有多高興。實際上，對方知悉你欣賞並感謝其付出，常會因收到那份真心誠意而有所觸動，停住的時間與關係或可以解封，讓你與親友從零開始建立全新的關係。

感恩是為自己的生命創造價值

當你開始選擇去感謝遇見的人事物，你看待世界的方式就變得不再一樣。雖然你仍會發現周遭有很多看不順眼的事，但同一時間你也會意識到世間有很多令人感動的珍寶：不離不棄的親人、忠誠可愛的寵物、充滿生命力的小草或是扣人心弦的夕陽，無須刻意追求就存在於日常生活裡。當你能練習用感恩的心態去看待世界，當你能堅持嘗試去感恩，你會改變自己的思維模式，讓自己看到更多人性與人世的美，看到自己與他人的價值，祝福看到最後充滿耐性的你。

..... 完

跨越逆境
KAI啟報POU
第39期