

感恩的寶藏

心靈花園

文／諮商輔導組提供

曾經看過一篇小故事，故事內容如下：一個失明的人坐在天橋上，放了一頂帽子在腳前，身旁立著一片瓦楞紙，紙上寫著：「我是瞎子，請幫助我」。但行人來來去去，帽子裡卻只有幾枚十元銅板。後來，一個人經過，投入一些錢並把瓦楞紙翻到背面，重新寫了幾個字後放回去，讓經過的人都能看到新的字句。神奇的事發生了，行人依然來來去去，但經過的人多數都會掏出一些錢投入帽子中，帽子裡的錢愈來愈多。不久後，改寫字句的人回到原處想看看有沒有什麼不一樣的改變。失明者認出了他的腳步，問道：「您是不是今天早上改寫我紙片的人？您寫了什麼？」那人說：「我只是將你的需要用另一種說法表達。」我寫的是：「我雖然看不見，但今天仍然是美好的一天。」

這兩個字句，表達的都是失明者看不到需要幫忙，但你認為為什麼會有不同結果呢？因為第一個字句只是單純地告訴人們投錢在帽子裡可以幫助失明者。第二個字句卻提醒人們兩件事，一、擁有靈魂之窗—眼睛的自己，有多麼幸運。二、即使遇到了很大的困難，仍然能夠享受美好人生。如同故事中的失明者，對於現在所面臨的挫折和壓力，我們彷彿都在暗夜中摸索，努力想要找尋出口，脫離黑暗。但一方面心裡著急，像無頭蒼蠅東奔西跑；一方面則懷疑自己是不是離出口很遙遠？到底還要忍受多久的黑夜？心裡的焦慮和內心的懷疑使我們身心俱疲，無法享受當下的生活，欣賞自己，並感恩自己所擁有的。

細細回想，你上一次聽到笑話而開懷大笑是什麼時候呢？想到自己時，內心是否浮現對現在自己的喜愛與肯定呢？看見窗外陽光時，是否也想到家人朋友給予的溫暖和關懷，「心」彷彿也被照得暖烘烘的呢？如果這是你現在的寫照，那真是太好了！因為代表你的內心充滿了愛與支持的力量，足夠幫助你跨越挫折，堅定的朝自己的目標邁進。如果還不是，也別氣餒！只要學習打開感恩的心，仔細數算現在所擁有的，不管是家人朋友的關係和支持、健康的身體、敏銳體貼的心、獨立堅強的韌力等。你會發現原來現在的你，內心和身邊擁有這麼多資源與力量。

所以我們要學習用感恩的心，去看見自己內在的寶藏，潛在的優勢和能力，和自己獨一無二的美好特質。當看見這些時，心裡自然能夠平靜下來，因為不管在哪裡，「你」都無可取代。你會發現自己愈來愈能夠自我欣賞和肯定，不再因為同學、朋友對自己的評價、人際關係如何而否定自己。當你愈不在意他人評價時，必然散發出自信的

光采，反而更吸引身邊的人靠近。有一天你停下腳步，回頭一看，你會發現過去所經歷的課業、人際、情感、經濟等壓力，如同蚌殼裡的一粒砂，把我們磨得晶瑩剔透，使現在的我們變得身價非凡。

2014/04/28