

練愛 7.7.49

你遇到的所有人 其實都是你自己



晶菱老師／著

1. 正向的逆向思維

人一旦遇上困難挫折，多是在自己之外來尋求答案，如此在自己之外尋求，好幾輩子也是找不到答案的，反倒是要向內探索，很快答案就蹦出了。讀者要親自試試，方能體悟「答案很快呼之欲出」的滿心歡喜和會心一笑。

日本經營之神——稻盛和夫說：「人不要有太多感性的煩惱。感性的煩惱多來自情緒，容易讓自己身陷患得患失的困擾。」

遇上不如意的人事物，第一時間要先問自己：

我為什麼這麼生氣？是不是自己無能為力，所以發脾氣。

我為什麼吃醋或在意？是不是我仍在期待對方的認同與肯定。

我為什麼拒絕好意？是不是我不願暴露自己的卑微和無知。

我為什麼如此忌妒？是不是這正是我所缺乏而沒有的，我只能怒懟。

問著自己、想著歷程、理著內心，答案就浮現了。人不要高估了自己在別人眼中的重量，要明白人生只能經歷不能擁有的事實。

改變自己是神，改變別人是蠢！

逆向思維是邏輯運思對習以為常的事物或觀點，反過來思考的一種運想方式。有一位演說家與家人晚餐過後，準備專心整理

明天演講的稿子，而女兒就在他書房對他撒嬌，希望爸爸講故事給她聽。他有點急也有點惱，但捨不得責罵女兒的干擾，他隨手抓起桌上一張地圖紙，把地圖紙撕碎再撕碎，交給女兒說：「我的公主，妳好好整理拼湊這張世界地圖，完成後，爸比事情也告一段落，可以講故事給妳聽喔。」他以爲女兒會安靜一整晚，認真的做他指派的拼圖功課。三十幾分鐘後，女兒拿著拚好的世界地圖交到爸比手上，他非常驚訝地看著女兒完成的拼圖，叨囔著：「怎麼可能那麼快？妳怎麼做到的？」

女兒說：「爸比，這張地圖紙的背面是一個人像。拼圖人像比拼地圖簡單多了，所以我就拼圖人像，人像拚好後，再把紙翻面過來，這幅世界地圖自然也拚好了。」

演說家頓時被女兒拼圖思維啟發：「是啊！如果人是正確的，那麼他的世界也是正確的。」簡單的人拼對了，再怎麼複雜的世界也會是對的！當我們面對複雜煩擾如世界地圖時，回歸簡單的自己（人像）來找問題源頭，或許就能迎刃而解了。

如果我們習慣以常態思考來處理問題，卻不得要領，也難以有成效時，就要勇敢嘗試打破常規、逆向思維。現實生活中遇到「拼錯地圖」的時候，我們可以先停一下，反過來想一想，是否「人是錯的，所以世界也跟著錯了。」

有一次我驅趕著要爲住院的家人送熱騰騰的營養愛心午餐，也趕著要上國道前往講場地點，一時心急情緒慌亂，疏忽了眼前紅綠燈而直直闖過去，隨即被兩位警察先生攔截停車。當下瞬

間，我心緒情緒湧現，眼淚嘩啦地崩潰流下！瞬間所有複雜心情、諸事繁瑣湧上心頭，真的累了，身體疲乏了！在警察先生面前，百感交集地只有哭，一直哭！警察先生還是嚴謹地對我開了闖紅燈的罰單，也很溫暖地對我說：「該休息就休息！生命安全第一！」是的！我接受了警察先生的提醒話語，感恩警察先生奉公執法，罰款我幾千幾百，讓我警醒自己正在做危險駕駛的事，很幸運在這裡被攔路提醒，殊不知或許在某個路口，發生讓人悔不當初的憾事！

負面事情來了，我們要常思維這件事帶來的正面意義。頻繁運用逆向思維，內省覺察力也跟著提升了。

2. 允許一切發生

學習接納、看懂人性、提升自己。古人說，如果老天要渡一個人，會讓他生病、受難、變窮、失去。而此生遇上情劫的人，都是福氣很大的人，因為會學習到接納，看懂人性，學會愛自己。要夢想成真的人，必要歷練苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，然後行拂亂其所為，曾益其所不能，只因為，天將降大任於斯人也。所以，我們要養成慢下來思考，靜下來感受。一個內心不強大的人，對自己的破壞力極強。人生歷程上，出發前都是夢想，上路後盡是挑戰；起起落落是常態，風風雨雨才是人生。

我有一位熱心公益、陽光笑容的醫師朋友，他更熱愛健走跑步；有一天的清晨跑完步後回家，沒有進浴室先梳洗，而是躺在舒服的床上暫時休息；他的妻子做好早餐到臥房喊他一起吃早餐，喊了幾聲沒有應答，她便走進臥房要輕喊老公快起來吃早餐，吃好養好才能好好應對今天看診忙碌的一天，他一聲不吭地靜靜地躺著，一直靜靜地躺在舒服的床上，眼睛再也沒睜開，人再也沒有醒來！噩耗傳來，家人朋友和病人們痛惜不已，他的妻兒更是慟心至極。追思會後，我與他太太見面，虛弱無神沒有元氣是她那時的樣貌，她虛弱地對我說：「請大家給我時間，我應該可以走出來的，別擔心！」

我擁她入懷：「喪夫之痛是走不出來的！現在，你是安全

的，好好地把它心裡所有的慟，用哭聲把它全部釋放出來！」

她放聲哭了！哭得撕心裂肺、肝腸寸斷；我看著她纖弱瘦小的身軀，要承受最愛的人驟然離世的一切，她的天已經坍塌崩裂了！

「老師，我該怎麼辦?!他什麼都沒交代，好突然地就一下子從我身邊完全消失了，我心裡真的好害怕呀！」

「妳允許一切發生吧！允許他很突然地離開你和孩子！允許一切發生！」

當時，她需要釋放大量情緒，我能為她做的，是靜靜地聽她說，輕輕地對她點點頭，暖暖地給她擁抱。許久時日後，她捎來訊息：

「老師，我和兒子現在忙得很充實，為了我兒子，我已經知道也要愛自己了。」

感恩大地，感謝一切，我們地球上再一個很好的人從心重生了。

一行禪師勉勵我們：「不要讓自己的內心變成戰場。」

不明確的心理界線，最難過的還是自己！人生有太多超出能力想像的難題與處境，也許找不到答案，而因緣巧妙冥冥中，會有定數，我們需要做的就是「以善心處於順境，以靜心安於逆境。」在幫助別人前，先自渡，要自渡，請刻意練習「允許一切發生」。

允許孩子的不孝順，允許公婆的不公平、允許伴侶的感情不

堅、允許表現失敗、允許被人討厭、允許倒楣事發生、允許孩子表現不如自己所期待，在不斷失去的向上歷程中，自己要有醒悟才能無所畏懼。

既然改變不了世界，請試著改變自己的內心。

讓一切不利於自己的，反為自己所運用。凡磨難你的，必能渡你，靜下來、慢下來、感受它。允許一切的發生，翻轉讓一切負面事物皆有利於我。找到自己的道，堅守它，不要把時間耗費在沒有意義的人事物，時間永遠是珍貴的，心情難免低落與沮喪，請釋放紓解這些低能量的耗損，盡情放肆大哭大叫大笑，宣洩情緒後，重拾整裝心情和表情，從心踏實穩健地持續往前邁進。

每個人的生活，都會遇見煩心事。而真正決定人生質量的，是內心的選擇與態度。生活要學習接納，如果不學會自我接納，或許會更偏執在意他人的肯定，反而被困在他人眼光中，束縛在他人期待中的自己。

阿德勒寫了一本書《被討厭的勇氣》，他說：「不求做個完美的人，而是接受不完美的自己。」

我們要勇敢面對自己的不完美！一千百種人有一千百種面孔，我們不能要求所有人都對自己笑臉相迎，而我們自己可以做到的，是讓自己的臉上每天都帶著微笑迎接人。歷經風雨，方能看透人心真假；患難與共，方能領悟真心冷暖。熱情的未必長情，淡然的未必不關心。能幹的人，不在情緒上計較，會在做事

上認真；無能的人，不在做事上認真，會在情緒上計較。細細看懂人性，好好提升自己吧。

3. 不批評、不責備、不計較

批評他人，透漏的是自己的不足。別把自己的腳，伸進別人的鞋。人類花費20年學習說話，卻不知道要用一輩子練習閉嘴。如果你知道：批評、責備和抱怨的效果不僅是零，更會重重損毀你良好正面形象和內耗自己，你會避絕批評、責備和計較。卡內基談人際溝通的第一條原則，就是「不批評、不責備、不抱怨」。網路上有一則小故事：一對情侶坐捷運去中央公園，出站之後兩人因為要走哪個出口較接近中央公園而爭執起來。女孩認為應該走1號出口，男孩則執意認為她錯了，2號出口才正確。爭執無果之下，男孩問了剛好路過的捷運清潔大哥，大哥看了男孩一眼，說：「要去中央公園就走2號出口，要女朋友就走1號出口。」真是一句頗有智慧的指路明燈。如果男孩與女朋友據理力爭後執意要走2號出口，也真的走了2號出口；他是要慶幸自己的聰明果斷？還是想起來就責怪女孩「不講道理」？還是應該內省自己，不懂人性和理解女孩的情緒需求呢？理性和感性常發生在我們生活的抉擇裡，無論你怎麼選擇與其應對，理性和感性都是隨時可以和諧地相輔相成共好！

我們要親身力行不批評、不責備、不抱怨，才能享受帶來的喜悅。自己心裡討厭的那個人，裡面也有自己陰暗不為人知的影子。所以看別人不順眼，其實是看自己不順眼，只要省思一下看別人是哪一點不順眼，那一點就是自己的不足。如果只會討厭，

是沒有意義的，要想辦法從討厭的人事物身上學到一些更有意義的醒悟。特斯拉行政總裁Elon Musk說：

「把傷害你、對你不利的所有，轉變成反爲你所用，且對你有用。」

生活上面對各式各樣的人事物，要控制自己不以批評、責備、計較相對。批評、責備和計較，會把人的思維帶向負面情緒。對話的兩人一旦陷入負面對話的語言模式，將會是不友善爲終了的談話，就辜負了當初原本可以好好互動對話的契機。凡遇事遇人遇物，提醒自己「不批評、不責備、不計較」爲溝通語言的方向，爲人待人寬容、和藹可親的涵養，讓自己覺察處世應對的深層省思。

蘇格拉底教導他的弟子：說話前要用三個篩子先過濾：

這是「真實」的嗎？這是「善意」的嗎？這是「重要」的嗎？

我們現世處於互聯網流通的時代，訊息傳播的無遠弗屆，不要變成了「是非的傳播者」。道聽塗說的流言，可以傷害一個人於無形，請省思要傳播的語言，別把自己的快樂加在別人的痛苦之上。

沒把握的事，不要亂說；

沒發生的事，不要胡說；

都沒有的事，不要瞎說；

傷害人的事，不能說；

練愛7.7.49

討厭的事，對事不對人說；

開心的事，看環境場合說；

傷心的事，不要見人就說。

自己的事，傾聽並重視自己的「心」怎麼說。