

定義自己，我就是這樣的人－導讀 陳瑞貴 未來學研究所副教授

一流讀書人

當沉於忙碌之中，人們常常感覺到盈盈地一握，卻空空地一把！不斷自怨自艾，每天忙、盲、茫地過日子，努力工作，盡心做人，到頭來卻是一場空。所有的挫折、憤怒、沮喪，大部分的人經常盲目於從「外求」的環境中尋求解答，卻忽略反躬自省，所有的答案就在「我是誰」這一個根本的問題上。「定義自己，我就是這樣的人」這本書指出，「『知道我是誰』是最重要的，那是我們的根。樹的根部留在地底下，你是看不見它的」。

作者也這樣提到，「人生所有的問題」都來自於你是誰，而你是誰決定你會做什麼，你做了什麼將決定你會有什麼。」還引述了印度一位智者Ramana Maharshi的名言，「如果忘了自己是誰，那麼生活永遠是個問題」。

作者何權峰是一位擁有腦神經科學的醫師，在接觸「心理神經免疫學」之後發展了對於「心靈層面」的探究。這本書就是在探究這個問題的所在，沒有艱深的理論，只有平實的引發深省的生活故事，但卻足以讓人了然「忙、盲、茫」的問題核心。全書的鋪陳由認識怎麼成為現在的我，以及現在的我是什麼樣子，一直到在一些生活點滴的感觸，例如：為什麼做任何事都不順？我哪裡得罪他嗎？我為什麼做吃力不討好事？你想顯現什麼給對方？去做，真的就有用嗎？都是我們生活上會產生的迷惑或疑問。讓讀者看了標題就會產生進一步探究的渴望。

這本書中除了每篇文章都是以疑問句開始，並以次標題來詮釋其重點，最後在篇幅後段以引述名言結束。每讀完一篇短文就會有「喔！原來就是這樣。」的感覺，例如在「你想擁有什麼？」一文，就點出了「讓自己活在已經完成心願的喜悅中，就是心想事成最快的方式」，最後引用了法國哲學家伏爾泰的名言「所有好事發生在天性明朗的人身上」做為結束。

綜觀這本書，提供了讀者自己生活上的反思的一些引子，是生活上的「良師益友」！

定義自己， 我就是這樣的人

心靈導師 何權峰◎著

「你對自己的定義，就是別人對你的定義。」
你怎麼定義自己，別人怎麼看你。你怎麼
定義別人，別人怎麼看你。你怎麼定義世界，
世界怎麼看你。你怎麼定義自己，別人怎麼看你。

