

## 【心靈花園】多做讓自己感動的事

趨勢巨流河

最近，有位好友在臉書上表示：「做到流汗被人嫌！」他開始懷疑自己。沒想到竟然還有人給他回應：人就是要懂得學習無血、無眼淚。我看到後，除了私訊關心他之外，還提醒他，千萬別讓自己無血、無眼淚、無感覺。

只有人類這種動物，才會吃飽飯、沒事做，去思索「存在」的意義與價值。回歸到「存在」兩個字的基本解釋，就是：我或別人，知道我活著，或者，曾活著！知名演員 Robin Williams 說過：「我覺得生命中最糟糕的事，不是孤獨的過著一生，而是在人群中，感覺孤單而終！」

如果一個人決定離群索居，躲在深山裡，不使用 3C 產品，過著原始人的生活，不與人接觸，這不會是件壞事！或者是，你生活在一般的城市中，有著一般的工作，卻選擇獨來獨往，並不因此感覺孤單，也是很好！

可是，如果一個人生活在人群裡，卻覺得孤單寂寞，這就是生病了！病在哪裡？病在你其實需要伙伴，需要同儕，需要有分享的對象，卻一個都沒有。一直到你壽命結束，沒有人在記憶裡記得，你曾經「存在」過。

要治療這種病，很簡單，藥方就是：多做可以讓自己感動的事，而不是特意去做讓別人感動的事！人難免會為五斗米折腰，問題在：花了生命中多少的百分比，去做不甘願的事？！如果一直覺得自己處在為他人而活裡，怎麼可能有「存在」的感覺？自己要懂得開心，看似自私，其實，才是真正對大家都好的事。

為什麼呢？辦活動的時候，如果每個人都只想著別人如何看自己的表現，成員對自己的評價是甚麼，工作的過程一定是苦不堪言。因為老覺得別人對自己不滿意，整個活動辦起來就索然無味。

可是，如果每個成員對於複雜的內容都覺得好玩，這活動一定是辦得有聲有色，大家一定捨不得活動結束！多做讓自己感動的事，你的心，一定是溫暖與柔軟，很難持續壞情緒。自己就是電暖爐，別人自然喜歡靠近你。所以，甬管別人有沒有感激你為他做的，只要去做那些即使過了十年、廿年，你想了都會感覺驕傲的事，沒有人會忘了你！（資料來源／諮商輔導組）