

## ◎感謝的力量

一個時常心懷感謝的人，人際關係會改善，彼此相處更和諧，自己充滿喜樂；而每個人若都能以感謝為生活態度的出發點，將減少紛爭，促進祥和，這是改變社會風氣最大的力量！

【感謝處方】有個精神科醫生對憂鬱症病患說：「我開給你的處方，只有『謝謝你』三個字——我要你在這個月內，對所有曾經幫助過你的人都說聲『謝謝』，並要誠心誠意地去說。」

「但有誰會幫助我啊？」病人狐疑地問。

「只要用心去找，一定會找到的！」醫生回答他。

一個月後，病人容光煥發地問來，告訴醫生他目前正在一家慈善機構擔任義工。「現在感覺如何？」醫生笑著問。

「我也不知道怎麼回事，但最近大家好像都變得越來越友善了！」病人答道。

感謝是一種正面積極的思想，能影響自我心境，甚而改變周圍環境。

【說出感謝】有個失戀的人，期望朋友關心，但又要維持自尊，不願主動訴說自己的軟弱，於是突發奇想，發了20通簡訊給朋友，上面只有「恭喜」兩字。事實上，他這些朋友並沒有特別值得道賀的地方。但不久，他竟收到了20封道謝的簡訊，因為這20個朋友，都覺得他們所做的事值得別人祝賀。這讓他一掃內心陰霾，也發現感情的維繫，需要互相的感謝與正面的激勵。

存著感謝的心就會說出感謝的話，言為心聲，心裡想什麼，口中就會說什麼。常常感謝家人，感謝朋友，感謝長輩，感謝上帝，就能除去怨怒，化解愁煩。越感恩，恩典越多，這是千古不變的偉大真理。

【凡事感謝】有個旅人經過一個村子，天色漸暗，然而那些村民都關起門，不讓他進去投宿。旅人只好在野外，睡在一棵櫻花樹下，半夜輾轉，他看到樹上櫻花盛開，皎潔月亮高掛天際，美麗景色前所未見，內心無比喜悅，充滿安靜與甜美。

隔天早晨，他回到村子裡補辦物品，有人見他折回，便問昨晚投宿何處，他笑著說：「嗯！一個很美的地方，這全要感謝你們啊！」

村民問：「為什麼要感謝我們？」

旅人回答：「因為你們，我昨晚才能睡在樹下，而因此第一次看見夜空中群星閃爍，竟是這般美景啊！」

通常，我們在遇到好事時，要感恩很容易；但真正最大的幸福，來自於遭遇不順遂環境時，仍能抱持感恩的心。

【堅持感謝】某次，蘇格拉底在課堂中對學生說：「今天我們只學一件最簡單的事，每個人把胳膊盡量往前甩，然後再盡量往後甩，每天做300下。大家能做到嗎？」學生們都笑了，這麼簡單的事怎麼會做不到。

一個月後，蘇格拉底問：「哪些同學還堅持每天甩手300下？」超過三分之二的學生舉起了手；又過了一個月，堅持繼續的學生只剩一半。一年後，蘇格拉底再問：「請問這麼簡單的甩手運動，還有多少同學堅持？」這時，只有一人舉起了手，這個學生，就是另一位大哲學家柏拉圖。

我們如何知道自己是個幸福的人呢？只要每天堅定持續，數算至少10件感恩的事，例如：陽光和小雨、順暢的呼吸、吃飽一餐飯、朋友的關心、家人能相聚……，自然能積福有餘。

感恩的振波就像磁石，會把你想要的東西都吸引過來。每一次真心的道謝，就有更多的豐盈滿足。我們若在每天生活中，存著感謝的心，說感謝的話，就會發現恩典滿溢！

（出自蒲公英希望月刊 2008 年 11 月號第 116 期；魏悌香/作）