

活得更好

文／林益新



生命是一種不斷學習、不斷超越自己的成長過程。每個人心中多少都有個別人無法觸碰的黑暗面，許多人面對它時總是不斷地逃避，始終無法真正面對。生命中，每個人都有共同的需求 - 愛的需求 - 親情、友情和愛情。若你能將心比心，必能接納別人，也能面對自己的黑暗面。

生命是一連串的失敗、過錯、疏失所譜成的。過去的失敗是很好的學習經驗，它能教育我們，讓我們知道錯誤在哪裡？並糾正這些錯誤。每跌倒一次，你便能從中學到下一次如何站起來的方法，每一次嘗試的過程，都是最好的學習。

人生的黑暗面，若把它藏在內心深處，陰影

將永遠不會消失，唯有面對自己的內心，才能獲得真正的解脫。如果不是走過逆境，又怎麼知道無波無擾的日子其實得之不易。所有的一切，所有的經歷，都是為了超越生命。生命中，承擔痛苦是爲了對生命能更有體會，讓你判定的更清楚，未來的方向。沒有人是一帆風順的...。

（不要任由無知，害怕或不安全的理由來斷定你能做什麼或不能做什麼。向過去的刻板錯誤與設限挑戰，同時，超越它。）人生有時陽光普照，有時烏雲密布，有時快樂，有時痛苦。人生是快樂和風濤的混合物，凡事從其中經過了，生命便豐富了。

許多人，常因年輕時，未曾去做自己想做的事而遺憾。只要你下定決心，不管年紀多大都可以實現夢想，人因夢想而偉大，要有夢想才會有所作爲。多年來，我一直夢想要受大學教育，如今終於得償宿願。

如果你想要去歐洲度假的夢想已經五、六年了，現在立即規劃旅遊行程，讓自己的身心好好地舒展一番。置身異國，外國的鄉土人情和不同的生活空間能讓你暫時揮別現實的一切，完全丟開那些剪不斷理還亂的煩惱絲，讓你能夠暫時冷靜下來。旅行歸來後，你對事物的看法便會改變，原本鑽牛角尖的心情也趨於淡然。找尋讓自己活得更快樂的生活方式，認真地工作，進而自我實現，讓自己不虛此生。去喝杯咖啡、買件衣服、換個髮型、逛逛街或是看場電影。讓自己好過的方法很多，而且善待自己是道德。Treasure and care for your see Me and then you can threasure and care for others.(先關心自己才

能關心他人)。當你不快樂，你身邊的親人、朋友和每一個關心你的人，也必定無法真正幸福、快樂。

你無法預知明天，但你可以把握今天。人生無法重來，珍惜擁有，活在當下，才能展望美好的未來。不管日子過得再忙，還是得找個時間陪陪每一個關心你的人，利用假日和你的親朋好友到郊外踏青。對於平時因爲忙碌而疏遠的朋友，提起筆來寫封信、撥通電話表達你的關心，或是找時間吃個飯，當個面聊一聊。生命中每一個時期都有不同的需求和夢想，若不加以發掘實現，很可能會抱憾終生。

（如果走得太快，你會錯失好風景，以及自己的目標和方向，停下來休息一會兒，你會發現幸福就在我們身邊，只要我們存心賞識它。）安於自己的生活，不要和別人的生活比較。美滿沒有一定的定義，全憑個人的感覺。相信自己或許不能常常一帆風順，但可以每一次都無愧於心。不論做任何事都要依你心中所想的去做，爲自己而做，生命可貴之處就在於 - 做你自己，學習關愛自己、釋放自己，面對自己的慾念，深深領會，讓理想、興趣支持自己，安頓自己。只要你願意，好好重新超越自己，自己便是獨一無二的，唯有自己才能面對，才能從生命中超越成長。在蛻變中找尋成長的機會，活得無怨無悔。好好地爲自己活一場吧！（作者任職於第四一岸巡大隊外埔安檢所）