

# 放過自己，世界才美麗

本文節自彭樹君著《終於來到不必討人喜歡的時候》 2023.03 皇冠文化出版 P228—P231

放過自己意謂著不會自我為難，不會自我責備，當外在的發生不如己意的時候，懂得轉念用另一個角度去看去想去接受，這樣的從容與智慧，是歲月帶來的禮物。如果不能放過自己，那麼歲月累積的就不是和自己相處的智慧，而是對於人生不符期待的悵鬱與沮喪。偏偏人生往往是不符期待的，世事常常是不如己意的。

不順心的事真的太多了！盡了一切努力卻沒有得到回報，種下的是蘋果，長出來的卻是檸檬；或是一片好意換來冷眼，以為心託明月，誰知明月竟照向溝渠！這真的很令人傷心。接受傷心的自己，但是不能長久陷落在那種情緒裡，因為那樣會開始產生怨尤，不是怨怪自己，自憐自己不如別人，就是怨怪這個世界，痛恨自己被辜負了。前者可能落入憂鬱的邊緣，後者則可能成為一個充滿憤怒、尖酸刻薄的厭世者。心理影響生理，負面情緒一定不利於健康，從這個角度來看，悵鬱沮喪的感覺不能太久。一直悶悶不樂以致於失去健康，比起蘋果換檸檬或明月照溝渠而言，才是對自己真正的傷害。

至於從吸引力法則來看，怨尤也會召喚怨尤，一直執著在負面情緒的能量裡，讓人抱怨的事也就會愈生愈多。根據醫學研究，生氣的人還會愈來愈醜，所以說相由心生，這是真的，負面情緒不只是影響健康，也會影響外表。因此，懂得放過自己，這是多麼重要的人生必修課！雖然沒有得到蘋果，檸檬也有它的營養與用途，人生不是一定要怎樣才是好的對的，從不同的角度去看待，就會知道根本沒有真正的是非好壞。

世界未能依照我們的期望進行，這是正常的；接受這個事實，並且對於不如己意的事情看淡與放下，才不會卡在某個失落的環節裡，人生才能繼續前進。

放過自己也意謂著不把自己拿來和任何人比較。畢竟每個人是獨一無二的，本來就無法比較。看到的都是表象，對於別人，我們總有更多是看不到也不知道的，就像別人眼中所見的我們，也只是表淺的外相罷了。和別人比較完全是和自己過不去，一來這是虛幻不實的，二來比較總是帶來焦慮的情緒，只要把「和別人比較」這樣的心態從人生裡去除，就會發現自己好過很多。

除此之外，放過自己往往也需要更深入的自我覺察。例如前些日子，為了一個無禮的人做了一件讓我困擾的事，讓我不得不去為那個人收拾善後，我因此陷入不悅的情緒裡一整天。第二天早上醒來，第一個湧入腦海的意識還是那個人和那件事，所以新的一天就從接續昨日的不愉快開始，那種感覺就像我又把一朵飄走的烏雲再攆回自己的頭上一樣。我頂著那朵沉重的烏雲好半天之後才忽然驚覺，一直執著在那種不悅的情緒裡，於對方無損，只是自己繼續在為難自己而已！把事情理性地處理好就是了，何必為了別人的錯誤而賠上自己的心情，甚至還干擾了更該去做的事情，太虧了啊！這麼一想，頓時豁然開朗，烏雲散去。

放過自己是知道自己擁有選擇的權力，不需要執意讓自己困在難受的情境裡，所以，放過自己也是一種善待自己的方式，只要一個意念的轉換，就可以把烏雲密佈換成晴空萬里。