

正向思考

高夏芳修女所寫的「語伴」，用「以主言，與主言」為副題，差不多每篇小品分享後，都會有一段與主密談的禱詞，讓我們明白到信仰與生活是緊緊相連。

書內其中一篇文章為正向思考，這篇文章給我們訊息是無論我們遇到困境、挫折的時候，只要保持一個開朗積極的心態去面對，往好的事情去想，一切事情都會變得暢通無阻，之前所發生問題原來都是這麼容易解決的，就好像文章中所指出，錢包不見了，雖然表面看起來就是一件不好的事，但細心地思考讓我們正面去想，往好處去看。原來錢包不見，也不是一件大事。相反，如果我們只用悲觀角度去看，往壞處去想，事情就好像更變得糟糕，一切都變得不順利、不如意，更可能令我們陷入困境。

我曾經也遇到一件事情看似不幸的事情，我曾不小心把手機掉進馬桶，那一刻我十分緊張，因為害怕手機內的所有重要文件、照片會遺失，心想「為何我會不小心，讓自己發生這種事情」。但經過冷靜思考後，其實發現「今天發生這樣的事情也不壞，平日我只顧看電話而忽略陪伴家人，現在能有多些時間陪伴家人，多麼好！」反之如果當刻我用悲觀角度去看及想這件事情，可能整晚也會不開心及自責，那就令自己痛苦了。

聖經其中有一句話：「你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮，一天的苦足夠一天受的」（瑪 6:34）。意思是我們不要為事事掛心。今天，天主既然照顧了我們，明天，祂還要照顧，我們不要焦思急慮，自尋苦惱。所以我們遇到問題時應該凡事都保持開朗樂觀的心態，往好處想，人自然開心一點，憂愁也沒有那麼多。