

正能量

正能量是什麼？可能很快想到是叫人開心振奮的東西！那麼會是疲勞時恢復體力？會是懂得減壓後所獲的片刻放鬆？當然體力的恢復及放鬆都有助繼續應付生活的需要，不過，心境又會是開心的嗎？究竟什麼「**正能量**」令人快樂呢？

二零零五年一月，“TIME”月刊刊登了一項「什麼叫美國人開心？」的調查，當中訪問了1009位成人，結果發現八大開心的來源中，得票最高是「子女關係」；然後依次序是「友誼」；「接觸或幫助別人」、「婚姻關係」、「能把握自己的人生及命運」、「與自己父母的關係」、「宗教信仰」及最後的「假期」。這樣反映了大多數人在家庭及朋友關係中獲得開心。

的確，在人與人關係建立中，當中的互相扶持，彼此體諒及關心，叫人感到安穩及被愛護，心情也自然舒暢。其實，除了開心以外，在關係建立的過程中，人的內在正面素質也會得到發展成長。外國學者開始研究弱智家庭的成員在照顧弱智成員時，雖然有沮喪無奈，但卻於照顧中學會包容忍耐，實踐同理心及愛，明白及接納彼此的不同，慢慢地體會人性共同軟弱的地方，更能以過來人的身份為同路人爭取權益。這些家庭成員透過艱難時刻，慢慢走過自我接納的過程，孕育出以上各種的強項特質，這些不就是他們個人的「**正能量**」——人的內在正面的素質。又例如當遇到失業時，人雖然會彷徨迷失方向，不過自己也可以樂觀心態去等待，看待這刻的「等待」是暫時的「充電舒緩期」，是為著預備將來行更長更適合自己的路。另一方面，失業人士如借此機會與家人多相聚，可能會發現家人細心體貼的一面，子女配偶也有機會接近了解自己，藉以分擔壓力及攜手共渡難關；再者，朋友間亦可互通招聘資訊，也許訊息不是完全適合自己，然而亦可欣賞友儕間的真誠關心。由此看出，樂觀地看待失意，欣賞自己、家人及朋友的付出，接納發掘失意以外的點點祝福，並存有期盼的心面向未知的將來，這一切「**正能量**」的內在素質不就是在人與人的接觸中逐漸地產生出來嗎？人若能不斷修煉及提昇內在素質，多角度欣賞及接納人與事，那麼，於逆境中就更能承載艱難困苦，在順境中亦可提昇自信及精神健康，心境開懷更能調節自己去活得更好。

因此，我們希望於未來一年推動「修煉正能量，家庭共成長」的訊息，鼓勵參加者學會自我接納，愛護自己，使自己身心舒暢；發掘家庭互助互愛的素質，使家人聯繫緊密；建立社群網絡，發揮鄰舍互助精神。所以未來我們將會設計一系列關於這三方面：自己、家庭及社群的活動，希望共同在過程中發掘及欣賞自己的「**正能量**」——能力及內在素質，並積極鼓勵參加者培養樂觀感謝的**心態**，掌握多角度的**思考**，懂得開放善感的**交往**，藉以慢慢地接納過去，投入現在，迎向未來。

參考資料：

1. Seligman, M.E.P. et al., (2005). Positive Psychology Progress. American Psychologist, Jul/Aug, Vol. 60 Issue 5, p.410-421.
2. Dykens, E.M. (2005). Happiness, Well-Being, and Character Strengths: Outcomes for Families and Siblings of Persons with Mental Retardation. Mental Retardation, Oct, vol.43 (5), p.360-364.
3. Wallis, C. (2005). The New Science of Happiness. Time, 17 Jan.