

珍貴的禮物 - 《禮物》讀後感

- 叮嚀

相信大家都有收過「禮物」吧，但有一份「禮物」一直在你身邊，沒有具體形象，需要你的感受和經驗，才能發現它，它是什麼？

它就是「禮物」- Present，亦即是當下！

作者 Spencer Johnson 花了五年時間才完成這本著作「禮物」，他善用生動活潑的寓言故事去講述現代生活的智慧和態度。

在這本書中，它沒有長篇大論去告訴你應如何計劃，如何實行。它借助書中人物：「比爾」和「莉斯」去講述一個寓言故事—「老人幫助年輕人去了解『禮物』的意義」。

~ 老人對孩子說：“它之所以叫禮物 (The Present)，是因為在你能收到的所有禮物 (The Gift) 中，你會發現它是最珍貴的”~

為何它是最珍貴呢？

活在當下

原來「老人」口中的「禮物」 (The Present) 就是：把握此刻，全神貫注於正在發生的事，珍惜如欣賞每天得到的東西。這正是「老人」要「年輕人」去感受和發現的「禮物」。

試想在我們日常生活或工作中，有幾多時間是專注在當下，我們吃飯時，會想著工作，工作時，又會想著放工後的節目，是嗎？

東方的佛教亦有同樣的見解，從前，有一位年輕人問禪師什麼是禪，禪師回答：「吃飯睡覺」，年輕人很失望，覺得不是這麼簡單。其實所謂禪者，只是「饑來食，困來眠」，當吃飯時把飯吃飽，當睡覺時，把覺睡好，每天生活裡該做的工作，把它做好，就是這麼簡單。

專注的藝術

要活在當下，專注是必需的條件。～把握此刻，就不能分心旁顧，而要專注於此刻重要的事情～

在我們生活中，不專注的生活態度比比皆是，我們總會同時做著許多事情，就如簡單交談對話，亦不專心聆聽，只是一邊聽，一邊盤算如何回應或表達什麼意見。

心理學家「佛洛姆」在「愛的藝術」一書中亦強調專注的重要性，在「愛的實踐」之章節中提到「我們還必須學習在我們所做的每件事上專注.....這一刻所做的事一定是唯一重要的事，我要把整個我完全放在上面.....」

成功三要素

除了要專注於此刻正在發生的事情，作者還提出另外兩個成功要素，就是要向過去學習與及着手創造將來。很多時人們都會對過去失敗的事情，耿耿於懷，但卻沒有從過去中學習，卻被失敗的感受影響到此時此刻。

還記得九七年後之金融風暴吧，很多人都感到沮喪，怨天尤人，對前景充滿悲觀，簡直就是抬不起頭來。所以我們應該從過去失敗的經驗學習，並把握此刻，積極地爭取行動，着手創造將來，這就是三個成功的要素。

最後，作者還提示我們生活要有明確的目標，這個目標就是將過去、現在和將來連貫在一起。

施比受更有福

故事到尾聲，作者似乎並不滿足只送給大家這份「禮物」，還藉着書裡的主角「比爾」和「莉斯」當他們「收到」這份「禮物」之後，都熱衷於告訴別人，希望身邊的人也能「收到」同樣的禮物，令他們的工作和生活更加美滿。正所謂「施比受更有福」—將我們得到的和別人分享，令他人有正面的影響，才是作者 **Spencer Johnson** 最大之期望吧！

寓言故事中，充滿智慧和仁慈的「老人」，每天生活動力來源—就是幫助別人去領悟「禮物」的意思，這種不望回報的助人態度，正是「老人」獲得他人愛戴和尊敬的原因吧！

這份珍貴的「禮物」你收到嗎？若是收到，願意「送給」別人嗎？

- 完 -