

自己一定也擁有著別人想要的東西

會對另外一個人產生嫉妒的心情，多半是因為對方擁有自己所沒有的東西。

「也好想得到」或是「好喜歡他擁有的東西啊」……嫉妒的另外一面應該就是這些話語。

人是種很奇妙的生物，對於自己不在意的東西其實並不會投以關注，取而代之會是一種冷漠不在乎的態度，只有對自己在意的事物才会有情緒波動。嫉妒就是其中一種。

換個角度來說，嫉妒也可以說是成功的另一種代名詞吧。

有些人也會將羨慕與嫉妒視為一樣的東西，但兩者並不相同，前者比較是一種單純的嚮往，然而後者則包含了負面的情緒在其中。

某回與一個前輩作家聊天時，他說了一句讓我印象深刻的話：

「雖然我自己並不喜歡某個作家，但外面的人說他是因為運氣好才走紅的，那是錯的。因為我們是差不多時間出道，熬了多久才開始被看見，我很清楚。雖然我不喜歡他，但那樣的說法對他太不公平。」

那時候我才有點驚覺，原來我們對於另外一個人的嫉妒，其實是包含著自己的無知。

一個人會有所成績，一定是在某個地方做了你沒看到的事、做了你不知道的努力。但就是因為當時沒沒無聞，所以自己才無所察覺，等到他成功之後才發現這個人的存在。

他不是突然出現的，而是在自己沒看到的時候，拚命地在努力著，然後得以成功。試著去發掘這些，並且看看在自己身上能否起作用。

以前的我比較容易去嫉妒別人，覺得自己明明很努力，但為何成績不如人？懷抱著怨懟的心情，充滿負面的能量，但當時只會覺得自己是懷才不遇。殊不知從其他人眼中，自己其實仍不具備成功的條件。

因為，成功不是只要夠努力就行，而是一直努力到它長出果實。光努力不夠，重要的是持續。

現在的自己則較不會輕易嫉妒他人，不是因為有了一點點成績的關係，而是打從心裡面發現到了：「自己一定也擁有著別人想要的東西吧。」

這跟自己是否功成名就或是擁有多大的財富無關，就像是單身的人迫切想要談戀愛，結婚的人看到單身的人無所拘束也心生羨慕，人就是這樣的生物，會不斷尋求自己缺乏的東西。

因此，說不定另外一個人也正在羨慕著自己，努力想要變得跟自己一樣。其實自己也有特別的專長。只要可以這樣想，心裡就會感覺安穩許多。

更糟糕的是，嫉妒會蒙蔽我們的眼睛。

因為太想擁有而忽略了那樣東西其實根本就不適合自己。

在他人身上看起來恰如其分的東西，其實都是包含了當事人自身的條件與狀態，若不明就理地硬往自己身上套，最後也只是壞了原本的美事。

當然，每個人都會想要讓自己變得更好，可是所謂的「更好」，並不是要你去像另一個人，而是像自己。

不是去模仿他的樣子，而是試著將對方的精神或方法運用在自己專擅的方面，藉此讓自己扎實。

不要去嫉妒，而是去大方地羨慕一個人，並懷抱著祝福。試著把這些對自己的不滿足，拿它們來驅使自己不斷前進，去創造出自己想要的生活。

每個人都有自己所擅長的部分，試著去發掘它並為它努力，那是專屬於你獨一無二的東西。

記起好事的能力

若要我選一件對事情最沒有幫助的行為，大概是非「抱怨」莫屬。

可是，遇到不如意的事情時，我們的第一個反應通常都是產生負面的情緒。這當然合情合理，畢竟發生了壞事還要開心，未免也太不符合人性。

然而奇特的卻是，大多數人同時也都知道抱怨其實沒有意義，但老會做同樣的事。這或許是因為心理上亟需找到一個出口的關係，不管是感性的情緒上，或是理性的

思考想要找出事情會發生的原因，好藉此歸咎。

此時，抱怨就是最簡單的方式：「都是他的錯」或是「我好倒楣」……每個人都一定聽過、說過類似的話。

常常也會聽到「有果必有因」這樣的話。每件事都有其源頭，我也深深認同，但這句話沒解釋到的是：即使找出了因，也不一定可以改變得了果。

世界上的事，若要粗略劃分的話，大概可以分成「自己可以掌握的」與「自己無法掌握的」兩種，而其背後所包含著的意義，則是「自己可以努力的」與「自己無能為力的」。

有時候不好的事發生包含著人為，你可以做到檢討改進，但在更多的時候，壞事其實並不像防颱準備，可以事先預測。

也或許就是因為那些自己做不到的部分，才會讓人更加倍去抱怨。因為就連要努力都沒有可依循的方向。

我也有過這樣的時候，總覺得一切都不如意，好像全世界都與自己做對一樣。容易對小事發怒、對什麼事都可以挑剔，但是事情卻從來沒有好轉。後來才懂，原來其實只是看不順眼自己罷了。

不過現在的我已經不常抱怨了。

這並不是說自己修養好，或是因為自己的身上沒有壞事發生，是因為我開始不再那麼過分嚴肅地看待壞事這件事。

但這並不是說要把壞事當成一件好事來看待。因為自己無法認同的東西，再怎麼努力也說不出好聽的話，勉強說了也會讓人感受得出來，就像是面對不好笑的笑話所發出的笑聲一樣，甚至給人有種假惺惺的感覺。而是我學會用比較輕鬆的心情去看壞事的發生。

有時候我會把好與壞想像成是一個圓圈。

好與壞一個接著一個，不斷環繞在我們的生命裡頭，沒有一定的頻率，有時候好的部分多，有時則是壞的佔多數。它們都是生命裡的常態。而它們也常常是並存著的，很難去篩選出只要好的，而不要壞的。

更因為，再怎麼去努力也無法阻止壞事不發生，世界本來就不是圍繞著自己運作，包含了太多的未知，因此如何迎接壞事的發生，或許才是自己能做到的部分。

面對無法掌控的事，可以讓自己去做到的是「接受」。

「抱怨」的反面不是「讚美」，而是「接受」，然後才有機會跟其他的作為連結起來，變成正向的指引。最簡單的方式就是：記憶起好事。

每回發生一件不好的事情時，就要提醒自己去記起一件好事。

這麼做不是為了要用好去消弭掉壞，因為發生的已經發生，無法被當作不存在。而是面對無能為力的事情時，記憶起好可以去提醒自己——「這個世界本來就是好壞並存，會發生壞的事、遇到不好的人，但同時卻也不斷與好的事物相遇」。

人生就是這樣，每件事都是必要的發生、必要的存在，沒有該與不該，只有自己怎麼看待。偶爾的抱怨可以看作是一種情緒的宣洩，但常態性地怨天尤人只是對自己的一種消耗。

就因為有好事的發生，所以才會肯定壞事的存在；但也因為有壞的，所以才讓原來的好得以被感謝著。

不嚴肅地看待壞事，是因為知道其實有更多的好事。若能這樣想，壞事也會過去得快一點。

把「記憶起好事」看成是一種可以培養的能力，不視去想著希望事情都只有好的，而是覺得一切總會變好。

不只是讓好事發生，也讓發生的事能夠變好。

好好說再見，再見時要好好的

曾經我是個不喜歡再見時刻的人。

「明明都還這麼開心，為什麼要結束？」、「就不能繼續留下來嗎？」

每次聚會到了需要離別的時候，類似像這樣的念頭會不斷地在腦中徘徊著。

然後原本開心的心情就會跟著被影響，變得情緒低落。一開始會想盡辦法繼續待著，

再去一個什麼樣的地方、再去哪裡逛一下，找各種理由想要盡可能延長相處。

後來才發現，不想說再見，其實正是表示了再見的美好。

因為人對於讓自己感到痛苦或傷心的事，不會想要接近，一次就夠了、不要再更多，離得越遠越好，會避之唯恐不及。

所以當自己捨不得與一個人離別時，正是代表了你們之間處得很好，就因為歡欣的滿足感，才會讓你捨不得離開。

這是一種對於擁有美好的依戀，對於好，想要留住是一種本能反應。

在愛情裡頭更是。

兩個人在一起久了，若某日有一方決意要離開了，留下的另一方通常會百般不願意，於是拉扯著、說著道理，目的都是希望對方可以改變心意。這也是因為我們捨不得過去的那些美好，而當對方選擇結束，也就意味著那些美好跟著要終結。

以為這樣是愛，但其實比較像是不想失去，因為擁有了、覺得是自己的，所以不想要還回去。

可是卻忘了，那些認定的美好，其實是對方給予並且跟自己一起創造的，自己並不享有專屬權利。

人雖然都會喜歡美好的事物，但並不表示自己擁有它們。

往往當我們感覺擁有的時候，其實都只是擁有「當下」而已。

我們太習慣將一件事佔為己有，這是我的、那是他的，劃分好領域範圍，越界的就要討回。

從小我們就這樣被教導著，所以長大後，不知不覺也會把這樣的態度拿來跟人的相處上頭，然後包含著人與人之間的情感關係都被物化。只是身在其中很容易就誤解了這點。

而在這當中，最大的陷阱是我們很容易也會以為：美好是可以無限延續。只要維持現狀，就等於是持續著美好。

然而，這世界上大部分的事情都是有其限度的，快樂也一樣。

就像是那場讓人感覺幸福的約會、曾經愉快的戀情，因為不想結束而拖延著，可是好幾次下來，都會因為這些延長，導致連帶影響了原本後面的計畫：因為回家的晚了，所以原本計畫要做的事要熬夜趕工，跟著也因為晚睡而導致隔天精神不濟，最後再因為恍神而不小心犯錯，或是搞得終日昏昏沉沉。

本來是一件好事，但後來卻變得不好了。若不懂得節制，原本的美事最後都會跟著破壞殆盡會破壞。

以為不結束就能持續保有快樂、以為繼續下去就會一直開心，美好太迷人了，所以忍不住會被迷惑。最後再因為想要強求，把原本的開心變成不歡而散。就因為不想失去，連帶失去了以前的美好。得不償失。

任何事都是一樣的，太過用力會疼，太過勉強會散。

美好之所以可以美好，常常是因為它在適當的時候結束了。

在該停止的時候不收手，就像是超支的信用卡，不得不支付利息了。

無論是愛情或是友情都一樣，在需要道別的時候學著好好道別，不要把額度用完，這樣他日再相見的時候，就可以好好的。

現在的我比較不害怕到再見了，因為知道了再見是為以後可以繼續美好。