

張開手過日子

作 ■ 路易斯·盧梭 譯 ■ 金幼竹

當我一到可以伸手開關電燈的年齡，爸媽就告訴我，用電是要花錢的。事實上，很快的我就發現，什麼東西都要花錢。

我記得很清楚我的金錢管理第一課是怎麼學到的。祖母在我生日的時候，給了我一個小豬撲滿。那胖嘟嘟的小豬撲滿，雖然面帶著傻笑，卻是一個用來訓練我如何管理金錢和財務責任的工具。噢！那真是一門難學的人生功課！當時對我父母來說，我所要學的是「不要花任何錢在糖果上」。

每個禮拜，當媽媽給了我二十五分鐘的零用錢之後，她就會陪我一起走到我的房間，看著我把錢放進小豬撲滿裡，就這樣，我成了一個節儉的人。而我父母的金錢教育是如此成功，以致於到後來如果不是到了絕對緊要的關頭，就沒有人能使我把握緊錢的手鬆開。因為我相信如果我的錢越多，我就會越快樂。但是這卻是個非常錯誤的觀念。因為當我擁有越多的錢，我愈是害怕失去它。如果不是由一位慷慨的朋友身上學到原來生命中還有比金錢更美好的價值，我一定是一個到死還是貪心到骨子裡去的人。

當一連串的事件把我帶進財務危機的時候，這位朋友給了我一大筆現款。當時她自己才失去了工作，新工作也還沒有著落，我對她這樣大的手筆感到非常驚奇：她怎麼能這樣輕鬆地就把錢給出去呢？為何她對金錢就完全沒有我那種緊張感？在與她深入懇談的時候，我發現，我的財務訓練中缺少了一環最重要的一課，就是從來沒有想到在財務管理中存在著一個精神的空間，而過去我所自認為的「智慧

的理財學」，其廬山真面目其實是「自私」。「自私」可以產生「貪心」，「恐懼」和「憂慮」等不好的精神狀況。我覺得自己很像一個參加婚禮的客人，兩隻手都抓滿了走了味的蛋糕。因為我抓得太緊，手掌是緊緊握著的，於是我就不能給予，也不能收受。由於我不願放過一些渣滓，我根本無法享受那些擺在我面前的盛菜佳肴。

大家都承認，張開手過日子不是一件容易之事。同時，用聖經教導的原則來管理錢財也與世俗的智慧相抵觸。畢竟要奠定事業基礎就得盡力地存錢入庫，絕對沒有先把錢給出去的道理。然而，出於自私、貪婪、和焦慮害怕的心態所掌控的理財哲學絕對不能帶給你在財務上真正的保障，你只要一天被這些情緒控制，不論你聚斂了多少財富，你都无法得到由衷的滿足感。

雖然，完善的投資計畫是資源管理的一部分。但是，如果要達到真正財務清心的境界，我們必須讓感謝、滿足和慷慨來駕馭我們的財務決定。當人們存有感激和知足之心的時候，就很容易從現有的供應中得到滿足，而慷慨的人更能深切體會到耶穌所教導的原則：「施比受更為有福」是完全正確的。耶穌說「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗、連搖帶按、上尖下流的、倒在你們懷裡，因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」

學習張開手過日子是一輩子的功課。不過一但學會了，將終生受用不盡。如果這是你所嚮往的，那麼這裡有一些建議可以使感謝的心，知足和慷慨的態度成為你理財策略的一部分。

感謝的心

「很多人看不到烏雲旁邊鑲著銀邊，因為他們心理想的是金子。」茂里斯·塞特 注
在已擁有的—沒錢買那些夢想中的奢侈品和小玩藝兒嗎？沒錢多買一點新款式的器具嗎？只

專注在我們沒有的東西會讓我們感到十分窮乏。但是如果我們選擇去為那些已擁有的東西感謝的時候，我們馬上會感到非常富有！

如果缺少錢用，也許我們需要多下一點決心去注視生活中好的一面，這是值得的。感謝的心具有一種奇特的力量，能夠改變我們的生活觀，幫助我們打開心靈的眼睛去觀看「生活中的豐盛」。它能使一個不足為道的小東西變成寶藏，使一頓簡單的飯菜成為一頓佳餚，一份缺失成為獲得。曾否意識到生活中許多最寶貴的東西，常常是免費的：春天的季節，友情，孩子們的笑聲…這些東西都不花我們一分錢，卻是金錢買不到的。它能增添我們的生活無窮的樂趣和意義。更何況享受某種東西卻不必擁有，可以帶給我們某種自由。譬如，細細品味海邊散步的逸趣，不需要付海邊別墅的鉅款；去藝術館欣賞上好的作品，卻無需負擔單昂貴的藝品保險費…

「每天都清點一下自己所享有的福分」我們必須這樣做，才能從操練感謝之心的功課中得到百分之百的好處。我們可選擇一個時間來做這個操練，時間不需要長，只要把每天的福氣一項一項的列出來，把它們寫下來。當我們碰到艱難和挫折的時候，再把這份清單拿出來唸一遍，我們的心一定會頓然開朗。

知足

「不知足的人永遠覺得窮困。」——日本諺語。

辨別什麼是首要的，什麼是不重要的。如果把「想要的」和「需要的」混淆起來，那你大概已被消費者文化洗腦了。那些做廣告的廠商總是想說服我們，如果不擁有他們的產品，生活就不值一文。其實那是他們的謊言。一個有價值的生命不是建立在種種的物質財富上，而是在於我們能不能在所擁有的東西上，感到滿足。當我們了解自己並不需要一個彩色電視，或一個花式切洋蔥機的時候，我們就逃過消費者文化的捆綁了。

這樣，當我們處在一個做抉擇的時刻，我們當然可以選擇去買想要的東西，但是心裡可要明白，我們的快樂並不建築在物質的擁有上。不要讓財富來定義我們是誰，我們的價值並不等於我們銀行的存款。我們的房子，車子，衣著，最多只是有關我們個人的微小描述而已。我們比所擁有的財富貴重的多！在我們被創造的時候，我們已被賦予一個靈魂，餵養我們的靈魂比六位數字的薪水更能讓我們找到生命的意義和價值。一個人永遠不會對他所擁有的感到滿足，除非他先對他自己這個人感到滿意。

給人

「妳靠著妳所得到的過日子，但是妳卻靠著妳所給出去的建立妳的生命。」——邱吉爾

親愛的朋友：在妳心所圍繞的地方付出吧！什麼東西最能感動妳的心？是盧安達孤兒的悲慘處境嗎？是阿富汗的婦女嗎？還是那些地震受害的人？選一個妳所關心的事件或群體作為妳關心的對象，這會對妳產生一種影響：妳的施與之心會越來越強！

幫助妳週遭的人——幫助遠方的人固然重要，但也不要疏忽了就近的機會，妳知道那位單親媽媽需要食物呢？有哪位鄰居失業了？送一袋食物給那位單親媽媽，或幫那位鄰居付瓦斯費，這都是妳發揮愛心的機會。當你看見自己的禮物是怎樣照亮人們的生活時，妳就能確切的體認到慷慨之心具有改變世界的力量。

預留妳的贈款——如果妳等到月底才分享妳所有的話，妳會發現妳已經所剩無幾了。妳需要做一個預算，把捐贈當作預算的一部分。這表示妳已經投入這個事了。當然，妳仍然可以憑著妳的感動，在其他情況下另行贈與。記得在美國，贈與是可以抵稅的。所以，妳甚至可以將想要退稅的數額，當作妳捐贈的準則。

養成捐贈的習慣——妳越是贈與，就越容易贈與，經常贈與表示妳是張開手過日子的，而一對張開的手是接受屬天福氣的必要條件。

阿姨媽媽

■ 雷洛美

Stepmother的中文翻譯都是挺難聽的，如：後娘、後媽，繼母，晚娘，很容易令人聯想到童話故事書裡專門虐待，「灰姑娘」惡毒的繼母，她有倒三角眼，鷹勾鼻，身上穿著黑色披肩，想盡辦法欺負她的繼女。翻成「阿姨媽媽」我倒覺得非常的切實。雖然孩子稱呼我這後娘為阿姨，但是我的實質功能卻不亞於母親。我需要用母親般的照顧與教導，如阿姨般的親切與慈愛，更如好友般的相處分享與溝通。

我在很自然的情況下成為兩個孩子的後母。養子十歲，養女八歲就搬來與我同住了。那時一來他們不習慣叫我媽媽，二來我認為本來我就不是他們的親媽媽，而且我也不想取代他們的親媽媽，更不想因為名稱的關係使得他們的媽媽感受到威脅，我接受了他們管我叫做「貝姬阿姨」。兩個養子再加上自己親生的女兒，突如其來的一大家的重組家庭使我有應接不暇的感覺，三個孩子爭取注意力的衝突讓我真想放棄這個婚姻，卻不甘心被冠上「又離婚」的帽子（第一次的失婚已經給我自己貼上了失敗的標記）。幸好一路走來，滿了恩典的 神總是適時給我許多的指引、勇氣，與智慧。尤其在重組家庭的開始，如果沒有這股力量幫助我，我想我的第二次婚姻不會維持到現在已經十七年了。

現在，我的三個孩子現在都已經長大成人，他們的年齡分別為，27，25，24歲。老大、老二大學畢業後都主動到我先生的公司上班，他們都努力工作，認真學習。老三現在是個有執照的老師，已經取得哥倫比亞大學碩士學位。他們三人個個身心健康，情緒穩定，人格成熟，快樂

們，可能有意外的驚喜！

3. 勇於管教養子女

要儘量找機會讚美與鼓勵他們，支持與信任他們。神 給我許多的智慧，了解人與人之間感情帳戶的道理就像銀行帳戶一樣，需要存款才能取款。禮貌，誠實，仁慈，信用，讚美，鼓勵，支持和信任都是能夠增進感情帳戶裡的存款。反之，批評，嘮叨，粗魯，輕蔑，威逼與失信，或者要對方聽你的話時，這些情況都是會降低感情帳戶的餘額。只要平常在感情帳戶有儲蓄的好習慣，而且對孩子的管教孩子方式前後一致賞罰分明，他們都會以乖巧的方式回應。

4. 把他們當朋友

我覺得這點也很適合用在自己親生的子女上。很幸運的，在這方面 神 一樣的給與我智慧和力量，讓我在三個孩子成長的過程中能用心去體會，去思考，去學習如何與他們相處。孩子在唸初中時就得把他們當作朋友，凡事有商有量。他們覺得被重視，有參與感，自然而然行為舉止也會表現出該有的責任。任何事情我都鼓勵他們說出來討論，孩子們非常喜歡這種被尊重的感覺。

5. 保持良好的幽默感

「歡笑是治百病的良藥」，歡笑不但能治百病，它還能讓妳脫離各種煩惱。我記得有個發生在一對好來場的夫妻家裡的笑話是這麼說的：「親愛的，你快來喇，不得了了！你的孩子和我的孩子在打我們的孩子！」保持你的幽默感，千萬不要迫不及待想要做一個公正無私的法官或警察。每當在我受不了快要崩潰時，神總是適時地給我智慧，一個重組家庭需要時間，大部份需要三到五年的時間來調整，非常複雜的情形需要更長的時間才能變成像一個正常的家庭一般。多多禱告 神賜力量給妳，用心學習，歌林多前書第九章，十七節來啟發我：「我若甘心作這事，就有賞賜。若不甘心，責任卻已經託付我了。」

早點走出情緒低潮

■ 李良達

世事難料，所以人生在世有時候難免會遇到心情鬱悶、苦悶、很鬱卒的時刻，這時候若是能設法將心情放輕鬆，一定會使自己早一點走出低潮，所以即使在這樣的時刻，更要使心情能夠放輕鬆。

人在心情鬱悶的時候，會有一些典型的心理狀態，比如說這時候往往脾氣會比較暴躁些，很容易動怒、發脾氣；又比如說，這時候心情也很容易往下沉，甚至整個意志都很消沉，做任何事都不帶勁；再比如說，這時候你會感到很緊張、防衛心很重，不容易敞開自己；這些狀況都是很不容易放輕鬆的狀況，所以說要想在這種時候將心情放輕鬆，真是談何容易。

問題是這雖然不容易，並不表示一定做不到，而且，越是不容易，越表示說，如果你能做到，一定很有效果、很有價值，所以我們還是應該在心情鬱悶的時候，設法將心情放輕鬆。以下就介紹幾個可行的方法，給大家參考：

一、要放心的休息、大膽的睡覺。

通常我們心情鬱悶的時候，睡眠品質都會比較差，用通俗的話說，就是說都會睡得比較淺，所以比起平常，你所需要的睡眠時間一定相對會延長一些，可是，因為你這時候心情鬱悶，一旦發現自己越睡越多，你會很生自己的氣，於是刻意不讓自己越睡越多；然而，其實就你生理上的需求來說，你此時此刻真的需要比平常多睡一些，所以你在心理上刻意不讓自己多睡一些的結果，就會使自己變得更加緊繃，只會使心情更加不好。

職場挑戰——你是否百尋煩惱？

答 ■ 蓋靜哲博士

譯 ■ 林淑敏

問：對於一位自認為對時間握有百分之百掌控權的老闆，你該怎麼做？我們工作的地方極具壓力，不斷有人辭職，而我擔心有越來越多的同事抽煙、喝酒，以及服用抗憂鬱藥物和肌肉鬆弛劑。董事會已察覺到此問題並且在觀察我的老闆。工作的壓力已經超過我所能承受的，而我也開始在找尋其他工作。這段期間，我該怎樣來解除壓力？〈為了避免身體失調，家庭醫生建議我找其他的工作〉。

好比說，你本來每天晚上都睡七個鐘頭，白天也不必午休，可是，這一陣子因為心情鬱悶，你每天晚上還是睡七個鐘頭，白天精神卻大不如前，每天到中午過後若不小憩片刻，簡直就撐不下去。這時候，你最好的因應方式就是給它去好好的午休一番，不但晚上該睡多少就給它睡多少，白天需要休息也就給它去休息，不必苦待自己，更不必為難自己，幾天之後，你就會發現自己心情漸漸舒緩下來，睡眠品質也大為改善，逐漸的也就不再需要多睡了。

反之，你若不此之圖，反而反其道而行，刻意不讓自己多睡，刻意不讓自己去午休，與自己為難，其結果是你精神不濟，脾氣因而更火爆，得罪更多人，最後心情就更加的鬱悶。

二、要正常的吃喝、努力的運動。

不但睡眠休息是如此，飲食與運動也一樣。當我們心情鬱悶的時候，胃口肯定不會好，至少一定比平常差，甚至整個飲食節奏都會亂掉，從而就會損及我們的體力，而體力不足你就不會想動，於是原來有運動習慣的人就會變成不想運動，若是本來計沒運動習慣的人當然更不想動，於是，最後你的心情肯定將只會更加鬱悶。

所以心情鬱悶的時候，就要刻意慰勞一下自己，找最好吃的、自己最喜歡吃的食物來吃，讓自己的胃口即使不像平常一樣，至少也不要差太多，至少要能維持住一定的體力，讓自己還能動、還願意動。如果平常就有運動的習慣，當然就應該繼續保持運動的習慣，平常若沒有運動的習慣，這時候還要刻意去做運動，這樣不出幾天，你就漸漸不會再心情鬱悶了。

因此，建議大家，越是心情鬱悶的時候，越要放心的休息、大膽的睡覺、正常的吃喝、努力的運動，讓自己的心情能夠放輕鬆，就可以早日走出低潮，試試看，真的會有效的。

答：我很好奇你對現有工作內容的認知有多切實際。你想成為完美主義者？你在增添自己的麻煩嗎？你有工作進度表嗎？老闆要你做的過於進度表所要求的嗎？你不知道是甚麼原因導致你壓力的增加？提醒你：完美主義和力求卓越是有所差別的。因著期望高於工作本身所要求的，你和你的老闆或許都有嫌疑讓你們緊張發狂。我常常鼓勵完美主義者在工作中先投入百分之八十的努力，然後再看看結果如何。將眼光定睛於成為一個「適任」之人，勝於企圖成為一個「完美」之人。有些壓力是自己加給自己的，所以最好先確定你沒給自己那麼大的壓力吧。

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com