

## 尋找生活的意義

很多人這輩子都在找尋生活的意義，但其實這一直以來都沒有一個確切的答案，人們會因為個人經驗、信仰、價值觀等因素而有所不同，因此我們的是需要尊重每個人對於存在意義的看法。

隨著時間的成長我們會發現世界並沒有我們想像中那麼簡單，小的時候會因為成績而煩惱，那時的我們會覺得成績就是我們生活的全部，漸漸地到了大學開始會思考未來應該做甚麼？會為了薪水而發愁。再來會步入社會，看似擺脫了家人的束縛，但卻會面臨很多職場上的壓力，甚至身體狀況、家庭、愛情等等，這些好像都是每個人必經過程。很多人都認為女生小時候應該穿裙子打扮得像小公主，應該有氣質、成績好，大學畢業後找一個好老公在家養兒育女，可這真的是生活的意義嗎？我不這麼認為。對我而言，生活就像是一個闖關遊戲，在每個階段都有一個關卡，而那個關卡從不是別人認為「你應該怎樣？」而是遵從自己的內心問自己「希望自己成為怎樣的人？」從而去努力。許多人都是因為太在意別人的眼光和言論而活在別人的期望下，久而久之早已迷失自我，甚至不知道自己是個怎樣的人，但其實那些人都只是你人生中的一場插曲。有些人會為了你的缺點而不喜歡你，也會有人為了你的真實而喜歡你，人生不管走到哪個階段，我們都要被人看見自己，而那不是為了取悅別人而改變的自己。永遠要提醒自己，永遠不要在陌生人的眼裡尋找自己的價值，既然無法討所有人開心，那就別再勉強了。快樂很寶貴、時間很寶貴、希望很寶貴，但別忘了這世界上還有自己才是最寶貴的，無論如何都要好好愛自己，不要在未來遇到更好的人時，已經用完最好的自己。

最近看了一本書叫《你的不快樂是花了太多時間在乎不在乎你的人和事》，這本書內容很簡潔有力，卻很觸動人心。我最喜歡書裡一句話：「相信人、相信感情，相信善良的存在；要開朗、要堅韌，要溫暖的活著；要獨立、要堅強、要勇敢，要讓自己活得漂亮，最重要的是讓自己永遠善良。」很多人會因為過去被欺騙、被辜負的回憶而淪陷在悲傷裡，曾經我也是如此，甚至看過朋友憂鬱症的模樣，雖然我們不能夠真正的感同身受，但其實所有的痛苦來源都是因為太在意不在乎自己的人和事上，甚至許多看似光鮮亮麗的人背後都有自己的故事。隨著時間的過去，我才發現其實沒有人會一路順遂，也沒有人完美無缺的，然而這些悲傷成為了我們的養分，這些優缺點造就了獨一無二的我們。我們應該做的並不是記恨或是抱著悲傷度過，而是在事情發生下好好抒發再來與自己和解，放過自己、接受過去才能夠活出全新的自己。以後的你也會感謝自己的勇敢，也會因為過去的不美好而成就現在更好的自己。

最後我想說，生活中肯定會有些不順心，但唯有自己釋懷了才能夠真正開始變好。我覺得吸引力法則就是一個很棒的論點，意思是當一個人思想專注在某方面時，跟這個領域相關的人事物都會被他吸引過來。當你散發正能量時，所有的好運都會慢慢向你靠近。生命說長不長，說短不短，趁還有時間好

好珍惜值得的人，多陪伴家人，尋找一個志趣相投的朋友，多看書，多出去旅行，就會發現其實偶爾不順些也沒什麼，因為自己已經擁有很多也成為自己理想中的自己了。

資料來源：

Peter Su(2022)《你的不快樂是花了太多時間在乎 不在乎你的人和事》是日  
創意文化。