

突破逆境就是轉機

各位親愛的荒野夥伴們：

順境人人都喜歡，逆境常常會令人心痛或低迷。

在溪流或養殖場，看看魚兒，總是逆著水流方向游動，順流的魚兒，總是被不知沖到何處。逆著水游成了魚兒生存的必會及需要的能力。

高中時期讀的孟子，有些字句總會在自己有點壓力時，就在心頭自動泛出。

「故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」所以逆境其實是老天爺給我們考驗自己，並讓自己能夠突破逆境而增進自我的做事能力，剛毅能力，耐住性子及脾氣的能力，總之，每一個考驗就至少可以增加一個或一個以上的能力，突破逆境就會讓自己能力增強，逆境成了進步的台階。

「瓶頸」是瓶子最窄小的部位，當自己遇到困難及受到壓力時，外界的壓力大，常會卡住自己有全身受壓的感覺，此時若能靜下來感受自身壓力來源，就一定找得到沒有壓力的瓶口處，瓶口雖然小，但只要能朝著瓶口方面慢慢往前，跨越瓶頸，另一邊就是海闊天空。

「漩渦」一個旋轉而中間是個無底洞的水流，水最終流到何處？可能是在無底深淵，也可能會經過很長遠的漂流才在未知處在地表出現。當人生陷入找不到目標及方向時，因為驚恐、壓力及焦急，就會造成心靈及思考上的漩渦，讓自己掉入找不到目標的無底深淵中，此時，心靜、停下腳步，才能讓漩渦停止旋轉，周邊的朋友伸出的救援之手才能被你看見，而你也才能藉由握住救援之手而跳出漩渦。

人生之路，總是會思考著自己的人生價值，是賺大錢？是為家人？還是為社會？

或許在每一個階段，都會讓自己需要做個抉擇，抉擇著要多少時間投入職場，為自己及家人的生活而努力，但也抉擇著是否該偶而抽些時間陪著家人而少一些些收入？抉擇著自己除了努力工作外，還可以為臺灣的社會或公益做哪些事？這樣會不會讓自己更忙、收入受到影響或生活也受波及？但我要告訴大家，不牽扯到對或錯的「抉擇」，只牽扯到好或不好、要或不要的抉擇，當你決定要好時，只要不畏困難、不半途而廢，遇到所有困難都一一突破，將來必會在能力上及心靈上都獲得成長，也讓自己的人生過得精采。常聽客家的長輩說，一個人一輩子若能把一件是好好地做好，就會是專家，也會讓自己的人生活出多采。

跟夥伴分享，

遇困境就表示成長好時機。

遇瓶頸只要靜下來感受壓力，就一定可找到瓶口處。

當在漩渦中，靜下心、緩下腳步，漩渦會慢慢停止，自然能走出來。☺

理事長信箱：

FAX:(02)2307-2538

E-Mail:sowchair@wilderness.tw