



人生四大支柱

我们认识的朋友当中有那一位是一辈子一帆风顺，从没遇过困难或挫折的呢？无论幸福、快乐或坎坷、痛苦，都是人生常态。重点在于遇到变故或不顺心的事时，我们能勇往直前，适应变通，或会心烦意乱、萎靡消沉、悲观失望，甚至失去面对生活的勇气呢？

爱因斯坦曾说：“人的最高本领是适应客观条件的能力”，达尔文更相信：“适者生存”。

然而，有太多人深信自己所失去的是一切，是所有，而不能自拔！

无论失去的是一位亲人、一段关系、一宗生意、一份工作、一个户口、一栋房屋、一种能力，都不该不堪一击，因而自暴自弃。

愤怒、焦虑、痛苦对身体健康都有危害，压抑情绪也容易导致精神病。如果能够深深吸一口气，往四周放远观望，你会发现，支持着自己的人跟事可多着呢！你不是想象的孤单、无助。

我们上有双亲，下有妻（或夫）儿，如果父母有远见，多生了几个兄弟姐妹，支持着我们的人便加倍了。知心好友往往也会在我们有难时，拉我们一把。这些人是我们的感情支柱。

许多人在大难临头时，都会不知不觉不自主的回归信仰，求上帝求佛祖保佑或脱难。宗教是我们的精神支柱。

事业、财产，对多数人都非常重要。有了生活保障，有能力让亲人三餐温饱，有安全的住宿让他们遮风避雨。这些都是我们的物质支柱。

其实，人生最重要的是我们的健康支柱。如果我们能让身体维持在最佳状态，我们就有能力生存，有能力再冲刺。

我经常提醒为人父母者，要努力锻炼身体。万一有朝一日发生灾难，他们希望有能力抱起弱小逃命，或是自身难保还把亲人也拖下水呢？

如果我们了解到“雄鹰翱翔天空，难免伤折飞翼；骏马奔驰大地，难免失蹄折骨”的道理，了解人生难免会遇到挫折，在风调雨顺期间，一定要下工夫建立四只坚强牢固的支柱。

遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，感觉上似乎某一根支柱开始动摇，如果我们只有一根支柱，站在它的上面，便会觉得失去平衡。但，如果我们拥有四大支柱，就能把重心转移到身边其他的支柱。

鲁迅曾说：“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？”，希望大家不会忘记人生有四大支柱，不要轻易失去平衡，保持健康快乐，勇敢迈向前！

