

## 每一天都是一份礼物



九十二岁的琼斯太太身材娇小，优雅端庄。虽然视力模糊，她每天早上八点就穿戴整齐，梳发上妆。今天她被安排去一所安老院。七十岁的丈夫最近去世，她独自一人，无奈就只能搬去安老院。

她在安老院大厅耐心等待了几个小时，当被告知房间已整理好，她开心的微笑。

她推动着助步车走向升降机的時候，我开始描述她房间的景物，包括挂在窗户上的打孔式窗帘。

“我很喜欢！”她像一个八岁女生获赠小狗一样兴奋。

“琼斯太太，不急....房子妳还没看到呢。”

“哦，那没关系。”她答道，“快乐都是自己先去决定的。我是否喜欢我的房间并不取决于家具的布置方式，而是我如何安排自己的想法。我已经决定喜欢它了，这是我早上醒来后就做出的决定。我每天有一个选择；我可以在床上度过一天，投诉我身体不再运作的部分所带来的困难，或起身而感谢那些还良好运作的部分。每一天都是一份礼物，只要我还活着，我会专注于新的一天及所有的美好回忆，享受我生命中的这一刻。”

她继续解释道，“就像银行账户一样，老年时提取里面的存款。所以，我给你的建议是在记忆的银行账户里存入很多快乐。我还继续存入呢，谢谢你给我的存入。”

她微笑地说，“记住快乐的五个简单规则：

1. 不记恨，
2. 不烦恼，
3. 生活简单，
4. 多付出，
5. 少期望。”

### 启示：

心态决定一切。快乐不靠外境，重要的是我们对事物的看法和心态。只有自己才能让自己快乐。愿我们都能学懂这美妙的真理，并实践快乐的人生。

国际沙迪亚赛组织马来西亚分会

原著：<http://saibalsanskaar.wordpress.com>; 10 September 2014

译：华人组