

節日 —— 渴求與感恩

聖誕及新年都是普天同慶的節日，亦是大眾消費的日子。無論是去旅行，吃一頓豐富的大餐，或是贈送禮物給心愛的家人或摯友，人們都樂意在這些節日中比平常多花費一點。

造成節日消費暢旺，除了是商家藉各類媒體及傾銷策略，鼓吹不斷購買商品和服務外，當然是人們對各種慾望的渴求所致。

正如「消費主義」能帶動社會經濟增長，「渴求」也是推動個人成長及進步的動力。然而，過度的「消費主義」會產生環境污染、生態失衡、縱慾行為等問題；無滿足的「渴求」亦會帶給人們很大的痛苦：貪婪、嫉妒、上癮的行為、情緒鬱結……

怎樣才能讓「渴求」產生正能量，而非帶給自己負面的影響？

一個「感恩的心」正是「渴求」的好搭擋。

- ✧ 懂得感恩，便不會催生出於貪心的妄求；
- ✧ 懂得感恩，便不會因別人擁有、自己沒有而產生嫉妒；
- ✧ 懂得感恩，會得到更大的幸福感，減少引起抑鬱、焦慮、沉溺上癮等病態行為；
- ✧ ……

在節日裏，我們除了消費外，也不妨做一點感恩的事：

- ✧ 上教堂參與感恩聚會，感謝上帝賜下救贖的恩典；
- ✧ 陪伴家人，給父母親送上禮物，或為他們送上溫情的按摩服務，以表謝恩；
- ✧ 發一封電郵給摯友、師長，寫上感恩的字句，並送上祝福；
- ✧ ……

但願大家在聖誕新年裏，無論有沒有消費的滿足，都能充滿感恩的心，為自己增添更大的正能量，為別人送上更多的祝福。