

寻 觅

杰克逊在商界工作得很不错，但他想取得更卓越的成就。

杰克逊的‘卓越’理念是 在工作与家庭生活中享受更大的快乐，从而使生活更趋于平衡。

当然，人们认为杰克逊起步的表现是够不错的了 然而 杰克逊心里明白 他的生活中缺乏一种他现在还说不出的基本的东西。

杰克逊时时安慰自己 我的表现很好 我

不缺少什么东西；他想把心中的那种不安的感觉丢到爪哇国去。但是现实告诉他，自己为这种‘卓越’工作得太累、太乏力。

他认真地思索，终于发现，无论在工作和个人方面，确实缺少了点东西，这就是自己与自己关系中的那点东西。

杰克逊独处时，对自己与自己的那种关系感到厌恶。但他又这样宽慰自己：我对自己在工作和个人心态上的期望值是否太高？

他又时时想到，在这世上，假如有人在工作和心灵上都很‘卓越’，他肯定是个幸运儿；这种人是凤毛麟角的。

不过，杰克逊打心眼里希望自己有一天能够遇见这样一个人。他想，那时我一定要向他了解‘卓越’的答案，要亲身体验并分享他“卓越”的秘诀。

“或许这样的秘诀是完全属于他个人的

专利，他不可能和我一起来分享！但如果我认识了某一个人的话……”他这样想着。

蓦然，他忆起了有这样一个人，这个人在工作和生活上比他更卓越，更愉悦。

这个被家里人称为“伯父”的人，似乎拥有人们所羡慕的一切：健康、财富……但又听“伯父”说，他的情况并非总是如此。

在杰克逊的心目中，“伯父”老是给人一种很快乐的样子。他有快乐的家庭、惬意的社交生活。在他周围的人群当中，他也让人感到快乐。杰克逊清楚地记得，每当他与“伯父”在一起时，心里的感觉就是非常快乐。

“伯父”是个快乐的天使，他能使自己和周围的人快乐起来。

“以前为什么没有和‘伯父’认真地探索这类问题呢？”杰克逊不无遗憾地想。以前他和“伯父”相聚时，一直进行着的是家人式的

轻松话题。

想到这里 杰克逊起身打电话给“伯父”；
他们约定在第二天会晤。

“伯父”身上散发出温馨的气息 这是杰克逊踏进“伯父”家的第一感觉 这种感觉令杰克逊感到舒心 于是他就大声地问道：“伯父”可以请教一下吗 您在工作和生活上怎么那样成功？”

“伯父”莞尔一笑：“你所说的成功 是指内在的 还是外在的？”

杰克逊一愣 老实回答：“我不太清楚。”

“伯父”哈哈一笑：“不大清楚 这很好！这表明你相对地容易接受新事物。告诉你，接下来的话题会使你吃惊：我们谈话的内容绝大部分是要就‘内在的成功’而进行的。”

“伯父”用鼓励的眼光看着狄克逊 话锋一转：“能够发现内在的成功 是获得和享受

生活中一切的一种最美好、最直接 也是惟一的方法。我希望你能看到这一点。”

“我找对谈话的对象啦！”杰克逊意识到了这一点。

“当我的情绪低沉时 我需要工作更长的时间 以此来得到成功 但我没办法充分享受这种成功。况且，我会变得对周围的人严厉和苛刻起来。”伯父 诚恳地吐露心声。

“我不可能有更多的时间留给我的亲朋好友 如我的妻子、家人等等 以前我是一位工作狂。”伯父 老实承认这一点。

“这一切是如何改变的呢？”杰克逊问。

“下决心改变！要学习怎样才能更好地照顾自己 同时也要告诉别人 要很好地照顾自己！”

说起工作狂，他们都自认为自己很快乐，其实这是自我欺骗。工作狂们迷失于工作之

中，他们怎能认真地审视自己呢？

“那么其他人呢？他们把活动充满在整个生活之中，以此迷失自己，他们分不清楚活动与生产之间的区别。这些人也是自我欺骗！他们自认为一天到晚很忙，好象完成了很多事，实际上他们一件重要的事情也不曾处理过。”

“伯父”停顿了一下，接着说：

“我现在在做事之前，首先要做的就是处理自己，我认为这是我最优先要做的事情！”

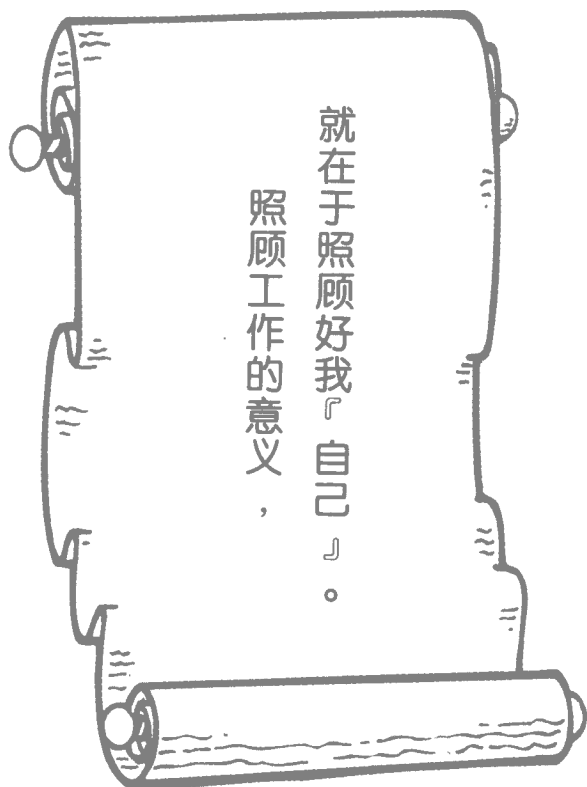
“‘伯父’，我理解您的意思，您是说您越是处理好内在的自我，就越能够享有生命所给予的一切，是这样吗？”杰克逊问。

“伯父”点了点头，“是的，是这样，这是真理。”如果能够做到这一点，你就不仅仅能够体验到外在的成功，而且你的内心也会充满平静与熨帖之感。”

“ 这样简单 这样美好 这是真实的吗？”
杰克逊表示怀疑。

“ 你的怀疑我能够理解。然而实际上 我所说的秘诀是既实际而又有力量的；只要去做 你 其他人 以及每一个人都会获得成功；推而广之 全世界的人 都会获得成功。” 伯父 肯定地说。

可能是要把秘诀说得再清楚一些，“ 伯父 ”找来了一张纸 在上面写了一些字。当把纸条递给杰克逊时，“ 伯父 ”指示他要注意后面三个字：



“伯父”提议说：“一会儿再谈工作吧，现在先集中于你‘自己’好了。‘自己’是什么？这样说吧，‘我’的‘自己’就是‘我是谁？’而‘你’的‘自己’呢，就是‘你是谁？’各人的‘自己’都不同，泾渭分明，就如同各人的指纹都不同一样。而我们需要给予照顾的就是这样的一个‘自己’。”

“这一点真的那么重要吗？”杰克逊问。

“很重要。因为只有当我们能够好好地照顾‘自己’时，我们才会更健康，才会活得有滋有味。当然，我们的工作成果会更为丰硕，也更有能力去帮助别人。”

“伯父”继续说下去：

“好多年以前，我曾经深入地探索了快乐的反面——不快乐，于是我对快乐就有了更清楚的了解。倘若一个人过得很不快乐，甚至很懊丧，那么此人的感觉会怎样呢？”

杰克逊说：“可以肯定 此人会对一切都不介意 自己、别人 以至于所存在的环境。”

“不错 这正是这些人的感觉。那么 假如其他人和这些 ‘不介意’ 者相处在一起 其他人的感觉又是如何呢？”

杰克逊笑了：“不好受 令人沮丧。”

“因此说 不能够照顾自己的人 对别人也不会带来好处。这样说来，如果能够照顾好自己的人 对别人会带来好处吗？”

杰克逊略为思索；“伯父”又紧接着出了一个问题：“一个沮丧的病人在快要痊愈时，他会有什么样的表现？”

杰克逊答道：“他们将会开始比较照顾自己 比如 他们会梳理一下头发。”

“是这样。”“伯父”点了点头，“健康的人能够照顾自己，不健康的人就不是这样。你认为我把自己看成什么？”

不等杰克逊回答，“伯父”自我解答：“我把自已看作管理员。当然，如果你愿意的话，你也不妨试一试。”

如果你想试一试的话，你完全可以这样想像：我是一座既庄严又美丽的花园里的一名令人尊敬的管理员；人们从世界各地蜂拥而来观看我的花园，人们赞美我，更赞美我的工作……

你一定在自己的心中看到这种典雅的工作成果，也闻到其中的芳香了吧？”

“伯父”停顿了一下，似乎他也闻到了浓郁的香气。

“成为这样的管理员，你会有什么样的感觉呢？”

“很愉快，一定很愉快。”杰克逊赞同地说。

“伯父”继续说下去：

“每当我看到自己花园中的三个成员：‘我’、‘你’、‘我们’的时候 我心中就涌起了熨帖之感。”

“您的真正意思是说 您看到您自己‘照顾我’、‘照顾你’和‘照顾我们’？”杰克逊问。

“是这样。‘我’就是我的自我；‘你’是你之中的‘我’ 你我都有相同的、基本的需求。因此 当我想到‘你’时 我就意识到你的‘我’的需求。”

“伯父”一边抚摸着屋角的地球仪，一面说：

“而‘我们’呢 就是你和我所建立的关系 这种关系不管‘你’是我的家庭成员也好，工作伙伴也好，或者是在地球另一头的陌生人也好——都是确立的。”

房间里充溢着安详和鲜活的气氛。

杰克逊越来越有兴奋 他想知道更多 他

对“伯父”说：“您能否把您人生哲学的第一部分‘照顾我’详细与我谈谈？”

“到外面的花园去吧，那里阳光很好。”

“伯父”拍拍杰克逊的肩膀。

映入杰克逊眼帘的“伯父”花园，流水潺潺、花儿怒放。杰克逊感受到一种宁静与平和，他对“管理员”这一概念有了进一步的认识，成为“管理员”是能够滋养他的人生。

“伯父”环视他的花园，嘴角露出一丝笑容：“看到这个花园，怎么也难以记起以前不快乐的时光。”

杰克逊有点不解：“这是怎么回事？”

“以前我没有照顾我自己，我也不知道这是怎么一回事。以前我享受不到成功的喜悦，也享受不到亲情的温馨。”

但是当我对这一切加以仔细审视时，我发觉，我自己对于事业的照顾远胜于对家人

的照顾，而对于家人的照顾远胜于对自己的照顾。当时，我觉得我的生活已失去了平衡。”

“如何是好呢？”杰克逊小心地问。

“有了办法——很简单！每天有几次，我停止一切，留给自己一分钟的时间。”

“一分钟并不多，有效果吗？”杰克逊不大相信。

“一分钟完全可以使一个人变得更快乐，足够多的。现在试验一下，你先看看你的表，然后安静地坐下来；你觉得已经有一分钟了，再去看看表。记住，不要多一秒，也不要少一秒。”

“伯父”在旁边等着杰克逊做这个实验，他清楚接下来会发生什么事。

杰克逊觉得一分钟已经到了，他抬起胳膊来看了自己的表：“才 38 秒！”杰克逊感到

很惊奇，“一分钟比我所认为的还要长。”

“伯父”露出笑容（经常见到的笑容）：是这样，当我们安静下来的时候，一分钟是够长的。”

“那么，为什么是一分钟呢？”杰克逊还是有点疑惑。

“因为这是很安静的一分钟，是给予自己的时间，在这样的气氛中，我能够充分意识到自己在干什么，并且我还能够对一种较美好的方式清楚地加以选择。

“在做照顾好‘我’、‘你’、‘我们’的事情以外，我还在自己以及别人身上投资，这举足轻重的分外一分钟！”

“您怎样做？”杰克逊问。

“我只是时时冷静地问‘我’这样一个问题：现在有没有一个比较好的方式能使我好好照顾‘我’吗？这个方法令人感到出奇的有

效。

“当我冷静地审视一分钟时 我就常常能够得到一种比较合适的方式 接下来 我就尽量地按照这个方式去实际操作。”

“在一分钟之中 您如何去照顾‘你’呢？”
杰克逊想知道其细节。

“我鼓励‘你’（就是你文中的‘我’）去了解你和我是相像的 也即是说 你也必须好好照顾你自己。我也请你花上一分钟，安静下来扪心自问：现在有一种方式能够使我更加照顾我自己吗？”

之所以这样做，这是由于你也有你的主见 这主见也应该加以呵护。”

“那么 您又如何照顾‘我们’呢？”杰克逊又问。

“同样的道理与做法。我鼓励我们之中的任何一个人花上一分钟冷静地抚问自己：

我是要别人（包括和我们有关系的人）去做‘好好照顾我’的不可能的事呢 抑或是我们各自更注重照顾好我们自己，而使彼此一起来享受一种更为美好的关系呢？”

“能够有这么‘一种’简单 然而却那么有力量的事情吗？杰克逊当然表示怀疑。

“有的。因为我利用这简单而且迅捷的一分钟审视 来检讨自己的行为 and 思想 其结果就是，我内心能够得到有力量的一种鼓动，我能够倾听到自己智慧的呼唤。”

当你在一天之中利用几次一分钟来审视自己正在进行着的事情的时候，就会像驾驶着车辆在标着‘停止’的牌子面前停下来一样。而这个‘牌子’能够对我安全抵达目的地起着重要的帮助。”

“这我理解。因为 仅仅就是停下来那么一点儿时间，就能使你免于碰撞到什么东西