

有一種溫暖來自自身

5C 梁雅婷

「我空虛、我寂寞、我凍。」這種感覺，並不陌生。當我們孤獨無助的時候，都希望尋求來自體外的溫暖，以慰藉、澆灌那寒冷、枯乾的靈魂。我們往往認為只有這種來自體外的溫暖，才能給予我們燃料，令我們可以繼續在生命的道路上往前駛。

不過，我們似乎忘記了自己也是個發熱體，自己也是個小太陽，自己亦能夠溫暖自己。

你可能會問，既然能從別處獲得溫暖，何需費力來溫暖自己？沒錯，在冷得顫抖時，外來的溫暖確能讓人心直湧暖流，倍感安慰。但問題是，我們能確保每次都能得到從外而來的溫暖嗎？

若然，哪天你受傷，或感到冰冷時，提供溫暖的人偏偏不在身邊，那怎麼辦？

若然，平時為你發熱的人不再支持你，那怎麼辦？

若然，別人選擇向其他人發熱，對象卻不是你，那怎麼辦？

那時候，你便只剩下你自己了。但樂觀地看，你永遠都擁有你自己。在任何時候，無論你想做甚麼事，不論嚴冬炎夏，你都與自己在一起。懂得自己溫暖自己，便能保證時刻都「被溫暖」，時刻都能為自己加油，讓自己有繼續向前行的動力。溫暖自己，是一種自我保護的意識，是一種受用一生的能力。

溫暖自己亦是成長的表現。我們呱呱墜地那刻，只懂咿咿呀呀地發聲，覺得冷了，只懂以哭聲表達，希望尋求溫暖；到幼兒時懂開口跟父母說「冷」，要「抱抱」；到現在，我們變得獨立，當自己感到涼意，便會自己穿衣取暖。由此可見，我們由事事期待別人給予溫暖，等待別人扶自己一把，到自主地自行處理，學懂自行取暖，就是成長的證明。

懂得溫暖自己，並不是終點。我們能將這種來自體內的溫暖散發出來，暖及外界。在別人需要的時候，我們會溫暖別人；同樣地，在你需要得到更多的溫暖時，也有機會得到別人的熱力。在這樣的環境下，我們便不會只奢望從別人身上得到溫暖，也不會因為期望落空而失望；反之，在適當時刻懂得溫暖自己，從而慷慨他人，使社會更趨和諧、共融，此道理並不大異於《詩經》中所說的「刑于寡妻，至於兄弟、以御於家邦」，一切從小、從核心做起。

在你空虛、你寂寞、你凍的時候，希望你記得，有一種溫暖是來自自身的。