

## 寬恕的力量

想改變一個人的壞習慣，筆者認為除了可以懲罰他們不良的行為，寬恕與給予他們改過的機會才是上策。與其否定他們的不良嗜好、不良行為，不如接納他們的創意、發現他們的優點。換言之要改變一個人，一方面可以消除其消極面，另外亦可加強其積極面。

記錄片「爭氣」中的一位主角阿博，他是主流社會眼中的壞孩子，他在戲中屢次犯規抽煙。如其他年青人一樣，他的精力源源不絕，可惜他釋放出來的都是破壞性、負面而帶攻擊性的能量。這令到校長內心忐忑不安，一方面想給予他機會，但又生怕他最終會連累學校和演出團隊。幸好如唐三藏不離不棄他的三位愛徒，校長最終亦選擇寬恕，最後阿博不但戒丟抽煙的壞習慣，還在舞台上綻放異彩。

這次能夠成功將負能量轉化成正能量，首先信任犯錯的人能夠改過是必須的，相信本身就是一種強大的力量。校長導師的循循善誘，給予阿博的不是普通的機會，而是讓他再一次重生的機會！說到底，教學的目的都是為了傳遞愛。校長的行為如在阿博生命裡撒下一顆顆種子，只要時機成熟，加上正確的栽培，他就可以成長為參天大樹。

我們可以選擇寬恕，讓犯錯的人從新出發。寬恕將恨轉化成愛，愛與恨只是一念之差。因為寬恕，正能量得已被解放；因為寬恕，犯錯的人得到重生的機會；因為寬恕，犯錯的人才有可能不斷改進。寬恕的心允許這一切的發生，人生是一連串的選擇，我們給予機會，他們才有可能選擇改變。究竟我們應該給予犯錯的人多少次改過的機會？筆者的答案是「再多一次」！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>