

作者：李維榕博士

刊登日期：2023年3月18日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

Be kind – 善待他人

我們都知道有智商（IQ）和情商（EQ），但是仁慈商數（KQ 或 kindness quotient），卻很少人提到。

智商讓我們知道你有多聰明，情商告訴我們你的情感有多豐富，兩者都是集中在個人質素，而仁慈商數，卻提倡對人仁慈！這是一個簇新的社會運動，尤其在疫情嚴峻的幾年當中，大家都體會到世事無常，個人得失、成功、權力和金錢都不再如前重要，反而是善待他人，才是快樂之本。

如何量度 KQ？像 IQ 一樣，可以根據一個程式進行評估。但這不只是一個純數據的理念，而是一種可以改變人生的具體行動。Rhonda Sciortino 在她的著作 *The Kindness Quotient* 指出，善待他人可以改變一個人的世界，她自己的故事就是一個好例子。從一個被拋棄、被虐待的不幸童年，以致成為一個成功的企業家、人生導師，她認為其中最大的因素就是「善待」這兩個字。因為有不少人曾經善待於她，而她又繼續善待別人，才讓她找到力量創造一個有意義的人生。她的理論，給傳統的成功意識帶來革命性的挑戰。在她所主辦的講座，你找不到一個鋒芒四射的女強人風範，高高在上給你指點迷津，只看到一個慈詳謙遜的普通人，但是她所傳遞出來的那種人與人之間的善意，卻讓你感到無限溫馨，充滿活力，覺得人間溫暖。

研究人指出，當你善待他人時，身體內會發放出一種稱為 Oxytocin 的荷爾蒙，讓你感到快樂，而受到你善意的人，又會自然而然地善待他人，引起一種鏈鎖反應，如果人人如此，這社會以致整個世界，都會快活樂起來。現時很多歐美的學校，都發起「善待他人」活動，寫上「Be kind」的 T-shirt，成為時尚。孩子從小就培養仁慈的習慣，互相友善，而不是處處拚得你死我活。很多大企業也把 kindness 引入公司的行政理念，甚至提倡聘請員工或考慮升職時，應以 KQ 為重，而不是一味只是注重 IQ。

據說美國阿利桑那州一塊十二英畝的玉米地上，在正中心打造了 Be kind 兩個大字，讓你在雲端上也看得清楚。很多網紅也在線上紛紛留言，連英國皇家的前媳婦 Sarah Ferguson 也上電視，不斷提倡 KQ，比起近年哈利王子夫婦在傳媒所發放的皇家醜聞，她的訊息更是受到大眾歡迎。

為什麼要善待別人？正如莊子故事中老子所說：要講仁義道德，正正就是因為我們缺乏仁義道德。現今社會充滿焦慮、壓力和煩躁，走在路上，你推我撞，路人不是面無表情，就是被碰着時一臉戾氣。噪音四起，鮮有一句好聽的話，

人人體內都積聚着一股無法排解的侵略性，隨時等待機會破體而出。長期處於這種心態，自顧不暇，又那有能力顧得住別人？正因如此，這世界才真的需要培養多一點善意，把我們從自我收藏的慣性，釋放出來，因為只有回到與人共存、共情，我們才會快樂，才找到生存的意義。

可見善待他人，並不等於日行一善（當然也包括日行一善）。那是一種人生態度、一股信念，一份堅持、還有無限感恩，以及大量寬恕。小如一個微笑，一聲多謝，一伸及時的幫手；大如捐出身體器官，犧牲自我，拚命相助。我們都追求快樂和正能量，但是快樂和正能量，都只是目的，甚至是副產品，善待他人，才是渠道和方法。

說來簡單，要真的實踐起來就有點困難。因為每個人都有自己承受的壓力，什麼是壓力？我最喜歡的就是一個幽默的解釋：壓力，就是當你的本能正要衝前掐死那該死的混蛋，而你的理智卻把你制止時所造成的混亂狀態（*stress is the confusion created when one's mind overrides the body's basic desire to choke the living daylight out of some jerk who desperately deserves it.*）。偶然幫助殘疾人過馬路容易，對着那些不講道理又惹你生氣的人，如何善待？七情六慾是人之常情，強忍着豈非要把自憋死？

因此，對人仁慈並非假仁假義，否則笑裡藏刀，也不會讓人好受。善待他人，並非漠視內心的攻擊性，反而是知彼知己，不打不相識，發於自然，才可以真的共情。

善待家人，又是另一種修養。見過很多和善可親的人，偏偏對「自己人」就毫不客氣。外人都稱他們是大好人，只有他們的至親苦口無言。這裡指的並非物質上的不足，而是言談上的冷漠或無端的奚落，這些傷害，實在毫無必要，卻最容易發生。

夫妻之間尤其需要小心；一句無心的惡言，一個不經意的冷眼，都會讓人心寒。有位妻子申訴，她與丈夫外遊，走路不小心，差點被車子撞到，驚魂未定，丈夫不但沒有把她扶住，還罵她糊塗。原意是一同出門散心，只是瞬間那一臉厭棄之情，不但打消了整個旅遊的樂趣，還留下關係的裂痕。

有人說，夫妻經得起災難，卻經不起平凡。因為災難會令人團結，平凡生活卻容易忽視對方，一不留神就會出口傷人，互相挖苦，忘了家庭最需要的是柔情。但是逞一時之快，就後患無窮，得不償失，而且你的孩子在聆聽，不知不覺就會重覆你的行為。

所以，Be kind、Be kind、Be kind！善待他人，還得從家庭開始！