

# 快樂小貼士

蘇劉君玉博士

## 你快樂嗎？

常言道：人生不如意的事，十常八九。一位心理輔導教授曾說：人生就佈滿一個又一個的難題，如果你期望一生中風平浪靜，事事順利，那你便注定失望了。那麼，我們怎樣可以過一個幸福快樂的人生？

## 幸福玻璃球

我曾聽過一個比喻：「幸福就好像一個很大的玻璃球，打碎了，碎片零散在地上，眾人就努力去拾。有些人拾得多，幸福便多；有些人拾得少，幸福便少。」我卻有另一個看法：幸福就好像一個很大的玻璃球，打碎了，碎片零散在地上，幸福多寡不在乎拾得多少，乃在乎你從那一個角度去看玻璃碎片：假如你從陽光的那一邊看，看到陽光反照玻璃碎片，五光十色，美麗異常；但假如你從相反方向去看它們，因背光之故，漆黑一片，一點也不好看。

快樂不快樂，幸福不幸福，並不在乎環境，也不在乎擁有多少，而是在乎你從甚麼角度去看每一事每一物。有人形容人生就好像半杯水，不快樂的人，老看著失去的半杯，沮喪又埋怨；但快樂的人，卻可以把注意力集中在仍有的半杯，感到欣慰又幸福。

## 轉念

究竟我們可以怎樣改變我們的看法，從消極轉化為積極呢？方法就是轉念。甚麼是轉念？也許一些例子會幫助我們去明白。愛迪生是偉大的發明家。當他成名後，有人訪問他如何處理在研究過程中無數次的失敗。他回答說：「我從來沒有失敗！每次我做不到預期的果效時，我豈不已成功地認識此路不通行嗎！」這就是轉念了。

原來每一件事都可以從不同的角度去看的。例如丈夫對妻子說：「你近來體重增了不少！」妻子可看為「你嫌棄我的身裁！」但也可以看為：「丈夫提醒我要注意體重和健康。」又例如妻子對丈夫說：「你今天回家很晚！」丈夫可以看為：「你不信任我。」但又可以看為：「太太關心我的安全。」

在墨西哥一個地方，在溫泉旁邊有冷泉，婦女常在此洗衣服。一位旅客路過這兒，對婦女們說：「你們真幸運，有暖水也有冷水洗衣服。」其中一位婦女答

道：「可惜老天爺沒有給我們洗衣粉！還有，在世界其他的地方有洗衣機，根本就不用人手去洗衣服。」

如果我們選擇看負面、消極的，便一定不快樂；但如果我們選擇從正面、積極的一方去看事物，人生便快樂得多。

Victor Frankl 是一位猶太籍的醫生，在二次大戰時被囚於納粹集中營，看著至親的家人死於煤氣爐，悲痛、憤恨、絕望、無助每天都盤踞著他。但他仍然選擇不放棄。他的名句就是：「納粹可以取走我一切擁有的，甚至我的生命。然而有一件東西是他們無法取走的，那就是我的抉擇……我可選擇去恨他們，去報復他們的惡行；但亦可以選擇寬恕他們。」他選擇了寬恕他們，終於挨過這段艱苦的日子，到了美國，創出一套新的輔導方法，那就是 Logotherapy，這套輔導理論，強調人是可以選擇的，是可以選擇過有意義、快樂的人生的。

誠然，快樂是你和我的抉擇。