

蘭在幽林亦自芳

3C 張晞雅

很多人都會說：無論做甚麼事，快樂是最重要的。但是「快樂」的真諦是甚麼？在科學意義上，快樂是一種主觀的情緒，一種積極的心理體驗。聽起來很簡單，然而不論是為了一日三餐、「有瓦遮頭」而奔波勞碌的基層民眾，還是事業有成的社會精英、企業老闆，當中有多少人可以說自己「快樂」？

我總覺得，在未上幼兒園之前是我最快樂的時光。每天好像無事可做，無需多想，快樂無憂。不用面對任何學習或考試的壓力。那時候我需要做甚麼？每天一邊流着口水一邊傻笑，在地上爬來爬去，輕易就能夠得到大家的誇獎：「哇，好可愛！讓我拍一張照片，一二三，笑一個……」

但隨着慢慢長大，人不得不面對跟同學、朋友、父母的相處，沉重課業，老師的認同等，壓力也隨之增加。有時候在夜深人靜的晚上打開手機想放鬆一下，可是也有「網絡暴力」啊。看着一句句不堪入耳的話語，不禁讓人心頭一顫，連虛擬世界中也難找到一片靜土。放下手機，回想最近有自己很快樂的事情嗎？快樂到想和全世界分享的事情？嘖，真可惜，好像沒有。

信諾集團 2022 年「360°全球健康指數」調查顯示，87% 的受訪者表示壓力過大，97% 感到身心俱疲。這研究提醒了我，原來在這小小的城市，不只有我一個人感到疲倦啊。那為甚麼大家都會說快樂最重要？明明大家都做不到。

帶着這疑問，我偷偷觀察着身邊無時無刻都笑容滿面的人們，繼而再請教他們，但每個人的答案各有不同。「因為我想讓大家開心啊！笑容可以傳染給大家，大家一起快樂。大家開心我就開心。」「我這人啥事都看很淡，我肯定沒壓力，每天都很快樂啊！」等。直到出現一位同學……

「為甚麼你會問這種問題？」

「因為我並不快樂啊！這不顯而易見嗎？」

「那你自己反思為甚麼啊！」

「想不到。」

「那我猜猜。嗯……你會不會是太在意別人眼光了？我之前也是這樣太在意別人想甚麼，把全部人的期望都放在自己身上，結果沒有了自己，想起來也真是好笑！」

是啊！果然是「一語驚醒夢中人」。我在意自己成績退步後被爸媽責罵；我在意在網上幫助受害者後被大家指指點點；我甚至在意大家說的「快樂很重要」時自己能否做到——這全都是我的壓力來源。我活在這世上，不應過多在意環境如何，條件如何，反而活出自我就好。有道「竹生空谷長蒼翠，蘭在幽林亦自芳。」既然是竹子，就保持蒼翠；既然是蘭花，就不會因無人而不芳。活出自我，是屬於我「快樂的真諦」！