

爭取快樂

4D 胡樂怡

若你隨機詢問一位小孩，問他為甚麼會傻笑，那他的答案必定是：「開心就笑。」有人說：「人生最大的快樂不在於佔有甚麼，而是在於追求甚麼的過程。」不論是面對上司刁難的上班族，還是追着課業奔跑的莘莘學子，沒有人一生是一帆風順、無憂無慮的。社會一直被黑色的濃霧籠罩着，大家不再習慣快樂。人的快樂，從甚麼時候開始便被其他人主宰？要重現世界的七彩繽紛，就先要了解快樂的真諦。

我把快樂定義為「對生活的滿足」。一定要大笑、要興奮得跳起來，才稱得上快樂嗎？當然不是。快樂的觸發點很簡單，我們可以因為一些小事而開心一整天。打個比方，當你給小孩獎賞一顆糖果，他會先提起精神，再來就是露出燦爛的笑容；當你看見一個小孩因一顆糖果而滿足，自己自然也會感到愉悅——獲得快樂就是這麼簡單。長大成人後，當你在迷失時獲得同儕的支持，感受到別人的關心，你自然也會不自覺地快樂起來。這種快樂，不能用金錢購買；這種快樂，不用刻意表露於他人面前；這種快樂，不需要因為迎合別人而強顏歡笑；這種快樂，是打從心底裏浮現出來的。值得你回味的那種甜滋滋的感覺，才算得上真正的快樂。

快樂對有些人來說很困難，「如何獲得快樂」和「如何成為一個快樂的人」一直都是很多人的疑問。「做好事是人生中唯一肯定獲得快樂的行為。」的確，日常生活中有很多可以令我們快樂的行為。因為努力爭取快樂、且相信快樂能夠靠自己爭取的人會活得更快樂。曾經有研究指出，每天寫出三件自己的好事可以改善自己負面情緒。當我們養成這個習慣，我們就能時刻反思自己遇到這些好事背後的原因，繼而增加自我控制感。當我們有更強的自我控制感後，我們會自覺幸福、甚至深信快樂是能夠透過

自己控制以及爭取，而不是被動而強制接受的東西。可是俗語有話：「不要把雞蛋放在同一個籃子裏。」我們不能只靠空想獲得快樂，更要親身感受舒適。迷茫的大家，不妨考慮在空閒時間到郊外呼吸新鮮空氣，細膩的微風吹拂着嫩綠的小生命，傳來陣陣清香，定能令我們如釋重負，拋開一切煩惱，成為一個快樂的人。所有快樂的始源，都是因為自己樂於爭取。若你為自己的快樂多走一步，你自己就會步向多一分快樂。

快樂的意義很簡單——成為黑暗中的亮燈。有些人生來就困於痛苦、壓力、憂慮當中，但他們仍能活得很快樂，這是為甚麼呢？霍金在二十一歲時剛踏入人生最光輝的階段，就被診斷患有漸凍人症，身體幾乎不能正常運作。現代人一想到發病便會失落起來，可是霍金活出他自己的快樂人生：在病痛中堅持研究科學，沒有一絲放棄的心態，最終取得他滿意的成就。這種快樂，我們感受不到、無法用金錢換取，也純粹為了他自己，而不是為了迎合別人。我們如此幸福的都市人，有着一切繁華富足的生活，可是卻敗於一個被輪椅限制着生活的人，這又是為甚麼呢？生在古代的匡衡貧窮得沒有充足的讀書機會，甚至需要卑微地鑿壁才能在微光下讀書；但他沒有放棄，反而在困難中尋找令他快樂的讀書時刻，他與困難並存，反而活得更加快樂。到底為甚麼他們都能燃亮自己的光呢？就是因為他們把一切困難視為推動他們走向快樂的燃料，即使遇到不如意的事，他們堅強的意志能為他們打敗困難。快樂的人，只會專注在事情本身，而不是挑剔難點。沒有人會乘坐一隻永遠順風走的船，乘風破浪才是航海的快樂所在。生活上總有不如意的事，我們對待這些難關的態度已反映我們是一個快樂的人，還是憂傷的人。

哭着過，不如笑着活。快樂的真諦，在於我們如何對待事情，到底我們會選擇一直埋怨，還是會選擇接受這些不足、並嘗試從深淵中爬出來而避免再次陷入困難？有些人過於重視結果，反而被失敗牽絆你的行動；有些人每事都想着放棄，結果甚麼都得不到；也有些人，雖然面對困難，可是他們選擇把深谷中的自己拉上岸，讓自己成為一個享受過程、快樂發自內心的人。或許我們為了尋找快樂，上山下海，走遍了世間、問遍了世人，始終見不到它的蹤影。其實只要我們擁有一顆知足的心，我們就會輕易發現，快樂就在我們身上。人生路要怎樣走，選擇權一直在我們的手中：若我們選擇要成為一個快樂的人，那我們的一生，即使遇到困難，也會因心態而迎刃而解——這不是因為事情變得如意了，而是因為我們不把這些困難視為絆腳石，反而將之當作助我們攀上高峰的踏腳石。當我們習慣在困難中找到快樂，社會中的濃霧便會隨之而散去，快樂不再主宰於別人手上，而大家也會因為快樂而笑。