

尋找快樂

5D 吳美瑜

在這個繁忙的現代社會中，人們總是追求着不同的事物，當中「快樂」似乎成為了每個人要追尋的目標。那麼，甚麼是真正的快樂的真諦呢？我想快樂並不是外在的物質擁有，而是一種內在的情感與態度。就讓我們一起來探討快樂的真諦，以及如何在生活中尋找到屬於自己的快樂吧！

首先，快樂是一種心靈的滿足，它源於人們對自己的接納和愛。透過發揮你的強項，並且接受自己的不完美，再全情投入在目標或工作上，便能為你帶來一種滿足感以及成功感。舉例來說，如果你擅長並喜愛繪畫，你就會在創作的過程中感到快樂，完成一幅作品後自然會生出滿滿的成功感。當然，我們也有自己不擅長的事情。以數學為例，對某些人而言這是一門需要抽象思維和邏輯推理的學科，可能難以理解當中的概念，導致成績不佳。可若我們不接受自己的弱點，只一味迴避，那麼我們永遠都不會進步，更別說從中找到趣味了。反之，如果我們能接受這是自己弱項的事實，不刻意掩飾，虛心地從零開始學習，反而會覺得輕鬆，這種態度往往也是進步的起點。當你敢於直面困難及不完美，努力解決疑難而成功時，你就會變得更加自信、更加快樂。所以，當你學會欣賞自己的努力時，你便能給予自己更多肯定，隨之而來就會增加你的自尊心和自信。當你感受到自己的價值和成就時，你會感到更加快樂和滿足。

其次，快樂來自與他人的連結與關懷。人是社會性的生物，我們需要與他人建立關係、分享喜悅和支持彼此。透過彼此交流共同興趣的交往，我們能夠感受到愛和友誼，這些都可以帶來快樂和滿足感。《英國醫學雜誌》上有文章稱：「你身邊每增加一

個快樂的人，你都會更快樂一些。」這證明了我們的情緒是會被他人影響的。當我們與快樂的人在一起時，他們的快樂情緒可以感染我們，讓我們變得更快樂。此外，中大神經科學研究指出，大腦中特定的神經回路可以偵測和模仿他人的情緒，從而產生類似的情緒共鳴。即是當我們看到別人微笑時，我們也會自然地微笑。無論是家人、朋友還是伴侶，他們的存在和關心都能帶給我們快樂和幸福感。你有試過因為朋友的一句「冷笑話」而笑過不停嗎？由是觀之，快樂是可傳染的。透過與他人交流，人們能表達出對對方的關懷和愛，從而增進彼此的連結，獲得更多的快樂。

最後，快樂跟我們周邊的環境也息息相關。我們活在一個從早到晚都忙過不停、使人喘不過氣來的都市，若能在忙碌的生活中，短暫拋開煩惱，那實在太好了。為何人們都喜歡去旅行？因為在旅遊時，我們可以看到世界各地的著名美景，感受到各有特色的當地文化及嚐到當地美食。這時，繃緊的情緒終於如按了暫停按鈕，煩惱一概被拋諸腦後，使我們歸於平靜，心靈自然也更快樂。當我們圍繞着長城遊覽、走在宏偉壯麗的高山上，就能感受到大自然的美妙之處；或是，當我們沉迷於湖光山色之中，就能感受到大自然與人類共生的脈動與美好，這些都是難以言喻的美麗體驗。除了旅遊，日常生活中若能處於一個自己熟悉或舒適的環境，我們便能感受到安心且滿滿的親切感。谷歌公司於台北啟用的遠東通訊園區辦公室，當中有按摩室、遊戲室、健身房、餐廳等新穎的娛樂和休息設施，讓員工在上班隨時暫時放下工作、享有不同的體驗。研究證實，和諧的工作環境能營造舒適的氣氛，員工通常都會更快樂。可見，環境可以影響一個人的心情。身處

於一個五光十色的大千世界，必須要懂得感激和珍惜我們所擁有的一切。無論是大自然的美景、溫暖的家，還是舒適的工作室，這種感激的心態能讓我們更加滿足和快樂。

「到底怎樣才能活得快樂？」其實，每個人的快樂都是獨特的，所以這條問題並沒有一個固定的答案。生活中的快樂並不是甚麼遙不可及的終極目標，而是一種直接、真實、由心而發的感覺及生活態度。做你喜歡做的事情、和你愛的人在一起聊天或是感受着周邊環境的美好，這些可能都只是生活中的一些細微瑣碎事，但卻足以給予你力量和鼓舞。正如宋代詞人朱敦儒所說：「不須計較與安排，領取而今現在。」珍惜當下的每一刻，不要過於關注過去或未來，你就會發現到快樂並不困難。你上一次不經意地展露微笑又是甚麼時候呢？