



## 快樂 8 法

大家都喜歡過快樂的生活，字典對快樂下的定義是：「覺得滿足與幸福」。賓州大學心理學系教授塞利格曼，曾探討什麼事物最能讓人感到快樂？結果顯示：財富、學歷、青春．．．，對快樂的幫助都相當有限，倒是信仰、親情、友誼等等，才是獲致快樂的敲門磚。

快樂其實並不困難，以下提出八點具體可行的做法：

### 一、心存感激：

一個炎熱的中午，兩個路人看到一棵樹，便立刻到樹下避暑。他們在樹蔭下乘涼時，卻看著樹說：「這棵樹既不開花又不結果，真是一點用處也沒有！」

我們是否也常一面享受上帝的恩典、別人的幫助，卻又一面繼續怨天尤人？當我們忘了心存感激的時候，往往也失去了心中的喜樂。

### 二、時時行善：

美國密西根州有一群青年男女，被稱為「行善游擊隊」。他

們看到需要改善的事情，就悄悄去進行。當有人在牆上塗滿不堪入目的圖文時，這群年輕人就利用晚上重新油漆牆壁；如果發現了破舊廢棄的空屋，對兒童會造成危險，他們就用木板把屋子封起來；當馬路旁的花盆中只有垃圾時，他們就會重新種上花木．．．．。

生活中處處有表現善意的機會，我們可以輕易成為別人的祝福，而最大的收穫就是心靈的快樂。

### 三、 品嚐樂趣：

多留意那些能讓人感到有趣或驚喜之事，例如水果的甜味、陽光的暖和。將快樂時光如照相一般「儲存在腦海中」，平常就可以多回味那些好玩、有趣的事。

上帝時候會故意讓我們停下生活的節奏，讓我們看一些平常看不到的樂趣；就像有時候我開車遇到紅燈，我會看看安全島上隨風搖曳的花草，心情就會快樂多了。



### 四、 感謝貴人：

某位企業家的辦公桌上放著一幀照片，照片上的男人面貌冷漠嚴峻。「是令尊嗎？」有一個訪客問道。

「不是的，」他答，「不過我能有今天，都是他的功勞。」

見對方一臉不解，這位企業家接著笑道：「那是我從前的老闆，待人十分尖酸刻薄。我把他的照片放在桌上，是要警惕自己，假如我不好好努力，就得回去再向他討一口飯吃。」

所謂的貴人，可能是在困難時曾提攜或幫助過我們的人，但也可能是一些令人感到不舒服的人，那反而激發出我們的潛力，帶來不一樣的祝福。

## 五、學習諒解：

有個年幼孩子初次到山上玩，對著山谷大喊一聲：「喂！」沒想到對面也傳回一聲「喂！」他以為是有人跟他開玩笑，就又問：「你是誰？」對方居然也回：「你是誰？」小孩生氣的說：「我要打你！」回答也是「我要打你！」媽媽在旁看了，便笑著告訴孩子，你試著說「我愛你、你好棒……」孩子試了之後，果然聽到就是「我愛你」的回音。

以牙還牙並不能帶來內心真正的平靜，無法諒解他人會讓自己積怨，結果反被憤怒和苦毒所捆綁而動彈不得；饒恕是最大的釋放，也是最大的自由。



## 六、珍惜親友：

對生活滿意與否，其實與錢財、頭銜沒太大關係。最大因素是人際關係的和諧，多花點時間及精力在朋友、親人身上，珍惜在一起的時間。

## 七、照顧身體；

充足睡眠、運動、伸展四肢、笑口常開都可改善心情。有時候身體的不適，會減少我們的快樂感，而身心靈是相通的，所以照顧好身體，就是照顧了心靈。

## 八、求助上帝：

人生難免會遇到困難，但在風暴當中，不要忘記上帝是我們在患難中隨時的幫助。面對難解的問題，不如來到這位創造天地萬物的造物主面前，向祂傾心吐意。當真正的平安存在內心，不論發生何事，都將奪不去那份在我們心中的喜樂！

(出自蒲公英希望月刊 2010 年 11 月號第 140 期；魏悌香/作)

