

心靈花園——快樂由你選擇

瀛苑副刊

■ 諮商輔導組

什麼是快樂？人人都想要快樂，你的快樂是什麼？也許是生命的某些特別時刻？如享受假期與美食、工作加薪、墜入愛河，或終於擁有渴望已久的事物，如新車、房子、完美的身材……若快樂只能在這些特殊的時刻出現，那麼，這些所謂的快樂，只是短暫而虛浮的感受。

事實上，即使你買了新車、別墅，或中大樂透，買了曾想像得到的一切美好事物，這些隨之而來的興奮與快樂感受，仍會逐漸的消退減弱，在這現實的生活，你仍會有熟悉的不快樂、虛浮空洞及無聊、疑惑，夜裡的寂寞和沮喪仍會縈繞著你。你也許不相信，經過許多深入的探訪及研究，我們發現一個事實——所有得到大獎財富的人，那種飛上天的快樂曲線，最後都會漸漸回到過去一般的水平！你問為什麼？因為建立在外在人、事、物的快樂都無法持久。

人不斷的追求與渴望，也不斷的快樂又失望，但也一直問：究竟什麼才是真實的快樂？恆久的喜悅？

真實的快樂是一種穩定、充滿的感受，不管任何情境「心」都是亂風中平靜的核心點，而這穩定平實的快樂，來自內心堅定的選擇——以正向信念來面對生活及回應生命中的各種情境。這正向的心念可以讓我們感覺心的平靜喜悅，也不因情境而打亂失控。哪些正向的信念才能帶給我們真實的喜悅呢？

一、你有選擇讓自己感到快樂的權力：無論任何情境，你可以選擇不讓別人影響心情，例如，塞車時，你也許會急躁生氣及跺腳，但也可以選擇接納現實，深呼吸靜靜欣賞週邊的景色，感受自己的心，平靜放鬆的享受和自己在一起。

二、快樂是自己創造的：許多人總等著別人讓他快樂，不知道如何為自己創造快樂，並指責別人“你為什麼不……”你怎麼可以……”都是你……”所以我不快樂，記住，快樂是自己找的，不是別人的責任！例如，週末和男友出遊，當對方不能陪妳時，妳是選擇沮喪、生氣、懷疑？還是選擇自己陪伴自己好好規劃假期，帶給自己快樂？

三、情緒好壞，掌握在問題發生時，如何應對，而不是問題本身：人的一生不可能一帆風順，總會遇到高低起伏的變化和挑戰，重點不是期待天空永遠晴天高照，而是兩天感到沉悶不安時，能為自己泡杯熱茶，坐在窗邊享受細聽雨音旋律，享受四季變化的美。

四、當感受到負面情緒時，要選擇反應覺知——> 有意識的停下來——> 選擇反應：當感受沮喪、憤怒、失望、挫敗時，這是屬於我們真實的感受，不需要害怕和排斥。然而許多人在情緒與反應之間沒有彈性空間，總以習慣性的方式反應（即使這些方式常常對自己與他人有所損害），然後再感到自責無力與後悔。所以要常常提醒自己，在負面情緒中保持覺知，有意識的停下來，不要太快的以習慣方式反應，給自己一些時間，然後選擇較能照顧自己的正向態度。

如何為自己創造快樂？以下是一些很能滋養喜悅心的生命態度：

- 一、讓感恩的心情，成為自然的習慣。
- 二、常常對外表達出自己心中的感謝。
- 三、練習在生活中選擇去看、去想美好正向的角度。
- 四、對未來選擇樂觀、希望與信任的心念。

最後，每天睡前回憶一天的經歷，試著說出三個感謝，訓練自己在生活中保持正向的心念，深信你會越來越感覺到真實的快樂、幸福。