

找回幸福的感覺

文／吳娟瑜（國際演說家、作家）

幸福是什麼？長久以來，我們對「幸福」兩個字感到很陌生。有時參加婚禮，現場是郎才女貌、闔家歡樂。可是曾幾何時，鬧劈腿、吵離婚，不禁令人懷疑難道一切都是假相？還是世事難料？

曾經是充滿新鮮感進到企業組織的新人，受主管賞識，也看到自己美好的前程遠景。然而在加班的輪替、現實壓力中，那種開心、衝刺、幸福的感覺竟一點一滴在消逝中。如何找回幸福的道路？

探尋古今幸福定義

壓力是一種無形的殺手。它騎在「追逐功名利祿」的背上悄悄地靠到我們的身邊。如何脫離壓力的魔手？

我在不斷自我思索的過程中，也請教周遭親友：「對你而言，什麼是幸福？」

有的說：「幸福就是做自己想做而且有意義的事。」或是：「幸福就是自由自在，做自己想做的事，例如：看電影就看電影，想旅行就旅行。」也有人認為幸福是完成份內的事，然後找個安靜的角落坐下，讓心情沉澱。

電腦工程師的朋友說：「幸福就是終於可以下班的那一剎那。」公關公司的業務說：「幸福就是週末的晚餐，可以帶著老爸老媽到一家優雅的餐廳，大家好好地吃一頓飯。」

我發現大家對「幸福」的定義都是比較切身的、立即的感受。於是我很好奇古今中外的名人，他們對幸福又有不同的詮釋嗎？

文學家愛默生說：「幸福就像一瓶香水，灑在別人身上，它也會有幾滴灑在自己

身上。」這是多麼貼切的形容啊！原來幸福的味道是芬芳襲人，當一個人努力去造福別人時，自然也有些回饋會迴向給自己。

科學家牛頓則說：「先有幸福的想法，才有幸福的生活。」原來幸福並非天上掉下來，幸福是來自心中有憧憬、有藍圖，知道往哪個方向去的目標，接著一一實現的過程中，就能享有心想事成、美夢成真的幸福感。

作家山繆爾強森則是說：「生命最幸福的時刻是克服棘手的困難，一步一步而成功的完成目標，一個奮力上進的人會感到疲憊，初期會受到希望的支持，最後會得到幸福的報償。」

重新把自己找回來

那，對我而言，什麼是幸福呢？

歸納旁人的「幸福」定義，再探究自己對「幸福」的看法，我很喜歡一種感覺，就是把自己區隔在「理想我」和「現實我」的探索裡。

「理想我」多了點浪漫和嚮往；「現實我」則是較多的實際和勇氣。

當「理想我」和「現實我」在心中擺盪時，我學習靜觀自己的感受，並且練習盡量不去自我批判。因為生活上的壓力已經夠多了，人生的挑戰也日日進逼，我們都已經夠努力，何必太為難自己，又何必把自己逼到牛角尖裡呢？

只要我們每天多敞開心胸一點，多學習成長一點，其實，幸福感就會迎面而來了。❀