

「快樂」的革命

筆者剛剛看了一部笑中有淚、有著很深人生哲理的電影「尋找快樂大步走」，故事講述一位生活枯燥無味的精神科醫生，因為無法讓病人快樂，同時他發現自己根本就不知道快樂是甚麼。因此，他毅然展開尋找快樂的冒險旅程。

有趣的是，這位主角笑言他自己是一位神棍，他認為如果連醫生都不知快樂是什麼，他們根本就無法醫好抑鬱症患者。筆者決定今天用精神科醫生的身份，嘗試解讀何謂快樂。一般人對快樂存在著一些誤解，現今社會所奉行的「物質至上」文化，令人以為擁有金錢、權力或榮譽就等於獲得快樂，這些方法或許只能給予我們短暫的快樂。可悲的是，有些人甚至本末倒置地選擇犧牲快樂來換取金錢。另一種誤解是我們要麼快樂、要麼就是不快，其實我們永遠都可以獲得更多的快樂。

快樂是一種正面情緒及正能量，快樂是無價的，要知道金錢買不到快樂，從來都沒有人能成功買到「一百萬的快樂」。我們要做的就是今天比昨天快樂，明天比今天更快樂！要獲得快樂這最高層次的財富，或許我們需要經歷一場發自內心的革命，要學識活在當下，因為當下擁有所有快樂的元素。我們要學會把注意力放在自己的內心世界，然後關注這旅程的點點滴滴，在人生路上尋找快樂。

快樂的傳遞，並不是一個零和遊戲。一支蠟燭可以點燃數百支蠟燭，而它的生命卻不會受到任何影響。因此，快樂是不會因為分享而減弱的，用自己的快樂點燃抑鬱患者的心靈，或許這就是精神科醫生的天職！與其問自己：「我是快樂的人嗎？」，不如問自己：「我怎樣才能更快樂？」

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>