

## 快樂情緒

很多人認為物質與金錢的享受就是快樂的泉源，那麼要賺多少錢、擁有多少財富才會滿足？人當達到目標後，野心和貪婪又開始蠢蠢欲動，渴望追求更高的物質享受及財富。當擁有財富後，又追求其他別的東西。事實上，快樂不只是因財富的累積。快樂，因知足；快樂，因能細味享受生活樂趣，如與親朋好友的相聚。

某個香港心理學會的調查顯示，近年在金錢上花費最多的人，其心理健康及生活質素往往最差。其原因是因為經濟環境變差，即使你如何了得亦不能改變經濟環境，專注金錢上只會增加自己挫敗感和無助感。另一個英國的研究顯示，收入偏低的人明顯地比高收入人士工作得快樂。主要原因是他們選擇低薪但工時較短的工作，以換取較輕責任和壓力，以及更多時間與朋友及家人相聚。相反，花費較少的人，整個生活質素都明顯比較好。他們在財務上有更多的滿足感，而這種滿足感是一主觀感覺。肉體及物質的滿足很容易感覺到，心靈上的快樂則是非筆墨言語所能形容。那種愉快的情緒源於很多事情，即使是微不足道的事情。例如朋友的一句安慰，上司的一句稱讚，一個微笑，也足以令人微笑，感受到溫暖幸福；即使是一個貧窮的家裏，共聚天倫也是很快樂的。

所以，快樂不在於物質的擁有或外在環境因素，富有不一定快樂；快樂是需要自我努力而達到的，自己擔當著主導的角色，不會因為別人或物質而帶來直接的快樂，只有自己可以為自己帶來快樂。

快樂的關鍵在於我們把注意力集中在那裏。當一個人全神貫注，全情投入於一件事情當中，那人便是處於一個「享受現狀」狀態。「享受現狀」

是我們意識在不費氣力情況下聚集在某焦點上而出現，給予人們一種享受的感覺。我們可以在不同的活動當中體現到，如運動、遊戲、一些宗教儀式、繪畫等。

快樂的泉源來自一個人在進行的事情經歷的那種川流不息「享受現狀」的感覺。研究亦顯示，很多人會覺得在全情投入一項活動時沒有剩餘的注意力放在別的事情上。如下象棋的對手在比賽過後才感到頭痛，而在比賽過程中，他們卻察覺不到。

Csikszentmihaly 博士歸納出「享受現狀」的九個主要元素：

1. 每一步也有清晰的目標：每一刻都知怎樣走每一步，要做甚麼東西。
2. 即時反應：能夠對表現作出即時評估及回應
3. 挑戰及技巧達到平衡：我們所擁有的技能能夠恰當地應用在所需的情況上，難度太高時我們會感到吃力，產生焦慮情?；但是，當面對沒有難度，甚至太容易的活動時，沒有機會發揮所長，我們便會納悶。
4. 行動及注意力的結合：很多時候我們也會心不在焉，上堂時，魂遊四方。但處於「享受現狀」的狀態時，我們的注意力是聚焦在相對的行為之中，行為及所聚焦的範圍是相配的。
5. 不分心：焦點只集中在一點上，這樣會排除其他外在刺激因素影響我們，減輕日常生活負面情?如憂傷及緊張對我們的影響。
6. 無需擔心挫敗：處於「享受現狀」時，挫敗變成不需要考慮或擔心的問題，我們只集中在事情本身，跟本沒有剩下的注意力去想別的問題。
7. 自我意識會消失：太過投入活動中的同時，我們的自我意識會被這活動淹沒。

8. 減低對時間的判斷能力：沉醉於「安於現狀」的狀當中，我們對時間的意識會減退，幾小時就像幾分鐘般流逝，另一方面，幾分鐘的經歷又猶如幾小時一樣。
9. 「享受現狀」的活動變成目標：我們每天所做的事情當中有許多並不單是因為能令我們愉快而做，而是間接或直接地用來達成某些目標。

快樂，並不在乎用什麼途徑去達到，關鍵在於怎樣培養這愉快的情緒。而快樂之間的其中一條鎖匙便是「享受現狀」的狀態。在別人看來苦悶的工作中，如打工仔能夠「享受現狀」，他們便會容易感到快樂；反之，縱使是處於一個有權有勢的職位當中，不能經歷「享受現狀」的狀態，工作便會變得淡而無味，亦不會感到快樂。

但是，我們要明白到，單憑「享受現狀」並不能保證快樂的生活，我們需要從複雜的活動當中尋找「享受現狀」的感覺，帶來自我成長的機會。要注意，物質享受可能對某些人帶來「享受現狀」的狀態，但要知道在這些情況當中，他們的滿足感通常是被動的，並不能真的為他們帶來快樂。

如果你想在苦悶的生活當中得到創造的突破，你便要主動地尋找生活上的空間，製造快樂。例如每日盡量安排足夠的休息，上班時多走幾步路，感受運動帶來的益處。多飲水，少吃有害身體的雜食。主動與身邊的人打招呼，找久未見面的朋友約會。執拾家居，製造一個舒適的生活環境。學習樂觀思想，多從好的一方面想事情。只要有主動的創造性改革和懂得「享受現狀」，你就可以從生活中發現生活的更多的快樂。