

你認為你是快樂的人嗎？

筆者剛剛看了一部與快樂緊扣的喜劇「尋找快樂大步走」，故事講述一位鬱鬱寡歡的精神科醫生，因為他發現自己根本就不知道快樂是甚麼，最後他傾聽自己內心的聲音，帶著孩子般的好奇心出發，毅然展開尋找快樂的冒險旅程。在戲中他經常問的同一問題，很值得我們反思：「你認為你是快樂的人嗎？」

很多人以為有錢有面就能得到快樂，更不幸的是，有部份人會將快樂與金錢掛勾，這只會拉遠了他們與快樂的距離。筆者認為金錢是買不到真正的快樂，亞洲首富馬雲已清楚表明「把自己當首富並不高興，認為錢是很大的麻煩。」快樂其實是與生俱來的，每個人在童年時也曾經歷過那種沒有時間束縛、與世無爭的純粹快樂。可是當人漸漸長大，有了時間觀念，帶著安全至上的信念，做每件事開始畏首畏尾，慢慢認成快樂是必須經歷積累成就才可獲得的錯誤觀念。

對抑鬱症患者而言，阻礙他們接近快樂的原因有好多種，可以是各種深藏在潛意識的心結，甚或是內心有著一位「無助小孩」，逃避不快也絕非通往快樂之路，此外亦有些患者嘗試在過去尋找快樂，也有些人認為快樂在未來。可是快樂只存在於當下一刻，懷念不等於回到過去，未來從未到來。要用合適的心理治療對症下藥，抑鬱症患者才可走出陰霾再次聯繫上快樂。在傷心時，如戲中主角選擇旅行散心，也是一個不錯的方法。

快樂是人人擁有的，我們都有快樂的能力。快樂是我們的權力，也是我們的義務。我們不應向外在世界尋找快樂，相反快樂一直存在於每個人心中，存在於當下一刻！你的人生快樂嗎？

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 林震
原文刊載於太陽報 2015.01.04