

快樂是什麼

「你在世上的這一生快樂嗎？」

Are you happy in your lifetime ?

「你在世上這一生有沒有幫助別人找到快樂？」

Have you ever helped others find happiness in their life ?



億萬富翁看到技工一直在書寫，很好奇追問才發現他在寫人生清單（a bucket list），他剛進大學時，哲學老師叫他們列出的一份人生清單，寫出他們在過世前想做、想看以及想體驗的事。

億萬富翁聽了之後也列出自己的人生清單，兩個人還結伴做了許多想做的事，包括賽車、打獵和旅行，在世界各地留下許多快樂的足跡。

有一天到了埃及金字塔，技工突然變得認真嚴肅，不管是表情還是話語都很慎重，他說埃及人一直有個傳說，說人死後到天堂門口會被問兩個問題，回答的內容會決定你往哪裡走。

Doing & Being

第一個問題：「你在世上的這一生快樂嗎？」富翁聽了之後沉默不語，他雖然擁有私人飛機、豪宅，十分富有且極其享受，但他回答不出來，因為他的確不快樂，他知道有很多東西不是金錢能換得的。

他無法回答，催促著技工趕快說第二個問題，技工：「你在世上這一生有沒有幫助別人找到快樂？」富翁聽了更加沉默，他常常挑剔找麻煩，還常讓人很不開心，更不用說幫助別人找到快樂。

一個不快樂的人很難帶給別人快樂，因為他的想法和作為都是負面的。如果我們能珍惜自己擁有的，感恩惜福，也會在逆境中抱持正向態度，讓自己快樂的程度就不一樣。

影片參考：【一路玩到掛】The Bucket List



正向心理學家 Martin E. P. Seligman 探討與研究成功又快樂的人有什麼共同的特質，快樂可以分成三種層次：

第一層：愉快的生活

正向情緒如開心、興奮、熱情、期待都屬於這類範疇，我們可以透過旅遊、購物、吃美食等方式，來快速獲得「正向情緒」。然而，如果你的生活只停留在第一層次，可能會碰到「邊際效應遞減」的現象，例如再好吃的美食吃多了，獲得的正向感受就沒第一次愉快。

第二層：投入的生活

有聽過「心流」嗎？心流是一種專注一件事到忘我的一種狀態，也許是在畫畫、烹飪、寫部落格或工作時出現，在專注的當下，你可能不會經驗到什麼開心、興奮的感受，甚至還會感到有點辛苦，但完成了之後，你可以由衷得到一種滿足感，這種滿足感是難以用錢買得到的。

第三層：有意義的生活

「我活在這個世界上到底是為了什麼？」當你知道你的專長在哪，並能應用於生活中，甚至能利用它幫助別人，這個問題似乎就有了一個答案，「意義感」也是快樂生活的重要元素，它能讓你知覺到自己是這個社會的一份子，擁有歸屬感和價值感，這種快樂是影響更大、更深遠的。



幸福並非源自外在世界，而是取決於我們大腦內部的感受

我們的每一次體驗和感受都是在訓練大腦神經迴路，讓它下一次在面對某種外在刺激時，能準確判斷是否值得釋放與快樂有關的神經傳導物質，例如多巴胺、腦內啡、血清素等。
讓大腦分泌快樂激素的方法，你可以試試看：

- ✓ 保持規律的運動
- ✓ 溫暖的陪伴，富有同理心的對話
- ✓ 多跟他人互動，為周遭的人付出一些能力所及的小事
- ✓ 練習冥想，感受自己的呼吸，與自己身體同在
- ✓ 金錢買到的物質有使用期限，買到的體驗值得永存紀念
- ✓ 紀錄每一天的感謝，思考還擁有什麼，留時間給自己



Feel & Experience