

快樂是一種能力

到底快樂是一種甚麼東西呢？其實「快樂」是一種能力，也是一種智慧。快樂的人最聰明。

我們處身於生活節奏快速、經濟蓬勃發達的現代社會，人們往往沉溺於繁冗的工作當中，「日復一日，年復一年」，時間悄然逝去，可人們到頭來得到的又是甚麼呢？各式各樣的城市病徵湧現：抑鬱症、焦慮症、精神過度緊張、心情煩躁等等，層出不窮。大家日夜埋頭苦幹，又有誰會關心坐在你旁邊或是與你擦肩而過的人呢？買東西的時候，你有對售貨員多露出一絲微笑嗎？

無情的現實生活中，我們需要的，只有笑。

根據美國洛馬林達大學的調查研究顯示，快樂與健康之間的聯繫比我們想像的更為密切。心情在免疫系統中擔當著重要的角色。原來，當我們捧腹大笑時，能使身體多個部位的肌肉運動起來，能產生各種對免疫系統有益的東西。歡笑可以增加血液中的氧分，並刺激免疫物質的分泌，對抵抗病菌有很大的幫助，同時會使人的情緒和壓力激素發生變化，令人體內壓力激素的含量大大減少，哪怕是想笑的念頭，也對身體有好處。

俗語說：「一個小丑進城，勝過一打醫生。」在國外的一些醫院當中，「微笑治療」已經普遍流行了。在美國，小孩的病房裡，總能見到小丑的身影，並不是因為馬戲團為了賺錢而「攻」進醫院，而是當地的醫學院提倡，讓死寂的醫院變得幽默起來，透過玩遊戲、表演雜技、講故事等，用一切奇招，目的是讓他們開心大笑，當孩子們快活起來後，對藥物的依賴性就會減少。

生活在繁忙都市的我們，也不妨放緩腳步，抽空卸下沉重的包袱，來一個發自內心的笑吧。面對難題時，嘗試一下把緊皺的眉頭輕鬆下來，簡單地看看四周，你會發現你需要的，只是笑那麼簡單。笑，其實是一種智慧，是一種能力，是發自內心的美好事物。我們何不讓它走進我們的生活裡呢？抑鬱症、焦慮症諸如此類的疾病通通都不是甚麼，因為，快樂是最好的治療藥物，所謂「笑一笑，世界更美妙！」

快樂，是一種無敵的力量。你快樂的同時，身邊的人也會被你感染。讓我們用笑聲把負面情緒拋到九霄雲外吧！

喜怒哀樂，人們最需要快樂。笑聲伴我成長，讓它延續到生命的最後一刻。