

幸福的要素

幸福，是每一個人嚮往東西，不少人爲了追求幸福，而不斷工作、拼搏，希望可以因財富、權利的增加以使自身達至幸福，這些人的方法乍看沒有什麼問題，但以這樣的目的去追求幸福並不可靠。

其實爲自己的幸福而工作、拼搏，本沒有錯，錯的是這樣做的目的——財富和權利的增加並不是達至幸福的關鍵和必要。建立法蘭西帝國的拿破崙雖然擁有常人夢寐以求的榮耀、權力、財富等等，但他卻說自己從來沒有快樂的日子。這顯示出他那令人羨慕的一切並不足以令他幸福。相反，又聾又啞的殘疾人士海倫凱勒，卻感嘆生活是多麼美好。這樣，幸福看來就更不可捉摸了，一位比常人還遇上更多困難的殘疾人士，竟擁有連拿破崙都沒有的幸福，但我要告訴你，她的幸福是理所當然的。因爲她擁有幸福的生活所需要的三個不可或缺的因素：一是有希望，二是有事做，三是能愛人。

我小時候曾經得過一場大病，需住院治療，聽媽媽回憶說，那段時間的我總是不開心，還經常向她發脾氣，可以說那時的我與幸福生活完全沾不上邊來。現時回想起來，我也明白了當時我不幸福的原因，正正是缺少了幸福生活的三個要素：有希望，有事做，能愛人。

一是有希望，有希望不但是幸福生活的必需，更是生活的前提。希望是指期望某種情況能發生，希望往往爲人提供不少的動力。海倫凱勒雖然又聾又啞，但她並沒有失去希望，她對自己懷著希望，相信自己能學習，能寫作，令自己在希望中生存，令自己幸福。當日我重病的時候，並沒有希望，對自己何時能離開醫院一無所知，是我當時不幸福的其中一個原因。

二是有事做，有事做同樣是幸福生活的必需。現時有許多已到退休年齡的人士，雖然忙碌了半世，已有不少積蓄，但他們往往都會選擇繼續工作，他們的目的不只是賺錢，更重要的是希望餘下人生不會空虛度過，對他們來說能工作已是最大的報酬。又以我父親爲例子，他曾對我說，他每當放假，總是覺得生活非常

枯燥，甚至全身無力。可見有事做是對一個人是多麼重要，不僅令自身不會空虛，更會成為人的動力，推動生活去一個更好的方向。現時回想，正正是因為住院的我並沒有事可做，只能在病床默默等待，不知何時才能重新做事，難免令心情不好，生活更不能幸福。

第三，能愛人對幸福生活的重要程度，並不比前兩項少。每個人在臨世的時候，已開始接受其他人的愛，來自父母，或來自朋友，甚至來自一些我們不知道的人。不斷接受他人愛的我們，隨著年齡的增長，會慢慢學會愛人。學會施比受更有福，在我們愛人的同時，其實我們亦在享受愛人時帶來的滿足。如每一位母親都會無條件愛自己的子女，她們對子女付出無數代價，有的代價是自己的事業，有的是自己青春。雖然這些代價不少，但是相比她們所得到的幸福，她們會覺得這些代價微不足道。很多人覺得不幸福，就是因為他們不懂愛人，時刻只看重自己的利益，而忽略其他人，這樣的人難以得到來自他人的愛，亦得不到愛人而來的滿足，人生又怎能有幸福呢？我曾經亦不懂愛人。在住院的時候，我只是接受來自父母或其他人的愛，但卻不顧他人的感受，不懂愛他們，稍有絲毫的不順意就發洩在他人身上，又如何會有幸福呢？

現時的我已懂得幸福之道，我時刻懷著希望，遇到挫折亦不灰心；我不令自己的時間空虛，讓自己生命在做事中度過；我懂得愛人，我愛我的父母、同學，甚至我叫不出名字的許多人。我可以很自豪的說出我有著幸福的生活。而你，又能不能說自己有幸福的生活呢？