

忘記不開心的那些日子， 做個真正「快樂人」！

著名英國醫學作家Vernon Coleman，在其撰寫文章“Spiritpower : Discover Your Spiritual Strength” (European Medical Journal, Part 3, Chapter 11) 中指出，快樂的人通常和經常是這樣的：

- ☺ 健康狀況良好，即使生病，也能接受患病的事實。
- ☺ 想做就去做，只要不連累他人或對人有害。
- ☺ 做自己喜歡且引以為榮的事情。
- ☺ 對團體(如家庭、組織、國家)有歸屬感。
- ☺ 不用過於倚賴他人來生活。
- ☺ 盡量避開過分負面的人(如長期抱怨、尖酸刻薄、食得無厭的人)，以免心靈或情緒受到影響。
- ☺ 有自信，能了解並克服內心的恐懼。
- ☺ 感覺自己已很幸福；或肯定自己正在付出努力，因而感到愈來愈幸福。
- ☺ 具幽默感，遇到不如意事情能一笑置之。
- ☺ 大事化小，小事化無；不會將煩惱長掛心頭。
- ☺ 有知心人作伴，或常與摯友往來，有事可傾訴，獲精神上的支持。
- ☺ 面對殘酷的現實仍能保持理智、清醒與祥和的心境。
- ☺ 就某些信念或願景，悉力以赴去達成。
- ☺ 即使有最壞的事情發生，也覺察其積極、可喜的一面。
- ☺ 時常禁不住由心笑出來；別人即使不是身歷其中，也感受其喜悅。
- ☺ 具同理心，了解別人的需要和感受。
- ☺ 明白擁有財富未必幸福，平淡、釋懷的生活才有真情趣。



在人生的歷程中，總會遇上不開心或難過的事情，讓我們忘記那些日子，放眼未來，為自己及他人創造更多快樂的圖譜和泉源。

發自內心且能持久的快樂才是真正的快樂。聖經載道：
「我們應該愛，因為天主先愛了我們。」(若一4:19)
愛人與助人實為快樂的泉源，讓我們一起啟程吧！