

## 幸福多一點

廖靜薇社工師

常常在很多不同的場合聽到「飯多一點」、「湯多一點」、「工作少一點」、「薪水多一點」，不管希望任何東西多一點，最終我們的心裡其實是希望「幸福多一點」。

主觀的幸福來自於個人內在感受、經驗或看法，所以如果你悠閒的享受一頓早餐、或是看到孩子的笑容、有穩定的收入、自己和家人身體健康等等，只要你覺得對生活滿意、覺得快樂、覺得生活品質很好，當然就是幸福囉，所以主觀的幸福由你自己定義，那即使是長期租屋、沒有存款的夫妻，但是只要妳們自己覺得快樂，就是一種幸福，每個人對於幸福的標準其實因為價值觀的不同就會不太相同，如果你習慣拿別人的幸福標準來當作自己的幸福指標，那可能就會對於每一天都感到不滿足。

現在網路資訊發達，每天的FACEBOOK上都會出現甚麼是理想的對象?做個好男人應該注意哪十點?如何當一個吸引人的女性?怎麼才是好的新手媽媽?什麼樣子才是幸福的家庭?等等各種短文在告訴你一個理想的社會角色的標準，但是每個人來自不同的成長背景，性格也不太相同，再加上選擇的親密伴侶性格、文化、價值觀都不同，所以看了這些短文，如果你再將眼睛睜大，一條一條比對著自己符合幾條?親密伴侶符合幾條?這有可能就會落入削足適履的困境裡，那可能會開始腳痛，到最後可能嚴重到無法穿鞋喔。筆者想藉著這篇文章跟社區民眾談的是選擇適合自己腳型的鞋子，喔~不，是討論選擇一些讓自己幸福多一點的可能方式。

先生是建築工人，太太是家管，育有三小孩，假日常帶著小孩去逛大賣場或百貨公司，三個小朋友天真快樂的東看看西看看，然後全家一起分享著速食店的超級全餐，這是一種幸福。先生是大學教授，太太是高中老師，沒有生兒育女，兩人一起在公園散步聊天，這也是一種幸福。所以幸福不是只存在某類職業或層級裡，它無所不在，但它也可能會慢慢消失，突然之間你發現它不存在了。幸福會在你經常大聲責罵小孩“跟你講幾次，你是聽不懂嗎？”或甩小孩巴掌，吵架時拼命想出最惡毒的話要來傷害對方或是拿物品丟親密伴侶時，幸福離開了。還有你忙到很晚才下班回家，假日還要加班，每天跟家人碰面的時間只有一兩個小時，當小孩或伴侶來找你談話時，你經常不耐煩的回答“不要煩我，我很忙，是聽不懂嗎？”，幸福也會離開。筆者認為其實主觀的幸福從來不會是因為金錢而存在，而是來自於人和人之間的情感流動。筆者長期在幫一些對家人使用口頭或肢體暴力的民眾上課，他們是因為觸犯家庭暴力防治法被法院依法裁定來上課的，在課程中常常會問學員影響生活產生衝突的最大因素，學員常回答都是“都是經濟問題造成的啦”，但對於經濟問題如何去造成家人之間的口頭或肢體衝突，學員卻很難說出所以然，最後就是認為所有的問題反正都是因為經濟問題。筆者贊成“金錢很重要，但是金錢是不是萬能？”筆者會對學員們提問“在你們的生命經驗中有沒有看過一種家庭在金錢方面是困難的，但還是可以過的很和諧？家人之間凝結力很強？”“這樣的家庭是怎麼形成的？”“那是不是你們認為經濟富裕的家庭，家人之間就一定沒有口頭或肢體暴力？”“所以到底嚇跑幸福的真的是因為家庭經濟困難？還是家人因為面對經濟壓力時彼此採取的

互動方式呢?”，學員面對這些提問的反應是會陷入沉思，但是要很快的改變固著已久的思考模式是困難的。一個中年的人，在價值觀及想法都已成形後，要接受不同於以往的想法或是要學習不同於以往經驗的行為，須要一些時間，但筆者相信會有些不同的思考角度已經學員的腦海中放入了種子，要發芽成長需要灌溉、陽光，還有時間。

其實法律介入家庭關係的處理通常是最後一道防線，理想上是希望每個家庭有自己修復不良互動關係的能力，但事實上每個人面對各種社會角色都是需要學習的，譬如你有小孩、你結婚，你身為人子，不必然就理所當然知道如何當個父親，當個先生，當個兒子，人在成年後，常習慣依照自己的思考模式在思考 and 他人之間的互動，但既然是“互動”，那就學習問問對方的想法吧，譬如你可以問“寶貝，你喜歡學鋼琴嗎?還是喜歡運動?”“媽媽，你想出去用餐嗎?還是買回來?”“我們這個假日要出門嗎?我們要不要先來 google 一下景點?”。筆者常看到一些家庭的衝突，其實有一些來自缺乏溝通，彼此的動機卻都是良善的，這樣的衝突，就只要學習說出來你的想法;但還有另外一種是在衝突時，關起耳朵，只是要講出最傷對方的言語，來證明自己是對的，在這樣的情境，反而是要學習打開耳朵，真正聽懂引起衝突的點，找到溝通的管道，這樣才會是雙贏(其實你也是真正解決衝突的贏家啲)，這樣的衝突事件反而會有助於彼此進一步的了解，而非破壞關係，所以在生活中有衝突不見得是不好，處理得當反而會對彼此的關係有成長與助益。

所以筆者是想用這篇文章跟大家分享的是改變你習慣對生活困境或衝突的歸因、對於改善和家人互動的議題發生興趣、對於生活

衝突停聽看，這樣相信屬於你的幸福會越來越多喔~