

## 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~