

什麼讓你快樂？

<人際關係系列文章>

柯幸如 駐點心理師

「我想你的快樂是因為我，這是一種驕傲的美麗，只要我對你眨眨眼，你就微笑」

—洛客班-我想你的快樂是因為我

在我們有限的生命旅程中，什麼會是我們最想擁有的？是成就地位還是家財萬貫？是事業有成抑或是留名千史？倘若，我們知道這些都無法預測未來的快樂、健康與幸福，我們是否願意把時間、力氣與資源，留給真正重要的事情，留給真正重要的人，也留給未來能夠幸福、快樂的自己。

哈佛大學成人生涯進展研究 (Harvard Study of Adult Development)」追蹤了724位青年連續75年，每年研究員都會透過訪談、病例、信件及親友來了解受試者的身體健康、事業成就，當然也包括了幸福感。在他們還是青年時，有超過80%的人都認為金錢、成就是最重要，並且可以預測未來的幸福快樂，然而隨著研究持續進行，當這些青年進入中年甚至老年階段時，研究結果卻顯示，真正讓他們感到幸福、平靜與安心的因素並非功成名就，而是擁有「令自己滿意的人際關係」。

自己滿意的人際關係並不是取決於關係的多寡，相反的，這是一種主觀的認定，這段關係否令自己安心、是否相信在生命遇到挫敗時，有個人會願意支持自己；或是在自己軟弱、受傷的時候願意義無反顧的挺身而出，那是一種“我知道你會在”的安定感；是可以去冒險、闖禍的踏實感，而這樣的關係也與身體的健康、延緩大腦功能退化息息相關，擁有良好的關係紓緩了生活中大大小小的打擊與波折，傾重於家人、朋友、人際關係的人，擁有比較快樂、舒心的人生。

當然，經營人際關係比起賺錢、成就來說，是更為困難的一件事情，因為它涉及了兩個（或多個）獨特個體的互動及妥協，也因著每個人的成長經歷、天生特質都不相同，相處或溝通上勢必是多元且複雜的，但是當Waldinger博士透過歷時75年的研究告訴我們「擁抱關係讓我們活得更久，並且更加快樂 (embracing community helps us live longer, and be happier)」，回到此時此刻，若我們再次問自己：「什麼會是我們最想擁有的？」，我們的答案是否有機會開始鬆動，有機會能靜下來思考看看，擁有令自己滿意的人際關係對我們來說是什麼意思，又會不會是重要且不可或缺的事情。

Waldinger博士在TED演講的最後引用了馬可吐溫的(Mark Twain 1886) 的一句話：「生命如此短暫，我們沒有時間爭吵、道歉、傷心，我們只有時間去愛」。如果這樣的研究結果，或是有某句話觸動到你，讓你開始思考人生的不同可能與重要排序，或許你可以拿起電話聯繫那位很久不見的好朋友；可以開始組織一場家庭旅行；可以試著手解開還擱在心頭的誤會；也可以停下忙碌的生活與工作，看看現在所擁有的關係、伴侶，珍惜著與他們相處的時刻。當然，如果你的生活中目前正遇到一些關係的困難，或想要增加對人際關係、人際互動的理解與認識，歡迎你預約心靈角落服務，讓我們陪你一起整理生命的排序、一起探索生命中值得你投注的事情。

參考資料：

1. <https://www.adultdevelopmentstudy.org>
2. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>