



愛的專欄

好心情

取會時談時政成了時尚，談論間有批評也有責罵，很容易將大家的牢騷與不滿撩撥出來，惹得一肚子氣又於事無補；有時聚會變成病情病史交換所，這個糖尿病，那個高血壓，紛紛出場，徒使大家心裡嘀咕：怎麼都成了病患。我不喜歡高高興興的聚會變成這個樣兒。

一天，類似的場景又來了，我情急的跳出來權充球場上的裁判，鳴笛「叫停」，將話題轉向：

「這裡有一個問卷調查，請各人思考你最希望的是什麼？」

統計結果，「快樂」與「健康」是多數人的盼望；最佳答案是：天天都有一個好心情。

興趣一經牽引出來，接著便探究好心情那兒來。

有人說：讀一本好書、唱一首好歌、做一樁好事、聽一次精彩的演講……；

有人說：一次愉快的聚會、一次成功的溝通、一件新衣服上身、一聲兒女的親喚……

讀國中的外孫女兒加入陣線，講述她的經驗：

那天寫完考卷，也檢查過了，本來這時候我們多半就把頭伏在課桌上休息；但這天我被窗外的藍天吸引住了，從來沒見過這麼藍、這麼白、這麼清澈、這麼透明的天空，我真想飛上去擁抱白雲，那感覺一直到現在還存在我心裡，就是好愉快，也使得我這一陣子心情特別好。

梅姐自學校退休以後，開始那一段時間非常不能適應無所事事的日子，她的好朋友向她提示：人生以服務為目的，於是學做酒釀，又買了一台烘麵包機，從此，恢復忙碌，忙碌中得到快樂。請聽她說：

「半年裡，我做了三十多條麵包」。

大夥兒問：「麵包呢？」

「送人啦！」

她的酒釀做得又甜酒汁又多，問她：「酒釀呢？你不怕吃醉呀。」她說：「一瓶一瓶都送人啦！」大夥兒說她越來越年輕，她不否認，微笑著慢悠悠的說：「心情好嘛！」

眾望所歸的「好心情」有兩個源頭，一是有一雙慧眼一顆慧心，從平凡中看出不朽，如「一沙一世界、一花一天堂」，只要敏於觀察，處處皆有可供欣賞的勝景，而欣賞就會帶來喜悅的好心情。其次是總想著替別人做點什麼，總想著有好東西要與人共享，這「心裡有別人」，「給」和「共享」的境界，就是「好心情」最豐富的礦源，可以天天取、取之不竭。

身體健康的人，體內免疫系統發揮抵禦疾病的功能，一般人對此已有所認識。

近來政爭紛擾，景氣衰退，影響到許多人的心情，也產生許多不好的社會現象，我們應該設法在情緒上建立一套免疫的機制，使負面的新聞對我們產生不了干擾。看樣子努力營造好心情、培養好心情，也許能發揮一些抵制和平衡的作用。