

我天天都很開心

◎文／臨床心理師：如如

『今天做的，都是賺的；今天賺的，都是多的。』

笑臉迎人，響亮熱切地招呼：「丫請問，今天要去哪裡？」，圓圓的臉，理個快光的兩分頭，笑開來的表情，看起來像彌勒。

這是第二次搭他的車，可能有點面熟，或者比較投緣，還是他很想分享他的開心，途中他和我交談。

他說：「我天天都很開心。」

我：「喔？」，我微笑，帶著好奇。

他接著說：「因為我今天做的都是賺的，今天賺的都是多的。」

看我一臉的好奇與不解，這位司機毫不吝嗇地分享了他的故事。

他的故事：

童年時期，家裡窮，沒什吃的，好不容易熬到小學畢業，就趕緊到都市來學技藝，混飯吃，服役前後幾年在機械模具行工作。後來結了婚，有了一點積蓄，就自己經營起模具行來。幹這一行，並沒有想像中那麼好，工作既粗重而又精密，而工人又屢出差錯，加上工業與儀器不斷的更新進步，設備與技術時必須經常汰舊換新，成本負荷不輕，若再被倒帳，就沒什麼利潤了；再說，噪音與溶劑污染居住環境，對正在發育的孩子也不好，於是，他決定改行。

衡量自己的專長，駕駛汽車也蠻在行的，他決定當計程車司機，在三十年前，這個行業蠻能賺錢，他認真載客，每天從清晨到晚上，工作時間長，因此賺進不少錢，每晚結算收入時，夫妻倆總是很開心，「看，今天又賺這麼多。」

那個年代，房價不貴，就這樣，除了住家之外，他又陸續地添購了兩棟房子，日子過得安穩而富足。

過了幾年，社會上興起了玩股票的風氣，他也跟著玩，剛開始蠻走運地，經常盈收，於是越玩越大，後來甚至把房子拿去抵押，跟銀行貸款作股票。當時曾經以貸款200萬元進入股市，一個多月就賺進20萬，他心想：「這麼好康的事，錢賺得多麼快啊！比起來，計程車司機的收入根本不算什麼！」，於是，他就決定要認真地繼續做下去，乃投入得更多，股票越作越大，就這樣，他沉浸於股海，每天周旋於起起伏伏的金錢數字中。

沒料到好景不常，後來股市由紅轉綠，一路跌下來，他的資金被步步吞食，錢越變越少，但他還是不死心，總是這樣的勸勉自己：「一定還有翻紅的機會，就如同過去經驗過起起落落，落了之後還會再起，過一陣子，錢會再賺回來的，再撐一陣子吧。」也因此，當時他並沒有立即放掉手中的股票，還繼續跟它死纏硬鬥，奮力想挽狂濤。

但人算不如天算，長期苦搏力戰，不但沒有戰果，反而每況愈下，到後來，不但兩間房子都沒了，還負了一屁股債，他緊張、懊惱、悔恨……百感交集，且債務持續地壓迫，眼睜睜地看著金錢持續的流失，每天心驚膽跳地看著股盤，情緒隨著起伏，心理壓力非常大。

也許撐得太累了，有一天，他停下了腳步，好好地想了一想：「日子不能再這樣地過下去了，再等下去，不知道會怎樣，到何時才會翻轉，無從得知，股市盈虧真不是自己能掌控的；然而全家人的幸福卻與自己的作為息息相關；何況在這個金錢遊戲的折騰中，自己也已經耗盡心力、疲憊不堪了，也該是作決定的時候了。」

痛定思痛，抱著壯士斷腕的決心，他把手中的股票清空，不再與股市有任何瓜葛，再度老實實地回來開計程車，像過去一般，他還是很認真打拼，做這個工作，越是認真，賺的錢就越多，不像股票那麼由不得自己掌控，幾年之後，他總算把債務還清了，還陸陸續續幫兒女辦完了婚事，讓他們都有歸宿。現在，他覺得該做的事都完成了，心裡不再有什麼負擔，比起之前那種緊張焦慮的日子，現在過得非常輕鬆。

他現在的想法：

他說：「現在我每天覺得很輕鬆、很滿足，常想：『沒有負債，有一棟自己的房子住，還有個會持家的老婆，家庭完整，子女也都有圓滿的歸宿，還有什麼不滿足的呢？！』」接著又說：「雖然過去失去了不少錢，也失去兩棟房子，但最近幾年打拼存下來的錢，也還夠夫妻兩人晚年的生活了；說實在的，如果沒有太多慾望，生活真正需要的花費並不多；用這些錢來生活，加上還有老人年金可以領，生活足足有餘了。

因此現在每天出來工作賺的錢，都是多出來的，所以天天都很開心。」

他繼續說：「會這樣想，或許與童年家境貧窮有關係，比起童年三餐不能溫飽的日子，現在的日子已經很富足了，所以現在我每天都感到很滿足，都很開心地去工作，就算下了班，回到家裡，陪孫子玩，我也很開心。」

他還說：「雖然這把年紀了，身體難免沾上三高，但那是難免的，身體用久了嘛，該看醫師的時候就看醫師，該吃藥的時候就吃藥，配合醫師的交代，其他就順隨自然吧，不用去煩惱太多，該做的做了，就好好享受眼前的輕鬆，滿足於現在擁有的快樂吧。」

感想

他那張彌勒似的笑臉，那個「天天都很開心」的難得，常常浮現在我的腦海裡，原來，快樂是可以這麼容易的：沒有債務的壓迫，三餐溫飽，居有定所，基本需求滿足，還有一點點養老的儲蓄，就可以「知足」而快樂了，就如他自己說的「其實我們真正需要的並不多」，而多出來的，是多的，不是必要的，可有可無，所以他可以抱著輕鬆的態度去工作；而且假若有賺，賺的也都是多的，所以很開心。

年輕時，他曾經比現在更富裕，但當時卻想要更多，拼命地再去追求更多，但這個追求過程，雖然初時帶來不少甜頭，後來卻帶給他很大的負擔，讓他痛苦不堪，直到最後放掉它，才重新體會到心情輕鬆與平靜的可貴，才發現：原來心情輕鬆與就可以很開心，對現在的他而言，快樂並不需要那麼多了，心理覺得滿足了，一些很平常的事物，像是沒負債、家庭和諧、含飴弄孫，都能讓他覺得快樂。

故事的主人翁給我們什麼啟示呢？我們是不是也如他現在一般，容易感到開心快樂呢？

