

延長快樂

我花了六年才完成博士論文，在口試結束將論文遞出的那天全身有說不出的快感，為了這十五萬字，以經近半年沒有睡好，每天都是關在實驗室裡做研究，等到快天亮了才回家洗個澡，小睡一會又回到實驗室奮鬥。

拿到博士學位後，對我們家來說也算是個大事。當晚媽媽為我準備了一頓豐盛大餐，而我也在此時表達感謝，因為他們忍受了我這段時間因為壓力，動不動就要發怒的火爆脾氣。

很快的我找到一份工作，我又再次進入另一個忙碌的生活軌道，再次被壓力壓得喘不過氣來。某天下班回家發現媽媽準備一桌豐富的大餐，整桌都是我最愛吃的料理，我卻想不出今天世甚麼特別的日子。

『喔!今天是你拿到博士學位的第一百天紀念日。』媽媽笑著說。

我不可思議地瞪大眼睛說，拿到學位第一百天有甚麼好紀念的呢?可愛的媽媽還去計算天數。

『孩子，我多麼喜歡你拿到學為那天在餐桌上的歡樂氣氛，只要能讓那快樂的感覺延續，不管是一個月、一百天或是半年，天天都可以是個紀念日阿。』媽媽認真的說。我終於知道媽媽為什麼每天都能夠這麼快樂了，當自己願意去找尋快樂的時候，每一刻都是值得慶祝的。

媽媽想讓持續有壓力的兒子感受到快樂，即便是一個小小的餐宴都可以讓兒子在一天忙碌緊繃的生活後感受溫暖與壓力的舒放。

這讓我也想到我在家庭中所扮演的角色，太太在婚後因為帶孩子的辛苦而心情煩悶，常常會因為孩子胃口不好吃的不多造成食物浪費而生氣；雖然我有工作也會疲累但總不會忘記仍在一些特別的日子帶她去餐廳單獨兩人用餐；或是即使她不是很願意，我也會硬拉著她在我下班後一起到住家附近散步聊聊今天發生的事，但是最後也都可以讓她心情放鬆，重新找回開心的動力。這篇文章看完後是太太的讀後心得，要我幫她分享的。

眾人分享：

1. 人們要懂得如何尋找生活週遭的快樂，當遇到事情的時候就能平心靜氣地處理事情，並不要把工作上的壓力帶回家。
2. 若有好的EQ，就能解決人生中的挫折。
3. 兩院的復健師與病人的互動佳，有延長病人於治療上的快樂。
4. 看以往的照片也是一種延長快樂的方法之一。
5. 用輕鬆的口吻、說笑的心情帶給患者愉悅的心情，有助於患者治療