

快樂其實很簡單 享受親子時光



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-family-pictures-home-2119575044>

撰文：婚姻及家庭治療師兒童遊戲治療師李慧芝

人人都希望得到快樂，父母當然不例外。很多時候，父母甚至願意犧牲自己當下的需要和快樂，希望能換取子女日後的「幸福生活」。

大部分父母都明白，孩子將來的「幸福」當然沒有百分之百的保證，然而很多家長都會認為，今天的不努力，必然會導致明日的失敗。加上社會氛圍都鼓吹「有做好過無做，做多好過做少」，甚至認為不做就是懶惰和被動等，結果令所有父母和兒童愈做愈多，也漸漸迷失了方向。

在網絡討論區中，筆者經常看到一些父母一邊批評社會及教育制度過分催谷兒童，扼殺他們的成長空間；但另一邊又無奈地每天督促著子女做各種各樣的練習，其無助和無力感顯而易見。父母所面對的矛盾和兩難是可以理解的，然而這些恐懼和焦慮，都會令父母容易錯過孩子給我們的啟示。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-mother-worrying-her-daughter-exhausted-2086536115>

嬰兒呱呱落地，每天過著最簡單、直接和自然的生活。他們餓了便吃，吃飽便睡，睡醒就玩。他們用自己的方式探索這個世界，以及接觸身邊的人。開心的時候開懷大笑，傷心時就放聲大哭。孩子告訴我們，其實人的需要很簡單，只要能夠滿足這些需要，就會過得快樂。只是成年人的世界愈來愈複雜，人的慾望也愈來愈多，為了滿足那些慾望，成年人就連自己的需要都忘記了，因此變得愈來愈不快樂。最諷刺的是，我們還自以為懂得「幸福生活」的竅門，教導孩子怎樣得到快樂。

現今的社會充斥著成年人的焦慮和不安，人們都害怕自己被社會淘汰，擔心安穩的生活受威脅。而作為父母的，就更憂慮孩子日後的生活。其實，孩子最懂得快樂的道理，因為他們本來就活得自由自在，只是不知從何時開始，父母希望孩子能盡早適應現實世界那被扭曲了的遊戲規則，不知不覺地被磨滅了他們本來的自然和童真。

孩子的成長需要時間，假如父母能靜心觀察他們的生活，保持耐心，放慢腳步，享受和孩子相處的每一個片刻，你或許會重新領悟到，快樂不在將來，而是在當下。