

前生業 現世緣

大腦的發育及美善的學習

Past Life Cause, Present Life Affinity

Development of the Brain and Absorption of Beauty and Kindness

◆ 撰文 / 林欣榮



本期封面故事的主題是「愛家守志」，閱讀花蓮慈院護理部沈芳吉督導分享的文章，真是很感動。芳吉督導從少女時期對另一半的憧憬，男友要高要帥，愛要轟轟烈烈，經過現實生活的考驗，最後是能夠相知相惜就好；她剛開始立志當一位膚慰病人的白衣大士，但踏入職場後，卻顯露剛硬個性，以「我是他非」的心態處事，凡事都以別人不對、不了解我、我好委屈這樣的想法面對衝突，所以剛開始在醫院裡常與醫師、主管、同事或病人產生摩擦，心生委屈之下就會想，大不了一走了之，此地不留妹，自有留妹處！

其實病人會來就醫，自然身體就會有不正常的病徵，如不好的氣味、骯髒的傷口、失調的反應等，我們一不小心表現不自覺的嫌棄眼神或反應，就會深刻地傷害到病人無辜脆弱的心。而家庭夫妻相處之間，更是因護理人員特殊的工作需要，讓工作與家庭間常常會有比較辛苦的地方，從教育小孩到夫妻朝夕生活相處的細節上，一定也是有各種不同程度的磨合及挑戰。以芳吉督導為例，這些生活或職場上的壓力及挑戰，相信許多女性護理同仁看了也是心有同感吧！

剛好最近一期的商業週刊的標題是：「有錢人的大腦秘密」，所謂的「三歲定終生」或「基因決定論」似乎都可以推翻了。我們的大腦可以簡單區分為「感性腦」——杏仁體，較早發育成熟，主掌情緒反應，杏仁體受刺激之下會產生害怕、焦慮、生氣的情緒，負面思考後就會採取退縮逃避或攻擊的行為。

另一區則是所謂的「理性腦」——大腦額葉皮質，大約到二十多歲後才發育成型，這一區塊則掌管我們的邏輯推理、假設判斷的思考模式，而且可以不斷的學習成長，進而採取較正向的行為方式。科學家進一步研究發現，成功人士的大腦當遇到逆境時，理性腦即大腦額葉皮質區較一般人活躍，意即當遇到挫折時，他會用較一般人更正向的思考去面對去解決問題，而壓抑住負面情

緒化的杏仁體刺激。

原本的我們，因為基因、教育及原生環境的培養，也可以說是前世的業力，造就有的人比較內向、退縮怕事，或暴力或衝動；有些人則是做事積極、陽光、勇於承擔。但這些看似天生的性格，是不是就定型而沒辦法改變了？現在科學家發現，在後天環境的影響及個人的努力，也會不斷的修正我們與生帶來的「業」，這就是所謂的「緣」。經過後天不斷的自我刺激腦力，練習改變原有的思考模式，每次新的學習、新的改變，都會在我們的神經元網絡中，長出新的線路，慢慢地就會取代原有的反射行為，反之，如果沒有刺激某一點思考或行為，這個神經元纖維就會慢慢萎縮甚至消滅。

這就像許多工作同仁，如早期的芳吉督導，雖然已身處慈悲喜捨的慈濟人文環境中，常常抬頭看到靜思語，也常聽上人的開示，不斷的在加強理性腦的功能，但是神經的連結，仍未連結到這個美善的腦區，仍然還會在工作生活中，與醫師、同事吵架，或是自己打不上病人的點滴，會直接怪病人的血管太難打，常常都是與人疾言厲色的溝通，直到一個不經意的不悅表情流露出來，刺痛了發出惡臭病人的心，看到病人的無辜及無助，才突然「頓悟」，神經迴路一下子連上美善區，一下子自我感受到身為一位拔苦予樂的白衣大士，本應以照顧病人為己志，以往讀過的靜思語一下子就湧上心頭：「甘願做、歡喜受」及「福從做中得歡喜，慧從善解得自在」，頓悟能被病患、家屬與同儕需要真的是一件幸福的事。

這就是我們在環境中持續刺激腦中美善的神經元，默默地它已經長出纖密而靈活的神經網絡，當遇到情況時，我們會漸漸改變原有的負面情緒，而連結到以正向思考的邏輯去回應，不斷的練習之下，我們就真的可以改變原有的壞脾氣及刀子嘴。當理性腦（左側額葉）慢慢的能抗衡感性腦（杏仁體）的刺激，即能夠掌控我們的情緒，就是邁向更成功的境界，而這也證明了所謂的「培養慈濟人文」是有科學根據的。

一位優秀領導人的成功，有百分之九十是歸因於所謂的情緒智商(EQ)，而情緒的控制力是可以經由大腦的學習而改善的。像芳吉督導因為浸潤在人文的環境中，不斷地自我學習及「頓悟」，現在的她已經是一位成功的護理督導，做起事來有赤子之心、駱駝般的耐力及獅子般的勇猛；而在家庭的相處上，也更加以知足、感恩、善解及包容，去看待最親近的家人。只要願意接受改變，不斷的學習成長，每個人都可以在不同的領域及位置上，訂做一個幸福成功、愛家守志的人生。

前世的業已定，但能一同相遇相處在慈濟，並積極迎向人生光明面，你就應該把握「現世緣」，並肩精進走在慈濟的菩薩道路上！