

# 轉逆境 得智慧

Learn Wisdom from Adversity

■ 文 / 楊嘉琳 慈濟醫院台北分院護理部夜班護理長 攝影 / 許毓麒

時代的演進，驟變的社會脈動，不斷地衝擊、挑戰著我們，無論於生活、情感及工作上，隨之而來的挫折，像是大浪般猛烈襲來。對於一般人而言，種種壓力已然難以應付，而醫護人員所面對的是不可逆之生命課題，因此更時時提醒著自己必須戰戰兢兢，如履薄冰地行走於護理職場上，而身陷無力感湧現的困境中，想必你我都曾經歷過。

## 不可逆的生命課題

正值芳華之際，曾有實習醫師問我：眼睜睜看著與自己年紀相仿的患者逝去，那生命的不可挽留，是否招致不安的思緒縈繞？當下的我，頓時停下腳步細思，數年來的急診護理生涯，究竟為自己帶來了如何的改變？是更珍惜幸福，還是趨向及時行樂的步伐？

猶記那夜，一位女大學生與男友同遊夜市，被疾駛的公車輾過臀部以下，醫護人員卯足全力地希望能穩定病況，卻依然無法阻止她撒手離世。

臨床工作中，常因處置後之結果，是那樣的不可控與引人幽悵，

因為在乎生命的逝去，所以讓我們如此地悲懷地陷入無比的挫敗中，甚至懷疑自己的付出，遊盪於深深的無力感裡難以釋懷。最後可能選擇逃避類似情境或進而自職場上消失。

## 堅持初衷 減緩失落走出低潮

低潮的情緒，亦極可能蔓延至團隊成員，致使更大之風暴發生，影響甚鉅。回首過往，病患及家屬總是用自己的人生故事來引領我們學習，身為醫護人員，因此更應堅持最初踏入此專業時的那份熱情，認真精進個人專業能力及人文素養，勿讓一切空過，才得以回報。而上人曾慈示弟子：莫忘初衷，即為此道理。或許我們無法改變結果，但過程中的努力付出，會使自己更擅於面對下一次的困境，且可踏實地去減緩那份失落，迅速的自低潮中走出。

## 領導圓融 有愛無私

在重心逐漸自臨床移轉至行政管理上時，挫敗感的來源與之前不同，因應方式自然也就不同了。如何兼顧組



將阻力轉成正面的影響力，對周遭的人事物充滿珍惜與感恩，才能更愉悅地開展護理路。

織與單位、主管與部屬、同儕與團隊的需求，更是我學習的主軸。「信人有愛，信己無私」的觀念，若能不時映現於腦海中，一定會使處事更加圓融，結果更加完美。

工作，其實佔據人生很重要的一環，亦能反映出個人的行事理念，相對地，在職場上的技巧與想法，也可運用於日常生活中。遇到逆境，有如身陷谷底，但此時方知身旁有許多朋友的溫暖，正等著膚慰我們。而經過逆境洗禮的省思而悟出的真理，增長了智慧，更是將阻力轉為正面影響力的見證。「面對挫折與磨難，反而能喚醒良知及培養善根。」在無力感衝擊的灰暗漩渦中，唯有保持信心、毅力及勇氣，才能如破繭而出的彩蝶般，尋覓到希望。

## 不執著 感恩珍惜

人與人的相處，常因價值觀及行事風格的不同，加上欠缺善解包容之心而衍生成沒有轉圓的餘地。但我們必須了解，眾多不可言說，尋無答案的衝突，其實僅有一帖良藥——時間，唯有它可以沖淡或證明一切，而在時間流逝的過程中，必須由自己來決定情緒的走向，學會不執著與真空妙有將會是這段歲月裡最深刻的註腳。

體會了無常的不可預測，讓我對於所有的人、事、物都充滿珍惜與感恩的心，因此更奠定應及時行善及行孝的思維，並將其不斷地在用心實踐著。透過不斷的靜思與演練，深信一定能更穩健，更愉悅地走在這滾滾紅塵中，並留下良善的足跡流傳。✿