

轉念，事事順心

Turn Your Thought Positive, Everything Is Fine

■ 文 | 吳瑞娟 臺中慈濟醫院開刀房護理師

常在大愛臺看到證嚴法師的開示，所以對臺中慈院有憧憬，專科畢業後就想來臺中慈院上班，但因離家遠，自己也不想外宿，所以選擇離家近的教學區域醫院，一待就快六年，在這段時間裡完成大學學業，也經過磨練，得到許多寶貴的經驗，也漸漸克服了對外宿的驚恐。所以，我下了決定，投履歷表應徵臺中慈院護理人員，也同樣選擇在開刀房工作。很慶幸面試順利成功。

醫院住宿新鮮人 幸有室友齊度過

但畢竟我從小至今從未外宿過，心裡既忐忑又害怕，還記得剛拿到宿舍鑰匙時，心裡出現了很多念頭，不知道室友是否好相處，新工作是否能順利上軌道等等衝擊，讓我很不安。

然而我一直告訴自己，適應新的工作其實不難，難的是要調適自己的心態。這讓我想起一到臺中慈院報到即參加了五天四夜的人文營，很感謝醫院舉辦這活動，讓我自己懂得調適；「轉念」真的很重要，自己的嘴唇及牙齒就常打架了，遑論身邊的人事物，所以轉念，調整自己的心態真的很重要，別把自己當下不快樂的心情，建立在他人身上，這是在慈濟學到最棒的課程了。

有時自己多少也會興起離職的念頭，先轉換一下自己的心態，如果自己能以不同的角度去看待工作、看待事情，其實就可以很快樂，很享受自己的護理工作了，反之，如果不能調適自己的心態，建立正確的工作觀念，那必定是走到哪裡，換到哪裡。

因為輪三班，與室友同住，最害怕的是互相打擾，還好老天爺也相當眷顧我，在我煩惱著自己無法適應新工作及宿舍生活時，室友都很好相處，

讓我的煩惱一掃而空。尤其剛開始適應新環境時，常在醫院裡迷路，室友很熱情，相約一起到院內各處認識環境，且在職場上遇到不順遂的事，也會互相鼓勵打氣，要不就相約一起吃飯聊天。宿舍也會舉辦一些社團，像瑜珈社等等，就和室友一起去運動，轉眼間，這樣的相處，也快三年了。

時間調配有彈性 所有經歷都是收穫

而住宿的便利性，讓我在時間上的調配，更有彈性；同事間的互助，也讓我在工作上很快上軌道。其實每份工作或環境都無法盡善盡美，若遇到不如意的事情，我就勉勵自己，先調適自己正確的態度及價值觀，因為現實問題與理想目標永遠都存在著或多或少的距離。

仔細想想，自己從事過的工作及環境，都存在著豐富的價值，諸如成功或失敗的體驗、自我成長的喜悅、溫馨的工作伙伴等等，這些都是自己的財富。當然也有喜歡或不喜歡的人事物，但這些都是人生中值得學習或引以為鑑的對象及事情。因此，每天帶著一顆感恩感謝的心去工作，自己的心情會是愉快的，也保持積極的工作態度。

人的一生，就像是一段旅程，會遇到許多叉路，然而決定權在於自己，自己選擇的路途，只能由自己去感受這當下的酸甜滋味。回頭瞧瞧自己當初的選擇，離開家裡來外宿及工作，從剛開始的不安到如今的順利，心裡充滿感恩。☺



吳瑞娟雖不是職場新鮮人，卻是外宿新鮮人，她說幸好室友都好相處，而且發現住宿其實好處多多。