

擔憂再多，都無法帶給人幸福！賴佩霞：3 個轉念練習，讓自己開心豁達

給你壓力的不是眼前事，而是「念頭」。

文 / 賴佩霞 攝影 / 日日寫真

編按：當身體退化、出狀況，任誰都會很焦慮。賴佩霞的先生 Bob 因發現心律不整，變得很焦慮。她嘗試提議 Bob 做轉念，記錄下彼此的對話過程。賴佩霞提醒，再合理的擔憂，都無法帶給人健康的身心或家庭幸福，練習從苦惱中「覺醒」，可讓心態變得開朗豁達。

我先生 Bob 近日鬱鬱寡歡、心煩意亂，主要是因為他發現自己有心律不整的現象。由於他的心臟在 10 多年前裝了 2 支支架，導致任何時候只要感覺胸口鬱悶，他的焦慮指數就節節攀升，因為他很重視健康。

學習轉念 20 年，我從來沒跟他倡導過轉念功課，一直以來，我受的專業訓練就是「不主動」提供諮商，特別是針對家人和朋友。反正他們都知道我在哪裡，需要的話自然會主動找我。

看著他這段時日的擔心發愁，我主動提議：「要不要跟我做轉念？說不定可以讓心臟的負擔少一些。」

午飯後，先生主動坐到我的書桌前說：「我準備好要做轉念了。」

自問一：沒有這個念頭時 我本來是什麼樣的人？

我問他心裡都在想些什麼？他開始說出他的擔心和煩惱。我繼續問：「你到底在氣什麼？」

「我氣我的心律怎麼可以不整！」

「心律不整，對你來說意味著什麼？」

「意味著我有一顆不完美的心臟。」對了，這就是我要聽的關鍵句。

我接著問：「你有一顆不完美的心臟，真的嗎？」他想了幾秒鐘，繼續試圖說明為什麼他的心臟不完美。找到空檔，我再問一句：

「你確定你的心臟不完美，真的嗎？」

經過一點時間的沉澱，這次他更平靜一些，說：「我不確定！」

我接著問：「不確定的意思，表示不是真的，對吧？」他停了3、5秒，一開口又將話題轉回這些想法的正當性上。因為林醫師說.....

我告訴他：「我相信你有十足的理由可以說服我你所擔心、氣餒的理由和原因，我只是單純想知道，從你的角度檢視一下，這句話是真實、可靠的嗎？」

他笑笑說：「我之前很篤定那是真的，現在想想好像不是。」

「當你的腦子有這樣的想法時，你如何反應？」

「什麼意思？」

「就是，當你想著這件事，『我的心臟不完美』時，你會怎麼樣？做些什麼？」

「我會一直找解決方案，我很懊惱，氣自己當年為什麼沒聽醫師的話，也很氣自己的身體，為什麼該做的運動都做了，該注重的飲食原則也遵守了，心臟還會出狀況？腦子很亂，心情也很不好。」

「好，沒有這個念頭時，你是怎樣的人？你會做些什麼？」我問。

「怎麼可能？念頭就是有呀！怎麼可能沒有？」他不斷重複質疑。

通常，這個階段是最磨人的。因為腦子堅信那個信念是不可動搖、不可質疑的，「做不到，做不到，做不到」的說法，是捍衛執念再自然不過的反應了。

我說：「放心，念頭不會不見，待會它可以回來。做完練習你可以繼續抱持原來的想法。現在我只是請你試試看，如果沒有『我的心臟不完美』這個想法，看看會是什麼樣的情形。」

這裡我使用的技巧，就是不否定他的信念，只是讓他嘗試新的可能性，把原本存在的生命狀態，與現在頭腦裡「我的心臟不完美」的念頭分隔開來，重新連結以往曾經擁有的輕鬆、愉快、健康、有自信的體驗。

「我每天早上會很開心地去走路、運動、買咖啡、吃飯、看電視、吃零食、去上班，跟你們有說有笑，跟你一起打電動。」他愈講愈開心。

我繼續問：「你覺得你比較喜歡哪一個自己？」

他毫不猶豫地說：「當然是後者了。」

「你覺得有任何理由，可以支持你放掉那個念頭嗎？感覺一下。」

他回道：「當然，為了我的身心健康。那樣的念頭對我的身心健康不但沒有任何幫助，事實上，讓我的精神承受更大的壓力。」

「你現在應該可以清楚地分辨，給你壓力的不是心臟，而是『想法』和『念頭』。心臟反正每天都在做它該做的事，但是你有那個念頭，跟沒那個念頭所呈現出來的生命品質，卻有很大的差異。」

「好像是！」這時候，他的笑容明顯變多了，肢體看起來也輕鬆多了。

自問二：反轉念頭，試著舉出 3 個例子

「接下來要反轉了。你覺得『我的心臟不完美』可以怎麼反轉？」
我問。

他很直接地說：「我的心臟很完美！」

我說：「給我 3 個你的心臟很完美的例子。」

「我的心臟超完美，我已經 74 歲了，每天還能走 1 萬 2 千多步以上，我的心臟超完美。」

我繼續問：「很好，還有呢？」

「我的心臟超完美，我的心臟裝了 2 支支架，還繼續提供我健康的身心，我的心臟超完美。」

「還有呢？」我再問。

「我把它照顧得很好。我的心臟超完美！最重要的是，我還可以每天在這裡跟老婆打屁。哈哈！」他開懷大笑。

自問三：是這件事不完美？還是念頭不完美？

我說：「好，再來一個反轉試試看。我要你說說看『我的念頭不完美』，說說看！」他重複了我說的話。

我再問他，相較於原來的念頭，哪個比較真實？「心臟不完美，還是念頭不完美？」他說：「好像負面的念頭比較不完美。」此時他看起來心情格外輕鬆。

「現在請給我 3 個你覺得念頭不完美的例子。」

他說：「當我以為自己什麼都知道時；當我誤會別人時；當我沒問清楚事情來龍去脈，就認定是別人的問題時；還有當我怪罪我的心臟不完美時，我的念頭就太不完美了。」

「太好了！現在，我要你用筆寫下想對心臟說的話。」

謝謝你，我的心臟，謝謝你為我做的一切服務，我真心感謝你一直以來對我從不止歇的貢獻！請繼續你完善的工作表現，讓我們一起享受人生！

他把紙筆放下，緊緊握住我的雙手，我們凝神望著彼此許久許久，可以從他的眼神和聲音裡感受他的真誠與感恩。

不是強迫正向思考 而是從苦惱中覺醒

先生是我們家的一家之主，他的心情與健康大大影響著家庭氛圍。當他充滿焦慮時，無論理由多麼理所當然，我知道**負面念頭對任何人都沒好處，對健康更是摧殘。**

再合理的擔憂，都無法帶給人健康的身心或家庭幸福。這並非正向思考練習，而是真真切切從苦惱中「覺醒」的過程。人的身體過了某個年齡就會自然老化，就算可以延緩，卻無法停止。

何不現在就開始培養讓自己開心、豁達、祥和的心態，在有生之年都能享受「道」的芬芳。

(本文摘自賴佩霞著，《轉念的力量：不被念頭綁架，選擇你的人生，讓心靈自由》，天下文化出版)

2021/11/04