

生命的意義——給低潮的你

心橋

面對生命的結束，對每個存在的個體來說，都不是件輕鬆容易的事，可是現實的社會裡，我們往往面臨一次又一次生與死的交集。生命該被添上什麼樣的顏色，死亡又該被賦予什麼樣的意義，我不知道你會如何想，但是面對所有想投入死亡懷抱的朋友與學子們，願你們聽聽我怎麼說，也請你試著重新去思考你對生命的看法或是做一個新的詮釋。

生命這件事真是個奇妙的過程，每個人都擁有它，但卻各自過著每個人獨特的生活模式，我們擁有喜怒哀樂、擁有對於生命不同的經營方式，更擁有自己對生命所賦予的意義與價值，所以大部分的時間它常常是聽命於我們自己的，因此，面對生命的低潮，你絕對有權力去為你的生命彩上不同的顏色，往往很多事情都在一念之間，就好像進入一個迷宮，迷宮裡是個無限的世界，當然也有著無限的出口，更有趣的是每個人的迷宮都長得不一樣，是獨特的，但有時和別的迷宮也有著一些重疊與相似，可是卻不全然相同；正因為這樣的特別，所以需要給它特別的回應。當我們在迷宮裡迷了路，不妨找個伴陪我們一起找到迷宮的出口，而且這個伴其實不難找，它可能是你的一個朋友、一隻寵物、一位專業助人者、一篇文章、一句至理名言，或是你的家人，甚至一位給你微笑的陌生人，假如我們選擇不放棄找到出口，我想不久將會發現不遠處有個亮著光的地方——迷宮的出口。

有時我們在走過失落的路程中，有著不想被看到的脆弱面，雖然有自己的一套解決方式，但在這過程中，我們學會了去覺察自己的情緒，也學會適時地傾吐，或許把心胸放開給自己一些自在的空間，面對周遭人付出的關懷與包容，讓自己充滿愛，即使生命的歷程崎嶇難行，相信我們都能充滿著信心與能量去面對這些困境。

記得曾經在網路上見過一篇文章，知名心理學洪蘭教授所寫的「國峻不回來吃飯」，它所描繪的是一個朋友的孩子選擇以結束生命來回應生命的低潮，其父母卻遲遲無法從傷痛中走出來，於是有了這篇文章。雖然現在的我尚未為人父母，但卻能深刻的感受到父母在失去我或是弟妹的那種傷痛情緒，心想他們夠辛苦了，我有何理由再去折磨他們，我自覺生命很苦，為何還要讓他們的生命與我一樣苦，就如同洪教授所說的：你難道不知道「死者已矣，生者長戚戚」嗎？你何忍讓你的父母身受這種思念的

煎熬呢？要知道，那個心中的空位是沒有人可以替代的！不論對家人或是朋友，這樣的獨特該被珍惜與尊重，包括對自己生命的尊重。

曾經與身心障礙的學生相處，看見他們帶著上天所給予的身軀，過著快樂又滿足的生活，即使生命有很多的不順遂，可是他們仍舊能在面臨生命的每一個考驗時，勇敢接受挑戰，他們走在迷宮的樣子，不是給我們更大的提醒嗎？該對自己的生命有更多的責任與選擇！假如你生命的意義有了懷疑，別遲疑快找一位能信任的家人或朋友，或到商管大樓B413室諮商輔導組，讓我們與你來「作伙」走出荊棘重重的迷宮，你也將會感受到生命並非總是那麼無助與孤單，也會有那麼一些人（親人、朋友、諮輔組的專業老師）守候在你的身邊！