

高、低潮推擠出雄偉的浪花

心靈花園

(文／諮商輔導組提供)

如果人生有意義的話，苦難必然有意義。

苦難是人生的一部分，就如命運和死亡……

沒有苦難和死亡，人生就不完整。

人接受命運和苦難的方式，會為其生命增添更深的意義。

艱難的處境可以為人提供體認精神價值的機會，

問題就在於是運用或放棄這個機會。

<活出意義來 (Man's Search for Meaning)，光啟社>

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，我們常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，請聽聽我們怎麼說，也請試著重新思考你對生命的看法或是一個新的詮釋。

生命是個奇妙的過程—每個人都擁有生命，卻過著各自、獨特的生活模式；擁有喜怒哀樂、不同的經營方式、也有自己對生命所賦予的意義與價值，所以生命大部分是聽命於我們自己。因此，面對生命的低潮，你絕對有權力去為你的生命繪上不同的顏色，很多的機遇往往都在一念之間，就好像進入無限世界的迷宮，當然也有無數個出口，更有趣的是每個人的迷宮都不一樣，是獨特的，但與別人的迷宮也有某些的重疊與相似，所以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，這個伴可能是親友、寵物、專業諮詢、一篇文章、一句至理名言，甚至是個給你微笑的陌生人，所以我們秉持尋找出口的意念，勇敢地走下去，深信不久便會尋覓到一個有亮光的地方——迷宮的出口。

當我們遇到失落的瓶頸，又怕別人看到我們的脆弱，而建立一套自己解決的方式，但在這過程中，我們學會覺察自己的情緒暨適時的傾吐，把心胸放開一點，給自己一些自在的空間，面對自己週遭的人多付出一點關懷與包容，讓自己充滿著愛，即使生命的歷程崎嶇難行，相信都能依仗著我們的信心與能量，去面對過程中失落的困境。

在網路上曾經讀過一篇文章—「國峻不回來吃飯」，是知名心理學洪蘭教授撰寫的，內容是描繪她朋友的小孩，選擇結束生命來回應生命的低潮，至今朋友遲遲無法走出喪子之痛。雖然我們目前尚未為人父母，可是均能深刻的意味到，父母在失去我們或弟妹那傷痛的情緒，他們撫養、教育我們的辛勞，我們有何理由去折磨他們，就如

洪教授所說的：「你難道不知道『死者已矣，生者長戚戚』嗎？」何忍讓自己的父母身受思念的煎熬？要知道，那個心中的空位是永遠沒人可替代的。要珍惜與尊重自己和他人的生命。

社會中那群身心障礙的弱勢團體，他們對自己的生命有不同的詮釋，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，他們仍舊能在面臨生命的每一個考驗時，勇敢接受挑戰，想像他們走在迷宮的樣子，一步一步慢慢的走著，正是給我們更大的啟示－對自己的生命要負起責任及建立更多的可能性。若情緒低潮走不出來時，別遲疑！盡快找位你信任的家人或朋友，也可逕至商管B408室諮商輔導組！我們會有專業人員陪伴你走出荊棘重重的迷宮，讓你感受到生命並非無助與孤單，總是會有一些關心的人守候在你的身邊！