2016-08-01

**陳如月**

**覺察力**

 人一旦病倒，被醫師宣告餘命時，可能會因此變得關心過去所不在乎的事情。我們日常生活忙碌之際，可能會疏於感受季節的變換或是自己的身體和心理狀態的變化。

 本次取材的「覺察力」(亦譯作正念、覺知、專注當下)是美國哈佛大學心理學教授Ellen Langer提倡的想法。指的是意識並注意自己和周遭事物，把握自己所處的狀態，覺察自己內外發生的變化。

 MR如果意識到覺察，會有良好的行為。覺察的狀態，可以幫我們減低壓力、釋放創意，會有自信，可以自己思考，做出決定以及提振表現。什麼樣的心態可以提高覺察力呢﹖想想對情境的觀點和想法，專注在當下，養成習慣的行為。

1. **改變想法**

 40歲以上的MR或許有步調不再像年輕時候了，或是記不住新的產品資訊，而感嘆自己的MR活動退化的情形。然而，40多歲者的活動和20多歲者的活動不同，這是很自然的，所以沒有必要說退化得不能再像以前一樣。

 到了40歲，做適合40歲的活動就行了。累積豐富的成功與失敗經驗的資深MR是在進化而不是退化，所以應該能比年輕時候的活動更有生產力。

1. **停止消極的態度**

 如果認為自己看到自己的麻煩是理所當然，自己做得來的就自己做，一般認為可以提升心理和健康。覺察的相反狀態是「不用心」，暗示需要幫助，一旦依賴他人而變得被動，將會成為不用心的狀態。被獎勵請別人做的狀態下，也會失去關注自己當天的身體狀況。

 幫助別人，助人者會心情愉快，不過，從長遠看，被幫助者將會對自己的能力失去信心。如果稍微多一點時間，而不是立即給予幫助，說不定對方自己能做得來。這在照護、育兒、MR的培養都一樣。

 總之，停止消極的態度吧。

1. **不意識差異**

 擺脫消極的態度成為覺察的關鍵是，不去意識主管和部屬、前輩和晚輩、資深和新人的立場。當我們處於弱勢地位，就覺得自己應該聽從對方。

 一項研究顯示，在某安養機構，一旦拿掉工作人員的制服，設施的氣氛變好了。在此之前，制服明確區分工作人員和入住者，當沒有了制服，意識彼此差異的機會減少了，變成視為個人互相尊重。

 同樣的情況也可在醫院和診所看到。醫師或護理師離開各自的角色，作為人與患者接觸，時常培養信賴關係。MR也可以採取同樣的精神。

1. **不隨便評斷**

 如果我們隨便評斷表面所接觸到的，將會讓我們的擴大思考停止。要保有覺察的狀態，就是要避免馬上評斷，保持開放的心態。

 譬如，「可能是」這個表現，自由地引發「如果做XXX也許有不同的結果？」「或許有其他可能性？」的想法。討論的時候，都有假設性發言的話，說者和聽者雙方會更熟悉覺察的狀態。

 當MR負責的醫療機構的策略難有進展時，腦海可能會浮現「做這個活動也徒勞」。然而，嘗試也是一種重要的訓練。一旦決定去做，自然開始想「如何能做到？」，打開覺察的開關，不要假定「這是不可能的」。不去嘗試，就不知道任何的可能性。

1. **記住沒有100%正確解答的事物**

 不用心的狀態，就不能充分收集做判斷所需要的信息，恐怕因此無法做出正確的決定。各位或許有過沒有好好地理解周圍的狀況以致結果不如預期這樣的經驗。

醫師診療過程中，根據患者的病情做診斷，如果是在不用心的狀態，可能會影響以致做出錯誤的診斷。處方藥物時也一樣，此時處方給患者不是最適當藥物的可能性不會是零。負責藥物資訊的MR們，請不要忘記扮演好的醫師諮商者角色的事實。

1. **採取對自己合適的**

 當我們受到重大的打擊時，會陷入失心狀態。雖然很難不在意，也許不可能，但是改變想法的話心情會稍微平靜一些。

 例如，把癌症想為感冒。癌的症狀穩定稱為「緩解」，試著把它想為「治愈了」。如果癌症被治癒又再復發，就把它想成「新的癌症」，而不是「復發」。採行自己合適的，「上次的癌症治癒了，所以這次也會治癒」可能會變得積極。

 覺察是一種富有彈性的心理狀態，在這個狀態下我們覺知所處的環境，並對事物保持開放的心態；反觀不用心(失心)狀態下，我們會就會鬆懈渙散，失去獨立思考的能力，並且我們行為或思考被限制在例行規範中，也常常被情緒牽著鼻子走。

※　　　※　　　※

 我們現代人總是很忙。因此，處在不用心狀態是很普遍的，可能會錯過很多重要的事情。通過許多的研究發現，覺察是度過有意義人生的秘訣，任何人都可以學習體會。無論如何試試看吧。

–End–