轉個念 一切都好

文 / 蕭福松　圖 / 編輯部

印度電影「三個傻瓜 (3 Idiots)」片中男主角藍丘 (Ranchoddas)，是一位幫主人兒子唸書，拿到理工學院畢業證書的天才。這位天才並不在意成績文憑，而是盡情享受在追求學問、追求真理中的樂趣，他常掛在尾上的一句「All is well」，安撫也激勵了很多人心。

藍丘每每在遭遇難題的時候，便脫口說出「All is well」，那幾乎已成了他的口頭禪，但這句口頭禪，不僅冷靜他自己的心，也安定了別人的心。在情緒冷靜、心情底定的情況下，自能鎮定地面對困境、解決問題，不致臨事慌張、亂了方寸，鑽牛角尖把小問題變成大問題。

「All is well」頗有「沒事」、「好辦」之意。意思是事情再怎麼糟，總能找到解決的辦法，重要的是心態。最怕的就是一開始就抱著「失敗主義」，一句「完了」，可能就真的玩完了。

每一個人面對突發狀況的反應都不一樣，有的人表現淡定，會先冷靜心緒，仔細思考、分析事情的狀況後，再作適當的回應；有的人則像噴火龍，不分青紅皂白，就衝動地先噴火，結果成事不足、敗事有餘，搞得自己灰頭土臉。

曾有位檢察官懷疑女兒在幼兒園遭同學霸凌，不但兩度率刑警登門興師問罪，還在教室內「私設刑堂」，有小朋友嚇到脫糞，最後被移送評鑑。原是要幫小孩出氣，卻因一時衝動，把事情搞到難以收拾的地步，關鍵就在他面對事情時的態度和情緒反應。

「All is well」不僅具有安定人心的作用，同時也是一種意念的自我暗示，提醒事情並沒有那麼糟，總有轉圜餘地，這是扭轉劣勢、控制局面的最好方式。換句

話說，如果能跳脫思維窠臼，轉換個想法、念頭、心境，結果將會大不同。

一位大學畢業多年的學生哭喪著臉來找我：「老師，我女朋友和我分手了。」

「啊？是喔！」在沒有弄清楚事情真相之前，我只能裝傻。

他拿出手機滑呀滑，找到她女朋友最後傳給他的一則 Line，寫著：「很多現實面，讓人很無力感，慢慢地覺得這段關係走不下去。」

「哇！寫的真好，典型外交辭令，連分手都講的很婉轉。」我心裡暗讚。

我問：「你覺得呢？」他忿忿地說：「都是藉口，哪有甚麼現實面？無力感？」

我又問：「她為甚麼要找藉口？」他嚅嚅地回：「找分手的理由嘛！」

「對啊！話都講得那麼明白了，你覺得還有挽回可能嗎？」他愣愣地看著我，無限委屈地說：「可是我真的很愛她，她怎麼可以這樣對待我？」

男女間的感情事，本來就是錯綜複雜、剪不斷理還亂。熱戀時掏心掏肺、老公老婆叫的甜滋滋，滿口真愛至愛、你儂我儂、愛的死去活來，等感覺不對或另有所鍾時，便翻臉不認人、說分手就分手，其實都很正常，問題是有幾人能看得開？

看他把臉埋在兩手間，一副椎心之痛模樣，我問他：「你想怎麼樣？」

「我正想問老師，我能夠怎麼樣？」他期待我給他建議。

我笑笑說；「你不會學電視新聞報導的，愛不到就宰了她剁八塊吧！」

「當然不會，我又不是那種人。」他苦笑著回。

不會幹傻事，表示他是明理、理性之人，只是「被 fire」的當下，心裡難免難過、痛苦。

他接著說：「我有穩定工作，單位還準備提報我升遷，我才不會幹那種蠢事。」聽他這麼一說，我心裡暗喜：「還好，有救。」最起碼他不會在衝動之下幹傻事。

我以「緣份」說明人的相遇是一種機緣，緣深會逗陣久一點，緣淺就相處短一點，其實不必勉強，何況對方已無心，就算你付出再多癡情，一樣感動不了她，不如放手。

並解釋「情人眼裡為何出西施」道理，是因為執著，放下執著，就會發現天底下美女、正妹多的是，只要肯移開視線，未來對象就在燈火闌珊處。最後告訴他，「不甘心理」是因為不甘心被否定，如果易位思考，提分手的是你，應該不會不甘吧！我試著讓他理解愛情是人生旅程中的機遇，遇上就好好珍惜把握，一旦緣盡就好聚好散，一切順其自然。

我告訴他：第一、感情勉強不來，當

一方有愛，一方無情，就表示真的走不下去，最好一切隨緣。第二、你條件不差，將來應可遇到更好的，不必執著於眼前你看到的。第三、要感謝前女友的陪伴，帶給你美好的回憶，沒有讓青春留白，要懷感恩的心，千萬別記恨或想報復。

這位學生很善良也很上進，或許因為善良所以遭遇情變，特別感到受傷痛苦。我希望他能「轉念」，轉換一下心境，雖然短時間心裡還是會難受，但時間會沖淡一切。一番如同「開示」的話，他顯然聽進去了，兩個月後，換他「另結新歡」，之前的難過與痛苦，大概都丟到「情緒垃圾桶」裡了吧！

男女分手，最怕就是衝動，一衝動，啥蠢事都幹得出來，不是散播親密照就是潑酸砍人，毀了對方也毀了自己。若能在分手當下，冷靜心緒、不衝動，轉換一下「不甘」、「報復」的念頭，情況將大不同。非但不是「被分手」的失敗者，反而是能「扭轉局面」、「控制局面」的智者、勇者。

「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，心轉就是改變意念、改變想法。一個輕輕的觸動，會讓人有重新開機、豁然開朗的感覺，因此，當遇到感情、學業、事業挫折時，不要急著否定自己、放棄自己。

「All is well」最大的啓示，是事情並沒有想像的那麼糟，只要積極、有信心、轉個念頭，來個漂亮的轉身，將又是美好人生的另一段開始。