

你真的可以好好一個人：獻給時常感到孤單的你，一個人也能幸福の自在學

枡野俊明作；王蘊潔譯/平安文化出版社/2022

撰寫人：8D 病房 許玉茹 護理師

本書重點敘述：

本書共分成四個重點，第一部分是告訴自己，我才是自己人生的主人，一切都是自己選擇的結果，不要受到社會標準的束縛，而是該有「自己的標準」，珍惜自己，養成放下情緒的習慣，用笑容面對負評，才能避免受他人惡意的影響；正視「現在」，不必在意他人的眼光，了解什麼對自己最重要。

第二部份是當感到不安時不必想得太嚴重，換個角度與其整天煩惱，到不如保持「船到橋頭自然直」的想法。示弱並不可恥，坦誠是上策，但在傾聽別人的意見前，先傾聽自己的心聲，不要等著「別人為我做什麼」，而要思考「我能為別人做什麼」，接受矛盾和不平等並不是只有自己吃虧或是不公平，當目標改變時就是人生的轉捩點。

第三部分是說人際關係，了解自己的底線，任何人際關係都不需要勉強建立，一個人並不孤獨，孤獨並不可怕，孤立才可怕，受人喜愛和受到肯定是兩碼事，即使被討厭，自己也無能為力，不要用「他人的眼光」和「帶著成見的眼光」看別人，才不會產生不平和不滿。

第四部份是「一個人過日子」的心理準備，講的是人的生命永恆延續，你如何走自己的人生路，不要強迫別人接受自己認為正確的事，而是要想「換成我會怎麼做？」，擁有一顆堅定的心，接受所有的變化，了解只要活在世上，就有自己的使命，才能活得精采。

個人看法與心得：

當看到這本書時，覺得書名很能呼應目前社會型態，以前往往因為怕孤獨而勉強自己去接受別人，或者怕別人不高興甚至在乎別

人眼光或者和其他人比較，只能委曲求全辛苦討好對方，但在現今時代改變下，很多人覺得不婚未必是件壞事，反正不管出生或死亡，我們都是一個人來去，所以維持單身主義者也越來越多。看完這本書後，我覺得一個人其實並不寂寞也不悲傷，畢竟一個人也是可以活的瀟灑。我們除了珍惜身邊的人外，更要珍惜獨處的時間，珍惜獨自思考的時間。

現今社會，生活步調快及工作壓力大，所以只要有一點小事，就會開始感到不安，特別是獨自一人的時候，更容易產生各種不安焦慮的念頭，但其實大部分令人不安的事，我們換個角度想，與其整天煩惱東煩惱西，到不如保持「遇到問題時再思考，即使不安變成了現實，船到橋頭自然直。」。不安是由人的內心反映出來的，想要解決就必須先從自己的內心下手，當面臨低潮時，找朋友或專家傾訴，是絕對必要的！雖然獨自一人也可活出價值，但如果我們有自己的支持系統，例如親友的支持，當我們暴露自己脆弱的同時，也藉由跟親友們傾訴彼此的脆弱，分享脆弱，也會讓我們內心逐漸茁壯，進而堅強勇敢面對一切疑難雜症。

對醫學、社會方面影響：

生老病死，是每個人一生之中必經的階段。那怕我們是醫護人員每天面對這些生離死別，在我們脆弱不安的時候，依然容易對生老病死產生各種情緒。比如我老了之後，只有自己一個人生活的話，該怎麼辦？萬一，我生病了，沒有人照顧我，該怎麼辦？如果我獨自一人死在公寓裡，過了許多天，才有人發現我的遺體，該怎麼辦？諸如此類，其實我自己也常想如果以後我陷入那樣的情境，要怎麼辦？看完這本書後，我覺得當不安變成現實時就不再是不安，只要誠實做好該做的事就好，況且我們可以預先規劃每個年紀或者每年想做的事，預立遺囑，當事情發生時我們也不會措手不及，要知道當我們都依自己規劃行程走時，人生也不會有遺憾，所以現在的人常常會在自己意識清醒下，告知家屬說當哪天我如果生命走到盡頭，我想體面離開，所以有人會預立遺囑或簽 DNR 同意書或者給予社會幫助簽器官捐贈同意書，讓自己走後還可以為社會貢獻一分心力。

對人來說，最重要的是像現在這樣活著，畢竟人只要還活著，就有希望！但我們一生中從出生到死亡，你的生活方式決定了會留下什麼，以及留在誰的心上。努力做一些能夠留在別人心中事，

就會很自然地活在別人心中，生命就會一直延續。

(本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集)