

做一位快樂的牙醫師

◎郭志鵬

一、不快樂的人

近十年來，我在自我成長教室授課，專門探討人際關係與溝通，看到很多不是很快樂的人，接受這個訓練後，在快樂上面有諸多的成長，深深讓我覺得快樂是可以成長的，我很少聽到捧著下巴叫著牙痛的病人，他們是快樂的；所以，在你們的工作裡頭，也要常面對很多不快樂的人。

有這麼一個故事：在日本有一對夫婦，他們挑了一個秋天，參加欣賞楓葉，到溫泉去旅遊。一路上，太太講了很多，剛開始他們搭遊覽車，在車上可以唱歌，太太抱怨這部車真不好，選給讓大家唱的歌沒有一首我會的，我會唱那麼多歌，就沒有一首在這裡出現。然後到了遊覽區欣賞紅葉，人家說：「哎呀！這一帶的風景真漂亮！」太太說：「就是碎石頭多了一點，走起路來不方便！」到了紅葉林裡頭，人家說：「哇！好漂亮的紅葉！」太太說：「紅葉是漂亮，可惜還紅得不夠透！」那個晚上，大家吃飯的時候，吃到當地溪流裡頭最新鮮的小魚，每一人都讚賞魚肉又細緻又新鮮，太太說：「就是冷了一些，不夠熟！」。晚上，

大家弄得比較熟悉之後，有一個聚會，玩了一個遊戲，要大家相互認識，互相介紹。當輪到這位太太的先生時，一路上一直不說話的這位先生說話了：「一整天下來，我要跟大家表示我的歉意！你們認識我之前，我一定要先介紹我太太。我太太是一位廠長，她的工廠專門生產一種產品，叫做「不快樂」，因為有這樣一個產品，所以今天實在非常不好意思！」

我們常常會不知不覺之中，對自己身邊的東西有很多的挑剔，對身邊現象有很多的不滿意，這樣會變成一種壞習慣！

在我的助教裡頭，有一位是家大醫院的婦科醫師，他說他跟他的太太是戀愛結婚；也許他的個性比較內向，但他自己深覺對他的專業，尤其在醫術裡頭，他有非常高的上進心，但是他碰到幾個問題，其中之一是他沒有辦法很有耐性地對待他的病人，只要他的病人坐在他的對面講話超過五句話，他就會開始覺得沒耐心。其次，他發現自己講話越來越少了，也越來越內向。每次回家，他花很多的時間在自己的書房做學術研究，跟自己的小女兒也玩不起來，跟太太講話也發現話題差距越來越大，才猛然發現：什麼時候自己已經變成一個「不快樂的人」！在探討原因的過程裡頭，一直到他自己把自己開放出來，他才開始重新活出他的生命！

郭志鵬・心傳企管顧問有限公司負責人

- ・中華民國家庭牙醫學會顧問
- ・人際關係與溝通資深講師
- ・加拿大國際 NIP 協會授證講師

二、如何得到快樂與成就

我們有時候也會這樣，就像我們有個女學員，她來上這堂課的時候，剛剛離婚不久，帶著一個小學五年級的兒子。她常常把所有的罪過和情緒發洩在小孩子身上，因為他們分開，小孩子的因素佔了一部份，小孩子每次在學校碰到人家笑他沒有父親的時候，回來就非常地不聽話、反常，這樣的情況連續不斷。一直到有一天，她發現自己還很年輕，小孩還很小，他們要走的路還非常長，不應該也不容許這樣下去。有一個晚上，她嘗試把小孩當作比較大

，比較可以聽懂話的人一起懇談，最後他們決定從第二天開始，他們要玩一個遊戲：弄了兩個罐子，一個是「成就罐」，一個叫「快樂罐」，他們約定每天要記下來一些跟成就、快樂有關的事，像是玩躲避球打到三個人，也算是一種成就，還有自己早晨照鏡子覺得今天比較漂亮，就寫下來丟到快樂的罐子裡頭！當他們有負面的心情出來的時候，他們就把罐子打開，把紙條拿出來，大聲唸！就這樣，他們母子的生活情緒就慢慢轉向快樂了！

我們每一個人過的日子，有時候是蠻辛苦的，難免有時候會挫折、負面的心情。有的人說：「我天生命好」，但我們不要忘記：只要我們還呼吸，我們的生命隨時可以跟我們翻臉；今天順利，不代表永遠如此，其實，快樂是可以練習的，快樂是一種能力，而且，它是一種內在能力！

我們看看小孩子，尤其是嬰孩，他要笑，就笑，要餓了，他就哭，滿足了，他就笑，他很能表達快樂！我們通常看到小孩子玩起來的時候，像瘋了一樣，我們自己卻氣得要死，小孩子玩瘋了把家裡的東西亂甩，我們小時候何嘗不也是這樣？什麼時候，自己突然變得如此道貌岸然？因為我們被教育成現在這個樣子，除非我們就是喜歡現在這個樣子，那麼，大家就繼續這樣子，如果我們願意變成另一個快樂的人，那麼快樂是可以學習的！

快樂可以朝兩個方向去做：一個是有深深懂得克服憂慮的能力，同時懂得能夠用正面積極的方式來面對；另外一個是很懂得樂觀的一面。



有這麼一個老人家，看看你們喜不喜歡：有一次在美國一個山腰下的農村，因為山洪爆發，淹了大水，水淹到二層樓，當地年輕人就組成救災隊，划著大皮筏，到處救人。有很多人都爬到屋頂上愁眉苦臉，唯獨老人始終哈哈大笑。救災的人訝異道：「你的農田全都被淹了，有什麼好笑？」，他說：「是啊！我常覺得我們家的田缺水，這下都是水囉！」「可是你養的雞，這次可糟糕了，全都被淹死了吧？」。老先生笑著說：「我猜你一定好久沒有跟我見過面，我已經開始養鴨了你都不曉得，現在浮在水面上的這些鴨子都是我養的！就因為有這些鴨子在水面上游來游去，所以屋頂上的那些小孩們，才那麼高興哩！」「那最少，你現在看看水都淹到你家二樓的窗口了！」，這老先生笑得更開心！他說：「你知道，我人越老越懶，二樓的窗口我從來不擦，這下水都幫我擦乾淨了！」一個人可以這麼的樂觀，尤

其在碰到事情的時候，你可以挑什麼樣的面來看，你如果挑樂觀的面來看，再大的事情，你都可以笑出來，能夠笑出來的事情，它本身已經沒有那麼嚴重了！……

最後，我們要探討一下牙醫師的本質，既然你是醫師，你就是個懸壺濟世的人，通常我們這樣說：佛家強調慈悲，慈是喜樂，悲是什麼？各位！悲是拔苦，拔掉痛苦！您們不都是為人拔掉痛苦嗎？想想：天天把您們的手伸到別人的嘴巴裡頭是多麼神聖的感覺？我們都可以做快樂的人，只要我們有這樣的能力，隨時捕捉發生在我們身上，所有好的事，把這樣的事拿來跟我們周邊的人分享；我們對任何事都願意樂觀地去面對，去看它樂觀的一面，我們很容易變成樂觀跟快樂的人；再加上您們對牙醫的專業，您們就是快樂的牙醫師了！

（原文刊載於「牙醫診所經營與管理」經作者郭志鵬先生同意轉載）

