

休息(三)

心理休息

施梁國冰

不知有否經歷過，有時身心疲憊不堪時，以為找一個風光明媚的地方去渡假，便可以好好的休息。費盡周章，到達之後，面對著可人的風景，心仍是不能平靜下來，總是沒有達到預期中的舒暢，身體是在渡假，但心靈上仍牽掛著什麼似的，不能開懷徹底放鬆自己，這樣匆匆的渡假完畢，然後又拖著一身疲累的身驅去上班，得不到期盼的休息，為什麼呢？其實要全人的休息，除了身體要得到適當的休息以外，我們的心理和心靈都同時需要休息，缺一不可。

心理是包括我們的情緒、思想和渴求，如果我們的思想和情緒因著某些事情的牽絆，時刻在我們腦海中盤旋，可以讓我們沒有喘息的空間，輕至心絮不安，而嚴重至精神病〔焦慮、躁鬱症〕。以下一些領域是可能讓我們得不到全人休息的原因：

1. 雜亂的生活空間：

雜亂的生活空間令人煩燥不安，很多時我們都沒有意識到，斗室不需大，但整齊清潔，井井有條，身在其中讓人感到舒適與安祥的感覺，所以家裏的東西不用多，够用就好了，以免屯積。

2. 平衡你的要事：

a. 列出要事-首先找出你的要事是什麼？一般人的要事包括三個項目：屬靈要事(崇拜、讀經、禱告)；活動要事(工作、服事、休閒、建立關係、運動等)和人際要事(家人、朋友、同事、鄰居各自己)，檢查一下三項要事有沒有失衡，在那裏失衡須要補救？

b. 要事優先-每天為明天選出六件明天要做的事，排好次序，明天按次序完成，沒做完沒關係，只是每天都這樣做就好。事情就不會積壓做成壓力。

3. 應該和必定要做的事:

我們生活裏是否常有一些不合理的「應該」或「必定要」做的事？
檢討後可以不再做。

4. 成功的定義:

每個人成功的定義代表著他的價值觀，錯放了的成功定義可以讓我們一生都享受不到期望的真正滿足感。世人會以地位、金錢、尊榮或愉悅為他們成功的定義，這些真的可以讓我們有真正的滿足嗎？是誰讓我們活得有意義？是我們的父母、兒女、上司或自己嗎？或是創造我們，愛我們又為我們捨身的主？祂只期盼著我們活出祂要我們成為的自己就夠了，不是輕鬆多了嗎？

5. 情緒的包袱:

我們很多時的情緒包袱來自於我們的原身家庭，管教得過嚴、不公平的待遇、過度溺愛或是有條件的愛，都可能讓我們帶來一些情緒的包袱。又或我們自己本身的性格，懦弱無能、愛操控或過度有條理等都會讓我們在人際關係上積壓一些不必要的情緒。不善處理這些情緒，我們也很難得休息。

6. 負面的思想:

我們每人可能也會相信一些不合理的負面思想是我們自己也不沒有注意到的，例如：以偏概全、否定正面思考、對事情過於放大或縮小、常給自己負面的標籤、妄下結論：如別人所做的必定是針對自己的或對事情推測都是不好的。如果我們常受這些思維的操控，便使我們常落入自製的危機裏，心裏沒有平安，又那裏可以休息？

7. 饒恕:

饒恕通常是最不容易辦到的事，但心裏常積存怒氣就會腐蝕我們心裏的寧靜和喜樂，因為這怒氣和積怨會日以繼夜的在侵蝕我們，就

好像每天將本想餵給仇恨者的毒藥往自己的口裏送，對仇恨者一點都沒有傷害，反而傷害到自己。

以上只是舉出一些使我們得不到心靈休息的例子，看來要達到全人的休息，心理上的包袱是十分需要我們去面對的。休息是從內而外的，雖然心理包袱有大有小，有些亦不是一時三刻可以改變的事情，如果我們抱著願意改變的態度，須要幫助時找導師或輔導員幫助，心靈休息是可以達到的，最重要的還是給我們改變力量的源頭-耶穌。耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」(馬太福音十一章 28 節)