

觸動心靈

靜觀身心變化

近年經濟大氣候的轉變，令人經常處於高度作戰的狀態，人們為口奔馳，已無暇照顧自己身心靈社的需要。他們的情況就像一條已經拉得很緊的橡筋圈，只要稍稍加一點外來的刺激，橡筋便會「啪」的一聲斷了。要避免這個情況發生，為自己的生

活安排緩衝區，實在是非常重要的。



你 曾有過以下經驗嗎？

每當有壓力時，身體便會出現不同程度的不適，例如胃痛、食慾不振、頭痛、皮膚敏感等徵狀；工作不能集中，容易健忘，經常遺漏工作的細節，以致需要更多的時間作出補救；別人無意的一句說話，便讓你暴跳如雷，事後反思，卻內疚不已；雖然很疲倦，但晚上上床後卻輾轉反側、思潮起伏，久久未能入睡；返工時仍精神奕奕，然而一到放長假時便無緣無故的病倒了！

壓力令情緒出現變化

很多人都以為壓力引致的身體徵狀是必然的現象，或許我們沒有察覺，身、心、靈和社交這不同範疇在我們人生中是緊密連繫著，環環相扣而互相影響。舉個例子，當我們面對日漸繁重的工作而感到有點喘不過氣的時候，我們的「心靈」正在受壓，這時我們的身體即會自行啟動應變機制，讓我們更有能力面對目前的挑戰。此時，我們也許會感受到心跳加速、血壓上升、呼吸淺而急，這就是「身體」的反應。除此以外，當壓力持續時，我們更會受到失眠、食慾不振、胃痛及頭痛等身體徵狀的困擾。身體出現不同程度的變化，繼而影響到情緒，使我們感到焦慮、不安、煩躁等，這些情緒在我們沒有為意的情況下表現出來，影響到我們的「社交」，或會令我們較容易因為小事而向身邊的人大發脾氣、較容易與人發生爭執及較難體諒及明白別人的難處等。

在芸芸減壓的方法中，「靜觀」（Mindfulness）就能夠有效減少衝動、思前想後的自我困擾、減輕壓力、痛症、改善抑鬱、焦慮、失眠及社交問題；並增加正面情緒、愉悅感、感冒抗體及疾病的痊癒速度。

簡易「靜觀」法

「靜觀」亦名「專注覺察」，顧名思義即有意識地覺察此時此刻的內心去向。最簡單的方法是從觀察自己的一呼一吸開始，有意識地留意著空氣吸入鼻孔內，然後靜靜地觀察溫暖的氣息從鼻孔呼出。透過全心全意地觀察呼吸，從而減少對煩惱的專注，讓我們的心靈得以休息。由於一呼一吸是隨時隨地的進行著，因此「靜觀」亦可以在任何地方、任何環境及任何情況下進行。只要當我們從身體反應中發現自己正處於一個壓力的狀態，我們便可以讓自己停下來，給自己5至10分鐘，暫時放下手頭的工作，把專注力投放在自己的呼吸上，直至發現呼吸變得緩慢而有規律、深而長的時候，你便可以重新得力，回復狀態，再次投入工作，讓你的潛能發揮得更好。

如果你也希望在身、心、靈、社交得到灌溉，由現在開始，你也可以嘗試認識更多有關「靜觀」的練習。

Profile



張錦紅

香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。
網址：www.fourdimensions.org