

打理心靈花園

「心靈空虛」彷彿是都市人的感冒，不知不覺間入侵我們的生活。夜闌人靜時，你可會感到莫名的迷惘？喧鬧生活背後，有否感到孤單寂寞？在繁忙日程中，感到空虛乏味？我們努力平衡事業與家庭，卻感到失去了自我，惘然不知人生為何？到底有何方法可為心靈加加油呢？

對 不少人來說，「心靈空虛」不僅是偶爾來襲的感覺，更是問題癥結所在。有人會嘗試以購物消費來減低生活壓力；更嚴重者可能沉溺於虛擬世界，甚或寄情於賭博、酒色，企圖藉此麻醉身心痛苦。我們都明白這些「替代物」不能解決問題，可是因心靈空虛卻需以之來舒緩片刻。

走進心靈花園

我們須正視「心靈空虛」存在，並了解病源的成因，才可對症下藥。筆者曾看過一個小故事，指出每個人心中都有一座心靈花園，它就像賽車道上的修理加油站，為車輛加油打氣，恢復功能，甚至加強馬力，而車手也深明這很重要，甘願暫緩步伐。同樣地，我們也應放下忙碌步伐，走進心靈花園，檢視心靈狀態，調整和處理破損之處，回復活力，走出更美好一步。

可惜，多數人終日營營役役，漸忘記心靈花園，任它破落荒廢。原來，「忙碌」和「忙亂」才是心靈的致命病毒；匆忙生活逐漸吞噬我們的優先次序，每天被「緊急」兩字所煩擾，漸漸把「重要」的事情退到最後才理會。此外，紛亂出現時，會導致自我形象轉弱，許多負面感覺如自責、內疚等會浮現出來，進一步削弱我們的應對能力。

更甚者，我們往往因忙碌而忽視聆聽內在聲音。著名的柯維博士 (Dr. Stephen Covey) 在他的新著作《第八個習慣》中提出，內在的聲音包括許多正面元素，如願景、自律、熱情和良知等，這些特質是助我們發揮影響力，活出卓越的必備動力。沒有加油站和正面推動力，難怪不少城市人無論怎努力管理壓力，總被層出不窮的生活問題困擾。究其原因，就是忽略了心靈照顧這一重要層面。

心靈滿足 3 層面

甚麼是「心靈」(Spirituality)？心靈層面的滿足包含 3 個導向。

向上的導向：人們尋求與造物者建立和諧互通的關係或追求崇高的理想。不少宗教，如基督教等著重屬靈的指導，透過禱告、靈修、團契等宗教活動幫助信徒檢視內心和調整自己，與神建立關係。即使沒有宗教信仰的人，亦會以追求個人理想以達致心靈滿足。

內在的導向：人們尋求內在思想、身體、情緒、心靈的平衡。許多現時流行的活動，如減壓運動 (Relaxation)、冥想 (Meditation)、瑜伽 (Yoga)、靜觀 (Mindfulness) 等，能幫助人們專注活在當下，洗滌心靈。

外向的導向：不少人尋求與大自然的契合，每當接觸大自然或藝術，心靈便不其然有欣快感覺，產生一種與天地和諧的反應。此外，有人會透過服務他人，如幫助照顧有需要的群體等，學習放下自我，探索生命真正意義。



©MCT

照顧心靈小貼士

無論是哪一種導向，心靈照顧是既有趣又重要的學問，以下是一些小貼士，助你打理心靈花園：

- * 生活中常常提醒自己要停一停，勿讓「忙亂」操控你的生活和優先次序；
- * 操練緩慢有序的呼吸法，助你從紛亂中平靜下來；
- * 閱讀優質的心靈書籍，不要單被資訊所充塞；
- * 不妨到郊外走走，看看大自然，呼吸新鮮空氣；
- * 撰寫日記，檢視內心的聲音與需要；
- * 嘗試參與宗教活動，與屬靈導師交流；
- * 與輔導員會談，助你打開心靈困擾，活出更精采人生！

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