opusdei.org

「沒有太陽,我保持 沉默」:疲勞與休息 (一)

這是兩篇文章中的第一篇,強 調身為天主的兒女,必須在辛 苦工作的生活中休息。

2018年11月23日

在日晷上發現的經典銘文中,有一種 迷人的純樸,儘管它似乎表明了一個 顯而易見的事實:Sine sole sileo。 「沒有太陽,我保持沉默。」[1] 這些 不言自明的表達常常被忽視,然而它 們可能在我們的生活中含有重要的真理。就像沒有陽光的話,日晷只不過是件裝飾品而已,或像沒有陽光的植物,最終會枯萎死亡一樣,如果我們缺少休息的「陽光」,主放在我們心中的理想也會褪色,甚至消失。

聖施禮華說,對主業團的人來說,工 作是一種「慢性、有傳染性、越來越 惡化、無法治癒的疾病。 1[2] 天主依 靠基督徒不斷的努力,與他們的男女 同伴並肩工作,把世界吸引到衪的身 邊。但祂也希望我們照顧好自己,因 為我們每天的努力會使我們疲憊不 堪,於是我們有必要恢復體力。「我 們的身體也像一匹小驢,天主揀選了 牠,乘牠入耶路撒冷,牠馱著我們行 世上的成聖之旅。牠要受制,才不會 歡愉、輕快,像頭負荷的畜牪一 樣。」[3]

一般來說,疲勞有兩種類型:一種是生理上的,另一種是心理上的。[4] 這

兩種是密切相關的,因為每個人都是 身體、思想和精神的結合體。一種疲 勞通常會影響到另一種, 並會讓疲勞 加劇,導致一些或不少的循環式疲 勞。身體疲憊的人會發現他們的理智 和心性變得麻木和沒有反應。一個心 理上感到疲倦的人,最終會在身體上 表現出來,而身體上的疼痛也會加重 內心的疲憊。第^一種的惡性循環尤其 微妙, 值得注意: 因為它很容易被當 事人和與他一起生活的人忽視。不必 驚慌,我們需要警惕這一點,因為預 防是最好的治療之道。有時,人們生 活中出現一些困難,不是由於缺乏努 力或興趣,而是由於基本上太疲勞 了。

在這篇及下一篇文章中,我們將探討:疲倦和休息是我們身為天主之子生活的一部分。「祂是perfectus Deus, perfectus Homo 完美的天主和完美的人,享受天堂的一切福樂,但也選擇體驗軟弱和疲憊,眼淚和痛苦……為使我們能明白,如果我們要

是超性的,也必須是十分人性的。」 [5]

學習不要讓自己過於疲憊

生活中的某些情況可能會令人特別疲 憊,尤其是當它們必須與正常的生活 過程互相適應的時候。例如:家庭成 員牛病、新牛兒的來臨、一段高要求 的學習或工作時間,或累積了一大堆 的問題......這種情況下,特別是時間 拖長了的時候,要安排休息的時間和 方式,即使是相當短暫的,也可以預 防磨損,避免留下—個永久的記號, 甚至成為慢性的疲勞。在這種情況 下,生活在他身邊的人對他的支持是 有決定性的影響的;但同樣重要的, 是要及時尋求幫助,因為其他人可能 完全沒有意識到某件事對那個人來說 會是那麼疲累。

就像俗語說的「一針及時省九針」, 及時縫上一針,可以防止一個小撕裂 變大,所以,第一個、也是最好的一 個休息的方法,就是學會不要太累, 不要弄到筋疲力盡。在這種時候,我 們可能需要後银一步,讓其他人在前 線戰鬥,儘管我們覺得很難接受這事 實,但這並不意味著挑避責任,或變 得妥協。這僅僅意味著承認我們自身 的有限,有時也要會不眷戀自己努力 的結果。天主要我們為愛而消耗,但 不要耗到熄滅了我們的愛火,以致於 房屋倒塌了,就像建在沙地的房子— 樣。(參瑪7:24-27)「筋疲力盡,你 快要崩潰了。休息吧!停止那些外在 的活動。去看看醫牛,聽他的話,然 後就不必再擔心了。很快你就會恢復 正常的生活。如果你是忠信的話,你 的使徒工作會做得更多更好。 [6]

傳統的智慧建議我們不要把今天能做的事情留到明天再做,因為有時候,我們會純粹因為懶惰而拖延做計畫和決定。但反過來看這句諺語也是同樣的重要。除了勤奮之外,我們還應該對自己說:「把今天無法做完的事,留到明天再做吧!」不要讓今天的負擔超過我們實際能做的,不要把今天

因此,在承擔職務時,區分什麼是他的實力 - 一種服務的態度,對可能提出的任何要求我們都持開放態度 - 和什麼是過度的責任感,是很重要的。通過這種責任感,我們試圖承擔比我們實際能力更多的東西。在這一點上,就像在任何事情上一樣,設法取得平衡是明智的。這並非是個不透明,或未預期的問題;但也非是讓我們整個生活被一個接一個意想不到的

任務佔有,在某個程度上,我們是可 以避免這些情況的。

衡量我們自己的力量

一些相當機警和能幹的人認為拒絕請 求是件難事。有時他們寧願承擔一項 任務,即使他們知道自己沒有時間或 精力去做,而不願讓別人失望或看起 來很糟糕。有時候,他們可能會承擔 某些責任,因為他們自知會比別人更 妥當地解決問題,不是出於假想,而 是基於經驗。還有一些人對別人的問 題非常敏感,他們可能會過度的承 擔。而另一些非常關注細節人,可能 會發現很難完成自己的任務,被堆積 起來的丁作壓垮。所有的這些人都無 法客觀正確的評估自己的能力,最終 可能會像一輛超載的馬車。如果車軸 因負重而彎曲,再強壯的馬也無用武 之地了。即使最初車軸能轉動,最終 還是會彎曲,甚至斷裂。

在認真看待自己工作的人當中,經常可以找到這些特徵中的一個或另一

個。有時,一味的答應,只會加重人 的疲勞,而會引起反作用。因為這樣 的人很少會拒絕別人的要求,並真正 努力工作,所以其他人往往會更去求 他們的幫助。有些人可能試圖利用他 們的善意;而其他人可能沒有意識到 (有時也是沒有辦法意識到)對方正在 承受的負擔。當疲勞開始出現時,這 個人可能會勃然大怒,或者對所有人 做出憤怒、惱火的反應,這讓其他的 人大吃一驚。因為每個提出要求的 人,只明白自己的請求,而被要求的 人則首當其衝,這種反應對大家似乎 難以理解。因此,一個真誠樂於助人 的人, 實際上可能會變得有些難言之 苦而和被孤立起來的後遺症。這是息 辣的智慧:「有一個不虔敬的人勞 苦,殷勤操作,忍痛耐勞,卻更加貧 乏。」(德11:11)。在權衡工作時, 我們需要區分慷慨和「毫無節制」。 對於後者,一個人付出的比他或她應 該付出的要多得多,因此無法繼續給 予。當下不應該讓我們忽視未來,其 至折期的未來。

明察疲勞的跡象

我們需要學習覺察到疲倦的跡象,無 論是我們自己還是別人。並不是每個 人都因為同樣的原因而疲憊,也非以 同樣的速度。但是這些徵狀是相似 的:維持個性的防禦界線降低,以及 性格的局限性凸顯出來了。—個疲倦 的人偏向於把事情看得比平常悲觀, 洁可能會使—個樂觀的人表現出—種 令人不解的冷漠。另一個有焦慮傾向 的人會發現很多讓他不安的原因,最 終讓他癱瘓。他需要別人幫助他意識 到他看待事物時缺乏客觀性。—個誦 常溫文儒雅的人可能會以粗魯的態度 回應,而狺種態度在另一個人身上可 能只是一種慣性的性格特徵。

當有些人在經歷一段疲勞的時期,他們的視野會有一點模糊,需要身邊有個朋友,他可以給他們一些建議,並試圖幫助他們更深地瞭解自己。然後他們自己就能學會覺察到自己疲倦的跡象,能在弄到精疲力竭之前休息,

或要求改變步調。「對你而言,什麼都無所謂?不要欺騙你自己……對你而言,並不是什麼都無所謂。只是你並不是不會疲憊的人,你需要有多一些時間,去做自己的工作。終究,你不過是一件工具而已。」[8]

一種體貼的表達友誼的方式,是在幫助別人時能站在他們的立場,用真正的同理心教導他們婉拒某些請求,而不感到懊悔。或者把他們可能想實行的計劃放在一邊,如果該計劃在當人實際的話。或者看待事情能對之人,也許接受有時無法把事情做到他們認識到:除了他們手頭上的事情,或者可能想到新的創意之外,他們的義務,是要休息。

近幾十年來,似乎發生越來越多「精疲力竭」或工作壓力超大的案件,尤其是在服務行業:醫生、護士、教師、神父......這些人對自己的工作充滿熱情,因為沒有什麼比全身心地為

他人服務更吸引人的了;但他們發現自己被來自外部和內部不斷的要求所壓倒。這就像一根從多個連接中接收到過多信號的電纜所發生的事情,最終會被燒毀。

「精疲力竭」的三個可能跡象是空虚、疲憊和不堪重負。為了防止這些情況的發生並提供及時的説明,需要注意人的存在方式。一個人的性格特徵會導致「精疲力竭」,這是一種誇大的責任感、完美主義、不安全感或對自己要求過高。總之,有不切實際的期望。

工作氛圍

我們還需要注意工作場所的工作氛 圍:任務是如何分配的;如何休息; 激勵和獎勵是什麼;正在進行的人員 組成。忽視這些環境因素,或不花時 間進行適當的培訓或不給予積極的支 援而給年輕員工過多的責任,是一個 危險因素。 過度的工作不僅會導致「精疲力竭」,還可能是由於缺乏工作,或者在工作中找不到意義,覺得自己一無是處,或者沒有意識到自己的工作是真正有價值的。有意義的工作是使每個人內心都能成長的東西;僅僅從外部提醒一個人這一點是不夠的,比如偶爾拍拍別人的肩膀。

雖然不用說,人是很不同的,今天因 為快節奏的生活,有時使得我們無法 花時間去評估我們從每個人身上可以 期待的。例如:有些人很有能力解決 工作中經常出現的不可預見的問題。 我們甚至可以說,他們喜歡這樣做。 就像運動一樣,對於喜歡冒險的人來 說,意想不到的挑戰會讓他們從日常 生活的常規裡擺脫出來, 甚至還能讓 他們得到休息。其他人需要更多的穩 定性。別人覺得可休息的,他們覺得 很累。因此,重要的是,公司的管理 者要小心地避免某人(可能相當有能 力)被賦予一項過於繁重的任務。大多 數人都有一定的靈活性,可以通過經

驗和建議來克服他們的局限性。但是 對於其他的人來說,最好還是找別人 來做這件事。所有的工作都有不愉快 的一面,有時除了適應這種情況之 外,別無選擇。但是當一個人在正確 的地方,他就會得到更多的休息。

有時,超負荷地工作可能不是由於承 擔禍多丁作或處理不當而產生自我疲 勞,而是由於公司內部的組織缺陷。 例如:有些人的丁作可能比合理的 多,因為太多的人可以給他們事情 做。儘管在這種情況下,與老闆交談 以調整自己的工作量是很重要的,但 經理們也有責任意識到這種情況。照 顧好員工是很有必要的,這樣他們才 不會崩潰,不僅要關心工作效率,還 要關心每個員丁及其家庭的幸福。然 而,有時這種情況是很難補救的,因 為我們把人與工作看成是同一回事 或者因為人承擔著領導一個項目的重 擔,這個項目可能會變得近乎專制, 讓人很難恢復力量。

一種快樂的疲勞

有時候,疲勞可能是因為不接受我們 對計畫或對人的期望未得到滿足而產 牛的挫折感。「問題經常不是出在活 動過量,而是未能好好地將之活出, 缺少充分的動機,缺少靈修,沒法將 靈修融入活動,使活動帶來享受。結 果,丁作令人不必要地疲累,甚至有 時令人病倒。這疲累絕非令人滿足、 快樂,只會導致一種緊張、沉重、不 滿,最終變成讓人無法忍受的筋疲力 盡。」[9] 有些人把自己累垮了「有些 人陷入其中,因為他們勉強自己背負 一些無法實現的計畫,不甘於做他們 能力所及的。另一些人在丁作過程中 缺乏耐心以等候成熟的時機,只盼福 自天來、不勞而獲。另有些人,為幾 個項目而不懂捨棄,或受虛榮心作祟 去自編成功的美夢。」[10]

我們有限的希望與現實之間的衝突,可能是一種跡象,也是我們可在更大的希望中休息的機會。[11] O Crux,

ave spes unica!「噢,十字苦架,我們唯一的希望!」,就像在Vexilla Regis 所唱的 [12]。真正的休息乃是捨棄自己,把自己放在天主的手中,擁抱耶穌的話:「父啊!我把我的事魂交托在你手中!」(路23:46)。關於「捨棄」,聖施禮華教導說,「就是渴望美好的事物,用最好的方法去實現它們,然後,如果沒有像我們期的那樣出現,就交付在天主的手中,說:我會繼續努力,直到它們實現。」[13]

當負我的軛,向我學習。因為我心裡柔和謙卑、你們心裡必得享安息。因為我的軛是容易的,我的擔子是輕省的。」(瑪11:28-30)。

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

[1] 聖施禮華將這句話刻在羅馬岡多夫 塚會議中心 - 玫瑰園的花園日晷上。

[2] 聖施禮華·書信·1948年10月15日·14 (引於Andres Vazquez de Prada《主業團創辦人》第3部·294頁·注118。(紐約·Scepter 出版社2005年)。

[3] 聖施禮華《天主之友》137。

[4] 參 F. Sarrais, Aprendiendo a vivir: el descanso, Pamplona, Eunsa, 2011。

[5] 聖施禮華《鍊爐》290。

- [6] 聖施禮華《道路》706。
- [7] 聖施禮華·書信·1948年10月15日·10。
- [8]聖施禮華《道路》723。
- [9]教宗方濟各《福音的喜樂》 (2013 年10月24日) · 82 ·

[10]同上。

- [11]教宗本篤十六世,通諭《在希望中得救》(2007年11月30日), 30-31。
- [12]聖周日課祈禱中的讚誦詩。
- [13]聖施禮華·家庭聚會筆記·1974 年4月15日。
- [14]聖施禮華《鍊爐》252。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/mei-you-tai-yang-wo-bao-chi-chen-mo-pi-lao-yu-xiu/ (2025年12月16日)