

認真何價

《天倫樂》第 92

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

傳說有一個國王，久仰一位智慧老翁，剛巧有一天碰上這位老翁，閒談之間問他：「你今年幾歲？」老翁坦白地回答：「三歲！」國王很奇怪老翁的回覆，心中有點不滿，以為老翁作弄他，最後還是重複他的問題，老翁仍然回答三歲，看見國王的不解，老翁便解釋說：「因為我八十歲時才開始認真做人，所以今年才三歲！」

今天相信很多人都能認同老翁的掙扎，回首以往的日子，為了應付忙碌的生活，隨著社會及別人的要求，缺乏對生命認真思考和抉擇！其實對生命認真又談何容易呢！試想在每一天的生活裡，就有大小許多事情去應付，又要面對我們身邊擦身而過不同人物的要求。如果對每一件事，每一個人認真處理，那已經是一份全職，何來額外精力去工作呢？對生命是否需要認真的問題，在這個分秒必爭的社會，已被視為執著和不合潮流，以一個經濟利益為主的角色，認真的心態只會阻礙人去利用身邊的環境和人，去幫助自己成功；並且也因此而放棄很多損人益己或不正當的賺錢機會！

對生命認真所付的代價不菲，然而換取回來的是能夠活出真正的我，把上天賜予我的條件和才華充分發揮，活出自己的理想和抱負，對此生無悔！那位智慧的老翁也是領悟，要對得住自己和所活的生命，重新開始，認真地為自己而活！老翁的決心，也可成為你我的借鏡，洗心革面，重新的開始！

要活出新的生命，也需要一些必要的條件：

一. 價值觀的重整

現代社會所灌輸以經濟為體系的價值觀深入民間，對我們的影響已是潛移默化。當人對自己的價值和重要性有質疑時，往往會透過物質金錢來肯定自己的價值，於是生命的目標本末倒置，追求名利比活出有素質、有意義的生命更為重要！

價值觀的重整需要對生命重估，其中需要對生命的意義、自我的價值和如何面對人的黑暗一面，我們往往說廿一世紀的道德和價值觀每下愈況，新一代不如老的一代是指新一代的道德行為的敗壞，其中反映了新的時代所追求的是物質科技的進展，卻漠視栽培人的素質！這正反映人的價值對整個社會發展並不重要，人的重要性在乎他／她對社會的貢獻！難怪新一代更表現模糊自我觀，對自己缺乏信心，面對失敗容易放棄！

人的價值並非來自他／她的才能，而是人有尊貴的身分，與動物不同！在創世記指出神用自己的形象創造人，並賜人榮耀尊貴為冠冕（來 2：7）和兒女的名分（弗 1：5）；神看每一個人為寶貝，祂赦罪的恩也是白白賜給每一個人的，無分貴賤！藉著神無條件的愛，人才可以重新找到自己的價值，而生命的意義隨之是活出自我的潛質，並且把自己貢獻給社會、朋友及家庭！

二. 生活的空間

現代人工作繁忙，為求追上時代的節拍，不斷進修包裝自己或找兼職，努力保持不被淘汰和增強經濟基礎！進修和兼職固然是好事，但是如果長期生活緊張忙碌，缺乏空間去思想和休息，容易失去目標和方向！所以要有素質的生命，需要放慢生活的節奏，騰出空間和時間去思想和反省！現代人習慣忙碌的生活節奏，一下子空閒下來，會很不習慣，往往會找朋友消遣娛樂，填滿多餘的時間！最好開始時用漸進方式，每一天讓自己有少少安靜的思想時間，漸漸擴展至每一星期有一段較長的個人時間！

三. 認識自己

雖然驟然聽來很可笑，但是人往往最不認識的是自己！人的先天性自我防衛的方法會欺騙自己，否定事實，把自己蒙在鼓裡，所以正面面對自己的短處和缺點是很重要的！神的愛和接納是最重要的元素，幫助人有勇氣面對真正的自己。再從朋友及家人口中，瞭解別人知道而自己不知道的我！同時，認識自己的情緒和內在需要都很重要，要漸漸去除假我，讓真我逐漸浮現！只有活出真我，才能完全發揮我所有的潛質和才華，真正滿足自己內在的渴望！

四. 真誠待人

活出真我的生命同時需要以真我待人，一個愛的關係的基本條件是真誠，所以聖經說：「惟用愛心說誠實話.....所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話。」（弗 4：15-25）對感情認真，對家人朋友真誠，實在不容易做，所付的代價不輕，因為人都是不完美的，在感情的關係上，一定會有傷害。越認真的付上真情，所受的傷害會越深！所以凡曾受傷的人都會對感情的事放得很淡，不會太認真！這固然對自己有所保護，但是卻無法與對方的感情進深。固然自我保護是重要，但是卻無法突破傷痕痛楚的綑綁，不願意再去認真，再去愛！惟有藉著神對我們寬恕的愛激勵我們去寬恕傷害我們的人，使我們衝破恐懼和傷害，再次對感情認真。然而，小心選擇朋友及弄清對方對此感情發展的意向更為重要，因為不是每個人都願意認真去發展關係的！無論每段關係會怎樣發展，以真誠相待，棄絕謊言的原則卻不變！

五. 建立內在安全感

要在這個社會逆水行舟，抗衡時代的思想和文化並非易事，需要極大的勇氣去面對外來的壓力，堅持自己的原則！其中最大的支持力量是我們在神裡面有名分和完全的接納。這從神裡面建立的安全感給予我們力量去抗衡外在的壓力和輿論，按著神的原則和真理行事。

六. 生命尋根

人生有很多的事情並非黑白分明，往往黑中帶白，白中帶黑！所以在取捨決定上需要對生命有透徹了解。對生命認真自然會對人生真理尋求個人的答案，對人生的意義、目標，人與人及世界的關係，人的來源等等問題作透徹的思想和掙扎。只有透過摸索和尋求，人才能真正面對生命和自己！

雖然你未必具備以上所有的條件，但是如果你有認真的心，誠意邀請你與我和老翁一起踏上這個旅程，同步認真做人，由每一小點的開始，逐步的改變！

