



處變不驚：

面對職場

恐懼與不安

鍾梓昭

HKPES高級項目主任

在職場上我們總會因為遇到環境、倫理或際遇的轉變而恐懼不安，我們怎能處變不驚呢？出埃及記一開始便提到「1 以色列的眾子，各帶家眷，和雅各一同來到埃及。」因著上主對自己子民的眷顧，以色列整個家族從當時饑荒的迦南遷徙到富庶的埃及，來到一個全新的環境定居。過了一段悠長的歲月，「6 約瑟和他的弟兄，並那一代的人，都死了。7 以色列人生養眾多，並且繁茂，極其強盛，滿了那地。」即以以色列人在埃及的事業發展蓬勃。不過當埃及換了一個新的老闆，整個職場環境便發生了翻天覆地的變化，從此他們便不斷被轄制、欺壓、苦害、奴役，生活變得苦不堪言。究竟是甚麼因素引至如此惡劣的轉變？

問題的根源除了是因為換了老闆之外，出埃及記一章 7-14 節透露了四個誘發以色列人職場環境變壞的因素：一是彼此「不認識」（v8），二是與人作出「比較」（v9），三是職場中的「繁茂、強盛、滿了那地」（v7），四是職場中「覺得受到威脅」而生「恐懼」（v10）。若能夠妥善處理這些因素，或許這故事就會有不一樣的發展，可惜因為法老及埃及人缺乏安全感、覺得受到威脅而感到恐懼，於是便作出一連串打壓行動：派督工轄制他們，加增重擔苦害他們。

若你不斷無故地被苦待、受盡督工的欺壓和奴役，內心會有甚麼感受？會否感到無理而憤怒、無奈而覺得命苦、無力而非常絕望？因著埃及人的恐懼不安及他們對以色列人的仇視和敵對，令局勢不斷地升溫！聖經指出：「12 只是越發苦害他們，他們越發多起來，越發蔓延；埃及人就因以色列人愁煩。」除了人口的增加之外，以色列人內心的恐懼與不安，以及他們對埃及人的仇恨與敵對也同樣地越發增多和蔓延。這是一個不斷升級、沒完沒了的惡性循環，是不會有好結果的！聖經接續就描述這個惡性循環的延續：「13 埃及人嚴嚴地使以色列人做工，14 使他們因做苦工覺得命苦；無論是和泥，是做磚，是做田間各樣的工，在一切的工上都嚴嚴地待他們。……22 法老吩咐他的眾民說：『以色列人所生的男孩，你們都要丟在河裏；一切的女孩，你們要存留她的性命。』」即埃及人在態度上變得更加強硬、在措施上變得更加操控、在行動上變得更加暴力，甚至要令對方絕後！

若設身處地，你會怎樣避免捲入這個旋渦？若問題的起因是彼此「不認識」：即大家都互相無交往、無溝通、無關係、無任何交情，因此也沒有任何信任。出路明顯是要與上司同事建立並保持良好的職場人際關係。

## 道在井旁

若問題的起因是「繁茂、強盛、滿了那地」，是因為以色列人在工作的表現在太過專業、太過盡責及太過出色，最明顯的出路並非要改為馬馬虎虎的 Hea 做，而是要識做：即在姿態上要低調，在態度上要謙和，不要太過鋒芒畢露，要讓別人知道自己並不是對方的威脅。

神創造人來管理世界、卻話人獨居不好，是因為神期望人無論在家庭或社群中，能夠互相成為彼此的幫助，去完成祂給人的召命。因此，我們在職場中絕不能獨善其身，而是要顧己及人，成為一個積極的 team player，在團隊中互相幫助；不單止期望自己能夠成功，也期望別人同樣能夠成功，要成為別人的一種助力，而不是一種威脅。

不過所謂「孤掌難鳴」，要跳好社交舞，總需要舞伴的配合，所以就算以色列人怎樣努力做好自己，若埃及人不配合，其實也無補於事！這正是另一個核心的問題，埃及人將自己與以色列人作比較：「**9 看哪，這以色列民比我們還多，又比我們強盛。**」試想那類人最易將自己與人比較？是那些自卑、缺乏自信、自我價值扭曲、自我形象偏低的人！一個自卑的人往往因為達不到自己、別人或上帝的要求或期望，總覺得自己「唔夠好！唔被愛！唔安全！」不單自己不能接納自己，也認定別人甚至上帝也不接納自己，因此一個自卑的人會很容易因為缺乏安全感、覺得受到威脅而感到恐懼。為了保護自己減除威脅，埃及人選擇作出打壓：「**10 來吧，我們不如用巧計待他們，恐怕他們多起來……11 於是埃及人派督工的轄制他們，加重擔苦害他們。**」這樣做不單令以色列人覺得命苦，還令他們同樣感到自己「唔安全！唔被愛！」甚至懷疑自己是否仍然是上主所愛的。

面對這個困局，究竟還有甚麼出路？以色列人似乎只可向神發出哀聲，這便成了他們的禱告。究竟神有否垂聽和回應？有！因為神說祂看見他們的困苦、聽見他們的哀聲、並且祂要介入：下來施恩拯救（出三 7）。究竟神何時才介入和怎樣介入？是否要等到摩西 80 歲？不是！而是已經開始介入。原來神是會透過人對祂的回應來介入人類歷史，不單透過摩西一人，而是透過「收生婆」所代表的每一個職場中人來回應不同時代的需要，以成就祂美善的旨意。

但我們在困苦中往往並不知神何時才開始介入，所以除了發出哀聲，還要如何自處才能處變而不驚？我們需要坦然無懼來到上主面前，把自己內裡所有負面情緒向祂傾訴，並且在安靜中意識上主對我們有甚麼心意的流露和回應。

我們需要花時間去默觀上主，體會原來祂是那位愛我們到底的慈父，並從這位慈父的眼光來默觀祂是怎樣看待這個破碎了的自己。原來無論從神創造和救贖的角度來看，我們在上主的眼中都是「好的」、都是「被祂所愛的」、因此都是十分「安全的」。

聖經指出：「**愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除掉。**」（約壹四 18）恐懼的惟一出路就是愛，不過我們需要的是神「完全的愛」，所以無論何人：是施害者或受害者，都非常需要上主那份長闊高深的大愛，並在祂愛的擁抱之中重新認定原來自己是上主所愛，惟有重新認定這才是自己最重要的身份，我們才能夠安身立命，重新在上主的愛裡找到平靜安穩，找到轉化生命的真正動力。

人生難免遇上如經「水、火」般艱難凶險的負面經歷（參賽四十三 1-4），不過上主對我們說「**不要害怕**」，因為祂（在創造和救贖時）曾提我們的名字來召喚我們，叫我們屬祂，又因祂愛我們，竟然使「人」替代、使主耶穌基督親自替換了我們的生命：「**他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；……因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。**」（賽五十四 4-5）

惟有我們向上主發出哀聲，透過停頓、靜思、省察、辨識上主的心意，重新認定自己是上主所愛，並求恩能夠活出這個身份，然後才能重新回到生活之中，按照著上主的心意來作出行動。作為上主所愛的，上主極不願見我們任何一個被黑暗所吞滅。所以當我們落在恐懼不安的困境中，千萬不要被種種負面情緒所困擾、所牽動、所掩沒。我們需要在安靜中重新體會主耶穌在十字架上的這份「替代」：祂原來已經擔當背負了我們所有的憂患痛苦，為的是要保護我們不被「水」掩沒、不被「火」焚燒，叫我們縱然在困苦中仍能得到平安和醫治，讓主在十架「替代」所表達的這份無條件的愛、擁抱和接納成為轉化我們生命的真正動力。

