

## 第九章：小心瞎忙

*生活不僅僅是為了提高速度。*  
- 聖雄甘地 ( Mahatma Gandhi )



你未必是工作狂。( 話得說回來，活在 21 世紀，你可能已經是工作狂！ ) 但有一件事幾乎是既定的——你會經歷一段很長緊張而忙碌生活的時間。似乎世界上 99.9% 的人都知道壓力和神經緊張是甚麼一回事。太多事要做，太多人要見。「全世界暫停——我想退下來！」——這不是你的心聲？

大多數人的處境都帶點可悲的諷刺。我們的文化在物質上從未如此豐盛，一切想得到的玩意和玩具垂手可得。然而，正如羅拔·班克斯 ( Robert Banks ) 指出，我們發現自己陷入了一種新的匱乏——時間短缺。<sup>1</sup>

## 38 為甚麼這樣忙？

為甚麼讓生活的跑步機加速？為甚麼生活節奏越來越快？為甚麼活著似乎只為了跟上步伐？

### 生活節奏

三十年前，阿雲·托夫勒 ( Alvin Toffler ) 預測到了這一點。而且正如他所說，過去一代生活節奏急劇加速。我們見到科技、通信和運輸方面尤其急劇變化。

但且慢。汽車、新高速公路、更快的飛機、電腦、手機、傳真機和互聯網的出現，難道不應該令工作更輕鬆寫意，空出更多時間嗎？那些新電器：微波爐和自動洗衣機等等——不是「省力設備」嗎？

答案是肯定的——也是否定的。肯定的是，它們的確節省了大量時間精力。而否定的是，因它們不會減慢生活節奏。事實證明，出於某種反常的原因，這些好處已經被一連串始料不及的隱患完全淹蓋。多虧了手機，我們可以迅速與親人聯絡——但也發現自己受到每個來電者的擺佈，無論詢問多麼瑣碎或時間多麼不便。多虧了現代汽車，我們可以迅速到達其他地方——但會在路上遇到交通擠塞。( 如果你住在一個道路通暢的地區，先別得意，可以肯定的是，你在日程中安排的目的地遠比祖父母走路或搭電車時要多。 )

到頭來適得其反的是我們實際工作時間更長...為了掙錢...為了支付那些微波爐和洗衣機的費用，然後機器需要修理...或更新。( 想想洗衣機故障時的家庭危機，或煮食爐，或家庭災難之最：停電... )

《富貴病》( *Affluenza* ) 的作者說得準確：「不斷膨脹的期望令人不斷努力追逐最新產品，在消費領域比較，繼而迫使我們做更多的工作，才能負擔得起這些東西。有這麼多東西要使用，需要更加努力工作去爭取，為生活平添困擾和壓力。」<sup>2</sup>

額外的空間都往哪裡去？所有這些其他需求從何而來？

### 尊生產力為神

我們的文化依賴生產力——生產力帶來進步和增長。21 世紀的諸神不是木頭、石頭或青銅，而是經濟。

整個制度建立在這樣一個信念之上：為了讓社會成為一個宜居的地方，今年生產必須比去年

多 ( 因此要消費 ) 。表面上這是真正的進步！衡量標準是 GNP ( 國民生產總值 ) 增長。

毋須太多想像力就知道後果如何，永遠沒有足夠。新的生產力今年必須達標——明年如是——後年如是。唯有工作更加勤快，或者採用嶄新技術，才能達標。一個殘酷的曲解就是，勤奮的員工去年拼搏的創紀錄銷售數字成為提高今年目標的起點。飽受壓榨的可憐員工的回報就是增加消費...當然，他們必須增加收入來支付。

## 職場的無理要求

在這般普遍的價值理念中，我們大多數人要苦於應付工作上不斷增加的要求，也就不足為奇了。更長的工時，更高的生產力，更少的員工做更多的工作，期望員工在週末將工作帶回家或返回辦公室等等。

過去十五年，對員工的要求劇增。事實上，根據哈佛經濟學家朱麗葉·索亞 ( Juliet Schor ) 的說法，美國人現在每年 ( 平均 ) 比 1969 年多工作 160 小時。這幾乎是一整個月每週超時工作 40 小時！<sup>3</sup>

我們沒有太多選擇。如果沒有達到期望，會否被裁，並由其他準備為公司出賣靈魂的人所取代？

「持家」的父母也陷入了同樣困境。研究報告指出母親 ( 以及偶有負責持家的父親 ) 花在購物以及接送孩子上學的時間比他們的父母多，也就不足為奇。

得悉有些僱主有意在公司造就工作與生活平衡，我們很高興。然而我們懷疑，更常見的是僱主好像把員工據為己有一樣——生活中似乎沒有甚麼比工作更重要了。近年「合約工」令情況變得更糟——工人只是簽訂合約來完成特定的工作。這可意味著越來越少公司給予員工長期承諾，並且願意承擔他們的福祉。

打破這種局面並不容易。只要員工願意就範，無良的經理和僱主會不斷催迫員工，而且很奇怪，即使僱主造就了良好的工作環境，許多人仍然透過借貸或額外兼職，或兩者兼而有之，迫使自己賺更多錢。我們整個文化就建基於更多更多需求的前提下。

## 人生階段

生命中某些時期負擔特別重，壓力和要求更加明顯。例如，這本書的作者在一週內扮演了許多角色。我們是父母、婚姻夥伴、房主、鄰居、董事會成員和朋友。阿里斯泰 ( Alistair ) 是

牧師和教師·安納 ( Annette ) 是研究生，韋恩 ( Wayne ) 是商人兼作家。在業餘時間，我們會自發組織支援隊伍兼且駕車接送孩子出席他們各種活動。

為人父母的讀者應該非常熟悉這種綜合症，我們碰巧處於人生要擔當最多角色的階段，而這些角色要我們竭盡全力。

此外，即使沒有多重角色，某些育兒階段也非常吃力。例如，如果你有兩個或以上學前兒童，你會覺得可讓自己支配的時間少得可憐。( 剩下的瑣碎時間得物無所用，因為你已經身心俱疲。你每每發現自己睡眠嚴重不足，往往倒頭便睡，或者像植物人般跌坐在電視前！ )

對於許多父母來說，育兒的壓力因缺乏親密的家人支援而加劇，因為我們通常不會與父母和兄弟姐妹同住。如果在職夥伴要面對不切實際的工作要求，情況會變得更糟，因此雙親家庭在一星期大部分時間實際上是單親家庭。

### 忙碌變相成現在的美德

許多人之所以忙得不可開交，還有另一個重要原因，就是忙碌已經變成美德，而非惡習。在社會上——實際上在教會中——你認為「忙碌僅次於敬虔」是可以原諒的。提到自己如何悉力以赴，你很可能會得到高度肯定。

那麼為何要讓人知道我們如此勤奮呢？因為忙碌已被視為等同重要、意義和成功。我們渴望獲得尊重愛戴。當我們總是忙著，就受到重視，得到認同。所以大家都變成「忙得令人難以置信」遊戲的熟練玩家。

「你這星期過得怎麼樣，韋恩？」「哦，太忙了，加里。星期一我不得不去悉尼參加一個商務會議；星期二，我已經安排好與一位美國到訪的行政總裁會面；星期三晚上有一個家庭小組會議；星期四要去奧克蘭兩天，見一些客戶。現在我的商業夥伴告訴我，我要在星期一飛到倫敦去解決那裡的問題。我試圖說服他們不要這樣做，但他們說我是唯一勝任的人。我感到筋疲力盡。」

加里深感佩服。「哇！你一直很忙。韋恩，你需要休息一下。」加里腦海裡有個小磁帶在運行：這個人一定很重要；忙得不可開交。當他問我這星期過得怎樣時，我該如何修飾一下，讓我聽起來也很忙——所以很重要？

## 不想別人認為自己懶惰

也許忙碌還另有一個原因，至少在基督徒之間，都希望避免被標籤為「懶惰」——因為這是福音派最嚴重的罪過之一。我們「盡本份」去努力工作，結果往往是過度補償，很容易變成身不由己。

## 忙碌是壞事嗎？

本章到目前為止，我們已經做了一個基本假設，即忙碌有錯。乍看似乎與我們的基督徒生命教導背道而馳。

畢竟，神不是呼召我們「為事工奉獻生命」，盡我所能去服事人嗎？清教徒及早期福音派不是教我們將時間視為不應浪費的寶貴資源嗎？

答案當然是肯定的。我們蒙召在神的國度做有意義的事，這意味著忙碌可能並非完全是壞事。當然，有時我們生活中會有燃眉之急的工作要完成。尼希米要趕在敵人找出漏洞之前完成耶路撒冷的城牆時，備受束縛。農民在收穫期間一分鐘都不能浪費。

然而，當我們在本章提到忙碌時，指的是一種壓得令人透不過氣、兼且揮之不去的感覺，即有太多事要做，太多人要見...又太少時間了結所有事情。

大家間中都會經歷過繁忙的日子，但當忙碌變成一種生活方式——一種常規——就會造成傷害。

忙碌往往會將精力分散，錯過了生活上最重要的問題，並且損害神創造我們的原意。我們可以居無定所，以火車站或民宿為家；壓力水平超出上限；很少甚或沒有時間發展關係；經常覺得有太多事情要處理，但實際上又未能好好處理；犧牲了屬靈操練的時間；反省、祈禱、與神建立關係都被擠出生活以外。

這些只是慣性忙碌的一些結果。這種生活方式也會令其他資源緊絀，比如金錢。緊張的狀態可能會令我們在膳食方面走捷徑——經常外出用膳，購買更多外賣及預製飯菜，這些選擇花費更多，會造成財務壓力。

我們給自己設定的生活節奏會造成很多傷害，但我們可以怎樣做才能解決問題呢？

## 39 如何應對令人窒息的生活節奏，走向平衡？

有幾種方法可以讓我們好好平衡忙碌的生活。

### 專注生命最重要的事情

探索靈命標竿可以讓你確定優次事項。

我們常常接受不能勝任的角色和任務，可能覺得是應盡的義務，又或者事態重要，更有可能是因為還沒有弄清楚神給自己的安排。弄清楚自己是甚麼樣的人，不是甚麼樣的人，而能夠安於現狀，將有助我們知所進退，有所為有所不為，你可稱之為策略性生活。

掌握優次事項還有另一種看法，就是認識人際關係在神眼中的價值。這是瑪大 ( Martha ) 要上的一課——慘痛的一課，正如路加 ( Luke ) 所憶述：

*當他們繼續上路，耶穌進入一條村，一位名叫瑪大的女人歡迎他，讓他感到賓至如歸。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主腳前，用心聆聽祂每一句話。瑪大卻在廚房分身不下，稍後，她介入打斷了他們。「主啊，我妹妹把廚務都推了給我，你不在乎嗎？叫她幫一幫我吧。」*

*主說：「瑪大，親愛的瑪大，你為許多事思慮煩擾，讓自己瞎忙。但是不可少的只有一件，馬利亞已經選擇了那上好的福分，是不能奪去的。」( 路加福音 10:40-41 )*

瑪大急於準備一頓迎賓飯菜，那很重要嗎？絕對重要。路加告訴我們這件事，不是為了要我們判斷不同活動的靈性水平，並非說坐下來與耶穌共處比洗碗更屬靈或更重要。耶穌的意思是行動主義不應該規限我們的生活。有些重要時刻，關係是需要優先考慮的，此時此刻，「生產力」應該退居次位。知道活躍有時，聯繫有時，反思有時，祈禱有時，是重要的洞悉力。

許多人認同瑪大。要辦妥事情，兼清除障礙，可以長篇大論。但是瑪利亞和瑪大鮮有機會坐下來與耶穌交談，這次瑪大浪費了一個難得的機會。重要的是要辨別每種情況下做適當的事。我們需要有策略地生活...

### 學習如何說「不」

說「不」是你可以學習得到的重要技能之一。當你了解自己如何被造，被呼召參與甚麼時，說不就會容易得多。( 先前幾章的活動可幫你清楚認識這一點。 ) 神呼召你首要在生命裡參與甚麼？就是你的生命重點。當有人期望你應該處理某個特定問題時 ( 或者你對自己抱有這種

期望 )，問這些問題：

- 我是否做這件事的合適人選？
- 我是否有能力處理這件事情？
- 有沒有其他人可以做到或做得更好？
- 此時我還有哪些其他優先事項？
- 為了解決這個問題，我真的應該把這些優先事項放下嗎？

我們有時的確會感到神要求我們做一些「不能勝任」的事情，但這應該是刻意作出的決定，而非為一時間的需要而作出的簡單回應。

請記住，世上的機會及需要，總多於一己之力所能應付。如想有所作為，應學會察覺神希望我們參與哪些事情，並且敢於向人說不，這一點至關重要。時間是神的禮物——但時間是有限的。

這就帶出下一點...

### **要知道你不可能甚麼都做**

神沒有呼召任何人去拯救整個世界。那是神的工作！當我們內心接受自己在神的工作中只是卑微的夥伴時，觀點就會大幅改變。沒有自己就不能成事的感覺就會一掃而空。

有時我們只不過是對自己的工作評價過高，這就擾亂了優次，以至最終變成崇拜工作。

### **建立有助生活節奏的習慣和常規**

生活的意義不單只是活動。創世記說得很清楚，神創造宇宙的工作，應可作為我們活動的樣板。六天後神做了甚麼？

神稍作休息。

通過聖經，我們發現神為健康生活訂立了自然規律——舉一事件為例（24小時的一天），祂甚至幫我們熄燈！因此我們有晝夜；有工作週和安息日，不一而足。以色列的曆法還包括定期的「宗教節日」（有些連續幾天）、安息年（每七年讓土地休息）和禧年（第50年——七個七年之後）。

有了這一切，神打算在正常工作日程中安排一個平衡的休息節奏。如何在現代城市為主的環境中做到這一點，是每個人必須面對的考驗。但休息是大家必須的——不僅因為疲憊的身心需要「喘息」，還因為要顧及健康，我們要不斷重新作出調整，以配合造物主和祂的創造。

耶穌是我們的終極榜樣。正如奧斯·健力士 ( Os Guinness ) 所說，對於耶穌「...屬靈生活顯然不是一種只有思想，沒有行動的生活...節奏只限於加入退出、工作休息、消耗補充、群體個人之間，而是有史以來最短、最忙的公民生活之一。」<sup>4</sup>

惹人注目的是，新西蘭社會過去十五年有一個特點，就是星期天變得像平日每一天一樣。在以往曾經是休息的日子，現在的商店都開門營業，體育賽事照常舉行。這意味著我們必須用心將每週的休息節奏融入生活。

例如，一個週末都很忙的好友告訴我們，十年前，神非常明確地告訴他每星期三要安息。儘管堅持這個承諾有時很難，但他認為工作效率實際上因此更高。

### 簡化你的生活方式

我們的生活通常雜亂無章，充斥著無助我們過信實門徒生活的事物、慾望和活動。我們有必要認真考慮簡化我們的生活方式，並且降低期望。理察·科士打 ( Richard Foster ) 如此評論：

「( 基督教的樸實 ) 讓我們能夠看到物質的本貌——物品應該令生活改善，而非令生活迫人。人重新變得比財產重要。面對地球村可怕的現實，甘於平淡讓我們能夠過正直的生活。」<sup>5</sup>

基督教呼籲大家反樸歸真，並非要求大家放棄物質財富，亦非一些神奇的文化精髓——完全排斥現代生活的一切貢獻，而是一種能令人見到樹木便看見森林的方法，生活的要義漸見清晰，而世俗的煩瑣拋諸腦後。能夠做到反樸歸真，就能夠實行真正的優先事項。

許多人的實際生活水平遠遠超出需要，不幸的是沒有人意識到這一點，大多數人確實認為「只是過得去」。然而，當我們深入了解自己的開支時，很快就會發現自己已經選擇或相信了某種特定的生活標準。我們對房屋的選擇 ( 大小、地理位置、特色、建造材料 )、生活狀況、交通、家俱擺設、娛樂、飲食習慣、假期選擇等，都主宰了我們選擇保持的生活水準。正如我們在《週一神在哪裡？》( *Where is God on Monday* ) 所說：

許多人實際上可以生活得更節儉而毋須受苦。在鎮上較便宜的地區購買房屋，然後抗拒「升級」的慾望，購買已經大幅貶值但狀態良好的二手車，接受二手家俱，只偶爾外出用餐，盡量減少衣物，並把衣服穿至破舊，選擇以更便宜的方式消遣度假——這一切都是我們多年來恪



守的一些做法，生活成本因而大大降低。在花費最大的幾年（十幾歲的孩子！），反樸歸真的生活水平意味著我們的財務壓力比許多朋友要少得多。我們甘於清淡生活，因而有更多時間精力應付其他事情——包括休息。

## 認識過多選擇

簡樸的生活方式會影響我們作為現代社會消費者的角色。三十多年前，阿雲·托夫勒（Alvin Toffler）透過他所謂「過多選擇」指出，人類面對令人眼花繚亂的選擇，「抉擇困難已經抵消了式樣繁多及個人特色帶來的好處」。<sup>6</sup>

我們面對太多產品、太多選擇。要在超市十多種不同穀物之間作出抉擇已經十分惱人，可是，再往通道走下去又是另一個選擇，一個，又一個。

打破這種選擇僵局所需的技能越來越重要。精明的消費者會閱讀大量資料，並且調查特定品牌和型號的優劣。但是，每次出現一項新發明都令我們的生活變得更複雜，而不是讓令事情變得簡單。這對我們的靈性幾乎沒有幫助，只有經常使生活更加忙碌。

對於發現自己身處過多選擇的困境，我們沒有簡單的出路。如果能夠將「基本」要求保持在最低限度，並且定期彼此提醒，自我警醒，會有幫助。跟健康生活的許多問題一樣，與志同道合的人一起面對困境會容易得多。與能夠保持警覺及互相扶持的朋友討論這些事情，可以使我們對這個問題保持敏銳觸覺。

## 創造「聖地」，屬靈操練

學會關上辦公室門，享受幾分鐘的小小獨處；把車停路邊，並且熄掉引擎；為我們的學前孩子播放視頻，同時帶一杯咖啡入睡房，享受半小時安靜——為了培養靈性（更不用說理智！），這些習慣是必要的。

這種慢活，實際上就是屬靈操練。然而，正如奧斯·健力士（Os Guinness）指出：「作為現代人，『屬靈、操練』這兩個詞談何容易——我們天生既非屬靈，也缺操練。」<sup>7</sup>

所以我們必須努力！直到它變得像呼吸一樣自然。

## 40 「完整」生活的呼召及反思練習

我們提供這些應對營營役役的建議時，並非要堆砌一個公整的「十步曲」計劃。導致過度忙碌生活方式的原因是大量複雜需求，對這些需求不予理會並不輕易或簡單。大家的處境和責任各不相同，因此有些人面臨的挑戰會比其他人更嚴峻。

儘管如此，希望本章能發揮催化劑的功能，幫助你和我們，在真心相信以及「為之而生」的信念下...與我們日常生活的現實之間，追求一致。

忙碌有點像吸二手煙！沒有人能完全避免這種影響，除非與世隔絕。但這意味著脫離文化的封閉教派，或者選擇退出「激烈競爭」，自私地保護自己的時間及資源，任由自己享用。後者絕對不是基督徒的選擇（即使是基督徒的選擇，我們懷疑我們流著的是忙碌的血，很快就會感到無聊！）

與忙碌的壞處作戰的目的不是為了放縱自己。遠遠不是，恰恰相反，只有戰勝忙碌我們才能成為神更有效、更專心和更豐收的伙伴。

一位朋友將忙碌生活和充實生活區分開來。人們很容易視之為文字遊戲而不屑一顧，但他說得有道理。如果我們忙著吸塵、抹窗、給花園除草、修剪，這可能是忙碌的一天。假如我們不修輯籬笆，而是拿著一本最喜歡的書在樹蔭下呆上一個小時，那將是充實的一天。如果我們每晚工作到很晚，按時為老闆完成推薦文件，那這可能會是很忙的一星期。如果我們某月某日放下手頭上一些事務，探訪遭逢不幸的朋友，那將是充實的一星期。如果我們為了成立並維持新業務運作而長時間工作，這可能是忙碌的一年。如果我們見到一位客人有情緒低落的跡象，需要向人傾訴或有人支援，就立即放下工作伸出援手，這將是充實的一年。

充實的生活重視平衡和整合。充實的生活需要觸覺敏銳——對神的作為、他人的需要以及自己的需要。是一種有充分自由的生活，好讓我們可以隨時坐言起行回應所需——放下手頭上的事情來幫助別人，或與孩子一起玩耍，舉辦派對，又或給人送禮。我們分配時間時，就透露了微妙但重要的價值觀。

我們懷疑這就是當耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」，他心裡所想的意思。（約翰福音 10:10）。

爾瑪·邦貝克（Erma Bombeck）的短散文《If I Have My Life To Live Over》，撮述了過充實而非忙碌生活的一些觀點。值得反思：

*如果我的生命可以重來...*

我會少說多聽。

我會邀請朋友來吃晚飯，即使把地毯弄髒，令沙發褪色。

有人想在壁爐生火時，我會在整潔的客廳裡吃爆米花，而不會擔心灰塵滿佈。

我絕不會因為剛剛梳理好的髮型而堅持在夏日關上車窗。

我會在雕刻成玫瑰一樣的粉紅色蠟燭在儲物室融掉之前燃點了它。

我會和孩子們一起坐在草坪上，不會擔心草漬。

我會在看電視時少點又哭又笑，而多點哭笑看人生。

生病時我會睡覺，不會假裝地球那天因我缺席而進入靜止狀態。

當孩子們急不及待吻我時，我永遠不會說：「現在去洗手吃飯，遲些再算。」

我會說更多「我愛你」，更多「對不起...」

但大多數情況下，如果讓我再活一次，我會抓緊每一分鐘看生命，用心看...活出生命...而且永不放棄。

我會告訴所有朋友，我需要他們，愛他們，沒有他們我的生活會變得空虛！

## 個人反思

1. 忙碌的原因之中，哪些對你影響最大？
2. 如果你認同僱主不切實際的期望是原因之一，請盡可能具體寫下你認為合理的期望。與僱主安排會面討論這些期望，看看雙方是否可以就公平解決方案達成協議。
3. 想想你目前所面臨的壓力，其中哪些是外在的（例如：別人對你的要求或期望），哪些是內在的（自我鞭策或「往昔的聲音」，例如：需要取悅別人，要成為一個完美主義者，要生活達到某些標準或達到某些目標）？在哪方面你自覺是一個被別人驅動的人？可以採取哪些方法改變這種情況？需要甚麼來幫助你改變？
4. 想想如何為自己抽空或做事。哪些活動令你慢活而且「不慌不忙」？哪些只是加劇你將會在本週餘下時間經歷的緊張生活節奏？其中哪些活動真正幫你獲得能量（即為你充電），哪些實際上消耗你的能量（吸走更多你的能量）？
5. 花點時間默想耶穌以下的話語（馬太福音 11:28-30）...「你累了嗎？筋疲力盡了嗎？對信仰感到極疲累？到我這裡來，跟我走，你會再得生命。我會教你如何真正安息。跟我一起走，跟我一起工作——學我的樣式。學識從容不迫優雅的節奏。我不會把任何不勝負荷的重擔強加你身上。跟我一起，你就會學識自由自在輕鬆地生活。」

## 朋友的回饋意見：小組討論話題

- 1 在你附近的購物中心目前有哪些過多選擇的例子？
- 2 生活總是忙得不可開交，可有甚麼其他原因？
- 3 湯姆·賴特 (Tom Wright) 表示：「只有在一個本末嚴重錯置的社會中，足球廣告才會

高喊『你永遠不用再工作了！』並視之為承諾，而不是威脅。」我們可以如何互相提醒和幫助，看清楚「慢活」的目的不是為了更加放縱自我生活——輕鬆「享受生活」——而是為了專注於順服的聖潔生活？

#### 4 討論以下一些引文：

「所有初級管理人員都應該知道，如果每天努力工作十小時，就可晉升為高級管理人員，這樣就可以每天努力工作十四小時。」約翰·卡波齊 ( John Capozzi )

「雖然大家會花錢舒緩壓力，卻不會改變帶來壓力的生活方式。」大衛·C·麥卡斯蘭 ( David C. McCasland )

「如果最盡責的醫生每天閱讀兩篇文章來試圖跟上文獻，一年後此君將會落後八百多年。」鄂圖·班納醫生 ( Octo Barnett M.D. )

「擴張工作一直至填滿可用的時間。」帕金森定律 ( Parkinson's Law )

---

<sup>1</sup> Robert Banks, *All the Business of Life* (Sydney: Albatross, 1987) page 63.

<sup>2</sup> John De Graaf, David Wann, Thomas Naylor, *Affluenza: The All-Consuming Epidemic* (San Francisco: Berrett-Koehler, 2001) page 44.

<sup>3</sup> Noted in *Affluenza*, as a result of a personal interview with Ms Schor.

<sup>4</sup> Os Guinness, *The Call* (Nashville: Word, 1998) page 159.

<sup>5</sup> Richard Foster, *Freedom of Simplicity* (San Francisco: Harper & Row, 1981) page 3.

<sup>6</sup> Alvin Toffler, *Future Shock* (London: Bodley Head, 1970) page 239.

<sup>7</sup> Guinness, 159.