



做個健康快樂人(1): 預防勝於治療

麥渭光 牧師
麥賴美楨 師母

約伯記 五章7節提到：「人生在世必遇患難，如同火星飛騰。」這與中國人的說法——人生不如意事十常八九——講明同一道理：在人的一生中，遭遇不如意，是經常有的事情。試想像，假如在一天裡，你連續碰到幾件不如意事，它們或許都是些小事，正所謂一波未平一波又起，即使多樂觀的人，心情也難免受影響，更遑論是遭遇危難逆境之時：那麼，我們又如何能笑對人生風暴，做一個健康快樂人呢？

誠然，不論個人或家庭，在日常生活中總有機會碰到大大小小的困難和挫折，譬如，個人心理健康出現毛病、夫妻關係不和諧、管教子女不一致等，這些問題非常普遍，一般個人和家庭或多或少都曾遇過。我們不妨將日常生活的困難分為六大方面如下。請試想想，親友當中或是我們自己，是否也曾經歷下列情況呢？

第一、個人身心靈健康方面：譬如，情緒低落、抑鬱、患重病、意外、失敗、孤單、焦慮、苦悶等等。

第二、夫妻關係方面：有些夫妻，隨著歲月流逝，婚後感情愈來愈淡，關係若即若離，更談不上愛情的培育了；他們兩人雖是生活在同一屋簷下，彼此卻是各有各生活，互不相干。

第三、管教子女方面：最常見的問題在於父母管教方法不同、意見不合。在此情況下，不單子女得不著好處，更成為夫妻間時常爭吵的導火線，使得家無寧日，直接影響自己和子女的情緒。

第四、與上一代關係方面：從心理學角度，我們可以明白，上一代父母對我們每一個都有至大至深的影響，如果我們未學懂如何合宜處理與上一代的關係，便會將關係中負面的東西傳遞給下一代，構成破壞性的影響。最常見的問題是我們與上一代之間的愛恨交集。

第五、工作壓力方面：有工作的人，時常抱怨工作沉悶，希望轉換新環境，可又恐怕新工作待遇不如前；沒有工作的人，則渴望尋得一份工作，得以維持生計。特別一提的是，全職主婦的「工作」，他們十年如一日，談何容易！其配偶又能否明白、關心和支持他們呢？

第六、金錢方面：經濟遇困難者，就會面對生活各方面的壓力，希望能夠多賺些錢；有些生活比較充裕者，為要得著更多的金錢，反倒成為他們生活上以及整個家庭的壓力。

上述六方面的問題和困難，可說是互為關連、互相影響的。舉例說，夫妻不和睦，管教子女不同心，直接影響子女的成長以及親子關係；與上一代關係不和諧，夫妻關係因而受牽連；工作壓力大，與上司同事不咬弦，個人睡眠和情緒（即身心健康）均受影響，易發脾氣，配偶子女成為代罪羔羊。生活忙碌營役，靈性不穩定，與神關係不緊密，直接影響個人的自信心，久而久之，生活欠缺意義、方向和動力。

從心理輔導的不同案例中，我們發覺，絕大部份夫妻關係不和睦者，他們雙方或其中一方在個人身心靈健康方面出現基本的問題，譬如，脾氣暴躁，容易焦慮，情緒低落，專制多疑，缺乏安全感，想控制對方等等；在工作方面有壓力者，他們的身心靈健康基本上欠缺平衡，譬如，他們精神緊張，只顧忙於工作而忽略照顧自己的情緒，只顧討好上司或同事而忽略照顧自己的需要。

從上述例子，可觀察到生活上各方面的問題，都直接或間接受到個人的身心靈健康影響。換言之，一個身心靈健康強壯的人，更有能力面對生活上各種難處，他願意與家人同心同行，共渡難關，將危機轉化為契機，將危難化為個人成長的機會，家人關係因而變得更鞏固親密，相反地，一個身心靈健康脆弱的人，他無力面對生活上的種種難處，他與家人互相埋怨、指摘，逃避責任，問題拖得愈久愈複雜，彼此關係因而變得猜忌疏離，尤有甚者，家庭悲劇繼而產生。

帖撒羅尼迦前書五章3節說到：「人正說『平安穩妥』的時候，災禍忽然臨到他們。」危難和逆境的確非人所能掌握和控制。然而，細心一想，很多問題和難處又非突然而至，而是有跡絲馬跡可尋。若果問題出現，沒有及早合宜面對和處理，直至問題累積，非處理不可時，要付上的代價（包括金錢、時間和心力）相當大，當中牽涉的創傷和困苦也很沉重。

故此，一個身心靈健康強壯的人，他願意在平常日子，學習怎樣去過健康平衡的生活，亦肯努力在家庭中和教會小組內實踐。這就像是注射了預防疫苗一樣：當遇到困難時，他會將所學的應用出來，他懂得合宜地面對和處理，也懂得運用資源，必要時尋求幫助。古語有云：預防勝於治療。我們愈早發現問題，愈早得著幫助，問題便愈能處理，要付出的資源（諸如金錢、時間、精神）也會相對地減少，有時甚至可以防止問題發生。這等於你去阻止一個未滑下來的人，總比去阻止一個已滑到一半的人來得容易多了。這樣，我們就能笑對風暴，做一個健康快樂人。

怎樣才能成為一個身心靈健康強壯的人呢？先賣個關子，下回分解。 ■



全人屬靈健康

你要在外頭豫備工料、在田間辦理整齊、然後建造房屋。

（箴言24：27）



You are welcome to visit our ministry website: <https://holisticspiritualhealth.site123.me/> Thanks!

