

淺談中年危機與契機(一)：人到中年萬事哀？

方順和

人到中年萬事哀？中年人的擔子可算是一生之中最沉重的。從前是「人欺病」，現今是「病欺人」：頭髮稀疏，牙齒鬆動，體力衰退，不是這裡痛，就是那裡不舒服。處於這階段的人，大都在事業上背負一定的重擔，工作的壓力愈來愈大，眼睛昏花，頭腦不靈，對人事物的適應，常有一種心有餘而力不足的感慨；人到中年，也開始回顧自己前半生的成績，比較起同儕的情況，有時心中也不免若有所失；中年人也處於兩代的洪溝之中，上有體弱多病的老人家要照顧，下有青澀善變的少年人要看管，那份焦慮和煩躁實不易抹掉。

中年也是婚姻關係容易低潮的時候，是離婚的高危期。有些累積了多年的衝突和不滿，轉化成一種互不干涉的「和好」，內心卻可能是同床異夢，再沒有激情，也沒有浪漫。中年的婚姻面對的另一問題也可能是角色互換：結婚時男人要供樓養家，女人要生兒育女，但二三十年之後，丈夫開始疲於外面的拼搏，很想回家享受一下家人的陪伴。但作妻子的，在結婚初期很需要丈夫回家幫手，他偏偏忙於外面的事；到了中年，丈夫鳥倦知還，又輪到作妻子的很想往外面闖闖，矛盾便由此而生。

中年男仕大都難於表達內心的感受，也令婚姻問題加深，不是沉默寡言、被動依賴，就是脾氣暴躁、蠻不講理，其實是發洩多年積壓心底的挫敗和受傷。婚後的妻子，無論是否兼職，大都將注意力集中在教養子女，如今孩子長大了，夫婦多了時間相處，但因多年來的溝通不足，卻驚覺對方十分陌生，不是相對無言，就是爭執吵鬧。當初鶼鶼情深，如今卻形同陌路。孩子長大了，也為多年的容忍劃上了句號。中年婚姻的破裂，往往源於一些收藏的、未處理的積怨，逐漸侵蝕感情的基礎，到了中年便可能一發不可收拾。

中年信徒的靈性也很易陷入低潮。工作、經濟及人際關係的張力，往往使人透不過氣，連屬靈的追求也提不起勁。返了教會多年，許多道理聽過了，沒有什麼新鮮感，往昔種種從服侍而來的挫敗和受傷，人也學得「精明」了，不想再付出，但求靜坐一旁就算。年輕時愛主的熱情早已煙消雲散，更談不上什麼異象和負擔了。

中年是人生角色最多，責任最重的階段，每個人所面對的難處和程度各有不同，但中年畢竟是個人生的關口。多數人過渡之後變得更圓熟老練，少數人卻變得更浮躁孤僻。越早去正視問題，越能裝備自己去跨越難關。中年人有時會自嘆：「我多年為別人而活，何時為自己而活？」思前想後，中年人總有壯志未酬，時

不與我的無奈，很想為自己未來的人生重新定位。筆者也是中年的一份子，當然也正經歷著中年人的一些爭扎。無論你是否已踏入中年，願以過來人的一些體會，與你分享中年危機中的契機：

- 1. 要有正確的價值觀：**世人的價值觀，建立在今生的名成利就之上，但這樣的追求，內心只會患得患失、忐忑不安。「人生在世一蜉蝣，轉眼烏頭換白頭！」人生的匆匆，實在要好好珍惜。中年的信徒，可謂飽歷滄桑，對世情的洞察，真理的理解，應比年青時更加心領神會。何不把握這契機，好好的追求神的話語？學習不以外面的成就或表現，作為衡量人生價值的所在，卻以內心的憩靜、生命的成熟，成為人生更高的目標。與其嗟嘆昔日如滔滔河水的逝去，何不把握今天，在人生下半場，為將來留下無怨無悔的回憶？努力追求，積極服事，將我們所累積的人生經驗提攜年青的一代？我們若能定睛在將來那座永存、有榮耀、有永樂的聖城，地上短暫的榮辱得失，就顯得不足介意了。
- 2. 要建立穩定的支持系統：**沒有一個人是孤島，但在這人要專顧自己的年代，世人很難找到真正的知己良朋。信了主的人，卻有一群同蒙天召的弟兄姊妹同行，我們當好好珍惜這些情誼，互相扶持，同走天路。可惜中年人大都世務纏身，社交的圈子愈來愈窄，心靈的困擾往往無處傾訴。用心去培植一些恆久而可信賴的友誼吧！鞏固的友情，需要雙方付出時間和心機去培育。學習開放自己的心靈，讓人去了解，也去了解別人。不要做獨行俠，獨來獨往。我們都是基督身體裡的肢體，本當相愛相助，發揮肢體的功用。
- 3. 要作子女的朋友：**隨著子女漸長，作父母的要學習放手，不要惹兒女的氣，否則他們會變成悖逆難馴的「暴風少年」，或依賴成性的「群腳子女」。須知道子女長大後，已是一個能獨立思考的成年人，這時，父母的角色也當隨著轉型，成為他們的朋友。越想操控，你將會發覺你越發失去他們；放手，代表一種信任和尊重。其實，父母今生能給予孩子最大的禮物是什麼？不是物質的供應，乃是一位全知、全能、全愛的真神。從少教導孩子愛慕神、依靠神、事奉神，是基督徒父母最重要的天職。對於青春期的子女，他們羽翼初成，都渴望振翅高飛，父母若少一點的管制和責罵，多一點的鼓勵和讚賞，他們就會多一點的自信，少一點的反叛，將來也學會管好自己，尊重別人。

(以上文章只作分享，作者保留版權；如欲轉載，敬請註明出處。)