



Saturday, February 20, 2021

2021年2月20日(星期六)

地址: Guoji Ribao Building, Jl. Gunung Sahari XI No. 291, Lt. 5, Jakarta 10720 电话: (021) 6265566 Ext. 3204
网站: gospelexpress.id Email: newgospelexpress@gmail.com 编辑部: 0878 8899 3727



精彩度晚年——有可能吗?

◎林向阳

提起晚年,我们很容易想到一幅风烛残年的悲哀图画:皱纹满脸,牙摇齿落,视力模糊,脑筋和记忆力迟钝衰退,大小疾病如影随身,百病丛生,缠绵病床,接着而来是死亡。故此,晚年被称为“余生”,苦度余生变成老人悲苦晚年的写照。能不令人悲哀?难怪老人最易患上忧郁症,若不予正确处理,病情会恶化,严重能导致老人自杀。据调查,美国老人自杀个案多数患有忧郁症,其中约有九成罹患忧郁症,六成有药物滥用,精神分裂佔一成;而国内,约有七至九成的老年人自杀死亡是忧郁症所引起(註一)。

老人陷入忧郁的原因多如牛毛,试略举以下几个:

1. 经济压力

退休失去收入,现靠退休金和积蓄度日,老人难免忧虑重重:怕万一疾病连连花光积蓄;又担心寿命太长而钱不够用;还有,老人经历多,阅人也多。看报章,或听到的故事都是悲惨的:如某老人被不肖儿女,或居心不良的亲朋,或不法之徒欺骗,老本全无,老景凄惨。於是,老人的“养儿防老”心态,反变成了“防儿养老”而提心吊胆;有的老人一向节俭,暮年更不敢随便花费,穿旧衣,家具破烂也不换,食物发霉也照样吃,有的老人还刻意节省,希望一旦自己离世,还能有钱留给儿女。

2. 健康压力

以前脑筋灵活,记忆力惊人,现在转眼忘记,思想迟钝;以前健步如飞,现老态龙钟,举步艰难;以前百病不侵,现在小病不绝。还有,老人最怕患老人痴呆症,或癌病,担心自己会成为儿女的累赘而内心不安。此外,一向独居或单身的老人更是担忧,害怕缠绵病床时无人关照,难免会自悲自怜。

3. 家庭生活压力

以前养家活口,栽培儿

女成材,有成就感。现退休在家,失去了生活的目标,觉得英雄无用武之地,加上不时怀旧想当年,难免有失落感。以前家居生活忙碌热闹。现儿女长大搬离,成了空巢,老人寂寞难耐。若老人没有嗜好,或缺乏老友与社交网,生活更觉枯燥无聊,令老人颓废悲哀。有的老人夫妇争吵,儿女不孝,婆媳不和,更令老人精神痛苦。

有的老人因配偶健康欠佳,儿女各自繁忙,或因故无暇帮忙,老人只有默默尽力照料,精神与体力负担过度,心里难免悲哀难平。不幸老伴先逝,剩下孤家寡人,独守老家,孤单度晚年。

4. 死亡压力

以前同伴老友,相继逝世,尚存的,也是健康不再,苟存残喘,而随时会来临的死亡成了心中的一根极度厉害的毒刺,剥夺了老人仅有的乐趣。是的,“人生自古谁无死”,但死后归何处?将会面对些什么?当老人健康欠佳,或心情低沉时,死亡的恐惧和各种焦虑涌涌而至,使老人忧心忡忡,消极悲观,暮年乐趣全无。

如何精彩度晚年?

1. 必须有永生的确据

要有永生的确据,我们必须接受耶稣基督的救恩,成为神的儿女,罪得赦免,得着永生,我们短暂的生命才会有意义和喜乐,圣经说:

“信子(耶稣基督)的人有永生,不信子(耶稣基督)的人得不着永生,神的震怒常在他身上。”(约翰福音 3:36)

亲爱的读者,创造宇宙万物,宇宙唯一的真神耶和華爱我们至切,祂差遣独生子耶稣基督道成肉身,降生世间,为担当我们的罪孽,甘心被钉死十字架上,並在死后三天复活,以大能证明祂的确是神的儿子,“叫一切信祂的,不至灭亡,反得永生。”祂不会因

我们以往过犯,内心污秽而舍弃我们。只要你肯认罪悔改,接受耶稣为你的救主,神就赦免你的罪,把救恩与永生赐给你,使你成为永生神的儿女。

成为神的儿女,福气极大,不但得着永生,並有圣灵居住我们心里,作我们随时的帮助。当我们痛苦担忧时,神亲自安慰;在软弱无助时,祂鼓励扶持,即使当我们缠绵病床,或面对死亡时,因圣灵的同在,我们永不孤单,依然有属天的平安。有了永生的确据,才能不惧死亡,活得潇洒有喜乐。

看到这里,可能你会说:我信奉其他的宗教多年,难道只有耶稣基督才能拯救我们?我们根据什么来分辨真神与假神呢?

亲爱的读者,请你根据常理,仔细分析思想,就必能清楚:

一真神既然是宇宙万物的创造者,岂需要居住在人手建造的庙宇寺院?真神既然是丰盛无比的,岂需要人敬奉的若干祭物,以补充其不足?

一真神既然是永远长存的,岂能如泥塑木雕的偶像,可以生鏽朽坏,倒塌毁坏,需要人常常修补翻新?真神既然是荣耀的,岂会藏在人手所造的金,银,纸,土,木头与石块中,接受人的香火呢?

一真神既然是公义的,岂能只因你烧点纸箔,或供奉点生果猪牛,就会受贿赂,视若无睹,免去你的罪刑呢?

故此,人手造的偶像不是真神,即使古人如关公,妈祖等,他们都是死后被人奉为神祇,怎么会是神?而伊斯兰教的教主穆罕默德,即使他曾自称比耶稣更大,他还不是难逃一死吗?他的骸骨还埋在坟墓里。佛教的释迦牟尼也不敢称自己为神,只说自己是“悟道”而已。只有基督教的耶稣基督敢直称自己是神,因为祂的确是神。

2. 接受救恩,喜乐趣晚年

信耶稣得拯救的人,明白死亡只是离世进入永恒的一扇门,此后与救主永远同在,那是好得无比的事。因此,即使暮年孤单独处,体力日衰,健康欠佳,生活处处不如意,死亡彷彿就在眼前,但因靠主的恩典,我们仍能心境安稳乐观,珍惜,善用每一天时光,努力为主发光,造福社会。

这样的暮年,岂不是极有福气?极度有价值吗?亲爱的朋友,愿你把握今天,能赶快接受耶稣基督为你的救主,罪得赦免,得着永生。

3. 灵命更新,喜乐连连

每天读圣经,时时刻刻祷告亲近主,从主里得力量与智慧过日子。请别想当年计得失;学习主的宽容饶恕。靠着主的恩典,忘记背后,努力前面。因黄金年华真可贵,何必钻牛角尖,自找苦吃,非要活在过去的阴影下不可?

要常常喜乐,不住祷告,凡事谢恩”,遇事向好,积极方面想,神的恩典要常常数算,知足常乐,一个快乐的老人,必能把快乐带给家人亲友,有什么比“知足常乐”更令我们的晚年过得美好呢?

4. 身体保健,自强不息

聪明的老人要“知老”,不要好胜逞强,勉强作一些力不能胜,或有损健康或危险的事情,如依然操劳不断,搬重东西,摸黑走路,通宵达旦看电视,抽煙醉酒赌博等等。但“心不要老”,要活到老,学到老。学习能增广见闻,实际地提高生活的品质,如学电脑,绘画,摄影,盆栽,插花,写稿等等,能令生活多姿多彩。

作息有规律,早起早睡身体好。俗语有说:“流水不腐,户枢不蠹,以其劳动不息也。”故此,每天要作适量运动,如散步,打太极,或简单的体操。运动贵在有恆心,不能一暴十寒。切勿好逸恶劳,越缺乏运

动,身体越会出毛病。

要注意饮食,切勿暴饮暴食影响健康,多吃新鲜的蔬菜鱼类,饮食以少油,少糖,少盐,少淀粉为佳,罐头或醃制的食物不要多吃,以免中毒,大伤元气。

定期检查身体,平日留意身体有否出现异常情况,如粪便颜色漆黑;或身体某处有硬块;或心胸压闷,胃部多日不适,左手臂酸痛(可能是心脏病爆发的前奏曲),经常咳嗽,痰带血丝等均须立刻求医。切莫讳疾忌医,拖延时日,或乱投药石,以免使身体造成更多损害。

如患有高血压,糖尿病等慢性病,必须按时吃药,切莫自行增减药量,或盲从广告宣传,以某营养饮品代替药物,结果小病变大病,健康受损。

5. 扩张朋友圈子,增添生活情趣

多参与群体活动,或作义工,多交趣味相投朋友,扩展生活的圈子。如参加教会的老人团契,查经班或社区老人活动,如果对方还没有认识主耶稣,你还有机会传福音,为主作见证呢!

6. 本钱要慎用

退休老本使用要谨慎。切记“贪财为万恶之根”,退休老人理财,要特别注意投资安全,防范风险,防范被不良之輩欺骗。以免得不偿失,遗憾以终。

用钱要适当,不浪费,不吝啬。如有点积蓄或余钱,应善为安排。切莫急急把积蓄全数送给儿女或家人,免得将来伸手向人要。常见有些老人把所有积蓄全转在儿女的名下,自己变成一无所有,以便申请政府老人补助或救济金,这是欺骗行为,不可效法。这些老人有的被不肖子孙乘机欺骗,老本无归,心境悲愤难平,晚景十分可怜。

我们既然信靠主,有永生的确据,便不惧怕死亡。遗嘱要先找律师写妥,重要文件,保险箱号

码,银行存折等等要让儿女们知道,坦然与儿女商谈后事,以免一旦蒙恩召回回家时,儿女手忙脚乱,不知所措。

7. 老人居住难题

老人该在何处养老?与已成年的,有自己家庭的儿女同住?还是老夫老妻独居老家?万一老伴先去世,自己又该如何?这是老人最关心的。但“积穀防饥”是可行,“养儿”却不一定能防老。如老伴先逝,剩下老人一个,若儿女孝顺,肯与老人同住,那实在是神的恩典,老人的福气。请记住,这家庭要有尊老的风气,而与儿女孙辈同住的老人,要作个可爱的老人:以儿女家庭为重,体贴晚辈,自己甘心作配角,以积极,乐观宽容的心态度日,不挑剔,不苛责。若偶有不平,先向主耶稣祷告,再心平气和与自己的儿女沟通,切忌针锋相对,重言漫骂来发泄怒气,也不要叨唠不停。要记得“儿孙自有儿孙福”,每天为儿女孙辈祷告,至於孙辈的教养方法,金钱的使用应由儿女决定,不要以老卖老,非要后辈遵从你的意见才行。

但是“相见好,同住难”。如果大家已有难解的心结,或老人健康还可以自顾,老人还是有自己的老窝好。又万一因健康问题而儿女实在无法照顾,老人入住附近名声良好的养老院也是可行之计。不过务必事先征求老人同意才行。作儿女的要常常带自己的孩子去看望老人,或接外出游玩吃饭,让老人消除孤独,得享家庭之乐,这也是作儿女孝敬父母,和教会下一辈敬老的大好机会。

爱惜父母的儿女是父母晚年幸福的定心丸,比千金万银更宝贵。而报答父母养育之恩乃是天经地义的事,也是神所喜悦的。圣经岂不是说:“要孝敬父母,使你得福,在世长寿”吗? 来源:翼报