



本周专栏

翁绳佑牧师博士

人类第一杀手——焦虑与压力

1970年以来,心脏病一直都是美国人的第一杀手,癌症则排第二。然而一九八二年医学杂志发表一篇文章,指出威胁人类的第一号敌人,不是癌症,也不是心脏病,而是焦虑(stress)与压力(pressure)。因为绝大多数的病,包括心脏病、高血压、胃病、精神病等的起因,均与个人的焦虑与压力有直接关系。近年来医学报告显示,癌症的起因有时也与焦虑和压力有关。换句话说,一个长期活在焦虑与压力底下的人,患癌症的机率远较那些生活焦虑与压力较少的人为高。故此,焦虑与压力不独威胁心灵的健康,掳去人的欢笑喜乐,也会破坏人身体的健康。所以一个人要活得满足快乐,就要学习如何处理好焦虑与压力。

(一) 焦虑与压力的来源

据心理学家 Mahal & Rahe 於一九七六年所写的一份报告,至少有六十多项事情的发生会带来给人焦虑与压力,现将其中重要项目分数列出如下(括弧内的分数表示其焦虑与压力的程度): 1. 配偶去世(100分); 2. 离婚(73分); 3. 亲人去世(63分); 4. 重病或重伤(53分); 5. 被撤职(47分); 6. 事业或学业失败(47分); 7. 退休(45分); 8. 撞车(44分); 9. 朋友去世(37分); 10. 配偶停止工作(26分); 11. 责骂子女、亲人或与人争吵(20分); 12. 憂慮、惧怕或发怒(15分)等等。

(二) 焦虑的类别

从 Mahal & Rahe 的报

告显示,按焦虑的成因来分,其类别有下列四大分类:

1. 生老病死带来的焦虑

历代以来,人类无可避免焦虑,然而随着科技发达,社会道德下降,天灾人祸日益增加,交通意外死难人数的不断增加,更变本加厉。日本关西大地震,二〇〇四年十二月二十六日印尼大地震引发的海啸更夺去了二十多万人的性命,这一切天灾人祸,加上生老病死,尤其在今日 Covid-19 及 Omicron 病毒到处横行世界的今日,更带给我们极大的焦虑和压力。

2. 人际关系破裂带来的焦虑

从一些统计来看,这是一种焦虑是现代文明社会,特别是大都市市民最常面对的。五十年代美国人的离婚率约为百分之三十八,六十年代百分之五十,七十年代百分之六十五,八十年代百分之七十五以上,到今日加了不知多少,许多城市甚至离婚者比结婚者更多。香港一九七五至一九八五年之间,离婚率增加了十倍。俄罗斯亦有逾三分之一的夫妻以离婚收场。连中国和台湾的离婚率近十年来亦增加了两倍以上。人际关系破裂成为焦虑的主因带给人的影响,往往很长远且有后遗症,所造成的伤害和不幸,令人不安。

3. 得与失带来的焦虑

人在一生的经历中,得失屡见不鲜,我们都曾有过。诸如考试成绩不及格、事业失败、被撤职、恋爱失败、金钱及物质损失……这些都

带给我们很大的焦虑,叫我们坐立不安及寝食难安。失固然会带给我们焦虑,得也令人感到空虚?为何成就惊人亦会带来焦虑呢?熟悉心理学都晓得,成就所带来的焦虑可能较失败所带来的更大,原因是成己产生更高的盼望。若我们上学期读书考第一名,到下学期考试,我们可能比任何人都来得紧张,为什么呢?因为我们要保持水准。艺人及运动员服违禁药司空见惯,服安眠药才能入睡者更是多不胜数,原因在那里?因要追求果效、成就、为要保持每天都有高水准的演出,带来的结果自然是压迫自己用药物麻醉自己,不少还走上自杀之途,令人叹息!

4. 环境和生活习惯改变带来的焦虑

一些人常要出差,还有起居饮食不定时的工作人员,为何往往较容易患上心脏病或精神衰弱症呢?从一九八四年所发表之报告显示,消防员患心脏病较其他行业的人为多,原因是生活节奏紧张,常要改变吃和睡的时间,改变及适应均会带来给人焦虑。焦虑愈多,患病的机会愈高。另一方面,工作过劳,思想过多,又不能好好休息,也会使人活在焦虑之中。可见不平衡的生活,对人造成的伤害无可估量。

(三) 主耶稣基督可以使人胜过焦虑

主耶稣来到世上时曾清楚宣告自己降世的目的,祂说:“我来了是要叫羊(或“人”)得生命,并且得的更丰盛。”(约翰福音 10:10)丰盛的生命即是更有意义、更喜乐、更平安的生命能摆脱焦虑和压力而得著自由。到底主耶稣基督如何使人胜过焦虑?

1. 主耶稣基督能增加人对焦虑的免疫能力

破裂的人际关系是文明社会承受焦虑与压力最主要的来源。要减少焦虑,人必须与人建

立和睦并与相亲相爱的关系,因为人是不可能离群独居的。然而,人际关系却是今天人类的最大难题。俗语有云:“相见好,同住难!”我们怎样才能与人和睦共处?圣经告诉我们,主耶稣乃“和平之君”,祂不独能赐人心灵平安,使人与自己和好,无条件接纳自己,消除自卑感,而且能叫人与人彼此和好,解除嫌隙,消灭仇恨。祂的方法是什么呢?就是叫人先与神和好!怎么可能?许多人不相信,然而经过多年的寻索,加上信主后的经历,在理性和情感上都完全能令人信服。主基督的死与复活,针对人没法与人和好之“死结”作出了彻底的根治。这死结是什么?为何我们很难与人和睦共处?主要原因是个人的“自我中心”。我有我的标准,别人有别人的标准,当我要求别人按自己的标准而行,或别人要求我们按著他的标准而行时,我们因为彼此的不同而不服气,彼此的关系便很容易破裂。主耶稣基督来,就是要除去人的罪恶,即自我中心而不以神为中心之罪,要人重新以神的标准为标准。

其次,当我们经历过主的救恩后,我们一定知道并经历到什么才算真爱——爱神同时也爱人。

a. 学习主耶稣基督无条件地接纳人:祂接纳每一个人,甚至是那些被认为不可爱的人,祂每时每刻都接纳我们。祂吩咐我们也要彼此接纳,如同基督接纳我们一样。(参以弗书 4:32;以西结书 3:13)

b. 学习主耶稣基督无条件地为他人牺牲:祂不惜付出所有的一切,也不求任何回报。祂明知门徒会不认祂,但仍为我们舍命(参约翰福音 13:36)。圣经说:“主为我们舍命,我们从此就知道何谓爱,我们也当为弟兄舍命。”(约翰壹书 3:16)

c. 学习主耶稣基督无

条件地饶恕人:对那些钉死祂的兵丁,侮辱祂的犹太人,祂竟为他们代求说:“父啊,赦免他们,因为他们所作的,他们不晓得!主也吩咐我们”要以恩慈相待,存怜悯的心,彼此饶恕,正如神在基督处饶恕你们一样。”祂为我们保证,只要依靠祂便能做到无条件的爱,接纳与饶恕他人,因为:第一,祂处处为我们留下了榜样;第二,祂要求我们做的,都是祂曾经历过的。第三,祂的标准很清楚,叫我们有目标去追求;第四,祂清楚说:“伸冤在我,我必报应。”(罗马书 12:19)我们知道今生只是一个过度时间,有一天必进到永恒里,与祂在一起的时候,一切均要摆平,所以我们毋须惧怕并计较眼前的吃亏。

2. 主耶稣基督能减少焦虑的影响

假如我们将短暂的东西视为永恒将来不可失去的,看人生为终极的目标而非一个过度时期,痛苦就在所难免了。一个信主的人虽然同样会遭遇失败和挫折,但他们的反应却与未经过神的爱的人迥然不同。有一对基督徒夫妇,他们心爱的小孩突然去世,对许多人来说,这种事是难以接受的,但那位父亲却在安息日中作见证感谢神,因而安慰了那些本来想安慰他的人。他引述了一个故事:“有一位园丁在他所栽种的各样花卉中,特别心爱一盆玫瑰花,那盆玫瑰花壮硕茂盛芬芳。他打算在第二天开一个花展,邀请朋友来欣赏。怎知他次日起来,发觉那盆花不翼而飞。初时,他觉得非常难过,后来有人告诉他,是主人拿去卖了,因为它实在太可爱了。他听了后就不再难过,因为花是属于主人的,他只是园丁;此外,主人采去他所栽的花,就表示主人欣赏他辛勤的结果,所以反觉欢喜快乐。”生离死别的確会让人心中难过,但基督却要我们明白一些不容

否认的事实:

a. 人是赤身而来,亦是赤身而去。人不能带走任何世上的东西。(参约伯记 1:21)

b. 人对所有的东西只有借用权及管理权,而没有真正的拥有权。人只是代神管理一切而已。(参创世记 1:26,28)

c. 神才是宇宙万物的主宰,我们只是祂的管家,所以“赏赐的是耶和华,收取的也是耶和华。”(约伯记 1:21)

d. 人生只属过度时期,纵使亲人离世,也只是暂时的分离,总有一天会再见的。主耶稣亲自对我们说过:“复活在我,生命也在我,信我的人虽然死了,也必复活。”(约翰福音 11:25)所以死亡对信徒来说,只是暂时的离开而已。(哥林多后书 4:16, 5:10)

3. 主耶稣基督可以增加人对焦虑的抵抗力

主耶稣来到世上曾说过:“凡劳苦担重担的人可以到我这里来,我就赐给你们安息。”(马太福音 11:28)使徒保罗说“我们有这宝贝(福音)放在瓦器(身体)里,要显明这莫大的能力是出於神,不是出於我们。我们四面受敌,却不被困住,心里作难,却不至失望;遭逼迫,却不被丢弃;打倒了,却不至死亡。身上常带着耶稣的死,使耶稣的生也显明在我们身上。”(哥林多后书 4:7-9)我想就是这原因了。最后,让我们记得使徒彼得经历了人生多少的风风雨雨后留给我们的话:“你们要将一切的憂慮卸给神,因为祂顾念你们。”(彼得前书 5:7)如果我们明白了以上的真理,又愿降服在神大能的手下,就必能顺服并信靠祂,一切的焦虑就会消失。记住这一点:信心来了,焦虑不见了;焦虑来了,信心不见了。信心与焦虑,两者水火不熔。愿荣耀、权柄、能力、救赎和智慧,全都归给全能真神,直到永永远远。啊

卖戈求荣

◎于中冕

美国第三十任总统库利治(Calvin Coolidge, 1872-1933)说:“美国的主业是商业。”(The chief business of the American people is business.)

作生意是正经事。只要诚实无欺,三百六十行买卖可作,可以以有易无,可以养家糊口。但他要作第三百六十一行,卖武器!一也罢,现在岁月不太平,有武器可以防身,可以护院,自卫,也还说得过去。

不过,有人是想借此弄大钱,並结盟,称霸,哪就是另一回事了。

天下本无事。邻舍有两兄弟。此君去见其中一个,对他说:“你这尊居风水不好,得防备恶邻冲煞。这样吧!我爱你,我们来结盟,我有好武器—你该装备起来,一枪能当百万师。”

武器卖了好价钱,然后劝他多练习。又来说:“我得到消息,你处境危险了!令兄居心不良,阴

谋害你夺产。最好方法,是进行正当防卫,作预防性攻击。我保证支持你,给予你优惠价格,甚至可以买一送一!”

囤积武器既多起来,就会擦枪走火,也不妨制造理由使用。当然他可以帮忙。如此,消灭了兄弟,屠亡齿寒,还是得仰赖他垂怜保护。

制造贩卖武器的人,买主还得靠他维修,成为积财超越积善,卖戈利逾卖国;“扰乱之子”散播麻烦,还可以站在高处,唱高调,“民主”,“人权”,“自由”,成为牟利脱口秀,害人反得人称讚!名之为“卖戈求荣”!

卖戈是外销,求荣是内销。

於是,国际的军事合作—我出武器;你出人命。另加义务协助:你失去肢体;我为你鼓掌。

国内实行自由经济政策—我不管你如何死;你不管我如何活。

这可不是空口应许,可认真实践;不像从前的战争,打得几乎国家分裂,人民疯狂,留下公墓丰碑,作为羞耻的纪录。聪明的“代理人战争”,看不见自己人伤亡,可以看见经济繁荣—至少有些人繁荣。

可是“自由经济”原则,夜晚自由睡在街头,也可睡在公路桥洞;如果有谁以为不雅,你何不自由参加?政客富豪,可以自由拥有大酒店,度假别墅,能够自由免税,食住自由选择。活下去,並不怎么艰难。

推行如此基本政策,人类前途如何?天知道!

不过,如果比较起来,“卖国”虽恶,还算仁慈,可以有利外国,到底也是人类;“卖戈”则不同,毁灭别人,无人受益,可能毒武贖害后代。罪过!

无论人如何毁灭别人,透过人造的乌烟瘴气,仍然可以看见光明的前景——

末后的日子,耶和華殿

的山必坚立,超乎诸山,高举过於万岭,万民都要流归这山。必有许多国的民前往,说:“来吧!我们登耶和華的山,奔雅各神的殿;

主必将祂的道教训我们,我们也要行祂的路。因为训诲必出於锡安,耶和華的言语必出於耶路撒冷。”祂必在列国中施行审判,为许多国民断定是非。他们要将刀打成犁头,把枪打成镰刀;这国不举刀攻击那国,他们也不再学习战事。(以赛亚书 2:2-4)

先知以赛亚预言和平的景象。在末后的日子,战乱止息,主的国度临到。

侵略的果实,並不甘美,更不能使人满足。但在临生命尽头之先,还有回头的机会:

正确的方向——“登耶和華的山,奔雅各神的殿”。是要改变信仰,离弃自我中心打圈子,不要作浪子,以吃豆荚猪食果腹(路加福音 15:18);从背向神回转,走归家道



路,面向父神。

属灵的教导——接受主的道和训诲。要真实相信复活的主,称义並结出圣灵的果子。不仅当众表演,把手放在圣经上宣誓;要遵守主的吩咐,是把圣经放在手上,实在作出来。(马太福音 28:18-20)

和平的政策——不要扩展军工业,要鎔剑铸犁,化矛为镰;不仅生产粮食自足,还要放弃杀人流血;更在人的心里,播散和平的种子:“不再学习战事”,不限于消除军事教育,是不再传扬仇恨教育。圣经说:“公义使邦国高举;罪恶是人民的羞辱。”(箴言 14:34)

侵略扩张的国家主义,杀害同样有神形像的兄弟,是罪恶,是羞辱!

预言的完全实现,有待“和平的君”耶稣基督再临,施行公义的统治,天国临到地上。但基督徒有责任为主发光见证,从一小光点,扩大,直到公义的太阳出现。

耶和華啊!我们在你行审判的路上等候你。我们心里所羡慕的是你的名,就是你那可纪念的名。夜间我心中羡慕你。我里面的灵切切寻求你,因为你在世上行审判的时候,地上的居民就学习公义。(以赛亚书 26:8,9)

来源:翼报