

衰老的特征—罗加怡老师

衰老的种种特征，确实影响人正常的生活，下面从3方面来讲论。

一、身体方面

人的身体会随着年龄增长，步入衰退、衰弱，这是身体自然衰老的结果。传道书 12: 1-8 把衰老的特征描述得很好。

1. 身体不协调：“看守房屋的发颤”是指手有发抖的情况。
2. 体态的衰老：“有力的屈身”一句，“有力的”指腿。《新国际译本》就以“弯腰驼背”来翻译这句。
3. 牙齿稀少：“推磨的稀少就止息”一句，“推磨的稀少”是形容人的牙齿脱落，影响进食。
4. 视力下降：“从窗户往外看的都昏暗”是形容视力变得昏花模糊。
5. 听力下降：“街门关闭”是指人的耳朵听声音的能力减退。
6. 难以入眠：“雀鸟一叫，人就起来”，是指老年人难以入睡，更难以熟睡。
7. 自我保护能力下降：“人怕高处，路上有惊慌”，指老年人不像青壮年时有胆量和魄力、有冒险精神。老年人的自我保护能力会随年龄增加而下降，因此会减少出门。
8. 头发变白：“杏树开花”是形容头发变白。
9. 精力耗尽：“蚱蜢成为重担”是指老人体力衰退，步伐变得缓慢。
10. 欲念丧失：“人所愿的也都废掉”指人的食欲或性欲，因年老力衰，慢慢失去。

二、情绪方面

人步入老年，不单外在身体衰退和变化，连心灵也因应环境和身体转变，产生不同的情绪和态度，特别是一些负面的情绪。这是由于属物质的人生，好像步入终结了。圣经说：“我的心灵消耗，我的日子灭尽，坟墓为我预备好了。”（伯 17: 1）

面对衰败的日子，老人的心灵会出现下面各种不同的感觉和态度：

1. 容易变得孤独；因着人生经验的影响，容易固执，不接纳别人，也会挑剔人。
2. 容易感觉自己多余，觉得生存没有意思；有负面心态，容易引致厌世的态度。
3. 感觉自己被遗忘，为了争取存在价值，可能会以武断的态度，或用手段引人关注。
4. 有无助的感觉，因体力明显衰退，觉得很多事情都需要别人帮忙。又因这种负面感觉，导致态度消极；欠缺积极探讨和辨识的能力。
5. 感觉自己无用，比感觉自己多余，在程度上稍轻一点。感觉无用，会对自己怀恨，恨自己没用之余，也会憎恨别人。心里充满苦毒的情绪和态度。
6. 容易害怕。随着身体衰老，失去年轻时的勇气和信心，失去了冒险精神，不容易尝试新事物。这样，也容易变得顽固，不愿变通，也不会弹性面对事物。
7. 遇不快乐的事，不愿意说出来，容易产生悲苦的情绪。若悲苦情绪累积下来，人容易感受委屈、怨愤，容易恼怒。纵使无关痛痒的事情，也能触动压抑的怒气。
8. 患病容易带来绝望的感觉。若有长期病痛，绝望感更会盖过美好感恩的事。

三、灵命丰盛

步入老年，在身心方面确实容易带给人负面的感受；但从属灵角度来看，人要是愿意不断追

求属灵生命的成长，便会因着年岁的加增，更添成熟。当人越认识神，并愿意顺服神的旨意，按着圣经的真理教导来生活，必定能够讨神的喜悦。年长信徒的行事为人，有美好的生命见证，这正是灵命丰盛的成熟证据。

具体的证据，有下面的特点：

1. 带着属灵的眼光，看待人生季节的变换，认识人生季节的转换是有神的旨意在其中。
2. 知道生命中有神的旨意，靠着神的恩典和引导，接受人生中的各样变化，也能够有勇气面对人生中的种种挑战。
3. 持守敬虔的品格和价值观，在世上过得胜的生活。
4. 即使年龄增长和有丰富的人生经验，亦能接纳自己或别人，因为神已经接纳了我们每一个罪人。
5. 不会对个人的失败耿耿于怀，对得失看得平常。
6. 愿意为他人服务，藉着服务别人，把从神而来的爱与人分享。
7. 有信心；能够信靠神过生活，也不为明天忧虑。
8. 对于未来，也心存积极的盼望，因为深知自己在神里面已经得着永远的生命。

愿意一生跟随神的人，他们的生命是美好的。他们明白生命的真正意义，也清楚知道人生的每个阶段都掌管在神的手中，都有神的旨意，神必会看顾和引领。人相信神、跟随神，就能够得着生命的方向，并在神的计划中，享受神为人预备的一切，也享受人生不同的阶段和过程。因着对神认识更深，纵使到了老年，仍然积极享受当下的人生，也能够为神作美好的见证。

圣经说：“义人要发旺如棕树，生长如黎巴嫩的香柏树。他们栽于耶和华的殿中，发旺在我们神的院里。他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青”（诗 92：12 - 14）。

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。