

## 对老年生活感到不满的原因—罗加怡老师

### 一、着眼于损失

人习惯把过去的辉煌成就，作为衡量现今光景的标准。可是，人的身体渐渐衰退，不能恢复往昔的健壮有力，于是，在各方面都有很大的转变，甚至有很大的损失。下面列出一些因年老而引致的损失：

1. **健康的丧失：**人的体质随着年龄增加，变得软弱，甚至身体机能退化，导致生病。人的健康渐渐走下坡，甚至失去健康，终日**被疾病缠磨**。
2. **收入的损失：**健康影响人的工作能力。按常规的工作制度，人失去健康，或到退休年龄，便要从工作岗位上退下。在经济方面，确实是有明显的损失。
3. **家庭的损失：**年龄增长，人要**面对死亡**，这带来家庭的损失。
4. **自理能力的损失：**老年人的身体机能出现衰退，甚至失去自理的能力，给生活带来很大影响，甚至需要别人的照顾才能生存。
5. **梦想的损失：**人到了年老力衰的阶段，仍然可有梦想。但失去体能，人也失去冒险和努力的**本钱**。老年人不会对前景抱有很大的希望和憧憬，是希望上的损失。
6. **控制力的丧失：**年岁增加，人可控制事物的能力会随着体力减退、身体健康变差，而慢慢失去。不能自我控制，也意味着**要受制于人**，相信是很难受的感觉。

人生会经历得与失、起与跌的各种处境。若把年轻力壮时的生活标准，与老年的光景作比较，肯定生活得不快乐，也会有不甘心的感受。当感觉一切不在掌控之中，人会失去安全感。晚年，对只看到失去的人来说，就好像来到人生的尽头。

### 二、根本原因

人从消极的角度来看老年阶段的来临，会带来破坏性的影响，也容易让人产生消极的想法。这些消极的想法，可能来自下面几个不同的情况：

1. **惧怕：**人在感到不安全的状况，会有惧怕的情绪。因着自己有丰富的经验，不愿意用真诚坦白的心，相信别人，因而无法与人发展成熟、亲密的关系，甚至和家人也很难有好的沟通。这样，老年的生活就变得孤单无助；遇到问题，只能独自面对，承受着各种不同的压力，心里充满惧怕，是可怜的晚景。步入老年，人因着疾病增加，也增加了对**死亡来临的恐惧**。
2. **苦毒：**人到老年阶段，总有一些**希望没有达成**。对于神和没有满足自己期望的人，心怀怨恨。怨恨导致苦毒，不能接纳自己和别人，一生痛苦地生活。

3. **骄傲**：年轻力壮的时候，凭藉个人的努力奋斗，创基立业，也取得专业的成就。当年岁渐长，工作能力减退，冒险的精神和雄心壮志也渐渐失去，人会**感觉自己没有价值**，对生活提不起兴趣和动力，因为人只着眼于过去的成功和能力。

只把年轻与年老的日子作比较，人就会在比较中失去生活的方向和意义，也会对老年的生活感到不满。比较只会让人感觉失去了很多，这种意识也可能引发负面的思想和情绪，影响人不能快乐地生活。**步入老年阶段，人对生命要有清晰正确的观念**，才不会对老年生活产生惧怕，甚至感到不满。

### 三、影响人如何看待老年生活的观念

1. **错误的观念**：步入老年，因身体机能衰退，工作能力下降，人容易觉得生活不再有意义，生命也快要终结，这是错误地看待老年的人生阶段。

2. **正确的观念**：生命的意义和目标，都是神赐给人的。人无论走到人生哪一个阶段，神每天都看顾，也加给人有足够的力量去继续生活。还有，透过每天的生活，神还在建造人的品格，达到更成熟的地步。

人用正面而积极的角度来看待生命，就不会为着年轻岁月、健壮身体的消失而感到懊恼、失望；相反，却为过去曾付出的努力、奋斗，感到心满意足，因为自己已经尽力活好过去的人生阶段。来到老年的生活，知道这只是人生的另一个阶段而已，明白衰老是人在自然定律中必定会出现的现象。

正确看待老年生活，使老年阶段也可以成为享受人生的最好时机。过去，为着家庭、生活和个人社会责任，忙碌工作，以致可能放弃了一些个人的兴趣和梦想。进入老年，卸下沉重的工作担子，就有足够的时间和空间去做过去不能做的事，也可以发展自己的兴趣。这样，晚年的生活仍可过得既充实、又快乐。能够抱着积极而正面的人生观来看待老年生活，人的身心会越发健康活泼。

圣经说：“所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。”（林后 4：16）

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](mailto: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。