

處變不驚

張黃求邦博士

隨著年事漸長，人生總有很多轉變，有好的，也有不大好的，但沒有壞的，視乎你如何面對。我們若按年齡計算，一般把一生分作三部分：上場、中場、下場；也有以生理作區分，還有就是從精力和心態來區別，而這是影響最深，也是最重要的。

中場的變化

今天我們集中討論「中場」。

「中場」是指 45-70 歲之間的年齡層，踏入「中場」會出現許多變化現象，亦帶來危機。這些現象包括：

出現各種現象

1. 現象：生理、心理、心靈、資財方面。
2. 開始用一些方法來自衛和防備
3. 可能成為個人精神、健康的挑戰或威脅

生理：出現腰酸背痛，睡眠質素差，容易疲倦，體力減弱，易生病等。

心理 (情緒)：

- a. 面對：情緒不穩，擔憂未來、老化、空巢 (子女長大不在身邊)，健康問題.....
- b. 需要：愛，關懷，安全感，支持，自信
- c. 恐慌：害怕失去外貌的吸引力，失去身份、患病，更害怕成為子女的負累

思維：思維上也起了變化，認知、集中力、記憶力隨年齡增長變得緩慢。



信仰與心靈

- a. 與神的關係：安靜下來，在信仰 / 心靈上思索與神的關係
- b. 生命與工作的意義：事業成功，但內心平安嗎？
- c. 物質的成就 VS 內心的平安與滿足

資財 / 事業

- a. 工作：事業穩定 / 踏上高峰
- b. 經濟：有些積蓄
- c. 置有房屋、物業
- d. 多有家庭、兒女

面對上述情況，往往隨之而來出現下列的危機：

- a. 容易陷入停頓，不知所措，以致裹足不前。
- b. 認為「年長」不能與「成長」並存。
- c. 誤以經驗當作智慧，不曉得以智慧行事，而智慧是懂得把所學的用得合宜。

那麼，如何處理這些問題？可從三方面著手：

(一) 作基礎性的決定：

1. 重新自我評估：
 - i. 檢視自己的人際關係：家人、朋友、同事.....
 - ii. 身份、角色的改變會否影響我的內在質素？
 - iii. 價值觀：我最珍惜的是甚麼？
 - iv. 人生觀：我的生存意義？
 - v. 時間觀：安排生活時有否定下優先次序？
 - vi. 成就感：甚麼事令我有滿足感？甚麼能激發我熱情地投身其中？
 - vii. 神在過去如何塑造我？我可有充分運用我的恩賜？

在作基礎性的決定時，要**抗拒刻板式的觀念**，刪除錯誤的想法，例如認為年老就沒有用，不受歡迎.....要懂得取捨，令自己惱怒的事要忘卻，多想開心快樂的事情，才可**建立智慧和豐盛的人生觀**。

進入「中場」雖然帶來危機，卻是黃金期，因為這時的壓力、負擔、責任少了，空間、時間、自由、經驗、資源多了，好好運用，會有不一樣的效果。在思考和學習上，不要停頓，要盼望成長，享受神賜予的生命和日子，學習向前邁進，以積極的心態接受轉變和危機。

(二) 重整生命：

1. 保持思維敏捷——多思考，多動腦筋去解決問題，鍛鍊腦容量。
2. 心理 / 情緒的領域
 - a. 維持有意義而正確的日常生活
 - b. 維持良好的人際關係
 - c. 保持積極和正面的人生觀
 - d. 控制不妥的情緒，專注在目前的事上，或可閉目靜坐
3. 在生理的領域上，進行養生活動
 - a. 多運動
 - b. 有規律的生活作息習慣
 - c. 適當的休息
 - d. 健康的飲食
4. 社交的領域
 - a. 學習放下不相宜的身份，維護重要的身份
 - b. 拓展朋友圈，鞏固友誼，認識新朋友
 - c. 豐富生活，創造新機會
5. 資財 / 事業的領域上
 - a. 有智慧地用錢財
 - b. 不貪財
 - c. 培育下一代
 - d. 貢獻社會，建立社群

(三) 樹立積極和正面的人生觀：

- a. 維持有意義及有目標的日常生活
- b. 建立正確的自我觀念
- c. 把潛力發揮出來
 - i. 發掘、栽種、培植，使之結果子
 - ii. 努力爭取 PhD (Push higher and Deeper)
- d. 建立良好的人際關係
- e. 開創生活的新體驗
- f. 過有意義的生活
- g. 具有挑戰精神
- h. 能知足及滿足
- i. 常歡笑

(本會蒙講員允許使用其講義)

