

喜樂與成長

利純慧執事

世衛警告我們，抑鬱症將成為引致疾病的第二大原因。2015-2016 的學年，香港有 36 位學生自殺身亡。青少年的自殺率令人驚慄與惋惜。「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」(箴 22:6)「教養孩童」何其任重道遠：一生走正路，且要走得完。保羅勸告我們：「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」(腓 4:4)「靠主常常喜樂」不只是勸告，乃是命令，一個叫人得福的命令！「喜樂的心仍是良藥」(箴 17:22)，是古代賢人的智慧，我們何時失落，又如何能尋回？

失去喜樂，破壞喜樂

生活最瑣碎的事情，能叫我們失去最寶貴的喜樂。上班時下大雨、弄污了新衣、忘記帶手機…足以令我們怨天尤人。忙碌是都市人的常態。當我們越是自豪地把生活填得滿滿時，就越容易在忙亂中生出煩躁。點兒不如意，能引起莫大的困擾、憂慮與憤怒。如此，不經不覺，我們失去了喜樂。失去喜樂，不如親手破壞喜樂糟糕。「以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增。」(詩 16:4 上)當我們的眼目放在金錢、名利與權勢上，痛苦必加增無窮。「講錢失感情」，父子、夫婦、朋友沒情面，枉論工作上的競敵。「人人要話事」，衝突由此而生；「贏咗場交輸咗個家」值得深思。辛勞過後，需要一點娛樂是人之常情。可是，當大家都長期變成「低頭族」就不是好事。有關於腦部研究的報告指出，網絡成癮與吸毒的生理機制相似。本是小小的樂事卻成為破壞喜樂與健康的元兇，何等吊詭！



別讓生活中的小事奪去你的喜樂。



上主是喜樂之源。做父母的，必先靠著主耶穌基督，與創造天地萬物的主恢復關係，才能有真正的喜樂與平安去影響下一代。

喜樂的源頭

「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。」(詩 16:11) 上主是喜樂之源。靠著主耶穌基督，我們與創造天地萬物的主恢復關係，才能使我們得著真正的喜樂與平安。聖經應許，這喜樂不是暫時，乃是永遠。與主有復和的關係，我們才能與身邊的人、與大地復和。家長與老師都期望孩子健康快樂成長，但我們必須承認，我們絕對是沒有能力和辦法叫不快樂的孩子高興起來。美味的食物，有趣的玩具，不一定帶來喜悅，更談不上永恆的喜樂。因此，期望孩子喜樂，用不著物質，說理效用也少。唯有自己喜樂的生命，時常修復與更新每天失去與破壞了喜樂的生命，才有機會以我們的生命，影響他們的生命。對於孩子的生命，我們只能播種、澆灌、施肥和除草，唯靠上主叫他成長。

靠主常常喜樂

「神賜人資財豐富，使他能以喫用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是神的恩賜。」(傳 5:19) 聖經教導我們親手作工，從勞碌的成果得喜樂。我們的社會往往貶低勞動的價值。香港還有工業的年代，父母希望子女從事「白領」工作。現代父母情願子女讀書，不願他們幫忙家務。上主創造奇妙，原來當我們活動身體的時候，身體釋放的多巴胺能讓我們專注、滿足，有動機和動力繼續進行各種活動。

因此，勞動、親手作工，絕對是上主給我們喜樂的恩賜。

「你若在安息日掉轉〔或作謹慎〕你的腳步，在我聖日不以操作為喜樂，稱安息日為可喜樂的，稱耶和華的聖日為可尊重的。而且尊敬這日，不辦自己的私事，不隨自己的私意，不說自己的私話，你就以耶和華為樂。耶和華要使你乘駕地的高處，又在你祖雅各的產業養育你，這是耶和華親口說的。」(賽 58:13-14) 上文提到勞動，然而勞動中有「安息」才更有價值。上主六日創造，第七日安息，並吩咐人類與祂同享安息，守為聖日。上主顧念我們的身體，更看重與我們的關係。一位朋友分享他猶太同事的家庭生活。這個猶太家庭在安息日，關掉手機、電腦，一家人聚首敬拜、用餐、交談和遊戲。我們對主日的尊重遠不及這個猶太家庭。

我們的生命被物慾蠶食。「知足常樂」、「凡事感恩」、「施比受更有福」只停留在認知，欠缺實踐。但願保羅的生命成為我們的榜樣與激勵：「我無論在甚麼景況，都可以知足，



聖經教導我們親手作工，從勞碌的成果得喜樂。讓孩子從小參與家務，也是讓孩子嘗到喜樂、滿足的方法。

這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在，我都得了秘訣。我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」(腓 4:11 上 -13) 我們在孕育孩子喜樂的生命都得著秘訣嗎？

此文乃 AWANA 家長班講座 (11.9.2016, 18.9.2016) 「如何在孩子的生命中播下喜樂的種子」的摘要。



AWANA 家長班 ~ 送出微笑襟章