

人只能相信自己嗎？

作■李魏溫妮和阿里 譯■高素文

進入學校的第一天，我就開始被灌輸馬克思主義。馬克思主義幾乎浸透每一樣事和每一個人。它被當作一種自然的意識形態來接受，其實我並不相信。我只是謹記著我父親的告誡：「人，只能相信他自己。」在中國，生活確實很不容易。家裡的一個人人都很努力工作和學習，認真地為著那朝思暮想的未來理想而奮鬥。

如父母所期待的，我大學畢業了，並且找到了一份很好的工作。我週圍的世界，盡是那些受經濟急遽發展衝擊的人。每個人都是在為金錢和地位奮鬥。在很多人的心目中，金錢已成為人生的首要。富人鄙視窮人，強者欺壓弱者。我學會奉承阿諛別人，但並非發自肺腑之言。有一天，我意識到自己也成為我曾經厭惡的族類中之一員了，於是，我開始不喜歡自己。

有時候，我真的覺得很困惑、疲累，迷失了方向。我覺得自己好像站在混亂的險崖峭壁邊緣。人，如何懷著真誠之心活得平安？人，如何學習彼此相愛？這些事看似容易但我知道，我們需要某種力量來實現，而這種認知救了我。我曾問過我母親，但她對我說：「你要求地太多了。那是正常的，這就是現實生活！」

2001年7月，我和先生移民到了加拿大。我們在多倫多逗留了三個月，直到我先生在埃德蒙頓市找到工作。之前，我們從來沒有聽過埃德蒙頓這個城市。儘管在一個新的國家安頓下來很困難，但我們確實夠幸運，結交了一些很好的新朋友。在他們大方的幫助下，我們在加拿大的生活很快地在埃德蒙頓展開了。在所有朋友中，傑克和卡露兒是我們最親近的朋友。

第一次遇見傑克和卡露兒，我就覺得與他們相處得很輕鬆自在，好似我們彼此早已熟識了許久。雖然如此，我還是很快意識到，有一道無形的線橫跨在我們中間，不同的觀念和生活習俗使得我們很難一下子成為知己，但我們仍然作朋友。我們越接近，他們就越讓我驚訝。他們的生活如此簡樸，卻又是如此充滿愛心。他們的臉上流露著平安和快樂。他們何以能活出這樣的人生呢？他們與我以往接觸的人是如此的迥異。我及於想知道原因何在，這是第一次，我開始思索我自己的人生。

在傑克和卡露兒的幫助下，我開始學習聖經。起初，我只是把此當作提高我英語的一種方法。但出乎意料的，我竟在聖經中找到了問題的答案。傑克和卡露兒能活出愛、平安和喜樂，只因在他們裡面有一種力量，而那種力量是來自耶穌基督的。

驟然間，我意識到：橫在朋友與我之間的那道線，也橫在神和我之間。一天晚上，我們如常一起學習聖經，我讀到這些話語：「看哪！我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席。」我閉上了眼睛，感受到了耶穌的真實，我聽見祂的聲音！於是，我邀請耶穌進入我的生命。當我接受基督的愛時，我感受到了聖潔、力量和喜樂，我的人生從此進入一個嶄新的境界。現在，我發現心中充滿了平安，我不再迷失，感到真正的自由。

走出失望的陰影

作■賴世特 譯■吳怡靜

出於好奇心，我曾經問一個朋友：「什麼是會令你感到失望呢？」她的響應同時強烈的「哎呀！別問我這種問題，我寧願放眼在愉快的事上。」

無論失望大或小都會帶來傷痛。我的朋友南茜掙扎了幾十年，最近才忍痛結束了一段長期的關係。這些年來刻薄的言辭、痛苦的回憶，是日以繼夜的摩擦，叫她身心疲累。「我從來沒有經歷過人家夫妻間的甜蜜感覺。」這解釋了當期望得不到滿足，夢幻破滅時，夫妻的關係也就破裂了。

另外一個朋友波比最近失去了一份好差事。他的同事喜歡他，但他的上司卻對他批評多於稱讚。本來好好的一份工作，卻因為得不到應得的任許，令彼此大大的沮喪。現在丟了工作，連生計都成了問題了。

蘇珊在醫生開口前已預感不妙。醫生告訴她「切片顯示是惡性腫瘤。切割手術可能可以把腫瘤完全拿掉。」接著的幾分鐘，蘇珊的腦袋一片混亂，簡直不能接受這突發的事件。這種事怎么可能發生在當過學生會長、拉拉隊長、社交名媛，而現在是個令人羨慕的妻子和母親的人身上？癌症只會發生在其他他人身上。那現在該怎麼辦呢？她要如何面對著悲觀的事呢？

反觀我自己的人生，我發覺自己也沒有好到哪裡。我們都會有灰心失望的時候，也許是人際關係受到挫折，也許是上司給你的考績或學業成績不理想，有時是親人去世，社交上受到排擠，身體健康垮了，或是運動競賽的失利，都會帶來失望。

有時更嚴重的是失望的情緒會膨脹而造成憂鬱症或絕望。加州大學的心理醫生高羅文舉例說明：「儘管一般的身體狀況是可以存活一段更長的時間。遭遇船難的人如果覺得絕望，通常很快就會死掉。」他指出自殺事件通常是因為絕望，而長期的窮困所帶給人的沒希望，經常會造成人的冷漠表現。人的價值觀、人生意義和所持的希望都會是幫助個人重生的動力和滿足感的催化劑。缺乏這些催化劑的人，生活會感到疲勞無望。

如何有一個希望滿滿的人生呢？

1調整你的期望：想想看，並非每一隊足球隊都會贏得冠軍杯，不會使每一個運動員都可能得到奧運金牌，不是每個求職者都可以獲得聘用，不是每一段婚姻都完美無缺。你的期望如果能不定的太高，日子會好過一點。可是，又有誰甘願過平平無奇的一生呢！

再說呢，我們可能有時把希望放錯了地方。譬如說你希望大展宏圖，當你終於有所成就時，你會發覺不過如此，成功的滋味是短暫的。所羅門王曾寫出他的心聲：「我察看我所經營的一切事和我勞碌所成的功，誰知都是虛空，都是捕風。」（傳道書2：11）。可是當我們因為害怕失望而降低我們的目標和希望，這也並非神的心意，此中的平衡實在是很難達成的。

2面對失敗：失敗和失望其實可以塑造一個人的忍耐和性格。無論是輸贏，你都可以有很有風度的去面對，在現今的社會已經愈來愈少人懂得這種待人處事的藝術。羅馬書5：3-4：「就是在患難中是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」對神存有誠摯信心的人，他們的內心就會有一股力量幫助他們培養出這樣的心態。

住在夏威夷的滑浪選手韓白莉在青年期被一千五百磅的鯊魚咬去左臂，但她那不屈不撓的精神叫人驚嘆不已。她說：「就是神在我身上的一個計劃，我就照計劃行事吧！」意外發生後的三個月，她又出現在滑浪的賽場上，她覺得這不幸的事件正是一個能啟發他人從她身上看到神看顧的見證。

3建立友誼：神常常會借助我們周圍的人來為我們的心靈療傷。當你情緒低落時，也不得自我封閉，什麼都不見。但是如果你真的這樣做的話，你就把復原的希望切斷了。我曾經有過一段非常孤單的日子，幸而我有些很好的朋友和我共同度過。我的妻子要求離婚，我的同事背叛我，加上癌症陰影的一場虛驚，把我折磨透了。就在離婚判決前兩天，我的老朋友打電話來問候我，當我談到我的世界已經天翻地覆時，不禁泣不成聲。因為有這個關心我的朋友，常給我希望和力量。我才熬得下去。

4神是最可靠的：朋友是很重要，只是當他犯錯誤時，總是會令人傷心失望。只有神是信實的。他說過：「我總不撇下你，也不丟棄你。」（希伯來書13：5）這些年我經歷了朋友惡意中傷，財務上的困難，學業

上挫折或感情上的創傷，唯靠神的保守與存在，安然度過，神既有如此良好記錄，我當然完全信賴他。

使徒保羅就是最會從神支取力量的例子。他在羅馬書8：31-32這樣寫：「神若幫助我們，誰能抵擋我們呢？神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了。豈不把萬物和他一同白白的賜給我們嗎？」保羅十分相信沒有什麼事物可以將他與神的愛分隔。「因為我深信無論是死、是生、是天使、是掌權的，是有能的、是現在的事、是將來的事，是高處的、是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕。」（羅8：38）我們越懂得抓緊神那永遠不變的愛，失望就不能再操縱我們的人生。

5注目在永恆的盼望：在我生命處於一片黑暗的時候，慶幸有一位導師，也是我的朋友如此提醒我，他說：「保羅在羅馬書8：28萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。這句話仍然千真萬確的。」他說得一點沒錯。

很多時候我們都放眼在現今身處的難處，保羅最能明白生活中的種種失望，當你研讀他的書信，就會知道他的人生有多少的坎坷。但他不斷的鼓勵信徒們，盡管在試煉中，他們應該仰賴全能的神而得新希望。在歌林多後書4：16-18節，他告訴我們：「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」上帝的計劃常常是超越我們所想的，世上短暫的失望又怎能與我們在基督利索的得永遠的盼望相比呢？

彼得前書1：13：「所以要約束你們的心，謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。」這就是說，當主耶穌再來的時候，他要帶給我們那美好的恩惠代替現在的愁煩，就算是如今在世的日子裡，神也賜給相信他的人無比的愛、饒恕和力量去度過每一天。與他相交就有希望和力量去面對日常的所有挫折。

你能否想想如何與神建立關係呢？你今天就可以享有神所賜的力量和平安。你不會覺得人生是孤單無助的，無論你現在景況如何，只要你願意你就可以從上帝那裡找到每一天所需要的希望，將你的生命建在神和他的應許上，那你就找到一個最安穩可靠倚靠的根基了。

活出熱情的藝術

作■韋蒂斯 譯■毛雅琴

甚麼使你熱情十足？妳最在乎的是什麼？加拿大「今日婦女雜誌」在五大洲超過二十個國家抽樣四十位女士來回應這個問卷調查。雖來自不同的文化背景，但她們的回答卻是不謀而合，相互輝映著許多真諦。

對婦女來說，這好像是每個人心中共同的吶喊：渴望活出熱情的生命！她們期盼投資她們的時間和精力在她們認為最重要的事上。她們的生命故事猶如馬賽克玻璃般呈現色彩繽紛的顏色。本文試著捕捉並反映她們對真實生活中熱情從何而來的想法。這其中通常牽涉到性、苦難和強烈的情感，而「熱情」似乎有著共通的定義，那就是：「強力度」。

來自英國哈佛海岸39歲的琳，希爾如此描繪：「熱情是血壓上升、激動、興奮，也就是對某事物有強烈感受。」她繼續說：「然而，這樣對某種事物的熱情有別於妳和丈夫之間的熱情。」琳熱愛她的丈夫和兩個兒子，同時她也喜愛馬和跳舞。她是不列顛騎馬協會的指導者，也擁有一張舞蹈證書。

其他跟琳這樣多才多藝的人，可能也是天生熱情洋溢的人，可是琳將是第一個告訴妳：「認知和活出熱力的生命，是一個持續不斷的過程。」雖說熱情是由心而生，但要活出這樣的生命確需要下定決心。每一個女人都可以活在熱情中，也許妳會好奇並自問：「我該怎麼做呢？」琳給了我們以下的建議：內省、傾聽他人的意見、把痛苦化成熱忱、願意付上代價、及有彈性、有創造力、有完整度。我們會一一加以討論，現在我們先把焦點放在「內省」。

內省
妳的熱情和妳的指紋一樣真實。無人能把熱情強加在妳身上，更不可能把它變出來！它存在妳的生命裏就好像妳的心跳一樣。它是妳所看重的一項或幾樣事物，且是妳生命中不可或缺的部分。

從臺灣來的蔣金緒將這內在的熱情稱之為「有意識的生活」。她說：「當我問自己什麼使我最快樂時，發現了自己的熱情之所在。」金緒曾在一家頗負盛名的政治雜誌社工作。經過審慎

思考後，她毅然決然地辭去高薪工作，投身到非營利的教育機構，以便更有效地施展她在策劃、提議案及執行計劃方面的才幹。現在她並不後悔每十四年來所費的心血。相反的，她說：「這些年來的努力，使我能夠過我想過的生活。許多人並未思考過應當如何生活？」她繼續說：「他們只是日復一日過著機械化的生活，並且毫無意識地工作著。我們必須盡力發掘我們的熱情之所在，這樣我們才會熱愛我們所做的，並且願意全然投入。」

傾聽他人的意見
讓我們接受別人的讚美和鼓勵，相信並擁抱它們！這會給我們外來動力來追求我們的理想。讚美的種子深植於現年廿七歲的印度移民普麗亞·蘇那瑪的童年時光，最後成為她生命的呼召：「在孩提時代，我會用行為來換取正面的回應，而這樣的動機使我不停地向善。」她成長的信念是：「服務人，就是服事神。」

今日的普麗亞擁有「社會工作」的學歷，也在紐西蘭的奧克蘭協助那些受罪犯侵害和被危機影響的人。普麗亞說：「當人被虐待、壓迫、或不公平對待時，我的心很痛。因此，一旦緊急事故發生時，我總是很樂意地伴隨在他們身旁，來幫助他們渡過難關。而這樣的經歷是不能用金錢來衡量的。」

把痛苦化成熱忱
加強正面的引導並不是尋獲熱情的唯一方法。事實上許多婦女都承認：熱情必須從痛苦中產生。當人們在生命的迷途上掙扎時，所經歷的痛苦會孕育出對於生命的熱情，這就是南非畫家瑪麗莎·伊庫拉諾的寫照。瑪麗莎是一個天性熱情奔放的女子，然而六年以來她卻在一段艱辛的感情中埋葬自己的熱情。她說：「我無法作畫，我不能跳舞，我不想見朋友，我更不對自己的戀情有任何感覺，我好像行屍走肉般的活著。」但當瑪麗莎藉由祈禱得到引導以後，她的生命改變了！幾個月後，她不僅嫁給一位在拉丁舞課程上認識的學員，如今她也重拾了畫筆。一場悲劇的發生，使得臺灣的立法委員潘江

娜成為女權保護者。她說：「十七、八年前，當我還是市議員的時候，發生過一件五名外國男子強暴一女人的案件。雖然這名女子當時有報案，卻無人願意處理這棘手的事件。醫院甚至拒絕出示任何化驗證明來釐清案件。」雖然過程充滿艱辛，汀娜還是籌辦了「現代婦女基金會」。這是一個和警察局、醫護人員、及司法界人士合作的機構，可以有效地打擊性侵犯事件。身為國會的一員，她持續地參與競選來保障婦女平等、安全、及有尊嚴的權力。

「我從未想過要和政治扯上關係，」現年四十三已為人妻、母的汀娜說道，她對婦女的關懷源自於國父孫中山先生的名言：「政治，就是管理眾人之事。」她繼續說：「既然我們無法掌握活在世上的年限，那麼最重要的事情，莫過於找到生命的意義，過輝煌燦爛的一生。」

願意付上代價
當妳很看重一件事，妳就會願意委身和冒險。在巴西的西爾瓦娜·基·貝塔寇尼瑞斯是一位著名舞蹈演員。經半天暖身後，她便能自由自在地翩翩起舞。「在卅二歲那年，我必須作出犧牲，因為我的身體不舒服。但我並沒有放棄，因為我實在熱愛舞蹈。」當西爾瓦娜跳舞時，也正是傳遞生命給他人的時刻。

西爾瓦娜並未像其他人從小在眾人的注目下成長。反之，她一直到十九歲才開始舞蹈生涯。她雖未進入舞蹈學院，但友人肯定她有天份，鼓勵她跨出了第一步。她發現自己成為新一代舞蹈演員學習的模範。「人們在我們的身上看到驅動力。」她的建議是：「雖遭遇到百般打擊，你必須為你所愛的事物盡全力而活。因此你要超越障礙、度過日曬、雨淋、及風暴的考驗！」

有彈性、有創造力、有完整度
有時候，對事物的熱情會混亂我們的生活，當妳發現對陷再所做的事並沒有興趣時，妳是否一定要放下一切來追求「新的」熱情？時間或金錢允許嗎？生命中一些最美的事物，包括和家人、孩子及配偶的關係，有可能會迫使我們暫時放下熱情。有一位女子告訴我們：熱情必須伴隨生命的潮起潮落，而熱情可以成為我們的副業。

對俄國現年四十四歲的瑪麗娜·沃答塔來說，音樂是她的全部。她回憶學生時代聽到俄國作曲家思凱樂寶練習曲的情景：「我不知如何用言語來表達我的喜悅！但令我記憶猶新的是，深

知曲終之後我的心實在震撼不已，我覺得我不可能再經歷更偉大的情感表達方式了！」今日，瑪麗娜沉浸在教導兩個女兒學琴的喜悅中。「我忙於我喜愛的的事物中。」她這麼說。

「過去我常覺得為了家庭的因素而犧牲了事業，但後來我不再活在悔恨中。因為我雖然不能成為一位偉大的鋼琴家，但持家的一切卻帶給我極大的滿足感。」當我們談話的同時，瑪麗娜正趕著把大女兒帶往瓦迪·馬克白老師那兒學琴，這也是她持續熱情的一種方式。「不要遲疑該不該不敢花時間在妳熱愛的事上；也不要不敢和他人分享妳自己。若感受不到生命的亮光，生命就太灰澀了！」

在生命的潮流中，一種熱情可能會被另一種熱情所取代因另一事物而被沖淡。

琳的經歷便是如此同樣的情況便發生在琳的身上。琳六歲開始學騎馬，因醉心馬術，她一直到十八歲都還沒交男朋友。回首一看，「馬」好像取代她在感情上的需要。她說：「風吹在髮梢的感覺，是任何地方都找不到的。」然而，無拘無束馳騁在馬背上的生活，卻逐漸為婚姻、懷孕、及經濟上的掙紮而取代。儘管如此，她仍透過義務擔任馬展評審而找到宣泄熱情的出口。她也鼓勵她八歲的兒子親近馬。「如果馬把孩子和我的關係拉近，就表示我花了優質的時間和孩子在一起，我也是個好媽媽。」

琳的生命裏，家庭是她的主要獻身場所。她痛苦的過去反而讓她更願花時間在人際關係上。「我來自一個破碎的家庭，因此我不希望我的孩子再過那種生活。我花時間和孩子們在一起；參加他們在學校的活動，帶孩子們到有歷史意義的地方，教導他們在電視上學不到的東西。」

「有一天，我會重拾我的愛好。」琳說道。在和我們談話的同時，這位醫護秘書在廚房裏正和自己的兒子跳舞，並表達她將來對自己的期許：她希望有一天能在自己的馬廄裡開設烹飪節目，也許在一個農場裡也不錯。她會持續為她的熱情而活。「擁有熱情對提昇妳的生活品質是很重要的，妳必須讓熱情有出口！」

一作者包括：韋蒂斯，海勒·哈裏斯（加拿大），米娜·那拉楊（紐西蘭），伊莎貝兒·羅蘭（巴西），歐葛·塔拉那瓦（俄羅斯），瓊恩·湯瑪士（英國），及萬喬依（臺灣）。韋蒂斯現任加拿大「今日基督婦女雜誌」的主編。

www.ChineseWomenToday.com

Chinese women today 新麗人

女人的彩虹人生