



耆暉會

安懷系列專輯之一

寂寞不再

How to Cope with LONELINESS

當你親愛的人去世後，你最初會感到震驚、悲痛、哀傷、無奈、和無助，甚至有厭世的感覺。之後，辦完喪事時，繼之而來侵蝕你心的包括：抑鬱、內疚、和寂寞。要平復這些心理創傷，不是一朝一夕可達到的事，你需要了解這些不快的感受、認識自己受影響的程度、和學習解救之法。你要耐心地在這過程中逐步前行，也許很慢，但終會走完這悲愁哀痛的漫漫長路，重拾生活的信心、認識自己生存的意義、和再納入生命的常軌。

至親去世，孑然一身，環顧左右，再找不到那熟悉的身影和容貌，也聽不到那親切的聲音，你驟然感到失去了生活的重心。你試圖走出家門散散心，但沉重的心情壓得你透不過氣，你受不了途人似同情又像責怪的眼光，所以你急急跑回家，可是，當你一踏進家門，馬上感到「這不是我的家」，一切都變成呆滯無生氣，雖然一切傢俱雜物其實都沒有搬動過。這就是寂寞的侵蝕！

很多關心的親人朋友知道你寂寞，所以很誠意地來陪伴你，他們安排了鬧哄哄的敘會，希望為你驅除寂寞。表面上，人多熱鬧應當可以消滅寂寞，可是無論身旁有多少人、有多少親切的安慰問好，你所聽到的仍是「聽而不聞」的聲調，是空洞茫然的音響！因為你最想聽到的音容始終渺然。在「生死兩茫茫」的情緒影響下，不論熱鬧與孤單，你一樣被寂寞緊纏著你的身心。

不錯，你寂寞。你不須否認和逃避，你應該坦然接受。寂寞雖然令你難受，卻是你靜思的好時刻，也許還是你潛心學習的好機會，曾經有一些作家和藝術家，在最寂寞時，創出最優秀的作品。不要看低自己，只要肯嘗試，或者你也可以和他們看齊。

寂寞的人最容易疏懶和放縱自己；整天不吃、不動、甚至不睡，這樣當然會損害健康，你必須振作起來，寂寞地吃、喝、活動、睡眠，死去的人如果泉下有知，也會欣賞。你雖然寂寞，卻能很勤力地生活下去。當你捱過一段寂寞的日子後，你已習以為常，這時寂寞已不再是蠶食著你心志的情緒，因為你已克服了它，你已將寂寞溶入你的生活中，你已重振精神，揭開人生途程新的一頁，這時，大家都為你開心高興，大家都衷心祝福你！