

與上帝同行， 走出憂傷

文：余自鴻

我在多數人面前都顯得“可靠穩重”，這或許與我體型有關；因我个子高大，待人也算隨和，容易成為“焦點”；但其實我很痛苦，害怕活在他人目光里，更害怕被他人知道我的軟弱。

我來自小康之家，爸爸是個善良卻不求上進的人，對家庭疏于照顧，對我們兄弟姐妹的衣食住行從不關心也不過問。有時候，我難免會埋怨：為什麼自己沒有一個負責任，努力顧家的好爸爸？所幸，我有一個很愛我們的好媽媽，當我考上大學，媽媽拿了她的公積金供我讀書；我知道機會難得，應該要格外珍惜。

可是，大學二年級第一學期時，我與一群不太愛學習的朋友混在一塊兒（他們人很好，就是不愛讀書），而我也受影響，結果有2科考試不及格。回到家中，媽媽什麼也沒說，只說我是個會思考的孩子，自己想該做什麼吧！我心里愧疚，下定決心不再重犯，畢竟再不及格，媽媽又得辛苦準備一筆錢，供我繼續讀書。

于是第二學期開始，我很努力讀書，終於順利考過所有學科。到了第二學期，我拿了一科喜歡也有信心的科目，不知道是不是太過自信，加上學校課外活動太忙，第一次小考時就不及格了。這一次的打擊直接點燃了我的焦慮神經，因為第一次不及格還有機會重考，一旦重考再不及格，就直接被“當”掉。

為了預備第二次補考，我盡全力學習；可是自從那張考卷不及格後，心里有個揮不去的陰影，每晚都很难入睡，甚至失眠，腦里不斷浮現負面情緒與想法：我以後要到哪兒去？我應該放棄嗎？為什麼我這麼沒用？我的人生還有意義嗎？……那時就想躲起來不見人。

影響着身邊的人

感恩的是，我順利通過考試；但問題沒有解決，我如果要整個科目都及格，必須在第二次考試至少拿15/20；我知道這是個艱難的考驗，也毫無信心，有時候甚至不太想去教堂面對人；但為了不让大家察覺我的焦慮，還是常常強顏歡笑。

第二次小考成績終於出爐——13/20——拿到考卷的我異常震驚，根據推算，想到严厉不近人情的老師，我想一定逃不了“被當”的命運。

那天晚上，我站在學校頂樓的陽台，打電話給母親，告訴她我对不起她，很想死，因為我覺得自己毫無價值，並拍了一張赤腳站在頂樓的照片傳給她；她察覺了我的不对劲，趕緊勸我下來。

不曾經歷過的人，或許無法體會，當時的我是何等絕望，如同從天堂跌到谷底。我無法入睡，心情糟透了，於是跑到河邊，站在橋上，心里萌起一個念頭：“跳！”我想，這一跳，也許生命就可以划下句點，我的煩惱，我失敗的人生，通通再見。就在這時，宛如心電感應一般，媽媽打電話來了，帶著忧伤與哭泣的聲音告訴我千萬不要做傻事，叫我等她。我知道，這是上帝的怜悯，阻止了我自尋短見。

隔天，媽媽就急忙從美里來到古晉，和我見面，帶我去看醫生，並證實我患上憂鬱症。為了不让我胡思亂想，媽媽動我先放下學業，和她一同回家去，無奈的我答應了。沒想到，回家後的某天晚上，雖然吃了藥的我仍然情緒失控，不知哪來的衝動，拿著刀在自己手腕上割了道很深的傷痕。我永远忘不了

父母滿眼淚水地望著我，求我不要傷害自己。

我更忘不了媽媽跪下求我的那一幕。老實說，當時的我頭腦已“當機”，只記得媽媽說：“你想死的話，我跟你一起死！”後來，是妹妹的話把我喚醒（雖然不記得她說了什麼）！我之後明白了一個道理：“我的人生從來都不是我一個人，我做的每一個決定，其實都在影響着身邊的人！”

這事以後，媽媽決定帶我到吉隆坡找更專業精神專科醫生就診。那時正是考試周，我仍然安排去見醫生；醫生說我患有輕微躁鬱症，雖能在某些時段保持高度興奮和集中，但一旦過了興奮期，就會異常沮喪，無動力。我回到檳城散心後，再次回古晉考試去了（媽媽其實勸我別考了，但我堅決要考）。

現在親眼見你

患病期間，我也看清了很多事和人——那些對我不理不睬的人，冷漠的人，也有真正幫助我的人，愛我的人。教會的牧師和一位教會阿姨對我的關懷，一輩子都不會忘記。我更深深體會——原來人是何等脆弱、渺小。

在我見心理輔導員後，她對我說：“白鴻，你的圈子太小了；多出去走走，看看世界，認識人吧！”後來，我加入保險行業，學到的反而不是銷售，而是如何尋找自己人生的價值和給予他人價值。我的團隊都是基督徒，其中還有會和我分享上帝話語的傳道。比起過去的我，現在的我更懂得向上帝感恩。以前，我很怕別人知道我的信仰，現在我能很勇敢地在社交媒體分享信仰，因為我深深體會“離了上帝，我什麼都不能做”！

我如今學習無論何事，第一時間將榮耀歸給上帝。獲得什麼，也不異常興奮；也不會過度在乎他人的日光和評語，內心平靜得像一面無波的湖。很多人說我變了，其實我只是對人的需要更加敏銳，對人也較能存怜悯的心，不再看不起任何人；因為我們不過都是人，也都有各自的軟弱。

如今透過職業接觸陌生人，我也不再像以前那般害怕拒絕，並將自己所見到的每個人都視為上帝給我接觸人的機會，能很放膽地為上帝的恩典作見證。上帝給我很多意想不到的收穫，卻是在患憂鬱症後的恩典。我不敢說自己有多強，我只能說，現在的我更加依靠上帝，因為我走過“死蔭的幽谷”，是上帝的杖與竿安慰了我。

每一天，我把日子當作最后一天活著的日子來活，凡事要以榮耀上帝和愛人為念。我不是覺得自己做得夠好，而是上帝的恩典夠我用。就如同約伯一樣，我也可以說：“我從前風聞有你（上帝），現在親眼見你。”

我為自己能真正活著感恩，也為那些幫助我，陪我流淚的人感恩。我永远不會忘記媽媽和牧師曾對我說的話：“上帝給你的考驗，讓你能去幫助同樣处境，面臨同樣問題的人。”所以，請不要放棄，我能理解你的痛苦，更相信就算全世界遺棄你了，但是還有上帝愛你，祂要救你，祂要幫助你！

聖經猶太書一章20-25節告訴我們：“亲爱的弟兄啊，你们却要在至圣的真道上造就自己，在圣灵里祷告，保守自己常在上帝的爱中，仰望我们主耶稣基督的怜悯，直到永生。有些人存疑心，你们要怜悯他们。那能保守你们不失脚，叫你们无瑕无疵，欢欢喜喜站在祂荣耀之前的，我们的救主独一的神。愿荣耀、威严、能力、权柄，归我们的主耶稣基督，归与祂，从万古以前，并现今，直到永永远远。阿们。”