

# 快樂健康的秘訣

周金海牧師/JMI 國際事工負責人

心情愉快與身體健康，是有密切關係的。一個身體健康的人，未必是個快樂的人，但一個快樂的人，必然是個身體健康的人。聖經說，”喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。“心情的愉快，勝於任何藥物與食物，但憂鬱的靈，心情低落，最傷人體。因此，保持心情愉快是身體健康的要素。

美國哈佛大學醫學院教授羅伯·華鼎哲(Robert Waldinger)最近發表演講，談到快樂健康的秘訣。從去年十一月以來，他演講的視頻在美國社會媒體上已經被人觀看了 650 萬次。他談到哈大從 1938-2013 年所進行的一項為期 75 年之久的研究計畫，參與者共有 720 餘名，都是當時就讀的大二學生（其中包括已故甘乃迪總統），常年累月的查詢他們的生活狀況，尤其是他們的人際關係，直到他們去世為止；其中如今活著的尚有 60 餘人，現在都已經是九旬老人了。

這是一項對人生活各個層面最長期的研究計畫，經過 75 年研究結果，所得結論是：良好的人際關係，是人生快樂健康和長壽的秘訣；與這項研究計畫同時進行的，有被選參與調查的一群住在波斯頓市內貧民區的青年人。據研究結果顯示，在這兩班人群當中，那些活的比較更快樂，身體比較更健康，和壽命比較更長久的，都是一些具有良好人際關係的人們。

筆者在開始撰寫這個專欄時，就已談到“關係的重要”及“如何處理人際關係”，也談到“培養與神的關係”更為重要。對於基督徒來說，如果我們與神享有良好親密的關係，明白聖經的教訓，也知道神是我們所需要的愛，能力，和智慧的源頭，當我們與人的關係發生問題時，我們就能知道如何去處理—基本上就是以基督無比的愛去愛別人。因為愛是人人所需要的，愛能創造奇跡，愛能解決人際關係中所有一切的問題，愛能帶來快樂和健康，愛能使人在世長壽。