

第八課 - 怎樣處理憂慮

以詩歌、祈禱開始

憂慮 - 就是「分割了的心」。不單心不能集中，更是分割了，充滿焦慮。

憂慮 (Worry) - 就好像被握着頸項，快要窒息，以致無法集中。

應盡量遠避憂慮，好像遠避撒但一樣；因憂慮會叫凡事變色。它會使一切事物變得「不可愛」，它會剝奪人一切的希望和鎖住人一切的能力。相反，喜樂能使工作變得迅速和順利。

(一) 憂慮的形成：產生憂慮的原因

- (1) 身體健康的問題，繼而產生情緒的問題；
- (2) 睡眠不足；
- (3) 個性和性格的問題，例如：完美主義者，容易產生不滿或憂慮；
- (4) 經濟的問題、學業或事業的問題、前途的問題、感情的問題、婚姻的問題、家庭的問題、人際關係的問題等；
- (5) 沒有信心，失去盼望，而引致憂慮；
- (6) 更有些人以為「多愁善感」是美德。

憂慮就在您身旁，只要您不拒絕它或向它招手；不論富或貧都同樣有機會憂慮。只有信心和盼望能驅走憂慮，不是金錢或財富。

想一想：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，與「常常憂心掛慮」，有甚麼分別？

(二) 憂慮所產生的負面影響¹

- (1) 憂慮影響整個人，包括：信心、身體（心、腸、胃、肺等），情緒，人際關係等；
- (2) 憂慮影響您相信神、您的屬靈生命、靈修生活、與神的關係；
- (3) 憂慮使您待人和人際關係，會有負面的影響；
- (4) 憂慮影響我們的睡眠質素，不是工作使我們失眠，而是憂慮使我們失眠；以致影響身體健康，生活和生命的質素，使我們感到煩惱、不開心、不快樂。
- (5) 很少人死於工作過勞，但更多人是死於憂慮，因憂慮而引起不同的疾病。因此，因憂慮而死的人，比因工作過勞而死的人更多。
- (6) 憂慮是將一件小事情，背後投射出來的影放大。
- (7) 憂慮消耗我們一天的精力，而不是問題或困難。
- (8) 憂慮會消耗您的思想、精力和時間，而減低您的工作能力和工作成果。
- (9) 許多時，所憂慮的事情是永不會發生的；反而沒有想像的意外，發生的機會更多。

¹ 參考：Eleanor Doan editor. *The Complete Speakers Source Book – Worry*, (USA, Michigan, Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1996), P. 292, 389-391.

<p>(10) 許多時，我們會在考試或面試時憂慮；其實，若以平常心來面對，必定應付有餘。</p> <p>但憂慮便將一些精力和心思消耗在憂慮上，因而減少實力。憂慮越多，實力越減少！有二個日子，我們是不需要憂慮的，就是昨天和明天。昨天是過去的回顧，而明天可能永遠不會來，因此，只需要珍惜現在。</p> <p>在抑鬱的日子，最好記得：憂慮不會是任何人的朋友，但是每一個人的敵人。</p> <p>不要為明天的憂慮來影響自己，今天與神、與人的關係。</p>	
<p>(三) 憂慮所產生的負面行為</p> <p>在家庭中或在工作場所 - 憂慮很容易會產生負面的行為。</p>	
(1) 暴躁	暴躁、沒有耐性、不耐煩，引起不滿的情緒。
(2) 容易發脾氣	<p>(i) 比較 - 開始將自己與其他人比較，而忘記和忽略神所賜的恩典，自己的特質；</p> <p>(ii) 抱怨和發牢騷 - 因感到不公平，論斷別人不及自己有資格得到祝福；</p> <p>(iii) 自己內心的談判 - 討價還價，感到自己是個犧牲者，需要補償自己所付出的代價；</p> <p>(iv) 試圖控制事情、將事情掌控於自己手中，以增加安全感；</p> <p>(v) 競爭 - 嘗試比別人表現得更出色、更優勝；</p> <p>(vi) 趨向於斤斤計較、喜歡批評和論斷等，以致產生不和諧的人際關係，更孤立了自己，失去信心和安全感，變成惡性循環，以致更加憂慮自己在工作上、在家庭上等，失去地位！</p>
<p>(四) 憂慮和考慮的分別²</p>	
(1) 憂慮者	<p>憂慮者是看到困難和問題；</p> <p>憂慮與信心不能共存的；憂慮者的信心是弱的信心，憂慮就根本不能幫上忙；</p> <p>憂慮者為明天憂慮是浪費時間和不智；</p>
(2) 考慮者	<p>考慮者是解決困難和問題；而樂觀者是看見機會、曙光和答案。</p> <p>考慮者的信心是大的、強的，根本就不需要憂慮；</p> <p>考慮者是為明天計劃、善用時間和有智慧。仔細計劃是預先思考清楚目標、行程、步驟等，然後交給神、相信神會帶領和成就。當計劃和安排得好，可以舒緩和減少許多憂慮。</p> <p>辨到的事情，不需要憂慮；辨不到的事情，即使憂慮也不能辨到，何必憂慮，浪費精力！</p>

² 參考：同上。

(五) 憂慮與祈禱的分別³	
(1) 憂慮	<p>憂慮，為何憂慮？憂慮能作甚麼？</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) 它永遠不能將困難，離開您； (ii) 它給您消化不良，每晚失眠； (iii) 它讓您每天充滿灰暗、陰暗，來代替陽光燦爛； (iv) 它使您的臉面起縐紋和縐眉頭；聲調尖銳、刺耳； (v) 與別人、與自己都不協調，沒有和諧的人際關係。
(2) 祈禱	<p>祈禱，為何祈禱？祈禱能作甚麼？</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) 祈禱真正能改變事情，重整人生，使困難離開您； (ii) 它讓您有良好的消化系統，每晚有甜蜜、平安的睡眠； (iii) 它讓您每天充滿陽光燦爛，來代替灰暗、陰暗； (iv) 它使您的臉面帶着笑容、喜樂；聲音充滿着愛、溫柔、柔和的聲調； (v) 與別人、與自己都協調，有和諧的人際關係； (vi) 它將神從天上帶來，與您同在、同住、同工。神的應許，「你不要害怕，因為我與你同在。不要驚惶，因為我是你的神，我必堅固你、我必幫助你、我必用我公義的右手扶持你。」（賽 41：10） <p>我們很難不憂慮，例如：在家裡、在學校、在工作等。我們不能除去憂慮，除非我們能夠找到最好的取代 – 就是祈禱，交託給神。當您開始憂慮時，立刻祈禱。若想減少憂慮，就多祈禱！</p>
(六) 如何可以不憂慮？	
<ul style="list-style-type: none"> (1) 將一切所憂慮的事情交託給神，最後的決定和主權在於神。「當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」（詩 37：5）因為「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。」（詩 127：1） (2) 「要感謝」當您開口感謝神、讚美神，不一會，您的憂慮和焦慮全部消散了，一點也沒有留下。 (3) 神的平安可以取代憂慮。真正的平安是來自知道神在掌握和控制一切。所以讓我們每一天都活出神所賜的平安、喜樂、勝過一切的憂慮。憂慮並不能阻止不好的事情發生；憂慮只會阻止您享受生活中的美好。 (4) 相信：(i) 相信自己 - 「在信的人，凡事都能」（可 9：23）；(ii) 相信這一天，每時每刻都存着機會去改變和做得好；(iii) 相信您的選擇 - 先祈禱尋求神的旨意，然後遵行；(iv) 相信神的應許，「我常與您同在」。 	

³ 參考：同上。

- (5) 每天早上起來問自己一個問題：『今天我要開心？還是要不開心？』
- (6) 不必憂慮甚麼自己不能做，而應集中在神，就甚麼都能做。
- (7) 不要本末倒置 - 若把馬車的車子放在馬的前面，那匹馬便動彈不得。因為馬根本不會推車，只會拉車。所以，要謹記：生命勝於飲食、身體勝於衣裳；天上的飛鳥天父都看顧，何況您呢？
- (8) 要接受自己的限制 - 平靜祈禱文 Serenity Prayer - Reinhold Niebuhr (1892-1971) - 神啊！求祢賜給我平靜的心，去接受我無法改變的事；賜給我勇氣，去做我能改變的事；賜給我智慧，去分辨兩者的不同。
- (9) 先求神的國和神的義（太 6：31-33）
- (10) 卸除憂慮 - 「你們要將一切憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」（彼前 5：7）「卸」就好像人除掉身上骯髒的衣服，又好像人放下肩頭上的重擔，是一種非常肯定的決心和果斷的行動。

總結：

生活很簡單：除一份憂慮，加一份健康；減一些煩惱，加一點快樂。

「耶和華所賜的福，使人富足，並不加上憂慮。」（箴 10：22）

「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」（腓 4：6-7）

以祈禱結束