

怎樣處理苦澀

(Bitterness)

苦澀會影響我們的健康，破壞我們與神、與人、與自己的關係。

好像一枝小根能長成一棵大樹，苦澀在我們心中湧起帶來嫉妒、紛爭和不道德，甚至掩蓋了美好的生命和人際關係。

當你讓失望變成怨恨，或當你為過去的傷痛懷恨在心時，

“**苦根**”便出現了。對那些曾經傷害你，使你產生苦澀，最終會毀滅你。不要讓“苦根”在你身上長成！讓主耶穌幫助你，祂能醫治引起苦澀的傷痛。

如何避免苦澀生根？

苦澀不會自動消失的！除非我們察覺牠的存在，並採取實際

有效的行動。

生活在這世界，常會帶給我們一些不好的處境和情況。

但我們可以**不停留**在苦澀中，我們可以將我們的感受，誠實地在神面前表達出來，饒恕那些曾傷害我們的人，並且滿足於我們所擁有的

東西，便能將苦澀除去。

苦澀可以透過**寬恕**除去。不要讓任何理由和事情攔阻你寬恕別人。

你若拒絕原諒別人，你就錯過一個體驗喜樂和與他人分享的好機會。

讓你的喜樂成長：原諒曾傷害你的人。