

怎樣處理憂慮

(Worry)

憂慮 - 就是「分割了的心」。

不單止心不能集中，更是分割了，  
充滿了焦慮。

憂慮 - 就好像被**握着頸項**，快要  
窒息，以致無法集中。

應當盡力**遠避憂慮**，好像遠避撒但  
一樣；因為憂慮會叫凡事變色。  
它會使一切東西變得「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。

**憂慮：**（1）**影響**你的身體、健康、情緒、人際關係等。很少有人死於工作過度，但許多人死於過於憂慮而產生不同的疾病。（2）使你**憂慮**的事物，會**消耗**你的思想和精力；

(3) 減低你的工作能力；

(4) 使你待人會有負面的影響；

(5) 影響你相信神。

不要為明天憂慮來影響今天你與神、  
與人的關係。

為明天計劃是善用時間和有智慧，  
但為明天憂慮是浪費時間和不智。

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。

## 如何可以不憂慮？

(1) 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。當你開始憂慮時，立刻祈禱。若想減少憂慮，就多祈禱！

(2) **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。

(3) **每天早上**起來問自己一個問題：  
『今日我要開心？還是要不開心？』

(4) **不必憂慮**甚麼自己不能做，而應集中在神，就甚麼都能做。

(5) **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？

(6) **要接受自己的限制** - 平靜祈禱文 Serenity Prayer - Reinhold Niebuhr



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。

(7) **先求神的國和神的義** (太6：31-33)

「**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**，只要凡事藉著禱告、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）

**憂慮**的人，只看見困難和問題；**樂觀**的人，才看見機會、曙光和答案。