

怎樣處理悲傷

(Grief)

表達悲傷是醫治的重要部分。

有些人認為表達情感是弱者或沒有信心的表現，他們想用堅強來隱藏他們的情感。但表達悲傷是幫助我們處理和面對，當所愛的人死去時的強烈悲痛。

透過祈禱和行動來克服悲傷。當悲痛的消息傳到你時，首先祈禱，把

你的心和傷痛完全**傾倒**給**神**。

這段悲傷期過後，才設法逐步改善這種情況，從悲傷轉向具體的行動，如計劃需要做的事情。

誠實面對和**接受**你**悲傷**的**情緒**。這時，可能也會受到考驗和動搖你的信仰，如：若行神眼中看為善的

得祝福、保護你的親人等；若行神眼中看為惡的得咒詛、苦難，這些**錯誤的觀念**！

這時，逼使我們回到對神信仰的基礎：**更堅定相信**神的主權、神的慈愛，並從祂身上支取力量，接受事實，繼續努力生活；還是**不相信**神的慈愛，詛咒神，離開神。

知道主耶穌最了解我們的悲傷，因祂曾親身經歷過。

當**主耶穌**看到別人在**哭泣**、悲哀時，祂也感同身受，公然哭泣了。

在新約聖經裡，我們看到許多有關主耶穌的**情緒** — **憐憫**、憤慨、悲傷，甚至沮喪。

祂經常表達深切的感情，我們絕不應害怕向祂表達真實的感受。

祂了解我們、認識我們，沒有甚麼事情大到、嚴重到，祂不能處理。

祂愛您！在乎您！祂更在乎您的感受，祂會在您悲傷時，與您一起痛哭、流淚。