

主任的話：處理意外和挫折 10/23/2022

人生總會遇到意外和挫折，但不要被打倒，我們處理事情的態度就可看到我們的成熟度和情商。小孩子遇到挫折就只管大哭，等待大人去幫她處理事情，因為小孩子能力、智力、情商也有限，這是正常的。但因為我們要嘗試學習如何處理意外和挫折，學習解決問題。

每個人的成長背景也不同，處理事情的能力和面對壓力的能力也不同，但我們要知道自己「承受壓力的能力」能達到那一個情度，總要在爆錶之前向神向別人呼求，否則就有機會引發出都市人的情緒病，後果可以很嚴重。

作為基督徒，當我們遇到困難的時候，第一時間不是問「為什麼」，不要花時間在尋找原因，而是要第一時間向神呼求，「神啊，我現在應該怎麼辦？」之後，就要看看自己有能力做什麼，需要什麼人幫助處理事情，例如：是否需要醫療人員？是否需要律師？是否需要專業人士？其實，有很多事情，只要你願意花一點金錢尋找專業人士處理，就能免除很大的壓力，不要讓自己陷入情緒低落，吃不下，睡不著的情況。但若遇到連專業人士也沒法處理的問題，我們就只能盡自己的努力，去接受，去面對，去學習，去認識自己只不過是人，人生總會遇到意外和不如意的事，我們需要隨時作準備，總要以平常心去調教心情，要學習與最壞的情況「共處」一段日子，事情慢慢便會過去和淡化。

另外，我發現通常愁眉苦臉的人，大部份也是比較主觀的，不太信任別人，他們不單喜歡把自己與人比較，總是覺得別人運氣好，更過分的，就是總是覺得神是「偏心的」。不過，我們要知道，一個人要學習不主觀，就要多聆聽別人分享；一個人要多朋友，就要先願意與人分享他的時間和心思，友情是彼此的投資，不能只求一方面去供應自己的需要；就算你覺得別人活得比自己好，也不代表別人沒有困難，只是別人沒有告訴你他的困難；我認識的神，是絕對不偏心的，只要你願意親近祂，祂就必親近你。所以，既然困難是在人生中必然出現的事情，就要倚靠主好好面對，不要想那麼多，總要凡事相信和交託。