

神許可你遇見一些不順利，上帝讓你遇見一些不順利，是因為祂知道你很有潛力。讓你碰到一些困難，是正在訓練你的生命肌肉。因為如此，繼續鍛鍊，繼續成長，繼續忍耐，帶著盼望長成為屬靈健將。

基督教專欄作家瑞秋·道森(Rachel Dawson)整理出當焦慮、困難來攻襲時「不可不讀的 10 節經文」，鼓勵我們在苦難和混亂增多的日子中，我們可以倚靠神的話，成為喜樂的力量。

一、神賜的平安保守你

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。——腓立比書 4:7

當基督徒願意讓聖靈在生命中工作，聖靈將以一種超越人所理解的方式，將平安深深放進我們心中。我們只需要在神面前降服自己，願意且勇敢將一切的恐懼與憂慮交給神。帶著你的痛苦到神面前吧！單單相信這位神是良善、信實的神。

二、懼怕的時候倚靠神

我懼怕的時候要倚靠你。——詩篇 56：3

我們倚靠自己，這不但可能失敗，還要承擔許多不必要的壓力。神是我們生命的磐石，聖經多次提及要倚靠神、而不倚靠自己。讓我們學習做出一個決定，即使當下會害怕，還是要更深、更完全、更全心全意的倚靠神。

三、神必會扶持幫助你

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。——以賽亞書 41：10

當你的內心開始感到憂慮和焦躁，這節經文就是上帝對你的應許——祂是你的力量，祂會幫助你，會用右手扶持你，看顧你平安。

四、神給我們的不是膽怯的心

因為神賜給我們不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。——提摩太後書 1：7

當恐懼和焦慮就要吞噬你，請記得上帝對你原始的創造並非滿懷恐懼，而是剛強、仁愛且謹守。上帝按形象造人，恐懼並非上帝的形象。

相反的，上帝其實給我們許多美好的禮物：力量、愛、清潔的心。祂渴望我們活出這樣的生命，如果我們只看見痛苦和懼怕，就沒辦法看見上帝早已在一旁，隨時準備接手我們的恐懼，幫助我們走進恩典裡。

五、無論何處神都同在

我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。——約書亞記 1：9

神呼召我們活出自由的生命，我們必須做出決定且靠著神的恩典才能得到釋放。靠著神的恩典剛強起來，相信祂，讓祂引導你的每一個思想和步伐，讓祂成為你的平安。

六、神靠近傷心痛悔的人

耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。——詩篇 34：18

當你正悲傷難過、焦慮憤怒，其實上帝從未遠離你。祂總是在你旁邊，等著你放開憂慮、敞開雙手擁抱祂，上帝能處理你一切的包袱。卸給神，單單禱告和敬拜祂吧！

七、向屬靈好友尋求安慰

人心憂慮屈而不伸，一句良言使心歡樂。—箴言 12：

25

當你開始感到焦慮，不要只是自己一個人待著，向那些你可以信任的屬靈好友尋求幫助。許多時候，一句鼓勵或造就的話就能將人從情緒谷底裡拉起來。

八、基督的平安要在你心裡做主

又要叫基督的平安在你們心裡做主，你們也為此蒙召，歸為一體；且要存感謝的心。—歌羅西書 3：15

沮喪的時候，我們常常想用世界上的方式擺脫痛苦與焦慮，不論是暴飲暴食還是出去狂歡，這都是行不通的。只有神能滿足人的需要，填補受傷的缺口。

祂帶給我們的平安，是遠超過我們所能想像——相信祂就對了！

九、神在洪水氾濫時坐著為王

洪水氾濫之時，耶和華坐著為王；耶和華坐著為王，直到永遠。—詩篇 29：10

神有能力將你從一切焦慮、疑惑和恐懼中救拔出來，沒有例外。即使這個過程跟你想像的不一樣，但神的計畫永遠高過人的計畫。

十、相信上帝的全能和預備

耶和華啊，你必派定我們得平安，因為我們所做的是，都是祢給我們成就的。—以賽亞書 26：12

對基督徒來說，碰到困難常會有一個反應，那就是抱怨、責怪上帝。若基督徒選擇不相信神是良善的，就向卡在痛苦的細縫裡向外看，永遠沒辦法看見一個更大的畫面，那就是——神對我們的計畫是完備的、是良善的。

別忘了，耶穌基督是你我的拯救，也是我們的力量，萬物的事都在神的手中，祂對你我的生命有全盤的預備。