

主任的話: 情緒管理 (05/13/2018)

應當一無罣慮，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。腓立比書 4:6-7

在二十年前，在門徒訓練的課程中學會把自己情緒交給神，意思就是人的表現、表達不一定需要被情感拖著走。(這一點對女性特別困難) 例如：失戀不一定需要呼天搶地、失業不一定需要每日去公園白坐、失婚不一定需要抱著兒女燒炭、失敗不一定需要自暴自棄。其實我們全都知道自己就是神在地上的管家，我們需要管理的事情很多。最直接的管理範圍就是我們的健康、情緒、與人的關係、工作態度、事奉態度、與教會弟兄姊妹的關係，金錢、等等。

當困難來到，我喜歡省察我的情緒反應，就容易知道自己的屬靈狀況。如果我發現自己害怕，就知道我又中了魔鬼的圈套，環境和困難已經蒙蔽我對神的信心，我把困難放在我與神之間，而不是把神放在我與困難之間。若是位置搞錯了，人怎可能不害怕呢？如果我發現我正在發脾氣，我會想，我在發誰的脾氣？我為什麼會發脾氣？為什麼別人說錯一句說話、做錯一件事，就能牽動我五臟六腑、憤怒的情緒呢？反而神對我說千言萬語、肺腑之言，我就不一定有反應。這正正是人的愚笨，有時人不去細察自己的行為，就不知道自己是笨得如此可憐。因此，我更看到神對人的愛是如此真實和偉大。對著我這個又笨又頑固的人，真的少一點恩典和忍耐也受不了，我怎可以每天不感恩呢？

做一個基督徒，就要學習活得像一個基督徒。在生命中要流露出「信、望、愛」的本質，才可表達出我們對神有絕對的依靠和順服。但以理的名言：『**即或不然**』就是我的提醒，我生命的詩歌。

「**即便如此，我們所事奉的神能將我們從烈火的窯中救出來。王啊，他也必救我們脫離你的手；即或不然，王啊，你當知道我們決不事奉你的神，也不敬拜你所立的金像。**」但以理書 3:17-18 所以，我從不覺得神欠了我什麼，反而我用一生也不能償還神對我的恩典。

弟兄姊妹，你覺得神愛你嗎？若你也承認神是愛你的，就要讓神改變我們的生命，讓神管理我們的情緒，讓我們的生命能彰顯神的榮耀。

對神，沒有問題是太大，使祂不能處理；沒有問題是太小的，使祂忽略處理。讓我們憑信過每天的生活，經歷**神所賜出人意外的平安**。