

主任的話: 自然反應與自控能力 06/03/2018

哥林多前書 6:12 凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。

我常問自己：到底我的思考模式和處事態度與非信徒有多大距離？如果我與非信徒在這兩方面沒有什麼分別，那麼我的生命又是否與所蒙的恩相稱？

我家養了一頭狗，每次牠聽到狗糧叮叮咚咚的落在牠的飯盆中，牠的口水就不能自制地湧流出來。這就是牠的自然反射反應。於是，我問自己，在面對生活時，我究竟多以「自然反應」去回應，還是以「自控能力」去回應呢？我是什麼意思呢？讓我誇張的舉例說明：1. 有一天我窮到沒有飯吃，若我以「自然反應」去回應，我就可以有理由去偷去搶，因為如果我不吃，我就會死的。2. 如果有人不喜歡我，我以「自然反應」去回應，我就可以反過來更不喜歡她，因為是她「先」不喜歡我，所以問題不在我身上。

其實，如果我用「自控能力」去回應，結果可會很不同：如果沒有飯吃，就可以努力去找一些低微的工作餬口，或也可以去朋友家請求幫助，不必要去偷去搶。如果有人不喜歡我，這並不出為奇，自己又不是特別可愛，說話又大聲，怎麼能期望每個人都喜歡我呢？有人欣賞，就當感恩；無人欣賞，就當自我反省，去找懂得互相欣賞的人。遇到任何情況，也沒必要反擊或懷恨。人不練習「自控能力」，很容易把生活表達得與畜類相近，因為大家也在重複地在「自然反應、環境反射」中生活。假若問題不見解決，情緒不見好轉，我們也不作任何調節或改變，這就是我們害己不利人的固執了。

其實年歲不論多長，經歷不論多深，總要常反思人生和成長(基督徒每天更需要被神的話所改變和陶造)。人才能體會什麼是人生，活出與人和諧的生活。人與人相處到底是什麼一回事？其實，在群體生活，沒有人天生要寵我們的，也沒有人天生要作狗奴才的。既然我們在

神面前是平等的，就要學會有「自控能力」，才能在群體中活得自在得意，學習與人共享神為我們創造的世界和人生。

凡事我都可行，但不都有益處。若我們堅持要以「自然反應」去回應人生，總記得要「對己嚴厲，對人寬容」，否則，天下人也給我們嚇跑了。