

10.26
MONDAY
約伯記
6:1-7:21

鑒察人的主啊，難道我的罪傷害了你？為什麼把我當箭靶子射擊？我對你竟是那麼大的負荷嗎？你不能饒恕我的罪嗎？你不能寬赦我的過犯嗎？我不久就要進墳墓；你要找我，我已經不在了。（伯7:20-21）

擁抱「負面」

約伯在面對朋友的回應後，反而更加坦率地向上帝傾訴自己的痛苦。他失眠、絕望，甚至希望生命早日結束。但令人意外的是，聖經沒有拿掉這些充滿負面情緒的禱告，反而完整保留下來，這也讓我們看見真實的信仰，是誠實地將痛苦帶到上帝面前。

近年來，部份人流行的思潮強調「吸引力法則」或「高頻能量」，當中的內容鼓勵人保持正向思考；適度的樂觀當然能幫助人們面對挑戰，但若是將這些觀點絕對化，可能變成另一種壓力，使仍在受苦的人們，將所有不幸都歸咎於自己「不夠正向」，導致未能即時面對應解決的問題，甚至使身心更加孤單，也失去表達悲傷的空間。

然而與約伯朋友形成強烈對比的是，上帝並沒有要求約伯立刻振作，也沒有責備他的眼淚與質疑，祂容許約伯真實地哀哭，並在漫長的沉默中陪伴他。我們也需小心謹慎分辨各式流行的靈性觀點。真正的信仰是在軟弱、困惑與眼淚中，仍願意來到上帝面前。因為上帝所接納的是願意卸下一切虛偽的堅強，並真實呼求祂的我們。

【探索頻道】以愛擁抱受傷的內在小孩



◎江美智（退休輔導老師）

「內在小孩的傷可以醫治嗎？」當然可以，人會受傷，也會康復，不過大前提是要有病識感——感覺到自己心智不成熟（孩童意識狀態），或非理性的情緒反應。自我覺察之後，先尋求諮商心理師的協助，看到自己成長過程中的痛苦經驗與創傷記憶，然後請牧師帶你到上帝的面前，透過神的大愛（疼惜憐憫）與寬恕（原諒自己，原諒曾經傷害過你的人），可以療癒重生。（全文內容請至TCNN閱讀）

接納眼淚的上帝，求祢使我在軟弱中
仍真實呼求祢。奉主耶穌基督的名祈禱，
阿們。

