

◎文：陳一心（全人生命教練）

活在信心和動力中

苦难和问题并不会因为你不理会而自动消失！面对问题，不一定要震怒或粗暴，而是提起勇气正视它们。

当我忙里偷闲到商场蹓躑时，喜欢观察周遭的人们不同的面容，有些人看来忧愁、担忧，匆匆忙忙；有些好像忍受着疾病的痛苦，有些怀着怒气，有些看来漠然，反映出现实世界里人们的生活，就是充满着不如意：事业出现问题？健康受到威胁？感情生活受到考验？亲情、友情带来打击？这只是来自主观内在生活的因素。然后外在客观环境的情况：如世界性的天灾人祸，每天传媒所见的新闻有飞机失事、地震、水灾、火灾；近的是居住环境的每况愈下的治安问题，民生问题物价高升、政局多变，朝令夕改……等等，现今的人，所面对的现实生活，真的是满目苍痍；现代人所过的生活，可说是充满苦难。

苦难，当然是不受欢迎的；然而却是生命中无可避免的。生存就是随时面对苦难。《约翰福音》16：33主耶稣对门徒说：“在世上，你们有苦难；但是你们要勇敢，我已经克服了世界。”

主耶稣这些话，是在两个章节后被犹太人出卖之前所说的，祂是预知将受苦难；但祂亦知道最终祂必得胜！因为祂即使受苦，而祂必然克服一切苦难。

勇敢面对问题，才会迎来光亮

主耶稣当年以及我们今天经历的苦难，并不是一个终结。这是救恩大计的一部分。苦难的过程是痛苦，却是暂时的，当苦难成就它的目的时，我们就成为克服苦难的得胜者。

人的心理思维，当风平浪静时，就不求上进。人不喜欢改变。我们安于顺境，不欢迎意外处境。我们尽力追求成就，而忽略生命中一些重要的事。当人们事业顺利时，我们陶醉而忘记生命中更宝贵的元素，直到忽然有一天当我们在感情上，或经济上遭遇着沉重的打击时，我们才从现实中醒悟，而重新正视，重估真实状况。这就

是人生路程中的教训和警省。

如何克制苦难而成为得胜者呢？

当面对试探、苦难、难题时，人们通常采取以下方式：面对、克服；逃避、找藉口、推诿。

逃避，因为不想麻烦，而假装问题不曾发生，找藉口，甚至制造故事令自己相信不必去理会问题，在表面上装成“一切顺利”的样子。

这样做，我们是在攫夺自己成长为得胜者的自由和机会，阻碍自己的成就。我们把自己内在的真我和奉献向一时的愚昧和自大妥协。而且你如果允许身边的人也这样做，就等于你纵容他们，对他们没有好处。

苦难和问题并不会因为你不理会而自动消失！面对问题，不一定要震怒或粗暴，而是提起勇气正视它们。

克服问题给我们动力向前；逃避问题只会让我们畏缩不前。

面对问题会带来亮光，看清现象而去克制；逃避令人在黑暗里躲藏。

有时人们会因为怕说出真相会得罪别人而采取缄默。但事实上，我们除了对自己所讲出口的话负责；对一些应讲而不讲的也要负责。

面对难题，可要暂时离开安逸，要振奋、费心费力，但最终会得胜；而逃避只会令人失去自信，在情绪困扰中不能自拔，失去生命的价值。

虽然我等凡人在人生过程中，没有完美的克制苦难的方程式，但，我们有幸，因为已经有一个崇高的榜样在前，主耶稣已经显示了战胜苦难，死亡而复活。祂也以苦难来警醒我们，陪伴我们在人生路途接受磨练，让我们活在信心和动力中，去面对试探和苦难。

我们在面对挑战时，还要犹豫和逃避吗？

勇敢地接受改变，坚持拒绝退缩，一定要向前，靠主力量自强，得胜！