

經歷情緒健康的更新

第二十七天

.... 因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。

尼希米記 8:10

得著力量的秘訣就是喜樂，你的願望或決心都不是你的力量，你的喜樂就是力量。意思即是當你覺得沒有能力做到或沒有力量去面對某些事情時，主要原因之一就是你缺乏喜樂，當你有喜樂時，你就會安心相信「神必有祂的計劃」這真理，並會有力量過那一天。

喜樂會給你力量去面對生命中最大的挑戰。德蘭修女為在加爾各答街頭服侍病人這份工作，列出了兩個簡單要求：願意努力工作和有一個充滿喜樂的態度。假如你願意努力工作，但卻沒有喜樂，你就會被生活拖垮，情緒、身體和靈性都會感到精疲力竭。

究竟怎樣方能體驗到喜樂？在西敏斯特大要理問答中這樣說：「人生最重要、最崇高的目的就是榮耀神，完全以祂為樂，直到永遠。」永恆將會被人的歡笑聲，就是以神為樂的人的笑聲充滿。你不需要等到將來才能參與這個歡樂派對，你今天就可以選擇去享受神的善良和偉大。

正如尼希米所說，我們所選擇的是「因靠耶和華而得的喜樂」，喜樂不是試圖自己去激發對自己或週遭事物的良好感覺，有時真的很難這樣去產生良好感覺。真正的喜樂是要以神為中心，先專注在神是怎樣的神，你就會得到祂所賜的喜樂。

無論你現在面對什麼情況，用一點時間想想神是誰，想想祂有何等的恩典、能力，寬恕和忍耐，想想祂有何等的安慰和大愛，當你想起神就是這樣的神時，喜樂就會湧流出來，成為你面對今天一切事情的力量。

思，禱時間：

我明白了甚麼？

我有甚麼想法？

我想怎樣做？

現在把這些都告訴神吧！