

更高之處

文、圖／吳盈光

以利亞為了躲避耶洗別的追殺，逃到何烈山，住在洞穴中，神的話臨到他：「你出來站在山上，在我面前。（王上十九11）」「站在山上」，現代中文譯本譯作：「出去，站在山頂上，站在我面前。」神不只要先知走出洞穴，還希望他站在高處，用不同的視角看待發生的事。

當我們心情低落時，該如何把聖經的教導活用在生活中，幫助自己走出情緒的難關呢？



先來思考，為何神要以利亞站在山上，讓他留在洞中，原地開導他，不行嗎？

洞穴陰暗、封閉、狹窄，心情容易鬱悶壓抑，視野也很侷限，人是洞中唯一重要的存在，容易放大自己、聚焦在自己身上。

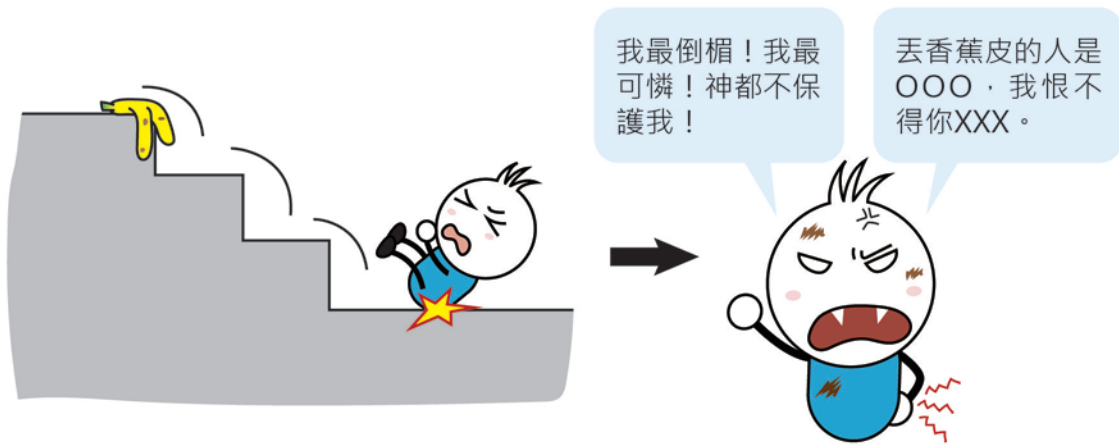
VS

山頂視野遼闊，使人身心舒爽，面對壯闊的大自然，人常心生敬畏，自覺渺小，當人變得渺小，他的煩惱還會有多巨大？



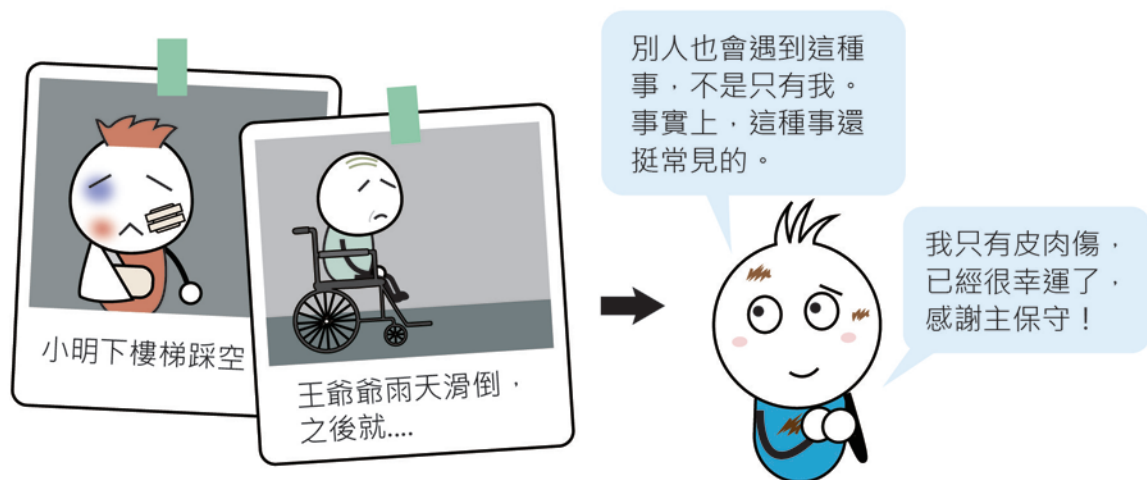
環境會影響心情和想法，心情很差的時候，不要把自己關在房間，出去走走吧！山上、海邊都可以，讓大自然療癒你，換個環境，就會換個心情哦！

除了調適心情，我們也要學習轉換觀點，往往換個角度來看待事情，解讀就會不一樣，以小不點的例子來說吧！



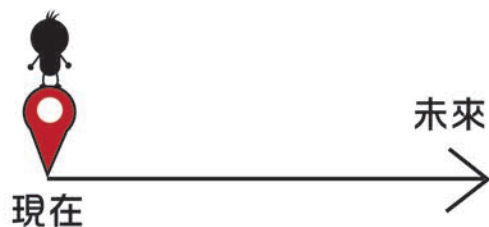
當人上到更高之處，會看得更加寬廣，可問自己：

1. 世上這麼多人，是否有人遇過類似的事？
2. 有沒有人遇過更糟的狀況？



接下來，讓我們站在時間軸上，遠眺未來，看得長遠一點，問自己：

十年後，會怎麼看待這件事？



十年後？我一個禮拜...甚至明天就忘記了。



明天這時候，我關心的是中午便當要吃什麼。



代表這件事沒那麼重要，你不必耿耿於懷，激動成這個樣子。



但是，如果某件事在十年之後，你還是會很在意，代表這件事很重要，你應該正視當下的感受，好好照顧這份情緒，不要假裝不在意哦！



調適心情、轉換觀點都可以幫助我們處理負面情緒，最後別忘了來到神的面前，不管你心裡有什麼想說的話、想問的問題，都跟神傾訴吧！

出洞、上山，來到神面前，你記住了嗎？



202412版權所有