

敢於夢想 活出真我

(2011 溫哥華學員)

學員分享：梅

最近我因為要搬家，找到了一個多年前做出來的印章，上面的八個字，提醒我多年前的夢想就是活出真我，也剛好與今天的題目是符合的，這真是神的奇妙安排。從小我就是夢想多多的人，我渴望尋找人生的意義，世界上大多數人對金錢地位學術的追求沒有讓我看見人生的真正意義，我多愁善感，自卑卻驕傲，心裏常常產生許多憂愁和悲哀，那時候我的日記本裏就是充滿“無奈”這兩個字。我無奈於自己人生的毫無意義無奈於自己的多愁善感，無奈於父母對自己的期望和安排，無奈於世界所有發生的事情，可以想像我那時候的心態是多麼的負面。

於是我要想方設法的去逃避，記得有一次我下午因為睡午覺過時，我不肯去上學，媽媽卻又逼我去，我就在房間裏把鼻子撞向房間的柱子，希望鼻子流血，死掉算了，我就是一個很容易放棄和逃避的人。當然逃避不能成功，以後的人生我仍然需要繼續。

雖然書本裏告訴我人生可以自己掌控，但是真實的人生還是告訴我並不是的，我要作的選擇要因為社會的價值父母的期待等等而妥協或改變。直到我人生的一個最大改變，我要遠嫁加拿大成為過埠新娘，當時雖然心裏有種被利用和安排的感覺，卻也有一個渴望，渴望可以逃避當時的社會和家庭，以為去到新的環境可以給我新的希望。

事實當然不是，我的內心並沒有因為環境的改變而改變，我仍然是多愁善感，我仍然思想負面，我仍然情緒化，我移民不久就在新聞裏看到“六四”慘劇的發生，當時我的心可以說對世界絕望到谷底，我甚至一度認為自己的人生和這個同樣是一個悲劇，難以改變，我還告訴自己不要再看報紙聽新聞了，我不能承受那麼多的悲劇。

到我兒子上小學的時候，發現他有輕度的焦慮，於是我四處求助，去參加許多認識情緒和自我增值的課程，盼望能更多地瞭解和學習。

到我兒子上小學的時候，發現他有輕度的焦慮，於是我四處求助，去參加許多認識情緒和自我增值的課程，盼望能更多地瞭解和學習。

理性的知識增多了的時候，卻發現問題在我身上，這樣反而增加了我的許多無力感和內疚感，那些書本上的資料確實告訴我該如何做，如何去接納自己和接納別人，如何去包容去原諒，可是當自己嘗試去行出來卻失敗了的時候，心中卻又生出了挫敗的感覺。

最有印象的就是移民的第十年的最後一天的晚上，當時我已經是有兒有女有丈夫，有車有房子，在外人的眼裏我應該是感覺幸福的，可是那個晚上我的內心空洞無比，我自己跟自

己說， 我的生命不該僅僅如此的，我心裏不甘心，說不 出來的恐懼和失落讓我哭著迎接了新的一年到來。

多年的失落讓我心中積累了無數的憂慮，繼而化 為口中的句句抱怨，我開始逃避，表面上我雖然 笑容滿面，心底卻是常常只看見自己比別人不好 的，與別人比較，心生嫉妒，也挑別人家的短處。 特別是與丈夫的關係，我多年都在下意識地讓自 己不在婚姻裏好過，處處找他的錯，總是覺得自 己已經“仁至義盡”了，把情緒也發洩在他身上， 逼他反抗，目的是要他說出“離婚”兩個字，這 樣就可以名正言順地證明媽媽看，她的安排是失 敗的。

另一方面，我和媽媽的相處更是惡劣，後來我才 知道自己一直抱著很深的憤恨，卻不能表達和宣 洩，因為理智告訴自己不能。但又常常在與她相 處的時候用言語去刺激她，傷害她。兒子也在很 長的一段時間裏，不肯與我對話，把自己心中的 感受埋藏深處。

我的逃避方法就是去尋找自己的事業，甚至嘗試 過回中國一段時間。傳統的觀念和內疚感還是我 拉回溫哥華，接下來我答應丈夫一起經營餐館。 感謝神，那時候上帝已經在我的人生中出現，聖 靈在我心裏慢慢地改變了我。

2008 年我因為與一位童年朋友計劃合作但失敗 導致關係破裂，觸發了嚴重的憂鬱症，一開始我 憑著自己過往所學的情緒管理的知識和曾在西藥 房工作的經歷去面對，我跟自己說我一定能跨過 的，我也主動去看家庭醫生，主動要求見輔導， 醫生鼓勵我吃藥，幾個月下 來，沒有任何幫助。 我仍然對一切失去興趣，沒有任何動力，整天把 自己關在一間漆黑的 房裏，終日眼淚相伴。偶爾 接到教會牧者的關懷電話也敷衍應付了事。

有一天下午當我意識到丈夫快要下班的時候，我 突然告訴自己要禱告，這是我平生第一次認真的 向神禱告，我求神讓我等先生回來的時候不要 像以往那樣說不了幾句話就哭，求他止住我的眼 淚。

感謝神他沒有離棄我，神真的止住了我的眼淚， 我知道那不是出於我自己的能力，因為我過往 靠自己努力了許多許多。我今天可以站在這裏， 告訴大家我可以活出真我，我學習愛自己，愛別 人，因為神先愛我！

接納自己 從那時候起，神透過不同的人 and 事，不斷地醫治 我改變我，特別是當我上了拉法基金的課程以 後，過往只知道自 己天生喜歡哀傷，覺得上帝不 公平。現在我知道其實上帝不僅賜予我們每一種 寶貴的情緒，讓我們去擁有和享受，更讓我們透 過不同的情緒來表達我們對不同事物的感受，從 而有不同的行為。只是不同的人因著不同的背景 和經歷產生對不同情緒的“偏好”。“弱的我” 喜歡用哀傷來代替憤怒，易生內疚。“壞的我” 喜歡用憤怒來代替哀傷，易生羞愧。失去平衡健 康的情緒管理就導致行為的偏差。我終於明白我 多年不懂面對憤怒也不去表達憤 怒是導致我陷入憂鬱的重要原因。神讓我與他 重遇，讓我真正認識他所賜給我們的各樣情緒 “憂，怒，哀，樂”裏，每一種情緒都同樣重要， 我都要與它共舞，感謝神，我的生命從此不再一 樣。

我從來沒有想像自己的多愁善感性格可以為自己的生活帶來祝福和享受，神讓我在拉法的課程裏知道情緒是需要正確地認識和接納，從而勇敢地 去面對和表達，做情緒的指揮而不是它的奴隸。我現在真能感受得到那份作指揮的自信！人都醒 D。

2009 年暑假我跟隨拉法基金到四川南充縣做同行者的經歷，讓我聽到神的呼召，神讓我在與當地人的一同學習和相處中被肯定，神更清楚地告訴我憂鬱症的經歷正正是神在我身上的計劃，這也堅定了我心中多年的夢想。

從 2010 年 9 月開始到現在，每星期我與中信中心的危疾關顧小組組員一起探訪癌症病患，其實當初我非常擔心自己易哭的個性會帶來探訪的障礙。神就讓我在探訪的過程看見他所賜予我的感同身受的富於同理心的恩賜，如何被使用在這個探訪中。神讓我可以與被探訪者同憂愁同哀哭同歡笑，神讓我聽懂他們內心的需要和渴求，從而更容易進入他們的內心；

更奇妙的是神在我探訪完仍記掛著對方被對方所牽連的時候，他親自地安慰我，讓我得平安，不會難以抽離。他讓我的眼淚成為別人的關懷，成為我新生命的祝福。我現在每天也會在新聞裏聽到太多讓人傷心絕望的事情，我仍然會憤怒、悲傷和流淚，但神就讓我深深知道他的計劃和作為是永不落空，上帝讓我看見他才是人類的始和終，在他身上才有盼望！“耶穌說：‘我就是道路、真理、生命。’”（約 14：6）

改善與人的關係我是典型的“弱的我”，一直逃避表達憤怒，原生家庭裏父母都灌輸“發怒是不應該的”這觀念。神讓我在課程裏認識到每一種情緒的表達都可以很平靜和理智，包括表達憤怒。只是當這種情緒長期被壓抑被忽略的時候才會導致失控的。我開始正面自己的憤怒，並學習在適當的時間用適當的方式去向適當的物件表達。這個學習讓我得到意想不到的效果，而且是不知不覺地被改變的。

最近我和朋友茶聚，結帳的時候才意識到一直坐在旁邊的兩個男人從進來坐下都在說髒話（粗口），突然我發現我竟然沒有因為聽到那些髒話而不安甚至失控。過往的經歷是，我只要聽見有人在我旁邊講髒話，我的內心就會難以自控地不安，我並不知道那是什麼原因，我曾經因為這樣把一個自己的顧客趕離我當時經營的餐館，當時自己還振振有理。後來經葛博士的分析我才清楚，因為我以前一直對於表達憤怒都有抗拒和逃避，而講髒話對於我來說就是表達憤怒的方式之一，而當我學習接納可以表達憤怒以後，我不再被“講粗口”這個行為操控我的情緒，我被釋放了。

感謝神，他讓我在這個事情上也得到了醫治和自由，活出真我。

與丈夫的相處也有很大的改變，神讓我看到自己的弱點，讓我學習謙卑地與他溝通，我們都是“弱的我”，我們就常常互相鼓勵把憤怒好好地表達，只講心情不講事情，凡事禱告，數算恩典，互相欣賞神在我們各自生命上的作為，因為知道單靠自己實在有限，也常

常互相勉勵 和提醒：我們的婚姻沒有後路（離婚），只有 天梯----- 神是我們的幫助。

夫妻的和好，融洽的關係就是送給兒女最美好 的禮物，我和兒子的關係也因著上帝的介入而 改變，我們現在已經成為可以暢談的朋友了， 我們可以一同禱告，一同歡笑，也一同哭泣，借著《聖經》的話語，我們逐漸建立共同的價 值觀，《聖經》告訴我，兒女是神賜給我的禮物， 我要學習去保管他而不是掌控他，用神的話語 帶領他們，走在正道上，永不偏離。

與媽媽的關係是我最大的被改變，感謝神讓我 在課程裏看見原生家庭帶給我的影響，更多地 看見媽媽的無助，從而體會到她的心情，理性 上的收穫當然並不能幫助我的原諒，當每一次 向神禱告，神就讓我深深體會到他的同在和他 的愛，他更讓我看見自己的許多自私和驕傲， 神對我無條件的赦免讓我得到寬恕的力量，神 也讓我看到上帝才是我人生的掌控者，我的過 去現在和將來都在神的手裏，無人可以代替， 我更不能把責任歸在任何人的身上。

我不知道媽媽最近有沒有這樣的感覺，我對她 的笑容，與她的對話和相處，都出於自然了。 雖然我作得可能還不夠，可是我自己心裏卻知 道神讓我真正放下了許多的包袱，我享受了前 所未有的輕省和自由。

今天，容許我在這裏親自跟媽媽說：“對不起， 媽媽，過去我實在傷害你很多，也謝謝你一直 的愛我忍耐我，我愛你！”

我被神改變的例子真的還有很多，我相信還會 繼續發生。

如果你和我一樣也渴望活出真我，你一定要與 真愛重遇----- 神就是愛！