

如何走出困境



李光澤



尹老太今年已經八十七歲，一直以來，她的身體健康都很好。每天晨早，她都走到女皇公園做運動。去年十月，她忽然覺得腰骨劇痛，連忙到家庭醫生處求診。醫生懷疑她有其他原因，於是便轉介她到專科醫生診治。

尹老太經過詳細診斷和做過很多檢驗後，証實是患了血癌，並且需要立刻住院治療。治療血癌最好的方法是骨髓移植，但尹老太年事已高，這不是最好的選擇。反而以化療和藥物控制病情較為適合。

尹老太住院期間，家人擔憂不已。兒女、媳婦和孫兒均每日輪流陪伴。雖然是極度痛楚，但她意志堅強，終於在家人的愛心支持下，可以在三個月後回家療養，而精神亦慢慢好轉。

胡老師是一位四十多歲的中學教師。二十多年前，已被証實患有風濕性關節炎。左腿經常不良於行，多年來打針吃藥，只是治標不治本。十多年前，左腿已需要鑲入金屬鉸，而兩年前，由於步行艱難，膝蓋關節更需要做更換手術。在這段住院時期，胡老師消瘦了不少，人亦顯得意志消沉。幸而三個兒女明白媽媽的痛苦，每天都輪流在醫院陪伴，而丈夫除了上班外，其他時間都陪伴在側。

胡老師出院後，休養了一段時間，便回學校恢復上課。第一天推著輪椅回到學校，所有同事齊集在教員室內向她鼓掌歡迎。而當她進入班房時，便見到學生拿著色彩繽紛的氣球，中間懸著一幅歡迎胡老師，祝身體健康的標語，令她頓時眼淚盈眶，感動不已。

人生最大的意義，是生命能夠愛過別人，亦能夠得到別人的愛。尹老太和胡老師能夠從痛苦中獲得康復，除了獲得醫生的悉心治療外，更重要是自我頑強的生命力和他人的關懷和支持。

為基督徒而言，愛與被愛更加是信仰的標記。耶穌基督為了愛我們，刻意取了肉身，降生成人，與我們同甘共苦，而他最大的願望是我們能夠彼此相愛。因為就是如此，其他人便會認識到我們是他的門徒。特別在痛苦中，如果我們能夠完全信賴他，投靠他，他必會帶領我們走出困境。而他亦說過：「凡勞苦和負重擔的，到我跟前來吧，我必給你們安息。」



李佩賢

現在你面前有半杯水，你會想：「太好了，我還有半杯水」或「不好了，我只得半杯水」呢？縱使人面前的物件或面對的情況是一模一樣，但樂觀的人和悲觀的人卻有截然不同的反應和處事態度。我相信只有樂觀的人才能走出困境，理由很簡單：樂觀的人相信自己能走出困境。「相信」便可以？可以。

信德是一份很奇妙的禮物，「信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證」（希 11:1）有信德的人不但只有希望，也知道所希望的事會得以實踐。換言之，有信德的人知道困境會過去的、困難會被解決、彩虹會在雨後出現、光明會驅散黑暗。有些人在困境中把信德堅定了，更加信靠依賴天主，但有些人卻放棄了信德，對天主和自己完全失去了信心，被失望詛喪吞噬。以下是個人走出困境的些少領會：

（一）認識自己的情緒：面對不幸的事情或困境時，我們的第一個問題多是「何必偏偏選中我」、為甚麼事情會這樣發生、假如這事沒有發生在我身上便好了、是我做錯了嗎、是誰做錯了。情緒可能是驚慌、迷惘、忿怒、厭惡等。雖然感覺一定不好受，但請容許自己感受和認識這些情緒，因為天主賜予我們不同的情緒去體會人生。

（二）寬恕和接受：不論是他人令我們陷入困境或自己惹禍，都要選擇寬恕。縱使情緒可能未平伏，我們也要決定選擇寬恕自己、寬恕他人，讓天主透過我們去寬恕。當我們願意寬恕時，我們便更有胸襟和盛載力去接受自己、他人和現實的情況，從而冷靜的思考解決困難的各種方法。

（三）繼續去愛和尋求幫助：表面看來這兩個行為是對立的，其實人與人之間的交流蘊藏著一股很大的動力。這生命的動力在於我們願意施與，也願意謙虛的尋求他人的關心和幫助，是互動的施與受。千萬不要一個人鑽牛角尖，作繭自縛。

（四）感恩和向前望：在掙扎求生存走出困境的過程中，一顆感恩的心是必備的，特別要感恩的是我們的生命。有生命便有希望。時刻感恩能增加我們對生命的信心，使我們有能力向前望，不會怕、也不後悔。

天父，求你增加我們的信德，把困境化作更加親近你的機會。

歡迎讀者交流意見，電郵 bigsmallcow@catholic.org