

中華基督教會錦江紀念禮拜堂

13/04/2025

別對每件事都有反應

余啟民牧師

8月17日，提摩太家將舉辦一場講座，名為「走出『自我綁架』的情緒困擾」。提家舉辦這講座的目的是，是眼見現今社會的人際之間，實在出現太多「情緒勒索」的狀況，以致很多人不自覺地跌進「自我綁架」的漩渦。而教會弟兄姊妹因背負著基督徒的身份，就更易會因基督徒身份所帶來的自我價值，而需要不斷地滿足別人的要求。有見及此，我們便邀請了澳門志道堂的羅崇威宣教師到來分享，盼望藉著這次講座，能幫助那些受『自我綁架』情緒困擾的弟兄姊妹帶來「解脫」。

先拋開「自我綁架」不說，我相信不少人也會介意別人怎樣看自己，又或因人際關係不佳而苦苦過活，要是別人拋出一句說話或擺出一副嘴臉，已足夠讓你產生負面焦慮的情緒，繼而勉強自己去迎合他人，符合別人甚或是社會的期望。難怪《別對每件事都有反應》這本書會如此暢銷，單看此書書名，大家或會覺得：這與基督信仰的價值觀好像有點大相逕庭，因主耶穌曾教導門徒要像好撒馬利亞人般，對人要動慈心，然後再付諸行動，故祭司和利未人那對人不聞不問無動於衷的姿態，總教人看不過眼。然而，書中所指的，其實是要分辨「必須放下」和「不該放下」的事物，並把反應留給一些較重要的人和事，免得自己被一些控制不了的事情操縱情緒，增加心靈的耗損。因為要是面對十個人便要給予十種反應，準備十個合符別人期望的自己的話，人最終便會喪失自我，永遠不能自在快意地過活。誠言，每個人皆要清楚自己的限制，知道自己總不能充份理解別人，亦不能夠改變別人，人能夠掌控的就只有自己，與其這樣，我們不若調整自己對人、事、物的心態，學習在適當的時候放手並交託給主。這樣，人便會感到從主而來的平靜，人生亦會變得輕鬆愉快。