

反過來想 其樂無窮

文／buzbee
圖／Alice chen



愛餐的禱告一結束，與排隊盛菜的同靈彼此微笑，都覺得方才謝飯的禱詞，真是很有意思！而我也在帶領者如詩倒裝字句的代禱中，想起查理·蒙格老先生的一句話：「反過來想，永遠反過來想！」

老先生曾舉例說：打橋牌時，多數人會想：「我要怎樣才能抓到好牌呢？」但優秀的莊家還會反過來想：「犯哪些錯誤會導致我手裡全是爛牌？」還有個他常講的一個鄉下人的故事，故事裡的鄉下人說：「要知道我會死在哪裡就好啦，我將永遠不去那個地方。」鄉下人說的話雖然聽起來很荒唐，但細細思想，卻蘊含著深刻的道理。

反過來想，永遠反過來想！其實就是我們聽過的「逆向思考」。面對生活壓力及人際互動的關係裡，我們的想法會帶來一些反應，這思緒與情緒的反應，有時比事情本身真正的嚴重性更大；因此，如果不注意這樣的思考模式，就會一而再、再而三地陷入情緒漩渦的困境中，將讓人十分辛苦於情緒的困擾。

反過來想！其實就是我們聽過的「逆向思考」。面對生活壓力及人際互動，我們的想法會帶來一些反應，這反應，有時比事情本身帶來的嚴重性更大……。

聖經中，不乏「反過來想」的記載：

當我們想：「錯，都是別人的錯」時，耶穌提醒：「為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說『容我去掉你眼中的刺』呢？」（太七3-4）。

當我們以為：「他如此，罪有應得。」福音書裡卻有這樣的事跡：有一次，門徒問耶穌說：「拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？」耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來」（約九2-3）。

就是使徒保羅也常常以「反過來想」，理解他的人生困境：「似乎憂愁，卻是常常快樂的；似乎貧窮，卻是叫許多人富足的；似乎一無所有，卻是樣樣都有的」（林後六10）。

取之於生活，你如何看待盡力準備卻無法正確回答的試題？那些你盡力準備的已然成為你擁有的知識，但能與「無法正確回答的試題」照面，雖然在測驗中失分，但當你的眼光不停留在它們讓你失分的怨懟氣餒中，而願意反過來看：它們是要擴張你知識的蓄積量與經驗的版圖，這樣，你反而會慶幸與其相遇。

「失敗為成功之母」正是反過來想的諺語，提醒我們，若願意疏通慣性思考的流向，積極面對失敗，從錯誤中賺得它們要貢獻給我們的提醒，讓我們走向成功的步伐不致空虛，步步穩健，任誰也不能輕易推一把讓我們踉蹌！

因此，生活裡常常練習「反過來想」，能幫助我們跳脫慣性的直線思考，採取另類宏觀的眼光來面對問題，或許在我們可以更好運用這樣的思考後，將為自己帶來積極改變的力量，我們也能更貼近聖經上應許的祝福。

我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的（太十一29-30）。

信仰
專欄

青
心
吐
義



夜間，每逢交更的時候要起來呼喊，在主面前傾心如水。
你的孩童在各市口上受餓發昏；你要為他們的性命向主舉手禱告。

