

擔心，就像人生的小偷

文／buzbee

在《別讓現在的壞事，趕走未來的好事》裡讀到這段句子時，我覺得描寫得很傳神：「夜晚擔心隔天的事，好好睡一覺的機會就不見了；早上擔心晚上的事，一整天工作的衝勁就不見了；出遊擔心家裡的事，原本要放鬆的旅程就不見了；相愛擔心背叛的事，牽手一輩子的幸福就不見了；現在擔心還沒發生的事，很快，好幾年的時間就不見了。」

「就不見了」——擔心，真是人生的小偷！

我們要學習不讓擔心佔領生活。怎樣可以不再被擔心憑空綁架了生活的快樂與心靈的平靜，想在希望與擔心之間取得平衡，的確不容易。面對一件煩心的事，我想採取行動去處理，可以清楚它之於我們是可承擔的或力有未逮？如果只是將它懸在那裡，消失的不是所擔心的，而是時間的一點一滴。

有個朋友，與我分享一則曾經收到的生日祝福：

XX，當身處非學生時代，而有目標想要前進追尋時，彷彿參加一場馬拉松，無論是就學、就業，當事人都難免感覺「孤軍奮鬥」，但想想每時每刻都有前進一小步，「盡力」就在這實際作為中，能夠安心。今天也要這樣看待自己，嘉許自己！生日快樂！

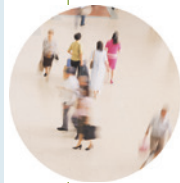
那時，他工作一兩年後，想出國學習新領域，面對申請學校與強化語文的雙重壓力以及固定收入的斷炊；擔心，如潛意識揮之不去。收到那封祝福時，他回應我當時很受鼓勵，讓他知道，雖然面對未來有擔心，但因著當下步步踏實的努力，他能肯定自己、穩定地向著目標前行。因為比起拚盡全力後的失敗，真正會讓人從擔心變成遺憾的，是當初因恐懼而沒有選擇做更好的自己。

好好看待自己，並且採取行動，一步一腳印的扎實，不讓擔心任意入侵，最節省精力的方法是：1.不要猶豫不決，立刻行動。2.要堅持保持進度，但不忘要適當休息。

我相信，這對在求學階段的年輕人，永遠是最好的選擇，因為要知道如果你兀自沉溺於擔心的天馬行空想像中，這也是一種選擇，只是它的代價是更大的壓力與真實的擔憂。做為神孩子的你，盡可向神支取生活的力量，有聖靈與你同行，在步步踏實中，請有信心地向「擔心」——這個人生的小偷，說「掰掰」。

信仰
專欄

青
心
吐
義



夜間，每逢交更的時候要起來呼喊，在主面前傾心如訴。
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。

