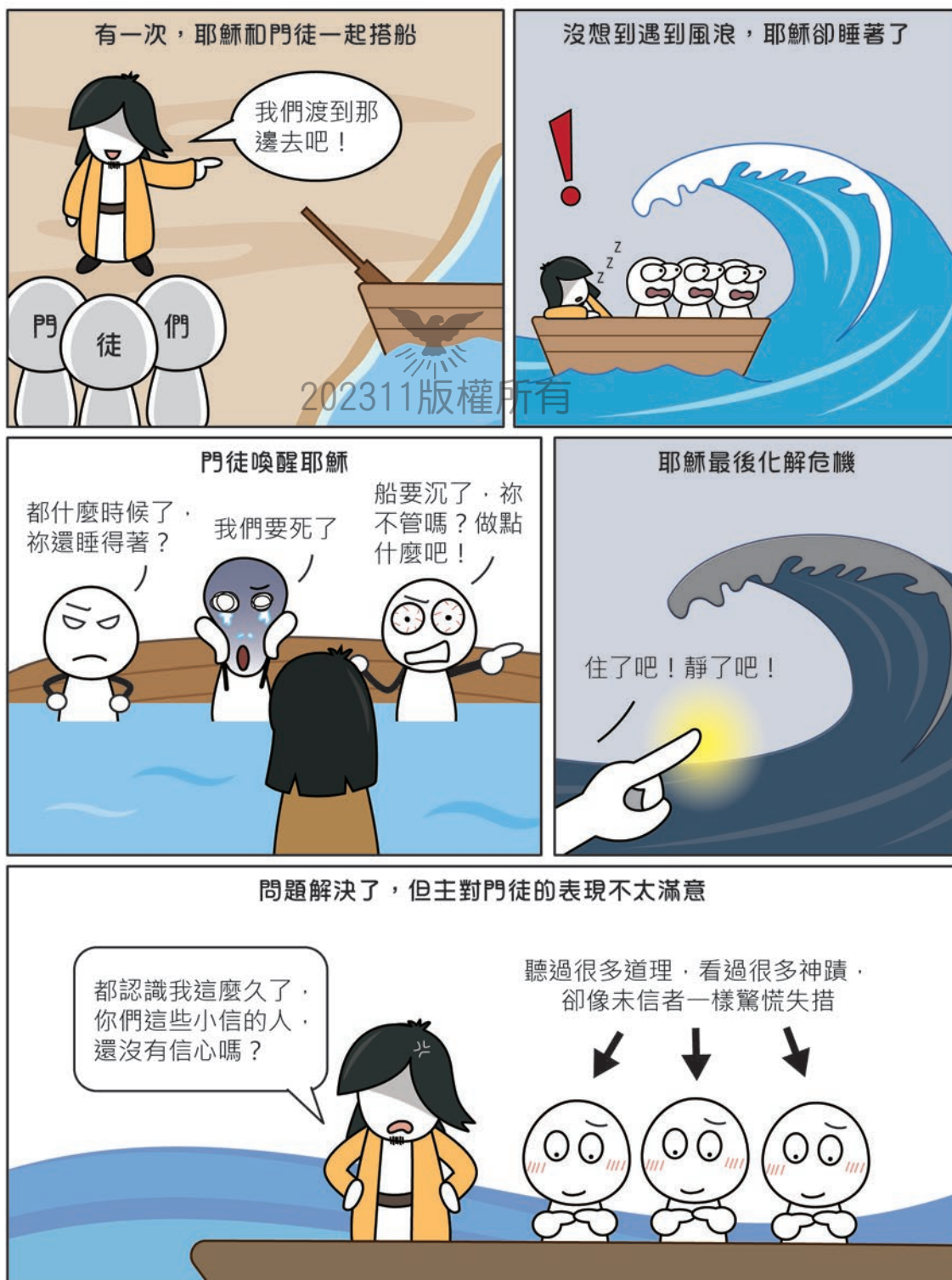


給驚慌失措的你

文、圖 / 吳盈光



我們都知道要對主有信心，也想平靜安穩，但遇到困難還是會-



當你驚慌失措時，不妨這麼做-

數算恩典



數算恩典是很好的開始，細細回想過去主耶穌如何帶領你度過難關，過程有多麼奇妙，主知道你當下的需求，就算你沒明說，祂也知道，這麼疼愛你，一直帶領你的神，會丟下你不管嗎？絕對不會！想必祂這次也會預備豐盛的恩典，助你勝過挑戰！

聚焦在主的身上



彼得走海面的時候，看到風浪甚大，結果失去信心，險些滅頂，當我們盯著患難看，想東想西，信心容易起伏不定，甚至會陷入負面情緒的漩渦，難以自拔。

調轉你的目光，定睛在主身上，思考你所認識的主耶穌是一位怎麼樣的神，能力有多大？祂知道你目前的狀況嗎？會讓倚靠祂的人羞愧嗎？聖經是怎麼說的？

發現主的同在



會擔心害怕，往往是因為感受不到主，覺得孤立無援，但當我們用心觀察，往往可以發現有奇妙的巧合、適時出現的幫助者、事情出乎意外地好處理、一段扎心的經文、暖心的安慰.....等美好的事物，這都是神預備的恩典，也是祂一路同行的腳印，我們雖然看不見神，但看到祂留下的足跡，便知道「原來祂一直都在！」

求神打開我們屬靈的眼睛，讓我們能敏感一點，細心一點，從生活大小事上看見祂的同在。

求主加添信心



每個人都想成為信心超人，遇到大風大浪，也能平靜以對，無奈大部分的人只是一般人，跟耶穌的門徒一樣軟弱，與其質問神「難道不顧我嗎」，不如向主坦承「我擔心死了，吃不下也睡不好，我就是這麼沒用，這麼沒信心，求主幫助」。

主會透過各種方式培養我們的信心，可能是旁人的安慰、經文的勉勵，或聖靈在禱告中巧妙地調整我們的想法，這些都可以引導我們帶著信心與盼望，安撫起伏不定的心。

下次生活中突然起了風浪，你會怎麼喚醒主？

