

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

07. 從焦慮進入神的平安——將憂慮交託，讓心靈安息

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」

——腓立比書 4:6

什麼是焦慮？（What Is Anxiety？）

焦慮是一種對未來可能發生的危險、困難或不確定事情所產生的擔心、緊張與不安。焦慮不一定是因為事情已經發生，而是我們想到「可能會發生什麼」，心裡就開始不安。這些焦慮可能是：孩子將來會不會遇到困難？家庭是否會發生問題？工作會不會失去？身體健康會不會出狀況？我所計畫的事情能不能成功？…有時候，事情還沒有發生，我們的心卻已經先承受了痛苦。

焦慮 VS 擔心

正常的擔心幫助我們預備未來；促使我們採取適當行動，就如未雨綢繆一樣。但過度的焦慮讓我們不斷想像最壞的結果，使我們反覆思考，卻難以行動；就算事情處理之後，仍然持續不安。焦慮本身不是罪，也不代表一個人沒有信心。但是，當焦慮不斷佔據我們的思想，使我們失去平安、影響生活、影響睡眠，甚至影響健康，那麼我們就需要學習面對及處理，並將它交託給神。

焦慮通常不是單一原因造成的，而是生理、心理、生活經驗和信仰觀念彼此交織的結果。人總是希望知道未來會發生什麼，也希望事情按照自己的計畫發展。當我們無法掌握未來時，心裡就容易產生不安。另外，過去曾經遭遇失敗、拒絕、失去、創傷或重大壓力，可能使我們對未來的事情更加敏感。我的安全感，不是建立在我能控制多少，而是建立在神是誰，以及祂的信實。

原生家庭對焦慮形成的影響

我們成長的家庭，是我們最早學習「世界是否安全」的地方。孩子還小的時候，會透過父母的反應、家庭氣氛以及生活經驗，慢慢學習：「這個世界安全嗎？」「我犯錯的時候，還會被愛嗎？」「我可以表達自己的感受嗎？」「遇到困難的時候，有人會幫助我嗎？」「我是不是一定要表現得很好，才值得被肯定？」因此，原生家庭的經驗，有時會影響一個人日後面對壓力與不確定事情的方式。

1. 過度要求與害怕犯錯

如果一個孩子從小常常聽見：「你怎麼又做錯了？」「你一定要做好。」「別人都可以，為什麼你不行？」長大以後，他可能很容易形成一種內在模式：「我不能犯錯。」

於是，每當面對新的事情，就容易先想到：「如果我做不好怎麼辦？」「如果別人失望怎麼辦？」「如果我失敗了怎麼辦？」這些思想可能使人還沒有開始，就已經感受到失敗的壓力。

2. 缺乏安全感

如果孩子成長在經常衝突、情緒不穩定、缺乏安全感的家庭環境中，他可能比較容易學會「隨時注意危險」。例如：「爸爸媽媽今天會不會吵架？」「我是不是又做錯什麼？」「等等會不會發生不好的事情？」久而久之，大腦可能形成一種「預先警戒」的習慣。即使長大後已經離開原來的環境，當遇到壓力時，身體和思想仍可能很快進入警戒狀態。

3. 缺少肯定與比較

如果一個人從小常常被比較：「你看別人家的孩子……」「你哥哥比你好。」「你姐姐做得比你好。」他可能把自己的價值建立在「表現」上。於是：做得好→我才有價值。做不好→我是不是不夠好？這樣的內在信念，很容易讓人害怕失敗、害怕別人的眼光，也容易產生焦慮。

4. 從父母身上學習焦慮的反應方式

孩子不只是聽父母說什麼，也會觀察父母怎麼面對生活。如果孩子從小看見：遇到事情就恐慌、凡事都往最壞的方向想、總是擔心錢不夠、害怕疾病、害怕別人批評、遇到問題就失去平安，孩子可能也會慢慢學習這樣的反應模式。這並不表示父母「故意把焦慮傳給孩子」，而是家庭中的思想與情緒反應，有時會成為孩子熟悉的應對方式。所以，當我們今天發現自己很容易焦慮時，可以溫柔地問自己：「我現在害怕的，是今天真正發生的事情，還是過去曾經學會的害怕方式？」這不是為了責怪父母，而是為了讓我們看見：哪些反應是過去形成的，哪些思想需要今天被神更新。

思想模式的轉化

有時候，焦慮並不是來自事情本身，而是我們對事情的解讀。例如：「如果這次失敗，我的人生就完了。」「如果別人不喜歡我，我就沒有價值。」些想法可能使我們把尚未發生的事情，當成已經確定的危險。因此，從信仰角度來看，我們有時候會把安全感完全建立在：自己的能力、金錢和資源、人的肯定、自己能否掌控一切。當這些事情動搖時，我們的心也跟著動搖。但聖經邀請我們重新學習：

從信仰角度來看，我們有時候會把安全感完全建立在：自己的能力、金錢和資源、別人的肯定、家庭是否順利、工作是否穩定、自己能否掌控一切…。當這些事情動搖時，我們的心也跟著動搖。但聖經邀請我們重新學習：我的安全感，不是建立在我能控制多少，而是建立在神是誰，以及祂的信實。我們不能控制明天，但我們可以把明天交給神。我們不能控制別人的選擇，但我們可以為他們禱告。我們不能保證事情一定按照自己的計畫發生，但我們可以相信：神仍然掌權，神仍然愛我，神仍然與我同在。

從焦慮進入神的平安

腓立比書 4:6-7 給我們一個非常重要的屬靈操練：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」這裡不是告訴我們：「基督徒不可以有焦慮。」而是告訴我們：當焦慮來到時，不要讓它一直停留在心裡；把它帶到神面前。焦慮的思想：「萬一怎麼辦？」禱告的思想：「主啊，我把這件事交給祢。」焦慮的思想：「我一定要控制結果。」信靠的思想：「主啊，我盡我的本分，結果交在祢手中。」焦慮的思想：「如果失敗，我就完了。」神的真理：「我的價值不是建立在一次成功或失敗上，我仍然是神所愛的兒女。」

【醫治禱告：將憂慮交託】

親愛的天父，我的醫治主啊！我來到祢面前，承認我裡面有許多憂慮、害怕和不安。有些事情還沒有發生，我的心卻已經先害怕；有些結果還不知道，我卻已經在思想中預演最壞的情況。主啊，我承認自己常常想要控制未來，想要控制事情的結果，想要控制別人的反應，也想要靠自己的能力得到安全感。今天，我願意放下控制，把我不能控制的事情交在祢手中。

主啊，我把我的家庭交給祢，把我的孩子交給祢，把我的工作交給祢，把我的財務交給祢，把我的健康交給祢，把我的未來交給祢。主啊，我也把過去帶給我的恐懼、不安全感、拒絕、失敗與傷害帶到祢面前。我願意饒恕造成我心理退縮及焦慮的人、事、物，包括我的原生家庭的父母親，更求主挪走一下焦慮的謊言。

主啊，如果我的焦慮與過去的家庭經驗有關，求祢光照我，讓我看見那些影響我的錯誤信念。如果我曾經因為被批評而相信「我不夠好」，求祢用祢的愛醫治我。如果我曾經因為害怕犯錯，而相信「我不能失敗」，求祢讓我知道，我的價值不是建立在完美的表現上。如果我曾經因為缺乏安全感，而總是預測最壞的結果，求祢使我的心重新學習信靠祢。

主啊，我也選擇饒恕那些曾經傷害我、批評我、拒絕我或使我感到不安全的人。我把他們交在祢手中，我不再讓過去的聲音控制今天的我。奉主耶穌基督的名，我棄絕一切不合乎神真理的思想與謊言：「我一定會失敗。」「事情一定會變壞。」「沒有人可以幫助我。」「我必須控制一切。」「如果我做不好，我就沒有價值。」「我必須靠自己，才能得到安全感。」這些都不是神對我的定義。我宣告：我是神所愛的兒女。我的價值在基督裡，不在人的肯定裡。我的未來在神手中。神與我同在。神是我的避難所，是我的力量，是我患難中隨時的幫助。

主啊，求祢醫治我的思想，醫治我的情緒，醫治我過去受傷的記憶，也醫治我裡面長久累積的恐懼與不安。求聖靈用祢的真理取代我的謊言，用祢的平安取代我的焦慮，用信心取代恐懼，用盼望取代絕望，用安息取代控制。

主啊，我把明天交給祢。我把不能控制的交給祢。我把過去交給祢。我把現在也交給祢。求祢的平安保守我的心懷意念，使我的心在基督裡重新得著安息。我相信：我不需要知道明天的一切，因為我知道掌管明天的神。孩子禱告乃奉主耶穌基督得勝的名禱告，阿們。

【釋放醫治系列 07：吳淑玲 Deborah 牧師分享】