

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

12. 失控是情緒問題嗎？

「你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」(約書亞記 1:9)

「失控」是情緒問題嗎？

從心理學的層面來探討「失控」，「失控」有情緒的層面，因情緒上感到害怕時，可能出現的情緒是焦慮、恐懼、憤怒、緊張、無助、挫折、不安。例如：「事情怎麼沒有照我的計畫？」情緒就開始升高；但內心真正的需要可能是：「我需要事情照我的方式進行，我才覺得安全。」

在情緒失控時，人的內心會發生什麼？通常鯢生的簡單的循環是：事情不如預期→感覺失去掌控→產生恐懼或焦慮→想重新控制→開始控制人。若事情仍然不能完全控制就更加焦慮；更加控制，形成一個循環。但是當我們轉向神時，神要帶我們走另一條路：事情不如預期→我承認：「我不能控制。」→我把不能控制的交給神→我做今天該做的事→相信神掌管明天→心裡得到平安。

當剛強壯膽

在摩西離開之後，新的領袖約書亞在面對約旦河前的迦南地及敵人時。神對書亞說：「你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」。神並沒有告訴約書亞未來的所有細節，然而，神給他的不是控制未來的能力，而是：「我必與你同在。」這是非常重要的屬靈真理，神沒有應許我們可以控制明天，神應許我們明天有祂與我們同在。所以真正的信靠不是：「我知道明天會發生什麼。」而是：「我不知道明天會發生什麼，但我知道誰在明天。」

我要信靠及交託

信靠及交託不是放棄責任，而是放下「我必須控制結果」的責任。我們可以計畫，但無法控制結果。我們可以盡心教導孩子，但不能控制孩子的選擇。我們可以努力工作，但不能控

制所有人的反應。我們可以放上情緒反應，因我們不能控制他人的反饋。我們可以禱告，但不能命令神按照我們的時間表工作。我們可以盡忠，但不能掌握明天。真正的自由，不是什麼都能控制，而是知道什麼該負責、什麼該放手，並且相信放手之後，神仍然在掌權。因此，信靠不是放棄責任，交託也不是消極。真正的交託是：我負責我能負責的，我放下我不能控制的。

減低我們個人的失控情緒，我們可以問自己三個問題：

1. 我現在正在害怕什麼？「我的生氣下面，是不是藏著害怕？」
2. 我正在控制什麼？「我正在試圖控制一個其實不屬於我的結果？」
3. 今天，我可以把什麼交給神？「主啊，這件事情我真的不能控制，我把它交給祢。」

親愛的弟兄姊妹，人生中有很多事情，是我們努力也不能控制的。我們不能控制別人的選擇。不能控制環境的變化；不能控制所有事情的結果；不能控制明天會發生什麼；但是我們可以選擇：我要不要信靠神。約書亞面對的是未知的未來，但神沒有給他一張「未來地圖」，神給他的是一個應許：「我必與你同在。」

所以今天，你不需要知道所有答案。你不需要知道明天所有事情會怎麼發展。你只需要知道：神在這裡，神與我同在；神仍然掌權。這就是從「失控」走向「信靠」。這就是從「我要掌控」走向「主啊，我把自己和我的明天，都交在祢手中。」

【醫治禱告：信靠與交託】

親愛的全能神，我在天上的阿爸父，我來到祢面前。主啊，我承認，我常常害怕失去控制。當事情沒有按照我的計畫發展時，我會焦慮、緊張、生氣、害怕，甚至想要控制環境、控制事情、控制別人。求祢赦免這一切不討祢喜悅的情緒。

主啊，我承認，有時候我以為「控制」可以給我安全感，但其實，我越想控制，心裡越沒有平安。今天，我來到祢面前。主啊，我承認我不能控制一切。我不能控制明天。我不能控制別人的選擇。我不能控制別人的反應。我不能控制所有事情的結果。但主啊，祢可以。所以我今天我選擇信靠祢。

主啊，求祢醫治我裡面因為害怕而產生的控制。醫治我對未知的恐懼、醫治我對失敗的恐懼、醫治我對失去的恐懼、醫治我對別人不接受我的恐懼、醫治我因為沒有安全感而想控制一切的心。如果我的控制背後藏著傷口，求祢觸摸那個受傷的地方。

主啊，如果我的控制背後藏著害怕，求祢用祢的愛安慰我。如果我的控制背後藏著不安全感，求祢讓我知道：我不是孤單的。祢與我同在。

主耶穌啊，我把我不能控制的人交給祢；我把我的孩子交給祢；我把我的婚姻交給祢；我把我的家庭交給祢；我把我的工作交給祢；我把我的服事交給祢；我把我的未來交給祢；我把那些我一直想抓住、卻抓不住的事情，交在祢手中。主啊，我不再用控制來換取安全感，我要用信靠來領受祢所賜的平安。

主啊，讓約書亞記 1:9 成為我今天的力量：「你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」我不知道明天會發生什麼，但是我知道：祢在明天。我不知道事情最後會如何，但是我知道：祢仍然掌權。我不能控制一切，但是我可以信靠祢。所以今天，我放下控制，選擇信靠。我放下焦慮，選擇交託。我放下恐懼，選擇相信。我把我的過去、現在和未來，都交在祢慈愛的手中。孩子奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

【12. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】