

感恩

又是一個這樣的日子！當你匆忙的離開家，你的車無法發動。在搭乘擁擠的公車之後，你的一位同事與你在大樓門口碰面，並且告訴你其中一位會友如何說有關你的謊話。當你打開辦公室的門時，辦公室一蹋糊塗，因為有人在夜裡闖空門並在發現沒有任何值錢物品時，砸了場地。幾分鐘後，你的配偶打電話來告訴你說你兩個剛醒的孩子發高燒。

為尋找一些同情與鼓勵，你找一位朋友並且開始訴說所發生的一切。在你可結束之前，你的朋友說："記得早期的跨文化工人保羅在寫給他一個教會的人們的信中寫道"凡事謝恩，因為這是 神在基督耶穌裏向你們所定的旨意"。你爭論說保羅不可能真的這麼認為，你的朋友指出保羅在前面寫道"要常常喜樂"(帖撒羅尼迦前書五章十六至十八節)。

你開始問問題。為何要感恩？若我不認為有什麼要感恩的時候該如何？我該感謝誰？聖經上還有說什麼呢？讓我們來仔細思索這些問題。

為何要感恩？

當然，這個問題的一個答案就是聖經上是這麼說的。然而，近年來一位著名的正向心理學學者羅伯特·埃蒙斯(Robert Emmons)與其同事研究了個人的感激之情的影響。他們發現感激之情、可以適當地使人們的生活變得更好。感恩的人有以下的特徵。

- 更警惕和熱心
- 更堅定和週到
- 更精力充沛和樂觀
- 更朝目標前進
- 更多運動和良好的睡眠
- 更寬容和幫助他人
- 更好的免疫反應/較少生病
- 更密切的家庭關係

- 較少壓力和嫉妒
- 較少不滿和貪婪
- 較少痛苦和憂鬱

聖經上是怎麼說呢？

- 聖經上有無數個有關感恩的參考，往往一章中有許多例證。
- "...稱謝耶和華..." (詩篇一零七篇一、八、十五、二十一、三十一節)。
- "...稱謝耶和華..." (詩篇一一八篇一、十九、二十九節)。
- "...我要稱謝你(上帝)..." (詩篇一一八篇二十一、二十八節)。
- "...稱謝耶和華..." (詩篇一三六篇一、三節)。
- "...稱謝...神..." (詩篇一三六篇二、二十六節)。既然保羅是個跨文化工人，他又說了些什麼來教導人們
- 在各個情況下獻上感謝呢？他最常為百姓感恩，即便他們十分的不完美。
- 為帖撒羅尼迦教會的會眾(帖撒羅尼迦前書一章二節)："我們為你們眾人常常感謝神"
- 為腓利比教會的會眾(一章三節)："我每逢想念你們、就感謝我的 神"。
- 為歌羅西教會的會眾(一章三節)："我們感謝 神我們主耶穌基督的父、常常為你們禱告"。
- 為以弗所教會的會眾(一章十六節)："就為你們不住的感謝 神"。
- 甚至是為歌林多教會的會眾(歌林多前書一章四節)："我常為你們感謝我的 神"。

要感恩的意義是什麼？

感恩比孩童在收到生日禮物時因為他們母親的要求(祖母明年可能不會給這麼好的禮物)強制寫感恩卡給祖母的意義更深。它亦比一個人收到禮物時的溫暖感受更深遠。

當人們感謝時，他們意識到他們接收到的利益並不是賺來的或是應得的；它是從某人因著愛或慈悲白白的給予的。

"感恩(gratitude)"一詞來自拉丁文gratus，從中我們亦得到神學詞彙"恩典(grace)"。當人們說他們因著上帝的恩典收到某樣東西時，他們知道他們並未做什麼得以換得的，它是出於上帝對他們的愛與關懷而來的。同樣的當人們給予時也是如此。

不幸的是，多數的人有高度的期望並且認為一切都是理所當然的。當好事發生時，他們往往認為他們要為此負責，是因著他們是誰的原故或因著他們的所作所為賺來的或至少事應得的。

感恩研究者指出感恩涉及識別與承認。

● 識別 (Recognition)

這指的是人們必須如字面上所指重新-認識(re-cognize)，就是以不同的角度來看待事物。例如，他們可能怨恨某建造成苦痛的事物，但他們重新認識這個逆境看到它所導致的成長是無法以其他方式達到的。

● 承認 (Acknowledgement)

除了以不同的角度看逆境外，人們必需接受他們生命中美好的事物並且肯定這些事物事實上美好且愉快的。他們必須謙卑地同意，他們並沒有做什麼來賺取它或值得擁有它。有人有意的對他們友善，並且那善意對他們真的有幫助。

例如，失業可能使得人們美有好的機會進入新的職業，但他們必需識別這個事實並且為此感恩，意識到他們獲得的好處。疾病可能會阻攔人們完成一些事情，但亦可能激勵他們追求更美好的事物。

若我認為我沒有什麼要感恩的時候該如何？

這是生活優渥的人們最常問的問題。他們是看不到雨後彩虹的絢麗或他們草地間"野草"的美麗的人們。

這種"富裕的貧窮"是由兩件事情造成的。第一，人們適應了活在充足裡的文化，然後他們需要更多事來使他們感到"感恩"。當然，在他們獲得"更多"後，他們又想要更多。第二，人們往往拿自己與擁有更多的鄰居相比。

這比較使他們覺得他們擁有的很少並且沒有值得感恩的地方。同樣的，一旦他們擁有了鄰居所擁有的，他們又拿自己與別的鄰居比較，並且再一次的使他們感到不滿足。

活著並一切基本所需都得到滿足的人有許多可以感恩的地方。他們只需要重新認識並承認他們的情況。

我可以怎麼做？

人們一時片刻無法辨出真正的感激之情。沒有人可以嘗試要感謝，並通過意志力讓它發生。一個古老的說法指

出"追求幸福，遙不可及"。然而，人們可以養成習慣，隨著時間的推移，會造成感恩的行為。

老舊的詩歌"數主恩惠"就是答案。它說到當你沮喪、在衝突中、負擔並看到別人所擁有的時候，你應該"數算你的恩典，逐一點名；數算你有多少恩典，看看上帝做了什麼"。這裡是一些證實有效的方法。

● **有一個感恩日誌**

每天實際寫下你享受的禮物、恩典與美好事物。不需要擔心拼音或標點符號或一個華麗的日記本。實際上寫下這些比單單思想它們更有效用。

● **感謝上帝**

聖經在詩篇與其他地方滿是感恩的禱告，你可以用來做為你跟上帝的禱告。教會有感恩禱告的儀式你可能會想要背誦它。對話式自發的祈禱也很有效。

- **使用你的感官**

花時間去注意你看到、聽到、摸到、嚐到以及聞到的東西。氣味經常帶你回到先前的美好時光。歌曲帶回回憶。其他的感官亦有同樣的功能。

- **感謝散步**

走過你的鄰舍、你的家、你的學校或你的教會。你看到、聽到以及聞到的會帶來回憶。

- **注意你的言語**

抑鬱的人經常搞消極的自我對話。心存感激的人進行積極的自我對話。你可以用改變你對自己說什麼來改變你的態度。

- **為別人做些什麼**

當你做有益他人的事情時(他們為此感恩)，你會發現你也會感恩。為那些不喜歡我們的人做些什麼特別有效。

- **感謝他人**

感恩不只是想法或情緒；他亦是行為。口頭感謝某人。寫一封感謝的信件。發送感謝的電子郵件。

- **做一個感恩拜訪**

親自將你感謝的信件遞送而非透過郵件。

- **打一通感恩的電話**

在所有情況下？

事實上保羅照著他所寫的生活。在他寫給腓利比的信件中歡喜(joy)與喜樂(rejoice)兩字在四章中一共出現十四次。他在監獄中在等待可能會導致死亡的審判前寫這封書信。

保羅在他的牢房中寫道："我並不是因缺乏說這話、我無論在甚麼景況、都可以知足、這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富、或飽足、或饑餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在、我都得了祕訣(腓利比書四章十一至十二節)。

出處

原文作者: Ron Koteskey, [Thankfulness](#)

檢自: <http://crossculturalworkers.com/>

經許可使用。