

过渡时期思考生活的“得与失”

变化与变迁是当今世界的日常现实。生活为不断的新开始提供了无限的选择。但是在进入下一个经历、季节或工作机会之前，反思最近的过去非常重要。出于各种积极和消极的原因，人们总是想要向着前方的新事物奔跑。也许是因为上次的经历令人失望、是困难的或让人情绪疲惫，以至于似乎不可能去反思它。又或者可能最近的过去非常令人满意，想着它结束了就很难过，所以最好向前看。或者是新的体验是如此令人兴奋，期待和渴望，所以不需去反思和处理过去。

承认过去时期的积极和消极的现实是非常有益的。每个时期在家庭、工作和事工中都有许多收获和损失。在继续前进之前，这些现实需要得到承认，或者悲痛或者庆祝。因损失而累积的、未解决的、压抑的悲痛会极大地阻碍你向生活新阶段的过渡。只有在确定损失后，悲痛过程才能开始。同样，只有正确承认收获，才能对自己的身份以及进一步成长和尝试新机会的能力产生真正的喜悦和信心。

通常在悲伤中会经历几种常见的情绪；类似于当某人面对死亡时产生的情绪。工作、地点和组织的结束也必须考虑到“丧失”的悲痛。悲伤过程中第一阶段自然产生的情绪是否认，然后会经历以下部分或全部的情绪，如愤怒、讨价还价、焦虑、哀伤、迷失方向、防御、抑郁和接受。

除了损失之外，最重要的是庆祝、纪念、回忆和追念人生过去几个季节的重要的收获。当成就和成绩被确定时，灵魂会更加开放、充满希望，并且更容易接受新的和更大的可能性。除了书面和心理上的收获之外，实际的庆祝活动或与见证人的聚会通常对个人也有益。

当时间和精力被安排在有益的庆祝和悲伤之后，进到下一阶段的过渡过程就会更健康、更令人满意。

“你们当刚强壮胆，不要害怕，也不要畏惧他们，因为耶 稣—你的神和你同去。他必不撇下你，也不丢弃你。”(申命记 31:6)

得与失的练习

奈瑞·奥哈尼安, 德·民, 2013, 修订于2015年12月

以下两个列表将列出你过去生活的特定地点、时间段、人生阶段(童年/大学/单身/婚姻等)的经历。请用以下的四个步骤来“确认、评估、表达，庆祝或顺服”

1) 第一个列表将被命名为“获得”。确认并列以下内容：

- 重要的关系、熟人、家人和朋友
- 获得的技能；才能、运动、音乐、创造能力、技术的方面、语言的方面才能
- 教育或专业的成就
- 个人或家庭达到的目标
- 去过的地方，去过哪些旅游
- 感恩，愉快的回忆
- 特殊或独特的体验、惊喜、正面的经历
- 被发现或被运用的属灵恩赐

- 收到的礼物、重要的购买或获得的财产
- 荣誉、奖励、特别表彰
- 学到或掌握的经验教训
- 建立的个人见解，自我意识
- 你永远改变的地方；性格、习惯、信念、自我形象
- 灵命转变

2) 根据对你的情感和精神意义的重要性，对每个项目进行评估和评分

- 3 是有非凡的价值
- 2 是有一般的价值
- 1 是有较低价值

3) 用描述性的文字、情感、来表达与你的收获有关的那段记忆，比如；改变生活的、治愈的、增强信心的、塑造性格的、加强家庭纽带、婚姻建造等等的经历记忆。

4) 最后，对于所有非常有价值的收获，决定一种庆祝、纪念、回忆或追念它的方式。例如：对于某些特别的关系，你可以给对方写张便条或送个小礼物，或者为几个人举办派对。制作想要纪念的某些旅行或事件的电子版或打印出来的照片拼贴簿；记录那些特殊和独特的事件。用特殊格式和框架写下所有的或仅是你自己的主要收获，又或者将那些记忆制作成屏幕保护程序。与家人讨论收获并听取他们的收获清单。购买可以提醒你和纪念过去的小物品。为这些记忆甚至这份清单建一个记忆盒子或一个神圣的空间。

诗篇145:7 他们纪念你的大恩就要传出来，并要歌唱你的公义。

出埃及记12:14 你们要纪念这日，守为耶和华的节，作为你们世世代代永远的定例。

诗篇143:5 我追念以往的日子，默想你的一切作为，沉思你手所作的。

损失

5) 在第二个名为损失的列表中再来确认损失的经历

- 破裂的、被拒绝的、被忽视的、失望的、背叛的关系
- 想要建立却未建立的关系、联系或者因搬家离开的人
- 角色丢失、过早改变、角色未完成、家庭角色调整
- 身份问题、人格、自我形象、情绪压抑
- 未实现或中断的个人目标
- 未实现或半途而废的梦想
- 错过的机会、被拒之门外、被拒绝
- 错过的活动，未去过的地方，未庆祝的节日
- 未使用的技能、能力、才能
- 疾病、健康受损、受伤
- 专业或教育上的失望，未实现的目标
- 财务或资源的调整、变化
- 遗失、被拿走、送出的物品
- 任何遗憾

6) 再次用上述的 3 * 2 * 1 的价值尺度评估来评价每个损失所代来的情绪影响

7) 再次用语言简要表达关键的损失。诚实地回顾你对那次损失的需求、希望、期望和梦想。你当时的感受是什么？你在处理损失方面得到了哪些建议或意见？你从损失中学到了什么？

8) 最后, 开始悲伤和顺服的艰苦工作。没有所谓“适当”的悲伤方式。关键是要真诚, 有自我意识, 在上帝面前释放你自己。悲伤的方式可能包括哭泣、交谈、与能提供安全感的人说回忆、写日记、写不会被寄出的信件, 采用绘画、音乐、诗歌这样的艺术治疗形式、写祷告词、写时间表、读经和默想。不需要一下子悲伤所有的损失, 情绪上逐步调整自己。目标是“说再见”, 在上帝的面前和你心里顺服, 释放每一次的损失, 这样你才能带着更多的理解、自由和健康向前迈进, 取得新的收获。

“损失不是敌人; 不去面对它的存在才是敌人。每一次损失都很重要。它是生活的一部分, 无法避免。损失是必要的。通过失去然后接受损失, 你才会成长。变化是通过损失发生的。成长也是通过失去发生的。生命因为失去而有了更深的意义。你处理得越好, 你就会越健康, 成长得越多。没有人说失去是公平的, 但它是生活的一部分。” 节录于pp 9, 3【从生命的损失中恢复】, H. 诺曼. 赖特

出处

原文作者: Nairy Ohanian, “Must Singles Be Lonely on the Field?”

检自: <https://www.barnabas.org/>

经许可使用。