

過渡時期思考生活的“得與失”

變化與變遷是當今世界的日常現實。生活為不斷的新開始提供了無限的選擇。但是在進入下一個經歷、季節或工作機會之前，反思最近的過去非常重要。出於各種積極和消極的原因，人們總是想要向著前方的新事物奔跑。也許是因為上次的經歷令人失望、是困難的或讓人情緒疲憊，以至於似乎不可能去反思它。又或者可能最近的過去非常令人滿意，想著它結束了就很難過，所以最好向前看。或者是新的體驗是如此令人興奮，期待和渴望，所以不需去反思和處理過去。

承認過去時期的積極和消極的現實是非常有益的。每個時期在家庭、工作和事工中都有許多收穫和損失。在繼續前進之前，這些現實需要得到承認，或者悲痛或者慶祝。因損失而累積的、未解決的、壓抑的悲痛會極大地阻礙你向生活新階段的過渡。只有在確定損失後，悲痛過程才能開始。同樣，只有正確承認收穫，才能對自己的身份以及進一步成長和嘗試新機會的能力產生真正的喜悅和信心。

通常在悲傷中會經歷幾種常見的情緒；類似於當某人面對死亡時產生的情緒。工作、地點和組織的結束也必須考慮到“失喪”的悲痛。悲傷過程中第一階段自然產生的情緒是否認，然後會經歷以下部分或全部的情緒，如憤怒、討價還價、焦慮、哀傷、迷失方向、防禦、抑鬱和接受。

除了損失之外，最重要的是慶祝、紀念、回憶和追念人生過去幾個季節的重要的收穫。當成就和成績被確定時，靈魂會更加開放、充滿希望，並且更容易接受新的和更大的可能性。除了書面和心理上的收穫之外，實際的慶祝活動或與見證人的聚會通常對個人也有益。

當時間和精力被安排在有益的慶祝和悲傷之後，進到下一階段的過渡過程就會更健康、更令人滿意。

“你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華—你的神和你同去。他必不撇下你，也不丟棄你。”(申命記31:6)

得與失的練習

奈瑞·奧哈尼安，德·民，2013，修訂於2015年12月

以下兩個列表將列出你過去生活的特定地點、時間段、人生階段(童年/大學/單身/婚姻等)的經歷。請用以下的四個步驟來“確認、評估、表達，慶祝或順服”

1) 第一個列表將被命名為“獲得”。確認並列出以下內容：

- 重要的關係、熟人、家人和朋友
- 獲得的技能；才能、運動、音樂、創造能力、技術的方面、語言的方面才能
- 教育或專業的成就
- 個人或家庭達到的目標
- 去過的地方，去過哪些旅遊
- 感恩，愉快的回憶
- 特殊或獨特的體驗、驚喜、正面的經歷
- 被發現或被運用的屬靈恩賜

- 收到的禮物、重要的購買或獲得的財產
- 榮譽、獎勵、特別表彰
- 學到或掌握的經驗教訓
- 建立的個人見解, 自我意識
- 你永遠改變的地方; 性格、習慣、信念、自我形象
- 靈命轉變

2) 根據對你的情感和精神意義的重要性, 對每個項目進行評估和評分

- 3 是有非凡的價值
- 2 是有一般的價值
- 1 是有較低價值

3) 用描述性的文字、情感、來表達與你的收穫有關的那段記憶, 比如; 改變生活的、治癒的、增強信心的、塑造性格的、加強家庭紐帶、婚姻建造等等的經歷記憶。

4) 最後, 對於所有非常有價值的收穫, 決定一種慶祝、紀念、回憶或追念它的方式。例如: 對於某些特別的關係, 你可以給對方寫張便條或送個小禮物, 或者為幾個人舉辦派對。製作想要紀念的某些旅行或事件的電子版或打印出來的照片拼貼簿; 記錄那些特殊和獨特的事件。用特殊格式和框架寫下所有的或僅是你自己的主要收穫, 又或者將那些記憶製作成屏幕保護程序。與家人討論收穫並聽取他們的收穫清單。購買可以提醒你紀念過去的小物品。為這些記憶甚至這份清單建一個記憶盒子或一個神聖的空間。

詩篇145:7 他們紀念你的大恩就要傳出來, 並要歌唱你的公義。

出埃及記12:14 你們要紀念這日, 守為耶和華的節, 作為你們世世代代永遠的定例。

詩篇143:5 我追念以往的日子, 默想你的一切作為, 沉思你手所作的。

損失

5) 在第二個名為損失的列表中再來確認損失的經歷

- 破裂的、被拒絕的、被忽視的、失望的、背叛的關係
- 想要建立卻未建立的關係、聯繫或者因搬家離開的人
- 角色丟失、過早改變、角色未完成、家庭角色調整
- 身份問題、人格、自我形象、情緒壓抑
- 未實現或中斷的個人目標
- 未實現或半途而廢的夢想
- 錯過的機會、被拒之門外、被拒絕
- 錯過的活動, 未去過的地方, 未慶祝的節日
- 未使用的技能、能力、才能
- 疾病、健康受損、受傷
- 專業或教育上的失望, 未實現的目標
- 財務或資源的調整、變化
- 遺失、被拿走、送出的物品
- 任何遺憾

6) 再次用上述的3 * 2 * 1 的價值尺度評估來評價每個損失所帶來的情緒影響

7) 再次用語言簡要表達關鍵的損失。誠實地回顧你對那次損失的需求、希望、期望和夢想。你當時的感受是什麼? 你在處理損失方面得到了哪些建議或意見? 你從損失中學到了什麼?

8) 最後，開始悲傷和順服的艱苦工作。沒有所謂“適當”的悲傷方式。關鍵是要真誠，有自我意識，在上帝面前釋放你自己。悲傷的方式可能包括哭泣、交談、與能提供安全感的人說回憶、寫日記、寫不會被寄出的信件，採用繪畫、音樂、詩歌這樣的藝術治療形式、寫禱告詞、寫時間表、讀經和默想。不需要一下子悲傷所有的損失，情緒上逐步調整自己。目標是“說再見”，在上帝的面前和你心裡順服，釋放每一次的損失，這樣你才能帶著更多的理解、自由和健康向前邁進，取得新的收穫。

“損失不是敵人；不去面對它的存在才是敵人。……每一次損失都很重要。它是生活的一部分，無法避免。損失是必要的。通過失去然後接受損失，你才會成長。變化是通過損失發生的。成長也是通過失去發生的。生命因為失去而有了更深的意義。你處理得越好，你就會越健康，成長得越多。沒有人說失去是公平的，但它是生活的一部分。” 節錄於pp 9, 33【從生命的損失中恢復】，H.諾曼·賴特