

重获盼望的方法—罗加怡老师

人在世上生活，都会心存盼望。不同的人有不同的盼望根基。**基督徒将盼望寄托在神的信实之上，就能够经得起生活的考验。**下面是重新获得盼望的方法。

一、默想神的话语

圣经有一些经文，提醒人用正确的方式来看待问题，帮助人获得内心的平安。圣经说：“耶和華啊，求你記念我如茵陳和苦胆的困苦窘迫……我想起這事，心里就有指望。我们不至消灭，是出于耶和華諸般的慈愛，是因他的怜悯不至断绝……你的诚实极其广大！……‘因此，我要仰望他。’凡等候耶和華、心里寻求他的，耶和華必施恩给他。”（哀 3：19—25）

经文的现实光景是，先知在国破家亡、受到欺压的景况中生活；从人的角度来看，并没有盼望可言。但哀 3：21 说“我想起这事”，“这事”是指神的信实。先知耶利米相信慈爱怜悯的神，不随意使人受苦。神是信实守约的，决不永远离弃自己的选民。这信念支持着耶利米和神的百姓，使他们能够忍受苦难，等候神施恩。

细读和默想经文，对信徒有提醒和鼓励。神向人施恩拯救的应许，是真确不变的。

二、抓住盼望—灵魂的锚

对一艘船来说，锚有稳定的作用。**建基在耶稣里的盼望就是基督徒灵魂的锚。**这就如圣经说：“我们有这指望，如同灵魂的锚，又坚固，又牢靠”（来 6：19）。

“灵魂的锚”的意思：

1. 接受基督为唯一的希望

相信基督，人就能在基督身上找到盼望，并晓得神在基督里看自己是有价值的。基督是人唯一的盼望。

2. 不依赖所见的东西，却把盼望寄托在那看不见的

世上的人或事都会改变或失去，不能作人的依靠；唯有耶稣基督赐人的救恩，带来永恒而不变的盼望，虽然现在我们不一定看得见成果，却是人可以依靠的。

圣经说：“我们得救是在乎盼望；只是所见的盼望不是盼望，谁还盼望他所见的呢？但我们若盼望那所不见的，就必忍耐等候。”（罗 8：24—25）

3. 把盼望寄托在神伟大的救赎力量之上

人因信基督，得到生命的救赎。罪人不能拯救罪人；唯有无罪的基督，代替罪人死，以生命作拯救的赎价。耶稣基督不单死了，更胜过死亡，并从死里复活。**基督的救赎和复活的大能，带给人永恒生命的盼望。人要仰望神的救赎恩典和能力。**

4. 在信徒当中实践信心和爱心

藉着信徒彼此相顾、互相分享和担当，人可以体验到从神而来的盼望。**信徒实践信心和爱心，**

自己可以经历到神真实的爱和帮助，也让人认识神的荣美。

5. 向别人伸出双手，让人知道神的恩召有指望

信徒享受信主的福乐，也要把福乐与人分享。要向人传福音、作见证，更要藉关顾别人，彰显神爱人的性情。让别人得以认识神，同享神对世人爱的呼召。神的心意是愿意万人得救，不愿一人沉沦。

三、相信神，在他里面有指望，并确信他能够满足我们的需要

神创造人的时候，赐人 3 样基本的需要，分别是爱、自我价值和安全感。在这些需要上，神会按着他对人的应许来满足人的需要。

1. **爱的需要**：神对人的爱，是无条件的爱。神藉他独生爱子耶稣基督来成就救赎。神对人的爱是永远不变的。
2. **自我价值**：神对人的爱，显出人在神眼中是宝贵和有价值的。神看人为宝贵，以自己独生儿子的宝血洗净人的罪。我们都是神用重价买赎回来的人。
3. **安全感**：神对信徒赐下应许，就是人只要投靠他，就得到帮助。神是人的避难所、磐石、盾牌，是人随时帮助。

人可以倚靠的，是创造及掌管天地和生命的神，他是昔在、今在、以后永在的神，他能够成为人永恒的倚靠。

圣经说：“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；在他并没有改变，也没有转动的影儿。”（雅 1：17）

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。