



施以諾心靈維他命

2021，愛你而已！

撰文◎施以諾 博士

2021 的諧音是「愛你而已」，而這諧音也道穿了基督信仰的要義！耶穌為什麼愛你？不是因為你的奉獻夠多！曾經聽過有些人，在人生低潮時不敢去教會，因為怕拿不出體面的什一奉獻。也許有些人喜歡彰顯自己的收入，但耶穌從來不看這些，祂愛你，不是因為你的財力；耶穌愛你，也不是因為你的社會名聲夠高！

神就是愛

曾聽過有些人不好意思踏入教

會，覺得教會都是高知識份子、社會賢達、明星藝人，而自己彷彿甚麼都不是。但其實耶穌不在乎這些，耶穌愛世人，不是要去沾世人的光；耶穌愛你，也不是因為你的能力夠強！有的人看某些基督徒能文能武，覺得自己相形見绌，無法為主所用，但其實耶穌是全能的造物主，從來不需要倚靠哪個人的才幹，才能成就甚麼事。耶穌愛世人，不是因為看上哪個世人的才幹夠好。那麼耶穌為何愛世人？就像父母愛子女，是單純的愛、沒有功利的愛，祂愛你的原因，就是單純「愛你

而已」，不是要圖甚麼，因為祂不需要。

而「愛你而已」也是《維他命施》節目創立的原因，傳遞一份來自耶穌的愛，並把祂在聖經中所強調的理念，化為我們在職場和生活中，可以應用的短打小叮嚀，讓我們可以從中得著益處。

在 2021 年的第一個月，《維他命施》有些新觀點與大家分享，包括了現代人壓力大，我們討論了「什麼？這些人竟然也有憂鬱症？」。曾經有些心理問題的人，覺得自己被人歧視，彷彿容易被人論斷成「沒有信心」、

「不夠喜樂」的人。耶穌當然樂見人有信心且喜樂，但其實耶穌在乎你的憂鬱、軟弱、情緒，祂的心意不是要你軟弱時還要遭受論斷。相反的，你若定睛投靠祂，祂必幫助你。在歷史上，林肯、邱吉爾等名人，也都曾受憂鬱情緒所困擾，但上帝卻使用他們成就了何等大事與榜樣！

謾罵，是心靈的嗎啡

本月《維他命施》也分享了「謾罵，是心靈的嗎啡」這個觀點。現代人生活壓力大，身為精神科職能治療專家，我常覺得謾罵是一種很令人玩味的活動，不知您有沒有發現？當我們去謾罵別人時，會產生一種莫名的愉悅感，但就像「嗎啡」一樣，這種快感也許能帶來一時的欣悅，卻無法真正解決我們人生所面臨的

問題。特別當人們習慣去批評一些，比自己有名望的人或某些特殊族群時，更容易在過程中讓自己產生一種「錯覺」，覺得自己的境界彷彿因此而提升了，但事實上卻是沒有；習慣性的否定、謾罵別人，也許能造成一種「假性的優越感」，但卻沒有辦法真正提升自己的實力、現況與品德，你還是你！你完全無法因為常發表否定別人的言論，而使自己變得更高尚，甚至反而會使自己淪落至偏頗、狹隘的格局。

不可否認，這世界上的確有太多人與事值得我們去針砭，該發言時就要發言；然而，提升自己境界的關鍵，不是你「罵」了什麼，而是你「做到」了什麼。這也才是造物主審視每一個人時，所在意的焦點，值得您我深思、共勉。

謾罵，是心靈的嗎啡，就像嗎啡在醫療上仍有其價值一樣，不絕對是件壞事，它至少可以短暫宣洩心靈上的某些苦楚，但切莫任之成為常態，甚至對這種行為形成倚賴；不要常偏執的用攻訐別人的方式，來為自己獲得快感，這麼做也許可以獲得一時的愉悅，但無法真正提升自己的高度。相反的，耶穌叮嚀我們要更多去「愛」人，為自己不喜歡的人禱告，我相信這也是這個世代的解藥。

2021 的諧音是「愛你而已」！這也是耶穌想對我們說的話，祂的愛中沒有功利、沒有算計，就是一份單純的愛，讓我們在 2021 的開頭，一起立志把這樣的愛給分享出去！施以諾的心靈維他命，天天都給力！🌈

 YouTube



 分享  訂閱  打開小鈴鐺

頻道播出時間：

每週一、週二 21:00 (首播)

13:00 (重播)

如果您喜歡《維他命施》，也可以在 YouTube 上收看喔！YouTube 上有許多電視頻道上看不到的內容，歡迎掃描左側 QR 碼，聽施以諾博士的分享，並歡迎留言、訂閱。



