

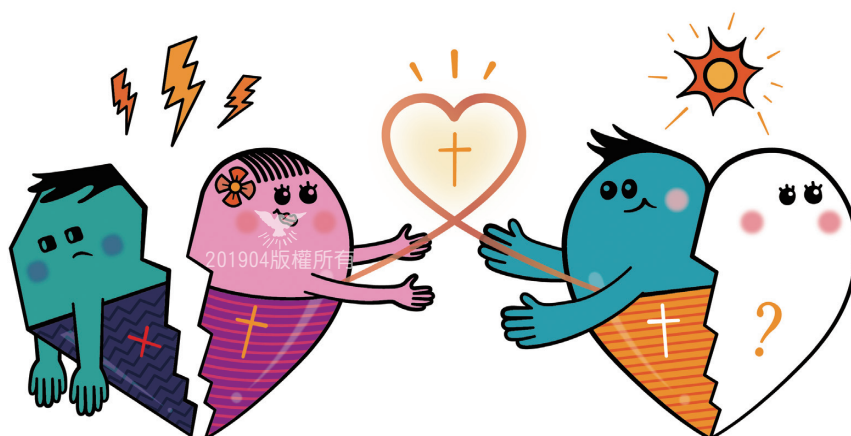
給失戀中的你／妳

文／Pump Kao
圖／Me-me

飽享神的愛情後，你將更有力量，繼續祂為你安排的下一段旅程。

教育
專欄

少年十五二十時



親愛的小宇：

那天在電話中，聽到你告訴我——你失戀了，我真的替你感到很難過。一年半的交往就這樣畫下休止符，相信你心裡面的哀歌正緩緩響起吧……。此刻的你，想必對於信仰有很多的質疑，對於未來有許多的徬徨和恐懼……；因為過去的我，也曾是如此。但感謝神，走過之後，我從中經歷了神的恩典和旨意，也期待你能透過我的分享和禱告，讓你更有盼望地繼續開展接下來的路程。

結束了一段感情，首要的，先要好好的安慰和疼惜自己。「小宇，一路走來，你真的辛苦了！雖然結果沒有盡如你意，但你在這段關係中付出很多努力，真的辛苦了。雖然現在對方不愛你了，但你要知道，你還是很值得被愛，主耶穌也很愛你，周邊的弟兄姐妹也都很愛你。」這是我想對你說的話，也是你必須時時安慰自己的話語。當你跪在神面前向祂訴苦和抱怨時，你也會聽見神如此的對你低語。

接著，我邀請你回顧自己在這段關係中的行為和態度。你是否在這段關係中保守聖潔？是否用基督的愛去愛你的伴侶？是否有在相處中的每件事上都尊主為大呢？



一段關係會結束的原因眾多，可能是看似不可抗力的因素，例如環境改變、個性不合、家人反對與生涯規劃不同等等。但有時，原因可能就是自己。因為自己沒有活出基督，閒懶不結果子，無法繼續帶給這段關係生命力。

在回想過去這段關係中的自己，如果你都覺得問心無愧，那麼你一定會相當困惑，為什麼已經這麼認真禱告，並在主內交往，最後卻還是分開了呢？為什麼神要讓這種事發生在我身上呢？「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要……成就今日的光景」（創五十20）。雖然對方提出分手，看似傷害了你，但這其實都有神的美意。

從神永恆的角度來看，你們的分開只是很短暫的片刻，但接著，神卻會為你們預備更好的下一步。神所配合的，人不可以分開。你們若是神配合的，不用擔心現在暫時的分開，而成為永遠的錯過；你們若不是神所配合的，分開不就是成就另外一段神為你預備的開始嗎？

我知道現在的你，很擔心未來是否再也遇不到這麼好的人，也擔心再次進入關係後，是否會傷痕累累……。

耶穌對他說：「你因看見了我才信；那沒有看見就信的有福了」（約二十29）。

此刻的你，若能在還沒看見神讓戀情結束的原因之前，還沒遇見神安排的下一個人時，就能滿心相信神必有祂的美意並且學著信靠神，你就是有福的人。神也會按著你的信心，為你成全這關乎你的終身大事！

分手後，你可能也會開始懷疑自己是不是不夠好，所以才會如此。但是兩個人能否走到最後的關鍵，往往是適不適合的問題，而非兩個人是不是都是世上條件最好的人。所以放下比較的心情吧，你不是因為不好而被丟下，而是因為你們不適合，是因為將來神要給你更適合的天路伴侶。

當然，如果你覺得自己真的有許多需要加強之處，比如能力、學歷和信仰的追求，那我也很鼓勵你，趁著現在有著一顆「很想過得比對方更好」的心情，來好好規劃和努力。讓分手，成為你生命蛻變的機會。

分手後的你，可能會對什麼都提不起勁，只是不斷的看著過去對方寫給你的情書，癡癡的看著對方的臉書，期待對方能主動捎訊息給你。親愛的小宇，別因為自己的難過而自責。你可以讓自己好好的悲傷，但在這段療傷的時間內，別給自己太大的壓力。可以允許自己在工作上的表現沒有以前傑出，允許生活稍微失去重心，因為這都是很合理的。過度要求自己忘記對方，迅速回到良好的狀況，是揠苗助長且不切實際。

如果很想念對方，那就找屬靈同伴分享

心情，或是將之化為文字（但請不要寄給對方）。分手後的療傷期，也別忘了投入教會的聖工，關心過去因為交往而忽略的家人和屬靈同伴。

「為何交往主內，立志保守聖潔，現在的我仍是如此痛苦呢？不如去跟未信者交往好了。」親愛的小宇，你心中是否有這樣的困惑呢？在這個邪惡淫亂的世代中，你願意在主內交往，真的很不容易，也是眾人的榜樣。但雖然是主內交往，其實也是透過你的自由意志來選擇，因此很可能是你自己選錯人或做錯了決定。

那麼，你可能會問我：「為什麼主耶穌不直接告訴我答案呢？」

我也反問你，如果主耶穌告訴你答案是某某姐妹，但卻是你現在覺得不喜歡的，你真的能接受嗎？你或許也會說，為什麼不幫我安排我的前女友（現在分手的那位）呢？我必須坦白的告訴你，我也不知道，但是神的意念遠高過我們的意念，現在或許不明白，但將來必定會漸漸明白。因此，千萬不要因為一次情感上的結束，就放縱自己。失去戀情不要緊，還可以談下一段感情，但失去救恩，將永遠無法被救贖。

因為我們得知真道以後，若故意犯罪，贖罪的祭就再沒有了，惟有戰懼等候審判和那燒滅眾敵人的烈火。人干犯摩西的律法，憑兩三個見證人尚且不得憐恤而死；何況人

踐踏神的兒子，將那使祂成聖之約的血當作平常，又褻慢施恩的聖靈，你們想，他要受的刑罰該怎樣加重呢？（來十26-29）。

關係結束後，可以想想自己是否陷入受害者和拯救者的陷阱裡。如果你認為對方離開你，你的人生就完蛋了，沒有了對方生活就雜亂無章，那就是受害者的心情，你會認為自己無力解決問題。若你認為對方會因為沒有了你，人生就會風雲變色，你就是把自己視為對方的拯救者。這兩者都不理性，因為這個世界沒有誰一定需要誰。

彼得看見他，就問耶穌說：「主啊，這人將來如何？」耶穌對他說：「我若要他等到我來的時候，與你何干？你跟從我吧！」（約二一21-22）。

你可能會很好奇，對方現在在做什麼？以後會怎麼發展？但就學著像彼得一樣，好好跟從神，過好自己的生活吧！那人未來如何，主會為其安排，你若真的很替對方擔心，就為對方禱告吧；如果很恨對方離開你，那就為自己禱告，求神讓你學會饒恕。

分手對你而言就像是一個傷口，該怎麼樣知道你的傷口癒合了呢？何時可以開始下一段關係呢？

首先，你是否已經接受兩個人都分手了呢？如果你心中還是不斷的期待與對方復合，那代表你還在否認分手的事實。當然



你會說，或許神未來真的希望我們復合呢！但那也是未來的事情，神自然會有所安排，現在的你不需要先做這樣的假設；你需要的，是先安頓好自己的心情。

不要去一直回顧兩人過往的點點滴滴（影音、書信和對方的臉書），也不要廢寢忘食的沉浸在悲傷中；生活仍要規律，每天都要按時吃飯、睡覺，適當的運動，並且參與教會的活動，培養新的興趣，找回過去因愛情而疏於聯絡的朋友。簡而言之，就是要讓自己一個人也可以過得很好。

現在的你，也不要急著交往下一個對象，因為你很可能將你的情緒、期待，都投射到下一個人身上，這樣對下一個對象和你自己都不好。

好好的沉澱自己，等到你覺得自己一個人也過得還不錯，也快要忘記上一段情感時，就是你可以開始下一段交往的時刻了！

親愛的小宇，神能成就的，遠超過我們所求所想的。所以，只要放心的將未來交給祂。當你不斷地向神禱告、讀經，你會在禱告中將悲傷、哭泣化作感謝。你會讚嘆，原來失戀可以有這麼多見證，原來神是這樣的愛我。

願我有翅膀像鴿子，我就飛去，得享安息。我必遠遊，宿在曠野。我必速速逃到避所，脫離狂風暴雨（詩五五6-8）。

願神給你信心，讓你能舞動信心的翅膀，逃到永生神的愛裡，享受祂為我們所預備豐豐富富的愛情。飽享神的愛情後，你將更有力量，繼續祂為你安排的下一段旅程。

賞賜的是神，收取的也是神，神的名是應當稱頌的（伯一21）。

「神的名是應當稱頌的！祂果真在我的生命中行了奇事！」願你在不久的將來，能對神發出這樣的頌讚！

不住為你禱告，對你有信心的Pump Kao 