

不再憂慮，不再自憐自艾

賴淑芳

以前的我個性急躁，性格憂慮，常有莫名的低落。容易自我封閉，對別人的思緒常摸不清，覺得十分困擾，也容易不知不覺造成別人的不愉快，卻渾然不覺。

自我認同則容易自憐自艾，走不出自己的困境。就讀中原大學時，一次偶然的機會參加小組，但持續並不久。後來就業之後去考了師資班，在台東就讀師資時，最愛的時光就是早上時去吃早餐一邊看著聖經，經常覺得有光照心裡十分平靜。

之後工作後，陸陸續續接觸教會。直到與秋雲老師來到內壠得勝靈糧堂，聽到牧師講道，常覺得被打開一扇窗，內心有感動。在唱詩歌時也經常感動不已，十分想流淚。在我接受耶穌基督後，常常覺得自己是受到祝福的。對自己的生活容易感到幸福，彷彿有了心靈依靠。依賴上帝的慈愛，可以讓我成為更好的人。「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；…你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。…你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的裝飾，何況你們呢！」當我憂慮時，就提醒自己不要當小信的人。信主之後，我終於感到平安了！阿們！感謝主。