

### 痛苦告訴你: 是改變的時候了

幾年前，保羅·班德，菲利普博士和楊腓力合著了一本書叫做：「疼痛-不受歡迎的禮物。」這標題寫的真好，因為我們沒人願意經歷痛苦，或自找痛苦。然而痛苦在真實的生活裡，就像我們頭上的太陽和鳥兒一樣常見。

對我來說，痛苦最常出現的形式是反覆出現的頭痛。不是輕微的那種，而是非常劇烈，有時甚至會影響我日常作息。

一年之前，我必須要吃七顆藥來止痛，過了半個月中變成十三顆。當時我讀到一篇華爾街雜誌的文章標題寫著：「你不吃什麼，就會變成什麼。」讀完之後，我了解到自己可能就是痛苦的來源。

從那時起，我就避免吃小麥製品(像是麵包和 麩質製品)、奶製品(牛奶、起司、冰淇淋等)、蛋、糖、大豆、花生(我特別喜愛顆粒狀的花生醬，也許這是我的身材為什麼總是特別粗胖的原因)或是洋芋片。就在實施這個飲食原則後，我不需要再吃頭痛藥了，這並不是一個巧合。我體重減輕，在身心方面都感到比以前自在了。

有人就說：「上帝不會叫你白白受苦。」我的頭痛讓我認真去思考自己的飲食、是否需要減重以及注重好的營養素，因此我的身心靈都改善了。如同「疼痛-不受歡迎的禮物。」書中所說：「儘管我們盡全力要避免痛苦，然而痛苦常常帶來好處。」

回應上面這句話，我了解到很多時候，我們所經歷的痛苦是需要改變的警訊。例如，堆積如山的債務和帳單會帶來很多壓力，也許它是在告訴我們：在財務上必須要更加負責。

有時候我們的工作和職業給生活帶來痛苦。特別是當我們發現自己卡在一個不喜歡的職位上，或是工作沒有發展性的時候，這大概意味著我們應該換跑道了，或相反的，這種痛苦也有可能是告訴我們：對自己的工作要更加委身，也許再去進修或是使用其他方法使現在的工作更加有效率。

當我們經歷痛苦的夫妻、親子、同事或是朋友之間的關係時，也許這意味著我們必須要少一點

---

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會修編 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址: 香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3905-8789

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

---

自私、多點給予以及多為他人的利益著想。也許我們不需要離開這段關係，但是需要一些改變讓彼此的關係更好。

自己生活中有些痛苦讓你想要改變？聖經也告訴我們：「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；」（羅馬書5章3-4節），雅各書1章2-3節也說：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」

在痛苦中喜樂似乎看起來很難，但痛苦總是告訴我們該是改變的時候了。

肯恩·寇克住在美國內布拉斯加州的Omaha市，在那裡他擔任CBMC的區域總幹事。本篇文章改編自他每週寫的「生活傳真」專欄。我們獲得允許轉載。

### 省思 / 討論題目

**第一(處境)**、在痛苦中你通常如何反應？是離開種種的困難或是趕快找一個快速的解決方法？

**第二(理解)**、你是否可以想出一個例子說明當下也許痛苦，但「痛苦總是化妝的祝福」？解釋一下你的答案。

**第三(分享)**、你最近經歷過什麼樣的痛苦？或是在你的生活中一直有一些痛苦存在？

**第四(應用)**、為什麼你覺得聖經勸我們在患難痛苦中要喜樂，都要以為大喜樂？患難，但是事後回想時卻能為了所經歷的一切感恩？在你的未來生活中，你可以怎樣使「患難痛苦成為你生命的恩典和祝福」？

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻Integrity Moments with Rich Boxx」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會修編 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址: 香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3905-8789

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

若你想要看或討論聖經中有關此主題的其他經文，請看：

雅各書 1 章 2-5 節；哥林多前書 10 章 13 節；箴言 10 章 17 節；箴言 13 章 18 節、24 節；箴言 15 章 32 節；羅馬書 8 章 18 節；哥林多後書 4 章 16-18 節；希伯來書 12 章 5-6 節

**雅各書 1:2-5** 我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；(3) 因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。(4) 但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。(5) 你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。

**哥林多前書 10:13** 你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。

**箴言 10:17** 謹守訓誨的，乃在生命的道上；違棄責備的，便失迷了路。

**箴言 13:18** 棄絕管教的，必致貧受辱；領受責備的，必得尊榮。

**箴言 13:24** 不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，隨時管教。

**箴言 15:32** 棄絕管教的，輕看自己的生命；聽從責備的，卻得智慧。

**羅馬書 8:18** 我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了。

**哥林多後書 4:16-18** 所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。(17) 我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。(18) 原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。

**希伯來書 12:5-6** 你們又忘了那勸你們如同勸兒子的話，說：我兒，你不可輕看主的管教，被他責備的時候也不可灰心；(6) 因為主所愛的，他必管教，又鞭打凡所收納的兒子。

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會修編 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址: 香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3905-8789

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>