

## 如何勝過負面的思想

列王紀上 1 Kings 19:1-19

→ 很多人覺得活得沒有意思；我們以為只有那些窮困潦倒的人才會那樣，但是很多成功的什麼都有的一樣會有這樣的情緒。

要如何不受這些想法控制？要如何不受它的影響呢？

→ 列王紀上 1 Kings 19:4 「自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰【小樹名，松類；下同】樹下，就坐在那裡求死，說：耶和華啊，罷了！求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」

為神所重用的僕人怎麼落魄、落寞到如此呢？

故事經過...

老是從負面去想事情，就會覺得沮喪，消沉。錯誤的想法，看法，影響我們的情緒。

⇔ 以利亞為什麼會沮喪呢？

1) 太看重感覺忽略了事實

列王紀上 1 King 19:3 「以利亞見這光景就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人留在那裡，」

2) 與人比較，把其它人帶進了你的事情

列王紀上 1 King 19:4 「自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰【小樹名，松類；下同】樹下，就坐在那裡求死，說：耶和華啊，罷了！求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」

你不是別人，你有你的呼召，不用比較

3) 自以為是

列王紀上 1 King 19:10 「說：我為耶和華一萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」

做多做少都是機會，能做的就做，結果交給上帝。

4) 太誇大負面

列王紀上 1 King 19:10 「說：我為耶和華一萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」

有太多你看不到，上帝正在工作

⇔ 勝過負面思考的要件

1) 身體心靈同樣重要，要照顧好

列王紀上 1 King 19:5-8 「<sup>5</sup>他就躺在羅騰樹下，睡著了。有一個天使拍他，說：起來吃吧！<sup>6</sup>他觀看，見頭旁有一瓶水與炭火燒的餅，他就吃了喝了，仍然躺下。<sup>7</sup>耶和華的使者第二次來拍他，說：起來吃吧！因為你當走的路甚遠。<sup>8</sup>他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜，到了神的山，就是何烈山。」

2) 主知道一切，你可以交託，在主前傾心吐意

列王紀上 1 King 19:9-10 「<sup>9</sup>他在那裡進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：以利亞啊，你在這裡做什麼？<sup>10</sup>他說：我為耶和華一萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」

3) 重新思考上帝的特性

列王紀上 1 King 19:11 「耶和華說：你出來站在山上，在我面前。那時耶和華從那裡經過，在他面前有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中；風後地震，耶和華卻不在其中；」

#### 4) 找到人生方向，繼續往前

列王紀上 1 King 19:15 「耶和華對他說：你回去，從曠野往大馬色去。到了那裡，就要膏哈薛作亞蘭王，」

#### ⇔ 你可以改變的

羅馬書 Roman 12:1-2 「<sup>1</sup>所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。<sup>2</sup>不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」

約翰福音 John 8:32 「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」

→ 你需要從上帝找到超越自己，更偉大的目標為主而活。