

原諒那些傷害你的人

最近遇到兩個因婚姻不如意而誘發情緒病的人。恰巧兩人的年紀、性別、成長環境、學歷、家庭背景、家族史都非常相似，她們甚至也有同樣的際遇——丈夫有外遇。

面對二十多年的婚姻，當年冒着父母反對，仍下嫁當時沒有甚麼物質條件的丈夫。白天在家照顧孩子，料理家務，還要做工廠外判的工作。曾經為了這個男人付出了愛、心血、青春、汗水，甚至向家人借錢；到最後換來丈夫一句：「我對你已經沒有感情，我以後會少些回來。」面對這突然，又殘酷的狀況，她們的情緒變得非常波動。

最近覆診的時候，我發現她們有截然不同的反應。其中一個病人每天重複思想丈夫對她說的話，時刻細想過去自己如何付出給他，不斷責怪丈夫是個忘恩負義的人；對他的怨恨日復日增加，每天活在苦澀、自怨自艾和痛苦中。另一個病人，在哭過、痛過後，決定寬恕她的丈夫，放生自己。她不想自己以後的人生，每天仍被這種怨恨的情緒捆綁著。我發現這位願意原諒別人的女士的情緒好轉較快。

其實人生在世，有誰未曾給人傷害過？曾經傷害你的人可能是你的配偶、父母、兄弟、姊妹、朋友、同事，甚至是街上不認識的人。我們若要把他們的惡行每天重複思想一次，恐怕就連半刻愉快的時間也沒有了。所以，學習寬恕那些傷害過自己的人，反而能騰出精神、時間享受生命中的每一天。你又會如何選擇呢？

《聖經》記著說：「如果有人對別人有嫌隙，總要彼此寬容，互相饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要照樣饒恕人。」(歌羅西書3：13)

巧靈子/精神科專科醫生

*經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong