

什么是悲伤?

当钻石形成过程中，有几个特殊的条件必须存在。钻石与木炭的材质相同，但由于它们形成于地球深处，或经过长时间高温作用，它们变成了与煤，是截然不同的东西。悲伤也是如此。在适当的条件下，一些正常的事件会变得与我们所经历的任何事情都不同。



悲伤的形成有三个重要的条件。悲伤的第一个条件是关系的存在。这种关系可以是一个人，一个物体，甚至是一些抽象的东西，比如某人未来生活的方式。我们有很多这样的关系，其中一些是受欢迎的关系，而另一些对我们来说没什么价值。

这导致了第二个条件。必须足够重视这种关系，悲伤才会发生。但是重视关系怎么会为一段关系赋予价值呢？即使是很有价值的东西也不是普遍被人需要的。例如，对于珠宝商来说，一系列钻石订婚戒指是根据其材料和工艺的质量进行赋值的。但对已婚夫妇来说，他们的订婚戒指比其他所有的订婚戒指都更有价值。随着戒指越来越老，在这对夫妇眼里，

1

免责声明: 本网站上的文章和感言仅代表作者的个人观点。本网站所载的任何资料，包括但不限于文字、图形、图像及其他资料，仅供参考。本网站上的任何材料均不能替代专业的财务或医疗建议。如果你有任何关于身体状况或治疗的问题，请寻求医生或心理健康护理人员的建议。

它的价值将会增加，尽管珠宝商会说它已经开始失去价值。这枚戒指不能等额交换，但是对于这对夫妇来说，他们的心赋予了他们珍贵的戒指更大的价值。

这也就带出了导致悲伤的最后一个条件。必须打破与价值对象的关系，悲伤才会出现。想象一下，如果这对夫妇丢失了他们珍贵的戒指。

失去重要的东西

损失是与一个人、一个物体甚至是一个抽象的希望的关系的破裂。随之而来的情感体验称为悲伤。悲伤看起来有很多种不同的方式，正如损失具体取决于破裂关系的价值和性质。也许你最近经历了一些失去。

你可能丢了一个钱包，一个有一定价值但可以替换的东西。又或者由于课程失败或疫情相关的限制，你已经失去了获得大学学位的希望。失去有很多种，但通常带来最痛苦的是失去所爱的人。

我父亲

2016年10月，我父亲自杀身亡。他留下了我、我的妹妹和许多家庭成员。我们与父亲的互动立即中断，这种联系永远无法恢复。我们所感受到的痛苦的深度与我们及父亲的关系的深度和长度有关。对我来说，这种关系延续了我的一生。我们家有很多问题和困惑。然而，我们的每一次经历都是不同的，因为我们与我们父亲的关系是不同的。对于我自己来说，最重要的是，我想要抚平失去父亲的深深痛苦。

在所有的悲伤和困惑中，我们的家人很快就迎来了节日假期，悲伤、破碎，不知所措。我们应该如何体验节日庆典？我们应该庆祝节日吗？为了回答这些问题，我开始阅读圣经，寻找答案。我的发现使我惊讶。我知道甚至于神也经历过悲伤。

神与人类的关系

在圣经的开头，圣经就讲述了一个强大的，有创造力的，慈爱的神的故事。圣经告诉我们，神是所有生命的源头，人类一切的生存生活都取决于神，包括我们呼吸的空气。神不只是创造了人，而是开始与他们生活在一起，满足了悲伤的第一个条件就是——神开始与人建立关系。

随着故事的继续，神在圣经中说，这种关系是非常有价值，

神说：「我们要照着我们的形象，按着我们的样式造人，神看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。」
(创世记 1: 26A, 31 节)

这满足了悲伤的第二个要求。神非常重视他与人的关系，当神看到被自己创造出来的人们，就称他的创造「非常好」，而他在前几天创造的所有其他东西，他都只是称「好的」。然后，当神与人们生活在一起时，他们却选择了背叛神，选择用自己的方式来定义什么是好的。他们甚至违背神的旨意，试图忽视他们对神的依赖。因此，他们不能再与神同住，与神隔绝，甚至把死亡带到世界上。

但是神对我们的爱是深刻的，所以失去与我们的关系让神的心深感悲痛。在下一篇文章中，我们将看到神选择做一些令人惊讶的事情来恢复我们与他的关系，但现在，你能做的最好的事情之一就是开始讲述你的悲伤故事。考虑以下进行下面的一些建议。

- 把你的故事告诉神
- 告诉神你的悲伤和你失去的东西
- 把你的故事讲给一个朋友听
- 告诉你的朋友你内心的悲伤
- 求神把他的故事显示给你看
- 求神向你展示他的心和他所感受到的悲伤

下一篇文章将展示神的心意如何决定采取行动来恢复我们与他的关系。这个故事将帮助我们理解应该采取什么行动来处理我们的悲伤，哪怕是在节日假期里。

[第二部分链接](#)

本文作者：杨慕真

在平安路上网站里，我们深信祷告的力量。我们愿意为你的需要而向神祷告。

请为我祷告

3

免责声明: 本网站上的文章和感言仅代表作者的个人观点。本网站所载的任何资料，包括但不限于文字、图形、图像及其他资料，仅供参考。本网站上的任何材料均不能替代专业的财务或医疗建议。如果你有任何关于身体状况或治疗的问题，请寻求医生或心理健康护理人员的建议。