

梁牧札記 10/05/2025 梁德舜牧師

我的好朋友、好弟兄國華兄，日前從台北微信一篇短文「不要期望過高」，寫的太好了，不能不與與恩浸人一起分享~

1. 對老伴不要期望過高：

你老了她也老了，照顧得好，要高興要感謝；不周到之處，不去挑剔，自己動手拾遺補缺，不要依賴，更不要生氣和抱怨。想吃什麼，自己可以去買，尤其是要學會一些基本的煮飯技能，至少，特殊情況下能吃上飯。

2. 對朋友不要期望過高：

懷著純真質樸之情交友，不圖回報，只求帶來好心情，帶來友誼，帶來愉悅，穩定情緒提高抗衰老能量。有回報是驚喜，無回報不會去想那回事。

3. 對社會也不要期望過高：

每天出門辦事購物，高高興興出門，快快樂樂的回來，就是幸福的一天。成年累月與方方面面的人交往，不可能都是笑臉，公車上也不可能都讓座，人人都不容易，誰都有個不順心的時候，只要記住「理解萬歲」就可以了。

4. 對身體不要期望過高：

現有一說：「小病是福」小病類似黃燈，可以讓你警覺起來，要注意關照自己了。期望的過高，還可能引發過度治療、過度運動、過度進補。這樣你的心就累了。心一累，結果會適得其反。想一點病沒有，想保健得像小伙子一樣，可能嗎？還是把小病當作朋友，友好相處為妥。

我願意加上以下三點：

1) 停止期待別人尊重你

真正的力量來自於擁有對主的信仰與自信，並且知道自己在這個世界上的使命是什麼，然後採取行動。你應該下定決心不再預期別人有義務對你愛、尊重、關注。

善待他人是很重要的，但更重要的是要對自己好一點。當你練習愛自己和尊重自己，你就給了自己機會過一個喜樂的生活。而當你喜樂時，你將成為一個更好的人、更好的家人、以及更好的你。

2) 停止期待別人喜歡你

有時候你可能會感到沒有人關愛和覺得自己好像沒有價值，但事實是每個人都是獨一無二、都是無價的。永遠不要忘記你在主裡的價值，花時間與那些珍惜你的人在一起。不管你成為多好的人，總是會有一些消極的人會想批評你。記得，多多對人微笑，就有意料不到的結果！

3) 停止期待別人突然會改變

如果你希望周遭的親朋好友可以改掉某些的缺點，通常很難如你所願，因為要一個人改變長久以來的缺點是很困難的一件事，但你可以告訴他們你的感受。

人很少能表現你真正期待的那樣，通常抱最好的希望，但是最低的期望。請記住，你我可以暗中為他/她禱告，因我們的主可以改變一個人的生命和生活。

感謝主，祂愛我，愛到底！