

標題：「女人怎樣才算美？」 — 作者：阿佩姐

美麗的含義是多麼變幻無常。

你在什麼時候真的覺得自己美麗？雖然大多數女人都追求美麗，但是她們往往覺得自己並非天生麗質。然而，差不多每個女人都有此經驗，她們都曾真正覺得自己很美麗。這種自信可能來自別人的稱讚、漂亮的新衣、體重的減輕、甚至來自內心的祥和。我們喜歡追求自己沒有的東西，因此每個人用以衡量美麗的標準，通常是自己無法達到的。在如此標準之下，任何人都會落敗。其實，我們完全可以為自己獨特的美而自豪，並由內在的美麗散發出外在的光彩。今日網路婦女 (Women Today Online) 和今日婦女雜誌 (Women Today Magazine) 的發行人沈凱倫女士。告訴你一些幫助你重獲信心的步驟：

找出對自己的錯覺

在內心深處，你是否認為 外在美比內在的美麗更重要？現今的文化裡，人們很容易單純強調外在的美麗，因為外在的美麗容易衡量，只要看看自己，再比比別人就行了。而且女人們都知道，男人和女人都會打量女人，想要在外貌上獨佔鰲頭是非常困難的。然而，我們在追求外在美的時候，往往忽略了培養內在美。其實不論我們的外表如何，內心的美質都會流露在我們的言行舉止之中，使原本可能平凡的外表煥然生輝。

我們用過太多的謊言欺騙自己，而這些謊言都具有毀滅我們自信的力量。如果你對以下謊言很耳熟，請繼續讀下去，並學會怎樣以真理抵擋它們：

1. 「我一文不值？」我們對自己和自我價值的看法，常常被別人所左右。許多女人都為獲得別人的認可而疲於奔命。當你讓別人來決定你的價值時，他們就有能力傷害你。但當你學會認識你真正的價值時，不論你作什麼或處於什麼地位，都不能動搖你對自己的信心。
2. 「我對自己無能為力？」我們很容易相信，自己現在的樣子是別人的責任，是由其他因素造成的，而我們就像個木偶一樣，根本沒辦法支配自己。這種想法的原意是要逃避責任，但是漸漸地把我們的選擇權也剝奪了。要知道：當一切都由他人作主的時候，你 是很難快樂的。
3. 「我有權這樣？」當我們單單注重自我權利的實現時，就註定了與人交往中的失敗。成功人際關係的基礎，不是注重自我的權利，而是放棄自我的權利。這並不是說，如果你愛上某人，就允許他為所欲為；而是說，如果我們總是堅持應得的東西，便會失去付出恩典的機會。

改變對自己的看法是一個過程

許多時候，如果我們不知道真理，還可以求助於我們所信賴的資源。有時候我們知道真理，但是由於我們相信謊言太久了、以致自己已經不知道如何改變。其實，改變對

自己的看法是一個過程。有些你相信了多年的事是不會一夜間便消失地無影無蹤的，但是你可以從現在開始就採取一些步驟：

1.找出你的癥症所在。糾正想法的第一步是找出問題的癥結。花些時間好好想一想：這種想法從什麼時候開始有的？為什麼你會相信這些謊言是正確的？有沒有發生過什麼相關的事件？有沒有人說過什麼話？在這個階段，寫日記可以幫助你理清思路。有時候，當我們發現信了一輩子的東西竟然是錯的，往往需要別人幫助才能從當中走出來。如果你需要幫助，要確定得到的是有益的幫助。

2.饒恕那些傷害過你的人。饒恕是最困難，但也是最能釋放我們身心自由的一個舉動。如果你的心受了傷，很可能是因為生活中有人曾傷害過你。如果你希望從這些傷害的捆綁下解脫出來，你必須學習赦免。赦免不是我們天然的本性，它只能從神而來，而且神極盼望我們擁有這種能力。如果我們和基督有了聯結，祂會賜下能力，使我們能夠赦免那些傷害過我們的人。

3.讓過去的過去。當我們承認了自己為什麼相信謊言、而且赦免了傷害過我們的人之後，需要向前看，讓過去的過去。否則，我們可能要花一生來撫平我們的創傷，卻終身得不到根治。現在就是停止報怨的時候——無論是報怨自己還是別人，是開始向前邁步的時候了。向前邁步，並不意味著你明天一早醒過來便覺得萬事大吉了，而是說你作了謹慎的決定，一旦發現自己又陷在謊言中，就不再讓自己繼續下去，而是用真理來糾正它。

讓內在的美麗散發光彩

世上的每個女人都有弱點。當我們學會接受自己的弱點並能泰然處之時，我們的生活就會變得更加有力。這不是說我們不該克服某些缺點，而是說那些缺點不應成為我們的絆腳石。我們每個人都有長處，但有時我們太專注於自己的不足，反而看不清自己真正的價值。

今日婦女雜誌的編輯柯麗文女士對「女人怎樣才算美？」有些獨特的看法，他對於自己五呎六吋的身高就一點都不認為是美，只覺得自己高的太難看了。我呢，五呎九吋高，生長在美國。當我聽到唐莉的故事，真令我發笑。時下當紅的模特兒，還不都是六呎或以上的身高。只是我們生活在地球的兩端，各人都只看到自己身高的負面。

美是否只有一種標準：

美是否像西方的想法？就如電影圈所標榜的只有一種標準：青春貌美及苗條呢；要真是這樣的話，全世界百分之九十九的女人是不漂亮的。售賣化妝護膚品的名店 The Body Shop，在 1997 年就曾針對好萊塢所提倡的美之標準，作了以下的廣告宣傳：「世界上有三億個女人長得不像名模，只有八個長得像。」我們都知道這說法是真確的，心裡卻老是覺得不夠漂亮。我們就只看到自己的大腿有多粗，額上皺紋又多了幾條，頭髮又粗又沒光澤。豈不知「情人眼裡出西施，我看作漂亮的就漂亮。」那麼何以在我們照鏡子的時候卻愈看愈不中看呢？

我們常不惜代價要令自己漂亮一點。

我們常常想盡辦法去美容，不惜代價要令自己漂亮一點。即使在窮苦的國家，婦女們還是竭盡所能去追求獲得她們夢寐以求的容貌。在菲律賓作假牙是很普遍的。曾經有一個牙醫憶述在矯正牙齒技術開始風行之際，竟然有病人來要求他為他的假牙做矯正手術。

你覺得怪誕不經嗎？我們也不過是五十步笑百步而已。我們自己不也是經常在忍痛，拔毛，剃毛，紮腰腹，穿不切實際的高跟鞋來折磨自己。我們都知道高跟鞋會帶來背痛，腳痛，但我們還是堅持要穿。我們不斷告訴自己，只要看來高一點，瘦一點，那麼小小痛楚又算得什麼呢？

我們的邏輯是：美貌就是身價百倍。

一位擁有十五年經驗的整容醫生曾說：「半數以上來整容的病人，並不在意日子是否好過一點，她們只求要漂亮一點。」到底怎樣才算是美呢？不該是很難達成的。有許多年我都在思索這問題，終於我找到「怎樣才算是美」答案了。當我父親看看他那共渡三十二年婚姻的妻子時，他看到了美。當我注視著我心愛的人時，我看到了美。當我望著鏡中的我時，我學會察覺何為美。不錯，鏡中的我是美麗的。

我們都希望自己十全十美，體格更健美，心智更高超，或者把自己改造得像某些人那麼完美。其實愛我們的神早就已經計劃好如何讓我們成為一個更好更滿足的人。儘管我們想盡辦法想改造自己，有時還是半途而廢，如果你知道這位神從來不計較我們這些缺點，祂要把我們從罪過感和焦慮中解救出來，縱然你還認為你有很多地方尚待改善，但你仍可以擁有平安喜樂。世上沒有一個人是完美的。沒有一個人人生是臻善臻美的。但是每個人都可以藉著神的兒子，耶穌基督，與父神有一個完美的個人關係。

你現在就可以憑信心藉著禱告接受耶穌基督。禱告就是跟神說話。神看重你內心的態度過於傾向言語，下面的禱告可做參考：

『主耶穌，我願親自認識你。謝謝你為我的罪死在十字架上。我願意打開心門接受耶穌作我的救主和生命的主。求你管理我的一生。謝謝你赦免我的罪並賜給我永生。使我成為你所喜悅的人。奉主耶穌的名禱告，阿們。』