

從聖經，看跨文化工人的自我管理

當上帝呼召你進入事工，你可能會認為祂對你的看顧比起公司企業對待員工，將更加豐厚有餘。因為宣教士花較多心思在幫助他人的事上，你總認為自己不需要擔心俗事，例如「睡眠是否充足？」和「留一點自己的時間」。也許你覺得，如果我服事的對象看見我把時間花在自己身上，可能會為我的事工帶來負面影響。事實上，你其實是認為關心自己是件自私的(或說，有罪的)行為，而你可不希望行將差錯，對吧？

愛的命令 — 關於「愛我們自己」

「什麼是最大的誡命？」、「如何才能得到永生？」面對這類問題，耶穌回答，我們應該竭盡所能去愛上帝，並要愛我們的鄰舍，如同愛自己。耶穌特別指出，這些比獻祭更加重要(馬太福音19:19、22:39，馬可福音12:31、33，路加福音10:27)。當然，這些並非耶穌所提出的新命令，乃是引用上帝幾百年前透過摩西所說的話語，祂早已吩咐我們不可報仇，也不可埋怨，卻要愛鄰舍如同自己，因為祂是主(利未記19:18)。

關於福音書所記載耶穌說過的話，在新約其它書卷中，也回應耶穌所說的。這些作者都點出了相同的事，例如雅各指出，你們若要遵守律法，就要愛人如己(雅各書2:8)。保羅也同樣提出，聖經中的整個律法，就總結在一個命令中，那就是愛鄰舍如同自己——這正是你們各人在愛中，當如何彼此服事(羅馬書13:9、加拉太書5:13-14)。因此，你要愛自己——並要愛你的鄰舍如同愛自己。若你不愛自己，便可能難以去愛所服事的對象。人若不關愛自己，往往難以用健全的方式關心他人。如果上帝要我們只關心他人，而對自己置若罔聞，那麼祂就會把「愛自己」這句刪去。可見兩者有其重要關聯。

休息的命令 — 安息日

上帝透過摩西頒給我們的另一個命令是守安息日，排開所有的工作，將一天時間分別出來單單休息、得著醫治、重新得力。凡干犯這日的，必從民中剪除，必要把他治死。即使是耕種收割最繁忙的時候(也許正是那時最格外需要)，也命令他們遵守(出埃及記20:8-11、31:14-15、34:21)。這個律法不是毫無來由的命令，乃是基於人因神的形象受造，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工安息了，並賜福給第七日，定為聖日。

耶穌指出，上帝為我們人類設立安息日，而非我們為安息日設立。每一個人，包括基督徒工人，一週都需要一天調養生息，以從其餘六天加諸於身的壓力中恢復過來。耶穌在服事最繁忙的時節，甚至沒有時間吃飯，祂告訴自己的初代門徒，暗暗的到曠野地方去歇一歇(馬可福音2:23-3:6)。

由於主內全職的基督徒大多需要在星期天服事，因此很多人會選擇週間其他日子休息；但往往在該安息的那天，總有許多事情不得不處理，如割草皮或整修房屋等。全職同工通常很能自動自發照顧他人，卻對自己的需要疏於照顧。參與事工的同工，也需要每週選一天，找個安靜的地方好好休息，就像恩賜和服事有許多方式，且各個都有助益；休養安息的方法之眾，亦如是。比如可以藉閱讀、慢跑，觀看影片或是拜訪好友等方式讓自己休息。生活裡沒有安息日的人，會逐漸為了工作而嚴厲催逼自己，而非以僕人的心去面對所呼召服事的對象。服事是為了讓人因看見那道成肉身的愛而深受吸引。若否，對方也恰恰會因為看見你的內在是被工作驅動，所以更加抵制反對福音。

照顧聖殿的命令—我們自己

對希伯來人而言，沒有任何地方比神的居所更加重要。摩西在西乃山上四十晝夜領受神的吩咐，為祂造聖所，使上帝可以住在以色列民中間(出埃及記 25-31章)，當他們最後按著神所吩咐的，使會幕一切的工告竣，上帝的榮光就充滿了帳幕(出埃及記 35-40章)。多年之後，所羅門在耶路撒冷作完了聖殿一切的工，上帝的榮光也同樣充滿了殿(歷代志下 1-7章)。褻瀆或焚毀聖殿，或使其遭掠奪傾覆，皆是仇敵所能施加出的至深凌辱之一。整本《以斯拉記》皆在講述聖殿的重建。

當耶穌來到世上，祂應許聖靈不會住在耶路撒冷的聖殿，乃是住在祂的門徒裡面(約翰福音14-17章)。保羅後來寫到，我們是上帝的殿，聖靈的殿，神的靈住在我們裡頭，叫外邦人知道，這奧祕有何等豐盛的榮耀，就是基督在我們心裡成了有榮耀的盼望。(哥林多前書3:16、6:19; 哥林多後書6:16、以弗所書2:20-22、歌羅西書1:21)。彼得指出，我們就像活石，被建造成為靈宮(彼得前書2:5)，約翰也同樣寫到，上帝住在我們裡面(約翰一書3:24、啟示錄3:20)。

身為上帝的聖殿和祂的福音使者向不認識祂的人傳福音，我們有責任照顧祂的聖殿 - 也就是我們自己。運動員照顧好自己才能發揮到最好，我們也必須保持良好的狀態，這樣我們才能成為上帝最好的聖殿，才能夠發揮最有效率的方式來傳達他的信息。我們這樣做的理由不僅僅是為了我們自己的利益，也是出於對我們在上帝眼中的價值的尊重，以及我們保有健康的身體以便提供他人更好的服事，我們並不是自私地只想照顧自己，如果因為我們未能照顧自己而失去作用，豈不是失去作基督事工的資格？我們有時候可能會對跨文化工作者持有一些批評的態度，例如當他們不將汽車的曲軸箱上油或冷卻液加到汽車的散熱器上，以至於燒毀引擎。所以當我們不照顧好自己時，又跟這些行為者有何不同？

承擔他人負擔的命令—以及我們自身的負擔

使徒保羅寫了一些關於行善的文章。他督促我們去拯救一個墮落的弟兄或姊妹，去承擔彼此的負擔，而不要厭倦幫助他人，應該把握一切的機會去做對所有人好的事情，特別是信徒們(加拉太書6:1-10)。

然而，我們還是必須注意到，在他的信息之中，他督促我們每個人測試我們自己的行動以承擔我們自己的負擔。我們每個人都有責任盡我們所能來照顧自己，而不是放棄這項任務然後交付給他人承擔。有時候照顧自己可能感覺起來很麻煩，需要時間、精力、犧牲和引起不便。但是基督工人如果不照顧自己，就會需要其他人的照顧，讓他的同工花了本來預備給上帝的時間和精力來照顧那些沒有自我照顧的人。這些人成為“高成本照顧”的人，將會耗盡了教會、學校或其它組織的資源，而這些資源本來是可以用來為感召更多的人接納基督。那些太忙碌以至疏於照顧自己的人，似乎常常認為如果他們花時間守著安息日或照顧上帝的聖殿(照顧自己)，上帝的工作就會陷入停頓。

評估你的自我管理

請花一些時間來評估自己是否有好好照顧自己。使用評分標準對以下的問題進行評分：

- 4 = 非常好 (總是)
- 3 = 好 (經常)
- 2 = 普通 (有時)
- 1 = 不佳 (偶爾)
- 0 = 缺乏 (從未)

1. 我是否每週都保有一個有效的安息日(致力於放鬆並重新更新自我的一天)?

4 3 2 1 0

2. 我是否有充足的睡眠幫助我明天不會覺得昏昏欲睡?

4 3 2 1 0

3. 我是否每週運動3-5次, 一次20-30分鐘?

4 3 2 1 0

4. 我是否每天攝取適當比例的健康食物3-5次?

4 3 2 1 0

5. 我是否會監測自我健康並及時尋求適當的醫療資源協助?

4 3 2 1 0

6. 我是否有與其他人維持持續性的良好關係?

4 3 2 1 0

加強你的自我管理

如果你對上述任何一項評分為2分或更低分, 那麼你應該認真考慮增進自我管理能力, 答案是3分的人也同樣可以改進自我管理。最好的方法是透過每天在日記中記錄, 特別針對自己評價較低的項目, 以具體方式來確切了解自己該如何改進。除了尋求上帝幫助我們, 了解我們의思想和我們的生活方式(詩篇139:23-24), 我們也能透過監查自我行為來發現需要改變自己的地方。

如果發現自己確實在一個或多個地方有不足的, 那麼最好的處理方式是設定一些小的、具體的、可衡量的、可實現的改進目標, 如果嘗試著一次就去徹底解決所有的不足處是必然會失敗的。當耶穌派出他的門徒時, 他一開始將他們送到前面的城鎮, 接著將把他們送到更遠的周圍鄉村, 然後是鄰近國度, 最後才是整個世界(路加福音10章, 使徒行傳1:8)。

最後, 在聖經、書本中甚至網路上找出關於改善你的所有缺點的方法, 所有真理都是上帝的真理, 在上帝創造的世界中透過自然啟示中來學習, 聰明人應當心求知識(箴言15:14)。

結論

我們曾經聽過一個關於伐木工人靠砍伐樹木維生的故事。星期一和星期二他每天可以砍了八棵樹, 有一天他突然想到可以提前一小時起床並在早餐前去砍樹, 果然, 週三他砍了九棵樹; 星期四時他甚至跳過早餐, 他心想他可以多砍一棵樹, 但反而是減少成八棵樹, 星期五他為了增加砍樹的數量, 決定在天黑之後不回小屋休息仍繼續留下砍樹, 但他只能砍掉七棵樹; 星期六他沒有增加工作時間, 但他因為只用燈籠照明反而弄傷了腳, 結果他只能砍六棵樹回家; 當然, 他沒時間去看醫生, 而是決定週日繼續工作, 他心想如此一來可以增加他一星期的產量。然而, 他感到累了, 餓了, 想念他的朋友, 他的腳受傷了, 所以他最後只砍了五棵樹。星期一早上他去找工頭, 告訴他自己不適合當一名

伐木工人, 然後辭掉了工作回家。你有認識任何人正在走一樣的路嗎？（也許就是你自己？）

出處

原文作者: Ron Koteskey, [Biblical Basis for Stewardship of Self](#)

檢自: crossculturalworkers.com

經許可使用。