

神仆与耗竭

耗竭是一种出现在身体上，情绪上，还有在属灵上的状况，它经常发生在众多从事情绪辅导，提供关顾服务的人身上。其表现特征是原来从事某项工作的喜乐和满足，以及该工作所产生的果效都开始下降以至递减到一个崩溃点。这种情况从来不会突然发生，而往往是经过一段时间的不断地叠加的负面情绪以及负面行为的积累。普通的恢复方法例如睡一个大懒觉，长周末的外出旅行，或者长时间的浸泡在土耳其浴的温泉当中，并不能解决这样的状况。严谨的有针对性的关顾，才能够医治这样的耗竭。

耗竭的一些状态包括以下几种：面对巨大的需求感到无所适从；不能够给别人提供帮助；将自己与人群分隔开来；开始愤世嫉俗；不信任别人；埋怨别人；感觉无能为力；渐渐失去激情；常常顾影自怜，情绪疲惫；自我隔绝；容易发怒；沮丧；属灵生命产生困惑，感觉没有出路；苛求自己也苛求他人；绝望并且无助。除了这些情绪和态度出现的警告信号之外，耗竭也经常对身体机能上表现出来。耗竭的人经常会经历到难以入眠，头疼或者偏头疼；出现慢性荨麻疹；经过休息也不能恢复的持续疲劳；过量的体重增加或者体重减少；妇女生理周期改变；精神焦虑；做痛苦不堪的噩梦或是梦魇；身体不由自主的发抖；开始对成药或是酒精产生依赖。

好消息是耗竭这个现象是可以得到帮助和治疗的。一个充满了智慧，并且属神的计划可以帮助任何一个伤痕累累，灰心丧气的仆人。神更在圣经当中给出了一个很好，关于一个神的仆人是如何从耗竭之中恢复过来，并且继续他的忠心侍奉的例子：以利亚的故事，记载在列王纪上19章。确实有很多能够预防或者治疗耗竭的方法。但几乎是无一例外的，耗竭者在身体上，精神上 and 属灵上都有一些的需要被忽视了，所以这些方面需要被我们认真的研讨并更新修正。

首先，耗竭的人必须立刻停止或者至少是减少他的工作量，并且进入一段时间的休息，以期待身体的恢复；好的睡眠，合适的运动，良好的饮食，在大自然中漫步，如果需要的话去看医生，到一个新的地方给自己换一个环境；开始一个新的，与他的事工/工作无关的业余爱好。

第二，一段时间的反思和评估是必须的过程。一个好的上级主管，一个导师，一个属灵的老伙伴，或者一位专业的辅导员，这些人可以为耗竭者提出一些有价值的，针对耗竭者的情绪和实际操作方面的问题，帮助耗竭者了解在那些方面出了问题。经过一段时间的反思和情绪方面的稳固，耗竭者可以重新制定符合现实的目标，重新制定自己的工作范围，了解自己能力的界线，知道自己工作上的软弱和超时工作的诱惑。安排一段时间来渡一个安息期，按时休息，按时度假，并且找一个信得过的人来帮助自己坚持这个新的计划。这个时候耗竭者也可以参加一些小组，或者是祷告小组，这样可以重建耗竭者的人际关系支援网路，所涉及的人员可以是本地的同工或者是在远方的亲人和朋友。

最后，一个全新的属灵架构应该为这个耗竭者而建立起来。也许是参加培灵会，或者是属灵的讲座，也许是进行一种新的，以前从来没有尝试过的属灵操练：在神面前长时间的静默和祷告，退到内室当中祷告，阅读经典的灵修书籍或者是属灵开拓的书籍，专心查考经文，人物传记，尝试记忆最喜欢的经句，或是没有任何计划只是单纯地享受与基督的同在。

经历耗竭是一种不幸，但是如果得不到正确的诊断和治疗，不幸就会演变成悲剧，因为几乎所有耗竭的神仆们和领袖们都难以再回到他们以前的使命上去。而所有基督的仆

人的价值和他们全方位的身心健康，应当是毫无疑问的得到认可和鼓励的。

生命中场：原动力问卷调查

你不需要回答以下所有的问题，但是请仔细阅读每一个问题，并且挑选那些你认为合适的问题来回答。有些问题的目的是相似的，但是在遣词造句上有所变化。你的真实的反应是最准确的答案。

1. 我希望人们记得我的哪些事？
2. 我是否已经使用了神给我所有的恩赐？
3. 我是否愿意尝试新的可能性？
4. 我对我目前的工作是什么样的感觉？
5. 我是否明白被神呼召与被人驱使之间的区别？
6. 我最热衷于做的是什么事情？
7. 如果我的生命真的是完整无瑕的，那我的生命在我看起来是怎么样的？
8. “得到一切”对我来说意味着什么？
9. 我是否正在过着一个平衡完整的生活？我把我的时间都花在哪些重要的事情上面？
10. 在工作和家庭这两大力量当中，哪一个对我的牵制更大？
11. 有没有哪一件事情是神专门设计好让我来做的？
12. 我目前的事工是否仍然是我生命和个人的中心和命定？
13. 我最真实的目的是什么？我的热情是什么？我的终极目标是什么？
14. 是否有我必须记住并且从中学习的错误，失败和损失？
15. 如果你可以重过你生命当中的一天，你希望的是哪一天？
16. 我属于谁吗？我自己希望我属于哪里？
17. 我是如何来度过我的休闲，业余和社交时间？
18. 我如何被塑造？我是否了解自己是哪种气质？
19. 对你来说金钱有多重要？多少钱你才觉得足够？
20. 我愿意为什么事情去死？
21. 在10年后或者20年后我希望我在做什么事情？
22. 有什么事情是你擅长的，以至于你愿意不要报酬也会做这件事情？
23. 你想要问神什么问题？
24. 你认为神可能会问你什么问题？

部分问题来源于鲍勃·布法德<人生中场> 1994版 (Bob Buford's, Halftime, 1994)

一些对你完成这些问题有帮助的小提示

1. 让你心里充满平静，容许自己来完成这个过程，评估所有可能的答案
2. 使用一段完整的时间并且保持精力 - - 预留一段完整的时间，不会被打扰，来阅读思考并且回答。确保你已经休息好了，完全放松，并且身体是健康的情况下回答这些问题。
3. 用谨慎的态度，拿一个日记本，找一个安静的，舒适的，可以让你的思绪稳定地方。
4. 对你自己真实也对别人真实，不要害怕，真心的回答，回答完后先与你的配偶分享，然后再与你的导师，牧师，或者是亲近的朋友分享。

出处

原文作者: Nairy A. Ohanian 耐锐 A. 欧海内, [Burnout of God's Servant](#), 2008

检自: <https://www.barnabas.org/>

经许可使用。