

应对转变

当神要约拿成为一位早期的跨文化工作者，他的生命就发生转变了：神要他到东方，向尼尼微宣讲信息（拿一）；但他却向西走，意欲逃往他施。当他最后终于顺服，尼尼微城也回应他的信息并悔改时，他没有感到高兴，却是灰心和愤怒，因为神对这群所厌弃的人给予了恩典和怜悯。在表面上，约拿是成功的；但在内心里，他却是失败了。

在保罗第二次跨文化之旅的起初（徒15），保罗向巴拿巴建议回去探望以前的弟兄们，看看他们的景况如何；然而，正如经文随后所记的那样，保罗与西拉（而不是巴拿巴）一起前往马其顿（而不是亚洲）结识新的朋友（而不是拜访过去所服事的人）。保罗顺应了转变，无论在表面或实际上，他成为了一位成功的跨文化工作者。

明白「转变」是会发生的

即使目前的生活看似可预期并稳定，但迟早，我们都会需要顺应如同保罗在《使徒行传》15-16章中所面对的改变。有人说，唯一不会改变的，就是一定会发生改变；而跨文化工作者所面对的，大抵一开始就是如此。有些人在转变中茁壮成长、寻求出路；有些人却害怕转变、挣扎求生。大部分的人都喜欢生活中有足够的转变，以维持生活的乐趣，而不是想要在其中害怕不安。

我们可以做些什么，来度过生活中必然会发生的转变？当然，「转变」本身并不是问题，重点在于当它发生时，我们能如何面对和处理它。以下是一些应对的方法。

如锚般坚立于一稳定根基

圣经清楚地告诉我们，我们生命的稳定根基在于神。

- 我—耶和华是不改变的。（玛3:6）
- 他必不撇下你，也不丢弃你。（申31:6）
- 耶稣基督，昨日、今日、一直到永远，是一样的。（来13:8）
- 我是阿拉法，我是俄梅戛；我是首先的，我是末后的；我是初，我是终。（启22:13）

为了能够成功地适应变化，我们必须随时保持对上帝的委身。若没有锚稳固在这坚定的根基，我们会变成约拿，而不是保罗。

承认情绪

当面对转变和各种情绪涌入时，我们可能会觉得：「为什么这对我会影响这么大？」前一刻还在笑，下一刻就在哭。其实，这一切都是因为我们很正常。在转变中，几乎每一种情绪都会发生。以下是一些最常见，也在保罗的生活中有显现出来的情绪，因为他在第三次宣教之旅结束时经历了巨大的转变。

- **不确定性。**面对未来的不确定，会导致害怕、担心、焦虑、疑惧、恐惧、自我怀疑，或恐慌。保罗说他要往耶路撒冷，不知道在那里要遇见什么事（徒20:22）。
- **催逼。**被迫面对转变，可能导致压力、愤怒、沮丧，或敌意。当保罗定意往耶路撒冷，心什迫切，他感到了圣灵的催逼（使20:22）。
- **失落。**当看着自己所失去的，可能导致悲伤、忧郁、沮丧，或绝望。保罗在即将离开众人时哭了（徒20:37）。

- **新的机会。**当想到可能有的新的机会，会带来喜悦、鼓舞，或快乐。保罗说他期待完成这项旅程、完成从主耶稣所领受的职事（徒20:24）。

请注意，保罗承认自己的情绪，这使他能够应付并继续他的工作。这些情绪可能会伴随出现，或像钟摆一般来回摆动。当我们坚立于稳固的根基上，也要能承认并表达情绪；若试图建造一座大坝将它们关在里面，则可能会导致大坝崩裂，情绪溃堤。

花时间悲伤

我们的损失，都是真实的。在《使徒行传》20:37-38中，保罗和以弗所的长老在离开朋友时所做的一切，都是可以（甚至是必要）的：痛哭、拥抱、亲嘴、悲伤。

当顺应转变时，好好面对自己所要失去的，会需要一段时间；若没有好好地与将要失去的告别，也会让我们在承接新的角色时，更觉艰难（参见关于悲伤的小册子）。

随势悠游于现况

若我们觉得自己正在被转变的洪流席卷，只要现势没有把我们从上帝的呼召的工作中带走，我们就可以在其中悠游。若我们蒙召将神的话语置于人们的语言中，当然可以坚持一定要使用毛笔和羊皮纸（甚至是像古腾堡那样用活字印刷），但是，使用电脑当然会比较有效率。我们有箴言来表达这些。

- 风起时，不要造防风林，要造风车。
- 若生活给你柠檬，就做点柠檬水。
- 当河水泛滥，不要只建大坝，也要造水力发电机。

逆流而上，可能会让人筋疲力竭；随势悠游于水流之中，则可能会达到目的。顽固地坚持可能会把人打败，灵活地悠游则可能会助我们通过洪流。唯一不运用当前力量的理由是，若它让我们远离神呼召我们去做的事，而在这种情况下，我们可能需要穿过水流、离开水面。

寻找朋友

骄傲让一些人试图独自面对所有的事，但这会是最困难的。能与其他人分享，会是很大的帮助。勇敢，也意味着有勇气在需要时寻求帮助。下面这些人可能可以和你一起游泳，或者给你一件救生衣。

- **曾经历过你所面临的景况的人。**他们可能会提供有用的建议来应对或指导你经历这些。
- **家人**（同为跨文化工作者的人、教会朋友、亲人）的关心，能聆听和帮助你。
- **你所信任的亲密朋友**会容许你表达恐惧和挫折，并提供应对的方法。
- **组织中的成员关顾者**可以帮助你适应转变。
- **组织之外的牧长辅导**可以从客观的其他角度协助你。在耶路撒冷面临新的危险时，保罗请以弗所教会的长老来（徒20:17）。

专注于好的方面

每一次的转变都有好有坏：可能会离开旧识，但也会结交新的朋友；会离开所熟悉的事物，但也会学会新的事情。让我们专注于那些好的和新的的事物。

我们可以选择回头看将要离开之处，或展望未来的目的地。保罗想完成旅程、完成任务，我们也要让自己专注于神所呼召的，朝着正确的方向前进。专注于神和祂的良善，让这成为我们稳定的基点，以在转变中探索。请记住，每个半空的玻璃杯也是半满的，乐观主义者可能会犯下与悲观主义者一样多的错误，但他们可以获得更多的乐趣。

一步一步来

当开始因为巨大的转变而感到不知所措时，请将其分为几个比较小的部分。一下子走遍整个大陆看似毫无希望，但许多人已经做到了一当他们一步一步地来。

新的工作任务可能是在从未有过学校的村里开办一所学校。我们都上过学，但从未办过学，所以这项任务看似毫无希望。我们一步一步来。

- 为学校找个好地方。
- 设计合适的课程表。
- 雇用几位老师。
- 其它。

照顾自己

在面对转变的期间，有些人忘记了要照顾自己。我们需要在各方面：属灵上、社交、身体上，都好好地照顾自己。

- 每天花时间灵修。
- 每天花时间给配偶和家人。
- 固定与其他跨文化工作者在一起。
- 健康的饮食。
- 每周固定运动。
- 休息--守安息日。
- 别忘了，转变是会结束的。

每条溪流或河川都会注入湖泊或海洋，同样，每一次转变都有其结束的时候，而我们将再次感到稳定和正常—当自己正被绝望的洪流席卷时，请记住这一点。当人们搬到异地并有了新的角色时，人们可能会问，到底还要多久，才能真正感觉像是家？虽然有些人所需要的时间比较短，但许多人需要整整一年才能适应—在经历了每个季节、每个节期.....之后，它才到来。

出处

原文作者：Ron Koteskey, [Coping with Change](#)

检自：crossculturalworkers.com

经许可使用。