

應對轉變

當神要約拿成為一位早期的跨文化工作者，他的生命就發生轉變了：神要他到東方，向尼尼微宣講信息（拿一）；但他卻向西走，意欲逃往他施。當他最後終於順服，尼尼微城也回應他的信息並悔改時，他沒有感到高興，卻是灰心和憤怒，因為神對這群所厭棄的人給予了恩典和憐憫。在表面上，約拿是成功的；但在內心裡，他卻是失敗了。

在保羅第二次跨文化之旅的起初（徒15），保羅向巴拿巴建議回去探望以前的弟兄們，看看他們的景況如何；然而，正如經文隨後所記的那樣，保羅與西拉（而不是巴拿巴）一起前往馬其頓（而不是亞洲）結識新的朋友（而不是拜訪過去所服事的人）。保羅順應了轉變，無論在表面或實際上，他成為了一位成功的跨文化工作者。

明白「轉變」是會發生的

即使目前的生活看似可預期並穩定，但遲早，我們都會需要順應如同保羅在《使徒行傳》15-16章中所面對的改變。有人說，唯一不會改變的，就是一定會發生改變；而跨文化工作者所面對的，大抵一開始就是如此。有些人在轉變中茁壯成長、尋求出路；有些人卻害怕轉變、掙扎求生。大部分的人都喜歡生活中有足夠的轉變，以維持生活的樂趣，而不是想要在其中害怕不安。

我們可以做些什麼，來度過生活中必然會發生的轉變？當然，「轉變」本身並不是問題，重點在於當它發生時，我們能如何面對和處理它。以下是一些應對的方法。

如錨般堅立於一穩定根基

聖經清楚地告訴我們，我們生命的穩定根基在於神。

- 我—耶和華是不改變的。（瑪3:6）
- 他必不撇下你，也不丟棄你。（申31:6）
- 耶穌基督，昨日、今日、一直到永遠，是一樣的。（來13:8）
- 我是阿拉法，我是俄梅戛；我是首先的，我是末後的；我是初，我是終。（啟22:13）

為了能夠成功地適應變化，我們必須隨時保持對上帝的委身。若沒有錨穩固在這堅定的根基，我們會變成約拿，而不是保羅。

承認情緒

當面對轉變和各種情緒湧入時，我們可能會覺得：「為什麼這對我會影響這麼大？」前一刻還在笑，下一刻就在哭。其實，這一切都是因為我們很正常。在轉變中，幾乎每一種情緒都會發生。以下是一些最常見，也在保羅的生活中有顯現出來的情緒，因為他在第三次宣教之旅結束時經歷了巨大的轉變。

- **不確定性。**面對未來的不確定，會導致害怕、擔心、焦慮、疑懼、恐懼、自我懷疑，或恐慌。保羅說他要去耶路撒冷，不知道在那裡要遇見甚麼事（徒20:22）。
- **催逼。**被迫面對轉變，可能導致壓力、憤怒、沮喪，或敵意。當保羅定意往耶路撒冷，心甚迫切，他感到了聖靈的催逼（使20:22）。
- **失落。**當看著自己所失去的，可能導致悲傷、憂鬱、沮喪，或絕望。保羅在即將離開眾人時哭了（徒20:37）。

- **新的機會。**當想到可能有的新的機會，會帶來喜悅、鼓舞，或快樂。保羅說他期待完成這項旅程、完成從主耶穌所領受的職事（徒20:24）。

請注意，保羅承認自己的情緒，這使他能夠應付並繼續他的工作。這些情緒可能會伴隨出現，或像鐘擺一般來回擺動。當我們堅立於穩固的根基上，也要能承認並表達情緒；若試圖建造一座大壩將它們關在裡面，則可能會導致大壩崩裂，情緒潰堤。

花時間悲傷

我們的損失，都是真實的。在《使徒行傳》20:37-38中，保羅和以弗所的長老在離開朋友時所做的一切，都是可以（甚至是必要）的：痛哭、擁抱、親嘴、悲傷。

當順應轉變時，好好面對自己所要失去的，會需要一段時間；若沒有好好地與將要失去的告別，也會讓我們在承接新的角色時，更覺艱難（參見關於悲傷的小冊子）。

隨勢悠遊於現況

若我們覺得自己正在被轉變的洪流席捲，只要現勢沒有把我們從上帝所呼召的工作中帶走，我們就可以在其中悠遊。若我們蒙召將神的話語置於人們的語言中，當然可以堅持一定要使用毛筆和羊皮紙（甚至是像古騰堡那樣用活字印刷），但是，使用電腦當然會比較有效率。我們有箴言來表達這些。

- 風起時，不要造防風林，要造風車。
- 若生活給你檸檬，就做點檸檬水。
- 當河水氾濫，不要只建大壩，也要造水力發電機。

逆流而上，可能會讓人筋疲力竭；隨勢悠遊於水流之中，則可能會達到目的。頑固地堅持可能會把人打敗，靈活地悠遊則可能會助我們通過洪流。唯一不運用當前力量的理由是，若它讓我們遠離神呼召我們去做的事，而在這種情況下，我們可能需要穿過水流、離開水面。

尋找朋友

驕傲讓一些人試圖獨自面對所有的事，但這會是最困難的。能與其他人分享，會是很大的幫助。勇敢，也意味著有勇氣在需要時尋求幫助。下面這些人可能可以和你一起游泳，或者給你一件救生衣。

- **曾經歷過你所面臨的景況的人。**他們可能會提供有用的建議來應對或指導你經歷這些。
- **家人**（同為跨文化工作者的人、教會朋友、親人）的關心，能聆聽和幫助你。
- **你所信任的親密朋友**會容許你表達恐懼和挫折，並提供應對的方法。
- **組織中的成員關顧者**可以幫助你適應轉變。
- **組織之外的牧長輔導**可以從客觀的其他角度協助你。在耶路撒冷面臨新的危險時，保羅請以弗所教會的長老來（徒20:17）。

專注於好的方面

每一次的轉變都有好有壞：可能會離開舊識，但也會結交新的朋友；會離開所熟悉的事物，但也會學會新的事情。讓我們專注於那些好的和新的的事物。

我們可以選擇回頭看將要離開之處，或展望未來的目的地。保羅想完成旅程、完成任務，我們也要讓自己專注於神所呼召的，朝著正確的方向前進。專注於神和祂的良善，讓這成為我們穩定的基點，以在轉變中探索。請記住，每個半空的玻璃杯也是半滿的，樂觀主義者可能會犯下與悲觀主義者一樣多的錯誤，但他們可以獲得更多的樂趣。

一步一步來

當開始因為巨大的轉變而感到不知所措時，請將其分為幾個比較小的部分。一下子走遍整個大陸看似毫無希望，但許多人已經做到了一當他們一步一步地來。

新的工作任務可能是在從未有過學校的村里開辦一所學校。我們都上過學，但從未辦過學，所以這項任務看似毫無希望。我們一步一步來。

- 為學校找個好地方。
- 設計合適的課程表。
- 僱用幾位老師。
- 其它。

照顧自己

在面對轉變的期間，有些人忘記了要照顧自己。我們需要在各方面：屬靈上、社交、身體上，都好好地照顧自己。

- 每天花時間靈修。
- 每天花時間給配偶和家人。
- 固定與其他跨文化工作者在一起。
- 健康的飲食。
- 每週固定運動。
- 休息--守安息日。
- 別忘了，轉變是會結束的。

每條溪流或河川都會注入湖泊或海洋，同樣，每一次轉變都有其結束的時候，而我們將再次感到穩定和正常—當自己正被絕望的洪流席捲時，請記住這一點。當人們搬到異地並有了新的角色時，人們可能會問，到底還要多久，才能真正感覺像是家？雖然有些人所需要的時間比較短，但許多人需要整整一年才能適應—在經歷了每個季節、每個節期.....之後，它才到來。

出處

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

檢自：crossculturalworkers.com

經許可使用。