

工場上的單身宣教士注定只有孤獨嗎？

耐銳·歐海內

那是二月份一個嚴寒的早晨，我從床上爬起來時，看著我哈出來的氣息凝結在空氣當中，在在我眼前飄浮著不能散去。我知道今天最重要的事情，是必須去尋找一些煤油來給我的公寓取暖。這個冬天運往亞美尼亞的原油受到了限制，以致於現在企圖買到煤油已經成為一個令人精疲力竭的捉迷藏遊戲。我坐在餐桌旁咀嚼著冰冷的山羊奶酪和一片麵包，腦子裡卻湧現著一堆亂七八糟的思緒。我真的不喜歡一個人吃東西，有沒有人知道我的掙扎？如果我被凍死了會怎麼樣？我是不是必須要顯示自己永遠足夠剛強？為什麼我一定要單獨一個人面對這一切？誰能夠幫助我？當我需要我的學生們的時候，他們都在哪裡？我為什麼找不到一個丈夫呢？托馬斯為什麼不跟我約會？突然間我驚覺到，怎麼簡簡單單的一個燃油缺乏的問題，會讓我開始念叨起自己的孤單和憂傷。

在宣教的工場上，單身的宣教士顯而易見地有許多的優點：他們比較容易做決定，單純，時間靈活，也更加願意挑戰不可能和冒險。單身人士比較能夠更快地掌握新的語言，能夠更快交到跨國的朋友，更加快捷並順利地融入當地的文化。在安排住房和旅行計劃方面都顯得比較容易而且費用也比較低廉。

但就如生活當中大部分的事情一樣，很多的優勢其實也伴隨著很多劣勢。單身的服事者應當預見並且裝備好面對一段時間的精神和屬靈上的孤單。我相信對於我們很多的單身宣教士來說，感覺孤單並不是一種常態，更多的卻是隨著季節和時間的變化而不斷襲來的一種感覺。

下面我來分析宣教工場上一些關於孤單的事實，然後思考一些積極的面對方法。

1. 感覺孤單是正常的，並且是可以預見的

感到孤單並不僅僅限於單身人士，對於結了婚的人們也是一樣的。所有的人在經歷到例如被隔絕，信息不通，居無定所，渴望建立人際關係的時候，都會感覺到孤單。就算是基督的門徒們知道，在他們的生命和生活裡聖靈常陪伴左右，但是渴望與人互動是非常自然的而是完全必要的。神在創造我們的時候，特意把我們創造成對人際關係有需求，並且從中尋求親密的關係，互相的支持，和傷痛的中的安慰。神甚至把他的百姓稱做一個身體，互相連結，互相依賴。這樣看來，如果欠缺了神特意為我們創造的這些方面就會感覺到孤獨，實在是自然而然的事情。

2. 孤單將被神紀念

神為我們創造了與人親密關係的需求，祂完全了解當我們欠缺的時候的痛苦。若是祂的僕人們因為天國的緣故經歷了這種損失落的話，神也為他們提供了幾個應許。『我實在告訴你們』耶穌對他們說，『人為神的國撇下房屋，或是妻子、弟兄、父母、兒女，沒有在今世不得百倍，在來世不得永生的。』(路加福音18:29~30)毫無疑問的，如果我在宣教工場上生病了，如果我沒有辦法預備飯食，如果我有被諮詢的需求，或者簡簡單單就是需要一個擁抱，神會興起無數的母親們來照顧我。而這僅僅是在屬世的層面，他同樣也應許了在永恆裡面，我們在地上失去的，在永生中都要得著！

3, 經歷孤獨其實有一部分是我們自己的決定。

當我們在宣教工場上深陷孤獨痛苦中的時候，宣教士們應當記得，這是他們的抉擇。在黑暗和試煉當中，健忘時常掩蓋了事實：我們之所以身處宣教工場，是因為我們當初回應了主的呼召，並且樂意遵從祂。

當我在亞美尼亞時，因為我的好同事離開我回了家鄉，造成我身處情感的困境的時候，我去見了一位在大學教書，我的精神的導師。她誠摯地提醒我，當時我所感覺的痛苦，源自於多年前我做出的抉擇，在我生命中所有可能的選擇中，我選擇了主耶穌作為我的至寶，現今的哀傷只不過是當初決志所帶來的一部分事實。當我們選擇過這種特別的事奉生活，並且將主耶穌放在生命的首位時，自然地會產生一些後果。

即便因我們跟隨主，並由此遭遇的孤單感是蒙主悅納的，當孤單真的來襲的時候，對單身宣教士來說，這感受會更加強烈，更常發生，也更加不容易尋到解決方法。一個存在的問題是：我們該如何在宣教工場上過單身生活呢？

首先，孤獨可能是我們的靈魂對我們的安慰者，陪伴者及創造者主耶穌所發出的呼喊。奔向耶穌，呼喊祂的聖名，求問祂是否給我們有新的啟示。享受主給予的喜樂，安息，等候祂給我們的確據，平安和釋放。在禱告，讀經，音樂，敬拜中嘗試一些嶄新的方式，不要在主裡面停滯不前。

在當地找到一位可以彼此問責的夥伴。

每次搬到一個新的城市，除了找房子安頓下來，我的第一要務就是找一個屬靈夥伴，或許是一位我可以固定約見的女性導師。在你事奉的工場上熱切地禱告，求神為你預備這樣一個人。這個人可能成為你在工場上最有價值的資源。這個人不需要和你個性相似，或是神學背景相似，也不需要是你的最好的朋友，最重要的是他/她同樣屬神，和你同一性別，是值得信賴並且可以給你留出時間的。

在你的家鄉建立一個親密的後援會

運用唾手可得的科技方法，邀請幾位相熟的，願意聆聽的朋友，組成你的後援會，幫助他們預備好傾聽的耳朵和溫柔的心，在你孤單的時候可以溫暖你。幫助他們了解他們將要擔當的角色，以及在當你給他們打電話或者是寫信的時候，他們應當如何回應。當你需要幫助的時候，你完全不需要因為不好意思麻煩他們而感覺有負罪感或者猶猶豫豫，因為這個後援會已經做好了準備，並且熱切地想要幫助你。但是要重申的是，雖然我們有這些熟悉我們的後援會，我們仍然需要在宣教工場當地有人可以立刻提供關懷，這點是非常重要的。

疲勞與倦怠經常帶來更嚴重的孤獨感

在大型活動結束後，探訪結束後，訪問外地的村莊回來後，短宣隊離開後，你應該要找個人或者一個小組來做個回顧，一起來放鬆一下，一起來充一下電。這樣的活動要提前安排好，不要在已經疲憊不堪的時候才開始籌畫。

同樣的，節假日和在當地有慶祝活動時也要提前計劃好。當整個城市都聚集了回家的人羣，你卻一個人在家，類似這樣的情況會讓你倍感孤獨。要有點創意，誠實面對自己的需要，主動一點，聚集一些人和你在一起度過。

提前安排度假，旅行，和參與大型會議的行程

對我來說，長途飛行或者坐很久的大巴士，會讓我情緒低落。如果我要啟程去參加大型會議，特別是要去一個新的城市時，我會約個人一起前往，甚至有時候我還沒有非常認識他們也無妨。在去往未知地方的時候，旅伴有於緩解緊張壓力。和別人一起旅行也許在日期和時間上不能配合得完美，但是一點點的時間上的靈活讓步會緩解長時間旅行的孤獨和焦慮。

認識你自己，追蹤自己的負面情緒

記錄一個月的時間，從日曆上看看自己在哪些日子裡最傷心，灰心，不想理人，或者感覺孤獨。是週末麼？是工作過於辛苦的時候麼？是在教堂服事的時候嗎？是旅行的時候麼？是在夜晚麼？是去語言學校的時候麼？是要做重大決定的時候麼？誠實記錄並省思自己感覺孤單的週期，這樣在下一個週期來臨的時候你就可以更好的照顧自己。

最後，開始寫日記，並且時常瀏覽自己的日記

利用這樣的時間來探索自己在宣教工場上的個人情緒，人際關係，以及屬靈上的孤獨。對於幾乎所有的單身宣教士來說，這種季節性的，短暫性的感覺終將會過去。誠實地，深刻地發掘自己在孤單的時候的信心，心情，夢想和自己的渴望。不要害怕這種感覺會變得更加強烈，或者嘗試壓抑這種感覺，却要真實地了解它，有效地面對它。

注意，上面提到的一些想法包括預先計劃，及早安排，主動面對，有時候單身人士不願意花額外的功夫去計劃，或者努力建立人際關係。但是請注意，就算是普通家庭或者是結了婚的夫妻，他們也同樣需要計劃和安排；他們的日常生活並不是自動就變得井井有條的。所有健康的人際關係，伴侶和家庭的存在，都是因為人們願意去重視，並且願意為之花費精力。

耶穌，祂也是個單身宣教士，祂說：你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我。在我父的家裡有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裡去，我在那裡，叫你們也在那裡。』，『我就常與你們同在，直到世界的末了。』(約翰福音14章 1~3節，馬太福音 28章 20節B)

出處：

原文作者：Nairy Ohanian, “Must Singles Be Lonely on the Field?”

檢自：<https://www.barnabas.org/>

經許可使用。