

## 从圣经，看跨文化工人的自我管理

当上帝呼召你进入事工，你可能会认为祂对你的看顾比起公司企业对待员工，将更加丰厚有余。因为宣教士花较多心思在帮助他人的事上，你总认为自己不需要担心俗事，例如「睡眠是否充足？」和「留一点自己的时间」。也许你觉得，如果我服事的对象看见我把时间花在自己身上，可能会为我的事工带来负面影响。事实上，你其实是认为关心自己是件自私的(或说，有罪的)行为，而你可不希望行将差错，对吧？

### 愛的命令 — 關於「愛我們自己」

「什么是最大的诫命？」、「如何才能得到永生？」面对这类问题，耶稣回答，我们应该竭尽所能去爱上帝，并要爱我们的邻舍，如同爱自己。耶稣特别指出，这些比献祭更加重要(马太福音19:19、22:39，马可福音12:31、33，路加福音10:27)。当然，这些并非耶稣所提出的新命令，乃是引用上帝几百年前透过摩西所说的话语，祂早已吩咐我们不可报仇，也不可埋怨，却要爱邻舍如同自己，因为祂是主(利未记19:18)。

关于福音书所记载耶稣说过的话，在新约其它书卷中，也回应耶稣所说的。这些作者都点出了相同的事，例如雅各指出，你们若要遵守律法，就要爱人如己(雅各书2:8)。保罗也同样提出，圣经中的整个律法，就总结在一个命令中，那就是爱邻舍如同自己——这正是你们各人在爱中，当如何彼此服事(罗马书13:9、加拉太书5:13-14)。因此，你要爱自己——并要爱你的邻舍如同爱自己。若你不爱自己，便可能难以去爱所服事的对象。人若不关爱自己，往往难以用健全的方式关心他人。如果上帝要我们只关心他人，而对自己置若罔闻，那么祂就会把「爱自己」这句删去。可见两者有其重要关联。

### 休息的命令 — 安息日

上帝透过摩西颁给我们的另一个命令是守安息日，排开所有的工作，将一天时间分别出来单单休息、得着医治、重新得力。凡干犯这日的，必从民中剪除，必要把他治死。即使是耕种收割最繁忙的时候(也许正是那时最格外需要)，也命令他们遵守(出埃及记20:8-11、31:14-15、34:21)。这个律法不是毫无来由的命令，乃是基于人因神的形象受造，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了祂一切的工安息了，并赐福给第七日，定为圣日。

耶稣指出，上帝为我们人类设立安息日，而非我们为安息日设立。每一个人，包括基督徒工人，一周都需要一天调养生息，以从其余六天加诸于身的压力中恢复过来。耶稣在服事最繁忙的时节，甚至没有时间吃饭，祂告诉自己的初代门徒，暗暗的到旷野地方去歇一歇(马可福音2:23-3:6)。

由于主内全职的基督徒大多需要在星期天服事，因此很多人会选择周间其他日子休息；但往往在该安息的那天，总有许多事情不得不处理，如割草皮或整修房屋等。全职同工通常很能自动自发照顾他人，却对自己的需要疏于照顾。参与事工的同工，也需要每周选一天，找个安静的地方好好休息，就像恩赐和服事有许多方式，且各个都有助益；休养安息的方法之众，亦如是。比如可以借阅读、慢跑，观看影片或是拜访好友等方式让自己休息。生活里没有安息日的人，会逐渐为了工作而严厉催逼自己，而非以仆人的心去面对所呼召服事的对象。服事是为了让人因看见那道成肉身的爱而深受吸引。若否，对方也恰恰会因为看见你的内在是被工作驱动，所以更加抵制反对福音。

### 照顾圣殿的命令—我们自己

对希伯来人而言，没有任何地方比神的居所更加重要。摩西在西乃山上四十昼夜领受神的吩咐，为祂造圣所，使上帝可以住在以色列民中间(出埃及记 25-31章)，当他们最后按着神所吩咐的，使会幕一切的工告竣，上帝的荣光就充满了帐幕(出埃及记 35-40章)。多年之后，所罗门在耶路撒冷作完了圣殿一切的工，上帝的荣光也同样充满了殿(历代志下 1-7章)。褻渎或焚毁圣殿，或使其遭掠夺倾覆，皆是仇敌所能施加出的至深凌辱之一。整本《以斯拉记》皆在讲述圣殿的重建。

当耶稣来到世上，祂应许圣灵不会住在耶路撒冷的圣殿，乃是住在祂的门徒里面(约翰福音14-17章)。保罗后来写到，我们是上帝的殿，圣灵的殿，神的灵住在我们里头，叫外邦人知道，这奥秘有何等丰盛的荣耀，就是基督在我们心里成了有荣耀的盼望。(哥林多前书3：16、6：19；哥林多后书6:16、以弗所书2：20-22、歌罗西书1:21)。彼得指出，我们就像活石，被建造成为灵宫(彼得前书2：5)，约翰也同样写到，上帝住在我们里面(约翰一书3:24、启示录3:20)。

身为上帝的圣殿和祂的福音使者向不认识祂的人传福音，我们有责任照顾祂的圣殿 - 也就是我们自己。运动员照顾好自己才能发挥到最好，我们也必须保持良好的状态，这样我们才能成为上帝最好的圣殿，才能够发挥最有效率的方式来传达他的信息。我们这样做的理由不仅仅是为了我们自己的利益，也是出于对我们在上帝眼中的价值的尊重，以及我们保有健康的身体以便提供他人更好的服事，我们并不是自私地只想照顾自己，如果因为我们未能照顾自己而失去作用，岂不是失去作基督事工的资格？我们有时候可能会对跨文化工作者持有一些批评的态度，例如当他们不将汽车的曲轴箱上油或冷却液加到汽车的散热器上，以至于烧毁引擎。所以当我们不照顾好自己时，又跟这些行为者有何不同？

### 承担他人负担的命令—以及我们自身的负担

使徒保罗写了一些关于行善的文章。他督促我们去拯救一个堕落的弟兄或姊妹，去承担彼此的负担，而不要厌倦帮助他人，应该把握一切的机会去做对所有人好的事情，特别是信徒们(加拉太书6：1-10)。

然而，我们还是必须注意到，在他的信息之中，他督促我们每个人测试我们自己的行动以承担我们自己的负担。我们每个人都有责任尽我们所能来照顾自己，而不是放弃这项任务然后交付给他人承担。有时候照顾自己可能感觉起来很麻烦，需要时间、精力、牺牲和引起不便。但是基督工人如果不照顾自己，就会需要其他人的照顾，让他的同工花了本来预备给上帝的时间和精力来照顾那些没有自我照顾的人。这些人成为“高成本照护”的人，将会耗尽了教会、学校或其它组织的资源，而这些资源本来是可以用来为感召更多的人接纳基督。那些太忙碌以至疏于照顾自己的人，似乎常常认为如果他们花时间守着安息日或照顾上帝的圣殿(照顾自己)，上帝的工作就会陷入停顿。

### 评估你的自我管理

请花一些时间来评估自己是否有好好照顾自己。使用评分标准对以下的问题进行评分：

- 4 = 非常好(总是)
- 3 = 好(经常)
- 2 = 普通(有时)
- 1 = 不佳(偶尔)
- 0 = 缺乏(从未)

1. 我是否每周都保有一个有效的安息日(致力于放松并重新更新自我的一天)?

4      3      2      1      0

2. 我是否有充足的睡眠帮助我明天不会觉得昏昏欲睡?

4      3      2      1      0

3. 我是否每周运动3-5次，一次20-30分钟?

4      3      2      1      0

4. 我是否每天摄取适当比例的健康食物3-5次?

4      3      2      1      0

5. 我是否会监测自我健康并及时寻求适当的医疗资源协助?

4      3      2      1      0

6. 我是否有与其他人维持持续性的良好关系?

4      3      2      1      0

### 加强你的自我管理

如果你对上述任何一项评分为2分或更低分，那么你应该认真考虑增进自我管理能力，答案是3分的人也同样可以改进自我管理。最好的方法是透过每天在日记中记录，特别针对自己评价较低的项目，以具体方式来确切了解自己该如何改进。除了寻求上帝帮助我们，了解我们的思想和我们的生活方式（诗篇139：23-24），我们也能透过监查自我行为来发现需要改变自己的地方。

如果发现自己确实在一个或多个地方有不足的，那么最好的处理方式是设定一些小的、具体的、可衡量的、可实现的改进目标，如果尝试着一次就去彻底解决所有的不足处是必然会失败的。当耶稣派出他的门徒时，他一开始将他们送到前面的城镇，接着将把他们送到更远的周围乡村，然后是邻近国度，最后才是整个世界（路加福音10章，使徒行传1:8）。

最后，在圣经、书本中甚至网路上找出关于改善你的所有缺点的方法，所有真理都是上帝的真理，在上帝创造的世界中透过自然启示中来学习，聪明人应当心求知识（箴言15:14）。

### 结论

我们曾经听过一个关于伐木工人靠砍伐树木维生的故事。星期一和星期二他每天可以砍了八棵树，有一天他突然想到可以提前一小时起床并在早餐前去砍树，果然，周三他砍了九棵树；星期四时他甚至跳过早餐，他心想 he 可以多砍一棵树，但反而是减少成八棵树，星期五他为了增加砍树的数量，决定在天黑之后不回小屋休息仍继续留下砍树，但他只能砍掉七棵树；星期六他没有增加工作时间，但他因为只用灯笼照明反而弄伤了脚，结果他只能砍六棵树回家；当然，他没时间去问医生，而是决定周日继续工作，他心想如此一来可以增加他一星期的产量。然而，他感到累了，饿了，想念他的朋友，他的脚受伤了，所以他最后只砍了五棵树。星期一早上他去找工头，告诉他自己不适合当一名

伐木工人, 然后辞掉了工作回家。你有认识任何人正在走一样的路吗? (也许就是你自己?)

---

出处

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

检自: [crossculturalworkers.com](http://crossculturalworkers.com)

经许可使用。