

## 神僕與耗竭

耗竭是一種出現在身體上，情緒上，還有在屬靈上的狀況，它經常發生在眾多從事情緒輔導，提供關顧服務的人身上。其表現特徵是原來從事某項工作的喜樂和滿足，以及該工作所產生的果效都開始下降以至遞減到一個崩潰點。這種情況從來不會突然發生，而往往是經過一段時間的不斷地疊加的負面情緒以及負面行為的積累。普通的恢復方法例如睡一個大懶覺，長周末的外出旅行，或者長時間的浸泡在土耳其浴的溫泉當中，並不能解決這樣的狀況。嚴謹的有針對性的關顧，才能夠醫治這樣的耗竭。

耗竭的一些狀態包括以下幾種：面對巨大的需求感到無所適從；不能夠給別人提供幫助；將自己與人群分隔開來；開始憤世嫉俗；不信任別人；埋怨別人；感覺無能為力；漸漸失去激情；常常顧影自憐，情緒疲憊；自我隔絕；容易發怒；沮喪；屬靈生命產生困惑，感覺沒有出路；苛求自己也苛求他人；絕望並且無助。除了這些情緒和態度出現的警告信號之外，耗竭也經常在身體機能上表現出來。耗竭的人經常會經歷到難以入眠，頭疼或者偏頭疼；出現慢性蕁麻疹；經過休息也不能恢復的持續疲勞；過量的體重增加或者體重減少；婦女生理週期改變；精神焦慮；做痛苦不堪的噩夢或是夢魘；身體不由自主的發抖；開始對成藥或是酒精產生依賴。

好消息是耗竭這個現象是可以得到幫助和治療的。一個充滿了智慧，並且屬神的計劃可以幫助任何一個傷痕累累，灰心喪氣的僕人。神更在聖經當中給出了一個很好，關於一個神的僕人是如何從耗竭之中恢復過來，並且繼續他的忠心侍奉的例子：以利亞的故事，記載在列王紀上19章。確實有很多能夠預防或者治療耗竭的方法。但幾乎是無一例外的，耗竭者在身體上，精神上 and 屬靈上都有一些的需要被忽視了，所以這些方面需要被我們認真的研討並更新修正。

首先，耗竭的人必須立刻停止或者至少是減少他的工作量，並且進入一段時間的休息，以期待身體的恢復；好的睡眠，合適的運動，良好的飲食，在大自然中漫步，如果需要的話去看醫生，到一個新的地方給自己換一個新環境；開始一個新的，與他的事工/工作無關的業餘愛好。

第二，一段時間的反思和評估是必須的過程。一個好的上級主管，一個導師，一個屬靈的老夥伴，或者一位專業的輔導員，這些人可以為耗竭者提出一些有價值的，針對耗竭者的情緒和實際操作方面的問題，幫助耗竭者了解在那些方面出了問題。經過一段時間的反思和情緒方面的穩固，耗竭者可以重新制定符合現實的目標，重新制定自己的工作範圍，了解自己能力的界線，知道自己工作上的軟弱和超時工作的誘惑。安排一段時間來渡一個安息期，按時休息，按時度假，並且找一個信得過的人來幫助自己堅持這個新的計劃。這個時候耗竭者也可以參加一些小組，或者是禱告小組，這樣可以重建耗竭者的人際關係支援網路，所涉及的人員可以是本地的同工或者是在遠方的親人和朋友。

最後，一個全新的屬靈架構應該為這個耗竭者而建立起來。也許是參加培靈會，或者是屬靈的講座，也許是進行一種新的，以前從來沒有嘗試過的屬靈操練：在神面前長時間的靜默和禱告，退到內室當中禱告，閱讀經典的靈修書籍或者是屬靈開拓的書籍，專心查考經文，人物傳記，嘗試記憶最喜歡的經句，或是沒有任何計劃只是單純地享受與基督的同在。

經歷耗竭是一種不幸，但是如果得不到正確的診斷和治療，不幸就會演變成悲劇，因為幾乎所有耗竭的神僕們和領袖們都難以再回到他們以前的使命上去。而所有基督的僕

人的價值和他們全方位的身心健康，應當是毫無疑問的得到認可和鼓勵的。

### 生命中場：原動力問卷調查

你不需要回答以下所有的問題，但是請仔細閱讀每一個問題，並且挑選那些你認為合適的問題來回答。有些問題的目的是相似的，但是在遣詞造句上有所變化。你的真實的反應是最準確的答案。

1. 我希望人們記得我的哪些事？
2. 我是否已經使用了神給我所有的恩賜？
3. 我是否願意嘗試新的可能性？
4. 我對我目前的工作是什麼樣的感覺？
5. 我是否明白被神呼召與被人驅使之間的區別？
6. 我最熱衷於做的是什麼事情？
7. 如果我的生命真的是完整無瑕的，那我的生命在我看起來是怎麼樣的？
8. “得到一切”對我來說意味著什麼？
9. 我是否正在過著一個平衡完整的生活？我把我的時間都花在哪些重要的事情上面？
10. 在工作和家庭這兩大力量當中，哪一個對我的牽制更大？
11. 有沒有哪一件事情是神專門設計好讓我來做的？
12. 我目前的事工是否仍然是我生命和個人的中心和命定？
13. 我最真實的目的是什麼？我的熱情是什麼？我的終極目標是什麼？
14. 是否有我必須要記住並且從中學習的錯誤，失敗和損失？
15. 如果你可以重過你生命當中的一天，你希望的是哪一天？
16. 我屬於誰嗎？我自己希望我屬於哪裡？
17. 我是如何來度過我的休閒，業餘和社交時間？
18. 我如何被塑造？我是否了解自己是哪種氣質？
19. 對你來說金錢有多重要？多少錢你才覺得足夠？
20. 我願意為什麼事情去死？
21. 在10年後或者20年後我希望我在做什麼事情？
22. 有什麼事情是你擅長的，以至於你願意不要報酬也會做這件事情？
23. 你想要問神什麼問題？
24. 你認為神可能會問你什麼問題？

部分問題來源於鮑勃·布法德<人生中場> 1994版 (Bob Buford's, Halftime, 1994)

### 一些對你完成這些問題有幫助的小提示

1. 讓你心裡充滿平靜，容許自己來完成這個過程，評估所有可能的答案
2. 使用一段完整的時間並且保持精力——預留一段完整的時間，不會被打擾，來閱讀思考並且回答。確保你已經休息好了，完全放鬆，並且身體是健康的情況下回答這些問題。
3. 用謹慎的態度，拿一個日記本，找一個安靜的，舒適的，可以讓你的思緒穩定地方。
4. 對你自己真實也對別人真實，不要害怕，真心的回答，回答完後先與你的配偶分享，然後再與你的導師，牧師，或者是親近的朋友分享。

---

出處

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

檢自: <https://www.barnabas.org/>

經許可使用。