

# 門徒訓練+概要

## 基要課程 領袖生活方式 第六課：自我管理

事工領袖要知道一個真正的領袖是所有人的僕人，所以他們如果沒有照顧自己的精神、情感、身體或屬靈的需要，那些他們所關心其需要的人可能很難聽他們。我們如何能夠幫助我們的領袖（或者我們如何幫助自己），即使在試圖滿足其他人的需要時，確保滿足自己最重要的需要？

當一個人非常專注於通過個人事工服侍當地教會成員時，他或她可能得到狹窄的視野，也就是說他們只能看到他們正在做的工作和他們周圍的需要，沒有注意到他們個人的需要。如果他們的需要沒有被看見，這些需要如何才能得到滿足呢？

我們不要忘記主分別第七日出來，歇了祂一切的工，安息了。

很顯然，你也需要確保自己休息和安靜的需要得到滿足。你怎麼能做到這一點呢？

衡量你健康的每個方面：屬靈、身體、心理和情緒。你一直在哪裡感到軟弱？

如果你的一位會眾或你服侍的人來找你，疲憊而沉重，你會給他們什麼建議？你會給他們什麼輔導，幫助他們在繼續服事主時得到他們所需要的休息和健康？

好的事工領袖期待服侍他們的會眾，往往以犧牲他們的家庭、財務和個人健康為代價。承認自己在慢慢地被耗盡，或需要休息一下，可能會感到自私。當你身邊有這麼多合理的需要，當你知道如何去滿足這些需要時，休息和考慮自己的需要會讓人感到不負責任。聖經清楚地表明，我們應該把他人的需要放在我們自己的需要之前（腓立比書2:3-4），願意為彼此捨命（約翰福音15:13）。然而，我們也被呼召要跟隨基督的榜樣並效法祂。顯然，基督的生命的特點是祂憐憫並服侍周圍的人，滿足他們的需要。然而，祂也確保自己花時間休息並單獨禱告（馬可福音1:35；馬可福音6:31；路加福音9:10）。

我們不要忘記主分別第七日出來，歇了祂一切的工，安息了。很顯然，你也需要確保自己休息和安靜的需要得到滿足。你怎麼能做到這一點呢？

首先，評估你目前的需要。衡量你健康的每個方面：屬靈、身體、心理和情緒。你一直在哪裡感到軟弱？如果你很難辨別，請在評估過程中尋求幫助。詢問你的配偶、你的同事和你的守望夥伴，提醒你你所抱怨的事情、祈禱的事情，以及他們看到你不知所措的事情。思考這些事情可能是你需要得到滿足的地方。

其次，為你如何滿足這些需要設定可衡量的目標。不要分解為自我完善，並試圖讓自己對自己所完成的感覺良好。不，要更具體。如果你發現自己在屬靈上軟弱，而誘惑正在比平時更加強烈地抓住你的生命，那麼設定一個能夠幫助你克服這種誘惑的目標。也許你在打破一個習慣方面需要守望，或者你需要制定一個新的讀經計劃，來幫助你定睛在基督身上。無論解決方案是什麼，確保實用方面可衡量和可實現。例如：你可以設定每週讀經的章節數或每天禱告的時間長度。如果你在關係上很軟弱，那麼設定一個目標，確保你保留幾個晚上在家裡，或者與你的妻子安排定期的約會。開始，列出清單可能看起來並不真誠，但它實際上為你提供了可運作的框架，然後決定你是否在消耗你的健康。

第三，如果你的一位會眾或你服侍的人來找你，疲憊而沉重，你會給他們什麼建議？你會給他們什麼輔導，幫助他們在繼續服事主時得到他們所需要的休息和健康？無論你說什麼，無論你如何指導他們，很可能你也應該採取同樣的建議。

最後，倚靠十字架。無論你的需要的性質如何，耶穌都能夠滿足。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。祂知道你正在經歷什麼，並且能夠憐恤你。知道基督是我們完全的幫助，並且會給我們所有我們需要的來服事祂並依靠祂，這是多麼大的釋放。

什麼會阻止你這樣做呢？是驕傲嗎？是依靠自己嗎？如果你休息，是否認為沒有你沒人能活下去？把所有這一切都交給主，並向祂承認你希望在沒有祂的情況下堅強。向祂承認你需要祂的安息。然後仰望等候，並因祂滿足你的需要，裝備你用祂的能力服侍祂的子民而歡喜快樂。

## 回顧所學

- 你需要通過評估你的個人需要並確保這些需要得到滿足來管理你的生活。
- 休息和確保在獲得充分的健康和力量的需要上尋求並不是自私的。如果你生病、疲倦，或者筋疲力盡，沒有什麼可以給予的東西，你將無法將他人的需要擺在你前面。相信主是你的內在力量，並利用祂所提供的休息時間來成為這種裝備力量的一部分。
- 評估你的需要、制定目標、採納屬靈的建議，並倚靠十字架。這就是你如何管理你的個人生活，使你的事工生活不會受損。

## 你的觀點

- 什麼阻止你休息，並使你不能確保你不會過分強調事工超過你生活的其他方面？
- 目前，你最深的需要是什麼？你正在採取措施滿足這些需要嗎？禱告求主幫助。
- 你生活中有誰可以與你並肩作戰，並確保你得到你需要的安息、花時間禱告和更新？如果你生活中沒有這樣的人，求主給你一位朋友和一位鼓勵者，幫助你很好地管理你的個人生活。

經文引用自中文聖經新標點和合本。允許使用。版權所有。

所有其他內容版權歸©2019 加拿大環球廣播所有，只要是為了傳福音並且不對所使用的材料收費，可以自由使用。查看更多許可證詳細資訊，請訪問

[www.discipleshipessentials.org/licensing](http://www.discipleshipessentials.org/licensing)。