



牧者壓力管理十訣

諮商中心主任 / 張宰金

(續上期)

7 積極的思想行為

消極的思想和行為帶來負面的情緒。負面的情緒常伴隨著心理壓力。保羅寫腓立比書時被囚在監，身心必然倍感壓力。但讀全卷書信，卻看到他的情緒是「喜樂」。為什麼他能在這種高度壓力、危機的情況中，泰然處之？最重要的是他的信心祈禱和交託。這正是腓立比書四章 4~7 節所講的：「你們要靠主常常喜樂。……應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」但他並不止於此，他繼續在腓立比書四章 8~9 節說：「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。……這些事你們都要去行……」這是他處理壓力的秘訣：他思想正面的、積極的人事。他行為上也遵行上帝的教訓。當一個人的思想和行為正確時，他的情緒會隨著被導致正向，即使在高壓之下，仍然保守自己的思想和行為正確，並且合乎聖經，這就是保羅處理壓力，得勝的秘訣。

8 永生的確據

當一個人的存在，受到威脅時，那是面臨最大壓力的時刻。每個人都不能避免面對死亡。不論是親友離世，天災人禍的悲劇，或自己罹患絕症等。即使在最飛黃騰達的時刻，最光輝燦爛的成就中，死亡的陰影仍然像蹲在門旁的小狗似的，隨時有可能跨門而入，那時小狗將變成獅子。人類終極的問題未獲處理，就不能有真實的心靈「安息」。一股莫名的，和死亡牽連的壓力，將隨時來襲。甚至，正沉醉在愛河的蜜月新人，有時也會為了期盼誰先離世而談論死亡。

只有當「永生」的問題獲得解決時，那種怕死的壓力，或者對於死亡未知的壓力，才能解除。

●「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裏。然而神從始至終的作為，人不能參透。」(傳三 11)

●「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」(約三 16)

耶穌賜人永生的盼望，使人在活著有意義、有價值，而當親友離世、絕症、臨終時，雖有壓力，卻因對永生真實的盼望，而能坦然以對。

9 信靠神的話(應許)

神的應許是面對壓力最有力的武器。當危機來臨時，心理的反應常是戰(Fight)或逃(Flight)。以賽亞書七章 2 節描寫當猶大王亞哈斯，得知亞蘭王和以色列王聯合來攻時，「王的心和百姓的心就都跳動，好像林中的樹被風吹動一樣。」他們的心正處於重大壓力之下。耶和華藉先知以賽亞去告訴亞哈斯王說：「你要謹慎安靜，……不要……害怕，也不要心裏膽怯。」(賽七 4)，「你們若是不信，定然不得立穩。」(賽七 9)，反之，若信就必立穩。

我們一生發展中必然遇到的壓力，或意外事件，帶來的壓力，都可以因信靠聖經中上帝的應許，而安然度過，正如以賽亞書四十三章 2 節所說的：「你從水中經過，我必與你同在；你趟過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火焰也不著在你身上。」上帝並未應許我們，人生中不會有壓力，但祂卻應許我們，在壓力中，會與我們同在，這是何等寶貴的應許啊！

10 順從聖靈管理

順從情慾必收敗壞果子，服從聖靈必收生命、平安的果子。在壓力之中，若能學習順從聖靈管理，不順從自己的情緒、感覺、慾望，必有平靜之心。加拉太書五章 22 節說：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」壓力來臨，是生命中的考驗，一個人反覆練習，順從聖靈管理，即使在壓力中，仍結出聖靈的果子，使自己得益，也能成為他人的祝福。

(全文完)