

照料他人之四：不是重担，而是祝福——朱如月老师

长时间照料他人，一定会有困难压力，但耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（太 11：28—30）

以下的方法可以帮助我们在照料他人的同时，经历从神而来的祝福。

一、祈求自己有一颗仆人之心

“求天父帮助我愿意无私地满足别人的需要。”

弗 6：7 “甘心侍奉，好像服侍主，不像服侍人。”

二、明白神为了一项特殊的使命拣选了你

神想使用你来向别人显明他的爱。在带领你的生命成长、成熟的过程中，神希望你与他同工。

罗 8：28 “我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”

三、认清拦阻你回应神的心态

“求天父帮助我看清自己心中的怒气、苦毒、怨恨、失望、骄傲、自怜。请你挪去这些不好的情绪，将你的爱、正直、饶恕、忍耐、感恩和喜乐赐给我。”

诗 51：10 “神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。”

四、抓住机会，因为它会转眼逝去

“感谢天父给我机会，让我在建造另一个人的生命时做你的仆人。我知道世上没有什么是永恒的，你也不会让我承受我负担不起的担子。”

彼前 1：6 “因此，你们是大有喜乐。但如今在百般的试炼中暂时忧愁”。

五、在建造他人生命的过程中建造自己

建造更亲密的爱关系，体察被关心者的感受，对自己的感受保持敏感，并每天为自己所关心的人祷告。

约壹 4：12 “从来没有人见过神。我们若彼此相爱，神就住在我们里面，爱他的心在我们里面得以完全了。”

六、学习每天敬虔度日

每天固定时间与神交流、亲近神，时刻要知道神与你同在，并知道在一天里的任何事情上都有神美好的旨意。

诗 118：24 “这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。”

七、靠着基督的能力胜过自己的软弱

认识到神的恩典是完全的；按着神的旨意行事，完全顺服他的引领；即便是在自己并不喜欢的情况下，仍然顺服圣灵。

腓 4: 13 “我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”

八、降低自己的期望

不期望别人理解你的困难；不期望自己做的每件事都会得到别人的赞许；不期望在你没有提出要求的情况下，别人会主动帮助；不要对关心你的人有不切实际的期望；不要对自己有不切实际的期望。

彼前 1: 21 “你们也因着他，信那叫他从死里复活，又给他荣耀的神，叫你们的信心和盼望都在于神。”

九、让自己与神有更亲密的关系

诗 139: 7-10 “我往哪里去，躲避你的灵？我往哪里逃，躲避你的面？我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住，就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我。”

有一位妈妈要照顾天生残障的儿子，家庭经历了无数艰难的时刻，然而，这孩子也带给全家无数的祝福，使全家人都与神更亲近！家人在残疾孩子身上看到比健康的人更多的爱、善良、清纯和耐心。妈妈说：“他教会了全家人做生活中喜乐的舞者，以面对各种挑战。他使我们知道，哪怕得到最微小的祝福，也要懂得感恩。他让我们懂得，爱对我们来说意味着什么……”重担，是可以化为祝福！

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《和谐：建立美好的人际关系》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。