

张力、压力及动力—姚谦牧师

“照他荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容”(西 1:11)。近日偶然遇上 3 个“力”字，也用作反思与信徒生活事奉有的关系！

张力

张力 (Tension) 是较好的字，因此也常称作**健康张力** (healthy tension)。人无张力就不进步。每天若只如先前般度过，没有挑战、没新鲜感，又不愿面对改变时，人及社会就不能踏步前进。

做广播人，也得时常面对张力，不喜欢也得向前，未准备好时也要上前。因此“张力”大抵属于健康的“微少压力”，是能令你我得“与时俱进”的力量。**我们要学会迎接张力，能弹性伸缩时，人才会进步，事工才能更新。**事奉上给自己一些张力，神有时加大些对我们的要求，这对灵性长进、事奉进度都是好事啊！

压力

压力 (Stress) 一字带来隐忧，是属于“**过大的张力**”。人由此也出现恐慌，严重时更产生焦虑、神经紧张等反应，连睡觉也不安。当保罗事奉提及“被压太重，力不能胜”时 (林后 1: 8 - 10)，可见他和同工们也曾承受何等高度的压力。可幸，神怜悯救活他们，脱离那被压的境况，甚或是死亡的威胁。

我们须小心面对事奉压力过大，不要承接过多人的需索要求。我们是不可无限制地承担责任，满以为可以代替神可解决人所有问题。一方我们得相信神加力量，另一方也得顾及人实在存有限制、软弱的。

我们更不应试探神，强迫神按人意思行。不少事奉中的人，若不顾家人的需要，不平衡事奉，而且过度忙碌，就容易把自己的健康、甚至与家人的关系毁了，那是何等不智及须引以为鉴啊！

动力

动力 (Dynamics) 是指圣灵大能，能作出事奉动态调节的力量，也是我们平衡张力及避免陷入不健康压力的力量。

我们事奉是倚靠圣灵而来的力量，这也是人事奉得以复原的力量 (Resilience) 所在。保惠师的力量也是祷告的力量，是说不出的叹息，是我们从他常有的感动，去作合宜选择及智慧抉择之力。

因此，我们呼求动力的圣灵，时时加添心力、爱力及事奉中向前瞻望神、盼望之力。**愿各位良院的同学，在即将开始的新学年，去压力、怀张力、靠动力！荣神益人！**

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。