

2017 年 11 月 3 日

任由倦怠摆动

作者： Cody Archer



你曾经有过一个充满希望和兴奋的新季节或职位吗？然而随着时间的推移，事情却并不是想象中的那样成功。项目的进度比预期的要慢。人际关系中存在着挫折。无法掌握的问题耗尽精力和创意。别人对你的要求让你感到不知所措。财务压力比预期的棘手。无情的健康问题似乎一直困扰着你…。

在过去的一年里，我个人经历了一些挑战，并且了解到，如果这样的压力没有以正确的方式处理，他们就会成为[倦怠过劳](#) (Burnout) 的配药。

倾斜下滑

对[倦怠的简化过程](#)是这样的：由于种种原因，你的高度期望开始被挤压，从而导致压力和沮丧。当没有找到解决问题的办法时，你会开始感到愤怒。愤怒可以以各种方式表现出来，但如果不处理，你会滑向冷漠的斜坡。你漠不关心。你曾经燃烧的热情，现在却变成了一堆闷烧的煤块。过去很容易做的决定现在变得很困难，你更喜欢别人替你做。如果你无视你情绪上的警示信号，冷漠会导致抑郁和倦怠。

感谢神，我注意到了警告信号，并与我的领导讨论我休息和恢复的需要。这包括有几个星期不参与事工活动，并把我的时间与神同在和再燃起我内心的火。

根本原因

我因此而了解到，像我这种内向且事事求 A 的高成就型人格最容易倦怠。造成我下滑过程的最大因素不是我大量的工作（这当然是一个因素），而是我在做的那些并非我内心热衷的工作领域。我从领导层漂移到了管理层。我陷入了电子邮件，会议和行政工作，并失去了大局的视野。

今天，每个人似乎都在以极快的速度生活。我们认为，通过 '忙碌'，我们应该获得荣誉徽章，并展示给别人，使得我们更觉重要。但是，当我们停下时，我的意思是真正的停止，检视所有我们正在做的，为何我们这样做，大多数人会发现他们为了满足现状，已放弃了追求最完美的。据统计，高比例的人没有做他们喜欢的事情，反而不满意，超负荷，经常随倦怠摆动。

你能理解吗？你任由倦怠摆动吗？你的心灵、心理和身体健康情况如何？下周我将与你分享我所做的五件事，让我的生活和内在健康回到正轨。

末日对齐



亚舍分享了以色列和教会之间即将到来的末日对齐。

[观赏视频!](#) 字幕有丹麦文、荷兰文、英语、法语、义大利文、韩语、葡萄牙文和西班牙文!

欲购此书 [点击这里!](#)

犹太人和教会的合一



Daniel Juster 分享了弥赛亚犹太人和教会相互包容合一的责任。

[观赏视频!](#) 字幕有丹麦文、荷兰文、英语、法语、韩语、葡萄牙文和西班牙文!

我们要与您联系!



每个月我们都会收到没有地址，电话号码或电子邮件等详细资讯的捐款。这代表着我们无法感谢您或与您联系。如果您有奉献给复兴以色列事工，但并没有收到我们的回复，请花几分钟，[电邮我们](#)，好让我们知道。

为我们持续的，在以色列本地的复兴运动，植主内犹太教会，门徒训练中心，以希伯来文先知性祷告，赞美守望，和为那些财务帮助所需的事项祷告。请将这些近日讯息传给你相信他们会从中得益处的人。请与我们在财务上同工，来加强在以色列主内肢体力量，照应这儿的复兴工作，且对国际传讲以色列，教会，和末世的讯息