## 我找到自己了(下)——志工輔導員素惠的故事

@余素惠

GOOD TV家庭關懷專線志工第一位「輔導員」余素惠姊妹,除了一般排班接聽電話外,也接聽需要個別陪伴的個案電話,在我們到各地進行夥伴教會工作坊,或專業培訓時,也曾擔任單元課程的講員,他的成長學習過程,是從助人中得到的祝福……(前情提要)我找到自己了(上)篇中提到她原先自我形象低落的錯誤思想,以及她從志工在職訓練的課程中被提醒要愛人、助人就要學習先愛自己,從此被喚醒要改變,但沒想到這個改變竟然是在她助人的過程中同時被釋放,請看她的故事。



去年(2015年)六月,神透過一個關懷專線的個案幫助我把眼光轉回自己身上,讓我有機會好好看自己,我陪伴這個個案五個月,與其説是我在幫助她,不如説案主是上帝派來幫助我的天使,她讓我學會了兩件事,第一是學會如何與丈夫溝通,第二是讓我看見「我」是何等重要。

## 與配偶溝通

丈夫在2003年受洗之後,我們的婚姻不是從此一帆風順,仍然是動盪不安,我好像可以靠主饒恕任何人,唯獨我最親密的伴侶,無論我多麼努力用神的話不斷告訴自己,神要我們饒恕人70個7次就是無限的饒恕,我必須饒恕他,我更知道我若不饒恕人,主也不會饒恕我,主甚至也幫助我清楚地看見自己就是那

個欠主人一千萬銀子蒙主人赦免,然而自己卻不願意放過欠我十兩銀子的那個僕人,我理智知道應該饒恕,但現實生活卻做不到。我的情緒總起伏,放不下心中的苦毒,苦毒產生的埋怨阻礙了我們的溝通,對於這樣的自己,我又無奈又覺得愧對神,卻不知道問題在哪裡?其實是因為我不在神的身上而在人的身上找價值,當我不斷想從丈夫對待我的方式裡去尋找價值時,越找越挫折,這時自卑心更讓我覺得自己果然沒有價值不值得被愛,所以我們若用人的眼光定義自己時就會產生錯誤的自我形象。

我在陪伴個案時,剛好在志工讀書會讀了"關係療癒"這本書,我很快地看見了自己的盲點,我邊陪伴這個個案,我也開始改變與丈夫的溝通模式,結果很快就得到丈夫善意的回應,讓我們的溝通有了極大的突破,關係也漸入佳境,想想為何那時我有改變的力量,其實是在助人的過程中我已漸漸的找回自己並邁向復原的道路。

## 我看見自己的價值

案主幫助我的第二點是讓我看見「我」是何等重要,我的個案在我陪伴他的期間,他真的很用心地學習,當他學習了有效溝通之後,夫妻關係也明顯改善,我還為他立了計劃,一邊幫助他尋找自我,建立自信心,一邊是活出主的愛帶領先生信主,可惜個

案因丈夫事業風暴婚姻仍是失敗收場。當時我心中遺 憾和不解,就找玲珍主任談談,老師點醒我,案主的 內心完全是空的,未被珍愛過不覺得自己有價值,值 得被愛,雖然在教會服事日事業成功,但她仍然看 不見自己的價值。這時我也發現自己的心也是空了一 塊,我也不知道自己的價值在哪裡?即便別人常說我 努力顧家真不簡單,但無論別人給我再多的肯定與讚 美,我仍然看不見我的價值,我為何要來到這個世 上?神對我真正的心意到底是什麼?在我反覆的思想 這些問題時,我想到每次來GOOD TV接電話就好喜 樂,接完電話踏上歸途時我就好滿足,因為我在做我 真正想做的事,不知不覺中我已經漸漸的找回自己 了,所以過去我認為不是因為我有能力,是 神了解 我的熱情所在,把我放在一個對的位置上,好讓我找 到生命的意義與價值,現在我更了解的是 神要讓我 清楚的知道背負 神使命為主作工的人也是可以做自 己,愛自己,這種人所付出的愛會更真實更長久,這 才是 神真正的心意希望我們越活越像主。

感謝神!來GOOD TV以後我找回了自尊與價值,現在的我跟過去不懂愛自己的我一樣活得很認真,但不同的是很喜樂,喜樂的心為我帶來源源不絕的愛,過去我所追求的成就只是個表象,無法填滿我內心的空洞,因著不滿足也常讓我陷入苦毒,這樣的生命無法榮耀主的名,這絕不是 神對我的心意,感謝主!如今我在主裡真的成為新造的人,我好喜樂,我愛神,愛人也愛己。

## 醫治與填補

在這彎曲悖謬的世代, 神的兒女都受了傷,失去 美好的自我形象,不知道怎麼愛自己, 神愛我們, 不斷地作醫治的工作,醫治絕對是一個過程,信主後

主的愛就不斷填補我生命中的破口, 受傷的心也不斷 地經歷醫治,但若不能饒恕,醫治就無法完全。 感 謝主!來到GOOD TV服事才慢慢領悟饒恕是不容易 的,不是我不夠屬靈或不遵守 神的命令,只是因為 不夠了解 神的愛是何等長闊高深,也不夠了解神的 創浩是多麼獨特,神幫助我不只看見自己的價值,也 看見丈夫的價值,此時此刻我已找回自己,也找回 起初的愛和神創造時的美好,當我真心饒恕接納丈夫 時,全知全能的神很快的就光照我的丈夫,讓他很 真實的用心靈去體會過去我難以言喻的傷痛,他一段 真心的告白,為我帶來完全的醫治。過去我不懂,為 什麼我要的愛 神總是不給我,原來神在等待我學會 「愛人如己」的功課,神要我們愛自己是要尋回 神 兒女的身份,是尊貴有價值的,當我們真正明白 神 的心意就會有高自尊,這樣的人才容易放下苦毒並選 擇饒恕,行事為人才能與蒙召的恩相稱,所以我們 是有了才能真正的捨, 神不要我們犧牲奉獻來榮耀 祂,是要我們飽得祂的慈愛,而甘心樂意捨己來完成 祂所託付給我們的使命。

感謝GOOD TV給我服事的機會,讓我的靈命成長, 傷得醫治,也謝謝幫助我也影響我最深的恩師一玲 珍老師,多年來她辛苦地陪伴、扶持、鼓勵、教導 我,讓我明瞭"愛的真諦",使我的生命與 神深深 的連結,人生也邁向了整全之路。我如今依然在燃燒 我的生命,為了可以照亮別人,但不再是燒盡就結束 了,因為我已真實看見身為 神兒女的生命是何等寶 貴有價值,相信從 神而來的愛所燃燒的火將會永不 止息,感謝讚美主!

(編按:上期作者姓氏誤植,特此更正及致歉)