

隨事交託、隨時讚美 拒絕謊言、宣告救恩

職場媽媽累了嗎？ 10 則禱告恢復生命力量

2016/05/04 基督教今日報 編譯 / 莊堯亭 綜合報導



職場媽媽身兼數職，時常被壓力逼的喘不過氣。然而，聖經所提的「才德婦人」，既能安內又能攘外，當中不可少的關鍵就是「敬畏耶和華」。(照片來源/workingmother；編輯中心製圖)

《聖經》提及的「才德婦人」，「對內」是未到黎明就起床，為家人準備飯食，分配家中工作；「對外」則是得田買地、換取金錢栽種葡萄園，不但經營有利，還有餘可賙濟困苦人。既能「安內」，又能「撫外」，無疑是職場媽媽的典範。

〈箴言〉最後一章，描述才德婦人的家人皆穿著朱紅和紫布等高貴布料，她的話充滿智慧和仁慈，兒女丈夫都稱讚她。能力與威儀是她的衣服，一想到日後的光景就喜笑。反觀對照現今的職場媽媽，聯想到的往往是：精疲力竭、易怒、沮喪和內疚。

當中的秘訣是什麼？此段經文收尾前提到，「惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚，願她享受操作做得的；願她的工作在城門口榮耀她。」神樂意讓女人享受家庭和事業的美好果實，而「敬畏耶和華」便是當中的秘訣。

在母親節前夕，邀請職場媽媽們以禱告回到神面前，用 10 則簡短禱告，隨時祈求、隨事交託，讓雜亂疲憊的心，重新恢復盼望活力。

能力和威儀是她的衣服，她想到日後的景況就喜笑。 - 《聖經》箴言 31:25

10 則禱告提醒：隨事交託、隨時讚美

美國基督教知名網站「Crosswalk」專欄作家泰瑞莎·切尼古拉(Theresa Ceniccola)分享 10 則職場媽媽需要的禱告，鼓勵放在辦公桌隨處可見的地方，使繁忙公務中，仍有禱告尋求神的提醒。

1. 禱告神給妳感恩的心

「愛我的神，謝謝祢給我一個家庭和事業。我為所擁有的熱情、機會和各樣資源向祢感謝。求祢使用我，透過我的事業與事奉成為別人的祝福。」

2. 禱告神給妳勇氣

「愛我的神，請祢給我勇氣和信心活出祢的旨意 - 即使那意味著我可能會被討厭或拒絕。請祢保護我，讓我遠離疑惑和恐懼，忠心完成祢交付的任務。幫助我更多信靠祢，感受祢無極限的愛和不受限制的同在。」

3. 禱告神給妳信心

「愛我的神，當我陷入沮喪和罪疚感中，請祢用愛和平安遮蓋我，使我的靈在祢裡面甦醒；當我覺得自己不配，請祢給我信心眼光，提醒我祢的愛是何等深、祢給我的位分是何其高。讓我記起是祢呼召我到這個家庭和工作裡，因此，祢會給我夠用能力。」

4. 禱告神給妳毅力

「愛我的神，當我想放棄，請祢給我信心和解決方法，並給我耐心和毅力，在事情還沒有轉機、眼前困難重重的時刻，仍堅定仰望祢。」

5. 禱告神給妳智慧

「愛我的神，家庭和事業是我一生最大的學習。請祢在每個環節指教我，讓我存謙卑的心，按祢的心意和道理做好每件事。請祢賜我智慧、知識和理解力，擦亮我靈裡的雙眼，使我的家庭和事業榮耀祢。」

6. 禱告神給妳生命方向

「愛我的神，請祢引導我事業或事奉的下一步，讓我在關鍵時刻做出正確判斷，明白祢的計畫，讓我走在祢的道路上，不偏左也不偏右。」

7. 禱告神使妳成為好管家

「愛我的神，請祢教導我，使我成為家庭和事業的好管家。並且妥善管理時間和金錢、運用才幹和恩賜。」

8. 禱告神給妳夠用恩典

「愛我的神，祢知道我的缺乏、我的過錯和軟弱。請祢給我夠用的恩典，在軟弱中靠祢

剛強。當我無法接受自己的軟弱、甚至瞧不起自己的時候，請祢提醒我祢是如何接納我，讓我在祢的愛裡再次完全。」

9. 禱告神使妳充滿喜樂

「愛我的神，給我這個生命最容易得到也最寶貴的禮物：喜樂。當我覺得再也快樂不起來的時候，讓我看見祢的恩慈與良善是何等大，祢創造的世界是何等美好，讓我的靈在祢的愛中歡唱，釋放我的重擔，放慢我的腳步，在小事上見證祢的奇妙。」

10. 禱告神為妳預備屬靈同伴

「愛我的神，我知道祢沒有要我孤單生活，謝謝祢給我一個家庭。我禱告在事業中，也有一個愛祢的同伴，並用智慧和誠實幫助我，在軟弱時扶持我、犯錯時指正我。」

拒絕撒旦謊言 宣告神的救恩與能力



許多女人，特別是「職場媽媽」容易陷入撒旦的謊言，覺得自己沒有價值、充滿罪疚感。但若我們相信神愛我們，就該放下心中的驕傲，明白神看我們為寶貴、並且渴望我們享受祂的愛和恩典。

(照片來源/hercampus)

除了禱告，許多女人即便已成為基督徒，仍容易活在罪疚感和定罪中。她們不自由，時常感到喘不過氣，難以享受神的恩典和愛。她們往往被自己網綁 - 因為她們無法相信耶穌已經赦免、罪已經離開，反到任由謊言欺騙她們，任憑疲憊、失望、羞愧、害怕、易怒、沒有安全感、氣餒和失敗擊垮她們。

基督徒作家狄楠熙(Nancy Leigh DeMoss)在其著作 - 《女人，別聽信謊言！》中，點出基督徒女性深陷的困境，特別是身兼數職、承載各種角色和期待的「職場媽媽」，更應時時思想神國真理：神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給我們；我們若認自己的罪，神必赦免我們的罪；神賜下新生命，並且要我們得的更豐盛；神的靈在哪裡，哪裡就有自由。

狄楠熙說，女人可以選擇相信謊言，也可以選擇天天宣告神的自由、自信、喜樂、恩典、平安、神采奕奕和滿足充滿在生命裡。當女人宣告神的能力，便能在撒旦的謊言中全身而退。

我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。

— 《聖經》詩篇 139:14

出處：<http://www.cdn.org.tw/News.aspx?key=8282>