

《空中辅导》为丈夫祷告

第 10 讲：自我节制

“不少时候，我们定下了目标，也许决定要做一些事情，但转眼又放弃。例如：决定在晚上减少滑手机，早点睡觉，不想每天都睡不足够；到了晚上，心里想只是滑一会儿，转眼又一个、俩小时。也许家里有需要，想多剩一点钱，但在网上看到喜爱的东西，又忍不住下了订单，那个月存钱的目标又落空了。”

亲爱的妻子们，你的丈夫和你有没有类似的挣扎呢？
有没有想过，怎样才能坚持下来呢？其实，其中一个关键是要节制。

如果一个人不能节制，不单目标计划难以达成，有时候，更会在生活中引发想不到的后果。有人暴饮暴食，患上了高血压、高血脂和糖尿病，但仍不改变饮食习惯，最后因心脏病突发而离世。有人耐不住诱惑，与公司的女同事发生婚外情，女方一直纠缠他，最终带来婚姻破裂。有富二代因为爱赌博而输掉了爸爸留下给他的十多间房子。这些例子或许比较极端，但都告诉我们，人需要好好管理自己。

节制其实就是一种自我管理的能力，能在一切事上约束自己或自我克制，包括自己的思想、言语、行为、情绪和欲望，能做应该做的事情，也能不做不应该做的事情。从积极方面看：节制就是人能够有智慧地运用本身的能力去帮助自己健康地生活、发挥所长，并且达成计划和目标。

有一个有名的作家，他坚持固定的作息和写作模式，规定自己每天要写十页稿纸（大约四千字），写不到他也尽力去完成；若是文思涌现想多写几页，他也会自我节制的停下脚步，按照计划结束工作。他三十多岁开始就一直保持着跑步的习惯，数十年如一日风雨不改。他说过：“肉体上的节制，是把小说家继续当下去的必不可少的条件。”所以他的成就，除了来自天赋外，还依靠他几十年来的纪律和自制。

保罗在哥林多前书 9:25-27 说：“凡较力争胜的，诸事都有节制，”在这里他运用了一个比喻提醒信徒，当运动员向着比赛奖赏的目标进发时，也会自我节制，好好训练和预备；那么信徒更要在属灵的路上约束自己，努力追求，才能得着未来属天的奖赏。

当信徒在耶稣里得着新生命以后，就要离弃过去随心所欲、被欲望掌控的旧有生活方式，取而代之的是一个被神掌管的生命。而圣经告诉我们，信主的生命有圣灵内住，就应当靠圣灵行事，就是无论在事奉上，或个人生命、工作、家庭、财务、娱乐、生活管理；以及思想、言语、行为、情绪和欲望等，我们都应当、也能够靠着圣灵的能力和引导，约束自己的欲望，走在神的旨意中，成就神的心意。

亲爱的妻子们，你希望丈夫和你过一个怎样的生活和人生呢？节制的生命品质是帮助你达成计划和目标不可或缺的东西。

希望以下两个建立节制的建议可以帮助你们：

第一，运用理性，采取行动

如果我们希望不被情绪和欲望驱动，而要运用理性来帮助自己有清晰的思考、保持冷静，然后采取行动。例如：

1. 想节制花费：可以做一个开销计划，一步一步执行；遇到想买的东西，想一想是否需要，若不需要就离开店铺，不要再看下去。
2. 也许遇到金钱或色情的诱惑，先想想后果，就不容易被迷惑，并且立刻果断拒绝和远离诱惑你的情景。

第二，祷告读经，靠神得力

首先要多读圣经：新约圣经哥林多前书 6:12 说：“凡事我都可行，但不都有益处……”所以我们做事必须考虑到是否对自己身心灵有益？能否造就别人？以及有否违背圣经真理？如果让圣经的教导成为行事为人的原则，就能帮助我们作出明智判断和决定。

读经以外，便是祷告：虽然我们的生命有不同的软弱和限制，但随时都可以通过祷告寻求神的帮助。而且也可以祈求神加添我们内在的意志力，能下定决心和采取行动。

让我们一起同心祷告：

亲爱的主：感谢你的救赎，让丈夫和我可以脱离罪恶，拥有新的生命。我们知道如果没有节制，就很容易放任自己，随从私欲；求神帮助我们操练节制，除去陋习和拒绝诱惑，并选择顺从圣灵的带领，培养出节制的品格，靠神在地上过一个有目标、有意义的人生，未来能得着属天的奖赏。奉耶稣基督的名字祈求，阿们！