

專注 Attentiveness

定义：专心一意以表对神对人的重视

相反：分心 同义：

平衡的品格：机警

认识神：不可有别的神，要留心听我的言词

行为准则：

- 看着对自己说话的人
- 不明白时发问题
- 不被任何环境因素影响心情
- 集中精神来完成首要的任务
- 不让人或事使自己分心

“所以，我们当越发郑重所听见的道理，恐怕我们随流失去。” (来 2:1)

神对我们的专注：

建立品格让我们像耶稣，结果是人会尊重我们的信息并打开福音之门。耶稣说：“人看见了我，就是看见了父”，从以下经文看看神的专注。

诗 34：4-17 节, 特别是第 4,6, 15, 和 17 节 (参考 彼前 3:12)		
赛 65:24	撒下 22:7	诗 145:17-20

1. 在这些经文，考虑神对我们的专注：
 - 万军之耶和华(耶和华沙碧奥)，宇宙的创造者和维持者让我看见祂用专注来表达对我的重视。参考 (诗 8: 3,4)
 - 神怎样能够同时对我及所有祂的子民专注。
 - 当我不明白的时候祂让我问问题。
 - 祂用心聆听并会答复我们。
 - 我不需要是世界上最具有影响力的人，祂也会听我的祷告
2. 读经文的时候，留心神怎样回应我们的需要和怎样显出祂是在留心聆听着呢？

在 (代下 6:14-42) 有一个献圣殿的祷告, 看这里所罗门有几次求神听他和他的子民。他结束的时候说: “我的神啊, 现在求你睁眼看, 侧耳听在此处所献的祷告。” 你可以在这里与组员这样祷告。

在 (尼 1:6-11), 尼希米呼求神听他的祷告。

如果我们相信神对我们是完全的专注, 我们的生命会有怎样的改变?

我们对神的专注:

如果神对我们那么专注, 我们也要以专注回应祂。耶稣说: “我的羊听我的声音, 我也认识他们, 他们也跟随我。” (约 10:27) 耶稣常说凡有耳的, 就应当听。我们是否常常只听到话, 却没有听进去。以下的经文描述人对神的不专注, 讨论为何我们没有重视神而给祂完全的专注。为何我们在聆听祂的时候这么容易分心? 我们为何听不见祂呢?

- 赛 6:9-10 (心蒙脂油), 同时在 太 13:14-16 及 徒 28:26-29 里面出现
- 耶 6:10 (耳朵已经关闭。觉得神的话语很刺耳, 不想听)
- 结 12:1-2 (叛逆的人民)
- 亚 7:12 (不听先知的信息)
- 约 8:47 (不属于神)
- 提后 4:3-4 (想满足自己的欲望)

我们可以怎样对神及圣灵更专注? 为甚么专注那么重要?

你在听吗?

专注对任何的关系都很重要, 但对父亲关系和父母子女两代关系更甚。通常, 因为大家每天见面, 我们会因很多琐碎事情而忙碌, 而疏忽建立用心聆听的习惯。分享怎样成为配偶或孩子的一个好的聆听者:

- 用脸来听 (看着对方的眼神和表示关注)
- 不要与妻子讲理 (她们的兴趣是别人的聆听而不是找寻答案)
- 不要争辩
- 不要打断 (箴 18:13 说到这样做有甚么后果?)
- 别人说话的时候, 暂时不要离开
- 不要老是找人诉苦, 因为告诉第三者就会破坏人与人之间的信任, 所以要认真私下处理自己的问题
- 注意自己的身体语言

当你正在忙，不能专注地与孩子 (或配偶) 沟通，可以建议他摸你的手，给你信号他需要你专注地与他沟通。然后，你可以用同样的渠道，告诉他们你已经知道他们的需要，一有空间马上就可以满足他们。

专注 (把精神集中在面前的人或任务) 和机警 (察觉周围的事物) 一定要平衡。(诗 32:8) 说神用眼睛来引导我们。除了用言语外，用手势来引导孩子不单用耳朵来展现专注，更可用眼睛来展现机警。其他无声的讯号可以沟通爱、一些特别信息、或及时的引导。

专注的好处：

圣经把专注的好处说得很清楚。查看以下经文来看我们应该对谁专注，及聆听所得到的好处：

	对谁或甚么专注	好处
箴 1:5	箴言对聪明人的说法	增加学识、得到引导
箴 1:8	父亲的训诲、母亲的教导	奖赏
箴 4:1-5	父亲的训诲	得聪明、得生命
箴 19:20	劝勉、训诲	得到智慧
箴 22:17	智者的话	喜悦、信靠主
出 15: 26	对神的声音	疾病的避免和医治
约 10:27-29	对牧羊人耶稣	跟随耶稣、安稳

专注的榜样：

鹿是一种很专注的动物，这不单可以救它自己的命，同时也可救其他同伴。分享鹿怎样专注，而神又怎样装备牠让牠甚么时候都很专注。如果牠停止专注，甚么事情会发生？

查看以下圣经的四个例子，看人民怎样专注 - 我们可以怎样为了被神使用而学到专注的品格？注意最需要专注的时候就是人最放松的时候。

撒母耳：(撒上 3) 当他还是青年人，在睡梦中他听到神的声音，但他以为这是以利特的声音。他对地上的上位者专注使他以后能够对神专注。注意在 (撒上 3:1) 当时不容易听见神的声音。我们可以怎样学习对神的声音专注？我们怎样明辨这真是神的声音？这声音是否常在我们警觉的时候来的呢？

以色列人：以色列国的国民从天亮到中午，一直专注地聆听律法书的诵读 (尼 8:3)。我们怎样学习对神话语的专注？我们怎样在敬拜赞美中展现专注？

末底改：(斯 2:21-23; 斯 6) 这活在外邦暴君下的犹太人听见一个杀害王的阴谋。

他怎样在合宜的地方专注而救了王和自己的命？你觉得他是否一个救王或影响历史的人选呢？

保罗的帮助：（徒 23:23-35）一个年轻人听到犹太人领袖阴谋去伏击保罗及杀害他。他怎样用这些资料？他的专注怎样挽救保罗？这实在很重要：我们要常常保持专注，因为不晓得甚么时候神会用我们，或不知道因为对人的专注会怎样影响他们！