

怎樣處理忿怒

(Anger)

一般發脾氣的原因，是由於太疲倦，睡眠不足，內心積壓了許多不開心、不滿的事情，

例如：在公眾場所，被剝奪尊嚴；
在工作上，受到不公平的待遇；
在家庭中，感到父母偏心或被至親的人、朋友出賣等，

或由於環境太嘈心情不好，或因身體有毛病等，不能控制自己的情緒，便很容易發脾氣。

偶然，發脾氣為了緩壓力，未嘗不可，但要小心場合、對象等，更重要是懂得控制，絕不可一發不可收拾。求主幫助，不發不必要的脾氣，作一個有節制的基督徒。

聖經說：『生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。』（弗4：26-27）

許多時，忿怒令人衝昏了頭腦和理智！**忿怒** anger加多一“D”就會變成**危險** danger！同時，忿怒只會讓事情變得更差，不會更好！忿怒永遠不是沒有理由的，但很少有一個合理的原因和好的解釋。

一般忿怒有二種：可控制的和失控的。甚麼時候忿怒會變成罪？

不能控制的忿怒將會引致犯罪。例如：當該隱不蒙神悅納他和他的供物，「…該隱就大大的發怒變了臉色。耶和華對該隱說：『你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？你若行得好，豈不蒙悅納！你若行得

不好，罪就伏在門前…！』神給他第二次機會改正，但他放棄，更變本加厲。「該隱與他兄弟亞伯說話，二人正在田間，該隱起來打他兄弟亞伯，把他殺了」（創4：3-8）

假若有人說你做錯了或做得不對，你會有甚麼反應？你會改正或不承認做錯了？

另一種是**義怒**，是可控制的，例如：聖殿的祭司和商人勾結，使神聖和禱告的聖殿變成買賣場所。於是，主耶穌二次潔淨聖殿，為的是不容許聖殿被玷污，利用神的殿來作不法的買賣。

如何面對和處理忿怒：（1）若心中有忿怒，嘗試了解原因，

是甚麼人、事、物，令你或引起你忿怒，嘗試與對方討論、交談，看看當中有沒有一些誤會；（2）是否自己有許多事情要辦，以致沒有耐性，而很容易發脾氣！（3）要保持鎮定不衝動；（4）不可累積未解決的誤會或忿怒。（5）最好不要二個人同一時間發怒氣！

嘗試多運動，運動不單可以修身、健康，更可以使腦部的血液和氧氣增多。思想更為敏捷，不會再受制於生氣時的看法，可能有新的觀點，便不再生氣。

同時，每一次忿怒後，嘗試簡單地將自己忿怒的原因、反應、過程和結果記錄下來。將會有助了解和減少同樣的情形發生！