

怒氣

怒氣是犯罪嗎？這些又如何：發脾氣, 爭論, 埋怨, 苦毒, 暴力, 被動攻擊 (passive aggressive), 自義

神的義怒和魔鬼的忿怒有何分別？(出 34:1-9) 神是不輕易發怒的, 神用正面的方法去解決問題 □ 十字架. 另一方面, 魔鬼的忿怒是摧毀人的, 也摧毀人和神的關係以及人和人的關係 (雅 3:6; 3:14-16) 因為屬肉體的忿怒, 人與人的關係破裂疏遠, 失去了神想人有的愛心.

怒氣的定義：看見不對的事, 有了反對和不快的立場, 行動上以言語或行為表達
聖經中怒氣的演變：亞當夏娃墮落後推卸責任, (創 3:12-13) 他們的下一代該隱甚至將對兄弟亞伯的怒氣用暴力解決. (創 4:3-8)

可見怒氣是罪的前奏. 在怒中指責另一個人有著它的罪惡的元素. 忿怒指責另一個人, 表示那人應該得到懲罰. (太 5:22) 忿怒令人不能看清自己的忿怒, 令人不自覺地在心中或言語中論斷他人, (太 7:3-5) 所以當有怒氣時, 要提醒自己如果我們論斷人, 就要先鑑察自己. 當有怒氣時, 要盡力去思想謙卑和感恩, 因為怒氣很快會變成驕傲. (路 18:9-14) 如果怒氣到了日落還未解決, 便會對你有長遠的影響. (弗 4:26-27) 魔鬼會利用這機會去破壞主內的合一. 我們要反省的是我們的怒氣是否合乎理？(拿 4:9) 怒氣令人要作出選擇, 一面是神的一面, 一面是魔鬼的一面. 所以怒氣令基督徒看清我們有一個共同的敵人魔鬼.

怒氣使人身體上有改變：慍動, 腎上腺素上升, 肌肉收緊, 胃部不適, 面紅耳熱.

怒氣使人情緒上有改變：不悅, 失望, 傷害, 挫敗感

怒氣使人想法上有改變：不公平, 不相信, 我是受害人 / 法官 / 控方 / 陪審團

忿怒使人有不能控制的反應：對抗, 勝利, 敵對

當有怒氣時，應該將焦點轉移至這些思想：我的目標是想期望達到甚麼？為何這事對我來說如此重要？我的恐懼是哪些？

個案分析：

大明和小娟約會，但大明遲到，兩人開始爭執。錄影中看見彼此的錯愕，不屑，白眼，聲音提高，音量提高。爭執開始從遲到一事轉移到人身攻擊和批評。小娟說，“你成日都是這樣，你又自私又不明白我，你從來都不聽我說話。”大明說，“有甚麼大不了！我只是遲到 10分鐘（其實是20分鐘），你成日鬧人，你才是批判人和控制別人。”

要明白他們真正的動機就要深層地了解他們的心態。小娟想：我想得到你的愛。如果你愛我便會準時重視我們的約會，或是通知我會遲到，或是道歉。這些都沒有代表你不愛我。大明想：妳發怒代表妳不愛我，我想得到你的尊重。如果你尊重我，便會問我發生甚麼事，或是問問我的感受，這些都沒有代表你不關心我。

怒氣使人自覺強大，但其實是在遮掩自己的弱點。如果大明和小娟可以平心靜氣地討論大家的動機，不用對立的態度，就可以用更深的方法去愛對方。只想證明自己是對的，堅持自己的需要和方法，充滿自義和自憐，或是將自己當成是神都會阻擋有效的溝通。

討論：

想想你最近一次發怒。是甚麼情況？你如何處理？學了這兩堂之後，可以怎樣做得更好？