

6.4

MONDAY

箴言

15:1-5

溫和的回答平息怒氣；粗暴的言語激起忿怒。明智人開口引發智慧；愚昧人發言都是廢話。上主的眼睛明察秋毫；行為好壞，他都鑒察。（箴言15:1-3）

智慧平息怒氣

主後第4世紀，有位龐帝古斯主教（Evagrius Ponticus）曾提出，人會受到8個致命惡念（8 deadly passions）所影響，其中之一就是「怒氣」，無論是被人從心理或生理上侵犯，或當我們欲控制和要求別人，別人的表現卻不符期待時，當中的不適和失望，都可能引發怒氣。怒氣容易帶來暴力，毀壞我們的身心健康。

一個有智慧的人，絕對不是暴跳如雷的人，而是溫和的。不隨著負面情緒起舞，能夠自制且沉著。「明智人開口引發智慧；愚昧人發言都是廢話。」明智的人一開口，場面就能冷靜下來，也能拋磚引玉，使旁人做出恰當的回應和思考，愚昧的人，只會一個個比大聲、撻氣話，對現況毫無幫助，也破壞彼此的感情。

箴言也提醒我們，「上主的眼睛明察秋毫；行為好壞他都鑒察」，我們若以上主為重心時，就會知道，許多事情不值得我們生氣傷身。溫和的言語不只平息怒氣，更能充滿生機。下次當自己要生氣時，先深呼吸、冷靜幾秒，自問「為什麼生氣」、「生氣對現況有什麼幫助」，再試著溫和的回應，結果一定會不一樣。



親愛的上主，求祢幫助我，懂得調節
情緒，不隨怒氣起舞，成為更穩重的人。
奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。