

- ▶ 神在我們**任何的光景**，即使是**責備**我們的時候，他**都是**接納我們，**戀慕**我們，看我們**可愛的**
- ▶ （耶31:20）耶和華說："以法蓮是我的愛子嗎？是可喜悅的孩子嗎？我**每逢責備**他，**仍**深顧念他，所以我的心腸**戀慕**他，我必要**憐憫**他。
- ▶ [KJV, NSAB, NKJV] Therefore My heart **yearns** for him
- ▶ [BDAG] My heart is **restless/turbulent** for him.

- ▶ 但是當我們犯罪時，神不是會生氣嗎？
- ▶ 因為神憤怒的情緒，和神愛我們的情緒，是同時存在的
- ▶ （賽53:10）耶和華卻定意（或作：喜悅）將他壓傷，使他受痛苦。
- ▶ [NASB] But the LORD was pleased to crush Him, putting *Him* to grief;

- ▶ 父神的痛苦，和喜悅同時存在，但是因為神有**完美的情緒管理**，而人沒有，所以我們會**因為生氣而使得我們對人的愛，就減少了**
- ▶ 神不是這樣，神對我們的**愛是永遠不變**的，他對我們的怒氣，**不會影響**他對我們的愛，神的怒氣雖然只有一時，但是祂知道如何和他的怒氣“**相處**”

- ▶ 因為神有完美的情緒管理，並且神有**足夠的愛**，來**接納**情緒背後的事實，所以神不會犯罪
- ▶ （林前13：5）愛是不輕易發怒。
- ▶ 翻譯地並不準確，應該譯成：**愛是不被激怒**（而犯罪）（love is not provoked or irritated）

- ▶ 耶穌也有許多**負面的情緒**，但是他卻**不犯罪**
- ▶ (太26:36-39) 耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：「你們坐在這裡，等我到那邊去禱告」 **37** 於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就**憂愁起來**，**極其難過**， **38** 便對他們說：「我心裡甚是**憂傷**，**幾乎要死**。你們在這裡等候，和我一同警醒」 **39** 他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「我父啊！倘若可行，求你叫這杯離開我！然而，不要照我的意思，只要照你的意思」

► (可3:1-5) 耶穌又進了會堂。在那裡有一個人枯乾了一隻手。 2 眾人窺探耶穌在安息日醫治不醫治，意思是要控告耶穌。 3 耶穌對那枯乾一隻手的人說：「起來，站在當中！」 4 又問眾人說：「在安息日行善、行惡，救命、害命，哪樣是可以的呢？」他們都不作聲。 5 耶穌怒目周圍看他們 (怒目看著四周的人, looking around at them with anger), 憂愁他們的心剛硬，就對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復了原。

▶ 所以真正使得我們犯罪的，並不是事件本身，也不是那個人，也不是我們的情緒，而是

(1) 我們沒有完美的情緒管理，我們無法面對負面的情緒，無法與它相處，一相處就犯罪

(2) 我們沒有足夠神的愛，來接納情緒背後的事實

►所以我們要學習神看我們可愛的方法：

- (1) 用神的愛，在負面情緒還沒有消失之前，學習面對，和它相處，並且儘快接納處理它
- (2) 得著神的愛來接納事實，學習“心存盼望的放手”，並且私下代禱

一. 用神的愛，在負面情緒還沒有消失之前，**學習**面
對它，和它相處，並且儘快接納處理它

▶ 我們和自己負面情緒的相處能力，使得我們在當時
可以做出智慧的決定

► 能夠面對並了解接納自己的情緒，也是良好溝通的
開始

▶不要隱藏第一個情緒



二. 得著神的愛來接納事實，學習“心存盼望的放手”，
並且私下代禱

- ▶（帖前5:23-24）願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候完全無可指摘！24那召你們的本是信實的，他必成就這事。
- ▶（弗4:30）不要叫神的聖靈擔憂

▶學習“心存盼望的放手”

▶不願意放手可能有兩個原因：

1. 希望對方可以完成我們無法完成的，好彌補我們過去的遺憾
2. 希望對方將來過得好

- 
- ▶ “正確的目標” 還是 “美好的希望”
 - ▶ 正確的目標：只有牽涉到我自己的意志的
 - ▶ 美好的希望：牽涉到別人的自由意志的
 - ▶ 我們要**追求**正確的目標， **盼望**美好的希望

- ▶ 若錯把希望當成目標，我的目光就會一直聚焦在這件我無法控制的事上，強要自己面對不應負或負不了的责任，終究必定會憤怒、焦慮、沮喪、挫折、無力感.....。
- ▶ 然而我們可以設立一些「正確的目標」來提高達成「美好的希望」的機率

- ▶ 神從來不要求我們界線之外的事情， 神只要求我們忠心
- ▶ （林前4:2） 人應當以我們為基督的執事， 為神奧祕事的管家。 2所求於管家的， 是要他有忠心。
- ▶ 忠心其實就是忠於所託付的， 就是負責任

- ▶ 我們是要彼此相愛幫助，但是我們如果在對方可以負責任的情況下，我們替他負責任，那麼我們就沒有幫助他學習負責任，也剝奪了他成長的機會
- ▶ 2015 在美國 16 - 29 歲的年輕人，有 16.9% 的沒有工作，沒有唸書，沒有在受訓練的人，大約一千零20萬人（NEET） ([Bureau of Labor Statistics](#))

- ▶ 可是我如果不把孩子學好，先生變好，成為我的目標，他們將來就會受苦啊！
- ▶ 你捨得讓你愛的人受苦嗎？

- ▶ 我們的神雖然心痛，但是他捨得，所以我們會看見世界上有許許多多人類受苦的事：戰爭，兇殺案，自殺，精神分裂症，人格分裂，憂鬱症，，等等，
- ▶ 我們的神很心疼，但捨得讓我們受苦，你面對你心愛的人，你捨得嗎？

► 所以我們要學習神看我們可愛的方法：

1. 用神的愛，在負面情緒還沒有消失之前，學習面對，和它相處，並且儘快接納處理它
2. 得著神的愛來接納事實，學習“心存盼望的放手”，並且私下代禱

