



文：樂選言

生氣是一門藝術

“气死我了！”
“气得我都吃不下任何东西。”

“气得我整个晚上都睡不好觉。”
这些“气话”，熟悉不？生活中，难免会遇到一些令人心里有气的事情。有些时候，所发生的事，甚至还有可能令人气到口不择言、摔东西、想吐血。会生气，那是正常的；问题是，要如何气得优雅、气得有价值，那可就是一门艺术呢！
毕竟，生气他人者其实有时也是自受气——气不倒生气的对象，却先把自己给气倒了；不是曾有人气到中风，或者气到心脏病发吗？值得吗？何必呢？

影响健康

生气，若是“师出有名”，尚可勉强接受；可是，不可否认地，许多时候，我们是没来由地生起气来，譬如说，我们“揣测”别人想法，自己在那里想像，自以为别人对你有负面的看法或评价，因而就莫名其妙地生起气来。结果，要不是那个被你无辜“冤枉”的人，莫名其妙地被你针锋相对，丈八金剛摸不着头；再不然，就是那个被你“冤枉”的人，全然不知情，继续他/她的成天快乐度日，令你越看越生气……

还有，有些时候，我们生气往往是因为自己不断地担忧，或者持续地沉浸在个人所遭遇的不幸事件上，结果才会越想越气。另外，那些残留在脑海中受创伤的记

忆，或是尚待处理或解决的棘手事件，也同样具有可怕的“能量”，随时会触发我们生气的情绪，务必慎之！

话又说回来，有些人为了表现自己是一个很有涵养的人，因而在遇到令人气的事情时，会强加压抑自己愤怒的情绪。当然，气到失态并不是一件美事，气到失礼更不得体；只是，如果强加压抑愤怒的情绪，却并不是一种健康的做法。

当我们生气时，心跳和呼吸次数，还有血压，都会明显增加；如果不适时、适度地释放出情绪，身体就会处于一种有压力的状态，久而久之，对健康就会造成不良的影响。

过犹不及

所以，生气并非完全是件坏事，因为它只是一种正常的情绪反应；只是，生气如果脱了轨，完全爆发，就会可能带来更大的伤害。所以，生不生气的关键在于：我们要学会如何转化我们的“怒气”变成我们的“利器”，帮助我们不但不会受到负面情绪的伤害，反而能令自己累积足够的情商，以应对日后的类似情况继续发生。

总之，任意爆发的怒气或过度的压抑，都会造成无谓的伤害。过犹不及，或许，适时适度地表达或适时适度地压抑（或让情绪和注意力的转移，或冷静理性地调节怒气），都不失为生气的艺术。

“生气却不要犯罪；不可含怒到日落。”（圣经以弗所书四章26节）

文：沈偉利

在樂園裡過父親節

“Boy（爸爸总是这样叫着我的小名），门记得要锁啊！”
“Boy，车不要乱停，不然会中‘saman’（罚单）……”这些都是爸爸常挂在嘴边的叫呼。

记忆里，爸爸不曾打过我，对我们几个兄弟总是十分疼宠。我们四兄弟身上也个别都有那么一丁点爸爸的影子。老大像爸爸，温和也不常发脾气；老二像爸爸，热爱音乐也很有天分；老三像爸爸，有情有义，交游广阔，为人老实；老四像爸爸，懂得体贴人的感受和需要，常有出于爱心的提醒和叫呼。说白了，我们待人处事的方式都是从爸爸的身上学到的。

爸爸对我们的爱，更是从生活中的小细节可见端倪。记得小时，我心里总会埋怨：为什么其他人的爸爸都开车来接孩子，而我们兄弟却都要坐摩哆晒太阳，有时还要淋雨（又晒又流汗，真的很不舒服也不方便）。如今回想，其实更有理由埋怨的人应该是爸爸；因为他一载就是我们四个兄弟，甚至无怨无悔地载了十几二十年。要说“晒最多，流汗最多，淋雨最多”的人，一心为我们奉献的爸爸当之无愧。

印象深刻的还有中学时期，我和三弟发生交通意外时；当时一拨通电话回家，接电话的人恰巧是爸爸，而第一个赶到现场的他。那时，我的脚受伤了，我还担心他会与撞伤我们的人先吵一架；不过，他却是一眼就看到我的状况，二话不说扶起我，将送我去医院清洗伤口。我深深体会那不动如山的安全感，好像只要有他在，一切都会没事的。或许爸爸爱我们的表达方式不外显也很低调，但是孩子们都能体会父爱的伟大。爸爸，感谢您如此爱我们，总是在我们需要时，出现在我们生命中。

回来吧，孩子！

由于我们父子都是传统男子，不擅长交流谈心；在成长的过程中，我也的确曾在心里怪过爸爸——怪他不曾教我、引导我规划未来，以致曾经迷失彷徨。我后来渐渐明白，那是因为他受的教育不高，没法给我们太多的指引；我更加知道，他其实是用自己的方式帮助我——在背后默默地支持我。当我“跌倒”时，他总会对我说：“回来吧，孩子！”就像圣经里那个天天等着浪子回头归家的父亲。

而从他的一生中，我学到最宝贵的功课就是不停地服侍上帝的教会。虽然服侍的路走来不易，也见过他灰心失望的时刻，但他从不言弃，尽上自己的本分，建立主耶稣的“身体”——教会。另外，就是爸爸的孝顺，依然是我的榜样及仍在学习的功课。爸爸对祖父母的细心陪伴和照顾，虽然有时难免会有埋怨，但他和妈妈其实都顺服也实践着《圣经》十诫中“当孝敬父母”的诫命，我们作了女的都看在眼里。

死亡并不是结束

只是，爸爸，当您踏上人生最后的旅程时，请原谅我不能第一时间来送您（那时，我原本还安排着再过一段时间，就可以拿年假陪您和妈妈）……您在医院要拔氧气管的那个早上，我还困在新加坡工作着，只能在最后的时刻，用视讯方式送您最后一程。在视讯中，我看见好多好多人，唱着圣诗欢送您回家；虽然不舍，但我相信，上帝的时间总是最适宜的。况且，祂岂不是说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的得益处，就是按祂旨意被召的人。”（圣经罗马书八章28节）祂是有恩典的神，让上司随后也允准我的请假，回去陪伴家人。

想想，自从我离家到新加坡之后，差不多有两年多时间没回来诗琴。离乡背井后只有两次回来的机会，没想到竟然都是参加丧礼：第一次送走的是奶奶，第二次送走的是爸爸。不过，没有陪在爸爸身边，与他走过最后的光阴，即使有遗憾，却也没有追悔。因为，我知道，对爸爸而言：死亡并不是结束，而是另一个开始，是回家，是一种荣耀。爸爸是卸下了世间的劳苦，让上帝欢喜把他接回乐园，何等安详。对我们这些活着的人，即使有不合，有眼泪，但知道难过是暂时的。在死门的奉上，我们重新对永生的盼望有新的领悟和学习，并深信将来我们还会在天家相聚。何况，我们很放心，因为他比我们更有福分，如今在乐园里过与耶稣一起，过着父亲节。所以，爸爸，您放心吧，我们会好好照顾妈妈，还会好好照顾自己。

我想起父亲生前很爱那首诗：“有一件礼物，你收到没有；眼睛看不到，你心会知道。这一件礼物，心门外等候；是为了你准备，别人不能收……最好的礼物是人子主耶稣。”如今，我们知道他在乐园里虽然收不到我们父亲节的礼物，当他能与主耶稣永远在一起，就已经是领受了世上最宝贵的礼物，也是父亲节最美好的礼物。