



怎样才能消除怨恨



常见问题

你的配偶说过什么难听的话，做过什么令你难受的事，都在你的脑海中不时浮现，怎么也无法忘记。现在，你心里对他只有恨没有爱，夫妻俩的关系看来没有任何转机了。你觉得自己只是在默默忍受这段已经没有爱情的婚姻。想到这点，你就更怨恨你的配偶了。

不要灰心，情况是可以改善的。不过，在谈论解决方法之前，有几点是你必须知道的。



你该知道的事

怨恨配偶会破坏婚姻 为什么呢？因为这会削弱你对配偶的爱、信任和忠诚，而这些特质都是婚姻的基础。你也许觉得，你一直生配偶的气是因为你的婚姻出了问题，但实情是，对配偶怀怒不消才是导致婚姻难题的原因。因此，圣经有这样的劝告：“一切恶毒、怒气、愤恨……都该从你们当中除掉。”（以弗所书4:31）

怨恨配偶会伤害自己 对别人怀怒不消，就好比打自己的脸却希望对方觉得痛。马克·西凯尔在他所著的《走出家庭裂痕》一书中说：“你怨恨的那个家人也许活得很惬意，一点都没有受你的情绪影响。”这会带来什么结果？西凯尔说：“怨恨的情绪对你的伤害，比对那人的伤害大得多。”

是否继续生气是你个人的选择 有些人会说：“是我配偶令我这么生气的。”可是，这种想法过度强调别人的行为对自己的影响。请留意圣经怎么说：“各人都应该察验自己所做的事。”（加拉太书6:4）别人说什么、做什么，我们控制不了，但我们可以控制自己的反应。我们是可以选择不再继续生气的。

怨恨的情绪是个沉重的担子，会拖垮你的婚姻



你可以怎么做

控制自己的情绪 人往往有责怪别人的倾向，但正如上文说过，要继续生气还是宽恕对方，完全是个人的选择。你可以选择听从圣经的劝告，“[不让自己]到日落还在动怒”。（以弗所书4:26）你甘心宽恕配偶的过失，就能以更好的心态去应付婚姻难题。——圣经原则：歌罗西书3:13

诚实地自我反省 圣经说，有些人“容易发怒”“轻易震怒”。（箴言29:22）你也是这样的人吗？不妨问问自己：“我很容易生气吗？我常常为了一点小事就发脾气吗？”圣经指出，“屡次谈论过失的，离间密友”。（箴言17:9；传道书7:9）这句话同样适用于夫妻之间。因此，如果你经常生配偶的气，就要问问自己：“我可以对配偶有多点耐性吗？”——圣经原则：彼得前书4:8

分清事情的轻重 圣经说：“有静默的时候，有说话的时候”。（传道书3:7）配偶做的事有时会让你生气，但你无须每次都指出他的错误。有时，你“在心里诉说，在床上静思”，反而更好。（诗篇4:4）要是你觉得某件事比较严重，不说不行，最好等自己没那么激动时再这样做。比阿特丽斯说：“每当丈夫做了一些令我难受的事，我都会先让自己冷静下来。有时，我看出他犯的并不是什么大错，这样我就能用比较尊重的语气跟他说活了。”——圣经原则：箴言19:11

明白原谅的意思 在一些经文里，译做“宽恕”的词语在原文的意思是“放过”。因此，你原谅或宽恕配偶，不代表你觉得他所做的事没问题，或当这件事从没发生过，而只是让这件事过去。配偶做的事也许不对，但怨恨的情绪比那件错事本身，会对你的健康和婚姻带来更大的伤害。■

值得记住的经文

“要继续彼此包容，彼此甘心宽恕。”——歌罗西书3:13

“爱能遮盖许多罪。”
——彼得前书4:8

“人洞悉事理，就不轻易发怒；
不追究过犯，就是他的美德。”
——箴言19:11

试一试

下个星期，试试找出配偶的三个优点，在那周结束的时候写下来，然后告诉他为什么你很欣赏他这些优点。你多想想正面的事，就比较容易消除怨恨。

对别人怀怒不消，
就好比打自己的脸
却希望对方觉得痛