171029 生命的果子 ─ 不吐苦水

出埃及記 16:1-21

前言：以色列人過了紅海之後，就在曠野裡面對艱難的時刻，百姓們不停地向摩西發怨言。他們是習慣性地抱怨。「發怨言」(16:2) 的希伯來文也有「住宿」(創24:23)、「停留」或「過夜」(創19:2，28:11) 的意思。  
一、 抱怨會感染

\*\*靠抱怨來取暖。抱怨會引來共鳴，會把不熟悉的人拉在一起。只可惜這種友誼與關係是建立在抱怨上，日後會產生更多的問題。另外，抱怨者有「受害者心態」，言語負面，表情哀怨，希望從別人那裡得到憐憫。但其實無病呻吟久了，別人看到你一樣會害怕。\*\*抱怨就像口臭，從別人口中發出時，我們非常敏感，避之唯恐不及；但從自己口中發出時卻渾然不覺。

@@討論問題1：分享一個你曾經被抱怨「感染」的經歷。  
\*\*女性比較喜歡聚在一起互相抱怨，而男人遇到困難，面對壓力時，多是寧可藉著運動去發洩，也不願意跟其他人分享。我們一直以為「吐一吐苦水、發一發牢騷才會健康」但研究證實，越常和朋友聚在一起抱怨的女性，沮喪與焦慮的症狀反倒會愈嚴重。中央大學的認知科學研究教授，洪蘭說，女人彼此聚在一起抱怨，不是解壓，而是埋地雷。他們無形中從對方的抱怨裡面，去學習更多值得抱怨的事情。\*\*抱怨會讓人成為情緒的囚犯，忘記自己真正應該做什麼。

@@討論問題2：你同意研究的結果嗎？請大家分享討論。

\*\*我們不要像其他人那樣抱怨，也不要加入別人抱怨的行列中。

--藥方：要享受主(Rejoice in the Lord)

\*\*如果你真的需要說出來，那就向神禱告，把心中的疑問、苦情、患難直接向跟神說，跟神告人的狀(說那人對你做了什麼，環境如何苦待你)，而不是在跟人告神的狀(都是神的放任，那一個人才會如此，環境才會變得這樣。) (complaints to God about man vs complaints about God to man)。神是鑒察人內心的神，你的苦情難處在還未開口之先神就知道。

二、抱怨是選擇

\*\*不是抱怨選擇我們，乃是我們選擇抱怨。環境或他人對你影響，但不能決定你的心態。你的態度由自己掌控。  
\*\*一個人的態度是由他的思想的形式以及他過生活的方式決定的。而我們的思考模式，會影響我們的一生。  
\*\*以色列人並不是在民數記11章裏面突然成為抱怨的人。相同的狀況臨到眾人，但每個人的反應卻不一樣。

\*\*以色列人不能進迦南美地主要原因就是抱怨。離應許之地那麼接近，卻得不到那喜樂。

@@討論問題3：你覺得離喜樂的生活有多近？分享你願意調整的一個思考模式，靠著主更喜樂。

--藥方：要歸回主Return to the Lord

\*\*為甚麼向他人發怨言呢？以色列人應該要迅速地轉回神。他們更須要恢復他們與神之間破裂的關係。並不是刻意壓抑情緒，而是藉由先停止負面的語言，讓自己歸零，然後將不滿轉化成行動，做出有意義的改變。

@@討論問題4：講員提到兩種學說，「學習的無助」(learned helplessness）與「學習的樂觀」(learned optimism）。請記得的人分享這兩個學說是指什麼。  
\*\*始終保持穩定才能發揮恩賜，知道神是掌管一切。彼前4:19「所以那順著　神的旨意而受苦的人，要繼續地行善，把自己的生命交託那信實的創造者。」

三、抱怨是障礙

\*\*以色列人忘記在瑪拉所經歷，使苦水變成甘泉的神蹟 (出15:22-24)。他們埋怨為什麼被帶來這裡，怨恨自己的身分，又哀歎所缺乏的。對過去過分留念，或對未來過分渴望，都使我們不能享受現在所擁有的。  
--藥方：要相信主 Believe in the Lord

\*\*神賜給以色列人日用的飲食(嗎哪)，以便他們能夠學習信靠神，而不是依靠食物。依靠神不是盲目的信念，而是按著神自己的吩咐、規則和指導而活。要經歷最大的喜樂與幸福，他們必須遵照神的吩咐而行。  
\*\*以色列人發現，依靠神是一天過一天的經歷：「所收的，不許甚麼人留到早晨。」 (16:19) 摩西指示他們收取今天的需要，而且不要留到明天；寧可與其他人分享，而不是自己收藏起來；寧可吃新鮮的，而不要浪費食物。  
\*\*神也警告他們如果不聽話的後果。神所供應的美好食物，若不是按照主的方式來吃，會變得一點都不好吃；只會生蟲、變臭而已 (16:20)。  
結語：使徒保羅提醒信徒不要發怨言，像以色列人有發怨言的(林前10:10)，我們要信靠神，相信神是信實的。祂的能力是在人的軟弱上顯得完全 (林後12:9)。感謝神在基督裡所賜下天上各樣屬靈的福氣 (弗1:3)？

@@蒙福行動：找到一個你過去常常抱怨、吐苦水的對象(人)，本週特別打電話給他/她，或約他/她出來，把原先抱怨的事項與內容，用不同的思考模式重新詮釋，以感恩的語氣跟他/她分享。(請在小組裡面說出具體的行動)。