

การจัดการกับความโกรธ

ความโกรธเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่รุนแรงที่ยอมรับในความชั่วร้ายนั้นที่ทำให้ก้าวข้ามหรือขัดขวางเราในการทำสิ่งที่ดี ซึ่งพระเจ้าได้ทรงประทานให้เพื่อสันติภาพของเราทั้งหลาย ซึ่งมันจะกระตุ้นให้เราต่อต้านอย่างแข็งแกร่งกับสิ่งที่ขัดข้องกับพระสิริของพระเจ้า ความรอดของเรา สวัสดิภาพอันแท้จริงของเราหรือสันติภาพของเพื่อนบ้านของเรา เพราะฉะนั้นความโกรธจึงเป็นสิ่งที่ดีเมื่อมันถูกใช้ในลักษณะที่เหมาะสมและปริมาณที่ถูกต้อง แต่ว่าความโกรธอาจจะเป็นความบาปได้ด้วย

ความโกรธนั้นเป็นความบาปเมื่อ...

1. เมื่อความโกรธนั้นต่อสู้กับพระเจ้าหรือความดี ดังเช่นกรณีของผู้ที่เปลี่ยนเป็นความโกรธเกี่ยวกับเราเพราะว่าเรามองหาทางเพื่อที่จะนำพวกเขาไปยังพระเจ้าหรือแยกพวกเขาออกจากความบาป
2. เมื่อความโกรธนั้นรบกวนสติและขัดขวางเราจากความคิดที่ถูกต้อง
3. เมื่อความโกรธนั้นเป็นสาเหตุทำให้เรามีการเปลี่ยนแปลงทางปฏิกิริยาทำให้เราพูดในสิ่งที่ไม่ดีหรือมีการกระทำที่ไม่ดี
4. เมื่อความโกรธเป็นเหตุทำให้เราทำผิดต่อผู้อื่นโดยคำพูดของเราและการกระทำของเรา หรือการปฏิบัติต่อผู้อื่นในทางที่ซึ่งถ้าเป็นตัวเราเองอาจไม่ชอบการที่เขากระทำเช่นนั้นต่อเรา

5. เมื่อความโกรธนั้นไม่บังควรและไม่มีเหตุผลซึ่งเป็นสาเหตุของความโกรธนั้น
6. เมื่อความโกรธนั้นยิ่งมากกว่าการลื้มยู่ความโกรธเกียรียนั้น
7. เมื่อความโกรธทำให้เรากระทำการอย่างไม่เหมาะสมต่อพระเจ้าหรือต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
8. เมื่อความโกรธขัดขวางความรัก ความปรานีต่อเพื่อนมนุษย์ และความดีที่เราควรจะทำต่อผู้อื่น
9. เมื่อความโกรธเป็นสิ่งที่ส่งเสริมความพยาบาท การแค้น การโต้แย้ง การแตกแยกกัน การกีดกันผู้ที่อยู่ภายใต้เรา และการไม่ให้เกียรติแก่ผู้ที่อยู่เหนือเรา
10. เมื่อความโกรธถูกปล่อยไว้นานเกินไปและไม่หยุดยั้งมันเมื่อความโกรธนั้นได้บรรลุวัตถุประสงค์แล้ว
11. เมื่อนำความโกรธเป็นเครื่องมือผลักดันความเห็นแก่ตัว ความอยากฝ่ายเนื้อหนังและความบาปมากขึ้นของเรา ความโกรธเป็นบาปเมื่อเรารู้สึกโกรธเพราะความทะนงตน ผลประโยชน์ตน หรือความอยากฝ่ายเนื้อหนังของเราถูกขัดขวาง

ข้อควรพิจารณาในการจัดการความโกรธที่เกิดจากความบาป

1. ความโกรธที่ไม่ควบคุมส่งผลให้มนุษย์ชนได้รับความเจ็บปวดและเป็นการขัดขึ้นกับการมีเหตุมีผล ความโกรธมันปราศจากเหตุผลและต่อสู้กับความสมเหตุสมผล อารมณ์ทั้งหมดเหล่านี้ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของ

เหตุผล มันเป็นความบาป และเหมือนกับการกระทำที่ผิดศีลธรรมของคนเมา เพื่อหยุดยั้งและลดอำนาจของสติสัมปชัญญะของเรา

ความโกรธที่เกิดจากความบาปเป็นการบ้าคลั่งหรือความมึนเมาที่ชั่วคราว เนื่องด้วยสติสัมปชัญญะของเรานั้นถูกวางไว้ด้านข้าง โปรดจำไว้ว่า ท่านคือมนุษย์คนหนึ่งและมันเป็นการเสื่อมเกียรติยศอย่างยิ่งที่จะยอมกระทำตามอาการคลุ้มคลั่งเหมือนกับสัตว์ร้าย

2. พระเจ้าทรงเตรียมการเอาไว้เพื่อควบคุมอำนาจทางจิตใจสำนึก และทรงควบคุมอำนาจฝ่ายร่างกายผ่านทางอำนาจจิตใจนั้น ความโกรธที่เกิดจากความบาปก็ปกปิดความมีเหตุมีผลของเราเสีย ดังนั้นเราจึงไม่อยู่ในสภาพที่เข้มแข็งเพื่อที่จะเชื่อฟังพระบัญชาทั้งหลายของพระเจ้า

3. คัมภีร์ชั่วร้ายเป็นความเจ็บปวดและเป็นอาการป่วยชนิดหนึ่งของจิตใจ ท่านจะรักความเจ็บป่วยหรือสว่นความเจ็บปวดไว้หรือไม่? ท่านไม่รู้สึกลัวตัวท่านเองนั้นเจ็บปวดและมีอาการป่วยในขณะที่ท่านโกรธอยู่นั้นหรือไม่? ไม่มีใครที่อยากจะมีชีวิตอยู่อย่างต่อเนื่องในสภาพความเจ็บป่วยนั้น เพราะในสภาพการณ์เหล่านั้น ท่านจะกระทำความดีอะไรได้หรือไม่? ท่านจะมีความสุขในชีวิตของท่านในสภาพนั้นหรือไม่? ท่านจะได้ความปลอบโยนใจจากชีวิตของท่านในสภาพนั้นหรือไม่? ถ้าความโกรธที่เกิดจากความบาปเป็นสิ่งที่เลวร้ายอยู่เป็นระยะเวลานาน วิธีไหนที่มันจะเป็นสิ่งที่ดีในระยะเวลาที่สั้น ๆ อย่าตั้งใจเก็บปัญหาแห่งความเจ็บป่วยเหล่านี้ไว้ในจิตใจของท่านอีกเลย

4. โปรดสังเกตด้วยเช่นเดียวกันว่าความโกรธเลวร้ายแล้วนี่เป็นศัตรูต่อร่างกายของท่านอีกด้วย มันทำให้โลหิตนั้นอักเสบ ทำให้โรคภัยต่างๆ เกิดขึ้น ก่อให้เกิดความไม่สบายขึ้นในจิตใจ ทำลายเรี่ยวแรงของเรา และ

นำคนหลายคนไปสู่ความเจ็บป่วยเรื้อรังอย่างรุนแรงซึ่งในที่สุดก็นำไปสู่ความตาย และช่วงเป็นความตายที่ไร้การปลอบโยนอย่างแท้จริง

5. ลองถามใจคุณว่าท่านไม่นำรักและไม่เป็นที่พอใจของคนรอบข้างที่เขาสังเกตท่านอยู่ ความโกรธทำให้สีหน้านั้นพิกลพิการไป และพรากนำความอ่อนหวานและความสุภาพเรียบร้อยที่ปรากฏขณะที่เราอยู่ในความสงบเสงี่ยมและในอารมณ์ที่น่ารักสูญเสียไป ถ้าท่านมีลักษณะเป็นแบบนั้นอยู่เสมอจะมีใครที่จะรักท่านอยู่หรือ? พวกเขาจะไม่หนีออกไปจากทางของท่านหรือ (ถ้าพวกเขาไม่ได้จับท่านก่อน) เช่นเดียวกับที่พวกเขาจะจับสิ่งซึ่งบ้าคลั่งหรือเสียสติ? ท่านคงไม่อยากจะให้ภาพลักษณ์ของท่านนั้นถูกนำออกไปในขณะที่อยู่ในสภาพที่โกรธกริ้ว การทำหน้าบูดบึ้งและโลหิตที่กริ้วจัดทำให้เสียโฉม จงอย่ารักสิ่งซึ่งทำให้ท่านเป็นที่ไม่นำรักต่อผู้อื่น

6. ท่านควรระวังหลีกเลี่ยงความโกรธเกรี้ยวนี้เสียเพราะว่ามันทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดและมันเป็นศัตรูของความรักและเป็นสิ่งที่อันตรายแก่ผู้อื่น ทุกครั้งที่ท่านโกรธเกรี้ยวท่านก็รู้สึกแค้นจนอยากทำร้ายผู้ที่ทำให้ท่านโกรธและคนอื่นๆ ด้วยในขณะที่ท่านกำลังอยู่ในอารมณ์แห่งความเกรี้ยวกราดนั้น อารมณ์โกรธเกรี้ยวนี้มันปลุกฝังความคิดชั่วร้ายและชวนคำพูดที่เจ็บปวดออกมาจากปากของท่าน และทำให้ท่านสร้างความเจ็บปวดแก่ผู้อื่น ไม่มีใครรักบุคคลที่เป็นอันตราย จงหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาเหล่านี้เถิด

7. จงใส่ใจเกี่ยวกับแนวโน้มในอารมณ์โกรธเกรี้ยวของท่าน ท่านจะพบว่าถ้าท่านไม่หยุดเสียแต่เนิ่นๆ มันจะนำแต่ความพินาศไปสู่พี่น้องของท่าน ก่อการนองเลือด และทำให้ท่านถูกกำจัดและสาปแช่ง มีคนมากมายนับไม่ถ้วนที่ถูกฆาตกรรมหรือทำลายเนื่องจากความโกรธเกรี้ยว มันเป็นสาเหตุแห่งกา

รสงคราม และถมเติมโลกนี้ด้วยเลือดและความโหดร้าย ท่านควรจะยอมให้ใจของท่านทำตามความโหดร้ายกราดเกรี้ยวเช่นนี้หรือ?

8. ลองพิจารณาว่าต้นความบาปที่เกิดจากความโกรธเกรี้ยวนั้นมีมากมายเพียงใด มันเหมือนกับการคลุ้มคลั่ง ที่คนๆ หนึ่งไม่มีการควบคุมตนเองและให้ตัวเองนั้นเปิดประตูแห่งความชั่วร้ายอันใหญ่หลวง ลองพิจารณาว่าคำสบถและคำแข่งด่ามีมากมายเพียงใดอยู่ทุกวัน ความไม่ยั้งคิดและการกระทำที่ชั่วร้ายมีมากมายเพียงใดซึ่งความโกรธนั้นได้ทำให้เกิดขึ้น ความโกรธนั้นได้ก่อให้เกิดการพุดใส่ร้าย การส่อเสียด การตำหนิติเตียน การเป็นพยานเท็จ และทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้นต่อคนนับพัน มันทำให้เกิดโศกนาฏกรรมและทำให้ครอบครัวพินาศ พร้อมทั้งเมืองและประเทศพินาศไปด้วย มันได้ทำให้บิดามารดาฆ่าบุตรของตนเอง และทำให้ลูกๆ ไม่เชื่อฟังบิดามารดา มันได้ทำให้ผู้นำเช่นฆ่าประชากรของตนเอง และประชากรก็กบฏและฆ่าผู้นำของพวกเขา ความโกรธเกรี้ยวที่เป็นบาปก็ได้กระทำบาปไปทั่วโลกนี้แล้วไม่มีการสิ้นสุดของภาพอนิจจังเหล่านั้น กษัตริย์ดาวิดเองครั้งหนึ่งก็เคยตกลงในความโกรธเกรี้ยวทำให้ดาวิดทรงตั้งพระทัยสังหารครอบครัวของนาบันทั้งครอบครัว ทุกอย่างเหล่านี้เป็นเหตุสมควรให้เราทั้งหลายรังเกียจความโกรธเกรี้ยว

9. ความโกรธเป็นความบาปซึ่งไม่ได้ปล่อยให้ท่านทำบาปเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่มันยังปลุกปั่นคนอื่นให้โกรธกันไปด้วย ความโกรธเกรี้ยวก่อให้เกิดความโกรธเกรี้ยวดังเหมือนเปลวไฟก่อให้เกิดเปลวไฟ เมื่อท่านโกรธเกรี้ยวก็ทำให้ผู้อื่นโกรธเกรี้ยวด้วย หรือเกิดความไม่พอใจ หรือก่อให้เกิดความทุกข์ใจเนื่องด้วยคำพุดและการกระทำของท่าน และถ้าท่านได้ช่วยให้ผู้อื่นโกรธ

เกรี้ยวแล้ว ท่านก็ไม่รู้ขอบเขตของความบาปที่พวกเขาอาจจะกระทำไปเพราะความโกรธนั้น ท่านไม่มีอำนาจเพื่อจะบรรเทาความโกรธของพวกเขาภายหลังที่ความโกรธของท่านเองได้ลดลงแล้ว ความโกรธคือเครื่องมือของซาตานที่ยั่วยุความชั่วช้าของมนุษย์และก่อให้เกิดเปลวไฟทั้งในใจคน ในครอบครัว และในประเทศให้ลุกไหม้เสีย

10. ลองสังเกตดูกันว่าความโกรธทำให้ท่านไม่สมบูรณ์สำหรับหน้าที่ความรับผิดชอบที่ศักดิ์สิทธิ์นี้ คือการอธิษฐาน การไคร่ครวญ หรือการสื่อสารสัมพันธ์กับพระเจ้าแม้แต่อย่างใด สิ่งเหล่านี้ควรก่อให้เกิดความระมัดระวังในผู้ที่มิจิตวิญญาณอันงดงาม คือที่ว่ามีสิ่งใดบ้างที่สามารถทำให้เราอาจไม่เหมาะสมที่จะสนทนากับพระเจ้าหรือร่วมในการนมัสการพระเจ้า ถ้าแท้จริงแล้วท่านเข้าร่วมในการอธิษฐานหรือการนมัสการใดๆ ด้วยอารมณ์ที่โกรธเกรี้ยว พระเจ้าอาจจะตรัสเช่นเดียวกับอาคิซ กษัตริย์แห่งเมืองกัท ที่ทรงตรัสต่อกษัตริย์ดาวิดว่า “ข้าชาคนบ้าหรือ เจ้าจึงพาคนนี้มาทำบาปให้ข้าดู?” ความโกรธเกรี้ยวทำให้เราและทั้งครอบครัวของเรา โปสถ์ หรือสังคมของเรานั้นไม่เหมาะพร้อมที่จะถวายการนมัสการแด่พระเจ้า ครอบครัวพร้อมอธิษฐานเมื่อความโกรธเกรี้ยวได้เข้ามาเปราะเปื้อนและรบกวนจิตวิญญาณของพวกเขาอย่างนั้นหรือ? มันทำให้คริสเตียนและคริสตจักรแตกแยกกันไป และเป็นสาเหตุแห่งความวุ่นวายและการกระทำชั่วช้าลามกทุกอย่าง (ยากอบ 3:15-16)

11. การที่ผู้รับใช้คนหนึ่งคนใดของพระเจ้าไม่สามารถจะควบคุมตนเองเป็นความอภัยอย่างยิ่งต่อพระเกียรติแห่งพระคุณของพระเจ้า มันเป็นเหตุให้โลกนี้ฉงนใจว่าทำไมพระคุณนั้นไม่มีอำนาจที่จะปกครองความบ้าคลั่งของอารมณ์ มันเป็นการเสื่อมเกียรติแก่พระเจ้าเมื่อเราไม่ได้ให้ความอดทน

ความยำเกรงพระเจ้า หรือการควบคุมตนเองนั้นครอบครองจิตใจของเรา อย่า
ทำผิดดังนี้ต่อพระเจ้าโดยความอภัยต่อพระคุณและพระวิญญาณของพระองค์

12. ความโกรธคือความบาปต่อจิตสำนึกคุณธรรมของเรา เพราะ
เมื่อขณะที่ผู้หนึ่งผู้ใดได้สำนึกผิดชอบโดยสภาพจิตใจที่เหมาะสม ความรู้สึกผิด
ชอบชั่วดีก็จะถูกจู่โจมและจิตวิญญาณถูกเยียนตีด้วยความโศกเศร้าเหนือความ
ล้มเหลวของตนนั้น การตระหนักถึงการที่เราจะต้องกลับใจหลังจากนั้นควร
ทำให้เราแสวงหาการหลีกเลี่ยงความโกรธนั้นที่เป็นสาเหตุทำให้เราได้รับความ
อับอายและความทุกข์ใจ

คำกล่าวคำที่ 1

แต่ท่านอาจจะพูดว่า : "ข้าพเจ้าเป็นคนอารมณ์เสื่อง่ายโดยธรรมชาติและไม่สำ
มารรถแก้ปัญหานี้ได้"

คำตอบ : มันเป็นเรื่องจริงที่การแสดงออกทางอารมณ์ของท่าน
อาจจะมีแนวโน้มในเรื่องความโกรธมากขึ้นกว่านิสัยใจคอของคนอื่น แต่เพียง
สิ่งนี้ไม่สามารถผลักดันท่านให้เกิดความโกรธอันเลวร้ายได้ สัมผัสปัญหาและ
ความมุ่งมั่น โดยที่ปฏิบัติหน้าอย่างถูกต้อง ก็สามารถสั่งและควบคุมอารมณ์ได้
ถ้าท่านรับรู้ถึงแนวโน้มในการเกิดอารมณ์โกรธอย่างง่าย ๆ ของตัวท่านเอง
ท่านก็ควรจะตื่นตัวและคอยระวังมากขึ้นในเรื่องนั้น

คำกล่าวคำที่ 2

“แต่การยั่วยุนั้นมันมากเกินไปจนอาจทำให้ใครๆ เกิดความโกรธได้ถ้าอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกัน”

คำตอบ : นี่เป็นคำโต้แย้งที่ขาดทักษะอย่างมาก ซึ่งท่านคิดว่าการยั่วยุบางอย่างสามารถเป็นสิ่งที่ใหญ่มากพอจะทำครอบคลุมเหนือสัมปชัญญะของมนุษย์ได้และปล่อยให้เขานั้นทำลายพระบัญญัติของพระเจ้าได้ การยั่วยุซึ่งท่านชอบเรียกว่ายิ่งใหญ่เหลือเกินนั้นอาจจะเป็นสิ่งเล็กน้อยหรือไม่อาจดำรงอยู่ได้กับผู้ที่มิจิตใจเตรียมไว้แล้ว ท่านควรจะพูดว่า “ความสง่าผ่าเผยของพระเจ้าและความน่าเกรงขามของพระองค์นั้นยิ่งใหญ่จนข้าพเจ้าไม่ควรจะใคร่ครองการขึ้นครองพระองค์เนื่องจากการยั่วยุใดๆ ทั้งสิ้นเลย” พระเจ้าไม่ได้ทรงประทานเหตุให้เราเชื่อฟังยิ่งใหญ่กว่าเหตุที่มนุษย์มีไว้เพื่อให้เราทำความบาปหรือ?

คำกล่าวคำที่ 3

“แต่ว่ามันเกิดขึ้นเร็วมากจนกระทั่งข้าพเจ้าไม่มีเวลาที่จะคิดรอบคอบหรือขัดขวางมันได้”

คำตอบ : ท่านยังคงไม่มีสติสัมปชัญญะอยู่หรือ? สติสัมปชัญญะของท่านควรจะเตรียมพร้อมไว้แล้วสำหรับการควบคุมความโกรธพอๆ กับที่ความโกรธนั้นพร้อมกบฏไม่ใช่หรือ? จงระงับความโกรธในขณะที่มันพุ่งขึ้นและใช้เวลาคิดรอบคอบแทน

คำกล่าวคำที่ 4

“ข้าพเจ้าโมโหแค้นระยะเวลาสั้น ๆ หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็รู้สึกเสียใจเมื่อมันผ่านไปแล้ว”

คำตอบ : แต่ถ้ามันสิ่งที่ชั่วร้าย แม้ว่าจะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ มันก็ยังคงเป็นความบาปและควรจะหลีกเลี่ยงให้ได้ ถ้าท่านทราบล่วงหน้าว่าท่านจะต้องรู้สึกเสียใจ ทำไมท่านจะยังคงเพาะความระทมทุกข์ให้กับตนเอง?

คำกล่าวคำที่ 5

“ทุกคนก็มีความโมโหเหมือนกันในบางครั้งแม้แต่คนที่ดีที่สุด”

คำตอบ : ความบาปไม่เคยเป็นสิ่งที่ดีแม้แต่มีคนมากมายยอมกระทำในสิ่งนั้น ถ้าท่านลองสังเกตดูผู้อื่นที่ครอบครองด้วยพระคุณของพระเจ้า ท่านจะพบว่ามีคนมากมายหลายคนที่เขาไม่ไว้ออการโมโห และพวกเขาก็ไม่ได้มีพฤติกรรมที่บ้าคลั่ง คำว่า แข่งคำ สบถ หรือกระทำการที่ไม่ดีต่อผู้อื่น

คำกล่าวคำที่ 6

“ข้าพเจ้าไม่ได้ปล่อยให้ถึงตะวันตกเหนือความโกรธกริ้วของข้าพเจ้า ดังนั้นมันจึงไม่เป็นความโกรธที่ชั่วร้ายและบาป” “อย่าให้ถึงตะวันตกท่านยังโกรธอยู่” (เอเฟซัส 4:26)

คำตอบ : ท่านอัครสาวกไม่เคยกล่าวว่าความโกรธนั้นเป็นความบาปเมื่อมันยังคงดำเนินต่อเนื่องข้ามวันไปเท่านั้น แต่ท่านอัครสาวกเปาโลได้บอกให้กับพวกเราว่าอย่าลงไปในความโกรธที่เป็นบาปใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้ถ้าหากท่านได้ลงไปในนั้น อย่างไรก็ตามก็จงหยุดยั้งความโกรธนั้นอย่างรวดเร็วและไม่ดำเนินต่อเนื่องไปในความโกรธนั้นอีกเลย อย่าให้เกิดความโกรธโดยไม่มีสาเหตุหรือให้ความโกรธนั้นเลยไปไกลจากสาเหตุนั้น เมื่อท่านโกรธอยู่ อย่าทำความบาปโดยการแสดงออกที่ไม่น่ารัก และไม่ปล่อยให้ทั้งคำพูดและการกระทำที่ชั่วร้ายออกมาจากปากหรือพุ่งแสดงออก อย่าปล่อยให้ความไม่พอใจของท่านถึงแม้ว่าอาจจะถูกต้องนั้น ดำเนินต่อไป จงรีบทำการคืนดีกันและให้อภัย

ทิศทางในการจัดการต่อสู้กับความโกรธที่ชั่วร้ายและบาป

การจัดการข้อที่ 1

การช่วยเหลือที่สำคัญที่สุดในการต่อสู้กับความโกรธอยู่ที่การฝึกจิตใจให้เปลี่ยนเป็นทัศนคติที่ถูกต้อง

เราต้องดำรงชีวิตอยู่ภายใต้พลังอำนาจของพระเจ้า ด้วยความตระหนักถึงความเชื่อฟังในการทรงนำของพระองค์ในจิตใจของเรา จิตใจของเราควรจะตระหนักถึงความเมตตาคุณของพระองค์ผู้ทรงยกโทษแก่เราและรักษาเราไว้ และด้วยพระคุณนั้นที่ได้ช่วยเหลือเราและรักษาเรา จิตใจของเราควรจะให้ความใส่ใจในความรักที่เราเป็นหนี้บุญคุณต่อพระเจ้าและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

เช่นนั้นจิตใจก็เป็นเหมือนป้อมปราการและพลังแห่งการคุ้มครองจากภายใน
ดังที่ความโกรธเกรี้ยวนั้นออกมาจากภายในเรา ความสุภาพอ่อนโยนก็ออก
มาจากภายในเราเช่นเดียวกัน สาเหตุหลักแห่งความโกรธกริ้วหรือความอ่อน
สุภาพนั้นก็อยู่ภายใน

การจัดการแบบที่ 2

จงระมัดระวังเพื่อให้มีจิตใจที่นอบน้อมถ่อมตนและไม่ถือตัวสูงเกิน
สมควร เพราะว่าการนอบน้อมถ่อมตนอดกลั้นและไม่ได้กล่าวเกินจริงต่อความ
เจ็บปวดที่ประสบของคน ผู้ใดที่ทะนงตัวก็พิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ได้ถูกกล่าวหรือ
กระทำนั้นเป็นเหมือนกับความเร็วหรือเหลือที่จะทนได้ แต่ผู้ที่ยอมถ่อมตัว
ก็มองเห็นสิ่งที่ถูกกระทำหรือถูกกล่าวนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายเพียงเล็กน้อยเท่า
นั่นเอง คนที่คิดว่าตัวเองนั้นยิ่งใหญ่ก็เข้าใจว่าการต่อต้านเขานั้นยิ่งใหญ่ขึ้น
ไปด้วย ความเย่อหยิ่งเป็นบาปที่ไม่อดกลั้น และไม่มีใครสามารถทำคนหยิ่งให้
พอใจได้เว้นแต่ด้วยสติปัญญา ความท่วงไຍ และความพากเพียรอย่างมาก
เสมือนว่าท่านต้องใช้ความระมัดระวังอย่างมากรอบๆ ตัวเขา เช่นเดียวกับที่คุณ
ต้องระมัดระวังอยู่รอบๆ กองฟางหรือดินปืนเมื่อท่านถือเทียนอยู่ในมือ

“เพราะความทะนงตัวเท่านั้นการวิวาทจึงเกิดขึ้น” สุภาษิต 13:10

“คนใจเย่อหยิ่งเราให้เกิดการวิวาท” สุภาษิต 28:25

“ขอให้ริมฝีปากที่มูสาเป็นใบ้ ซึ่งพูดทะลึ่งอวดดีต่อคนชอบธรรม ด้วยความจอง
ทองและการดูหมิ่น” สดุดี 31:18

การอบน้อมถ่อมตน ความสุภาพอ่อนน้อม และความอดทนอด
กลั้น ดำรงอยู่ด้วยกันและตายไปพร้อมกัน

การจัดการแบบที่ 3

จงระมัดระวังที่จะหลีกเลี่ยงความคิดแบบทางโลกและความละโมภ

จิตใจที่มุงมั่นอยู่กับทางโลกก็ใส่ใจแต่การสะสมสิ่งของบนโลกนี้
จนกว่าทุกความสูญเสีย การต่อต้าน หรือความเจ็บปวด ทำให้ไม่มีความมั่น
คงและก่อให้เกิดอารมณ์โกรธกริ้ว ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งสามารถทำให้คนละโมภเกิด
ความพึงพอใจได้ ทุกการละเมิดเล็กๆ น้อยๆ หรือการก้าวข้ามความดื้อ
องการของเขาก็ทำให้เขาโมโหและหงุดหงิด

การจัดการแบบที่ 4

จงหยุดยั้งการโกรธเกรี้ยวของท่านแต่เนิ่นๆ ก่อนที่มันจะดำเนินไปมากขึ้น

การควบคุมความโกรธเกรี้ยวในตอนแรกๆ นั้นเป็นที่ยากกว่าตอน
ปลาย จงเฝ้ามองดูการปลุกเร้าในตอนแรกของความโกรธกริ้วของท่านและ
บังคับให้มันสยบต่อท่าน ความตั้งใจและเหตุผลของท่านมีอำนาจยิ่งใหญ่ในการ
ควบคุมความโกรธถ้าท่านยอมใช้ตามธาตุที่ถูกต้องของมัน ลูกไฟดับได้ง่ายกว่า
เปลว และการเหยียบกำจัดุก่อนที่มันฟุ้งก็ง่ายกว่าเช่นกัน

การจัดการแบบที่ 5

จงเร่งควบคุมลินของท่าน มือ และสีหน้าของท่านถึงแม้ว่าในทันใดนั้น ท่านอาจจะยังไม่สามารถควบคุมหรือทำให้ความโกรธของท่านเงียบสงบได้

ในกรณีนี้ท่านจะหลีกเลี่ยงความบาปส่วนยิ่งใหญ่ได้ และความโมโห ก็จะลดลงไปเองเนื่องจากมันไม่มีทางให้แสดงออกมา ถ้าท่านประสงค์ที่จะห้าม มันจริงที่ท่านไม่สามารถพูดว่ามันไม่ได้อยู่ในอำนาจของท่านที่จะควบคุมลินหรือ มือของท่านได้ ท่านต้องไม่เพียงแต่หลีกเลี่ยงการสบและการสาปแช่งเท่านั้นซึ่งเป็นเครื่องหมายแห่งจิตใจที่ไม่มีความเคารพต่อพระเจ้า แต่ท่านจะต้องหลีกเลี่ยงคำพูดที่เพิ่มปริมาณมากขึ้น การโต้แย้ง การคัดค้าน และความขมขื่นและคำพูดที่เหน็บแนม ซึ่งมีแต่ความโน้มเอียงที่จะปะทุความโมโหของคนอื่น จงใช้ความนุ่มนวลและคำพูดที่อ่อนโยนซึ่งเป็นเอกลักษณ์แห่งความรักเพื่อโน้มน้าว ให้ความร้อนที่ลุกไหม้นั้นเย็นลง

“คำตอบอ่อนหวานทำให้ความโกรธเกรี้ยวหันไปเสีย แต่คำกักขฬะ เราโทสะ” สุภาษิต 15:1

การจัดการแบบที่ 6

อย่างน้อยที่สุดก็ให้เงียบ ๆ ไว้ก่อนจนกว่าสติสัมปชัญญะจะมีโอกาสเตือนและท่านจะมีโอกาสในการคิด จงอย่าเร่งด่วนจนไม่ลองพิจารณาว่า ท่านกำลังพูดหรือกระทำการอะไรอยู่ การยืดเวลาออกไปนิด ๆ จะทำให้อารมณ์เย็นลงและทำให้เหตุผลนั้นได้ทำงานด้วยตัวมันเอง

“ความพากเพียรจะชักนำผู้ครอบครองได้ และล้นที่อ่อนหวานจะทำให้กระดูกหักได้” สุภาษิต 25:15

ความอดกลั้นจะทำให้ความโกรธของผู้อื่นลดลง ตลอดจนตัวท่านเองด้วย เขาเป็นคนคลุ้มคลั่ง ไม่ใช่คนมีเหตุผล ที่ไม่สามารถหยุดและพิจารณาก่อนได้

การจัดการแบบที่ 7

ถ้าท่านไม่พบวิธีการง่าย ๆ เพื่อให้ความโกรธของท่านเงียบสงบลงหรือยับยั้งตัวท่านเอง ให้ออกจากสถานที่และกลุ่มคนที่อยู่ด้วยท่านอยู่ ดังนั้นท่านจะไม่ถูกเร้าไปเพิ่มเติมโดยคำโต้เถียง และจะไม่ทำให้ผู้อื่นฉุนเฉียวด้วยคำพูดที่กราดกร้าวของท่าน เมื่อท่านอยู่คนเดียว ความร้อนแรงนั้นจะดับลงไปเอง

“จงไปให้พ้นหน้าคนใจ เมื่อเจ้าไม่พบริมฝีปากแห่งความรู้ในตัวเจ้า” สุภาษิต 14:7

ท่านไม่ควรที่จะไปเผชิญแรงดัน ในขณะที่ท่านได้ทำให้แต่นั้นเดือดดาลเรียบร้อยแล้ว

การจัดการแบบที่ 8

**จงสร้างกิจวัตรของท่านในการหลีกเลี่ยงการพูดคุยและการโต้แย้งกับคนที่โมโห
เท่าที่ท่านสามารถทำได้โดยไม่ลดละเลยความรับผิดชอบของท่าน**

จงหลีกเลี่ยงโอกาสและการยั่ววนทั้งหมดที่อาจทำให้เกิดความ
บาปนี้ คนใดที่มีอาการใช้ก็ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้สถานการณ์นั้นแย่ลง
ถ้าท่านกลัวโรคระบาดก็อย่าเข้าไปใกล้ผู้ที่ติดเชื่อนั้น อย่ายืนท่ามกลางแ
สงอาทิตย์ถ้าท่านได้รับความร้อนมากเกินไปแล้ว ให้อยู่ห่างๆ เท่าที่เป็นไปได้จาก
สิ่งที่มีนัยยะท่านมากที่สุด

การจัดการแบบที่ 9

**เมื่อท่านอยู่คนเดียวก็อย่าไปครุ่นคิดกับความเจ็บปวดหรือสถานการณ์ที่ผ่านไป
แล้ว**

อย่าปล่อยให้ความคิดของท่านหลอเลียงสถานการณ์เหล่านี้ ถ้าทำ
นทำแบบนั้น ท่านก็เป็นเหมือนกับปีศาจร้ายต่อตัวท่านเอง และล่อลวงตัวท่าน
เองให้เกิดความโกรธในขณะที่ไม่มีผู้อื่นช่วยแทนอีก ดังนั้นท่านก็จะทำให้เวลา
ส่วนตัวของท่านนั้นย่ำแย่ๆ กับเวลาที่ท่านอยู่ท่ามกลางผู้ที่ช่วยท่านเช่น
เดียวกัน ท่านจะปลุกเร้าความโกรธในจิตใจโดยการจินตนาการของตัวท่านเอง

การจัดการแบบที่ 10

**จงรักษาจิตใจของท่านโดยการพิจารณาอย่างมีชีวิตชีวาเรื่องความสุภาพอ่อน
โยนและความอดกลั้นขององค์พระเยซูคริสต์เจ้า**

พระองค์ทรงเชิญให้เราเรียนรู้วิธีการมีใจอ่อนสุภาพและถ่อมลง
จากพระองค์เอง (แมทธิว 11:29)

“เพราะว่าพระคริสต์ได้ทรงรับทนทุกข์ทรมานเพื่อเราทั้งหลาย ให้
เป็นแบบอย่างแก่เรา เพื่อท่านจะได้ตามรอยพระบาทของพระองค์.... เมื่อเขา
กล่าวคำทนายาคต่อพระองค์ พระองค์ไม่ได้ทรงกล่าวตอบเขาด้วยคำทนายาค
เลย เมื่อพระองค์ทรงทนทุกข์ พระองค์ไม่ได้ทรงมาดร้าย แต่ทรงมอบเรื่องของ
พระองค์ไว้แก่พระเจ้าผู้ทรงพิพากษาอย่างชอบธรรม” 1 เปโตร 2:21, 23

จงระลึกถึงว่าพระองค์ได้ทรงอวยพระพรอย่างพิเศษผู้ที่อ่อนโยน
โดยกล่าวว่า “บุคคลผู้ใดมีใจอ่อนโยน ผู้นั้นเป็นสุข เพราะว่าเขาจะได้รับแผ่นดิน
โลกเป็นมรดก” แมทธิว 5:5

การจัดการแบบที่ 11

จงดำรงชีวิตอย่างเหมือนอยู่ในสายพระเนตรของพระเจ้า และเมื่อ
อารมณ์โกรธของท่านพุ่งสูงขึ้น ให้ข่มมันไว้ด้วยพระนามอันน่าเกรงขามของพระ
เจ้า และเตือนสติตัวท่านเองว่าพระเจ้าและบรรดาทูตสวรรค์ของพระองค์ทรง
เฝ้ามองท่านอยู่

การจัดการแบบที่ 12

ให้มองสังเกตคนอื่นในขณะที่เขามีอารมณ์โกรธเกรี้ยวอยู่ และ
พิจารณาว่าเขาเหล่านั้นได้ทำตัวไม่น่ารักมากเพียงใด ให้นึกถึงสีหน้าที่บูดบึ้ง

ตาแดงกำ การคุกคาม การมองดูอย่างดุคั่น และแนวโน้มแห่งอันตรายของเหล่าผู้ที่ปล่อยให้อารมณ์โกรธเกรี้ยวควบคุม และจงพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นตัวอย่างที่น่าติดตามหรือไม่

การจัดการแบบที่ 13

เมื่อความโกรธพุ่งสูงขึ้น ให้สารภาพบาปของท่านแก่ผู้ที่อยู่รอบท่านๆ โดยไม่รอช้า จงแบกรับความอับอายของท่านเอง จงทิ้งความอับอายใส่ความผิดบาปและจงถวายเกียรติแด่พระเจ้า

จงยอมรับความอับอายของความบาปแห่งความโกรธที่ไม่มีการควบคุมซึ่งเป็นการไม่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า สิ่งเหล่านี้อยู่ในอำนาจของท่านถ้าท่านยอมกระทำจนประสบความสำเร็จ และก็จะเป็นวิธีอย่างมีคุณค่ามากมาในการป้องกันจากความโกรธที่เป็นบาป

ในขณะที่ท่านถูกล่อลวงให้ทำบาปด้วยความโกรธ ให้พูดกับคนที่อยู่รอบๆ ตัวท่านว่า “ข้าพเจ้ารู้ดีกว่าความโกรธกำลังพุ่งขึ้นในจิตใจของข้าพเจ้า และข้าพเจ้าถูกล่อลวงให้หลงลืมพระเจ้าและกระทำในสิ่งที่ไม่เป็นการถวายเกียรติแด่พระสิริของพระเจ้า และพูดคำที่กระตุ้นยั่วเย้าซึ่งข้าพเจ้ารู้ว่าเป็นสิ่งที่น่าเกลียดต่อพระเจ้า” ในการสารภาพการถูกทดลองของท่านนั้น ท่านก็จะหยุดยั้งความรุนแรงของมันได้ และดับเปลวไฟที่กำลังลุกขึ้น เพื่อไม่ให้ความโกรธนั้นดำเนินการต่อไป ถ้าท่านหยุดการเดินหน้าของอารมณ์โกรธของท่านด้วยวิธีนี้ มันก็จะกลายเป็นเรื่องศักดิ์ศรีของท่านเพื่อไม่ให้ความโกรธซึ่งท่านได้สารภาพแล้วดำเนินการต่อ เพราะชื่อเสียงของท่านเสี่ยงเป็นเสี่ยงตาย

การจัดการด้วยวิธีการนี้ต้องเป็นไปพร้อมด้วยสติปัญญา เพื่อไม่ให้การสารภาพความผิดนั้นเป็นเหตุให้เกิดการแข็งข้อและยั่วต่อต้านท่าน หรือทำให้ท่านดูน่าหัวเราะ แต่ด้วยความรอบคอบและการระมัดระวังอย่างเหมาะสม วิธีการนี้ก็จะเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการปฏิบัติตาม ถ้าท่านตั้งใจกระทำได้ดี

การจัดการแบบที่ 14

ถ้าท่านได้ปล่อยให้อารมณ์โกรธของท่านพุ่งออกไปแล้วและกระทำผิดต่อผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นช่นเคือง โดยการกระทำหรือคำพูด จงสารภาพผิดต่อเขาเหล่านั้นอย่างรวดเร็ว และขอให้เขาอภัยแก่ท่าน

ในการสารภาพความผิดของท่านๆ อาจจะต้องการเตือนให้ผู้อื่นไม่ต้องทำตามตัวอย่างที่ไม่ดีของท่าน สิ่งนี้จะช่วยให้มนธรรมของท่านโล่งและสงวนพี่น้องของท่านด้วย ในขณะเดียวกันมันก็จะช่วยให้เอาชนะผลจากของความโกรธของท่านด้วย และเป็นแรงบันดาลใจท่านในการหลีกเลี่ยงความบาปนี้ในอนาคตด้วย แต่ถ้าท่านถือปฏิจณไมยอมกระทำความนี้ ก็อย่าพูดว่าท่านไม่สามารถช่วยอารมณ์ของตัวเองได้ แต่มากกว่านั้นท่านไม่เต็มใจที่จะกระทำด้วยซ้ำ จิตใจที่ดีจะไม่คิดว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ยุ่งยากเพื่อแก้ไขต่อสู้กับความบาปใดๆ เลย

การจัดการแบบที่ 15

เท่าที่สถานการณ์จะอนุญาต จงรีบเข้าหาพระเจ้าด้วยคำอธิษฐานเพื่อขอการอภัย และพระคุณเพื่อต่อสู้กับความบาปนี้

ความบาปไม่สามารถอดทนต่อการอธิษฐานและการที่พระเจ้าทรงประทับอยู่ด้วย ทูลต่อพระเจ้าอย่างแท้จริงเรื่องจิตใจอันฉวยง่ายของท่านที่ก่อให้เกิดความโกรธที่เป็นปาบ ทูลขอพระเจ้าให้ทรงช่วยท่านด้วยพระคุณอันล้นเหลือของพระองค์ ทูลขอพระคริสต์ผู้ทรงเป็นเจ้านายและเป็นสื่อกลางของท่านเพื่อช่วยท่าน และดังนั้นจิตวิญญาณของท่านจะเจริญขึ้นในความเชื่อฟังและสงบสุข

อัครสาวกเปาโลอธิษฐานวันละสามครั้งเกี่ยวกับอุปสรรคของท่านทางฝ่ายเนื้อหนัง (2 โครินธ์ 12:7-9) และพระคริสต์ทรงอธิษฐานในความทุกข์ทรมานของพระองค์ ดังนั้นท่านต้องอธิษฐาน และอธิษฐานแล้วอธิษฐานอีก จนกว่าท่านจะพบกับพระคุณอันล้นเหลือของพระเจ้าพอสำหรับท่าน

การจัดการแบบที่ 16

ทำสัญญากับเพื่อนที่จริงใจให้มองดูท่านและคำทนายอารมณ์โกรธของท่านในทันทีที่มันเริ่มจะปรากฏออกมา สัญญากับเพื่อนของท่านว่าท่านจะรับคำตักเตือนด้วยความยินดีและอยู่ในอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม

และจงรักษาสัญญาของท่านเพื่อเพื่อนของท่านจะไม่รู้สึกท้อแท้ถ้าท่านเนือยกับกันกระทำความผิดและความบาปซ้ำแล้วซ้ำอีกก็จะทำทุกสิ่งเพื่อสามารถต่อสู้กับมันและเอาชนะชนะหรือว่าจะไม่สู้ ถ้าท่านตั้งใจ ท่านสามารถทำได้ ถ้าท่านไม่สมัครใจ ก็อย่าแสวงว่าท่านนั้นกลับใจต่อความบาปและต้องการอย่างแท้จริงที่จะปลดปล่อยจากมันเมื่อมันไม่ได้เป็นแบบนั้นจริง ๆ

โปรดจดจำไว้ด้วยว่าผลที่มาจากความโกรธได้สร้างไม่ใช่บาปเล็กๆ แต่เป็นความบาปอันใหญ่หลวงมาก

“อย่าให้ใจของเจ้าโกรธเร็ว เพราะความโกรธมีประจำอยู่ในทรวงอกของคนเขลา” ปัญญาจารย์ 7:9

“บุคคลผู้โกรธช้ำก็ดีกว่าคนมีกำลังมาก และบุคคลผู้ปกครองจิตใจของตนเองก็ดีกว่าผู้ที่ตีเมืองได้” สุภาษิต 16:32

“คนใจร้อนเร้าการวิวาท แต่บุคคลผู้โกรธช้ำก็ระงับการชิงดี” สุภาษิต 15:18

“สามัญสำนึกที่ดีกระทำให้คนโกรธช้ำ และที่มองข้ามการละเมิดไปเสียก็เป็นสง่าราศีแก่เขา” สุภาษิต 19:11