คู่มือผู้เรียน

10

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ยับยั้งความโกรธโดยมอบความคาดหวังของเราให้กับพระเจ้า

การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ยับยั้งความโกรธโดยมอบความคาดหวังของเราให้กับพระเจ้า

โดย เดวิด เบทตี้

คู่มือผู้เรียน

ฉบับที่ 1

กีกคม
การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่

ความโกรธและสิทธิส่วนบุคคล

ยับยั้งความโกรธโดยมอบความคาดหวังของเราให้กับพระเจ้า

คู่มือผู้เรียน

โดย เดวิด เบทตี้

ฉบับที่ 1

ข้อพระคัมภีร์ใช้ตามฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย- TH1971 และฉบับปี 2011- THSV11 คริสตธรรมคัมภีร์ไทย ฉบับอมตธรรมเพื่อชีวิต ฉบับอมตธรรมร่วมสมัย (TNCV) และฉบับอ่านเข้าใจง่าย (ขจง)

เอกสารทั้งหมดได้จดลิขสิทธิ์โดย Copyright © 2018, Teen Challenge USA.

เดิมที วิชานี้ได้ถูกตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษชื่อ *Anger and Personal Rights 5th edition*

เอกสารเหล่านี้อนุญาตให้ผลิตและแจกจ่ายเพื่อใช้กับทีนชาลเล้นจ์และพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกัน ในคริสตจักรท้องถิ่น ในโรงเรียน องค์การและกับบุคคล เอกสารเหล่านี้ยังดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ตที่เว็บไซต์: www.iTeenChallenge.org สงวนสิทธิ์ในการผลิตและจำหน่ายนอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทีนชาล์เล้นจ์สากล

วิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของ *การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่* ซึ่งได้รับการพัฒนาเพื่อใช้ในคริสตจักรในโรงเรียน และพันธกิจเรือนจำ ทีนชาลเล้นจ์ประเทศไทย และพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกันที่ทำงานกับคริสเตียนใหม่ ในวิชานี้เรามี คู่มือครู คู่มือผู้เรียน สมุดบันทึกโครงการ การสอบ และใบประกาศนียบัตรสำหรับผู้ที่จบการศึกษา หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชานี้สามารถติดต่อได้ที่...

ศจ.ปรีชา แสงคง
ทีนชาล์เล้นจ์ประเทศไทย
ตู้ ป.ณ. 2 คลองจั่น กทม.10240
โทรศัพท์ 08-1555-0329
Email. ps.preecha.s@gmail.com
www.teenchallengethailand.org

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org และ
www.iTeenChallenge.org

กิจกรรม
การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่

แก้ไขครั้งล่าสุดวันที่ 03-2019

สารบัญ

บทที่ 1. เราได้ใช้ความโกรธในชีวิตเราอย่างไรบ้าง? 4

ก. เราแสดงความโกรธออกมาให้เห็นอย่างไร? 4

ข. อะไรที่ทำให้ความโกรธมีอำนาจอย่างมากในชีวิตเรา? 9

ค. ความโกรธเข้ามามีบทบาทในชีวิตเรามากขนาดนั้นได้อย่างไร? 12

บทที่ 2. เราจะหยุดอำนาจในทางทำลายของความโกรธในชีวิตได้อย่างไร? 15

ก. ไม่มีวิธีแก้ไขปัญหาแบบ “ไม้วิเศษ” 15

ข. จงเริ่มต้นที่จุดหมายปลายทาง 16

ค. สิทธิส่วนบุคคลเกี่ยวข้องกับความโกรธของเราอย่างไร? 19

ง. นอกจากสิทธิส่วนบุคคลแล้วยังมีสิ่งอื่นใดอีกที่หล่อเลี้ยงปัญหาความโกรธของเรา? 33

บทที่ 3. พระเจ้าตรัสอะไรเกี่ยวกับความโกรธ? 37

ก. ความโกรธเป็นบาปหรือไม่? 37

ข. คนในพระคัมภีร์ใช้ความโกรธอย่างไรบ้าง? 39

ค. อะไรที่ทำให้พระเจ้าทรงพิโรธ? 45

บทที่ 4. เราจะใช้ความโกรธในทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัยได้อย่างไร? 47

ก. เตรียมตัวเผชิญปัญหาด้วยการตัดสินใจใหม่นี้ที่จะมอบสิทธิส่วนบุคคลให้กับพระเจ้า 48

ข. ก้าวแรกสู่การเจริญเติบโตแบบใหม่ๆ 51

ค. การพัฒนาคุณลักษณะชีวิตทางบวก 62

ง. เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างความรับผิดชอบส่วนตัวกับสิทธิส่วนบุคคล 63

จ. จงพัฒนาขอบเขต 64

ฉ. จงใช้ความโกรธของเราในทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัย 65

บทที่ 1
เราได้ใช้ความโกรธในชีวิตเราอย่างไรบ้าง?

“คุณทำให้ฉันโกรธมาก!”

คุณเคยพูดอย่างนี้หรือไม่?

มีหรือไม่ที่ใครบางคนกล่าวหาเราว่าโกรธและเราโต้กลับว่า “ฉันไม่ได้โกรธ!”

หากจะมองหาใครบางคนที่กำลังแสดงความโกรธแล้วล่ะก็ เราไม่จำเป็นต้องไปมองหาจากที่ไหนเพราะไม่ว่าเราจะดูข่าวทางโทรทัศน์ หรือชมภาพยนตร์ หรือแม้แต่มองดูผู้คนรอบๆ ตัว เราก็มักจะเห็นผู้คนที่กำลังแสดงความโกรธอยู่เสมอ

แล้วเราล่ะ? ความโกรธเป็นปัญหาใหญ่ในชีวิตปัจจุบันของเราด้วยหรือไม่?

หากพระเจ้าจะฉายภาพหนังชีวิตทั้งหมดของเราและเปิดดูเฉพาะส่วนที่เรากำลังแสดงความโกรธแล้ว หนังชีวิตของเราจะเปิดเผยอะไรออกมาบ้าง? หนังเรื่องนี้จะมีฉากนี้แค่นิดหน่อย หรือเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเรา หรือแทบทุกวันที่ชีวิตของเราแสดงความโกรธออกมา?

ในวิชานี้เราจะพิจารณาเรื่องความโกรธให้ลึกขึ้นอีก หวังว่าผู้เรียนจะค้นพบวิถีทางในการเปลี่ยนปัญหานี้ในทางที่สร้างสรรแทนการทำลาย

ก. เราแสดงความโกรธออกมาให้เห็นอย่างไร?

คุณเป็นคนพิเศษที่ไม่เหมือนใคร ดังนั้น ความโกรธในชีวิตคุณก็จะแสดงออกไม่เหมือนกับคนอื่นๆ ที่อยู่รอบตัวคุณเช่นกัน

คำถามก็คือ “เรามักแสดงความโกรธออกมาให้เห็นอย่างไร?”

เราแสดงความโกรธอย่างไรบ้าง? เราโกรธบ่อยแค่ไหน? เราแสดงความโกรธออกมากี่วิธี?

หากจะจัดอันดับ เราจะให้คะแนนตนเองในเรื่องความโกรธกี่คะแนน?

ถ้าหาก “0” หมายถึงการที่เราไม่เคยโกรธเลย และ “100” หมายถึงว่าเราโกรธอยู่ตลอดเวลา เราจะให้คะแนนตนเองกี่คะแนน?

และหากเราถามคนที่อยู่ใกล้ชิดเรามากที่สุดเพื่อให้คะแนนความโกรธของเรา พวกเขาจะให้คะแนนเราเท่าไหร่? แล้วถ้าคะแนนที่คนอื่นให้เรานั้นแตกต่างจากคะแนนที่เราให้ตนเองอย่างมากล่ะ คะแนนที่ต่างกันนี้กำลังบอกอะไรเรา?

นั่นหมายความว่าพวกเขาไม่รู้จักเราจริงๆ อย่างนั้นหรือ? หรือว่าเราต่างหากที่กำลังไม่รับรู้ความจริงนี้?

ให้เราหยุดคำถามนี้ไว้ก่อน แล้วลองมาสำรวจดูว่าผู้คนทั่วไปมักใช้วิธีใดในการตอบสนองเมื่อพวกเขาโกรธ

1. ใช้ถ้อยคำเพื่อแสดงความโกรธ

เวลาโกรธเราเปลี่ยนน้ำเสียงหรือไม่? ส่วนใหญ่เรามักบอกได้ไม่ยากนักว่าอีกฝ่ายหนึ่งกำลังโกรธอยู่หรือไม่ เพียงแค่ฟังพวกเขาพูดก็จะรู้ได้ทันที ถ้อยคำของคนที่กำลังโกรธมักจะคมกริบ พวกเขาจะนำพาอารมณ์ความรู้สึกที่คุกรุ่นมาด้วย ทำให้ทุกคนรู้ได้ทันทีว่าพวกเขากำลังไม่พอใจ!

แต่สำหรับคนอีกไม่น้อยเวลาโกรธเสียงพูดของพวกเขาจะดังกว่าปกติ ยิ่งเมื่อความโกรธทวีขึ้นเสียงพูดก็จะยิ่งดังขึ้นตามไปด้วยและจะดังมากขึ้นเรื่อยๆ!

แต่สำหรับบางคนความโกรธจะเปลี่ยนถ้อยคำที่พวกเขาใช้ให้กลายเป็นคำสาปแช่งสิ่งที่เขาพบเห็นในขณะที่แสดงความโกรธออกมา

คำพูดเชือดเฉือนจะถูกพ่นออกมาจากปากของคนที่กำลังโกรธได้อย่างง่ายดาย เช่น “ฉันเกลียดคุณ!”

2. ใช้แววตา

ถ้าหากแววตาสามารถฆ่าคนได้ก็คงจะมีคนที่ถูกฆ่าตายอีกมากมายในสังคมของเรา! บางคนใช้สายตาในการสื่อความโกรธ “แววตาที่แสดงความโกรธ” นั้นส่งผลอะไรต่ออีกฝ่ายหนึ่ง? ทั้งหมดนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่เขามีกับคนๆ นั้น เด็กบางคนอาจเริ่มร้องไห้เมื่อแม่หรือพ่อส่งสายตาที่แสดงความโกรธออกมา ขณะที่เด็กบางคนอาจปฏิเสธที่จะรับรู้อย่างสิ้นเชิง

3. ท้าทายให้มาสู้กันสักตั้ง!

บ่อยครั้งความโกรธและการใช้กำลังมักไปด้วยกัน ถ้อยคำที่แสดงความโกรธจะนำสู่การข่มขู่คุกคาม และไม่ช้าทั้งสองฝ่ายก็เข้าสู่การโรมรันพันตูกันในการต่อสู้ สงครามน้ำลายอาจหันเหไปสู่การต่อสู้กันด้วยกำปั้นได้อย่างรวดเร็ว ความโกรธจะนำระดับพลังงานที่ร้อนแรงขึ้นไปสู่สถานการณ์แห่งการต่อสู้กัน

4. ส่งเสียงกรีดร้อง

สำหรับบางคนแล้ว การส่งเสียงกรีดร้องเป็นหนึ่งวิธีในการแสดงความโกรธของตนออกมา

คริสตี้เป็นสาวน้อยที่เงียบขรึม อาศัยอยู่ในโครงการของทีนชาล์เล้นจ์ เธอมาที่นี่พร้อมกับปัญหาบางอย่าง เช้าวันเสาร์ขณะที่เธอกำลังทำงานที่ได้รับมอบหมายอยู่นั้น มีบางคนพูดคุยบางอย่างกับเธอซึ่งเธอไม่ชอบ สิ่งที่เริ่มต้นด้วยการโต้เถียงกันนั้นได้ทวีความร้อนแรงขึ้นอย่างรวดเร็ว คริสตี้โกรธมากเสียจนส่งเสียงกรีดร้องอย่างสุดเสียง

เสียงกรีดร้องของเธอดังมากเสียจนผู้คนในตึกถัดไปสามารถได้ยินเสียงของเธอ มันฟังดูราวกับว่าใครบางคนกำลังถูกฆ่า เพื่อนบ้านต่างตกอกตกใจพยายามรีบค้นหาว่าเกิดอะไรขึ้น เมื่อพวกเขามาถึงบ้านที่คริสตี้อาศัยอยู่ ทุกอย่างกลับดูเป็น “ปกติ” ดี คริสตี้กำลังเดินไปมาด้วยสภาพที่นิ่งสงบอีกครั้งแสดงตนราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น

5. ทำการแก้แค้นหรือแก้เผ็ด

“ฉันไม่ได้โกรธ ฉันแค่ตอบแทนกลับเท่านั้น” เรารู้จักใครบางคนที่เป็นแบบนี้หรือไม่?พวกเขาจะไม่ทำสงครามน้ำลายหรือไม่มองหาโอกาสที่จะต่อสู้ด้วยกำลังกับอีกฝ่ายหนึ่ง แต่พวกเขาจะมองหาช่องทางที่จะตอบแทนคนที่ทำผิดต่อพวกเขาอย่างสาสม

การแก้แค้นอาจมาถึงภายในเวลาไม่กี่นาที หรือไม่กี่วัน หรืออาจนานกว่านั้นก็ได้ แต่พวกเขาเก็บความอาฆาตแค้นที่มีต่อคนๆ นั้นไว้จนกว่าพวกเขาจะสามารถแก้แค้นให้กับความผิดที่คนอื่นทำจนสำเร็จ

การแก้แค้นอาจมาในรูปแบบของความรุนแรงซึ่งทำลายล้างมากยิ่งกว่าความเสียหายที่พวกเขาไว้เสียอีก ตัวอย่างของเรื่องนี้อยู่ใน 1 ซามูเอล บทที่ 25 ดาวิดและพรรคพวกของเขาได้คุ้มครองผู้คนทั้งหมดในบริเวณที่พวกเขาอาศัยอยู่มาเป็นเวลานานหลายเดือน แล้วในช่วงฤดูการเก็บเกี่ยวดาวิดได้ส่งคนของเขาไปหานาบาลเพื่อขอของขวัญเพื่อเป็นการแสดงออกถึงความซาบซึ้งใจที่ดาวิดที่ได้คุ้มครองฝูงสัตว์ของนาบาล

แต่นาบาลไม่ได้ให้สิ่งใดนอกจากถ้อยคำที่หยาบกระด้างแก่ชายเหล่านั้นที่มาขอของขวัญ เมื่อดาวิดได้ยินว่าคนของเขาถูกปฏิบัติด้วยการดูถูกดูหมิ่นเช่นนั้น เขาก็รีบร้อนในการตอบสนองทันที ดาวิดบอกให้พรรคพวกของเขาเตรียมตัวให้พร้อมที่จะไปต่อสู้กับนาบาล เขากล่าวว่าเราจะไม่หยุดจนกว่านาบาลและชายทุกคนที่ทำงานให้กับเขานั้นจะถูกเข่นฆ่าจนหมดสิ้น

นี่คือการแก้แค้นที่เกินกว่าเหตุ ไม่ใช่การตอบแทนในลักษณะของ “ตาแทนตา” ที่เป็นระบบความยุติธรรมแบบปกติทั่วไป แต่ดาวิดกำลังวางแผนที่จะฆ่าไม่เฉพาะแค่นาบาลเท่านั้นแต่รวมถึงชายทุกคนที่ทำงานให้เขาด้วย ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? เพราะว่านาบาลพูดจาโดยปราศจากความเคารพอย่างยิ่งต่อคนของดาวิดและปฏิเสธที่จะให้ของขวัญแก่พวกเขา

ดาวิดยังโชคดีที่อาบีกายิลลภรรยาของนาบาลนั้นได้รีบมาพบและพยายามที่จะหยุดยั้งเขาจากแผนการแก้แค้นนั้น ดาวิดยอมฟังเธอและเปลี่ยนแผนการของเขา หากว่าอาบีกายิลไม่ได้ก้าวเข้ามาขวางไว้แล้วล่ะก็ดาวิดคงจะปล่อยให้อารมณ์โกรธของเขานำพาเขาไปสู่เส้นทางแห่งการล้างผลาญซึ่งจะทำลายชีวิตของผู้บริสุทธิ์อีกมากมายเพื่อการแก้แค้น

6. นิ่งเงียบ

ไม่ใช่ทุกคนที่จะใช้กำลังเข้าต่อสู้หรือส่งเสียงกรีดร้องเมื่อโกรธ บางคนอาจแสดงความโกรธของตนอย่างเงียบๆ โดยคุกคามด้วยความนิ่งเงียบ หากเราถามพวกเขาว่า “คุณไม่พอใจหรือ? มีอะไรผิดหรือเปล่า?” พวกเขาจะตอบว่า “ไม่มีอะไร” แต่พวกเขาจะไม่พูดคุยกับเรา

อีกวิธีการหนึ่งที่คนเหล่านี้จะแสดงออกถึงความโกรธของเขาก็คือไม่ให้ความร่วมมือเท่าไหร่ หากเราบอกพวกเขาว่า “รีบๆ หน่อย!” เขาก็จะยิ่งถ่วงเวลาให้ช้ามากยิ่งขึ้น

คนเช่นนี้สามารถมีรอยยิ้มบนใบหน้าเสมือนว่าทุกอย่างเรียบร้อยดี แต่ภายในนั้นเป็นอีกเรื่อง ภายในของพวกเขากำลังโกรธบางคนอย่างมากด้วยเหตุผลอะไรก็ตามแต่แทนที่จะฟาดฟันด้วยถ้อยคำที่ดุเดือดพวกเขากลับตอบโต้ด้วยความนิ่งเงียบ พวกเขาให้สัญญาณภายนอกที่แสดงถึงสันติภาพแต่ภายในเต็มไปด้วยเพลิงสงคราม พวกเขาสามารถก่อสงครามได้โดยง่ายกับใครก็ตามที่ทำให้พวกเขาโกรธ แต่จะเป็นสงครามเย็นที่เป็นสงครามแบบลับๆ พวกเขาจะเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆ เพื่อต่อต้านคนนั้นแต่จะทำด้วยวิธีการลับๆ

การกระทำเช่นนี้เรียกว่า “ความก้าวร้าวแบบนิ่งเงียบ” เขาจะแสดงภาพว่าเป็นคนที่นิ่งๆ แต่ในความเป็นจริงนี่เป็นวิธีการตอบโต้กลับต่อคนที่เขากำลังโกรธ

7. ซ่อนความโกรธไว้ภายใน

บางคนเลือกที่จะเก็บความโกรธแค้นของตนไว้ภายในและพยายามที่จะซ่อนไว้ พวกเขาอาจเชื่อว่าเป็นการผิดที่จะแสดงความโกรธออกมา ดังนั้น พวกเขาจึงเพียงแต่ยัดความโกรธนั้นลงไปภายใน พวกเขาคิดว่า “ถ้าหากฉันเพียงแต่อัดความโกรธนี้ลงไปและซ่อนมันไว้ มันก็จะหายไป และทุกอย่างก็จะเรียบร้อยดี” แต่ในความเป็นจริงแล้วการตอบสนองต่อความโกรธในรูปแบบนี้สามารถก่อให้เกิดความเสียหายได้มากพอๆ กับการใช้กำลังเข้าต่อสู้หรือโต้เถียงกัน

หากบางคนจะพูดกับเราว่า “ฉันไม่เคยโกรธเลย” เราคิดว่าอย่างไร? เราคงคิดว่า “ช่างเป็นคนโกหกอะไรเช่นนี้! เขาคงจะตกอยู่ในการหลอกลวงอย่างหนัก”

บางทีคนๆ นี้อาจกำลังโกหกหรือพวกเขาแค่เปรียบเทียบชีวิตของตนกับวิธีที่คนอื่นแสดงความโกรธเท่านั้น พวกเขาอาจมองดูคนที่กำลังตะโกนเสียงดังสาปแช่ง ต่อสู้ และกรีดร้อง แล้วพูดกับตนเองว่าฉันไม่เคยทำตัวแบบนั้น พวกเขาใช้หลักเหตุผลนี้ในการแก้ตัวให้ตนเองว่าพวกเขาไม่เคยโกรธเลย

แต่สิ่งที่อาจเกิดขึ้นก็คือว่าคนๆ นี้ได้เรียนรู้หนทางที่แตกต่างกันในการแสดงความโกรธก็คือการเก็บไว้ภายใน พวกเขาอาจไม่แม้แต่รับรู้ด้วยซ้ำว่าพวกเขากำลังโกรธอยู่ พวกเขาอาจไม่แม้แต่ตระหนักว่านี่คือความโกรธและนี่คือวิธีที่พวกเขากำลังแสดงความโกรธออกมาโดยการเก็บไว้ภายใน การเก็บความโกรธไว้ภายในนั้นเป็นปฏิกิริยาที่ส่งผลในทางทำลายด้วยเช่นกัน

8. หันเหความโกรธมาที่ตนเอง

ความโกรธอาจหันเหทิศทางมายังตัวเราเองแทนที่จะแสดงออกต่อคนอื่น เราอาจโกรธตัวเอง และ “ทุบตีตัวเอง” เราสาปแช่งตัวเองที่ช่างโง่เขลาเสียเหลือเกิน เรานำภาพเหตุการณ์นั้นมาฉายซ้ำแล้วซ้ำอีกในความคิดของเรา และในแต่ละครั้งที่มีการฉายซ้ำนั้นเราก็พอกพูนความขยะแขยงและความโกรธต่อตัวเองมากยิ่งขึ้น

เมื่อเราหันเหทิศของความโกรธมายังตัวเอง เราอาจก่อให้เกิดความเสียหายในรูปแบบที่แตกต่างกันมากเสียยิ่งกว่าเวลาที่เราแสดงความโกรธของเราอย่างเปิดเผยต่อคนอื่น

การหันเหความโกรธมาที่ตัวเองนั้นอาจดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่ “ถูกต้อง” กว่า เพราะว่าเรากล่าวโทษตัวเองสำหรับสิ่งที่เราได้ทำไป เราตำหนิตัวเองที่อ่อนแอเกินกว่าที่จะตอบโต้กลับ หรือเราอาจเพียงแค่เชื่อว่าเราเท่านั้นที่ต้องรับผิดชอบอะไรก็ตามที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตของเรา เราจึงเชื่อว่าความโกรธต่อตนเองนั้นถูกต้องแล้ว แต่ในความเป็นจริงก็คือว่า การตอบสนองต่อความโกรธในลักษณะนี้เป็นสิ่งที่กำลังก่อให้เกิด

ความเสียหายมากยิ่งกว่า ความโกรธที่หันทิศเข้าหาตนเองนั้นไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ความโกรธที่มุ่งสู่ตนเองนั้นอาจดูเหมือนเป็นอันตรายน้อยกว่า แต่กลับก่อให้เกิดความเสียหายไม่แพ้กัน ความเสียหายนี้จะไม่ใช่เพียงแค่ต่อชีวิตของเราเองเท่านั้น แต่ยังสร้างความเสียหายให้กับคนอื่นด้วย เพราะว่าเมื่อเราทำให้ตนเองเสียหายเราก็จบลงที่การทำร้ายคนอื่นด้วยวิธีที่เสียหายเช่นกัน

วิธีหนึ่งที่คนอาจแสดงออกถึงความโกรธต่อตนเองก็คือการกรีดตัวเอง ยังมีประเด็นอื่นๆ ที่น่ากลัวซึ่งเกิดขึ้นภายใต้ชีวิตคนที่ใช้วิธีการกรีดตนเอง แท้จริงแล้วนี่เป็นอะไรที่มากกว่าความโกรธ พฤติกรรมนี้มักถูกขับเคลื่อนโดยปัญหาของอำนาจและการควบคุมในชีวิตที่เต็มด้วยความยุ่งเหยิงสับสนและการทารุณกรรม

ความหดหู่อาจเป็นผลอีกอย่างหนึ่งของการหันเหความโกรธเข้าหาตนเอง ความโกรธจะหล่อเลี้ยงความเชื่อที่ว่าเราเป็นคนที่ไม่มีอะไรดีเลย การสูญเสียความหวังได้หล่อเลี้ยงความหดหู่ใจและความโกรธ

9. พูดตลกแบบเสียดสี

การแสดงอารมณ์ขันอาจถูกใช้เพื่อแสดงความโกรธของเราด้วย แต่การทำแบบนี้บ่อยครั้งมักเป็นตลกร้ายเกี่ยวกับอีกฝ่ายหนึ่ง การพูดตลกถึงคนอื่นที่เป็นเป้าหมายความโกรธของเรานั้นเป็นอีกวิธีหนึ่งที่เราทำเพื่อให้ตัวเองดูดี แต่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งดูแย่ลง

การแสดงออกอีกอย่างของอารมณ์ขันก็คือการใช้วิธีการเสียดสีอันเป็นวิธีการตอบสนองต่อบุคคลซึ่งเป็นเป้าหมายความโกรธของเรา

ข. อะไรที่ทำให้ความโกรธมีอำนาจอย่างมากในชีวิตเรา?

ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่ทรงพลัง! อาจเริ่มต้นจากความไม่พอใจเพียงเล็กน้อยแล้วระเบิดความโกรธอย่างรวดเร็วด้วยพลังระดับภูเขาไฟ อะไรทำให้ความโกรธมีพลังอำนาจมากขนาดนั้น?

ความโกรธคือสิ่งที่ถูกเติมเชื้อไฟด้วยความกลัว ความเจ็บปวด และความคับแค้นใจ

1. ความกลัว

บางคนอาจสงสัยว่าความกลัวมีส่วนเกี่ยวข้องอะไรกับความโกรธ ความกลัวเป็นเชื้อเพลิงสำหรับความโกรธของพวกผู้ชาย มีผู้ชายไม่น้อยที่ไม่ยอมรับว่ากำลังมีความกลัวในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พวกเขาอาจไม่แม้แต่จะรับรู้อารมณ์ของตนจนถึงขนาดที่สามารถแยกแยะสาเหตุแห่งความกลัวที่ตนกำลังประสบอยู่ได้อย่างถูกต้องแต่พวกเขารู้แน่ชัดว่าไม่ชอบสถานการณ์ ที่อยู่ตรงหน้า ดังนั้น พวกเขาจึงตอบสนองด้วยความโกรธ

ความโกรธกลายเป็นเครื่องมือที่คุ้นเคยสำหรับพวกผู้ชายส่วนใหญ่ นี่เป็นความจริงสำหรับผู้หญิงอีกไม่น้อยเช่นกัน พวกเธอใช้ความโกรธเป็นข่าวสารที่สื่อออกมาว่า พวกเธอไม่ชอบสถานการณ์ที่เผชิญอยู่

2. ความเจ็บปวด

ความเจ็บปวดเป็นตัวกระตุ้นที่ธรรมดามากที่สุดสำหรับความโกรธ เราอาจได้รับความขุ่นเคืองใจอย่างมากจากสิ่งที่ใครบางคนได้ทำต่อเรา ยิ่งเราคิดถึงสิ่งนั้นมากเท่าไหร่ก็ยิ่งทำให้เราเจ็บปวดมากขึ้นเท่านั้น

หากความเจ็บปวดเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขก็จะกลายเป็นเหมือนมะเร็งร้ายที่ขยายตัว อย่างรวดเร็วเสียจนดำดิ่งลึกลงไปสู่จิตใจ ในไม่ช้าความเจ็บปวดนี้จะเปลี่ยนไปเป็นความขมขื่นใจ เพียงแค่คิดถึงคนๆ นั้นก็ทำให้เราโกรธได้

ผลลัพธ์อีกอย่างของความเจ็บปวดที่ไม่ได้รับการแก้ไขก็คือ จะส่งผลกระทบต่อความ สัมพันธ์กับคนอื่นอย่างรวดเร็ว เมื่อใครบางคนพูดหรือทำบางสิ่งที่สะกิดใจเราถึงความเจ็บปวดในอดีต เราก็อาจตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่นี้ด้วยความโกรธทันที บ่อยครั้งความโกรธนี้รอเวลาระเบิดออก นั่นคือ เรื่องเล็กน้อยอาจกระตุ้นให้เกิดการระเบิดความโกรธที่ใหญ่โตได้ ทำไมน่ะหรือ?

ความเจ็บปวดจากอดีตที่ไม่ได้รับการแก้ไขจะก่อให้เกิดความสับสนยุ่งเหยิงทางอารมณ์อยู่ภายใน ความเจ็บปวดที่ไม่ได้รับการแก้ไขเหล่านี้อาจง่ายต่อการตอบสนองเกินกว่าที่ควรจะเป็นเมื่อมีปัญหาบางอย่างมากระทบ ลองคิดดูว่าเราจะรู้สึกอย่างไรหากนิ้วของเราถูกบาดหรือถูกไฟลวก ช่วงที่นิ้วถูกบาดหรือลวกอาจใช้เวลาแค่ไม่กี่วินาทีแต่ความเจ็บปวดนั้นอาจคงอยู่อีกนานหลายวัน เมื่อมีอะไรมาสัมผัสถูกนิ้วก็จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด แต่หากเราไม่มีอาการบาดเจ็บที่นิ้วแล้ว การแตะต้องถูกนิ้วนั้นก็จะไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดใดๆ เลย แต่เพราะนิ้วที่ถูกมีดบาดหรือถูกไฟลวกให้บาดเจ็บยังไม่ได้รับการเยียวยาการสัมผัสแม้เพียงเล็กน้อยก็ก่อให้เกิดปฏิกิริยาที่เจ็บปวดมากมายได้

ความเจ็บปวดจากอดีตที่ไม่ได้รับการแก้ไขก็สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองที่เต็มด้วยความโกรธอย่างมาก คล้ายๆ กับบาดแผลจากมีดบาดหรือไฟลวกที่ก่อให้เกิดการตอบสนองที่เจ็บปวดอย่างยิ่งยวดเช่นกัน

3. ความคับแค้นใจ

ความคับแค้นใจจะเติมเชื้อเพลิงให้กับความโกรธเพราะว่าความคับแค้นใจนั้นได้ถูกก่อขึ้นบนพื้นฐานของความผิดหวังอันเนื่องจากความปรารถนาที่ไม่สำเร็จ เราต้องการเป็นผู้ควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปตามที่ใจต้องการ เราต้องการสันติสุขและความสงบ แต่ทั้งหมดที่เราได้รับก็คือปัญหาต่างๆ ที่ไม่ยอมจากไปเสียที ความขุ่นเคืองใจที่หยั่งรากลึกซึ่งเป็นความคาดหวังที่ไม่ได้รับการตอบสนองเหล่านี้ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างยิ่ง และเมื่อเราไม่อาจอดทนได้อีกต่อไปเราก็แสดงปฏิกริยาของความโกรธออกมา

ความคับแค้นใจนี้ไม่ได้แสดงออกกับคนอื่นเท่านั้นแต่ยังแสดงออกกับตัวเราเองด้วย เราอาจได้รับความคับแค้นใจที่ไม่สามารถขจัดปัญหาออกไปได้ รู้สึกคับข้องใจจากความล้มเหลวของตัวเองและคับแค้นใจที่ไม่อาจบรรลุถึงสิ่งที่เราปรารถนา

4. ความโกรธเป็นเหมือนกับนักเลงในชีวิตของเราหรือไม่?

ไม่ว่าความโกรธของเราจะได้รับเชื้อเพลิงมาจากความกลัว ความเจ็บปวด หรือความคับแค้นใจ หรือโดยเหตุอื่นใดก็ตาม ความจริงที่สำคัญก็คือว่า ความโกรธนั้นเป็นอารมณ์ที่เต็มด้วยพลังอำนาจ และหากว่าเราไม่เรียนรู้ที่จะรับมือให้ดีแล้ว ความโกรธก็จะนำการทำลายล้างทุกรูปแบบมาสู่ชีวิตของเราได้

ความโกรธเปรียบเสมือนนักเลงในชีวิตของเรา อารมณ์ความรู้สึกนี้มีพลังอำนาจมากเสียจนปกครองอยู่เหนือทุกสิ่งในจิตใจ ในความคิด และแสวงหาที่จะควบคุมเราด้วย วัยรุ่นคนหนึ่งได้กล่าวว่า “ผมรู้สึกคับแค้นใจและอารมณ์เสียมากจนผมไม่อาจมองเห็นทางเลือกอื่นเลย นอกจากที่จะตอบสนองด้วยความโกรธเท่านั้น”

เมื่อเรายอมให้ความโกรธควบคุมเรา ก็เป็นเหมือนดั่งนักเลงที่พยายามที่จะควบคุมความคิด อารมณ์ คำพูด และการกระทำของเราด้วย

พระเจ้าทรงมีหนทางแก้ไขสำหรับปัญหาความโกรธของเรา และเราจะวิเคราะห์หนทางแก้ไขปัญหาเหล่านี้ในตลอดส่วนที่เหลือของวิชานี้

ค. ความโกรธเข้ามามีบทบาทในชีวิตเรามากขนาดนั้นได้อย่างไร?

เป็นการง่ายที่จะกล่าวโทษปัญหาความโกรธของเราว่าเป็นเพราะความล้มเหลวของคนอื่น เช่น คนอื่นล้มเหลวในการแสดงความรัก เขาทำให้เราเจ็บปวด ทำผิดต่อเรา ทรยศเรา ไม่ยอมรับรู้หรือเข้าใจเรา ผู้คนมากมายทั้งคนหนุ่มสาวและคนแก่ถูกปฏิบัติอย่างเลวร้าย พวกเขามีเหตุผลที่จะโกรธผู้คนซึ่งนำความเจ็บปวดเช่นนั้นมาสู่ชีวิตตน

แต่นี่ก็ยังไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้องสำหรับคำถามที่ว่า ความโกรธเข้ามาถึงจุดนี้ในชีวิตของเราได้อย่างไร?

1. เราได้เรียนรู้วิธีการใช้ความโกรธของเรา

ความเป็นจริงก็คือว่าเราได้เรียนรู้วิธีการใช้ความโกรธของเราโดยการเฝ้าดูคนอื่น นับจากวันที่เราเกิดมา ผู้คนเหล่านั้นที่อยู่ล้อมรอบชีวิตเราได้ส่งอิทธิพลต่อตัวเราทั้งในด้านดีและด้านร้าย เป็นไปได้ว่าพ่อแม่ของเราอาจเป็นแบบอย่างในทางบวกแก่เราถึงวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความโกรธและไม่อนุญาตให้ความโกรธมีอำนาจในทางทำลายล้างชีวิตของเราได้

แต่บ่อยครั้งที่เราเห็นความโกรธถูกใช้ในทางที่ไม่สร้างสรร ซึ่งเป็นความโกรธที่ไม่ควบคุม ความโกรธถูกใช้เป็นอาวุธในการทำร้ายคนอื่น แบบอย่างในทางลบเหล่านี้อาจฝังรากลึกลงในชีวิตของเราตั้งแต่ก่อนที่เราจะฝึกพูดหรือเข้าใจถึงความเสียหายที่ความโกรธกำลังก่อขึ้นในชีวิตของเราเสียอีก

สำหรับพวกเราหลายคนในวันนี้ เราใช้ความโกรธโดยนึกไม่ถึงด้วยซ้ำ ความโกรธกลาย เป็นส่วนหนึ่งที่ฝังลึกในชีวิตของเราเสียจนพลุ่งออกมาได้ภายในเสี้ยววินาที อาจง่ายที่เราจะยอมรับกับตนเองว่า “นี่คือตัวตนของฉัน ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อนอย่างนี้แหละ”

สำหรับหลายคนในวันนี้พวกเขาไม่ได้ควบคุมอารมณ์โกรธของตน แต่เป็นอารมณ์ของเขาต่างหากที่ควบคุมตัวเขา หากจี้ถูกจุดแล้วคนเหล่านี้จะระเบิดความโกรธออกมาในทันทีทันใด เราตอบสนองด้วยความโกรธโดยไม่แม้แต่จะใช้เวลาคิดด้วยซ้ำไป

แต่ความจริงก็คือว่า เราได้ตัดสินใจเลือกมาตลอดหลายปีแล้ว นั่นคือเราเลือกที่จะตอบรับความโกรธโดยไม่ใส่ใจพลังแห่งการทำลายล้างในชีวิตของเรา เราใช้ความโกรธเป็นอาวุธโดยเชื่อว่าเรามีสิทธิ์ที่จะโกรธ เราเห็นพลังอำนาจของความโกรธ และเราชอบพลังอำนาจ!

2. เราจำเป็นต้องรับผิดชอบต่อความโกรธของเรา

ในช่วงต้นของบทนี้ เราได้มองดูวิธีการต่างๆ ที่ผู้คนแสดงความโกรธของตน เรายังได้มองดูว่าอารมณ์โกรธนี้มีพลังอำนาจมากแค่ไหนในชีวิตของเรา แล้วอะไรคือคำตอบอย่างสัตย์ซื่อของเราต่อคำถามนี้

ความโกรธเป็นปัญหาอย่างหนึ่งในชีวิตของเราหรือไม่?

หนึ่งในการท้าทายที่ใหญ่ที่สุดที่บางคนกำลังเผชิญอยู่ก็คือความเต็มใจที่จะยอมรับเมื่อเรามีปัญหา แต่ไม่ว่าเราจะมีปัญหาใหญ่ในเรื่องความโกรธ หรือมีปัญหาเพียงเล็กน้อย หรือไม่มีปัญหาเลยสักนิด เราต้องเริ่มต้นตรงจุดนี้ คือเราจำเป็นต้องรับผิดชอบสำหรับความโกรธของเรา เพราะว่าคนอื่นไม่ได้ “ทำให้เราโกรธ” เราเลือกเองที่จะตอบสนองด้วยความโกรธ นั่นเป็นความโกรธของเรา

นี่เป็นก้าวสำคัญในการเรียนรู้ว่าจะใช้ความโกรธของเราในทางที่จะทำให้พระเจ้าพอพระทัยอย่างไร ทุกวันเราจำเป็นต้องบอกกับตนเองว่า “เราต้องรับผิดชอบต่อความโกรธของเรา”

ไม่ว่าเราจะได้รับความขุ่นเคืองใจ อารมณ์เสีย คับข้องใจ ขยะแขยง โกรธ เต็มด้วยความเกลียดชัง หรือระเบิดความโกรธออกมา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยหรือว่าใหญ่โตในชีวิต เราจำเป็นต้องบอกตัวเองว่า “เราต้องรับผิดชอบต่อความโกรธของเรา”

3. ความโกรธสามารถกลายเป็นการเสพติด

ชายหนุ่มคนหนึ่งซึ่งติดยาเสพติดก่อนที่เขาจะเข้ามาในทีนชาล์เล้นจ์ได้กล่าวว่า “เมื่อผมไม่ได้รับยามาเสพย์ ความโกรธจะทำให้ผมได้ในสิ่งที่ผมปรารถนา ผมเริงโลดอยู่ในความรู้สึกโกรธ และผมใช้มันเพื่อทำร้ายคนอื่น เวลานั้นผมรู้สึกว่าผมเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ และสิ่งนี้ทำให้ผมรู้สึกดี”

ความโกรธเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เต็มด้วยพลัง ซึ่งสามารถปลดปล่อยสารอะดรีนาลินในสมองของเราทำให้เรามีอารมณ์ความรู้สึกที่เริงโลด สำหรับบางคนแล้วความโกรธกลายเป็นเส้นทางสู่ความพึงพอใจทางอารมณ์ เมื่อคนนั้นปลดปล่อยความโกรธอย่างเต็มที่เขาก็จะได้รับความรู้สึกถึงพลังอำนาจในด้านอารมณ์

ความโกรธสามารถกลายเป็นสิ่งที่ทรงพลังอำนาจจนดูเหมือนว่ามันมีชีวิตในตัวเอง ดูราวกับว่าเป็นผู้ควบคุมเหนือชีวิตของเรา แทนที่เราจะเป็นผู้ควบคุม ความโกรธสามารถเป็นพิษร้ายจนทำลายทุกสิ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ของเรากับคนอื่น

บทสรุป

แล้วเราสามารถนำพาอารมณ์ที่เต็มด้วยพลังอำนาจนี้สู่สภาพที่เหมาะสมในชีวิตของเราได้อย่างไร? มีความหวังสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงหรือไม่? มีความจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงหรือไม่? ก่อนที่เราจะตอบคำถามเหล่านี้ จงใช้เวลาสักครู่พิจารณาคำถามนี้ หากพระเยซูสถิตอยู่ที่นี่ในเวลานี้ พระองค์จะทรงตอบสนองอย่างไรต่อคำถามนี้ “มีความจำเป็นที่ (ชื่อของเรา) จะเปลี่ยนวิถีทางในการใช้ความโกรธหรือไม่?” พระเยซูตรัสอะไรเกี่ยวกับตัวเรา? พระเยซูตรัสว่าเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงมากน้อยแค่ไหนเกี่ยวกับวิธีที่เราใช้ความโกรธในชีวิต?

หากเราจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราเรื่องความโกรธแล้ว เราจำเป็นต้องเริ่มที่การรับผิดชอบต่อความโกรธของเราในวันนี้ หากว่าเราสัตย์ซื่อเราจะรู้ว่า เราส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความเป็นจริงที่ว่า “เราเลือกที่จะใช้ความโกรธของเรา” ความจริงก็คือ เราตัดสินใจในสิ่งไม่ดีมากมายในการใช้ความโกรธและผลลัพธ์ก็คือความโกรธได้กลายเป็นอำนาจในทางทำลายในชีวิตของเรา

บทที่ 2

เราจะหยุดอำนาจในทางทำลายของความโกรธในชีวิตได้อย่างไร?

ชื่อของบทนี้ได้ถามคำถามที่สำคัญซึ่งมีหลายประเด็นที่ประกอบกันขึ้นเป็นชื่อหัวข้อนี้ สิ่งแรกก็คือ จริงๆ แล้วความโกรธเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลในทางทำลายในชีวิตของเรา เห็นได้ชัดว่าบางคนมีปัญหาเรื่องความโกรธที่หนักกว่าคนอื่นๆ เ ช่น บางคนถึงกับลงมือฆ่าคนเพราะความโกรธ เป็นเรื่องง่ายที่จะเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นและสรุปเอาเองว่า “คนนั้นมีปัญหาความโกรธจริงๆ และฉันเป็นคนที่ดีกว่าเขา ฉันไม่มีปัญหาเรื่องความโกรธ”

แต่หากเรามองดูชีวิตของเราอย่างสัตย์ซื่อ เราจะเห็นอำนาจในทางทำลายล้างของความโกรธในอดีตของเราหรือไม่? คนที่ใกล้ชิดเรามากที่สุดจะตอบคำถามนี้อย่างไรบ้าง?

ชื่อบทนี้ยังมีอีกข้อสรุปหนึ่ง นั่นคือ เราสนใจที่จะเรียนรู้วิธีการหยุดอำนาจในทางทำลายของความโกรธในชีวิตของเราจริงๆ หรือไม่ มีแต่เราเท่านั้นที่จะตัดสินใจว่าประเด็นนี้มีความสำคัญต่อชีวิตของเรามากน้อยเพียงไร

ก. ไม่มีวิธีแก้ไขปัญหาแบบ “ไม้วิเศษ”

เมื่อมาถึงเรื่องการจัดการกับปัญหาความโกรธแล้ว ไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหาแบบ “ไม้วิเศษ” ที่เราจะท่องคาถาแล้ว “เสก” ให้ปัญหาเรื่องความโกรธหายวับไปกับตา ไม้วิเศษนั้นใช้ได้ผลเฉพาะแค่ในหนังการ์ตูนเท่านั้น

ในโลกแห่งความเป็นจริงนั้นเราจะต้องใช้ความเด็ดเดี่ยวและการทำงานหนักในช่วงเวลาหนึ่งของการค้นหาทางแก้ไขปัญหาเรื่องความโกรธของเรา พระคัมภีร์เต็มด้วยคำแนะนำในทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์อย่างมากและมีคริสเตียนที่เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถช่วยเหลือเราในกระบวนการนี้ อย่ารู้สึกว่าเป็นภาระหนักในการรับผิดชอบหน้าที่นี้ แต่จงมองดูที่พระเจ้าผู้ทรงพร้อมที่จะช่วยเราในทุกปัญหาที่เราเผชิญอยู่

อย่าขอพระเจ้าให้เอาความรู้สึกโกรธออกไปจากชีวิตเรา เพราะว่าพระเจ้าจะไม่เอาออกไป เหมือนกับที่พระเจ้าจะไม่ทำให้มือของเราหายไปหากเรามีปัญหาเรื่องการขโมย พระเจ้าทรงสร้างเรามาพร้อมกับความสามารถที่จะมีประสบการณ์กับอารมณ์ความรู้สึกเรื่องความโกรธ และเมื่อเราเรียนรู้ที่จะใช้ความโกรธในทางที่พระเจ้าทรงประสงค์ให้เรามี ความโกรธก็จะไม่มีอำนาจในทางทำลายในชีวิตเราอีก แต่จะเป็นพลังในทางสร้างสรรแทน

ข. จงเริ่มต้นที่จุดหมายปลายทาง

หากว่าเรากำลังจะเรียนรู้วิธีที่จะทะลุทะลวงอำนาจล้างผลาญของความโกรธในชีวิตของเราแล้ว ก็เป็นการดีที่จะเริ่มต้นที่จุดหมายปลายทาง เราอยากจะอยู่ที่ใดเมื่อปัญหาเรื่องความโกรธได้รับการแก้ไขอย่างสมบูรณ์? เราอยากให้ชีวิตของเราเป็นเหมือนกับอะไร?

ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น พระเจ้าทรงต้องการให้เราอยู่ที่ใด? พระเจ้าทรงประสงค์ให้ชีวิตของเราเหมือนกับอะไรเมื่อเราใช้ความโกรธในทางที่พระองค์ทรงต้องการ?

เป็นการดีที่จะเริ่มต้นที่จุดหมายปลายทางเพื่อว่าเราจะมีเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จ หลังจากนั้นเราก็จะสามารถเริ่มต้นก้าวไปทีละก้าว โดยให้สายตาของเราจดจ่อสายตาที่เป้าหมายซึ่งได้กำหนดไว้แล้วนั้นเสมอ

1. เราต้องการจะอยู่ที่จุดใด?

ใช้เวลาสักสองสามนาทีเพื่อฝันถึงอนาคตของเรา ชีวิตในอนาคตจะเป็นอย่างไรหากว่าเราไม่มีปัญหาความโกรธ? เราจะรู้สึกและประพฤติแตกต่างออกไปอย่างไรหากว่าเราไม่ยอมให้ความโกรธมีบทบาทในทางทำลายในชีวิตของเราอีกต่อไป? จะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและกับคนอื่นที่ใกล้ชิดเราอย่างไรบ้าง?

สำหรับบางคน เราอาจกล่าวว่า “ทุกคนที่เรารู้จักล้วนมีปัญหาความโกรธ และถ้าหากว่าบางคนจะกล่าวว่าไม่มีปัญหาเรื่องความโกรธก็เป็นไปได้ว่าพวกเขากำลังโกหก หรือไม่ก็กำลังหลอกตัวเองอยู่!”

ความจริงก็คือว่ามีบางคนได้เรียนรู้วิธีที่จะทำให้ความโกรธอยู่ภายใต้การควบคุม ดังนั้นความโกรธจึงไม่มีพลังในทางทำลายในชีวิตพวกเขาอีกต่อไป คนเหล่านี้ได้เรียนรู้วิธีการใช้ความโกรธในทางที่สร้างสรร

กุญเจสำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ว่าอนาคตของเราว่าจะเป็นอย่างไรบ้างนั้น ก็โดยการค้นหาพระสัญญาของพระเจ้าเกี่ยวกับประเด็นนี้แล้วยืนหยัดอยู่บนพระสัญญานั้น

2. พระเจ้าทรงประสงค์ให้เราอยู่ที่ใด?

พระเจ้ามิได้ทรงสร้างเราให้เป็นทาสของอารมณ์โกรธ พระเจ้าไม่ทรงประสงค์ที่จะให้ความโกรธนำการทำลายมาสู่ชีวิตของเราด้วย แท้จริงแล้วพระเจ้าทรงสร้างเรามาพร้อมกับอารมณ์นี้เพื่อว่าเราจะสามารถมีประสบการณ์กับชีวิตที่บริบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ และความโกรธก็เป็นส่วนหนึ่งที่พระเจ้าออกแบบมาอย่างสร้างสรรสำหรับเราด้วย

ความท้าทายที่แท้จริงที่เรากำลังเผชิญอยู่ในวันนี้ก็คือ เราจะสามารถใช้ความโกรธของเราในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าได้อย่างไร? นั่นคือจุดประสงค์ของพระเจ้าสำหรับเรา

ง่ายมากที่จะอ่านย่อหน้าข้างบนแล้วพูดว่า “เอาล่ะนั่นจะเป็นเป้าหมายของเรา” แต่การที่จะไปถึงจุดที่ใช้ความโกรธในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้านั้นต้องใช้เวลา บางทีเราอาจถูกทดลองให้พูดว่า “ลืมมันซะ เราไม่มีทางเป็นคนที่ดีพร้อมได้”

นี่ไม่ใช่การเรียกร้องให้เราเป็นคนที่สมบูรณ์พร้อม แต่เป็นการเรียกร้องให้เริ่มต้นทีละก้าวสู่การเป็นคนแบบที่พระเจ้าต้องการให้เราเป็น เมื่อเรามาถึงเป้าหมายนี้โดยไม่สนใจว่าจะต้องใช้เวลานานแค่ไหน เราก็จะพบว่าชีวิตของเราประสบผลสำเร็จมากขึ้น เราจะสามารถมองย้อนกลับไปในอดีตแล้วพูดว่า “ขอบคุณพระเจ้า เราไม่ได้เป็นแบบที่เคยเป็นอีกแล้ว เราเติบโตขึ้นในทางที่สร้างสรรขึ้นจริงๆ”

ในการไปให้จุดนี้ได้นั้นเราจะต้องร้องขอการช่วยเหลือจากพระเจ้าและพระองค์ก็พร้อมที่จะช่วยเรา นอกจากนั้น เรายังสามารถเรียกขอความช่วยเหลือจากคนที่เคยเดินบนเส้นทางนี้ก่อนเราก็ได้

3. เราอยู่ ณ จุดใดในวันนี้?

เมื่อเรามีความคิดเรื่องจุดหมายที่เราอยากจะไปให้ถึง เราจำเป็นต้องสำรวจตัวเองก่อนและมองดูจุดเราเป็นอยู่ในเวลานี้ เรากำลังใช้ความโกรธในชีวิตของเราอย่างไรบ้าง? ปัญหาความโกรธของเราโดยส่วนใหญ่แล้วมีต่อคนอื่นหรือตัวเราเอง? หรือว่ามีต่อพระเจ้า? หรือเราพบว่าตัวเองมักรู้สึกโกรธสิ่งต่างๆ รอบตัว อย่างเช่น คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

อีกประเด็นหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ก็คือ การแบกรบความรับผิดชอบเรื่องความโกรธของเรา ไม่เป็นการดีที่จะพูดว่า “หากเราหยุดทำให้ตัวเองขุ่นเคืองใจได้ ชีวิตเราก็คงจะไม่มีปัญหาอะไร” แม้ผู้คนที่อยู่แวดล้อมเราจะเป็นคนที่ดีพร้อมและไม่เคยทำอะไรผิดเลย นั่นก็ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนปัญหาเรื่องความโกรธของเรา เราก็ยังคงเป็นตัวเราอยู่วันยังค่ำ!

ผู้คนที่อยู่แวดล้อมเรานั้นเพียงแค่เปิดเผยปัญหาความโกรธของเราเท่านั้น เมื่อพวกเขาทำบางสิ่งซึ่งทำให้เราตอบสนองด้วยความโกรธออกไปไม่ได้หมายความว่าพวกเขาเป็นตัวปัญหา พวกเขาแค่กำลังเปิดโปง

ปัญหาของเรา นี่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่พวกเขาทำนั้นถูกต้อง พวกเขาอาจปฏิบัติต่อเราอย่างเลวร้ายและทำสิ่งที่ไม่ดีต่อเรา ถึงกระนั้นเราก็ยังต้องรับผิดชอบต่อการ “เป็นเจ้าของ” ความโกรธของตัวเอง

อาจเป็นสิ่งที่ยากสำหรับเราที่จะฟันธงว่าวันนี้เราอยู่จุดไหนในปัญหาเรื่องความโกรธ อาจจะดีกว่าหากขอให้คนที่ใกล้ชิดเรามากที่สุดพูดถึงสิ่งที่เขามองเห็นว่าอะไรคือปัญหาเรื่องความโกรธของเรา เราจำเป็นต้องตัดสินใจเกี่ยวกับจุดที่เราเป็นอยู่ในวันนี้เพื่อว่าเราจะสามารถเริ่มต้นก้าวไปในทิศทางที่ถูกต้องโดยการเติบโตสู่การเป็นอย่างที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราเป็น

4. ขั้นตอนแรก—เราเป็นคริสเตียนหรือยัง?

การเอาชนะปัญหาความโกรธนั้นไม่ใช่การต่อสู้ที่เราสามารถชนะได้ด้วยกำลังของเราเอง เราจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากพระเจ้าและพระองค์ก็ทรงพร้อมที่จะช่วยเรา หากเราต้องการที่จะทะลุทะลวงอำนาจในทางทำลายของความโกรธในชีวิตของเราแล้ว เราจำเป็นต้องมีรากฐานที่มั่นคงสำหรับการเริ่มต้นการเจริญเติบโตนี้

หากเราไม่ได้ยอมมอบชีวิตของเราต่อพระเยซูคริสต์และขอพระองค์ให้เป็นพระผู้ช่วยให้รอดและนำชีวิตของเราแล้ว นี่เป็นเวลาที่เราควรทำสิ่งนี้ ขณะที่เราก้าวเข้าสู่ชีวิตใหม่ที่พระเยซูคริสต์ทรงมีเพื่อเรา พระองค์ทรงสัญญาที่จะให้พลังที่เราจำเป็นต้องมีในการเผชิญกับปัญหาทุกอย่างที่เข้ามาในเส้นทางชีวิตของเรา แต่พระสัญญาของพระเจ้ามีไว้สำหรับคนที่ติดตามพระองค์เท่านั้น หากเรายังไม่ได้เป็นคริสเตียน การพยายามที่จะแก้ไขปัญหานี้ด้วยตนเองอาจเป็นสิ่งที่ยากลำบากยิ่งหรือแทบจะเป็นไปไม่ได้เลย พระเจ้าทรงเต็มพระทัยที่จะช่วยเรา แต่เราจำเป็นต้องเต็มใจที่จะรับเอาความช่วยเหลือของพระองค์ตามเงื่อนไขของพระองค์

ไม่ได้หมายความว่าเรายอมจำนนเฉพาะส่วนที่เป็นบาปของชีวิตซึ่งกำลังอยู่ในวิกฤต แล้วบอกพระเจ้าว่า “พระเจ้า ข้าพระองค์ต้องการความช่วยเหลือของพระองค์ในด้านนี้ แต่โปรดอย่าบอกข้าพระองค์ว่าจะต้องทำอะไรกับชีวิตที่เหลือของข้าพระองค์เลย” การมอบชีวิตทั้งหมดแด่พระเยซูนั้นเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ แต่เราจะต้องยอมให้พระเยซูเป็นผู้นำชีวิตทั้งหมดของเรา หากเราไม่มอบทั้งหมดให้กับพระองค์ พระองค์ก็ไม่ได้เป็นผู้นำเราเลย เหมือนกับผู้หญิงไม่อาจ “ตั้งครรภ์บางส่วน” เราก็ไม่อาจมอบชีวิตให้พระเยซูเพียงบางส่วนเช่นกัน

ดังนั้น เมื่อเราเป็นคริสเตียน พระเยซูก็ทรงพร้อมที่จะช่วยเราในเรื่องปัญหาความโกรธของเรา แต่การมาเป็นคริสเตียนมิได้หมายความว่าพระเจ้าจะนำเอาปัญหาความโกรธออกไปอย่างอัตโนมัติ

ในส่วนที่เหลือของวิชานี้เราจะดูยุทธวิธีบางอย่างที่เราสามารถใช้เพื่อเอาชนะอำนาจในทางทำลายล้างของความโกรธในชีวิตเรา

ค. สิทธิส่วนบุคคลเกี่ยวข้องกับความโกรธของเราอย่างไร?

เราจะเจาะลึกหนึ่งในประเด็นที่ยากที่สุดในชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องกับอำนาจในทางทำลายของความโกรธ ประเด็นนั้นก็คือ “สิทธิส่วนบุคคล” ของเรา หากเราเข้าใจได้ว่าสิทธิส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงความโกรธของเรา และหากเรายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราให้พระเจ้าแล้ว เราก็จะฆ่ารากฐานที่ทรงพลังที่สุดของความโกรธในชีวิตของเราได้ เราอาจไม่ได้แก้ไขปัญหาความโกรธทั้งหมดในทันทีทันใดแต่นี่เป็นกุญเจสำคัญที่นำสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในชีวิตของเราเพราะว่าสิ่งนี้เกี่ยวโยงกับความโกรธของเรา

1. อะไรคือสิทธิส่วนบุคคล?

สิทธิส่วนบุคคลคือบรรดากฎเกณฑ์ที่เราสร้างขึ้นเพื่อชีวิตของเรา กฎเกณฑ์เหล่านี้หลายอย่างกำหนดวิธีการที่คนอื่นควรหรือไม่ควรปฏิบัติต่อเราในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต ด้านล่างคือตัวอย่างของสิทธิส่วนบุคคล

- คุณไม่มีสิทธิ์ที่จะไม่ให้ความนับถือเรา
- คุณควรสุภาพเสมอเมื่อพูดคุยกับเรา
- คุณไม่ควรขัดจังหวะในขณะที่เรากำลังพูดอยู่
- คุณควรทำสิ่งที่เราบอกให้ทำ
- คุณไม่ควรกล่าวหาเราว่ากำลังทำบางสิ่งผิด
- คุณไม่ควรหยิบของๆ เราไปโดยไม่ได้ขออนุญาตก่อน
- คุณไม่ควรแสดงอาการไม่แยแสเรา
- คุณไม่ควรโกรธเรา
- เรามีสิทธิ์ที่จะสวมใส่อะไรก็ตามที่เราต้องการ
- คอมพิวเตอร์ควรทำสิ่งที่เราต้องการให้มันทำทันที!

สิทธิส่วนบุคคลคือกฎเกณฑ์ที่เราสร้างขึ้นเพื่อตนเอง ซึ่งเราคาดหวังให้คนอื่นทำตาม

สิทธิส่วนบุคคลโดยปกติแล้วจะเน้นที่ประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. บางสิ่งที่คนเป็นเจ้าของ
2. บางสิ่งที่คนกล่าวอ้างว่าเป็นของเขาอย่างถูกต้อง
3. บางสิ่งซึ่งคนกล่าวอ้างว่ามีสิทธิอย่างยุติธรรมและ ถูกต้องตามกฎหมาย
4. เสรีภาพที่จะทำบางสิ่ง
5. บางสิ่งที่เรามีสิทธิที่จะกระทำ

- เรามีสิทธิ์ที่จะฟังดนตรีแนวไหนก็ตามที่อยากฟัง
- เรามีสิทธิ์เหนือเวลาว่างหรือเวลาส่วนตัวของเรา

รายการกฎเกณฑ์เหล่านี้อาจมีต่ออีกยืดยาวหลายหน้า พวกเราคงไม่เคยเขียนสิทธิส่วนบุคคลเหล่านี้แล้วแจกให้กับทุกคนที่เข้ามาปฏิสัมพันธ์กับเรา แต่เราปฏิบัติตามรายการนี้ราวกับว่าสิ่งนี้คือ “กฎเกณฑ์สำหรับชีวิต” โดยเฉพาะอย่างยิ่งชีวิตของฉัน เรามองดูที่กฎเกณฑ์เหล่านี้และพูดว่า “ฉันมีสิทธิ์ที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างนี้”

เวลานี้เป็นโอกาสดีที่เราจะทำโครงการที่ 2 “สิทธิส่วนบุคคลของเรา” ในสมุดบันทึกโครงการ โครงการนี้จะให้มุมมองด้านต่างๆ ในชีวิตของเราซึ่งเราสามารถมีสิทธิส่วนบุคคล ซึ่งก็คือกฎเกณฑ์สำหรับชีวิตที่เราคาดหวังให้คนอื่นทำตาม ลองคิดถึงสิ่งที่ทำให้เราขุ่นเคืองใจ หรือทำให้เราคับแค้นใจ หรือทำให้เราโกรธแล้วพยายามเขียนว่าอะไรคือสิทธิส่วนบุคคลที่อยู่เบื้องหลังบรรดาความรู้สึกไม่พอใจเหล่านั้น

ยกตัวอย่างเช่น ดูแง่มุมเรื่องเสื้อผ้า สถานการณ์ในลักษณะใดเกี่ยวกับเสื้อผ้าที่ทำให้เราตอบสนองด้วยความโกรธได้ง่ายๆ? จะเป็นอย่างไรหากมีคนมาหยิบเสื้อผ้าของเราไปใส่โดยไม่ได้ขออนุญาตจากเราก่อน? จะเป็นอย่างไรหากว่าคนๆ นั้นทำให้เสื้อผ้าของเราสกปรกโดยตั้งใจ เช่น เอามือที่เปื้อนๆ มาป้ายบนเสื้อของเรา?

แต่ละสถานการณ์เหล่านี้อาจเปิดเผย “กฎเกณฑ์” ที่เราคาดหวังให้คนอื่นทำตาม เช่น

(1) คุณต้องได้รับอนุญาตจากเราก่อนที่จะยืมเสื้อผ้าชิ้นใดของเรา

(2) คุณไม่ได้รับอนุญาตให้มือที่เปื้อนของคุณมาป้ายที่เสื้อของเรา

หากเรายังไม่เข้าใจว่าอะไรคือการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ก็อาจจำเป็นต้องให้เพื่อนที่เราไว้วางใจหรือผู้ให้คำปรึกษาสักคนช่วยทำให้เราเข้าใจประสบการณ์เหล่านี้ และช่วยให้เราสามารถระบุเกี่ยวกับสิทธิส่วนบุคคลที่ถูกละเมิด

2. สิทธิส่วนบุคคลหล่อเลี้ยงความโกรธของเราอย่างไร?

เราใช้ความโกรธของเราเป็นปฏิกิริยาตอบสนองอย่างหนึ่งเมื่อมีคนละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเรา เราพูดในใจว่า “เธอไม่ควรปฏิบัติต่อฉันแบบนี้ และฉันก็จะไม่ปล่อยให้เธอจากไปพร้อมกับการทำลายกฎเกณฑ์ชีวิตของฉันอย่างนี้” และดังนั้น เราจึงโกรธเพราะว่าพวกเขาไม่เคารพสิทธิส่วนบุคคลของเรา

สตีฟกำลังเล่าสถานการณ์ล่าสุดซึ่งทำให้เขาโกรธอย่างมากให้เพื่อนคนหนึ่งฟัง สตีฟเล่าว่า “แม้ว่าชายคนนี้จะโกรธ แต่ผมก็ยังไม่รู้สึกอะไร จนกระทั่งเขาเริ่มกล่าวร้ายภรรยาผม หลังจากนั้นผมก็ควบคุมตัวไม่ได้และระเบิดความโกรธของผมออกมา”

แล้วอะไรคือสิทธิส่วนบุคคลที่สตีฟมี ซึ่งกระตุ้นความโกรธของเขาขึ้นมา? “ไม่มีใครสามารถกล่าวหาภรรยาของผมและพูดในทางที่ไม่ให้เกียรติเธอได้” เมื่อเพื่อนบ้านของเขาละเมิดกฎเกณฑ์นี้ของสตีฟ เขาก็เกิดความโกรธขึ้นมา

สตีฟไม่ได้เริ่มต้นการสนทนานี้โดยการบอกเพื่อนบ้านของเขาก่อนว่า “ให้เราพยายามแก้ไขปัญหาความขัดแย้งนี้ แต่ผมมีกฎเกณฑ์อย่างหนึ่งซึ่งคุณจะละเมิดไม่ได้ นั่นคือคุณต้องไม่กล่าวหาภรรยาของผมและไม่พูดจาดูหมิ่นเธอ”

ถึงกระนั้น เมื่อความโกรธของสตีฟระเบิดออกเพราะถูกสะกิดจากเพื่อนบ้านที่กำลังละเมิดกฎเกณฑ์อันเป็นสิทธิส่วนบุคคลของเขา
ทำให้สตีฟไม่พอใจมาก

สิทธิส่วนบุคคลของเราสามารถเน้นที่เรื่องใหญ่ๆ หรือเรื่องเล็กน้อยก็ได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นกฎเกณฑ์เดียวกับคนอื่น เพื่อนสนิทของเราอาจพูดบางอย่างกับเราและเราก็ยอมรับ แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ยาก แต่หากอีกคนหนึ่งมาพูดเหมือนกัน เราอาจระเบิด

ทำไมเราจึงควรมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า?

1. **เพราะว่าพระเจ้าทรงรักเรา**

   พระเจ้าประเสริฐ วิถีทางของพระองค์ล้วนดี พระองค์ไม่ได้ทำสิ่งใดผิดพลาด ความรักของพระเจ้าที่มีต่อเรานั้นยิ่งใหญ่กว่าความรักของมนุษย์คนใดที่มีต่อเรา หากเรามั่นใจว่าพระ เจ้าทรงรักเราแล้ว เราก็สามารถวางใจในพระองค์และยอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่ พระองค์ (สดุดี 34:8)

2. **เพื่อแสดงให้พระเจ้าเห็นว่าเรารักพระเจ้า**

   พระบัญญัติข้อใหญ่สุดในพระคัมภีร์บอกเราให้รักพระเจ้าด้วยสุดจิต สุดใจ และสุดกำลัง ความคิดของเรา (มาระโก 12:30) หนทางหนึ่งที่เราสามารถแสดงให้พระเจ้าเห็นว่าเรารัก พระองค์ ก็คือการมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระองค์ เป็นการตัดสินใจที่เราเป็นผู้เลือก

3. **สิทธิส่วนบุคคลมักคู่กับความเป็นเจ้าของ**

   เมื่อเรามาเป็นคริสเตียนพระเจ้าก็เป็นเจ้าของชีวิตของเรา บัดนี้พระองค์ทรงเป็นผู้ที่มีอำนาจ ในการจัดการ เพราะเหตุที่พระองค์ทรงเป็นเจ้าของเราจึงควรมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า (1 โครินธ์ 6:19-20, โรม 12:1)

4. **พระเจ้าทรงเป็นผู้นำชีวิตของเรา**

   ในประเทศของเรา กฎหมายถูกตั้งขึ้นโดยบรรดาคนที่มีสิทธิอำนาจ เมื่อเรามาเป็นคริสเตียน เราจำเป็นต้องยอมให้พระเจ้าเป็นผู้มีสิทธิอำนาจโดยเด็ดขาด พระองค์ทรงรู้ว่าอะไรดีที่สุด สำหรับเรา (มัทธิว 11:28-30)

5. **ดังนั้นแล้ว เราจะไม่โกรธ**

   เราโกรธเมื่อมีคนมาละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเรา แต่ถ้าเรามอบสิทธิเหล่านี้แด่พระเจ้าเราก็ไม่มีความจำเป็นต้องบังคับให้คนอื่นทำตามกฎเกณฑ์ของเราอีกต่อไป พระเจ้าจะทรงดูแลเอาใจใส่เราเอง (สดุดี 37:8)

ความโกรธออกมาและพูดว่า “พวกเขาไม่มีสิทธิ์ที่จะมาพูดแบบนั้นเกี่ยวกับตัวฉัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหน้าเพื่อนๆ ของฉัน!”

ความจริงที่เราจำเป็นต้องรู้ก็คือ สิทธิส่วนบุคคลของเราเป็นตัวกำหนดเราในการเกิดความโกรธ และความโกรธนี้โดยปกติมักจะเป็นไปในทางทำลายล้าง

ความจริงอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า พระเจ้าไม่ได้บอกให้เราสร้างกฎเกณฑ์สำหรับชีวิตของเรา นั่นคือการที่เราดำเนินชีวิตตามสิทธิส่วนบุคคลของเรา ความจริงก็คือว่า สิทธิส่วนบุคคลเหล่านี้บ่อยครั้งเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกับสิ่งที่พระเจ้าต้องการให้เราทำ

หากเราเลือกที่จะติดตามพระเยซู เราจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะยอมจำนนต่อกฎเกณฑ์ของพระเจ้าที่มีสำหรับชีวิตของเรา

3. เราจะมอบสิทธิส่วนบุคคลแก่พระเจ้าได้อย่างไร?

เหมือนที่เรากล่าวไว้ตั้งแต่เริ่มต้นเนื้อหาส่วนนี้พูดถึงสิทธิส่วนบุคคลของเราเป็นรากเง่าของปัญหาเกี่ยวกับอำนาจในทางทำลายของความโกรธในชีวิตเรา หากเราต้องการเห็นการเปลี่ยน แปลงที่แท้จริงในชีวิตเพื่อจะเอาชนะความโกรธในทางทำลายแบบนี้เราจำเป็นต้องมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า

สิทธิส่วนบุคคลเหล่านี้เป็นเสมือนรากแก้วของวัชพืชที่หยั่งลึกลงในพื้นดิน ซึ่งจัดหาอาหารและกำลังให้กับวัชพืชในการยืนหยัดต้านทานกับสิ่งที่มาทำร้าย หากเราเด็ดใบวัชพืชเหล่านี้ออก ใบใหม่ก็จะงอกขึ้นมาอีก

ดังนั้น หากเราต้องการฆ่าวัชพืช เราจำเป็นต้องตัดรากแก้วทิ้ง การทำเช่นนี้เป็นการตัดวัชพืชจากแหล่งน้ำและอาหาร

หากเราจะฆ่าอำนาจของความโกรธที่ทำลายล้างนั้น เราจำเป็นต้องยอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า นั่นอาจไม่ใช่เรื่องง่ายนัก แต่คำถามก็คือเราโหยหาการเปลี่ยนแปลงมากน้อยแค่ไหน? เรารู้สึกทุรนทุรายและเหน็ดเหนื่อยกับการที่ความโกรธได้ทำให้ชีวิตของเราสับสนยุ่งเหยิงหรือไม่? เราต้องการความช่วยเหลือจากพระเจ้าเพื่อจะเป็นคนที่พระเจ้าต้องการให้เราเป็นจริงๆ หรือไม่?

ในที่นี้มี 4 ขั้นตอนที่จะช่วยเราให้มอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า

ก. เขียนสิ่งที่ทำให้เราโกรธ เครียด อารมณ์เสีย ขุ่นเคืองใจ หรือก่อให้เกิดความกังวลใจ

โครงการที่ 1 “การแยกแยะความโกรธของเรา” ในสมุดบันทึกโครงการได้ให้แนวทางหนึ่งแก่เราในการมองดูสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธ เราสามารถเพิ่มเติมตัวอย่างในขณะที่เรามองดูสิ่งที่ทำให้เราโกรธในหลายวันข้างหน้านี้ ความโกรธเหล่านี้อาจรวมถึงสถานการณ์ที่ทำให้เราตึงเครียด อารมณ์เสีย ขุ่นเคืองใจ หรือก่อให้เกิดความกังวลใจ

ตัวอย่าง ข้าพเจ้าโกรธ อารมณ์เสีย หรือกังวลใจ เมื่อ

- คนไม่ให้ความนับถือเรา
- เพื่อนร่วมห้องใส่เสื้อผ้าของเราโดยไม่ได้ขออนุญาตก่อน
- เราถูกแนะนำว่าดนตรีแนวใดที่เราควรฟังหรือไม่ควรฟัง
- คนที่เรากำลังโกรธมาแตะต้องตัวเรา
- มีบางคนโกหกเรา
- เวลาส่วนตัวของเราถูกรบกวน
- มีคนกล่าวร้ายครอบครัวของเรา
- มีบางอย่างเกิดขึ้นกับลูกๆ ของเรา

เมื่อเราค้นพบว่าตนเองกำลังรู้สึกโกรธ จงหยุดและถามตัวเองว่า “อะไรทำให้ฉันเริ่มอยู่บนเส้นทางของความโกรธ?”

ข. ทำรายการสิทธิส่วนบุคคลทุกอย่าง

ก่อนที่เราจะมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราให้กับพระเจ้า เราจะต้องรู้ก่อนว่าอะไรคือสิทธิส่วนบุคคลของเรา หากเราเริ่มบันทึกแล้ว ให้ดูรายการนี้จากสมุดบันทึกโครงการในโครงการที่ 2 “สิทธิส่วนบุคคลของเรา” แต่ขั้นตอนนี้เป็นรายการซึ่งเราต้องทบทวนอย่างต่อเนื่องและเพิ่มเติมบาง “กฎเกณฑ์” เมื่อเรามองดูสิ่งที่ทำให้เราโกรธในหลายวันข้างหน้านี้

ขณะที่เราใช้เวลาในการบันทึกสิทธิส่วนบุคคลแต่ละอย่างลงไป การบันทึกจะช่วยให้เราจดจำด้วยว่าสิทธิใดบ้างที่เรามอบให้แก่พระเจ้าแล้ว หากเราพบว่าเรายังคงโกรธด้วยเหตุผลเดิมๆ อีกเราควรจะเตือนตนเองว่าเราได้มอบสิทธินั้นแด่พระเจ้าไปเรียบร้อยแล้ว

ค. อธิษฐานและมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า

กระบวนการมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้านั้นเป็นสิ่งที่เรียบง่าย แม้ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายก็ตาม เราจำเป็นต้องนำเอาสิทธิส่วนบุคคลเหล่านี้มาหาพระเยซูและกล่าวว่า “พระเยซูเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบสิทธิส่วนบุคคลทั้งหมดของข้าพระองค์แด่พระองค์ สิทธิเหล่านี้ไม่ใช่ของข้าพระองค์อีกต่อไป บัดนี้เป็นของพระองค์แล้ว ข้าพระองค์ต้องการยอมจำนนต่อพระองค์อย่างสิ้นเชิง ข้าพระองค์ต้องการให้กฎเกณฑ์ของพระองค์กลายเป็นกฎเกณฑ์แห่งชีวิตของข้าพระองค์”

อีกหนึ่งวิธีที่ดีคือให้เราอ่านสิทธิส่วนบุคคลแต่ละข้อที่เราเขียนในกระดาษและอธิษฐานว่า “พระเยซูเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบสิทธิส่วนบุคคลนี้แด่พระองค์ ไม่ใช่ของข้าพระองค์อีกต่อไป และด้วยความช่วยเหลือของพระองค์ข้าพระองค์จะไม่ตอบสนองด้วยความโกรธเมื่อมีใครมาละเมิดสิทธิส่วนบุคคลซึ่งไม่ได้เป็นของข้าพระองค์อีกต่อไป แต่เป็นของพระองค์ และข้าพระองค์จะตอบสนองในทางที่พระองค์ทรงต้องการให้ข้าพระองค์ตอบสนอง”

เราสามารถใช้โครงการที่ 3 “การผูกพันตัวในด้านสิทธิส่วนบุคคลของข้าพเจ้า” ในสมุดบันทึกโครงการเพื่อช่วยเราในกระบวนการมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า

ในหลายวันข้างหน้านี้เมื่อเราค้นพบสิทธิส่วนบุคคลของเราเพิ่มเติมขอให้เรานำมาหาพระเจ้าและอธิษฐานมอบถวายแด่พระเจ้า หากเราพบว่าเราได้นำสิทธิส่วนบุคคลนั้นกลับคืนไปอีกก็จงนำกลับมาหาพระเจ้าและถวายให้แด่พระเจ้าอีก

ง. ตัดสินใจที่จะขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา

ในพระคัมภีร์ 1 เธสะโลนิกา 5:16-18 กล่าวว่า “16 จงชื่นชมยินดีอยู่เสมอ 17 จงอธิษฐานอยู่เสมอ 18 จงขอบพระคุณในทุกสถานการณ์เพราะนี่คือพระประสงค์ของพระเจ้าสำหรับท่านทั้งหลายในพระเยซูคริสต์” (ฉบับอมตธรรมร่วมสมัย TNCV)

เป็นการง่ายที่จะกล่าวว่า “พระเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบสิทธิของข้าพระองค์แด่พระองค์” แต่เป็นสิ่งที่ยากกว่ามากที่จะขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นผลจากการตัดสินใจนี้ นี่หมายความว่าเราต้องเรียนรู้ที่จะขอบพระคุณพระเจ้าเมื่อมีบางคนละเมิดสิทธิบุคคลบางอย่างของเรา นี่อาจเป็นสิ่งที่ยากมากที่จะทำ การทำเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าเราขอบพระคุณอีกฝ่ายที่มาละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเรา

ในแต่ละครั้งที่มีบางคนละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเรา จงหยุดและขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับการดูแลเอาใจใส่ต่อเรารวมถึงสิทธิส่วนบุคคลของพระองค์ด้วย จงจำไว้ว่าพระเจ้าจะประทานทุกสิ่งที่เรา

จำเป็นต้องมีแก่เรา (ดูฟีลิปปี 4:19) จงมองดูที่พระเจ้าเพื่อขอสติปัญญาเกี่ยวกับวิธีการในการตอบสนองต่อบุคคลที่กำลังละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเรา พระวจนะของพระเจ้าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสามารถบอกให้เรารู้วิธีตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ มากมาย (ดูลูกา 6 และยากอบ 1:2-5) พระธรรมยากอบได้ให้วิถีทางใหม่ๆ ในการตอบสนองต่อปัญหาแก่เรา (ดู โรม 5:1-5)

เมื่อเราเรียนรู้ที่จะขอบพระคุณพระเจ้าในแต่ละวันสำหรับอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นเราก็จะพบกับอิสรภาพใหม่ๆ จากความโกรธและความกังวลใจ เราจะพบว่าการปฏิบัติตามนั้นง่ายขึ้นมาก (ลูกา 6:27-38) ในฐานะคริสเตียนที่แสวงหาการติดตามพระเจ้ายังมีอีกหลายสิ่งในชีวิตที่จำเป็นมากกว่าแค่การเอาชนะความโกรธ พระเจ้าทรงต้องการให้เราเรียนรู้ที่จะตอบสนองโดยวิถีทางของพระเจ้าในทุกสถานการณ์ที่ยากลำบาก สิ่งนี้อาจต้องใช้เวลามากกว่าแค่สองสามสัปดาห์ในการเรียนรู้ แท้ที่จริงแล้วเราจำเป็นต้องใช้เวลาตลอดชีวิตที่เหลือของเรา

4. จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเรามอบสิทธิส่วนบุคคลของเราให้แก่พระเจ้า?

ก. เราอาจถูกฆ่าได้!

ความคิดที่จะมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้านั้นอาจดูเหมือนเป็นเรื่องตลก บ้าบอ โง่เขลา และซื้อบื้อมาก! “โลกที่ข้าพเจ้าอาศัยอยู่นี้เต็มด้วยผู้คนที่โหดร้ายหลากหลายประเภท หากข้าพเจ้ายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของข้าพเจ้าแด่พระเจ้าและไม่กระทำอะไรเลยเพื่อปกป้องตนเองแล้วล่ะก็ ข้าพเจ้าก็อาจถูกฆ่าตายได้! ข้าพเจ้าไม่ใช่คนโง่ขนาดนั้น!”

การยอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้าอาจดูเหมือนน่าหวาดหวั่น แต่ไม่ใช่เรื่องที่โง่เขลา การทำสิ่งที่พระเจ้าต้องการให้เราทำถือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่เราสามารถทำได้ ไม่สำคัญว่าจะดูโง่เขลาแค่ไหนในสายตาของคนอื่น พระสัญญาของพระเจ้านั้นชัดเจนและเต็มด้วยความหวังสำหรับเรา

เฉลยธรรมบัญญัติ 31:8 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

“ผู้ที่ไปข้างหน้าคือพระเจ้า พระองค์ทรงสถิตอยู่ด้วย พระองค์จะไม่ทรงปล่อยเราให้ล้มเหลว หรือทอดทิ้งเราเสีย อย่ากลัวและอย่าขยาดเลย

พระเยซูก็ทรงสัญญาเช่นกันว่าจะไม่ทอดทิ้งเรา

> **มัทธิว** 28:20 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **"สอนเขาให้ถือรักษาสิ่งสารพัดซึ่งเราได้สั่งพวกเจ้าไว้ นี่แหละเราจะอยู่กับเจ้าทั้งหลายเสมอไปจนกว่าจะสิ้นยุค"**

เราสามารถมั่นใจในพระเยซูได้ว่าเมื่อเรามอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระองค์ พระองค์จะอยู่ที่นั่นกับเราทุกๆ วันตลอดชีวิตที่เหลือของเรา

เมื่อเราหยุดคิดเกี่ยวกับปฏิกิริยาที่ว่า "ข้าพเจ้าคงจะถูกฆ่าตายแน่!" ความคิดนี้มีรากมาจากอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ ความกลัว มารร้ายต้องการให้เรากลัวที่จะละจากพื้นที่ที่คุ้นเคยสะดวกสบาย มารต้องการให้เราเห็นว่าแนวคิดของการมอบสิทธิส่วนบุคคลแด่พระเจ้านั้นเป็นเรื่องโง่เขลาสิ้นดีที่จะลงมือทำ

อย่าฟังคำหลอกลวงของมาร แต่จงกระโจนสู่อ้อมแขนของพระเยซู และพระองค์จะทรงนำพาเราผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ของการปรับตัวและการเจริญเติบโต และแม้ว่าหากเราตาย เราก็ยังจะได้อยู่กับพระเยซูในสวรรค์ชั่วนิรันดร์!

> **สดุดี** 31:14-15 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **'ข้าแต่พระเจ้า แต่ข้าพระองค์วางใจในพระองค์ ข้าพระองค์ทูลว่า "พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าของข้าพระองค์" วันเวลาของข้าพระองค์อยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์'**

จะเกิดอะไรขึ้นหากเราไม่ยอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า?

1. **เราไม่เชื่อฟังพระเจ้า**

   ยากอบ 4:17 กล่าวว่า "เหตุฉะนั้นผู้ใดรู้ว่าอะไรเป็นความดีและไม่ได้กระทำคนนั้นจึงมีบาป" หากเรารู้ว่าสิ่งที่ถูกต้องสำหรับเราที่จะกระทำคือการมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้าแต่เราไม่ได้กระทำ เราก็ไม่เชื่อฟังพระเจ้าและกระทำบาป พระเจ้าทรงต้องการเป็นผู้นำในทุกด้านของชีวิตเรา (ดูมัทธิว 16:24-26)

2. **เราจะโกรธเมื่อบางคนละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเรา**

   หากเราไม่ได้มอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้าแล้ว เราก็ยังคงยึดถือสิทธิ์นั้นไว้ และเมื่อใครละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเรา เราก็จะตอบสนองด้วยความโกรธกลับไปอย่างง่ายดาย

   แล้วความโกรธก็จะส่งผลกระทบในทางทำลายชีวิตเราอย่างต่อเนื่อง

3. **เราจะกังวลใจ**

   เราจะกังวลใจเพราะว่าโดยส่วนตัวแล้วเราเป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลสิทธิส่วนบุคคลของเรา

4. **เราได้ให้พื้นที่ในชีวิตของเราแก่ซาตาน**

   เมื่อเราปฏิเสธที่จะมอบพื้นที่ใดๆ ในชีวิตของเราแด่พระเจ้า ก็หมายความว่าเราได้ให้พื้นที่นั้นแก่ซาตาน เราได้ให้ซาตานควบคุมผ่านทางการกบฏและการไม่เชื่อฟังของเรา

จงมอบความไว้วางใจของเราไว้ที่พระเยซู เราจะไม่สามารถอยู่ในที่ๆ ดีไปกว่านี้ได้! อนาคตของเราอยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์!

ข. เราจะยังคงโกรธอยู่

เป็นไปได้ว่าหนึ่งในสิ่งแรกๆ ที่เราจะค้นพบหลังจากที่เราได้มอบสิทธิส่วนบุคคลแด่พระเจ้าก็คือ เรายังโกรธอยู่ แม้ว่าเราจะ “ตรึงสิทธิส่วนบุคคลเหล่านั้นไว้ที่กางเขน” แล้วเมื่อวานนี้ แต่ด้วยเหตุผลบางอย่าง สิทธิ์เหล่านี้กระโดดลงมาจากกางเขนและเลื้อยกลับมาสู่จิตใจของเราอีก

ความจริงคือรูปแบบการตอบสนองด้วยความโกรธเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราเป็นเวลานานมาก บางทีอาจนานหลายปีแล้วและนิสัยเก่าๆ ก็ตายยากเสียด้วย

เราจำเป็นต้องคอยตรึงสิทธิส่วนบุคคลเหล่านี้ที่ไม้กางเขนทุกๆ วัน และในแต่ละครั้งให้อธิษฐานด้วยว่า “พระเยซูเจ้า ข้าพระองค์ต้องการให้พระองค์รับเอาสิทธิส่วนบุคคลนี้ไป สิทธิ์เหล่านี้เป็นของพระองค์ ไม่ได้เป็นของข้าพระองค์แล้ว”

การทดสอบเหล่านี้อาจมาจากคนเดิมๆ ที่มักทำให้เราโกรธในอดีต พวกเขาอาจไม่ได้ปฏิบัติต่อเราแตกต่างไปจากเดิมเพียงเพราะว่าเราได้อธิษฐานต่อพระเจ้าและมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระองค์

ยิ่งไปกว่านั้นมารก็พยายามทำทุกสิ่งเพื่อจับผิดเราและทำให้เรากลับไปสู่วิถีทางเดิมของการใช้ความโกรธอีก การทดสอบเหล่านี้อาจเป็นสถานการณ์ซึ่งเรารู้สึกว่าเราถูกกระทำ เราอาจพูดกับตัวเองว่า “ข้าพเจ้าจะไม่ปล่อยให้พวกเขารอดพ้นจากสิ่งที่ทำนี้!” แต่หากเราได้มอบสิทธิส่วนบุคคลแด่พระเจ้าแล้ว ก็เป็นความรับผิดชอบของพระเจ้าที่จะจัดการกับบุคคลนั้น

ค. คาดหวังว่าพระเจ้าจะทรงทดสอบเรา

เมื่อเรามอบสิทธิส่วนบุคคลแด่พระเจ้า เราสามารถแน่ใจได้เลยว่าพระเจ้าจะทดสอบเราเพื่อดูว่าเราจริงใจหรือไม่ พระเจ้าจะทรงอนุญาตให้คนอื่นละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของเราเพื่อช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่โดยปราศจากสิทธิส่วนบุคคลของเรา

ง. เราต้องพัฒนาการตอบสนองรูปแบบใหม่ๆ ในสถาณการณ์ที่ทำให้เราโกรธได้โดยง่าย

การยอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้านั้นไม่ใช่การแก้ไขปัญหาความโกรธของเราทั้งหมด นั่นเป็นเพียงแค่หนึ่งในขั้นตอนแรกๆ เท่านั้น เมื่อเรายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราต่อพระเจ้าแล้ว

เราต้องเริ่มฝึกฝนการพัฒนารูปแบบใหม่ๆ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์เหล่านี้ มีสามขั้นตอนในการพัฒนารูปแบบใหม่ๆ ในการตอบสนอง

1. ทำงานหนัก
2. ทำงานหนัก
3. ทำงานหนัก

ไม่มีการแก้ไขปัญหาแบบไม้วิเศษ หากเราต้องการให้พระเจ้าทรงช่วยเราพัฒนารูปแบบใหม่ๆ ในการตอบสนองสำหรับชีวิตของเรา พระองค์ก็ทรงพร้อมที่จะช่วยเรา แต่ตามเงื่อนไขของพระองค์เอง คือเราจำเป็นต้องศึกษาพระคัมภีร์และค้นหาวิธีการที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราตอบสนองในสถานการณ์ที่แตกต่างกันเหล่านี้ วิธีแก้ไขปัญหาของพระองค์จะนำเราไปบนเส้นทางของชีวิตจริง ซึ่งเป็นชีวิตแบบที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราเป็น

โรม 12:1-2 **ฉบับอมตธรรมร่วมสมัย** (TNCV)

เหตุฉะนั้นพี่น้องทั้งหลาย เมื่อพิจารณาถึงพระเมตตาของพระเจ้า ข้าพเจ้าจึงขอให้ท่านทั้งหลายถวายตัวของท่านแด่พระเจ้าเป็นเครื่องบูชาที่มีชีวิต ที่บริสุทธิ์ [a] และที่พระเจ้าพอพระทัย นี่เป็นการนมัสการที่แท้จริง[b] 2 อย่าดำเนินชีวิตตามอย่างคนในโลกนี้ แต่จงรับการเปลี่ยนแปลงจิตใจของท่านใหม่ แล้วท่านจึงจะสามารถพิสูจน์และยืนยันได้ว่าสิ่งใดคือพระประสงค์ของพระเจ้า คือพระประสงค์อันดีอันเป็นที่พอพระทัยและสมบูรณ์พร้อมของพระองค์

ส่วนใหญ่การเปลี่ยนรูปแบบใหม่ๆ ของการตอบสนองก็คือ เปลี่ยนวิธีที่เราคิด การเรียนรู้วิธีที่จะเปลี่ยนจิตใจของเราใหม่นั้นเป็นกระบวนการที่น่าท้าทาย เราไม่อาจเรียนประเด็นนี้ในบทเรียนได้เพราะเนื้อหาเยอะมากจนแบ่งเป็นอีกหนึ่งวิชาได้

เราจะเผชิญกับความหลากหลายของทางเลือกเกือบทุกวัน เราสามารถเลือกที่จะตอบ สนองตามวิถีทางที่เคยทำในอดีตในการแสดงความโกรธ หรือเราสามารถเริ่มต้นพัฒนารูปแบบการตอบสนองแบบใหม่ๆ โดยทูลขอพระเจ้าว่า “พระองค์ทรงต้องการให้ข้าพระองค์ตอบสนองอย่างไรต่อสถานการณ์นี้ในวิถีทางที่ถวายเกียรติแด่พระองค์?”

เราจะสำรวจประเด็นนี้ให้มากขึ้นเพื่อพัฒนารูปแบบการตอบสนองแบบใหม่ๆ ในบทเรียนที่ 4 ของวิชานี้

จ. ตอบรับกระบวนการเปลี่ยนแปลงทีละขั้นตอน

ในวิชา *การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่* เรื่อง ***การเจริญเติบโตผ่านความผิดพลาด*** นั้น เราจะมุ่งไปที่ความผิดพลาดที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราและวิธีที่เราสามารถเริ่มต้นการเจริญเติบโตผ่านความผิดพลาดนั้น เราอาจอยากเรียนเรื่องนี้อย่างจริงจังเพราะว่าเนื้อหาหลายเรื่องจะมีความเกี่ยวข้องกับความท้าทายที่เราจะเผชิญในการพัฒนารูปแบบการตอบสนองแบบใหม่ๆ ต่อสถานการณ์ที่เราถูกทดลองให้โกรธ

มีตารางหนึ่งซึ่งแยกแยะกระบวนการเปลี่ยนแปลงซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเรามาถึงจุดที่กำลังต่อสู้อย่างหนักเพื่อทำการเปลี่ยนแปลงเรื่องที่ยากสำหรับชีวิตเรา

จาก*การเจริญเติบโตผ่านความผิดพลาด, คู่มือผู้เรียน*

เมื่อเราดูที่ตารางนี้ ขั้นตอนที่นำสู่การเปลี่ยนแปลงนั้นเต็มด้วยความผิดพลาดมากมาย นั่นคือความเป็นจริงและพระเจ้าทรงเข้าใจดี ก็เหมือนกับเด็กน้อยที่หัดเดิน เด็กต้องล้มลงหลายต่อหลายครั้งในขณะที่หัดเดิน ชีวิตของเราก็เช่นกันอาจดูเหมือนเราถอยหลังกลับไปสู่ความโกรธในทางทำลายหลายต่อหลายครั้งก่อนที่เราจะชำนาญวิถีทางใหม่ๆ ในการเดินผ่านสถานการณ์ชีวิตที่ท้าทายเหล่านี้ได้

สิ่งสำคัญก็คือให้เรายึดมั่นอยู่ในวิถีทางใหม่ในการดำเนินชีวิต โดยมองที่พระเยซูทุกวันเพื่อขอกำลังและสติปัญญาจากพระองค์

5. อะไรคือประโยชน์ของการมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า?

ก. เราจะมีสันติสุข

เมื่อเรายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า เราก็ได้ยอมมอบการควบคุมชีวิตของเราให้กับพระเจ้าในแนวทางที่ลึกยิ่งขึ้น บัดนี้เรากล่าวว่า “พระเจ้า ข้าพระองค์วางใจพระองค์เกี่ยวกับชีวิตของข้าพระองค์ ในวันนี้ข้าพระองค์เต็มใจที่จะติดตามพระองค์และตอบสนองต่ออะไรก็ตามที่เข้ามาในเส้นทางของข้าพระองค์ ด้วยรู้ว่าพระองค์ทรงอยู่กับข้าพระองค์ และพร้อมที่จะประทานกำลังและสติปัญญาที่ข้าพระองค์จำเป็นต้องมีสำหรับการท้าทายใหม่ๆ”

การผจญภัยนี้หมายความว่าเราไม่ได้ควบคุมชีวิตตัวเองอีกต่อไปแต่มอบให้พระเจ้าเป็นผู้ควบคุม เราสามารถตอบรับสันติสุขของพระองค์โดยรู้ว่าฤทธิ์อำนาจของพระองค์จะช่วยในทุกๆความอ่อนแอของเรา พระเจ้าทรงมีพระสัญญาสำหรับเราในวันนี้

> **2 โครินธ์** 12:9 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> “…**การที่มีคุณของเราก็พอแก่เจ้าแล้ว เพราะความอ่อนแอมีที่ไหน เดชของเราก็มีฤทธิ์ขึ้นเต็มขนาดที่นั่น**”

แทนที่จะตอบสนองด้วยความโกรธ จงเลือกที่จะเพ่งสายตาของเราที่พระเยซู และตอบรับสันติสุขซึ่งพระองค์ทรงมีสำหรับเราวันนี้

> **ยอห์น** 14:27 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **เรามอบสันติสุขไว้ให้แก่เจ้าทั้งหลาย สันติสุขของเราที่ให้แก่เจ้านั้น เราให้เจ้าไม่เหมือนโลกให้ อย่าให้ใจของเจ้าวิตกและอย่ากลัวเลย**

ข. เราสามารถจดจ่ออยู่กับการพัฒนารูปแบบใหม่ ๆ ของการตอบสนองที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า

ความโกรธจะไม่เหลือพื้นที่ใดๆ สำหรับการเจริญเติบโตในชีวิตด้านอื่นของเรา ความโกรธเป็นเหมือนวัชพืชในสวน หากไม่ได้ถูกถอนรากถอนโคนก็จะครอบคลุมพื้นที่ในสวนนั้นและจะไม่อนุญาตให้ต้นไม้ต่างๆ ในสวนของเรางอกงามและเกิดผลได้ ฉันใดก็ฉันนั้น หากเราไม่นำความโกรธของเราให้เข้าอยู่ภายใต้การควบคุมสิ่งนี้จะขัดขวางเราจากการพัฒนาวิถีทางอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตของเรา เมื่อเรายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า เราก็ได้เปิดชีวิตต่อโอกาสใหม่ๆ ในการพัฒนารูปแบบของการตอบสนองซึ่งจะถวายเกียรติแด่พระเจ้า

ทุกวันที่เราต้องเผชิญกับการท้าทายที่ทำให้เรารู้สึกว่าความโกรธพลุ่งขึ้นภายในแทนที่จะอนุญาตให้ความโกรธเติบโตขึ้นเรื่อยๆ เราอาจเพียงแต่พูดว่า “พระเยซูเจ้า พระองค์ทรงเป็นผู้นำของข้าพระองค์ ข้าพระองค์พร้อมที่จะเรียนรู้ในสถานการณ์นี้ไม่ว่าพระองค์จะสอนบทเรียนอะไรก็ตาม”

แทนที่จะแสวงหาการปกป้องสิทธิส่วนบุคคลของตนเอง เราสามารถจดจ่อที่การเติบโต ในขณะที่เราจดจ่อที่การเรียนรู้วิถีทางใหม่ๆ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์เหล่านี้ เราจำเป็นต้องเติมเต็มจิตใจของเราด้วยข้อความจากพระคัมภีร์ ความจริงของพระเจ้าจะเป็นแสงสว่างแก่หนทางของเรา ทักษะชีวิตใหม่เหล่านี้อาจเป็นสิ่งที่ยากเย็นแสนเข็ญและอาจมาถึงเราอย่างเชื่องช้า แต่จงรักษาไว้

ในบทเรียนที่ 4 เราจะดูวิธีที่เราสามารถพัฒนาคุณสมบัติทางบวกของลักษณะชีวิตภายใน เพื่อใช้ในการตอบสนองแต่ละสถานการณ์ที่เราเผชิญ คุณลักษณะชีวิตทางบวกเหล่านี้จะจัดเตรียมให้เรามีวิธีใหม่ของการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เราเคยใช้ความโกรธในอดีต

ค. พระเจ้าจะทรงช่วยเรา

ไม่มีข้อพระคัมภีร์ใดซึ่งพระเจ้าทรงสัญญาว่าจะช่วยปกป้องสิทธิส่วนบุคคลของเรา ไม่มีที่ใดเลยที่พระเจ้าทรงสัญญาว่าจะต่อสู้กับคนเหล่านั้นที่กำลังละเมิดกฎเกณฑ์ที่เราสร้างขึ้นเพื่อให้พวกเขาทำตาม

แต่มีพระคัมภีร์หลายข้อซึ่งพระเจ้าได้สัญญาว่าจะช่วยเราหากเรายอมมอบชีวิตของเราต่อพระองค์และยอมอยู่ในการควบคุมของพระองค์ เมื่อพระเจ้าเป็นผู้ควบคุมแล้วเราก็อยู่ในที่ๆ เหมาะสม แม้เมื่อคนอื่นมาโจมตีเราด้วยใจที่ชั่วร้ายพระเจ้าจะอยู่ที่นั่นเพื่อช่วยเหลือเรา

ในปฐมกาลบทที่ 37-50 โยเซฟแสดงให้เห็นตัวอย่างในเรื่องนี้ พี่น้องของเขาขายเขาไปเป็นทาส พระเจ้าไม่ได้ปลดปล่อยเขาให้เป็นอิสระแต่ในสภาพที่เขาต้องเจอ พระเจ้าทรงทำให้เขาเป็นที่โปรดปรานของโปทิฟาร์ผู้ที่ส่งเสริมให้เขาอยู่ในตำแหน่งที่มีอิทธิพลแม้ในขณะที่โยเซฟยังคงเป็นทาสอยู่

เมื่อภรรยาโปทิฟาร์กล่าวหาโยเซฟอย่างผิดๆ ว่าพยายามจะข่มขืนเธอนั้นพระเจ้ามิได้ทรงช่วยโยเซฟจากการติดคุก แต่ในคุกนั้นเองพระเจ้าทรงทำให้โยเซฟเป็นที่โปรดปรานของพัศดีเรือน จำ โยเซฟคงอยากจะได้รับการปล่อยตัวเป็นอิสระจากเรือนจำมากกว่าเพียงแค่ได้รับความโปรดปรานจากพัศดีเรือนจำ ถึงกระนั้นโยเซฟก็ไม่ได้มีความขมขื่นใจหรือโกรธแต่อย่างใด

แล้วในวันหนึ่งแผนการถัดมาของพระเจ้าสำหรับโยเซฟก็ได้ถูกเปิดออก และเขาก็ออกจากเรือนจำนั้นสู่การเป็นผู้มีอำนาจถัดจากฟาโรห์ แล้วโยเซฟก็รับใช้อยู่ในตำแหน่งผู้นำของอียิปต์เป็นเวลานานหลายปี เมื่อพ่อตายพวกพี่น้องต่างกลัวว่าโยเซฟจะคิดแก้แค้นต่อการกระทำอันชั่วร้ายของพวกเขาเป็นแน่ แต่โยเซฟกลับแสดงให้เห็นว่าเขาได้เรียนรู้วิถีทางของพระเจ้าในการตอบสนองต่อการกระทำที่ชั่วร้ายของพวกพี่น้องในอดีต

ปฐมกาล 50:19-21 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

โยเซฟจึงบอกเขาว่า “อย่ากลัวเลย เราเป็นดังพระเจ้าหรือ พวกท่านคิดร้ายต่อเราก็จริง แต่ฝ่ายพระเจ้าทรงดำริให้เกิดผลดีอย่างที่บังเกิดขึ้นนี้แล้ว คือช่วยชีวิตคนเป็นอันมาก ดังนั้นพี่อย่ากลัวเลย เราจะบำรุงเลี้ยงพี่ทั้งบุตรด้วย” โยเซฟพูดปลอบโยนพวกพี่น้องดังนี้ทำให้เขาอุ่นใจ

อย่ายอมให้ความกลัวมาปล้นเอาสิ่งที่พระเจ้าทรงจัดเตรียมไว้สำหรับเรา เมื่อเรายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราต่อพระเจ้าและน้อมรับหนทางของพระองค์ที่นำสู่ชีวิตเราจะพบว่าพระองค์ทรงอยู่ที่นั่นเพื่อช่วยเราทุกวัน

ง. เราสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนอื่น

เมื่อเราเรียนรู้ที่จะมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้าและพัฒนาวิธีใหม่ๆ ในการตอบสนองต่อความท้าทายของชีวิตเราจะค้นพบว่าความโกรธได้สูญเสียอำนาจของมัน ในทางตรงข้าม เราสามารถใช้ความโกรธในทางที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราทำ เมื่อเราเรียนรู้วิธีการใช้ความโกรธ ของเราในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าเราก็จะรู้ว่าเรามีประสบการณ์กับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราอย่างแท้จริง

ขณะที่เราเติบโตขึ้นพระเจ้าจะทรงเปิดประตูให้เราเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่น พระเจ้ามิได้ทรงมองหาคนที่ไม่เคยมีปัญหาเรื่องความโกรธแต่ทรงมองหาคนที่ยอมมอบความโกรธและสิทธิส่วนบุคคลต่อพระองค์และกล่าวว่า “ข้าพระองค์ต้องการให้พระองค์เป็นผู้นำในทุกส่วนของชีวิตข้าพระองค์”

เราไม่จำเป็นต้องรอจนกว่าจะเป็นคนที่ดีพร้อมก่อนพระเจ้าถึงจะทรงใช้เราได้ แต่ทว่าพระองค์กำลังมองหาคนที่เจริญเติบโตอย่างแท้จริง การดำเนินชีวิตในช่วงเวลาที่หลักฐานพิสูจน์ว่าเราได้รับการทดสอบ

หลายครั้งและยังคงก้าวหน้าไปในการเรียนรู้ที่จะตอบสนองในวิถีทางที่พระองค์ทรงต้องการให้เราเป็นอย่างแท้จริง

มีผู้คนมากมายที่กำลังมองหาบางคนที่จะช่วยในกระบวนการนี้และเราสามารถเป็นหนึ่งในบรรดาคนเหล่านั้นที่พระเจ้าจะใช้ได้ แต่ในขณะเดียวกันเราจำเป็นต้องจดจ่อที่การเจริญเติบ โตของเราเอง ไม่ใช่ที่ปัญหาความโกรธของคนอื่น

ง. นอกจากสิทธิส่วนบุคคลแล้ว ยังมีสิ่งอื่นใดอีกที่หล่อเลี้ยงปัญหาความโกรธของเรา?

เราได้พูดถึง “สิทธิส่วนบุคคล” ว่าเป็นรากเหง้าสำคัญของความโกรธในทางทำลาย แต่ยังมีประเด็นอื่นๆ ซึ่งสามารถหล่อเลี้ยงความโกรธด้วย และหากประเด็นปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไข ความโกรธของเราจะสร้างการทำลายอย่างต่อเนื่องต่อชีวิตของเรา

1. ความเจ็บปวดจากอดีตที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข

เราอาจถูกทำให้เจ็บปวดอย่างลึกซึ้งโดยใครบางคนในอดีตหรือแม้แต่เมื่อไม่นานมานี้ก็ตาม ความเจ็บปวดและความเสียหายนั้นยังคงส่งผลกระทบต่อเราอยู่ในวันนี้ ความโกรธดูเหมือนว่าจะได้รับการแก้ตัวขณะเมื่อเราคิดถึงความเจ็บปวดเหล่านั้นครั้งแล้วครั้งเล่า

การค้นพบหนทางสู่การรักษาของพระเจ้านั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง หากเราต้องการจะเอาชนะความโกรธที่เรารู้สึกต่อบุคคลที่ได้ทำร้ายเรา

ความเจ็บปวดในอดีตที่ไม่ได้รับการแก้ไขอาจกำลังก่อความเสียหายแก่ชีวิตของเรามากยิ่งกว่าที่เราตระหนัก ความโกรธในวันนี้อาจทะลักไปสู่ความสัมพันธ์อื่นๆ ในชีวิตของเรา เราอาจไม่แม้แต่ตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างความเจ็บปวดในอดีตเหล่านี้กับปฏิกิริยาตอบสนองด้วยความโกรธของเราในสถานการณ์ใหม่ๆ ที่เรากำลังเผชิญอยู่ในทุกวันนี้

เมื่อความเจ็บปวดจากอดีตเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขแล้ว สิ่งใดก็ตามที่เตือนเราถึงความเจ็บปวดในอดีตจะกลายเป็นสิ่งที่กระตุ้นการตอบสนองด้วยความโกรธ ยิ่งกว่านั้นก็คือหากความเจ็บปวดถูกทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการแก้ไขแล้วก็จะก่อให้เกิดความโกรธมากขึ้นและมากขึ้นอยู่ภายใน เมื่อคนหนึ่งคนใดทำให้เราเจ็บปวดแม้เพียงเล็กน้อย เราจะพบว่าความโกรธปะทุออกมาเหมือนภูเขาไฟระเบิดต่อคนนั้น การตอบสนองด้วยความโกรธเป็นทางออกตามสัดส่วนต่อความขุ่นเคืองใจนั้นและเรายังล้มเหลวที่จะเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความเจ็บปวดในอดีตของเรากับความโกรธที่ระเบิดออกมาในปัจจุบันด้วย

ความเจ็บปวดจากอดีตของเราที่ไม่ได้รับการแก้ไขนั้นกำลังสร้างความเสียหายในปัจจุบัน ไม่ว่าเราจะยอมรับหรือไม่ก็ตาม การเรียนรู้วิถีทางของพระเจ้าในการแก้ไขปัญหาความเจ็บปวดในอดีตเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพื่อว่าเราจะสามารถเคลื่อนไปข้างหน้าสู่ชีวิตที่ครบบริบูรณ์ซึ่งพระเจ้าทรงมีไว้สำหรับเราในวันนี้ เราอาจร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาหรือใครบางคนที่สามารถช่วยเราให้ดำเนินการตามประเด็นเหล่านี้และค้นพบเส้นทางของพระเจ้าสู่การเยียวยารักษาและการเจริญเติบโต

2. การไม่ให้อภัยและความขมขื่น

การไม่ให้อภัยเป็นอิทธิพลที่ทรงพลังในการหล่อเลี้ยงความโกรธ ทำให้ความขุ่นเคืองใจกลายเป็นสิ่งที่สดใหม่ในชีวิตของเรา และขัดขวางเราจากการมีประสบการณ์ในการเยียวยารักษาของพระเจ้า พระเยซูตรัสไว้ชัดเจนว่าเราจำเป็นต้องให้อภัยคนเหล่านั้นที่ได้ทำให้เราขุ่นเคืองใจ

> **มัทธิว** 6:14-15 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **เพราะว่าถ้าเรายกความผิดของเพื่อนมนุษย์ พระบิดาของเราผู้ทรงสถิตในสวรรค์จะทรงโปรดยกความผิดของเราด้วย แต่ถ้าเราไม่ยกความผิดของเพื่อน มนุษย์พระบิดาของเราจะไม่ทรงโปรดยกความผิดของเราเหมือนกัน**

นี่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่คนอื่นทำนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ พระเยซูทรงทำให้เป็นที่ประจักษ์ชัดว่าการไม่ให้อภัยนั้นเป็นจุดอันตรายสำหรับเราทุกคน การไม่ให้อภัยจะเจริญเติบโตกลายเป็นความขมขื่นใจในชีวิตของเราอย่างง่ายดาย

> **ฮีบรู** 12:15 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **จงระวังให้ดีอย่าให้ใครเพิกเฉยต่อพระคุณของพระเจ้า และอย่าให้มีรากขมขื่นงอกขึ้นมาทำความยุ่งยากให้ ซึ่งจะเป็นเหตุให้คนเป็นอันมากเสียไป**

การไม่ให้อภัยและความขมขื่นใจนี้จะขับเคลื่อนความไม่ไว้วางใจไปสู่ระดับที่ลึก ซึ่งส่งผลกระทบไม่เพียงต่อความสัมพันธ์ของเรากับคนอื่นที่ทำให้เราขุ่นเคืองใจเท่านั้น แต่ยังทะลักออกมาและกระทบต่อความสัมพันธ์ของเรากับคนทั่วไปด้วย

3. ความโกรธของเราในสถานการณ์ความขัดแย้ง

แม้ว่าเราจะได้ยอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า และแสวงหาที่จะดำเนินชีวิตในความสัมพันธ์ใหม่นี้กับพระเยซูแล้วก็ตาม เราก็อาจพบว่าตนเองยังโกรธอยู่เนื่องจากวิธีที่เราใช้ตอบสนองขณะที่อยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้ง คำถามคือเมื่อเราเผชิญกับความขัดแย้งใหม่ๆ เราจะยังตกลงไปสู่

รูปแบบนิสัยเดิมๆ ในการตอบสนองต่อความขัดแย้งซึ่งมีแนวโน้มอย่างยิ่งว่าจะรวมเอาความโกรธและความคับแค้นใจนั้นอีกหรือไม่?

มีผู้คนมากมายที่ใช้ความโกรธเป็นปฏิกิริยาตอบสนองพื้นฐานสุดของพวกเขาในยามที่เผชิญกับความขัดแย้ง เพราะไม่มีกลยุทธ์ใหม่ๆ สำหรับการตอบสนองต่อความขัดแย้ง

หากเราเอาชนะการต่อสู้เหนืออำนาจในทางทำลายของความโกรธแล้ว เราจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการตอบสนองต่อความขัดแย้งโดยปราศจากการใช้ความโกรธ การเรียนรู้วิถีทางใหม่ๆ ของการตอบสนองในความขัดแย้งอาจเป็นการท้าทายที่ค่อนข้างใหญ่ การเรียนรู้วิธีการรับมือกับความขัดแย้งในวิถีทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้านั้นคือวิชาใหญ่ ดังนั้น เราจะไม่เข้าสู่รายละเอียดมากนักในจุดนี้

4. ธรรมเนียมปฏิบัติของครอบครัว “ที่ส่งต่อกันมาถึงฉัน”

เราเคยกล่าวอย่างนี้บ้างหรือไม่ว่า “ก็นี่เป็นลักษณะที่เรา (ชื่อครอบครัวของเรา) เป็นกันมา! พ่อแม่ของฉันก็มีปัญหาเรื่องความโกรธและปู่ย่าตายายของฉันก็เหมือนกัน!” เราอาจแก้ตัวให้กับปัญหาความโกรธของเราโดยอธิบายว่าเป็นลักษณะเฉพาะของครอบครัวของเรา

ธรรมเนียมปฏิบัติที่ส่งต่อกันมาจากพ่อแม่และปู่ย่าตายายของเราอาจกำหนดตัวเราให้มีปัญหาเรื่องความโกรธอย่างเดียวกับที่บรรพบุรุษของเรามี แต่แทนที่จะแก้ตัวให้กับปัญหาเหล่านี้ พระคัมภีร์บอกเราว่าพระเยซูทรงมาเพื่อไถ่เรา (ปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระ) จากวิถีทางของชีวิตที่ว่างเปล่านั้น

> 1 **เปโตร** 1:18 (**ฉบับอมตธรรมร่วมสมัย** TNCV)
>
> **พระองค์ได้ทรงไถ่เราพ้นจากวิถีชีวิตอันไร้แก่นสารซึ่งเรารับสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ**

ความจริงก็คือว่าทุกครอบครัวได้ส่งต่อลักษณะต่างๆ ทั้งที่ดีและนิสัยที่ไม่ดีให้แก่คนรุ่นถัดไป การใช้ความโกรธในทางทำลายนั้นเป็นหนึ่งในบรรดานิสัยที่เลวร้ายที่บ่อยครั้งได้ส่งต่อมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนรุ่นถัดไป

หากเราจะหยุดอำนาจในทางทำลายของความโกรธในชีวิตเรา เราจะต้องรับเอาความรับผิดชอบสำหรับความโกรธของเราเองและ “ยกเลิกนิสัย” ที่เป็นรูปแบบของการตอบสนองด้วยความโกรธนั้นซึ่งเราได้รับการสอนมาจากครอบครัว การฝึกฝนนี้อาจเป็นกระบวนการที่ยากลำบากมาก เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราตั้งแต่เมื่อเรายังเป็นเด็ก

แต่เราสามารถเป็นบุคคลที่เริ่มต้นครอบครัวใหม่ที่ “ส่งต่อธรรมเนียมปฏิบัติที่ดีงาม” และสอนชนรุ่นถัดมาถึงวิธีการใช้ความโกรธในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าได้

5. ท่าทีและอุปนิสัยของเรา

สุภาพสตรีท่านหนึ่งกล่าวว่า “หากเอาความโกรธของฉันออกไป ก็เอาความเป็นตัวตนของฉันออกไปด้วย” ผู้คนมากมายกลายเป็นคนที่คุ้นเคยเป็นอย่างยิ่งกับความโกรธของตน ความโกรธเป็นอาวุธที่เขาเรียนรู้ที่จะใช้อย่างเชี่ยวชาญในการพิสูจน์ว่าเขาเป็นคนที่มีอำนาจมากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง รูปแบบการตอบสนองด้วยความโกรธกลายเป็นนิสัย เมื่อเขาใช้รูปแบบเหล่านี้ปีแล้วปีเล่า “นี่เป็นตัวตนของฉัน!” เขากล่าวอย่างไม่ยี่หระ

ท่าทีและนิสัยต่างๆ ที่หยั่งรากลึกเหล่านี้จะทำให้ปัญหานี้กลายเป็นความท้าทายอย่างยิ่งยวดในการเปลี่ยนแปลง คำถามที่สำคัญก็คือว่า “คุณต้องการจะเปลี่ยนแปลงจริงๆ หรือไม่?” เราต้องการที่จะค้นพบตัวตนใหม่ๆ ในความสัมพันธ์ของเรากับพระเยซูหรือไม่?

การตระหนักถึงทุกท่าทีที่เรามีและทุกนิสัยที่เราได้เรียนรู้มาคือสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง หากเราปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงเราสามารถเรียนรู้ท่าทีใหม่ๆ และพัฒนานิสัยใหม่ๆ เกี่ยวกับวิธีที่เราใช้ความโกรธ แต่โปรดเข้าใจด้วยว่าอาจเป็นงานที่ยากยิ่งนัก

บทสรุป

มีกี่คนที่ประสบความสำเร็จจริงๆ ในการหยุดยั้งอำนาจของความโกรธในทางที่ทำลายชีวิตพวกเขา? ทุกสิ่งเป็นไปได้สำหรับพระเจ้า! พระเจ้าจะทรงให้กำลังแก่เราเพื่อเราจะยอมวางสิทธิส่วนบุคคลของเราลง เราจะได้เป็นคำพยานว่าเราประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงในการเรียนรู้วิถีทางใหม่ๆ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ชีวิตด้วยความช่วยเหลือจากพระเจ้า เราสามารถนำความโกรธของเราไปสู่จุดที่ไม่นำการทำลายล้างมาสู่ชีวิตของเราอีก แต่จะนำเราสู่จุดที่เราสามารถใช้ความโกรธในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า

ในบทถัดไปเราจะดูสิ่งที่พระเจ้าตรัสเกี่ยวกับวิธีการที่เราควรใช้ความโกรธของเรา เราจะวิเคราะห์วิธีที่ผู้คนในพระคัมภีร์ได้ใช้ความโกรธของพวกเขา ซึ่งมีทั้งตัวอย่างที่ดีและไม่ดี

บทที่ 3
พระเจ้าตรัสอะไรเกี่ยวกับความโกรธ?

เราจำเป็นต้องสำรวจตัวเองเรื่องการรับมือกับความโกรธ เราควรจะเริ่มต้นที่จุดไหน? หากเราฟังแต่ตัวเองเท่านั้นเราก็มีแนวโน้มที่จะพลาดความจริงทั้งหมด พระคัมภีร์เต็มไปด้วยเรื่องราวและคำสอนมากมายเกี่ยวกับความโกรธ ข้อพระคัมภีร์อีกมากมายยังบอกเราด้วยว่าเมื่อไหร่และทำไมพระเจ้าจึงพิโรธ

อารมณ์ความรู้สึกนี้ถูกบรรยายไว้ตั้งแต่บทแรกของพระธรรมปฐมกาลไปจนตลอดพระคัมภีร์เล่มสุดท้ายคือพระธรรมวิวรณ์ การศึกษาทุกๆ ข้อพระคัมภีร์ที่พูดถึงเรื่องความโกรธนั้นต้องใช้เวลานานทีเดียว คำว่าความโกรธ โกรธ พระพิโรธ โมโห และเดือดดาล ถูกใช้มากกว่า 600 ครั้งในพระคัมภีร์ เราจะเห็นข้อพระคัมภีร์ทั้งหมดนี้ได้โดยการใช้หนังสือศัพท์สัมพันธ์ หรือค้นหาทางออนไลน์ได้ที่เว็บ www.BibleGateway.com หรือที่เว็บไซด์อื่นซึ่งมีพระคัมภีร์ทั้งหมด และค้นหาคำเหล่านี้

คราวนี้ให้เรามาเจาะลึกถึงสิ่งที่พระเจ้าตรัสเกี่ยวกับความโกรธ และใช้ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้เพื่อแยกแยะวิถีบางอย่างซึ่งเราสามารถใช้ความโกรธของเราในทางที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราใช้

ก. ความโกรธเป็นบาปหรือไม่?

1. พระเจ้าสร้างเราพร้อมกับความสามารถที่จะมีประสบการณ์กับความโกรธ

การมีความโกรธไม่ได้เป็นบาป พระเจ้าทรงสร้างเราพร้อมกับความสามารถที่จะมีประสบการณ์กับความโกรธและแสดงความโกรธ ความโกรธเป็นอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่งที่พระเจ้าประทานแก่เรา ไม่ใช่มารร้ายที่เป็นผู้ให้อารมณ์โกรธนี้แก่เรา

ปฐมกาล 1:27, 31 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

พระเจ้าจึงทรงสร้างมนุษย์ขึ้นตามพระฉายาของพระองค์ ตามพระฉายาของพระเจ้านั้นพระองค์ทรงสร้างมนุษย์ขึ้น และได้ทรงสร้างให้เป็นชายและหญิง พระเจ้าทอดพระเนตรสิ่งทั้งปวงที่พระองค์ทรงสร้างไว้ ทรงเห็นว่าดีนัก

พระเจ้าทรงสร้างเราพร้อมกับความสามารถที่จะมีประสบการณ์กับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ อย่างเต็มขนาด คือ ความรัก ความชื่นชมยินดี สันติสุข ความเศร้าโศก และความโกรธ ดังนั้นพระเจ้ามิได้ทรงกระทำสิ่งผิดพลาดเมื่อพระองค์ทรงสร้างเรา แต่ในความเป็นจริงแล้วเมื่อพระองค์ทรงมองดูสิ่งที่พระองค์ทรงสร้างนั้น พระองค์ทรงเห็นว่า “ดีนัก!”

2. พระคัมภีร์บอกเราว่าจะโกรธอย่างไรโดยไม่ทำบาป

ความท้าทายสำหรับเราในปัจจุบันก็คือเรียนรู้วิธีการที่จะใช้อารมณ์ที่พระเจ้าได้สร้างมาภายในตัวเราในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า บ่อยครั้งเหลือเกินที่อารมณ์โกรธทำให้เราตกที่นั่งลำบากซึ่งนำเราสู่ปัญหามากยิ่งขึ้น มีพระคัมภีร์ข้อหนึ่งได้วางมาตรฐานที่สูงมากให้แก่เรา ดูเหมือนว่าเราจะไม่สามารถทำให้สำเร็จตามที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้

เอเฟซัส 4:26-27 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกเรายังโกรธอยู่ และอย่าให้โอกาสแก่มาร

พระธรรมเอเฟซัสกล่าวชัดเจนว่า เราสามารถโกรธได้และในขณะเดียวกันก็ไม่กระทำบาปด้วย พระธรรมข้อนี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าเรามีทางเลือก อย่างไรก็ตาม นี่ก็เป็นการเตือนซึ่งเป็นความท้าทายอย่างหนึ่งสำหรับเราให้ระมัดระวังตัวด้วย ในข้อที่ 27 เตือนเราไม่ให้โอกาสแก่มารที่จะมีที่อาศัยในชีวิตของเรา ความโกรธสามารถ “ให้ที่อาศัยแก่มาร” ในชีวิตของเราได้อย่างไร? ค่อนข้างง่ายดายทีเดียว

ความโกรธจะเปิดประตูนำเราสู่จุดของการทำบาปผ่านการตอบสนองด้วยความโกรธ ความโกรธและความบาปมาพร้อมกันเมื่อเราใช้ความโกรธในวิถีทางที่ต่อสู้กับแผนการของพระเจ้าที่มีสำหรับชีวิตของเรา ความโกรธที่อยู่นอกเหนือการควบคุมจะนำเราสู่เส้นทางของความคิด คำพูด และการกระทำที่เต็มไปด้วยบาป

3. พระเยซูกับความโกรธ

ชีวิตของพระเยซูพิสูจน์ว่าความโกรธไม่ได้เป็นความบาปโดยอัตโนมัติ พระเยซูทรงพิโรธมากกว่าครั้งหนึ่ง ดังนั้น หากความโกรธเป็นความบาปทุกครั้งไป พระเยซูก็คงทำบาป และถ้าหากว่าพระองค์ทรงทำบาป การตายของพระองค์ก็ไม่อาจจัดเตรียมความรอดสำหรับเราหรือใครได้ และหากว่าพระเยซูมิได้ตายเพื่อความบาปของเราแล้ว เราทุกคนก็กำลังมุ่งหน้าไปสู่นรก โดยไม่มีข้อยกเว้น!

มาระโก 3:4-5 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

พระองค์จึงตรัสแก่คนทั้งหลายว่า “ในวันสะบาโตควรจะทำการดีหรือควรจะทำร้าย จะช่วยชีวิตดีหรือจะผลาญชีวิตเสียดี” ฝ่ายคนทั้งปวงก็นิ่งอยู่ พระองค์มีพระทัยเป็นทุกข์เพราะใจเขาแข็งกระด้างนัก และได้ทอดพระเนตรดูรอบด้วยพระพิโรธ และพระองค์ตรัสแก่คนมือลีบนั้นว่า “จงเหยียดมือออกเถิด” เขาก็เหยียดออกและมือของเขาก็หายเป็นปกติ

ในเหตุการณ์นี้พระเยซูกำลังพูดกับกลุ่มผู้นำศาสนา พระองค์ทรงถามพวกเขาว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่ที่จะกระทำสิ่งดีในวันสะบาโต การปฏิเสธที่จะตอบคำถามนี้ทำให้พระเยซูทรงพิโรธแต่พระองค์ไม่ได้ทำบาปโดยการเรียกไฟลงมาจากสวรรค์เพื่อเผาผลาญผู้คนที่ดื้อดึงเหล่านี้

แต่พระเยซูทรงหันเหความโกรธของพระองค์ไปสู่เป้าหมายที่ให้ผลดี โดยการรักษาชายคนนั้นที่แขนพิการ พระเยซูแสดงให้เราเห็นว่าคนๆ หนึ่งสามารถโกรธได้โดยปราศจากการทำบาป

ให้เราค้นดูว่ายังมีเรื่องอื่นอีกที่พระคัมภีร์พูดถึงความโกรธ ขณะที่เรากำลังค้นหาวิธีที่คนในพระคัมภีร์ใช้รับมือกับความโกรธนั้น ลองดูว่าเราสามารถเข้าใจว่าความโกรธที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราอย่างไร

ข. คนในพระคัมภีร์ใช้ความโกรธอย่างไรบ้าง?

พระคัมภีร์มีเรื่องราวมากมายที่ช่วยเราให้เข้าใจความโกรธและผลกระทบของความโกรธที่มีต่อชีวิตของเรา ความโกรธปรากฏตัวขึ้นในบทแรกๆ ของพระธรรมปฐมกาลและถักทอไปตลอดพระคัมภีร์ทั้งเล่ม เมื่อเรามองดูผู้คนที่มีชื่อเสียงในพระคัมภีร์เราต้องตระหนักว่าพวกเขาก็เผชิญการตัดสินใจต่างๆ เช่นเดียวกับที่เรามี เราแต่ละคนเป็นผู้ที่เลือกว่าจะให้ความโกรธมีบทบาทอะไรในชีวิตของเรา

1. คาอิน

คาอินและอาเบลเป็นบุตรสองคนแรกของอาดัมกับเอวา เมื่อทั้งสองยังเป็นคนหนุ่ม พวกเขาได้นำเครื่องบูชามาถวายพระเจ้า การตอบสนองด้วยความโกรธก็จุดประกายขึ้นในตัวคาอิน

ปฐมกาล 4:3-8 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

อยู่มาวันหนึ่งคาอินนำพืชผลที่เกิดจากไร่นามาถวายพระเจ้า ส่วนอาแบลก็นำแกะหัวปีจากฝูงและไขมันของแกะมาถวาย พระเจ้าทรงพอพระทัยอาแบลและเครื่องบูชาของเขา แต่คาอินกับเครื่องบูชาของเขานั้นพระองค์ไม่พอพระทัย คาอินก็โกรธแค้นนัก หน้าบูดบึ้งอยู่ พระเจ้าจึงตรัสถามคาอินว่า "เจ้าโกรธเคืองหน้าบูดบึ้งอยู่ทำไม ถ้าเจ้าทำดี เราก็จะพอใจรับเจ้ามิใช่หรือ ถ้าเจ้าทำไม่ดีบาปก็หมอบอยู่ที่ประตู อยากตะครุบเจ้า เจ้าจะต้องเอาชนะบาปนั้นให้ได้" ฝ่ายคาอินก็พูดชวนอาแบลน้องชายของตนว่า "เราไปนากันเถอะ" เมื่ออยู่ที่นาด้วยกัน คาอินก็โถมเข้าฆ่าอาแบลน้องชายของตนเสีย

คาอินมีปัญหาเรื่องความโกรธและพระเจ้าตรัสกับเขาเกี่ยวกับปัญหานี้ ช่างเป็นโอกาสอันเหลือเชื่ออะไรเช่นนี้ที่พระเจ้าให้คำตักเตือนแก่คาอิน! มีกี่ครั้งที่พระเจ้าตรัสโดยตรงกับเราเมื่อเราโกรธ?

พระเจ้าทรงพูดกับคาอินอย่างชัดเจน

1. พระเจ้าพยายามช่วยให้คาอินได้สำรวจว่า "ทำไมเขาจึงโกรธมากขนาดนั้น?"
2. พระเจ้าบอกคาอินว่าเขาจะได้รับการยอมรับหากเขากระทำสิ่งที่ถูกต้อง
3. แล้วพระเจ้าเตือนคาอินว่า หากเขาปฏิเสธที่จะทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว จงระวังตัวไว้เถิด!
4. ความบาปกำลังหมอบที่ประตู จ้องที่จะควบคุมเขาอยู่
5. พระเจ้าตรัสกับคาอินว่าเขาจำเป็นต้องควบคุมความโกรธไว้ให้ดี และปกครองเหนือ ความโกรธนั้น

ข้อพระธรรมถัดมาทำให้เราเห็นการเลือกตัดสินใจของคาอิน เขาไม่ได้เลือกที่จะทำตามคำแนะนำของพระเจ้าแต่กลับฆ่าน้องชายของตน ช่างเป็นภาพที่สะเทือนใจอะไรเช่นนี้การแสดงถึงอันตรายของความโกรธที่ถูกปล่อยให้ควบคุมชีวิตของคนๆ หนึ่งเมื่อเขาปฏิเสธที่จะเชื่อฟังพระเจ้า การไม่ยอมรับพระเจ้านำสู่โศกนาฏกรรมครั้งยิ่งใหญ่ นั่นคือ การฆาตกรรม ซึ่งเป็น การเข่นฆ่ากันที่ได้ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่านับครั้งไม่ถ้วนจบจนทุกวันนี้

นี่คือบทเรียนเรื่องความโกรธของครอบครัวแรกในพระคัมภีร์ที่น่าเศร้าสลดใจยิ่งนัก! ความโกรธที่อยู่นอกเหนือการควบคุมจะทิ้งร่องรอยแห่งโศกนาฏกรรมไว้เบื้องหลังทุกคนที่ยอมให้มันเป็นเจ้านายเหนือตน

2. โยเซฟ

ชีวิตของโยเซฟสะท้อนภาพของชายหนุ่มผู้มีเหตุผลเพียงพอที่จะโกรธพี่น้องของเขา โกรธพระเจ้า และโกรธผู้คนทั้งโลก พี่น้องของโยเซฟเกลียดชังเขามากจนวางแผนที่จะฆ่าโยเซฟ เหตุผลเดียวที่พวกเขาไม่ได้ฆ่าโยเซฟก็เพราะว่าพวกพี่ชายค้นพบว่าหากเขาขายโยเซฟไปเป็นทาสเขาก็จะได้เงินมา (ดูปฐมกาล 37)

โยเซฟจบลงที่บ้านของโปทิฟาร์ในอียิปต์ ที่ซึ่งภรรยาเจ้านายของเขาได้กล่าวหาเขาอย่างลมๆ แล้งๆ ว่าโยเซฟจะข่มขืนเธอ ผลสุดท้ายคือโยเซฟต้องใช้ชีวิตในคุกเป็นเวลาหลายปีทีเดียว ภายหลังพระเจ้าทรงช่วยเขาออกจากคุกและตั้งเขาไว้ในตำแหน่งที่สูงยิ่ง คือมีอำนาจรองจากฟาโรห์ หลายปีถัดมาพี่น้องของโยเซฟได้มาที่อียิปต์เพื่อหาอาหารและโยเซฟได้ช่วยพวกพี่น้อง โยเซฟสามารถแก้แค้นก็ได้แต่เขาก็ไม่ทำ ยิ่งไปกว่านั้นเขาจัดการให้พี่น้องทุกคนและพ่อของเขาได้ย้ายมาอาศัยอยู่ที่อียิปต์ ที่ซึ่งเขาได้จัดเตรียมสิ่งต่างๆ ไว้เพื่อพวกเขา

หลายปีต่อมาพ่อของโยเซฟได้เสียชีวิตและพวกพี่น้องยังคงหวาดหวั่นว่าโยเซฟคงจะหาทางแก้แค้นในความชั่วร้ายที่พวกพี่เคยปฏิบัติต่อโยเซฟตอนที่เขายังเป็นเด็กแน่ๆ ดังนั้น พวกพี่ๆ จึงปั้นเรื่องขึ้นมาบอกโยเซฟว่าคุณพ่อได้ขอให้โยเซฟให้อภัยแก่พวกพี่ๆ สำหรับการกระทำของพวกเขาเมื่อหลายปีก่อนนั้น

> **ปฐมกาล** 50:19-21 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **โยเซฟจึงบอกเขาว่า “อย่ากลัวเลย เราเป็นดังพระเจ้าหรือ พวกท่านคิดร้ายต่อเราก็จริง แต่ฝ่ายพระเจ้าทรงดำริให้เกิดผลดีอย่างที่บังเกิดขึ้นนี้แล้ว คือช่วยชีวิตคนเป็นอันมาก ดังนั้นพี่อย่ากลัวเลย เราจะบำรุงเลี้ยงพี่ทั้งบุตรด้วย” โยเซฟพูดปลอบโยนพวกพี่น้องดังนี้ทำให้เขาอุ่นใจ**

เรื่องราวตอนนี้น่าจะเป็นเรื่องที่เต็มด้วยความโกรธและการแก้แค้น แต่แทนที่จะเป็นอย่างนั้นเรื่องนี้กลับเต็มด้วยการให้อภัยและถ้อยคำที่แสดงความกรุณาสำหรับคนที่ปฏิบัติต่อโยเซฟด้วยความเลวร้ายตลอดหลายปีที่ผ่านมา โยเซฟเลือกที่จะไม่ไปสู่เส้นทางของการแก้แค้น เขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะมองดูความเจ็บปวดในอดีตด้วยมุมมองใหม่ เขาชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่พี่น้องได้ตั้งใจจะทำร้ายเขานั้นพระเจ้าทรงหันเหไปสู่บางสิ่งที่ยอดเยี่ยมซึ่งส่งผลให้ช่วยกู้ชีวิตของคนเป็นอันมาก

เป็นเรื่องยากสำหรับเราแค่ไหนที่จะเห็นแนวโน้มที่พระเจ้าใช้ความเจ็บปวดในชีวิตของเราเป็นเส้นทางนำสู่การช่วยเหลือคนอื่น?

3. โมเสส

ความโกรธกลายเป็นปัญหาสำคัญในชีวิตของชายคนนี้ ผู้ซึ่งขึ้นมาเป็นผู้นำชนชาติอิสราเอล โมเสสได้นำคนอิสราเอลออกจากอียิปต์ภายหลังจากที่มีการแสดงฤทธิ์อำนาจของพระเจ้ากับอำนาจของฟาโรห์ แม้ว่าโมเสสกำลังทำตามน้ำพระทัยของพระเจ้าในทุกขั้นตอนตลอดเส้นทางนั้น แต่เขาก็ยังมีปัญหาเรื่องความโกรธ

มีภัยพิบัติที่แตกต่างกันถึงเก้าอย่างที่มาถึงชนชาติอียิปต์เพราะว่าฟาโรห์ปฏิเสธที่จะปล่อยคนอิสราเอลไป เมื่อโมเสสเสร็จสิ้นการประกาศภัยพิบัติสุดท้ายที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความตายแก่บุตรหัวปีในทุกครอบครัวของชาวอียิปต์ พระคัมภีร์กล่าวว่า “โมเสสทูลลาฟาโรห์ด้วยความโกรธยิ่งนัก” (อพยพ 11:8 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรม)

หลายเดือนต่อมา พระเจ้าทรงเรียกโมเสสขึ้นไปยังภูเขาซีนายที่ซึ่งพระเจ้าประทานพระบัญญัติสิบประการให้แก่เรา เมื่อเขาลงมาถึงตีนเขาโมเสสพบว่าชนชาติอิสราเอลได้ทอดทิ้งพระเจ้าสร้างพระของตนเองเป็นรูปวัวทองคำและกำลังเฉลิมฉลองในงานเลี้ยงกันอย่างสุดเหวี่ยง

> **อพยพ** 32:19 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **พอโมเสสเข้ามาใกล้ค่าย ได้เห็นรูปโคหนุ่ม และคนเต้นรำ โทสะของโมเสสก็เดือดพลุ่งขึ้น ท่านโยนแผ่นศิลาทิ้งตกแตกเสียที่เชิงภูเขานั่นเอง**

ในเหตุการณ์นี้ความโกรธของโมเสสเป็นความรู้สึกที่คล้ายกับสิ่งที่พระเจ้าทรงรู้สึกเช่นกัน โมเสสโกรธอย่างยิ่งที่พวกเขาได้ทอดทิ้งพระเจ้าที่ทรงนำพวกเขาออกจากอียิปต์ด้วยวิธีการอันน่าอัศจรรย์ใจอย่างรวดเร็ว

หลายปีต่อมา เมื่ออิสราเอลยังคงร่อนเร่อยู่ในถิ่นทุรกันดาร ประชาชนพากันโต้เถียงกับโมเสสโดยบ่นว่าในเรื่องที่พวกเขาไม่มีน้ำดื่ม โมเสสไปหาพระเจ้าด้วยการอธิษฐาน แต่ยังปล่อยให้ความโกรธของเขาออกเหนือการควบคุมและนำพาเขาสู่เส้นทางที่ไม่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า

> **กันดารวิถี** 20:7-12 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **พระเจ้าตรัสกับโมเสสว่า “จงเอาไม้เท้าและเรียกประชุมชุมนุมชน ทั้งเจ้าและอาโรนพี่ชายของเจ้า และบอกหินต่อหน้าประชาชนให้หินหลั่งน้ำ ดังนั้น เจ้าจะ**

เอาน้ำออกจากหินให้เขา ดังนั้น แหละเจ้าจะให้น้ำแก่ชุมนุมชนและสัตว์ดื่ม" โมเสสก็นำ ไม้เท้าไปจากหน้าพระพักตร์พระเจ้า ดังที่พระองค์ทรงบัญชา โมเสสกับอาโรนก็เรียกชุมนุมชนให้ไปพร้อมกันที่หิน โมเสสกล่าวแก่เขาว่า "เจ้าผู้กบฏจงฟัง ณ บัดนี้จะให้เราเอาน้ำออกจากหินนี้ให้พวกเจ้าดื่มหรือ" และโมเสสก็ยกมือขึ้นตีหินนั้นสองครั้งด้วยไม้เท้า และน้ำก็ไหลพล่านออกมามากมาย ชุมนุมชนและสัตว์ของเขาก็ได้ดื่มน้ำ พระเจ้าตรัสกับโมเสสและอาโรนว่า "เพราะเจ้ามิได้เชื่อเราจึงมิได้ถวายความศักดิ์สิทธิ์แก่เราต่อหน้าคนอิสราเอล เพราะฉะนั้นเจ้าจึงจะมิได้นำคนที่ประชุมนี้เข้าไปในแผ่นดินซึ่งเราได้ให้แก่เขา"

โมเสสยอมให้ความโกรธของเขานำพาเขาลงสู่เส้นทางที่ไม่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า ประการแรก โมเสสฉวยเอาเกียรติจากการทำอัศจรรย์นี้ไปเป็นของตน เขากล่าวว่า "ณ บัดนี้จะให้เราเอาน้ำออกจากหินนี้ให้พวกเจ้าดื่มหรือ" ประการที่สอง เขาไม่ได้พูดกับหินตามที่พระเจ้าได้ตรัสกำชับเขา แทนที่จะทำอย่างนั้น เขากลับ "ตีหินนั้นสองครั้งด้วยไม้เท้า"

สิ่งที่น่าอัศจรรย์ก็คือว่า แม้ว่าโมเสสจะไม่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า พระเจ้าก็ยังทรงทำการอัศจรรย์ และน้ำก็ไหลออกจากศิลาเพื่อให้ประชาชนทั้งหมดดื่มกิน

แต่พระเจ้ามิได้ทรงนิ่งเฉยต่อการไม่เชื่อฟังของโมเสส พระเจ้าทรงกล่าวตำหนิเขา และบอกเขาว่าเพราะเหตุนี้โมเสสจะไม่ได้เข้าในแผ่นดินใหม่ที่พระเจ้าทรงสัญญาแก่ชนชาตินี้

4. ดาวิด

ดาวิดเป็นอีกคนหนึ่งที่พระเจ้าทรงเลือกที่จะใช้ในวิถีทางที่พิเศษ ในขณะที่เป็นหนุ่มน้อย ดาวิดถูกพระเจ้าใช้ให้ฆ่ายักษ์ที่ชื่อโกลิอัท ในหลายปีต่อมาดาวิดได้ผ่านประสบการณ์ความยาก ลำบากมากเพราะกษัตริย์ซาอูลมีความอิจฉาในความดังของดาวิด ดาวิดจำเป็นต้องหนีเพื่อเอาชีวิตรอดเพราะว่าซาอูลพยายามที่จะฆ่าเขามากกว่าหนึ่งครั้ง

ครั้งหนึ่งเพื่อนบ้านที่ชื่อนาบาลได้ดูหมิ่นคนของดาวิด (ดู 1 ซามูเอล 25) เมื่อดาวิดรู้ว่าคนของเขาถูกปฏิบัติอย่างไร เขาก็โกรธมากเสียจนเดินทางไปเพื่อจะฆ่านาบาลและผู้ชายทุกคนที่ทำงานให้กับนาบาล แต่ดาวิดถูกแทรกแซงจากภรรยาของนาบาลที่ป้องกันดาวิดไว้จากแผนการแก้แค้น

นี่คือดาวิดชายผู้ซึ่งมีความรักอันลึกซึ้งต่อพระเจ้าอย่างชัดแจ้ง ถึงกระนั้นเขาก็ยังเป็นคนที่โกรธมากเสียจนพร้อมที่จะสังหารไม่เพียงนาบาลเท่านั้นแต่รวมถึงคนงานทั้งหมดของเขาด้วย ดาวิดพร้อมที่จะฆ่าคนที่ไร้ความผิดทั้งหมดเพื่อตอบสนองต่อถ้อยคำที่ดูถูกดูหมิ่น ปฏิกิริยาตอบสนองเช่นนี้ก็รุนแรงจนเกินไป

แตกต่างจากยุคปัจจุบันนี้หรือไม่? มีการต่อสู้และการฆาตกรรมมากน้อยเท่าไหร่ที่เริ่มต้นเพียงเพราะการถูกดูหมิ่น?

หลายปีต่อมา ดาวิดเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากอีกอย่างหนึ่ง คือชิเมอีได้ดูถูกดูหมิ่นและขว้างปาก้อนหินใส่เขา (ดู 2 ซามูเอล 16:5-15) ดาวิดสามารถตอบสนองด้วยความโกรธและสังหารชายคนนี้ แต่เขากลับเลือกที่จะตอบสนองด้วยวิถีทางที่แตกต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง

5. โยนาห์

เรื่องราวของโยนาห์เป็นที่รู้จักกันดีเพราะเขาอยู่ในท้องปลาเป็นเวลาสามวัน หลังจากนั้นเขามีชีวิตอยู่เพื่อที่จะบอกเล่าให้โลกรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ โยนาห์เป็นผู้ประกาศข่าวประเสริฐคนหนึ่งแต่เขามีปัญหาบางอย่าง พระเจ้าทรงต้องการให้เขาไปและเทศนาและประกาศแก่ชาวเมืองนีนะเวห์ แต่ชาวนีนะเวห์ไม่ได้เป็นเพื่อนกับชาวยิว คงจะเหมือนกับการที่พระเจ้าเรียกผู้ประกาศข่าวประเสริฐสักคนจากอิสราเอลให้ไปยังนครหลวงของประเทศอิหร่านหรืออิรักในปัจจุบันนี้และเทศนากับผู้คนในนครนั้น

ภายหลังจาก 3 วันที่โยนาห์อยู่ในท้องปลาเขาก็ยอมที่จะไปยังนครนีนะเวห์ โยนาห์ไปและเทศนาว่า “การพิพากษากำลังจะมาถึง!” แต่ประชาชนในเมืองนั้นไม่ได้ฆ่าโยนาห์พวกเขากลับยอมฟังโยนาห์และกลับใจใหม่รวมถึงกษัตริย์แห่งนครนั้นด้วย นีนะเวห์เป็นเมืองที่ใหญ่โตมากเมื่อเปรียบเทียบกับนครทั้งหลายในโลกปัจจุบัน ที่นั่นมีเด็กมากกว่า 120,000 คน ดังนั้น จึงเป็นไปได้ว่านครใหญ่นี้อาจมีคนเกือบหนึ่งล้านคนได้

การฟื้นฟูซึ่งกระจายไปทั่วนครนีนะเวห์นั้นเป็นหนึ่งในการฟื้นฟูที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเท่าที่มีการบันทึกไว้ในพระคัมภีร์ แต่โยนาห์กลับรู้สึกโกรธพระเจ้าเมื่อประชาชนในเมืองนั้นกลับใจ

โยนาห์ 4:1-4 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

เหตุการณ์นี้ไม่เป็นที่พอใจโยนาห์อย่างยิ่ง และท่านโกรธ ท่านจึงอธิษฐานต่อพระเจ้าว่า “ข้าแต่พระเจ้า เมื่อข้าพระองค์ยังอยู่ในประเทศของข้าพระองค์ ข้าพระองค์พูดแล้วว่าจะเป็นไปเช่นนี้มิใช่หรือ นี่แหละเป็นเหตุให้ข้าพระองค์ได้รีบหนีไปยังเมืองทารชิช เพราะข้าพระองค์ทราบว่า พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าผู้ทรงกอปรด้วยพระคุณและทรงพระกรุณา ทรงกริ้วช้าและบริบูรณ์ด้วยความรักมั่นคง และทรงกลับพระทัยไม่ลงโทษ ข้าแต่พระเจ้า เพราะฉะนั้น บัดนี้ ขอพระองค์ทรงเอาชีวิตของข้าพระองค์ไปเสีย เพราะว่าข้าพระองค์ตายเสียก็ดีกว่าอยู่” และพระเจ้าตรัสว่า “การที่เจ้าโกรธเช่นนี้ดีอยู่หรือ”

โยนาห์เพิ่งถูกพระเจ้าใช้ให้นำการฟื้นฟูที่ยิ่งใหญ่สู่นครนี้ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้คนนับแสนๆ คน แต่แทนที่เขาจะปีติยินดีต่อการกลับใจใหม่ของพวกเขาโยนาห์กลับโกรธอย่างมากและขอพระเจ้าให้เอาชีวิตของเขาไปเสีย โยนาห์กล่าวว่าคงจะดีที่เขาจะตายมากกว่าที่จะมีชีวิตอยู่

แล้วทำไมพระเจ้าจึงทรงใช้นักประกาศที่มีความวุ่นวายสับสนอย่างโยนาห์? ความจริงก็คือว่าพระเจ้าได้เลือกที่จะใช้โยนาห์และพระเจ้าทรงยอมรับคำอธิษฐานแห่งการกลับใจใหม่ของผู้คนในเมืองนีนะเวห์และมิได้ทรงนำการพิพากษาโทษนั้นมายังนครนี้

แล้วมีบทเรียนอะไรที่เราจะนำมาใช้จากผู้คนที่มีชื่อเสียงในพระคัมภีร์เหล่านี้? บางคนมองดูเรื่องราวเหล่านี้และใช้เป็นข้อแก้ตัวให้กับความโกรธของตน แต่นั่นไม่ใช่เหตุผลที่ทำไมเรื่องราวเหล่านี้จึงปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ เรื่องราวเหล่านี้ถูกใส่ไว้ในพระคัมภีร์เพื่อเป็นตัวอย่างแก่เรา เพื่อว่าเราสามารถเรียนรู้จากความเข้มแข็งและความอ่อนแอของคนเหล่านี้ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราจะหลีกเลี่ยงความผิดพลาดทั้งหลายที่พวกเขาได้กระทำ

ค. อะไรที่ทำให้พระเจ้าทรงพิโรธ?

เมื่อเรามองดูที่ข้อพระธรรมทั้งหมดในพระคัมภีร์ที่พูดถึงเรื่องความโกรธ ประมาณครึ่งหนึ่งของข้อเหล่านี้กำลังพูดถึงความโกรธของพระเจ้า! ถ้าเช่นนั้นพระเจ้าทรงมีปัญหาเรื่องความโกรธอย่างนั้นหรือ? ไม่เลย แล้วทำไมพระคัมภีร์จึงพูดถึงความโกรธของพระเจ้า?

จากปฐมกาลจนถึงวิวรณ์ พระคัมภีร์นำเสนอภาพที่ชัดเจนถึงพระเจ้าและวิธีการที่พระองค์ทรงใช้พระพิโรธของพระองค์ แม้โยนาห์ผู้ซึ่งมีปัญหานั้นก็ยังเข้าใจพระเจ้าชัดเจน

> **โยนาห์** 4:2 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **เพราะข้าพระองค์ทราบว่า พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าผู้ทรงกอปรด้วยพระคุณ และทรงพระกรุณา ทรงกริ้วช้า และบริบูรณ์ด้วยความรักมั่นคง และทรงกลับพระทัยไม่ลงโทษ**

พระเจ้าทรงกริ้วช้า พระองค์มิได้ทรงมีพระทัยร้อนเหมือนใครบางคนซึ่งโกรธง่ายแม้แต่ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ครั้งแล้วครั้งเล่าที่เราเห็นพระเมตตาและพระกรุณาของพระเจ้าได้ถูกสำแดงออกต่อบรรดาคนเหล่านั้นที่ไม่สมควรได้รับการปฏิบัติเช่นนี้จากพระเจ้า

แล้วอะไรทำให้พระเจ้าทรงพระพิโรธ?

> **ฮีบรู** 3:10 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **เพราะเหตุนั้นเราจึงพิโรธคนเหล่านั้น และว่า "ใจของเขาหลงผิดอยู่เสมอ เขาไม่รู้จักทางของเรา"**

ในฮีบรูบทที่ 3 พระเจ้าทรงอธิบายว่าทำไมพระองค์จึงทรงพระพิโรธต่อผู้คนโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อคนเหล่านั้นที่ได้รับโอกาสที่จะเรียนรู้จักพระองค์ พระเจ้าทรงพระพิโรธเมื่อพวกเขาหันจิตใจของพวกเขาออกไปจากพระองค์และปฏิเสธที่จะเชื่อฟังพระองค์

พระเจ้าทรงช่วยเราจากคำพิพากษาโทษถึงตายซึ่งรวมถึงการอยู่ในนรกชั่วนิรันดร์ แต่ถึงกระนั้นบรรดาคนที่รู้สิ่งนี้ดีก็ยังคงได้หันหลังให้กับพระเจ้า และปฏิเสธความรักและพระบัญชาของพระองค์

พระเจ้าทรงพระพิโรธทุกครั้งที่เราทำบาปหรือ? ไม่เลย และโยนาห์ 4:2 แสดงให้เห็นชัดเจนคือพระเจ้าทรงพระพิโรธช้า แต่ความบาปได้ทำลายศักยภาพทั้งหมดที่จะเกิดกับชีวิตเนส ความชื่นชมยินดี สันติสุข และความหมายที่แท้จริงในชีวิต แต่เพราะว่าพระเจ้าทรงรักเรามากเหลือเกิน พระองค์จึงทรงต้องการที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดกับเรา และพระองค์ทรงโศกเศร้าเมื่อเรายอมให้สิ่งอื่นมาปล้นเอาสิ่งที่ดีที่สุดที่พระองค์ทรงมีไว้สำหรับเรานั้นไปเสีย

แม้แต่เมื่อพระเจ้าทรงแสดงพระพิโรธต่อความบาป พระองค์ก็ยังทรงรักเรามากจนส่งพระเยซูมาเพื่อจัดเตรียมความรอดสำหรับเรา

ในบทถัดไปเราจะดูวิธีการที่เราสามารถใช้ความโกรธของเราในทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัย เราสามารถมีความมั่นใจในชัยชนะ เราไม่จำเป็นต้องเป็นทาสของความโกรธ เราสามารถเรียนรู้วิธีที่จะหันอารมณ์ความรู้สึกนี้ไปสู่อิทธิพลที่สร้างสรรและทรงพลังในชีวิตของเราได้

บทที่ 4
เราจะใช้ความโกรธในทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัยได้อย่างไร?

ในบทที่ 2 เราวางแผนการหยุดอำนาจในทางทำลายล้างของความโกรธในชีวิตของเราเมื่อเราได้มอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า ในบทที่ 3 เราดูวิธีการที่พระเยซูและคนอื่นๆ ในพระคัมภีร์ใช้ความโกรธ ในบทนี้เราจะค้นหาวิถีทางใหม่ๆ ที่จะใช้ความโกรธและดูการใช้ความโกรธในทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัยแบบคร่าวๆ ซึ่งบางส่วนของด้านเหล่านี้จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องเพื่อการเติบโตตลอดชีวิตที่เหลือของเรา

พระเจ้าไม่ได้ขอให้เราดำเนินชีวิตที่ปราศจากความโกรธ พระองค์ทรงสร้างเรามาพร้อมกับความสามารถที่จะมีความรู้สึกโกรธ แต่เวลานี้เราจำเป็นต้องเลือกวิธีการที่จะใช้ เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงอดีตของเรา ไม่สำคัญว่าจะดีหรือร้ายแค่ไหน แต่เรามีโอกาสที่จะเปลี่ยนวิถีทางที่เราจะใช้ความโกรธในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา

พวกเราส่วนใหญ่จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการเหยียบเบรคให้กับการตอบสนองด้วยความโกรธของเราตามวิถีปกติที่เคยทำ จงใช้เวลาสักเล็กน้อยและจินตนาการดูว่า หากความโกรธเป็นเหมือนกับไฟแล้ว พวกเราบางคนก็คงจะเป็นปีศาจที่หายใจออกมาเป็นไฟ! ทุกครั้งที่เราเปิดปากด้วยความโกรธ เราก็กำลังเริ่มพ่นไฟออกมา บ้านของเรากำลังถูกเผาไหม้รวมถึงผู้คนรอบตัวเราด้วย และเมื่อเรามองดูตัวเองก็จะเห็นว่าตัวเรากำลังอยู่บนกองไฟ!

การเรียนรู้ที่จะใช้ความโกรธในทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัยนั้นไม่ได้สำเร็จด้วยคำอธิษฐานที่เรียบง่ายเพียงครั้งเดียว ยังมีขั้นตอนอื่นอีกมากในกระบวนการของการเติบโตนี้ สำหรับพวกเราส่วนใหญ่แล้ว หนึ่งในขั้นตอนแรกๆ ของการเติบโตใหม่นี้ก็คือกาหยุดการก่อไฟด้วยความโกรธของเรา และในทางตรงกันข้ามเราจำเป็นต้องดับไฟที่กำลังเผาไหม้เรือนของเราและทุกคนที่แวดล้อมเรารวมถึงตัวเราเองด้วย ครั้นเมื่อเราควบคุมไฟนั้นได้และหยุดการจุดไฟใหม่ๆ ในทุกครั้งที่เราเปิดปากแล้ว หลังจากนั้นเราก็จะสามารถเริ่มต้นมองดูการใช้ความโกรธอย่างเหมาะสมได้

ก. เตรียมตัวเผชิญปัญหาด้วยการตัดสินใจใหม่นี้ที่จะมอบสิทธิส่วนบุคคลให้กับพระเจ้า

อย่าคาดหวังว่าการมอบสิทธิส่วนบุคคลแด่พระเจ้าจะแก้ปัญหาทั้งหมดของเราได้ สิ่งที่ เราอาจค้นพบโดยเร็วก็คือว่า การตัดสินใจนี้จะนำปัญหาเข้าสู่ชีวิตของเรามากยิ่งขึ้น แต่อย่าเพิ่งรู้สึกท้อแท้ใจเพราะว่านี่เป็นส่วนหนึ่งของการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงมักเป็นเรื่องที่เจ็บปวด แต่เรามั่นใจได้ว่าพระเจ้าจะทรงช่วยเราในแต่ละปัญหา หากเราใช้เวลามองดูแนวโน้มของปัญหาที่อยู่เบื้องหน้าเราก็สามารถเตรียมตัวเผชิญปัญหาได้ และไม่รู้สึกแปลกใจเมื่อปัญหาเหล่านี้ปรากฏตัวในชีวิตของเรา ดังนั้น จงอย่ากลัวปัญหาเหล่านี้ แต่จงเตรียมพร้อมที่จะเผชิญ

1. เอาชนะสงครามแห่งความกลัว

อย่าประหลาดใจหากเรามีการต่อสู้ที่กำลังดำเนินไปในความคิดของเรา ความคิดโลดแล่นไปด้วยความกลัวในเรื่องที่คนอื่นจะหาประโยชน์และทำร้ายเราหากเราไม่ปกป้องตนเอง หากเรากำลังรู้สึกถึงความกลัวนี้อยู่ภายใน จงยอมรับ! แล้วเผชิญกับมันด้วยความจริงจากพระเจ้า

คริสเตียนมากมายยอมมอบสิทธิส่วนบุคคลแก่พระเจ้า แต่ก็ยังไม่ตาย! พระเจ้าจะไม่ร้องขอให้เราทำบางสิ่งที่จะทำลายเรา จงรับความช่วยเหลือจากพระเจ้าในการหยุดวิถีเก่าๆ ที่เต็มด้วยบาป การดำเนินชีวิตที่ขัดขวางเราจากการมีประสบการณ์กับชีวิตที่แท้จริงซึ่งพระเจ้าทรงมีไว้สำหรับเรา

ดังนั้น หากเรายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า เราจะตายอย่างนั้นหรือ? ไม่ใช่ในฝ่ายร่างกายแน่ แต่หวังใจว่าวิถีเก่าๆ ของความคิดซึ่งทำให้ความโกรธมีอำนาจในทางทำลายล้างในชีวิตของเรานั้นจะตายไป

ดังนั้น แทนที่จะปล่อยให้ความกลัวทำให้เราพ่ายแพ้ จงยึดพระหัตถ์ของพระเยซูไว้และไว้วางใจพระองค์ว่าจะช่วยเราให้ผ่านแต่ละสถานการณ์ซึ่งเราจะเผชิญตลอดชีวิตที่เหลือของเรา

2. อย่ากล่าวโทษตนเองในทุกครั้งที่ล้มเหลว

ความโกรธเป็นส่วนหนึ่งที่ฝังรากลึกในชีวิตถึงขนาดที่เราอาจพบว่าตนเองกำลังตอบสนองด้วยความโกรธก่อนที่เราจะคิดด้วยซ้ำไป คลื่นแห่งการกล่าวโทษทั้งหลายอาจซัดสาดใส่เราเมื่อเราย้อนคิดไปว่าเราช่างเป็นคนที่ล้มเหลวอะไรเช่นนี้

อย่าสรุปเอาว่าพระเจ้าเป็นผู้ทรงกล่าวโทษเรา เป็นไปได้อย่างมากว่ามารร้ายนั้นเองที่กำลังนำการกล่าวโทษนี้มาถึงเรา มารต้องการที่จะทำให้เรายอมล้มเลิก และการกล่าวโทษก็เป็นหนึ่งในวิธีการที่ดีที่สุดที่มารสามารถทำให้เราท้อแท้ใจ

โรม 8:1-2 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

เหตุฉะนั้นการลงโทษจึงไม่มีแก่คนทั้งหลายที่อยู่ในพระเยซูคริสต์ เพราะว่ากฎของพระวิญญาณแห่งชีวิตในพระเยซูคริสต์ ได้ทำให้ข้าพเจ้าพ้นจากกฎแห่งบาปและความตาย

พระเจ้าทรงรักเราแม้เราจะล้มเหลว จอห์น แม็กซ์เวลล์ เขียนหนังสือที่ชื่อว่า *การล้มไปข้างหน้า: จงเปลี่ยนความผิดพลาดให้เป็นขั้นบรรไดสู่ความสำเร็จ* จงเรียนรู้จากความล้มเหลวของเราและมุ่งเจริญเติบโตต่อไป

3. เราจะยังคงรู้สึกโกรธอยู่

ความรู้สึกถึงความโกรธนั้นยังคงผุดขึ้นภายในตัวเราเมื่อเราเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในแต่ละวัน การมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้านั้นไม่ได้หยุดยั้งเราจากความรู้สึกโกรธ การทดสอบที่แท้จริงก็คือสิ่งที่เราจะกระทำหรือเราจะตอบสนองอย่างไรในเวลาที่เราตระหนักว่าเรากำลังรู้สึกโกรธอยู่ภายใน

เราต้องรับผิดชอบต่อความโกรธของเราและเลือกการตอบสนองของเรา อย่าปล่อยให้ตนเองคิดว่า “คุณทำให้ฉันโกรธ!” เพราะเมื่อเราคิดอย่างนั้น เราก็กำลังให้คนๆ นี้ควบคุมอารมณ์ของเรา อย่ายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแก่คนอื่น จงมอบแด่พระเจ้า

หากเราเอาแต่ซ่อนความโกรธของเราไว้โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากตัวเราเอง หรืออัดลงไปภายในแล้ว เราก็ไม่ได้แก้ไขปัญหาเรื่องความโกรธ เราจำเป็นต้องปลดปล่อยความโกรธนี้ในวิถีทางที่จะทำให้พระเจ้าพอพระทัย เราจะพูดถึงประเด็นนี้ให้รายละเอียดมากขึ้นในช่วงหลังของบทเรียนนี้

4. เราจะมองเห็นคนอื่นมีปัญหาเรื่องความโกรธ

เมื่อเราเริ่มต้นจัดการกับปัญหาความโกรธของเรา เป็นไปได้ว่าเราจะตระหนักมากขึ้นว่าคนอื่นกำลังใช้ความโกรธ จงระวังที่จะนำชีวิตคนที่อยู่ในฐานะพี่เลี้ยงมาเป็นแบบอย่างให้กับเราในด้านการแสดงความโกรธ เราต้องแน่ใจว่าคนเหล่านี้กำลังใช้ความโกรธของตนในทางที่พระเจ้าพอพระทัย

มีคริสเตียนจำนวนมากที่อยู่ในตำแหน่งของผู้มีสิทธิอำนาจที่ใช้ความโกรธของตนในวิถีทางที่ทำลายล้าง แต่ผู้นำเหล่านี้ไม่ได้มอบสิทธิส่วนบุคคลของเขาแด่พระเจ้า

อย่าสรุปเอาเองว่า เพราะพระเจ้ากำลังใช้พวกผู้นำ พวกเขาจึงเป็นแบบอย่างเรื่องการแสดงความโกรธที่ดีให้เราได้ทำตาม มีผู้คนมากมายเป็นเหมือนอย่างโยนาห์ที่พระเจ้ากำลังใช้ในวิถีทางที่เต็มด้วยฤทธิ์อำนาจ แต่คนเหล่านั้นก็ยังมีปัญหาเรื่องความโกรธ

ให้สายตาของเราจดจ่อที่พระเยซูคริสต์ในฐานะที่ทรงเป็นผู้เดียวที่เราจะทำตามและพระองค์ไม่เคยทำให้เราต้องผิดหวัง

5. อย่าทำให้ความโกรธของเรา “เป็นเรื่องฝ่ายวิญญาณ” จนเกินไป

วิธีการเรียนรู้ทางใหม่ๆ ในการใช้ความโกรธคืออย่าหลอกลวงตัวเองด้วยการรับเส้นทางของการ “แก้ไขแบบสำเร็จรูป” เราต้องระวังที่จะไม่สวมเปลือกนอกอันใหม่ให้กับการหลอกลวงวิถีในทางทำลายของการใช้ความโกรธ

เราสามารถทำให้ความโกรธของเรากลาย “เป็นเรื่องฝ่ายวิญญาณ” อย่างมาก จนอาจแก้ตัวให้กับปฏิกิริยาตอบสนองของเราโดยกล่าวว่า “ฉันได้มอบสิทธิส่วนบุคคลของฉันแด่พระเจ้าแล้ว และเวลานี้สิ่งที่ฉันรู้สึกนั้นเป็น ‘ความโกรธที่ชอบธรรม’ พระเจ้าทรงต้องการให้ฉันแสดงว่าฉันไม่พอใจคนๆ นั้น เพราะว่าพวกเขาได้ทำผิดต่อฉัน”

แต่นี่เป็นพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่กำลังทำงานในชีวิตของเราหรือ? หรือเป็นแค่สิทธิส่วนบุคคลเดิมๆ ของเราที่ตกแต่งด้วยเสื้อผ้าชุดใหม่ที่เรียกว่าการหลอกลวงล่ะ?

สิ่งที่เราจำเป็นต้องทำก็คือการวางความโกรธของเราลง และพัฒนาวิถีทางใหม่ๆ ของการตอบสนองก่อนที่เราจะหยิบยกความโกรธขึ้นมาอีก

อาจมีปัญหามากกว่ารายการทั้งห้าอย่างข้างบนนี้ จงผูกพันตัวที่จะติดตามพระเยซูในด้านนี้ของชีวิตต่อไป และเราจะเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงในทางบวก ที่แน่ๆ เราจะยังพบกับปัญหามากยิ่งขึ้นด้วย!

ข. ก้าวแรกสู่การเจริญเติบโตแบบใหม่ๆ

เราสามารถพบกับการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงในวิถีทางที่ความโกรธเข้ากันอย่างเหมาะเจาะกับชีวิตประจำวันของเรา ในที่นี้มีขั้นตอนบางอย่างสู่การเจริญเติบโตซึ่งเราสามารถเริ่มทำได้ทันที บางขั้นตอนอาจสำเร็จอย่างง่ายดาย แต่บางขั้นตอนอาจยากและลำบากยิ่งนัก แถมยังใช้เวลานานกว่าจะชำนาญ สิ่งสำคัญก็คือว่าเราต้องเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้!

1. เติมเต็มความคิดด้วยความจริงจากพระเจ้าเกี่ยวกับความโกรธ

ตั้งแต่ปฐมกาลจนถึงวิวรณ์พระคัมภีร์พูดเรื่องความโกรธมากกว่า 600 ครั้ง จงค้นหาข้อพระธรรมที่บอกวิธีที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราใช้ความโกรธ จงศึกษาข้อพระธรรมเหล่านี้ ท่องจำข้อความที่พูดกับชีวิตของเราโดยตรง แล้วใคร่ครวญภาวนาข้อพระธรรมเหล่านี้เป็นประจำ

จงยอมให้คำสอนของพระเจ้าที่พูดถึงความโกรธนั้นเติมเต็มความคิดของเรา เฝ้าทบทวนข้อพระธรรมเหล่านี้เป็นประจำ มองหาวิธีที่จะใช้ข้อพระธรรมเหล่านี้กับสถานการณ์ที่เราเผชิญอยู่ ดูที่กล่องข้อความข้างล่างซึ่งได้ให้ตัวอย่างข้อพระธรรมที่พูดถึงความโกรธไว้

เราอาจเขียนว่ามีสิ่งใดที่กระตุ้นความโกรธของเรา แล้วหาข้อพระคัมภีร์ที่สามารถช่วยเราให้ตอบสนองด้วยวิถีทางใหม่ๆ

คำว่าความโกรธ โกรธ เดือดดาล พระพิโรธ และคำอื่นๆ ที่คล้ายกันนี้ถูกใช้กว่า 600 ครั้งในพระคัมภีร์ ในที่นี้มีบางข้อพระธรรมจากฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971 ที่สอนบทเรียนสำคัญเกี่ยวกับความโกรธให้กับเรา

สดุดี 103:8 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

พระเจ้าทรงพระกรุณาและมีพระคุณ ทรงกริ้วช้าและอุดมด้วยความรักมั่นคง

สุภาษิต 12:16 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

จะรู้ความร้อนใจของคนโง่ได้ทันที แต่คนที่หยั่งรู้ย่อมไม่นำพาต่อการดูถูก

สุภาษิต 16:32 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

บุคคลผู้โกรธช้าก็ดีกว่าคนมีกำลังมาก และบุคคลผู้ปกครองจิตใจของตนเองก็ดีกว่าผู้ที่ตี เมืองได้

สุภาษิต 19:11 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

สามัญสำนึกที่ดีกระทำให้คนโกรธช้า และที่มองข้ามการทรยศไปเสียก็เป็นศักดิ์ศรีแก่เขา

สุภาษิต 19:19 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

คนที่โมโหฉุนเฉียวจะต้องได้รับโทษ เพราะถ้าเจ้าช่วยกู้เขาแล้ว ก็ต้องช่วยกู้เขาอีก

สุภาษิต 22:24-25 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

อย่าเป็นมิตรกับคนที่มักโกรธ หรือไปกับคนขี้โมโห เกรงว่าเจ้าจะเรียนรู้ทางของเขา และ พัวพันตัวเจ้าเข้าในบ่วง

เอเฟซัส 4:26-27 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกเรายังโกรธอยู่ และอย่าให้โอกาสแก่มาร

เอเฟซัส 4:31 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

จงให้ใจขมขื่น และใจขัดเคือง และใจโกรธ และการทะเลาะเถียงกัน และการพูดเสียดสี กับการคิดปองร้ายทุกอย่าง อยู่ห่างไกลจากเราเถิด

ยากอบ 1:19-21 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971

ดูก่อนพี่น้องที่รักของข้าพเจ้า จงทราบข้อนี้ จงให้ทุกคนไวในการฟัง ช้าในการพูด ช้าในการโกรธ เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ไม่ได้กระทำให้เกิดความชอบธรรมแห่งพระเจ้า เหตุฉะนั้นจงเลิกความโสมมทั้งหลายแหล่ และการชั่วร้ายอันดกดื่น และจงน้อมใจรับพระวจนะที่ทรงปลูกฝังไว้แล้วนั้น ซึ่งสามารถช่วยจิตวิญญาณของเราทั้งหลายให้รอดได้

2. การผูกพันตัวในแต่ละวันที่จะไม่ยึดสิทธิส่วนบุคคลของตน

การมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้าไม่ใช่ทำเพียงครั้งเดียวก็จบ แต่เป็นกระบวนการปลดวิถีทางเดิมๆ ของการดำเนินชีวิตลงและสวมใส่วิถีทางใหม่ทุกวัน

จงเริ่มต้นในแต่ละวันด้วยการผูกพันตัวกับพระเจ้า ให้พระเจ้ามาก่อนในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความโกรธ บอกพระเจ้าว่าเราต้องการที่จะมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า และขอให้พระองค์แสดงให้เราเห็นหากว่ายังมีสิ่งอื่นใดที่เราจำเป็นต้องยอมจำนนต่อพระองค์

เราอาจอธิษฐานอย่างเจาะจงเกี่ยวกับด้านเหล่านั้นซึ่งเรามีปัญหามากที่สุดกับความโกรธ อย่าสัญญากับพระเจ้าว่าเราจะไม่โกรธอีก แต่จงอุทิศตัวในการติดตามพระเยซู ไม่สำคัญว่าวันนี้เราจะโกรธบ่อยแค่ไหน

ในช่วงท้ายของแต่ละวัน เราอาจใช้สักสองสามนาทีในการใคร่ครวญถึงตลอดวันที่ผ่านมา เราใช้ความโกรธหรือไม่? อะไรที่ทำให้เราโกรธ? เราอาจทบทวนข้อพระคัมภีร์ที่พูดถึงความโกรธอีก และดูว่าข้อพระธรรมเหล่านี้พูดถึงสถานการณ์เหล่านั้นอย่างไร

หากเรารู้ว่าเราพลาดจากสิ่งที่ดีที่สุดของพระเจ้าแล้ว จงคิดทบทวนถึงสถานการณ์นั้นใหม่อีกครั้ง โดยขอพระเจ้าช่วยเราให้เห็นวิธีการที่เราสามารถตอบสนองอย่างแตกต่างออกไป จงผูกพันตัวที่จะแสวงหาความช่วยเหลือจากพระเจ้าสำหรับสิ่งที่เราจะเผชิญในวันพรุ่งนี้ แล้วนอนหลับในสันติสุขโดยรู้ว่าพระเจ้าจะช่วยเราทุกก้าวย่างของเส้นทางนั้น

3. จงตัดสินใจที่จะไม่ปล่อยให้ความโกรธควบคุมเราอีก

เมื่อเรามองดูในแต่ละวันใหม่ อาจมีหลายสถานการณ์ซึ่งในอดีตเราอาจใช้ความโกรธในการตอบสนองต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนั้น หนึ่งในการตัดสินใจที่ใหญ่ยิ่งที่เราจำเป็นต้องกระทำในแต่ละวันก็คือตัดสินใจที่จะหยุดการใช้ความโกรธอย่างที่เราเคยทำในอดีต หากว่าเราต้องการจะหยุดอำนาจในทางทำลายของความโกรธในชีวิตเรา เราจำเป็นต้องหยุดการใช้รูปแบบการตอบ สนองและรูปแบบความคิดที่เราเคยทำมาในอดีตเสีย จง “หยุดซะ!”

แต่การแค่บอกตนเองให้ “หยุดซะ!” โดยปกติแล้วไม่ได้ทำให้กระบวนการเปลี่ยนแปลงบรรลุผลสมบูรณ์ตามที่ต้องการ จะต้องใช้ขั้นตอนมากมายของการสร้างรูปแบบการตอบสนองแบบใหม่ พระเจ้าทรงพร้อมที่จะช่วยเหลือ แต่หนึ่งในกลยุทธ์ที่สามารถช่วยเราให้เคลื่อนไปสู่ทิศทางที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราไป ก็คือการกล่าวว่า “หยุดซะ!” เมื่อเราพบว่าตัวเองกำลังเริ่มตอบสนองด้วยความโกรธซึ่งเป็นการพาเรากลับไปสู่วิถีทางเดิมๆ นั้นอีก

มีพระคัมภีร์หลายข้อที่กล่าวถึงความสำคัญของการควบคุมความโกรธของเรา ในที่นี้มีพระธรรมจากฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย TH1971 สามข้อซึ่งพูดถึงประเด็นนี้

สุภาษิต 29:11 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

คนโง่ย่อมให้ความโกรธของเขาพลุ่งออกมาเต็มที่ แต่ปราชญ์ย่อมยับยั้งโทสะไว้เงียบ ๆ

1 **โครินธ์** 6:12 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

ข้าพเจ้าทำสิ่งสารพัดได้ แต่ไม่ใช่ทุกสิ่งที่จะทำได้นั้นเป็นประโยชน์ ข้าพเจ้าทำสิ่งสารพัดได้แต่ข้าพเจ้าไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจของสิ่งใดเลย

ยากอบ 1:20 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ไม่ได้กระทำให้เกิดความชอบธรรมแห่งพระเจ้า

เราจำเป็นต้องหยุดสิ่งใดก็ตามที่ขัดขวางเราจากการเจริญเติบโตในหนทางที่พระเจ้าทรงปรารถนา จงถามตัวเองว่า “อะไรคือสิ่งที่ข้าพเจ้าจำเป็นต้องทำเพื่อพัฒนาชีวิตที่ชอบธรรมซึ่งพระเจ้าทรงต้องการให้ข้าพเจ้าพัฒนา?” ความโกรธจะไม่นำพาเราไปยังจุดหมายนั้นแน่ๆ! เราจำ เป็นต้องเลือกวิถีทางใหม่ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวันเหล่านี้ ซึ่งช่วยเราให้พัฒนาวิถีชีวิตแบบใหม่ซึ่งพระเจ้าทรงปรารถนาให้เรามี

4. ตั้งเป้าหมายว่าเราจะช้าในการโกรธ

หนึ่งในวิถีทางใหม่ที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราใช้ความโกรธของเราก็คือการช้าในการโกรธ! พระคัมภีร์กล่าวว่าพระเจ้าทรงเชื่องช้าในการโกรธ และนั่นเป็นวิถีทางที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราตอบสนองด้วยเช่นกัน

ยากอบ 1:19-20 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

ดูก่อนพี่น้องที่รักของข้าพเจ้า จงทราบข้อนี้ จงให้ทุกคนไวในการฟัง ช้าในการพูด ช้าในการโกรธ เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ไม่ได้กระทำให้เกิดความชอบธรรมแห่งพระเจ้า

พระเจ้าทรงบอกเราสามประการเกี่ยวกับรูปแบบการตอบสนองใหม่ที่พระองค์ทรงต้องการให้เราทำจากพระธรรมข้อนี้

1. “ทุกคนควรไวในการฟัง”
2. เราควร “ช้าในการพูด”
3. เราควร “ช้าในการโกรธ”

เราอาจเรียกหลักการนี้ว่าสามขั้นตอนพื้นฐานของพระเจ้าในการบริหารจัดการกับความโกรธ ทั้งสามขั้นตอนนี้เป็นการตัดสินใจที่ยาก แต่ละขั้นตอนเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับวิธีการที่คนส่วนใหญ่ตอบสนองเมื่อโกรธ

ให้เรามาดูขั้นตอนการบริหารจัดการกับความโกรธเหล่านี้

ก. ทุกคนควรไวในการฟัง

เมื่อเราโกรธ เราส่วนใหญ่มักจะไวในการพูดและช้าในการฟัง!

พระเจ้าต้องการให้เราเป็นคนที่ไวในการฟัง แต่ฟังอะไรล่ะ? แล้วฟังใคร? เราอาจพูดว่า “เอาล่ะ พระเจ้าทรงต้องการให้ฉันฟังอีกฝ่าย”

แต่ว่านั่นจะป้องกันเราจากการโกรธโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเขากำลังพูดสิ่งที่โหดร้ายและเจ็บปวดต่อเราอย่างนั้นหรือ?

วิธีที่สำคัญที่สุดที่เราสามารถประยุกต์ใช้หลักความจริงนี้ก็คือ การเป็น “คนที่ไวในการฟังพระเจ้า” เมื่อเราเผชิญกับปัญหาที่น่าโมโห จงส่งคำอธิษฐานฉุกเฉินไปที่สวรรค์ โดยกล่าวว่า “พระเจ้า ข้าพระองค์ต้องการความช่วยเหลือจากพระองค์ในเวลานี้! ช่วยข้าพระองค์ให้ฟังสิ่งที่พระองค์กำลังตรัสแก่ข้าพระองค์เกี่ยวกับวิธีที่ควรตอบสนองต่อสถานการณ์นี้!”

อย่าคาดหวังที่จะได้ยินเสียงดังเหมือนเสียงฟ้าผ่าจากสวรรค์ หรือเห็นทูตสวรรค์มพร้อมกับดาบที่ส่องแสงวูบวาบปรากฏที่ข้างกายของเรา แต่จงขอพระเจ้าที่จะช่วยเราให้คิดถึงข้อพระคัมภีร์ที่จะช่วยเราให้ตอบสนองต่อสถานการณ์นี้

และใช่แล้ว เรายังต้องฟังคู่กรณีด้วย แต่ในขณะเดียวกันจงเบียดตัวเข้าไปในพระหัตถ์ของพระเยซูในขณะที่ฟัง โดยตระหนักว่าพระเยซูทรงอยู่กับเราที่นั่นเพื่อช่วยเราให้ตอบสนองในวิถีทางที่ถูกต้อง

ข. ทุกคนควรช้าในการพูด

เราพาตัวเองเข้าไปในความยุ่งยากทั้งปวงโดยสิ่งที่เรากล่าวในยามที่เราโกรธ พระเจ้าไม่ได้บอกให้เราแค่ปิดปากและไม่พูดอะไรเลย แต่พระองค์ทรงบอกให้เราเรียนรู้ที่จะช้าในการพูดในยามที่เราโกรธด้วย

วิธีการนี้อาจไม่สอดคล้องกับเส้นทางชีวิตทั้งหมดของเราที่มักตอบสนองในยามโกรธ โดยปกติความโกรธจะควบคุมปากของเราและเราก็มักจะมีหลายสิ่งที่จะพูดกับอีกฝ่ายหนึ่ง

แล้วเราจะเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงอย่างไร? เราอาจใช้สามคำนี้ **หยุด—คิด—อธิษฐาน**! หรือบางทีเราควรจะหยุด—อธิษฐาน--แล้วคิด การหยุดคือการปิดปากของเราให้สนิท นี่คือปากของเรา เราต้องรับผิดชอบ!

คิด--เรื่องอะไร?

1. สิ่งแรก ตระหนักว่าเรากำลังเดินอยู่ในสถานการณ์ที่อันตราย ไม่ใช่เพราะสิ่งที่คนอื่นอาจกระทำต่อเรา แต่เพราะวิธีการที่โดยปกติเรามักจะตอบสนองเมื่อโกรธ
2. บอกตนเองว่า “เราจำเป็นต้องเลือกการตอบสนองอย่างระมัดระวัง ไม่ใช่เอาแต่ตอบสนองด้วยความโกรธ” อย่ายอมให้สมองถูกควบคุมด้วยอารมณ์โกรธ
3. เราจำเป็นต้องควบคุมความคิดของเราไว้ ดังนั้น จงบอกสมองของเราให้คิดเข้าไว้! อย่าปล่อยให้เปลี่ยนเป็นขอพักสักแปปแล้วยอมให้ความโกรธกระโดดเข้าควบคุมในที่นั่งคนขับ
4. จงเลือกถ้อยคำด้วยความระมัดระวัง หากเราไม่ไว้วางใจตนเองที่จะพูดกับคนๆ นี้ในเวลานี้ จงบอกเขาว่าเราต้องการจะพูดคุยเรื่องนี้ในภายหลัง การทำเช่นนี้อาจทำให้ทั้งสองฝ่ายมีเวลาที่จะสงบลง ทั้งยังอาจให้เวลาแก่เราในการวางแผนวิธีการการตอบสนองต่อบุคคลนี้ด้วย

ค. ทุกคนควรช้าในการโกรธ

จงเรียนรู้วิธีการในการโกรธอย่างเชื่องช้า ตรงจุดนี้จะนำสู่การเรียนรู้และการเจริญเติบโตอย่างจริงจังสำหรับพวกเราส่วนใหญ่!

ส่วนหนึ่งของคำตอบต่อคำถามนี้จะอยู่ในเนื้อหาส่วนถัดไปของบทเรียนนี้ ซึ่งเราจะพูดคุยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะใหม่ๆ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ซึ่งในอดีตเรามักใช้ความโกรธ แต่อย่าลืม พระเจ้าจะไม่บอกให้เราช้าในการโกรธนอกเสียจากว่าเป็นสิ่งที่สามารถจะทำได้จริง

หากเราเรียนรู้ที่จะเป็นคนช้าในการโกรธแล้ว ขั้นตอนอย่างหนึ่งก็คือการเรียนรู้ที่จะ “ควบคุม” อารมณ์โกรธแทนที่จะปล่อยให้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เราควบคุมอารมณ์ได้ เราสามารถหัวเราะเมื่อมีสิ่งที่ดีได้เกิดขึ้นกับเรา หรือเราสามารถเลือกที่จะโศกเศร้าเมื่อบางคนบอกเราถึงการสูญเสียที่พวกเขาประสบ ความคิดสามารถถูกใช้ให้กระตุ้นอารมณ์ของเรา

แต่สำหรับพวกเราส่วนใหญ่แล้ว ความโกรธนั้นเป็นเสมือน “นักเลง” ความโกรธไม่ได้ขออนุญาตเราที่จะแสดงตัวออกมา แต่พลุ่งออกมาในโอกาสใดก็ตามที่ต้องการ ทำไมน่ะหรือ? เพราะว่าเราให้เสรีภาพแก่อารมณ์นี้เป็นเวลานานหลายปีเหลือเกินในชีวิตของเรา

วิธีที่ดีที่สุดในการเป็นคนที่ช้าในการโกรธก็คือเลือกการตอบสนองที่แตกต่างออกไป ให้เป็นจุดเริ่มต้นของการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ หนึ่งในวิธีที่จะทำสิ่งนี้ก็คือบอกตนเองว่า “ฉันจะไม่ใช้อารมณ์โกรธ

เป็นการตอบสนองแรกสุดในสถานการณ์นี้" เรากำลังบอกความโกรธให้นั่งลง จนกว่าเราจะบอกให้มันยืนขึ้น แล้วเราจึงเลือกที่จะใช้ความคิดอื่นเป็นการตอบสนองแรกสุดของเราต่อสถานการณ์นี้ เช่น ฉันจะอธิษฐานและฟังพระเจ้า หรือว่าฉันจะปิดปากของฉันให้สนิท เช่นเดียวกับที่ความโกรธเป็นเครื่องมืออันทรงพลัง ความเงียบก็เป็นเครื่องมือที่ทรงอำนาจเช่นกัน!

เมื่อกษัตริย์ดาวิดวิ่งหนีเอาชีวิตรอดเพราะเหตุสงครามกลางเมืองที่ปะทุขึ้นในประเทศของเขา ชิเมอีได้ขว้างปาก้อนหินและฝุ่นดินใส่ดาวิดและแซ่งสาปเขา ครั้นเมื่อนายทหารของดาวิดถามดาวิดว่าเขาควรที่จะขึ้นไปและสังหารชายคนนี้หรือไม่ แต่ดาวิดตอบว่า "ไม่"

> 2 **ซามูเอล** 16:11-12 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **ดาวิดตรัสกับอาบีชัยและข้าราชการทั้งสิ้นของพระองค์ว่า "ดูเถิด ลูกของเราเอง ยังแสวงหาชีวิตของเรา ยิ่งกว่านั้น ทำไมกับคนเบนยามินคนนี้จะไม่กระทำเล่า ช่างเขาเถิดให้เขาด่าไป เพราะพระเจ้าทรงบอกเขาแล้ว บางทีพระเจ้าจะทอดพระเนตรความทุกข์ใจของเรา และพระองค์จะทรงสนองเราด้วยความดีเพราะเขาด่าเราในวันนี้"**

ดาวิดสามารถตอบสนองชิเมอีด้วยความโกรธและกล่าวว่า "ชายคนนี้ไม่มีสิทธิ์ที่จะแสดงการไม่เคารพต่อเราเช่นนี้ เราคือกษัตริย์!" แต่แทนที่จะยึดมั่นในสิทธิส่วนบุคคลของเขาที่ต้องได้รับความเคารพ ดาวิดกลับเลือกที่จะตอบสนองด้วยความคิดซึ่งปกป้องเขาไว้จากการใช้ความโกรธในวิถีทางของการทำลายล้าง นั่นคือเราเริ่มต้นความคิดที่ว่าพระเจ้าอาจตรัสบอกให้ชิเมอีกระทำสิ่งนี้ ดาวิดเต็มใจที่จะยอมให้พระเจ้าใช้ใครก็ได้ที่จะพูดใส่ชีวิตของเขา แม้พวกเขาจะทำสิ่งนี้ด้วยการดูถูกดูหมิ่นก็ตาม

ยากอบ 1:20 กล่าวว่า "เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ไม่ได้กระทำให้เกิดความชอบธรรมแห่งพระเจ้า" ข้อนี้ไม่ได้กล่าวว่าเราต้องไม่เคยโกรธเลยในชีวิตเรา หากแต่พระคำข้อนี้บอกถึงความจริง คือ เมื่อเราโกรธน้อยครั้งที่จะเห็นความโกรธดึงเราเข้าใกล้พระเจ้ามากขึ้น และน้อยครั้งที่จะก่อเกิดผลแห่งชีวิตที่ชอบธรรมซึ่งพระเจ้าทรงปรารถนาในตัวเรา

ความโกรธโดยปกติจะนำเราให้ดำเนินในเส้นทางของการปกป้องตนเอง เส้นทางของการแก้แค้น และเส้นทางแห่งสิทธิส่วนบุคลของเรา ซึ่งเราจะกล่าวต่อบุคคลที่ได้ทำให้เราขุ่นเคืองใจว่า "คุณไม่มีสิทธิ์ทำในสิ่งที่คุณได้ทำต่อฉัน!"

5. พัฒนาทักษะใหม่ของการตอบสนองต่อสถานการณ์ซึ่งในอดีตเรามักใช้ความโกรธ

เช่นเดียวกับที่เราได้พัฒนาทักษะเรื่องความโกรธในตลอดหลายปีที่ผ่านมา บัดนี้เราก็จำเป็นต้องพัฒนาทักษะใหม่ๆ เพื่อแทนที่การใช้ความโกรธ นับเป็นสิ่งที่ท้าทายไม่น้อยเลย

เราจำเป็นต้องพัฒนาวิถีทางใหม่ของการดำเนินชีวิตเมื่อมาถึงเรื่องของความโกรธในชีวิตของเรา เช่น

1. การตอบสนองที่เป็นแนวคิดใหม่
2. การตอบสนองทางด้านอารมณ์ใหม่
3. การตอบสนองด้านการกระทำแบบใหม่
4. การตอบสนองที่เป็นการพูดแบบใหม่
5. สีหน้าใหม่ที่ไม่ใช่ภาพลักษณ์ของความโกรธแบบว่า “ฉันอาจฆ่าคุณ!” แต่เป็นสีหน้าที่แตกต่างออกไปจากเดิม

ทุกด้านที่กล่าวมานี้ต้องการความใส่ใจจากเรา เราจำเป็นต้องนำเอาพระวจนะของพระเจ้ามาและเริ่มต้นมองหาวิถีปฏิบัติเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์เหล่านั้นซึ่งในอดีตเราเคยใช้ความโกรธ เช่น

1. ใช้ความอดทนแทนที่ความโกรธ
2. ใช้การจดจ่อที่พระเจ้าเมื่อถูกดูถูกดูหมิ่น แทนที่จะตอบสนองโดยความโกรธ
3. ใช้การมองหาความเข้าใจในคนอื่นแทนที่การตอบโต้และแก้แค้น
4. ใช้การอวยพรแก่คนเหล่านั้นที่สาปแช่งเรา
5. ใช้การอธิษฐานเผื่อคนเหล่านั้นที่ใช้เราอย่างดูถูกดูหมิ่น
6. ใช้การเจริญเติบโตใกล้ชิดกับพระเยซูมากขึ้นแทนที่จะจัดการคนอื่นอย่างสาสม
7. ใช้การสร้างคนอื่นแทนที่การทำลายพวกเขา
8. ใช้การกลายเป็นผู้สร้างสันติแทนที่การต่อสู้ชิงดีกัน
9. ใช้การให้อภัยแทนการเป็นคนขมขื่นใจ
10. ใช้การเป็นผู้ที่ไวในการฟังแทนที่การเป็นผู้ที่ไวในการโกรธ
11. ใช้การให้คำตอบที่อ่อนหวานแทนที่การตะเบ็งเสียงด้วยความโกรธ

รายการนี้สามารถเขียนได้อีกมากมาย แต่อย่างน้อยเราจะเริ่มเห็นแนวคิดบาง

อย่างในการตอบสนองที่แตกต่างออกไป ซึ่งเราสามารถจดจ่อในฐานะที่สิ่งเหล่านี้ช่วยในการเจริญเติบโตของเรา

สำหรับพวกเราส่วนใหญ่แล้วการเลือกใช้หนึ่งในการตอบสนองรูปแบบใหม่ๆ เหล่านี้จะต้องใช้มากกว่าแค่การตัดสินใจง่ายๆ ว่า "ฉันจะตอบสนองโดยการใช้_____ (ชื่อวิถีทางใหม่ๆ)" คงจะเป็นกระบวนการอันยาวนานและยากลำบากในการพัฒนาทักษะที่จะใช้การตอบสนองแบบใหม่นี้แทนที่ความโกรธ แต่พระเจ้าจะประทานสติปัญญาและพลังให้แก่เราเมื่อเราใช้การตอบสนองใหม่ๆ เหล่านี้

แล้วเราจะเริ่มต้นที่จุดไหน?

หนึ่งในการเริ่มต้นที่ดีที่สุดก็คือ การเขียนสิ่งที่เรามีปัญหามากที่สุดเกี่ยวกับความโกรธ จงมองหาข้อพระคัมภีร์ซึ่งจะช่วยเราให้ตอบสนองในวิถีทางใหม่ได้

อีกวิธีการหนึ่งก็คือ การเขียนสิทธิส่วนบุคคลซึ่งมีความสำคัญมากที่สุดสำหรับเรา แล้วหลังจากนั้นให้ตั้งเป้าหมายว่าครั้งหน้าเราจะตอบสนองอย่างไรเมื่อบางคนละเมิดกฎเกณฑ์เดิมๆ นั้นของเรา เราสามารถใช้โครงการที่ 8 ในสมุดบันทึกโครงการ "*การพัฒนารูปแบบการตอบสนองแบบใหม่ๆ*" เพื่อช่วยเราในกระบวนการนี้

วิธีการที่เรารับมือกับความขัดแย้งเป็นด้านหนึ่งที่พวกเราหลายคนจำเป็นต้องพัฒนาวิถีทางใหม่ๆ ของการตอบสนองโดยปราศจากความโกรธ

6. การพัฒนารูปแบบใหม่ ๆ ของการตอบสนองต่อความขัดแย้ง

หลายๆ ครั้งสถานการณ์ความขัดแย้งกระตุ้นความโกรธของเราขึ้นมา หากเราเรียนรู้ที่จะใช้ความโกรธในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าแล้วเราก็จำเป็นต้องเรียนรู้วิถีทางใหม่ๆ ของการตอบสนองต่อความขัดแย้ง หากความขัดแย้งเป็นเหตุให้เราโกรธง่าย เราก็จำเป็นต้องให้ความใส่ใจเป็นพิเศษในการปฏิเสธรูปแบบการตอบสนองแบบเดิมๆ และพัฒนาวิถีทางใหม่ๆ ของการตอบสนอง

7. เฉลิมฉลองแม้ในชัยชนะเล็ก ๆ

ขณะที่เราแสวงหาที่จะพัฒนาวิถีทางใหม่ๆ ในการตอบสนองแทนที่การใช้ความโกรธเราจะพบกับความล้มเหลวอยู่ไม่น้อย ดังนั้น จงใช้เวลาที่จะเฉลิมฉลองก้าวเล็กๆ แห่งความก้าวหน้า! อย่าได้เรียกร้องความสมบูรณ์แบบจากตัวเราเอง หากเราโกรธเพียงแค่ 5 นาทีในวันนี้แทนที่จะเป็น 8 นาทีแบบเมื่อวานนี้แล้วจงเฉลิมฉลองเถิด! เรากำลังเคลื่อนไปในทิศทางที่ถูกต้องแล้ว!

จงขอบพระคุณพระเจ้าในแต่ละวันสำหรับความช่วยเหลือที่พระองค์ทรงจัดเตรียมให้แก่เรา จงยืนหยัดอยู่บนพระสัญญาของพระเจ้า แม้หากว่ายังไม่ได้เป็นจริงในชีวิตของเราในวันนี้ก็ตาม จงอ่านยากอบ 1:19 และกล่าวว่า “นี่คือบุคคลที่ฉันกำลังจะเป็น และฉันขอเฉลิมฉลองให้กับฉันคนใหม่ในวันนี้!”

จงเฉลิมฉลองในแต่ละครั้งที่เราสามารถใช้รูปแบบการตอบสนองแบบใหม่ๆ ในกิจวัตรประจำวันของเรา

8. จงใช้ความโกรธเป็น “นาฬิกาปลุก” ของเรา

เช่นเดียวกับที่เราใช้นาฬิกาปลุกเพื่อทำให้เราตื่นขึ้นในยามเช้า จงใช้ความโกรธให้เป็น “นาฬิกาปลุก” ซึ่งจะกระตุ้นความคิดนี้คือ “ฉันจำเป็นต้องให้ความใส่ใจต่อวิธีการที่ฉันตอบสนองในเวลานี้!” เรากำลังถอยหลังไปสู่วิถีทางเก่าๆ ของการตอบสนองต่อปัญหาหรือเปล่า? หรือว่าเราพร้อมที่จะตอบสนองในวิถีทางใหม่ซึ่งจะถวายเกียรติแด่พระเจ้า? ความโกรธเป็นสัญญาณเตือนว่าเรากำลังยึดมั่นต่อสิทธิส่วนบุคคลของเราซึ่งจำเป็นต้องมอบให้แด่พระเจ้าหรือไม่?

การใช้ความโกรธเป็นนาฬิกาปลุกนั้น เ ป็นวิธีการหนึ่งของการบอกกับตนเองว่า “ตื่นได้แล้ว! สนใจหน่อย! เธอกำลังเผชิญกับสถานการณ์ซึ่งความโกรธต้องการที่จะควบคุมการตอบสนองของเธอ!” แทนที่จะกดปุ่มปิดเสียง และยอมให้ความโกรธควบคุมเวลาขณะนั้น เราจำเป็นต้องให้ความคิดของเราจดจ่อที่วิธีการที่พระเจ้าต้องการให้เราตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น

9. จงเลือกกฎเกณฑ์ใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิตของเรา

ด้วยวิถีทางเดิมของการดำเนินชีวิต สิทธิส่วนบุคคลของเรามักผูกติดอย่างแน่นหนากับความโกรธของเรา ดังที่คริสเตียนใหม่คนหนึ่งกล่าวว่า “สิ่งเหล่านี้คือกฎเกณฑ์ของผมสำหรับทุก คนที่จะทำตาม แต่กฎเกณฑ์เหล่านั้นบ่อยครั้งมักถูกละเมิด แล้วผมก็โกรธ”

แต่เมื่อเรายอมมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า นี่ไม่ได้หมายความว่าเราดำเนินชีวิตโดยไม่มีกฎเกณฑ์อะไรเลยในชีวิต เรายังคงมีกฎเกณฑ์แต่จะไม่ใช่กฎเกณฑ์ที่เราสร้างขึ้นเพื่อชีวิตของเราเองอีกต่อไป บัดนี้เราเลือกที่จะยอมจำนนต่อพระเจ้าอย่างสิ้นเชิงและต่อกฎเกณฑ์ที่พระองค์ทรงมีไว้สำหรับเรา

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่กฎเกณฑ์ของพระเจ้าที่เราจะบังคับใช้กับคนอื่น แต่เป็นกฎเกณฑ์ของพระเจ้าที่เราจะใช้กับตัวเอง เมื่อเราเผชิญกับแต่ละสถานการณ์ในแต่ละวัน เราควรจะถามว่า “พระเจ้า พระองค์ทรงต้องการให้ข้าพระองค์ตอบสนองอย่างไร?” วิถีทางที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราตอบสนองนั้นอาจดูเหมือนโง่เขลาเมื่อเปรียบกับวิถีทางที่เราเคยตอบสนองในอดีต แต่หากเราจะตอบรับวิถีทางของพระเจ้าในการ

ตอบสนองอย่างเต็มที่ก็จะก่อเกิดผลของวิถีชีวิตใหม่แก่เราซึ่งเป็นวิถีชีวิตใหม่แบบพระเยซูในการดำเนินชีวิตที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัย

การจดจ่อของเราจะไม่อยู่ที่การทำให้คนอื่นตอบสนองในวิถีทางที่พระเจ้าทรงต้องการให้พวกเขาทำแทนที่จะเป็นอย่างนั้น เราควรมุ่งเน้นที่ตัวเราเอง นั่นคือการตอบสนองของตัวเองโดยไม่สำคัญว่าคนอื่นจะตอบสนองอย่างไร

สดุดี 119:11 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971

ข้าพระองค์ได้สะสมพระดำรัสของพระองค์ไว้ในใจของข้าพระองค์ เพื่อข้าพระองค์จะไม่ทำบาปต่อพระองค์

เราจำเป็นต้องทำมากกว่าแค่ท่องจำข้อพระธรรมนี้ นั่นคือเราต้องอุทิศตัวในการทำให้เป็นความปรารถนาแห่งจิตใจของเราที่จะไม่ทำบาปต่อพระเจ้า เมื่อเรารับเอาความจริงของพระเจ้าและฝังลึกลงในจิตใจของเราแล้ว สิ่งนี้จะเป็นเครื่องนำทางเราในการตอบสนองแต่ละสถานการณ์ที่เราเผชิญ นี่เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ หรือ? ไม่ง่ายแน่นอน! แล้วเป็นไปได้หรือไม่? “โดยพระเจ้าไม่มีสิ่งใดที่เป็นไปไม่ได้!”

แล้วอะไรคือกฎเกณฑ์ที่พระเจ้าทรงมีสำหรับข้าพเจ้า?

ข้อพระคัมภีร์บางข้อได้จัดการกับเรื่องความโกรธ เช่น ยากอบ 1:19-20, เอเฟซัส 4:26-27, สุภาษิต 29:11, สุภาษิต 15:1, สุภาษิต 22:24

ส่วนข้ออื่นๆ นั้นแสดงสิ่งที่เราจำเป็นต้องใช้ในชีวิตแทนที่ความโกรธ เช่น 1 โครินธ์ 13, เอเฟซัส 4, โคโลสี 3, กาลาเทีย 5, และโรม 12

ใช้เวลาสักนาทีทบทวนรายการ 9 อย่างนี้ (หน้า 51-61) เราสามารถใช้บางส่วนของขั้นตอนแรกๆ สู่การเจริญเติบโตของเราในการเรียนรู้วิธีการที่จะใช้ความโกรธในทางที่พระเจ้าพอพระทัย วิธีการใดที่เราคิดว่าจะช่วยเรามากที่สุดในเรื่องความโกรธ? จงหยิบเอามาสักหนึ่งหรือสองอย่างจากวิธีการทั้งหมดแล้วเริ่มต้นใช้ในชีวิตของเราวันนี้ ขณะที่เราทำให้วิธีการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการตอบสนองทุกๆ วันเราก็จะเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงมาถึงชีวิตของเรา

ในอีกสามประเด็นถัดไปนี้ เราจะมองดูและใช้เวลามากขึ้นในการสร้างความชำนาญ แต่ละอย่างเป็นด้านที่สำคัญของการเจริญเติบโตและความเข้าใจหากเราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวในชีวิตของเรา ให้เราสำรวจดูลำดับความสำคัญของทั้งสามอย่างนี้ที่พระเจ้ามีไว้สำหรับเราเพื่อช่วยเราให้เจริญเติบโตจนเป็นอย่างชายหรือหญิงที่พระเจ้าต้องการให้เราเป็น

ค. การพัฒนาคุณลักษณะชีวิตทางบวก

หนึ่งในวิธีการที่ทรงพลังที่สุดสำหรับเราในการเอาชนะผลกระทบในทางทำลายของความโกรธในชีวิตของเราก็คือ การจดจ่อที่การพัฒนาคุณสมบัติชีวิตทางบวกภายในตัว ซึ่งเรียกกันว่าคุณลักษณะชีวิต สิ่งเหล่านี้คือคุณสมบัติที่จะให้ความเข้มแข็งแก่เราในการควบคุมอารมณ์โกรธของเราและใช้ในวิถีทางที่สร้างสรร

คุณลักษณะชีวิตเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่การบริหารจัดการกับความโกรธ แต่คุณลักษณะเหล่านี้ยังเป็นการสร้างศิลารากฐานที่สำคัญในชีวิตของเรา เพื่อว่าเราจะกลายเป็นคริสเตียนที่เข้มแข็งและมีความเป็นผู้ใหญ่ซึ่งพระเจ้าทรงต้องการให้เราเป็นอีกด้วย ขณะที่เราพัฒนาคุณ ลักษณะชีวิตเหล่านี้ชีวิตของเราก็จะมีความสมดุลและจะเตรียมเราให้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำสิ่งที่พระเจ้าทรงเรียกให้ทำในชีวิตของเราด้วย

แล้วอะไรคือคุณลักษณะชีวิตที่พระเจ้าทรงประสงค์ให้เราพัฒนา? ในที่นี้มีพระคัมภีร์หลายข้อซึ่งแสดงรายการคุณลักษณะชีวิตที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราพัฒนา

1 โครินธ์ 13:4-8

2 เปโตร 1:5-7 ได้พูดถึงหนึ่งในคุณสมบัติ 8 อย่างที่เราจำเป็นต้องพัฒนาในชีวิตของเรา พระเจ้าประทานพระสัญญาอันประเสริฐขณะที่เราพัฒนาคุณสมบัติเหล่านี้ในชีวิตของเรา

> **2 เปโตร 1:8-10 ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **ถ้าเราทั้งหลายเพียบพร้อมด้วยของประทานเหล่านี้แล้ว ก็จะกระทำให้เราเกิดประโยชน์และเกิดผลที่ได้ซาบซึ้งในพระเยซูคริสตเจ้าของเรา เพราะว่าผู้ใดที่ขาดธรรมเหล่านี้ก็เป็นคนตาบอดตาสั้น และลืมไปว่าตนได้รับการชำระให้พ้นความผิดบาปแล้ว เพราะฉะนั้น พี่น้องทั้งหลาย จงยิ่งอุตส่าห์กระทำตนให้เป็นไปตามที่พระเจ้าทรงเรียกและทรงเลือกเราไว้แล้วนั้น เพราะว่าถ้าเราประพฤติเช่นนั้น เราจะไม่พลาดจากทางที่นำไปสู่ความรอด**

ใน*ชั้นเรียนคุณลักษณะชีวิต* ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูต*รการศึกษาส่วนตัวสำหรับคริสเตียนใหม่*นั้นมีรายการคุณลักษณะถึง 49 อย่าง ทั้งหมดของคุณลักษณะชีวิตเหล่านี้ล้วนเป็นลักษณะชีวิตที่สำคัญสำหรับเราที่จะพัฒนาในชีวิต เป็นไปไม่ได้ที่เราจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญคนหนึ่งในคุณลักษณะชีวิตทั้ง 49 อย่างนี้ภายในสัปดาห์เดียว อย่างไรก็ตาม พระเจ้าจะช่วยให้เราพัฒนาและฝึกฝนที่จะสร้างคุณสมบัติที่ดีในชีวิตของเรา คุณสมบัติเหล่านี้จะจัดเตรียมวิถีทางใหม่ๆ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์เหล่านั้นซึ่งเราเคยตอบสนองด้วยความโกรธในอดีต

ง. เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างความรับผิดชอบส่วนตัวกับสิทธิส่วนบุคคล

1. อะไรคือความรับผิดชอบส่วนตัว?

ทุกสิ่งที่เรากระทำหรืออยากจะทำนั้นไม่ได้นับเป็นสิทธิส่วนบุคคล บางอย่างเป็นความรับผิดชอบหรือเป็นสิ่งที่เราได้รับมอบหมายให้ทำหรือบางสิ่งที่เราต้องทำ ในการมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้านั้น เราต้องไม่ทำผิดพลาดด้วยการมอบความรับผิดชอบส่วนตัวของเราแด่พระองค์ด้วย ในที่นี้มีตัวอย่างของผู้คนที่มอบความรับผิดชอบส่วนตัวของตนแด่พระเจ้า

1. ฉันได้มอบ “สิทธิส่วนบุคคล” ของฉันแด่พระเจ้า ให้ทรงปกป้องอพาร์ตเม้นท์ของฉัน ดังนั้น ฉันไม่ต้องล๊อคประตูห้องหรือหน้าต่างของฉันอีกต่อไป
2. ฉันได้มอบ “สิทธิส่วนบุคคล” ของฉันแด่พระเจ้าแล้วในเรื่องการสอบของฉัน ดังนั้น ฉันจึงไม่ต้องเรียนอีกต่อไป
3. ฉันได้มอบ “สิทธิส่วนบุคคล” ของฉันแด่พระเจ้าแล้วให้ควบคุมวินัยลูกๆ ของฉัน ดังนั้น ฉันจึงไม่ต้องตักเตือนลูกๆ เมื่อพวกเขาไม่เชื่อฟัง

ทั้งสามกรณีด้านบน ไม่ใช่การมอบสิทธิส่วนบุคคลของตน แต่นั่นคือการมอบความรับผิดชอบส่วนตัวของตนแก่พระเจ้าต่างหาก เราจำเป็นต้องใส่ใจในการมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้า แต่จงเก็บความรับผิดชอบส่วนตัวของเราและทำให้สำเร็จด้วย

เรายังรู้สึกสับสนในเรื่องนี้อยู่หรือไม่? สิทธิส่วนบุคคลคือกฎเกณฑ์ซึ่งเราได้สร้างขึ้นเพื่อให้คนอื่นทำตาม แต่ความรับผิดชอบส่วนตัวนั้นคือสิ่งต่างๆ หรืองานทั้งหลายที่ได้ถูกมอบให้แก่เราโดยใครบางคนผู้มีสิทธิอำนาจเหนือเราได้บอกเราถึงสิ่งที่ต้องทำ

การเขียนรายการความรับผิดชอบส่วนตัวของเราจะมีประโยชน์มาก รายการนี้ควรรวมถึงความรับผิดชอบในพระคัมภีร์ที่พระเจ้าทรงมอบให้เราด้วย หรือความรับผิดชอบที่เราได้รับมอบจากสมาชิกในครอบครัวของเรา จากนายจ้าง จากครูอาจารย์ จากผู้นำในชุมชนของเรา เป็นต้น ในที่นี้มีบางกลุ่มตัวอย่างของความรับผิดชอบส่วนตัว

พระเจ้า	ผู้นำของเรา
คริสตจักรของเรา	เพื่อนของเรา
ครอบครัวของเรา	งานของเรา

การเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในทุกด้านของการดำเนินชีวิตนั้นเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง ซึ่งเราจะเผชิญในตลอดชีวิตที่เหลือของเรา พระเจ้าจะช่วยเราเมื่อเรามองหาความช่วยเหลือจากพระองค์ ความโกรธอาจกลายเป็นการต่อสู้หลักที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ยาวนานหลายสัปดาห์ แต่พระเจ้าก็ทรงพร้อมที่จะช่วยเหลือเรา อย่ามองหาข้อแก้ตัวสำหรับพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของเรา

2. เรามีสิทธิ์ที่จะปกป้องตนเองและคนอื่นจากอันตรายและการถูกทำทารุณหรือไม่?

คริสเตียนใหม่คนหนึ่งถามว่า “หากฉันมอบสิทธิส่วนบุคคลของฉันแด่พระเจ้า นั่นไม่ได้หมายความว่าฉันไม่มีสิทธิ์ที่จะปกป้องตนเองและลูกๆ ของฉันจากสามีที่ชอบทำทารุณหรือ”

สุภาพสตรีท่านนี้ไม่ได้มีสิทธิส่วนบุคคลที่จะปกป้องตนเองและลูกๆ ของเธอ แต่เธอมีความรับผิดชอบส่วนตัวที่จะปกป้องตนเองและลูกๆ ของเธอจากอันตรายและจากการถูกทำร้าย การมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้านั้นไม่ได้หมายความว่าพระเจ้าทรงต้องการให้เราปล่อยให้คนอื่นทำร้ายเรา

เรามีความรับผิดชอบที่พระเจ้าประทานให้เพื่อปกป้องตนเองจากคนเหล่านั้นที่พยายามจะทำร้ายเรา วิธีการที่เราจะดำเนินในการปกป้องตนเองและคนอื่นนั้นอาจเป็นการร้องขอความช่วยเหลือจากใครบางคนที่สามารถให้คำแนะนำที่ดีต่อเรา

อย่าประหลาดใจหากคริสเตียนบางคนบอกเราว่าเราควรอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกทำทารุณ แล้วก็ “ให้อภัยพวกเขาและไว้วางใจในพระเจ้า” เราต้องปฏิเสธคำแนะนำอย่างนั้น เรายังจำเป็นต้องแสวงหาความช่วยเหลือจากใครบางคนที่สามารถชี้นำเราในขั้นตอนที่เหมาะสมที่จะทำบางสิ่งเพื่อปกป้องตนเองและลูกๆ ของเรา เราจำเป็นต้องอธิษฐานและลงมือปฏิบัติการในการพาตนเองออกจากสถานการณ์ที่ถูกทารุณนั้น

เราอาจพูดคุยกับครูของเราเกี่ยวกับวิธีการรับมือกับการถูกทำทารุณ

จ. จงพัฒนาขอบเขต

หากเราจะเจริญเติบโตสู่การเป็นบุคคลที่มีความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมดุลตามที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราเป็นแล้ว เราจำเป็นต้องพัฒนาขอบเขตในชีวิตของเรา มองเผินๆ แล้วนี่อาจฟังดูเหมือนสิทธิส่วนบุคคลเป็นอย่างมาก แต่จริงๆ แล้วไม่เหมือนกัน

สิทธิส่วนบุคคลนั้นคือกฎเกณฑ์ที่เราสร้างขึ้นซึ่งเราต้องการให้คนอื่นทำตาม แต่ขอบเขตนั้นเป็นกฎเกณฑ์ซึ่งเราสร้างขึ้นเพื่อเราเองจะทำตาม

จริงๆ แล้วขอบเขตก็คือความรับผิดชอบที่พระเจ้าทรงมอบให้ ไม่ใช่สิทธิส่วนบุคคล ขอบเขตต่างๆ จะช่วยปกป้องเราในความสัมพันธ์ ไม่ได้เป็นกฎเกณฑ์ที่จะปล้นเอาเสรีภาพไปจากเรา ในทางตรงกันข้าม ขอบเขตจะจัดเตรียมสถานที่อันปลอดภัยที่ซึ่งเราสามารถกระทำทุกอย่างที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราทำ

ตัวอย่างการกำหนดขอบเขตก็คือ ไม่ได้ใกล้ชิดกับคนที่โกรธง่าย

> **สุภาษิต** 22:24-25 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **อย่าเป็นมิตรกับคนที่มักโกรธหรือไปกับคนขี้โมโห เกรงว่าเจ้าจะเรียนรู้ทางของเขาและพัวพันตัวเจ้าเข้าในบ่วง**

ขอบเขตเหล่านี้สามารถปกป้องเราจากสถานการณ์ซึ่งมีความเสี่ยงสูงที่เราอาจถูกทดลองให้โกรธ ขอบเขตเหล่านี้ยังสามารถปกป้องเราจากการลงสู่เส้นทางซึ่งเราอาจพูดหรือกระทำบางสิ่งที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งโกรธเราด้วย

มีชุดหนังสือในประเด็นที่เกี่ยวกับขอบเขต เขียนขึ้นโดย เฮนรี่ คลาวด์ และจอห์น ทาวน์เซ่น เราอาจเริ่มต้นกับเล่มที่ชื่อว่า *ขอบเขต เมื่อไหร่ที่จะตอบตกลงและวิธีการที่จะตอบปฏิเสธเพื่อควบคุมชีวิตของเรา* หนังสือนี้จะให้คำสอนที่ยอดเยี่ยมแก่เราเกี่ยวกับวิธีการสร้างขอบเขตให้เป็นส่วนที่สร้างสรรในชีวิตเรา ผู้เขียนทั้งสองยังได้เขียนหนังสือหลายเล่มเกี่ยวกับหัวข้อนี้สำหรับชีวิตสมรส สำหรับลูกวัยรุ่น และขอบเขตสำหรับคนโสดด้วย

ฉ. จงใช้ความโกรธของเราในทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัย

แล้วเมื่อไหร่ที่คริสเตียนใหม่จะสามารถใช้ความโกรธในวิถีทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัย? นั่นเป็นคำถามที่ดีและตอบได้ไม่ง่าย ที่จริงไม่ใช่เรื่องของเวลาแต่เป็นเรื่องของการเจริญเติบโต นั่นคือการเข้าถึงระดับที่พระเจ้าสามารถไว้วางใจเราให้ตอบสนองในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า

บทเรียนก่อนหน้านี้ เราได้มองดูวิธีการที่พระเจ้าทรงสร้างเรา คือที่พระเจ้าประทานอารมณ์ความรู้สึกของความโกรธแก่เรา พวกเราส่วนใหญ่อนุญาตให้ความโกรธกลายเป็นอำนาจในทางทำลายในชีวิตของเรา การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการตอบสนองแบบเดิมๆ ของความโกรธเป็นงานที่หนักแต่พระเจ้าทรงสัญญาที่จะช่วยเราให้เติบโต และฤทธิ์อำนาจของพระองค์ก็มีมากเพียงพอที่จะประทานกำลังที่เราจำเป็นต้องมีเพื่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ในที่นี้มีตัวอย่างมากมายที่แสดงวิธีการที่เราสามารถใช้ความโกรธในทางที่ถวายเกียรติพระเจ้า

1. เรียนรู้วิธีการตอบสนองด้วยความโกรธแทนที่จะเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของความโกรธ

การตอบโต้ด้วยความโกรธกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราเสียจนยากที่เราจะให้เหตุผลใดได้ “นั่นก็แค่ลักษณะที่ฉันเป็น” ความจริงก็คือว่า เราทุกคนเรียนรู้การตอบสนองด้วยความโกรธ

หนึ่งในวิถีทางที่เราสามารถทำให้พระเจ้าพอพระทัยกับความโกรธของเราก็คือ ใช้อย่างระมัดระวังและอย่างตั้งใจ โดยมีสายตาข้างหนึ่งอยู่ที่พระเยซูและอีกข้างหนึ่งอยู่ที่สถานการณ์ตรง หน้า เราจำเป็นต้องเข้าใจวิธีการที่พระเยซูทรงต้องการให้เราใช้ความโกรธของเรา เราต้องวางเจตนาของเราลง และเต็มใจที่จะกระทำสิ่งที่พระเยซูเรียกเราให้กระทำ

หากเราเลือกอย่างระมัดระวังและอย่างตั้งใจที่จะใช้ความโกรธในวิถีทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าแล้ว เราก็อาจใช้ความโกรธน้อยครั้งกว่าที่เราเคยในอดีต

ประโยชน์อีกอย่างของการเรียนรู้วิธีการที่จะตอบสนองด้วยความโกรธอย่างระมัดระวังก็คือว่า เราสามารถกำหนดแบบอย่างที่ดีให้แก่คนอื่นที่อยู่แวดล้อมเราถึงวิธีการใช้ความโกรธในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าได้ ประเด็นนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษในกรณีที่เรามีลูก พวกเขาจำเป็นต้องเห็นว่าความโกรธสามารถถูกใช้ในวิถีทางที่สร้างสรร ไม่ใช่ถูกใช้เพียงเพื่อวัตถุประสงค์ในทางทำลายที่เห็นแก่ตัวเรานั้น

2. เมื่อเราโกรธ อย่าเก็บความเคียดแค้นไว้

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่ทรงพลัง และเราจำเป็นต้องระวังในการใช้อย่างมีสติ โดยไม่ปล่อยจนไม่สามารถควบคุมได้ เมื่อเราใช้ความโกรธ เราจำเป็นต้องควบคุมให้ได้โดยเร็ว พระคัมภีร์กล่าวเตือนว่าจงแน่ใจว่าเราแก้ไขสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธก่อนตะวันจะตกดิน นี่อาจหมายความว่าเราเรียนรู้ที่จะให้อภัยอย่างรวดเร็วแก่คนที่ทำให้เราขุ่นเคืองใจ

> **เอเฟซัส** 4:26-27 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกเรายังโกรธอยู่ และอย่าให้โอกาสแก่มาร**

การยึดความโกรธไว้จะให้โอกาสความขมขื่นใจในการหยั่งรากลึกลงในจิตใจของเรา แล้วความโกรธก็จะเข้าควบคุมจิตใจของเราโดยเร็ว แทนที่เราจะเป็นผู้ควบคุมความโกรธนั้น

การผ่านพ้นความโกรธโดยเร็วและการแสดงความรักและการยอมรับต่ออีกฝ่ายหนึ่งจะทำให้พวกเขารู้ว่าเราให้คุณค่าพวกเขาแม้ว่าเราเคยโกรธพวกเขาก็ตาม

3. หันเหทิศทางความโกรธของเราไปสู่บางสิ่งที่สร้างสรร

ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่มีพลังมากมาย เราจำเป็นต้องค้นหาวิถีทางที่จะปลดปล่อยความโกรธโดยปราศจากการทำบาป สำหรับบางคนแล้วคำแนะนำนี้เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือแค่ออกไปเพื่อเดินเล่นก็ตาม

พระเยซูทรงจัดเตรียมแบบอย่างที่ยอดเยี่ยมแก่เราถึงวิธีการที่ความโกรธสามารถถูกเปลี่ยนเป็นที่สร้างสรรได้ ในมาระโก 3:1-6 พระเยซูทรงกริ้วผู้นำศาสนาที่อยู่ในการประชุมนมัสการร่วมกับพระองค์แต่พระเยซูไม่ได้ทรงมาดร้ายต่อคนเหล่านั้น พระองค์ทรงดำเนินต่อไปและรักษาชายคนที่มือลีบ

พระเยซูไม่ได้ปล่อยให้พระพิโรธของพระองค์ขัดขวางพระองค์จากการทำสิ่งที่พระเจ้าต้องการให้พระองค์ทำ

ในพระคัมภีร์เดิม กษัตริย์ดาวิดเผชิญกับความคับแค้นใจอย่างมากมาย พระธรรมสดุดีหลายตอนเป็นคำอธิษฐานที่ดาวิดได้อธิษฐาน โดยทูลขอพระเจ้าให้กวาดเอาบรรดาศัตรูของเขาไปเสีย ถึงกระนั้นดาวิดก็ไม่ได้ลุกขึ้นจากการอธิษฐานแล้วส่งนายทหารของเขาเข้าสู่สงคราม แต่เขารอคอยการชี้นำจากพระเจ้า เราอาจพัฒนาการฝึกฝนการพูดคุยกับพระเจ้าเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เราโกรธ

4. จงนำพระเจ้าเข้าสู่สถานการณ์ที่ตึงเครียดของเรา

อีกวิธีหนึ่งที่เราสามารถถวายเกียรติแด่พระเจ้าด้วยความโกรธก็คือ พัฒนาทักษะของการนำพระเจ้ามาสู่สถานการณ์ในชีวิตประจำวันของเราซึ่งเต็มด้วยความกดดัน ขณะที่เราพัฒนาการฝึกฝนในการหันเข้าหาพระเจ้าทันทีในสถานการณ์ที่มีความกดดันเหล่านี้แล้ว เราก็จะพบว่าพระองค์ทรงพร้อมที่จะประทานสติปัญญาแก่เราเกี่ยวกับวิธีการในการตอบสนอง

ยังอาจมีสถานการณ์บางอย่างที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราตอบสนองด้วยความโกรธในฐานะที่เป็นวิถีทางที่ดีที่สุดในการสื่อสารถึงพระทัยของพระเจ้าที่มีต่อคนเหล่านั้นที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้ ยกตัวอย่างเช่น หากเรามีเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวกำลังตัดสินใจที่ไม่ฉลาด และกำลังมุ่งไปสู่เส้นทางของความบาป พระเจ้าอาจให้เราเลือกการตอบสนองด้วยความโกรธในฐานะที่เป็นวิธีหนึ่งในการดึงความสนใจของพวกเขา และช่วยให้พวกเขาหยุดการหลอกลวงซึ่งกำลังปิดบังตาของพวกเขาไว้จากความจริงของพระเจ้า

5. จงกลายเป็นผู้สร้างสันติสำหรับคนอื่นที่มีความโกรธ

หนึ่งในวิธีการที่ดีที่สุดที่พระเจ้าทรงต้องการใช้เราก็คือ การเป็นผู้สร้างสันติกับคนอื่นซึ่งยังไม่ได้เรียนรู้วิธีการที่จะรับมือกับความโกรธของตนในวิถีทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัย ขณะที่เราเรียนรู้วิธีการในการจัดการกับความโกรธของเราเองและใช้อย่างระมัดระวังและอย่างเหมาะสมแล้ว พระเจ้าก็จะทรงเห็นว่าพระองค์สามารถไว้วางใจเราให้ช่วยคนอื่นได้

เมื่อเรารับใช้ในฐานะผู้สร้างสันติ โดยปกติเราจะทำงานกับผู้คนซึ่งมักมีความโกรธและความเจ็บปวด พวกเขาอาจไม่เห็นความโกรธอย่างที่เราเห็น และพวกเขาก็อาจใช้ความโกรธเป็นอาวุธที่จะทำร้ายคนเหล่านั้นที่ทำร้ายพวกเขา เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการที่จะทำงานกับคนที่มักโกรธ แต่ในขณะเดียวกันที่จะไม่ยอมให้ความโกรธของพวกเขาทำให้เราโกรธด้วย

6. พระเจ้าอาจประทานสิทธิส่วนบุคคลบางอย่างคืนแก่เรา แต่สิทธิ์นี้กลายเป็นสิทธิพิเศษแทน

เมื่อเราแสดงหัวใจที่ให้พระเจ้ามาก่อนในทุกด้านของชีวิต รวมถึงวิธีการที่เราใช้ความโกรธแล้ว เราก็อาจพบว่าพระเจ้าทรงกำลังอวยพรเราในทางที่ไม่คาดคิด พระเจ้าอาจประทานสิทธิส่วนบุคคลบางอย่างคืนกลับแก่เราและเปลี่ยนให้เป็นสิทธิพิเศษแทน

สิทธิพิเศษก็คือของขวัญ หรือบางสิ่งที่เราไม่คู่ควรหรือไม่คาดคิดว่าจะได้รับ บางสิ่งซึ่งเราไม่อาจเรียกร้อง เกียรติยศ หรือบางสิ่งที่พิเศษ

ดังนั้น เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งแสดงความเคารพต่อเรา เราก็สามารถพูดกับตนเองว่า “ฉันไม่มีสิทธิส่วนบุคคลที่จะเรียกร้องให้คนนี้แสดงความเคารพต่อฉัน ดังนั้น ฉันจึงไม่ควรประหลาดใจ หรืออารมณ์เสียหากพวกเขาไม่ได้แสดงความนับถือฉัน” แต่หากพวกเขาแสดงความเคารพเรา เราก็สามารถตอบสนองด้วยความชื่นชมยินดีและด้วยการโมทนาพระคุณพระเจ้าสำหรับสิทธิพิเศษที่ทำให้เราได้รับความนับถือจากคนนี้

> **มาระโก** 10:29-31 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **พระเยซูตรัสตอบเขาว่า “เราบอกความจริงแก่ท่านว่า ถ้าผู้ใดได้สละบ้าน หรือพี่น้องชายหญิง หรือบิดามารดา หรือลูก หรือไร่นา เพราะเห็นแก่เราและข่าวประเสริฐของเรา ในยุคนี้ ผู้นั้นจะได้รับตอบแทนร้อยเท่าคือ บ้าน พี่น้องชายหญิง มารดา ลูกและไร่นา ทั้งจะถูกการข่มเหงด้วยและในยุคหน้าจะได้ชีวิตนิรันดร์ แต่มีหลายคนที่เป็นคนต้นจะต้องกลับไปเป็นคนสุดท้าย และที่เป็นคนสุดท้ายจะกลับเป็นคนต้น”**

เราไม่มีสิทธิ์ที่จะขอให้พระเจ้าคืนสิทธิส่วนบุคคลที่เราได้มอบให้แก่พระองค์คืนมาให้เรา และพระเจ้าอาจประทานสิทธิพิเศษแก่เพื่อนหรือคนที่เารักมากกว่าที่เราได้รับ แต่นั่นก็ไม่เป็นไร พระเจ้าทรงเป็นผู้นั้นที่ประทานสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่เพราะว่าเราได้ลงแรงหามาด้วยตนเอง แต่เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งของความรักและการไว้วางใจของพระเจ้าในตัวเรา

หากเราไม่ได้คาดหวังหรือเรียกร้องให้พระเจ้าทรงคืนสิทธิส่วนบุคคลกลับคืนแก่เราแล้ว เราก็จะไม่ผิดหวังหรือโกรธเมื่อพระองค์มิได้ประทานกลับคืนมา

เมื่อไหร่ก็ตามที่พระเจ้าประทานสิทธิส่วนบุคคลของเราคืนให้แก่เรา เราก็ควรตอบสนองต่อพระเจ้าด้วยคุณลักษณะชีวิตที่ประกอบด้วยความกตัญญู

บทสรุป

วิชานี้ในหัวข้อเรื่องความโกรธและสิทธิส่วนบุคคลนั้นอาจเป็นหนึ่งในประเด็นที่ท้าทายมากที่สุดที่เราจะต้องเผชิญไปอีกนาน หากเราได้ตัดสินใจที่จะมอบสิทธิส่วนบุคคลของเราแด่พระเจ้าแล้วเราก็สามารถคาดหวังว่าพระเจ้าจะช่วยเราในแต่ละขั้นตอนที่เราจำเป็นต้องทำในหลายวันข้างหน้านี้ เพื่อเรียนรู้วิธีการที่จะใช้ความโกรธในทางที่ทำให้พระเจ้าพอพระทัย

เป็นไปได้ว่า ความท้าทายที่ใหญ่ที่สุดสำหรับเราจะเป็นการรักษาสายตาของเราให้จดจ่อที่พระเยซูแทนที่จะถอยหลังกลับไปสู่รูปแบบเดิมๆ ที่เราคุ้นเคยในการตอบสนองด้วยความโกรธ ขณะที่เราผูกพันตัวกับเป้าหมายระยะยาวของชีวิตที่จะใช้ความโกรธในทางที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าแล้ว เราก็กำลังเลือกที่จะดำเนินในเส้นทางที่จะนำเราให้ใกล้ชิดกับพระเยซูมากขึ้น เราจำเป็นต้องมีท่าทีอย่างเดียวกับที่อัครทูตเปาโลมีเมื่อเราพูดถึงชีวิตของเรา

> **ฟีลิปปี** 3:13-14 **ฉบับสมาคมพระคริสตธรรมไทย** TH1971
>
> **ดูก่อนพี่น้องทั้งหลาย ข้าพเจ้าไม่ถือว่าข้าพเจ้าได้ฉวยไว้ได้แล้ว แต่ข้าพเจ้าทำอย่างหนึ่ง คือลืมสิ่งที่ผ่านพ้นมาแล้วเสีย และโน้มตัวออกไปหาสิ่งที่อยู่ข้างหน้า ข้าพเจ้ากำลังบากบั่นมุ่งไปสู่หลักชัย เพื่อจะได้รับรางวัล ซึ่งในพระเยซูคริสต์พระเจ้าได้ทรงเรียกจากเบื้องบนให้เราไปรับ**

เมื่อเราติดตามแบบอย่างของอัครทูตเปาโล แสวงหาความช่วยเหลือของพระเจ้าอย่างต่อเนื่อง และศึกษาพระวจนะของพระเจ้าแล้ว เราก็สามารถมีประสบการณ์กับชีวิตที่ครบบริบูรณ์ที่พระเจ้าทรงมีไว้สำหรับเรา