

จะทำตัวเองให้เจ็บปวดต่อไปอีกทำไมเล่า?

“การเอาแต่ยึดความโกรธไว้
ก็เปรียบได้กับ การดื่มยาพิษ
แล้วคาดหวังให้คนอื่นตาย!
(Holding on to anger is like
drinking poison and expecting
the other person to die.)

ช่างเป็นเรื่องน่าเข้าใจไหม

ที่เราอยากให้คนอื่นตาย แต่เรากลับทำให้ตัวเองตายซะเอง!

...**คาอิน** โกรธอาเบลน้องชายของตน จนโถมเข้าใส่ และฆ่าน้องตาย เป็นเหตุให้ตัวเองต้องหนีตายไปจนสุดปลายแผ่นดิน (ปฐมก.4:5-8)

...**โยทิฟาร์** เจ้านายของโยเซฟ โกรธโยเซฟ จึงจับโยเซฟผู้เป็นมือขวาของตนเองไปขังคุก โดยไม่ได้สวนหาข้อเท็จจริง สุดท้ายตัวเองก็ต้องกลับมาแบกภาระในการดูแลบ้านด้วยตนเอง (ปฐมก.39:19)

...**นาอามาน** โกรธ เอลีชา และไม่ทำตามคำแนะนำ ทำให้โรคเรื้อรังไม่หาย (ก่อนจะกลับมาเปลี่ยนใจ) (2พงษ.5:11)

...**บาลาอัม** โกรธลาที่ไม่ไปต่อ จึงเอาไม้ตีลาและเกือบทำให้ตัวเองต้องตาย จนพระเจ้าเปิดตาให้เห็นอันตรายที่รออยู่ ซึ่งลามองเห็น (กตว.22:27)

...**สหาย 3 คนของโยบ** โกรธโยบที่ไม่ยอมรับว่า ตัวเองมีบาป(อย่างที่พวกเขาคิด) ทำให้ตัวพวกเขาได้รับการตำหนิจากพระเจ้า (โยบ 32:3-5)

...**พี่ชายโกรธน้องชาย**(ที่หลงหาย) ทำให้เขาพาลโกรธพ่อ ว่าน้อง และทำให้ตัวเองไม่มีความสุข (ลก.15:28)

ฯลฯ

น่าแปลกใจที่คนเราจำนวนไม่น้อยเป็นพวกชอบทำร้ายตัวเอง โดยการปล่อยให้ความโกรธครอบงำใจของเขา

เวลาโกรธสมองมักจะหยุดทำงาน!

เวลาที่เราโกรธ คนแรกที่เราฆ่าคือ ตัวเราเอง!

ดังนั้น เวลาที่เราโกรธ ไม่ว่าจะฆ่าคนที่เราโกรธได้หรือไม่? แต่ที่แน่ ๆ คือ เราได้ฆ่าตัวเองไปแล้ว

ขอให้สำนึก ณ บัดนี้ว่า

หากเรายังโกรธผู้ใดอยู่ แบบข้ามวันข้ามคืน ก็เท่ากับ เรากำลังดื่มยาพิษ โดยหวังให้คนที่ทำให้เราโกรธนั้นตาย ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้ว คน ๆ นั้นยังอยู่ปกติสุขดี แต่ตัวเราต่างหากที่กำลังทรมานหรือตายไปแล้ว

ดังนั้น สิ่งแรกที่เราควรจะทำ ณ บัดนี้ก็คือ

จงละทิ้งความโกรธของเราไปเสีย

“แต่บัดนี้ท่านทั้งหลายจงละทิ้งสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด คือความโกรธ ความอิจฉาริษยา การคิดร้าย การใส่ร้าย และคำพุด
หยาบโลนที่ออกจากปากของท่าน” (คส.3:8)

และสิ่งที่เราควรจะรีบทำอย่างเร่งด่วนก็คือ ให้อภัยคนนั้นที่ทำให้เราโกรธ

เหมือนอย่างที่เราที่พระคริสต์ทรงอภัยให้แก่เรา

แล้วเอาเวลาและอารมณ์ ที่เสียไปกับความโกรธเหล่านั้น ไปทำสิ่งอื่นที่จะทำให้ตัวเราและคนข้าง ๆ เรามีความสุข
จะดีกว่า!