కోపపడుటకు సరియైన మార్గం

(4:25-27)

మహా అలెగ్జాండర్ రాజ్యాలను జయించాడు గాని, మహా బల పరాక్రమముగల ఆ సైన్యాధిపతి కోపంతో చేసిన తన వ్యక్తిగతమైన పోరాటాన్ని అతడు జయించలేకపోయాడు. అలెగ్జాండరుకున్న శ్రేష్ఠమైన స్నేహితులలో క్లైటస్ ఒకడు. వారు బాల్య దశనుండియే స్నేహితులుగా ఉండేవారు. కడకు క్లైటస్ అలెగ్జాండరు సైన్యంలో సైన్యాధిపతిగా పని చేశాడు. ఒక రోజు క్లైటస్ బహు ఎక్కువగా త్రాగి, మత్తులో సైనికుల ఎదుట అలెగ్జాండరును అవమానపరచాడు. అలెగ్జాండరు కోపంతో మండిపడ్డాడు. తన కోపోద్రేకంలో, బల్లెం తీసికొని క్లైటస్ మీదికి విసిరాడు. బల్లెం క్లైటస్‌కు తగిలింది, అతడు చనిపోయాడు.

తన స్నేహితుని మరణానంతరం, అలెగ్జాండరు, మనో వ్యాకులతతో కూలిపోయాడు. దోషారోపణ అతన్ని ముంచివేసింది. ఒక సమయంలోనైతే తనను తానే చంపుకో ప్రయత్నించాడు. అయితే అతని వద్దనున్న మనుష్యులు దాన్ని ఆపివేశారు. అలెగ్జాండరు యొక్క నిరాశ అతన్ని భౌతికమైన రోగంలోనికి దించింది. తన వ్యాధి పడకలో పరుండి అనుదినం క్లైటస్ పేరు పిలిచేవాడట. తన స్నేహితుని హత్యను అతడు తన మనస్సులోనుండి తొలిగించుకోలేకపోయాడు. అలెగ్జాండరు అనేక యుద్ధాలను జయించాడు, ఆనాటి నాగరిక ప్రపంచంలో ఎక్కువ భాగాన్నే అతడు పాలించాడు, కాని తన సొంత స్వభావంతో చేసే యుద్ధాన్ని అతడు గెలువలేకపోయాడు అతడు కోపంచే ఓడింపబడ్డాడు.[1]

మానవ ఉద్వేగాలన్నిటిలో, బహు సాధారణంగా వ్యక్తపరచేది కోపంలా కన్పిస్తుంది. గత కొన్ని దినాల్లో ఏదో ఒక విషయాన్ని గూర్చి కోపపడినవారిలో నేను నీవు కూడా చేర్చబడియుండవచ్చు. అది బహు చిన్న విషయమే కావచ్చు – నీ వస్తువు వేరే స్థలంలో పెట్టినందుకే కావచ్చు, లేదా ఎవరైనా సరదాపడి మాట్లాడిన మాటయే కావచ్చు. అది పెద్ద విషయానికి కూడా అయ్యుండవచ్చు. నీ అధికారి నిన్ను తిట్టియుండవచ్చు – సరియైన కారణం లేకుండగనే. లేక మీ యింటిలో ఆర్థిక విషయాన్ని గూర్చి మీ భార్య భర్తల మధ్య తల ఎత్తిన సమస్యకే కోపం వచ్చియుండవచ్చు.

కొన్ని సార్లు, ఆయా సమయాల్లో మన మందరం కోపపడుతునే ఉంటాం. కోపము అనేది మానవులకందరికి ఉండే సహజమైన ఉద్వేగమే. అది ఎక్కడైనా రావచ్చు – ఇంటిలో, ఉద్యోగంలో, బడిలో, లేక దుకాణంలో. కొన్ని సార్లు పెద్దలు, పరిచారకుల కూడికల్లో, సంఘ సహవాసాల్లో, చర్చ్ ఆఫీసుల్లో కూడా కోపం కనబడవచ్చు. జనులు ఎక్కడున్నా, చాలినంతసేపు వేచియుండు, ఏదో ఒక సమయంలో కోపాన్ని నీవు

చూచే అవకాశముంటుంది.

కోపాన్ని గూర్చి దేవుని వాక్యం ఎక్కువ విషయాలను చెప్పుతుంది. పౌలు తన పత్రికను ఎఫెసీయులకు వ్రాసినప్పుడు, ఈ ఉద్వేగాన్ని గూర్చి మాట్లాడాడు. ఎందుకు? ఎందుకంటే, క్రైస్తవులుగా ఉండడంలో కోపపడడానికి సరియైన మార్గమేదో మనం నేర్చుకోవలసియుంది. ఇందు విషయమై అతడిలా వ్రాశాడు,

> మనము ఒకరికొకరము అవయవములై యున్నాము గనుక మీరు అబద్ధమాడుట మాని ప్రతివాడును తన పొరుగువానితో సత్యమే మాటలాడవలెను. కోపపడుడిగాని పాపము చేయకుడి; సూర్యుడస్తమించువరకు మీ కోపము నిలిచియుండకూడదు. అపవాదికి చోటియ్యకుడి (4:25–27).

కోపపడుటకు సరియైన మార్గమేది?

చిత్త శుద్ధి కలిగియుండు

కోపంకొరకు సలహాయిచ్చు *(Counseling for Anger)* అనే పుస్తకంలో, మార్క్ కాస్ గ్రోవ్ – జార్జి మరియు జేన్ అనే వివాహితులైన దంపతులను గూర్చి చెప్పాడు. ఎవరిని గూర్చియైనా, దేనిని గూర్చియైనా వెనుకా ముందు ఆడకుండ తన అభిప్రాయాలను, అసంతృప్తులను జేన్ తెలుపుతుంది. పైగా జేన్‌కు త్వరగా కోపం వస్తుంది. పెద్దగా అరుస్తుంది, తలుపులు గుద్దుతున్నదిలా ఆమెను గుర్తించవచ్చు.

జార్జి దీనికి వ్యతిరేకంగా ఉంటాడు. జీవితానికి అతనికి నెమ్మదియైన విధానముంది. అతడు తన గౌరవాన్ని కాపాడుకోవాలంటాడు. అందువలన అతడు తన మనో భావాలను అదుపులో ఉంచుకొనడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. బహిరంగంగా అతడు తన కోపాన్ని అరుదుగా ప్రదర్శిస్తాడు లేక వ్యక్తపరుస్తాడు.

జార్జి, జేన్ వాదించుకున్నప్పుడు, జార్జి నెమ్మదిగాను మితంగాను ఉంటాడు. అతడు తన కోపాన్ని వ్యక్తపరిస్తే జేన్ యింకా రెచ్చిపోయి, పరిస్థితి భయంకరంగా మారుతుందని భయపడి జార్జి సర్దుకుపోతాడు. జేన్‌కు కోపం వచ్చినప్పుడు, జార్జి హద్దులు దాటకుండ ఉంటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఏదియెలాగున్నా, జార్జి అంతరంగంలో కోపంగా ఉంటాడు. అతని కోపం నిజమైనది, కాని అది వ్యక్తపరచబడలేదు. అది ఉద్రేకంగా లోపల ఉండి, జేను గది దాటి బయటికి వెళ్లిన తరువాత తనలో తాను మెల్లగా గొణుగుకుంటూ ఉంటాడు.

కోపాన్ని చేపట్టే విషయంలో జార్జికి, జేన్‌కి రెండు వేరైన మార్గాలున్నాయి. జేన్ బహిరంగంగా మండిపడుతుంది. జార్జి తన ఉద్వేగాన్ని లోపల అణుచుకునేవాడు. కోపాన్ని అతడు చేపట్టడం దాన్ని బుడ్డిలో పెట్టి మూతవేసినట్టుంటుంది.[2]

జేన్‌లా అరిసే వ్యక్తికి కోపపడడంతో సమస్య ఉన్నట్టు గుర్తించి, దాని విషయమై ఏమైనా చేయాలనే ఎక్కువ అభిలాష కలిగియుంటాడు. జార్జివంటి వ్యక్తియైతే, తరచుగా స్వనీతివైపు మొగ్గు చూపుతాడు. కోపము, పగ అనేవి తనకు తాను సమస్యగా అంగీకరింపకపోగా వాటిని దిద్దుకొనడానికి యిష్టపడడు.

న్యాయబుద్ధిని లేక యథార్థతను వెంటాడుమని బైబిలు మనలను ప్రోత్సహించుతుంది – యితరులతో నిష్కపటంగాను దాపరికం లేకుండగను ఉండమని హితవు చెప్పుతోంది. పౌలు యిలా వ్రాస్తూ, దాన్ని నొక్కి పలుకుతున్నాడు. "మనము ఒకరికొకరము అవయవములై యున్నాము గనుక మీరు అబద్ధమాడుట మాని ప్రతివాడును తన పొరుగువానితో సత్యమే మాటలాడవలెను" (4:25). న్యాయబుద్ధితో లేక చిత్త శుద్ధితో ఉండడంలో భాగంగా, యితరుల ఎడల మన కోపాన్ని ఎదుర్కోవాలి.

కోపాన్ని డీల్ చేయడంలో సరియైన మార్గం దాన్ని మింగివేయడమో, పాతిపెట్టడమో లేక లేదనడమో కాదు. కాస్ గ్రోవ్ యిలా అన్నాడు:

> పాతిపెట్టబడిన కోపోద్రేక భావాలు మరియొక చోటికి మళ్లించడంగా ఫలిస్తుంది, ఆ కోపము తగని చోట ఉంచబడుతుంది. కోపం తాత్కాలికంగా నిలుపబడి, అసలైన కారణంనుండి తిప్పివేయబడి వేరొక వ్యక్తి మీదనో విషయం మీదనో ప్రదర్శింప బడుతుంది. తన అధికారి మీదగాని ఉద్యోగంమీదగాని తన కోపాన్ని వ్యక్తపరచలేని వ్యక్తి, యింటికి తీసికొని వచ్చి, అతడు తన పిల్లలమీద విసరడం తేలికగా ఉంటుంది.[3]

కోపాన్ని డీల్ చేయడంలో సరియైన విధానం ప్రయోజనకరంగా దాన్ని వ్యక్తపరచడమే. అంటే దాన్ని గూర్చి యితరులతో నిజాయితిగా మాట్లాడడమే. అయితే వారిమీద పడినట్టు దాన్ని వినియోగించకూడదు. దానికి బదులు, ప్రేమ స్వభావంతో మనలను మనం వ్యక్తపరచుకోవాలి, సమస్య పరిష్కారం జరగడానికిని, బాంధవ్యాలు పునరుద్ధరింప బడడానికిని వెదకాలి. ప్రయోజనకరమైన విధానంలో కోపాన్ని మనం ఏ విధంగా వ్యక్తపరచగలము?

1. వ్యక్తి యొద్దకు ఒంటరిగా వెళ్లు.
2. తప్పు ఏమో చర్చించడానికి బదులు నీ ఫీలింగ్స్ (మనో భావాలు) ఎలా బాధింపబడ్డాయో మాట్లాడు.
3. గతంలోనికి తేకుండ ప్రస్తుతపు సమస్య మీద దృష్టి నిలుపు.
4. క్షమాపణకొరకు తడవులాడడం మాను. కేవలం మనో భావాలను మాత్రమే వ్యక్తపరచు.
5. వ్యతిరేకము, అనుకూలమైన ప్రతిపాదనల మధ్య సరికట్టడానికి ప్రయత్నించు.
6. భయపెట్టడానికి ప్రయత్నించకు. నెమ్మదిగాను మృదువుగాను మాట్లాడు.
7. ఆటంకం లేకుండ ఎదుటి వ్యక్తి బదులు చెప్పడానికి అవకాశం యిమ్ము.
8. బాంధవ్యం ఎలా అభివృద్ధి అవుతుందని ఎదుటి వ్యక్తి తలంచుతున్నాడో కనుక్కో.[4]

కోపాన్ని వ్యక్తపరచడానికి సరియైన మార్గమేది? న్యాయ బుద్ధి లేక చిత్త శుద్ధి కలిగి ఉండు. దాన్ని వ్యక్తపరచు. స్థిరంగా దాన్ని డీల్ చేయి. ప్రత్యేకించి క్రీస్తు శరీరం లోపల ఈ పనిని జరిగించు.

విచక్షణ కలిగియుండు

నీతి కోపము, పాపముతో కూడిన కోపం అనేవాటి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని క్రైస్తవులు

అర్థం చేసికోవలసిన అవసరముంది. ప్రభువైన యేసు సిలువవేయబడక ముందు వచ్చిన ఆదివారాన, ఆయన గాడిదను ఎక్కి యెరూషలేములో ప్రవేశించాడు. స్తుతిగానములతో జనులు ఆయనను ఘనపరచారు సరిగదా, వారి వస్త్రాలను రోడ్డు పొడుగున గాడిద ముందు పరిచారు. కర్జూరపు మట్టలు నరికి ఆయన ఘనతకొరకు త్రోవనపరిచారు. ప్రభువైన యేసు దేవాలయంలో ప్రవేశించిన తోడనే ఆయన ఏమి చేశాడో మార్కు 11:11 యిలా తెలుపుతుంది: "ఆయన యెరూషలేమునకు వచ్చి దేవాలయములో ప్రవేశించి, చుట్టు సమస్తమును చూచి, సాయంకాలమైనందున పండ్రెండుమందితో కూడ బేతనియకు వెళ్లెను."

మరు దినాన యేసు దేవాలయానికి తిరిగి వచ్చాడు. ఈసారి ఆయన సమస్తాన్ని చూడలేదు. ఆయన యిప్పుడు పనిమీద ఉన్నాడు. ఆరాధన స్థలాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తున్నవారికి ఆయన ఒక సందేశాన్ని పంపే ఉద్దేశంలో ఉన్నాడు:

> వారు యెరూషలేమునకు వచ్చినప్పుడు ఆయన దేవాలయములో ప్రవేశించి, దేవాలయములో క్రయ విక్రయములు చేయువారిని వెళ్లగొట్టనారంభించి, రూకలు మార్చువారి బల్లలను, గువ్వలమ్మువారి పీటలను పడద్రోసి దేవాలయము గుండ ఏ పాత్రయైనను ఎవనిని తేనియ్యకుండెను (మార్కు 11:15, 16).

యెరూషలేములో యేసు కోపగించుకున్నాడు. పస్కా పండుగకు వచ్చిన యాత్రికుల వలన లాభం గడించడానికి పావురములను అమ్మేవారు ఖరీదు పెంచడం ఆయనకు కోపం పుట్టించి ఉంటుంది. రూకలు మార్చువారు ప్రజలను మోసం చేస్తున్నట్టు ఆయన గమనించియుంటాడు. దేవుని ఘనపరచడానికి వచ్చే ప్రజల జేబులు అలా దోచబడడం జరుగుతున్నట్టుంది. దాని విషయమై ఏదైనా జరిగించవలసిన మేరకు ఆయన కోపించాడు.

కొన్ని సార్లు దేవుడు ఎలా కోపిస్తాడో ప్రభువైన యేసు మనకు చూపించాడు. కోపం తనంతట తానే పాపం కానేరదు. పౌలు ఈ సంగతిని యిలా నొక్కి చెప్పాడు: "కోపపడుడిగాని పాపము చేయకుడి" (4:26). "కోపపడుడి, అయినను పాపము చేయకుడి" అని కొన్ని తర్జుమాలు అన్నాయి. కోపము అనేది దేవుడు మనకు అనుగ్రహించిన ఉద్వేగమైయుంది. కొన్ని సార్లు మనం కోపపడవలసి ఉంది. ఈ వాస్తవాన్ని ప్రభువైన యేసు ఉదహరించాడు. దేవుని వాక్యము బహిరంగంగా లోబడక ఉన్నప్పుడు, పాపము డాంబికంగా ప్రదర్శింపబడినప్పుడు, అది మనకు కోపం పుట్టించాలి. దేవుని నామము అపవిత్రపరచబడినప్పుడు, అది మనకు కోపం పుట్టించాలి. ప్రజలు యితరులచే మోసగింపబడుతున్నప్పుడు, కోపము సరియైన ప్రత్యుత్తరమే. కొన్నిసార్లు దేవుని ప్రజలు కోపాన్ని అనుభవించవలసినవారై ఉంటారు. నీతి కోపానికి పరీక్ష యిది: అది దేవునికి కోపం పుట్టించేదైతే, అది దేవుని ప్రజలకు కోపం పుట్టించేదైయుండాలి.

విషాదకరంగా, నా కోపమంతా ఆలాటి కోపం కాదు. కొన్ని సార్లు నేను కోపపడినప్పుడు, దానితో దేవునికి ఏలాటి సంబంధమూ ఉండదు. అది నాకు సంబంధించిందే – నా స్వార్థం, నా గర్వం లేక నా అసూయకు సంబంధించిందై ఉంటుంది. ఆలాటి కోపానికి విరోధంగా పౌలు హెచ్చరించాడు. స్వార్థానికి, తననే కేంద్రంగా చేసికొన్న

దానికి, స్వప్రయోజనం కొరకైన కోపానికి దేవుని బిడ్డ జీవితంలో ఏలాటి స్థానమూ లేదు.

స్వప్రయోజనమైన కోపము ఒక ఉత్సవాన్ని పాడుచేయవచ్చు లేదా కొద్ది క్షణాల్లోనే కుటుంబ కూడికను నాశనం చేయవచ్చు. అది వివాహాలను పాడుచేయవచ్చు, స్నేహ బాంధవ్యాలను పాడుచేయవచ్చు, ఒకే స్థానిక సంఘంలోని సాటి క్రైస్తవులను శత్రువులుగానే చేయవచ్చు.

కోపపడడానికి సరియైన మార్గమేది? విచక్షణతో కూడినదైయుండాలి. సరియైన కోపానికి, తప్పు రకమైన కోపానికి వ్యత్యాసం తెలిసికో.

క్షేమంగా ఉండు

ఎఫెసులోని క్రైస్తవులకు పౌలు యిలా తెలిపాడు: "కోపపడుడిగాని పాపము చేయకుడి; సూర్యుడస్తమించువరకు మీ కోపము నిలిచియుండకూడదు. అపవాదికి చోటియ్యకుడి" (4:26, 27). కోపాన్ని గూర్చి అతడు రెండు హద్దులనిచ్చాడు.

క్షేమకరమైన మొదటి హద్దు ఏమంటే - "కోపాన్ని తుక తుక ఉడకనియ్యవద్దు." కోపం యొక్క ప్రభావాన్ని కొనసాగింపనియ్యవద్దు. "సూర్యుడస్తమించువరకు మీ కోపము నిలిచియుండ కూడదు." తన భార్యకు తరచుగా కోపం పుట్టించేవానిని గూర్చి పాల్ ఫాల్కర్ చెప్పాడు. దాని విషయమై అతడు ఏమీ చేయలేకపోయాడట. తన భార్యకు సహాయం చేస్తాననే నిరీక్షణతో, ఉదాహరణకు, కొన్నిసార్లు ఉల్లిపాయలు కోసి రెఫ్రిజిరేటర్‌లో పెట్టేవాడట. రెఫ్రిజిరేటర్‌లోని వాసనలను అది లాగివేస్తాదని అనుకునేవాడట. దానికి బదులు, ఉల్లిపాయల వాసనను పోగొట్టడానికి అతని భార్య రెఫ్రిజిరేటర్‌నంతటిని మరలా క్లీన్ చేసికోవలసి వచ్చేదట. అది ఆమెకు కోపం పుట్టించేది, కాని ఆమె ఎన్నడు అతనికి ఆ సంగతి చెప్పేది కాదు. అతడు అలా చేసిన ప్రతిసారి, ఆమె కేవలం ఆ ఉల్లిపాయను తీసివేసి రెఫ్రిజిరేటర్‌ను శుద్ధి చేసుకునేదట. మరు దినాన అది ఎంత మంచిగా వాసన కొట్టుతుందంటే, తన ఉల్లిపాయలే దానికి కారణమై ఉంటుందని అతడు తలంచేవాడు.

రాత్రులందు, అతడు కిటికీ తెరిచి ఉంచుతాడు. ఇది అతడు ప్రతి రాత్రి చేస్తూనే ఉంటాడు. తన భార్యకు మంచి గాలి రావాలనే ఉద్దేశంతో. వాస్తవానికి ఆమెకు చలి పుట్టుతుంది. ప్రతి రాత్రి ఆమె తన పడకనుండి లేచిపోయి కప్పుకొనడానికి మరో దుప్పటి తెచ్చుకోవలసి వస్తుంది. అది ఆమెకు కోపం పుట్టిస్తుంది, కాని ఆ విషయం అతనికి ఎన్నడు చెప్పింది కాదు.

చివరికి, పదిహేడు సంవత్సరాల తరువాత, రెఫ్రిజిరేటర్‌లో కోసిపెట్టిన ఉల్లిపాయలు కనబడేసరికి ఆమె యికమీదట తన కోపాన్ని ఆపుకోలేకపోయిందట. ఆమె ఏడ్చి పెద్దగా రోదన చేసిందట. తన భర్తకు అది అర్థం కాలేదు. "అది చిన్న ఉల్లిపాయ మాత్రమే, ఆ చిన్న ఉల్లిపాయమీద యింత రగడ ఎందుకు?" అని అతడన్నాడు. అది ఒక చిన్న (ఎర్రగడ్డ) ఉల్లిపాయ కాదు. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పదిహేడు సంవత్సరాల ఉల్లిపాయలు (ఎర్రగడ్డలు) – యింకా పదిహేడు సంవత్సరాల పండ్లు కొరికే చలి.

మనం ఈ పాఠం నేర్చుకుందాం: నీకు ఎవరైనా కోపం తెప్పించితే, నీవు స్వాధీనం

దాటకముందే దానిని గూర్చి మాట్లాడు. "హనీ, వంట గదిలో నీ సహాయానికి అభినంది స్తున్నాను. కాని కోసిన ఉల్లిపాయ (ఎర్రగడ్డ) రెఫ్రిజిరేటర్‌లో చెడ్డవాసన కొట్టిస్తుంది. ప్రతిసారి దాన్నిబట్టి నేను అంతా తిరిగి క్లీన్ చేయవలసి వస్తుంది. దానివలన నాకు కోపం వస్తుంది. నేను అలా ఫీలవ్వడానికి యిష్టపడడం లేదు" అని చెప్పవచ్చు. నీకు ఎలాటి మనోభావాలు యితరుల పనివలన కలుగుతుందో దాన్నిగూర్చి చర్చించు. దాన్ని సర్దుబాటు చేసికోవచ్చు. కొనసాగే కోపాన్నిబట్టి పాపం మెల్లగా దూరకుండ చూచుకో. ఎంత త్వరగా వీలైతే సమస్యను అంత త్వరగా పరిష్కరించుకో – నీకు వీలైతే ఆ రోజు గడవక ముందే.[5]

క్షేమకరమైన రెండవ హద్దు ఏమంటే - "అపవాదికి చోటియ్యకుడి." మనకు కోపం వచ్చినప్పుడు, మనమందరం శోధనను ఎదుర్కొంటాం. మనకు కోపం వచ్చినప్పుడు అపవాది వచ్చి, బాంధవ్యాలను చెడగొట్టడానికి మన కోపాన్ని వాడుకుంటాడు. హానీ చేయడంలో వాడు స్పెషలిస్ట్ గనుక కోపాన్ని గూర్చి సరదాగా తీసికోకు లేక దాన్ని తేలికగా ఎంచకు. జ్ఞానయుక్తంగా దాన్ని చేపట్టు, ఎందుకంటే – వ్యక్తపరచబడని లేదా హద్దులో ఉంచుకోని కోపం నీ జీవితంలో అపవాదికి చోటిచ్చినట్టౌతుంది. తాను పని చేసేలా తనకు విడిది నిచ్చినంత నష్టం వాటిల్లుతుంది. గనుక కాలుపట్టునంత స్థలం కూడా అపవాదికి యివ్వవద్దు.

ముగింపు

కోపపడడానికి సరియైన మార్గమేది? న్యాయబుద్ధి లేక చిత్త శుద్ధి కలిగియుండు. కోపాన్ని పోగొట్టుకొనడానికి ప్రయోజనకరంగా మనో భావాలు వ్యక్తపరచడానికి నేర్చుకో. విచక్షణ కలిగియుండు. నీతి కోపానికి పాపభూయిష్టమైన కోపానికి గల వ్యత్యాసాన్ని నేర్చుకో. క్షేమకరంగా ఉండు. తన వాక్యంలో దేవుడు ప్రసాదించిన క్షేమకరమైన హద్దులను కోపాన్ని చేపట్టడంలో ఉపయోగించుకో.

ప్రజలు అనేక విషయాల్లో వ్యత్యాసంగా ఉంటారు. కాని ఎక్కువగా మానవ గుణాలు ఉమ్మడిగానే ఉంటాయి. మనమందరం కలిసి పంచుకునే గుణలక్షణం – కోపమనే ఉద్వేగం. ఇంతకు యేసు నీకు ప్రభువైయుంటే, ఆయన నీ కోపానికి కూడా ప్రభువు కాకుండ ఉండడానికి అంగీకరించడు. దేవునికి కోపం పుట్టించేది ఏదైనా వస్తే, అది నీకు కూడా కోపం పుట్టించాలి, దైవికమైన పనికి అది నిన్ను ప్రేరేపించాలి. మరోవైపు, గర్వము, స్వార్థము, లేక అపార్థంవలన కోపం రేపబడినప్పుడు, దాన్ని పోగొట్టుకొనడానికి త్వరగా, ప్రయోజనకరమైన చర్యను తీసికోవాలి. ఈలాటిదాన్ని దేవుడు తన ప్రజల వద్దనుండి కోరుతున్నాడు.

సూచనలు

[1]Clarence E. Macartney, comp., *Macartney's Illustrations* (Nashville, Tenn.: Abingdon Press, 1945),

20-21. [2]Mark P. Cosgrove, *Counseling for Anger*, Resources for Christian Counseling, gen. ed. Gary R. Collins (Dallas: Word Publishing, 1988), 62-63. [3]Ibid., 64. [4]Ibid., 97. [5]Paul Faulkner, *Making Things Right When Things Go Wrong: Ten Proven Ways to Put Your Life in Order* (Dallas: Word Publishing, 1986), 143.

ఎఫెసీయులకు పుస్తకం

ఎఫెసీయుల పత్రిక – క్రీస్తునందలి దేవుని సంకల్పం యొక్క మొత్తంగా చెప్పబడిన వర్ణనయు, యేసు యొక్క ఆధిపత్యాన్ని అంగీకరించే అభ్యాస సంబంధమైన వర్తింపునై యుంది.

Chosen for Riches: A Life-Related Exposition of Ephesians
బాబ్ హెన్‌డ్రెన్

"నడక"

1. ప్రేమయందు, ఒకరినొకరు క్షమించుకొనుచు (4:32; 5:2)
2. వెలుగునందు, లోకంలో క్రీస్తు కొరకు ప్రకాశించుచు (5:8)
3. జ్ఞానమందు, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొంటు (5:15)
4. ఆత్మయందు, ప్రభువునకు పాడుచు గానము చేయుచు (5:18; గలతీ. 5:16)