

الغضب - هل لك الحق أن تغضب ؟

القصير. ولكن على المدى الطويل، فالتدريب الروحي أكثر فعالية. اقض أوقاتاً منتظمة للتأمل في غفران الله نحوك عن طريق صليب المسيح وحاول أن تختبر ذلك الغفران من جديد، حتى تستطيع أن تشركه مع من تسبب في غضبك.

إن المعركة مع الغضب الخاطيء ليست سهلة، ولكن يمكن كسب المعركة لو دربنا أنفسنا على التعرف على الغضب والتحكم فيه بالطريقة التي يريها الله إياها، حدد سببه، أعد تفسيره في ضوء مشيئة الله، وأعد تركيز الانتباه في محبة الله التي لا نستحقها وعطفه وغفرانه نحونا.