

16) According to ကလလိတ် ၅:၁၉-၂၁ what is the danger of letting your anger control you?

Combatting Anger

17) What advice did James give about anger in ယာကိတ် ၁:၁၉?

အုပ်နသးကဘျံကဘျပ်လၢပုၤလၢနယၢဂ့ၢ်တဂ့ၤ

တၢ်ကတိၤအံၤမ့ၢ်အိၣ်ပညီၣ်လဲၣ်

ပကဘၣ်အဲၣ်ယွၤပျံၤယွၤဒ်န့ၣ်အသိးန့ၣ်ပသးတအုၣ်ပသး
လၢတၢ်တတိၤတလိၤထီၣ်ဒါကတိၤစံးအၢမၤဟးဂီၤပုၤဂ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်အမံၤတဂ့ၤ
ဘၣ်ဆၣ်ပကဘၣ်ဒီသဒါအိၣ်ဒီးကတိၤပုၤဂ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်လၢအဂ့ၢ်အဝါ
ဒီးဒုးန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ကိးမံၤဒဲးလၢတၢ်ကတိၤလၢအမုၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ

18) What advice does Luther give us in the explanation of the 8th commandment when it comes to dealing with anger?

၁ ပုးတရူး ၃:၁၅ 15 ဒီးဟံၣ်စီဆံၣ်ကစၢ်ခရံၣ် လၢသုသးကံၢ်ပူၤတက့ၢ်.
ဒီးကယဲၢ်ပုၤ လၢအသံကွၢ်သုလၢ တၢ်မုၢ်လၢအိၣ်လၢသုပူၤအဂ့ၢ်အ
ကျိၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်, အိၣ်ကတိၤသုသး ထီၣ်ဘိလၢတၢ်စံး ဆၢ,
မ့ၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်စူၤသးစူၤဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးတက့ၢ်.

19) What do you think **၁ ပုးတရူး ၃:၁၅** has to do with combatting anger?

How to Live with a Tiger

- 1. To control your temper, slow it down. Learn to delay your anger.
- 2. Don't put it off too long.
- 3. Learn to be honestly open with your anger-problem.
- 4. Examine each anger-situation. Ask yourself, "Exactly why did this touch off my temper?" (*The Freedom of Forgiveness—David Augsburger p. 58*)

20) What did you learn about anger that surprised you? ⁴

21) What id you find to be most helpful in combatting anger?

**The 7 Deadly sins
Anger**

Righteous Anger

မၢ်ကူး ၃:၁-၅ ဒီးလဲၤန့ၣ်ကဒီးဝဲဆူဘျုးဘျိၣ်ပူၤ, ဒီးပုၤလၢအစုယုထီ တခီ,
အိၣ်ဝဲဖဲန့ၣ်တဂၤလီၤ. **2** ဒီးလၢမုၢ်အိၣ်ဘျးအနံၤ န့ၣ်,
မ့ၢ်အကမၤဘျါက့ၤတၢ်တမၤဘျါက့ၤတၢ်လဲၣ်န့ၣ်, ပုၤကွၢ်ဟ့ၣ်အီၤ,
ဒ်သိးအကဆိးအီၤလီၤ. **3** ဒီးစံးဘၣ်ပုၤ လၢအစုယုထီတခီန့ၣ်,
ဂဲၤဆၢထၢၣ်လၢတၢ်သးကံၢ်ပူၤ တက့ၢ်. **4** ဒီးစံးဘၣ်ပုၤတဖၣ်န့ၣ်,
တၢ်လၢမုၢ်အိၣ်ဘျး အနံၤန့ၣ်, မ့ၢ်ပဂ့ၢ်မၤဂ့ၢ်တၢ်ဒါ, မ့ၢ်ပဂ့ၢ်မၤအၢတၢ်လဲၣ်.
မ့ၢ်ပဂ့ၢ်အုၣ်က့ၤခီၣ်က့ၤပုၤအသးသမူၤဒါ, မ့ၢ်ပဂ့ၢ်မၤသံ တၢ်လဲၣ်.
5 ဒီးအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘျိၣ်ကလၢလီၤ. ဒီးမ့ၢ်အ သးအုးလၢအဝဲသ့ၣ်
အသးကံၢ်ဝဲအဃိဒီး, ကွၢ်တရံးအီၤ လၢအသးထီၣ်, ဒီးစံးဘၣ်
ပုၤကညီတဂၤန့ၣ်, ယုၢ်ထီၣ် နစုတက့ၢ်. ဒီးယုၢ်ထီၣ်ဝဲ,
ဒီးအစုဘျါက့ၤလီၤ.

- 1) Why was there a man with a paralyzed hand in the synagogue?
- 2) What was the question that Jesus asked?
- 3) Why do you think the leaders were silent?
- 4) Why did Jesus get angry?
- 5) What principle do we learn about righteous anger?

မးသဲ ၂၁:၁၂-၁၃ 12 ဒီးယုၢ်ရှုၤလဲၤန့ၣ်ဆူ ယွၤအတၢ်လုၢ်ဟံၣ်ပူၤ, ဒီးဟီ
ထီၣ်ကွံၣ်ကယဲၢ်ပုၤပုၤတၢ်, ဒီးပုၤဆါတၢ်လၢတၢ်လုၢ် ဟံၣ်ပူၤခဲလၢၣ်,

ဒီးထွက်လီယံကွက် ပှတိတ်လီစု အလီ၊ ဒီးပှအဆါထိပ်လွံသွန်တဖန် အလီဆွန်နီလီ။ ဒီးစံးဘန်အီ၊ တက်ကွဲးအသး၊ **13** ယဟံပံယကဘန် တက်ကိးအီလၢတက်ဘါထုကဖန်အဟံပံလီ။ မ့မ့သုဝဲသွန်အံ၊ သုမၤမးအီလၢ တက်ဟုန်တက် ဘျန်အပူလီ။

6) Why was Jesus angry?

7) What did he do in his anger?

8) What principle do we learn about righteous anger?

1. Righteous anger reacts against actual sin.
2. Righteous anger focuses on God and his kingdom, rights, and concerns, not on me and my kingdom, rights, and concerns.
3. Righteous anger is accompanied by other godly qualities and expresses itself in godly ways. (Robert Jones)

9) Do you agree with these criteria for righteous anger? Why or why not?

The Deadly Sin of Anger

ယၢကိတ် ဘး၁၉-၂၀ 19 မၤသးဒ်န့ဒီး၊ ယဒီပုဂံဝဲလၢတက်အဲန် အီသ့ဒ်ၤ၊ မ် ပှနီဟုတ်ချ့သဒ်း၊ ကတိတၢ်နီကတုၤသးထီန်နီ ကတုၤကိးဂၤဒဲးတက့ၢ်။ **20** အဂ့ၢ်ဒ်အံ၊ပှကညီအသးဒ် ထီန်န့၊ တမၤဘန်ယွၤအတၢ်တီတၢ်လီၤဘန်။

10) What does James warn about anger?

11) What advice does he give to combat anger?

တၢ်ကတိဒိ ၂၉-၂၂ 22 ပှသးထီန်န့ထီန်ဂဲၤတၢ်အ့ၢ်လိာ်ဆိးက့လိာ်၊ ဒီး ပှလၢအသးကဲၤထီန်န့အတၢ်ကမၢ်အိန်အါမးလီ။

12) How is anger dangerous for relationships?

အးဖးစူး ၄:၂၆-၂၇ 26 သးဒိန်ထီန်ဒီး၊ မၤကမၢ်တၢ်တဂ့ၤလၢသုတၢ် သးဒိန်ထီန်န့သုတဒုးလီၤန့မ့ၢ်တဂ့ၤ။ **27** ဒီးဟ့ၢ်မုၢ် ကီၤလံာ်အလီၢ်တဂ့ၤ။

13) Is it possible to get angry and not sin? Why or why not?

14) What does holding onto anger open you up to?

၁ တံၢ်မသး ၂:၈ 8 မၤသးဒ်န့ဒီး ယသးအိန်လၢပိာ်ခွါတဖန်အသးတ ဒိန်ထီန်ဘန်၊ ဒီးအသးတဒုဒိဘန်ဒီး၊ ကယုာ်ထီန်အစုစီ ဆုံဒီးဘါထုကဖန်တၢ်လၢတက်ကိးပူၤဒဲးလီ။

15) Why do you think Paul says to pray after putting aside anger?

ကလၢတံ ၅:၁၉-၂၁ 19 ဒီးတၢ်မၤဘန်ဘးဒီးပဖံးပညာ်တဖန်၊ အိန်ဖျါဝဲလီ။ မ့ၢ်အအံ၊တၢ်မၤကမၢ်မုၢ်ကမၢ်ခွါ၊ တၢ်အဲန်တလ့ၤ အဲန်တဘီ၊ **20** တၢ်သးကတၢ၊ တၢ်ဘါတၢ်ဂီၤ၊ တၢ်ဟိန် တၢ်ယီ၊ တၢ်ထီဒုန်ထီဒါ၊တၢ်အ့ၢ်လိာ်ဆိးက့လိာ်၊တၢ် ခိးထဲသိးလိာ်အသး၊ တၢ်သ့ၢ်ဒိန်သးဟ့ၤ၊တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်ဘျီ လိာ်၊ တၢ်လီၤမုၢ်လီၤဖး၊ တၢ်အစုတလီၤယုာ်ဘန်။- **21** တၢ်သးကါ၊ တၢ်မၤသံပှကညီ၊ တၢ်အီမူၤသံး၊တၢ်မၤပွဲ ဧၤဝီဧၤ၊ ဒီးတၢ်ဒ်န့အသိးတဖန်န့လီ။ တၢ်လၢယစံး ဟ်သု၊ ယစံးဟ်ကဒီးသုဒ်န့အသိး၊ပှလၢအမၤတၢ်ဒ် န့တဖန်၊ တန့ၢ်ဘန် သါယွၤအဘီအမုၢ်ဘန်။