

Dusmas un personīgās tiesības

Dusmu kontrolēšana, liekot cerību uz Dievu



Dusmas un personīgās tiesības

Dusmu kontrolēšana, liekot cerību uz Dievu

David Batty

Studenta rokasgrāmata

5.labojums



Dusmas un personīgās tiesības

Dusmu kontrolēšana, liekot cerību uz Dievu

Studenta rokasgrāmata

5.labojum

Autors David Batty

Rakstu vietas, kas tiek lietotas šajā kursā, ir no sekojošām Bībeles versijām.

Panti, kas atzīmēti ar NLT ir no Svētās Bībeles (Holy Bible), New Living tulkojums, autortiesības 1996, 2004. Lietotas ar Tyndale House Publishers atļauju, Inc., Wheaton, Illinois 60189. Visas tiesības ir aizsargātas.

Autortiesības © 2021, Teen Challenge USA.

Šis kurss oriģināli tika publicēts angļu valodā ar nosaukumu - *Anger and Personal Rights, 5th edition (Dusmas un personīgās tiesības, 5.labojum)*.

Šie materiāli var tikt pavairoti un izplatīti lietošanai organizācijā “Teen Challenge”, līdzīgās programmās, vietējās draudzēs, skolās un citās organizācijās un pie individuālām personām. Šie materiāli var tikt arī lejuplādēti no interneta mājaslapas: www.iTeenChallenge.org
Tiem, kuri vēlas publicēt un pārdot šos materiālus, jāiegūst rakstiska atļauja no Global Teen Challenge.

Šis kurss ir daļa no Grupu studijām jaunai dzīvei, kas izstrādātas lietošanai draudzēs, skolās, cietumu kalpošanās, “Teen Challenge” un līdzīgās kalpošanās, kas strādā ar jauniem kristiešiem. Šim kursam ir pieejami - Skolotāja rokasgrāmata, Studenta rokasgrāmata, Studiju ceļvedis, Pārbaudes darbs un Sertifikāts. Ja nepieciešams vairāk informācijas par šiem kursiem, sazinieties:

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: gtc@globaltc.org

Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

Teen Challenge Latvija

J.Asara iela 8, Jelgava, LV-3001, Latvija

Phone : +37129726559

Web: www.teenchallenge.lv

Facebook: Teen Challenge Latvija



Pēdējais revidēšanas datums 12-2021

Saturs

1.nodaļa Kā es savā dzīvē esmu lietojis dusmas?	4
A. Kā dusmas izskatās manā dzīvē?	4
B. Kas manā dzīvē dod dusmām tik daudz spēka?.....	8
C. Kā dusmām radās šāda vieta manā dzīvē?.....	9
2.nodaļa Kā man pārtraukt dusmu iznīcinošo spēku savā dzīvē?.....	12
A. Nav “burvju nūjiņas” risinājumu	12
B. Sāc arī beigām.....	13
C. Kā manas personīgās tiesības saistās ar manām dusmām?.....	15
D. Kas vēl bez personīgajām tiesībām veicina manu dusmu problēmu?.....	25
3.nodaļa Ko Dievs saka par dusmām?	29
A. Vai dusmas ir grēks?	29
B. Kā cilvēki Bībelē lietoja dusmas.....	31
C. Kas liek Dievam dusmoties?.....	35
4.nodaļa Kā es varu lietot savas dusmas tādā veidā, kas patīk Dievam?	36
A. Sagatavojies problēmām, kas saistītas ar šo jauno lēmumu atdot savas personīgās tiesības Dievam	37
B. Pirmie soļi uz jaunu izaugsmi	39
C. Attīsti savā dzīvē pozitīvas rakstura īpašības.....	47
D. Mācies atšķirību starp personīgo atbildību un personīgām tiesībām	48
E. Attīsti robežas.....	49
F. Lieto savas dusmas tādā veidā, kas patīk Dievam.....	50

1.nodaļa

Kā es savā dzīvē esmu lietojis dusmas?

“Tu mani ļoti sadusmo!”

Vai tu tā kādreiz esi teicis?

Vai arī kāds ir apsūdzējis tevi, ka esi dusmīgs un tu atcērt: “Es neesmu dusmīgs!”

Tev šodien nav jāmeklē ļoti tālu, līdz redzi kādu, kurš izpauž dusmas. Neatkarīgi no tā, vai tu skaties ziņas vai filmu, vai vienkārši skaties apkārtējos cilvēkus, bieži var redzēt cilvēkus, kas izpauž dusmas.

Kā tad ir ar tevi? Vai dusmas šodien ir liela daļa no tavas dzīves?

Ja Dievs izvilktu video par visu tavu dzīvi un atskaņotu tikai tās daļas, kur tu biji dusmīgs, ko tas video atklātu par tavu dzīvi? Vai būtu tikai dažas epizodes, ko redzēt? Vai arī videoklipā būtu iekļauta lielākā daļa tavu dienu, visas tavas dzīves dienas?

Šajā kursā mēs vēlamies uzmanīgi aplūkot dusmas un, cerams, atrast dažus veidus, kā padarīt tās par pozitīvu dzīves daļu, nevis ka tās ir tavas dzīves postoša sastāvdaļa.

A. Kā dusmas izskatās manā dzīvē?

Tu esi īpašs. Tu neesi tieši tāds pats kā kāds cits. Tāpat dusmas tavā dzīvē neizskatīsies tieši tāpat kā citu apkārtējo cilvēku dzīvē.

Jautājums ir: “Kā dusmas izskatās manā dzīvē?”

Kā tu izpauž dusmas? Cik bieži tu sadusmojies? Cik dažādos veidos tu izpauž savas dusmas?

Ja tev sevi būtu jānovērtē, kādu rezultātu tu dotu sev par dusmām?

Ja “0” nozīmē, ka nekad nedusmojies, un “100” nozīmē, ka visu laiku dusmojies, kādu rezultātu tu pats sev piešķirtu?

Tagad uztaisīsim dažas problēmas. Ja mēs lūgtu tiem, kuri tev ir vistuvāk, novērtēt tevi par dusmām, kādu rezultātu viņi tev dotu? Un, ja viņi tev dotu rezultātu, kas lielā mērā atšķirtos no tava rādītāja - ko tas mums saka?

Vai tas nozīmē, ka viņi tevi tiešām nepazīst? Vai arī tu esi tas, kurš noliedz?

Aizvērsim durvis uz šo jautājumu un tuvāk apskatīsim dažus no izplatītākajiem veidiem, kā cilvēki reaģē, kad viņi ir dusmīgi.

1. Dusmīgi vārdi

Kad tu esi dusmīgs, vai tavs balss tonis izmainās? Lielākā daļa no mums, vienkārši uzklausa citu, var viegli noteikt, kad otrs ir dusmīgs. Viņu vārdi ir asi, viņiem piemīt emocionāla intensitāte, kas ļauj visiem uzzināt, ka viņi nav laimīgi!

Daudziem cilvēkiem viņu vārdi kļūst skaļāki. Viņu dusmām pieaugot, viņu vārdi kļūst vēl arvien skaļāki un skaļāki!

Dažiem cilvēkiem viņu dusmas maina arī lietotos vārdus - lāsts ir viena izplatīta izteiksme, kas iet kopā ar viņu dusmām.

Asi griezoši vārdi var viegli izšauties no dusmīgā cilvēka mutes, piemēram, "Es tevi ienīstu!"

2. Skatiens

Ja skatiens varētu nogalināt, būtu daudz vairāk mirušu cilvēku! Daži cilvēki izmanto acis, lai komunicētu dusmas. Ko tas "dusmīgais skatiens" nodara otram cilvēkam? Viss ir atkarīgs no attiecībām, kādas viņiem ir ar šo cilvēku. Daži bērni izplūdis asarās, kad viņu mamma vai tētis uzmetis viņiem dusmīgu skatienu. Šķiet, ka citi to pilnīgi ignorē.

3. Kausimies!

Dusmas un kautiņi bieži iet kopā. Dusmīgi vārdi noved pie draudiem, un drīz abi kaujās. Vārdu karš var ātri pārvērsties cīņā ar dūrēm. Dusmas ienes situācijā augstu enerģijas līmeni.

4. Kliegšana

Dažiem cilvēkiem kliedziens ir viens no veidiem, kā viņi izpauž dusmas. Un mēs nerunājam vienkārši par runāšanu skaļāk nekā parasti.

Krista bija klusa jaunkundze "Teen Challenge" programmā. Viņa ieradās ar lielu daļu problēmu un guva panākumus pārmaiņu procesā. Kādu sestdienas rītu viņa darīja uzticēto darbu, kad kāds viņai pateica kaut ko tādu, kas viņai nepatika. Tas, kas sākās kā arguments, ātri sakarsa. Krista kļuva tik dusmīga, ka sāka kliegt tik skaļi, cik vien spēja.

Viņas kliedzieni bija tik skaļi, ka cilvēki blakus ēkā varēja viņu dzirdēt. Izklusījās, ka kāds tiek nogalināts. Trauksmainie kaimiņi ātri mēģināja saprast, kas notiek. Kad viņi ieradās mājā, kur bija Krista, viss bija "normāli". Krista staigāja apkārt, atkal klusā viņa, rīkojoties tā, it kā nekas nebūtu noticis.

5. Atriebība

“Es nedusmojos, bet tikai atriebjos.” Vai tu pazīsti kādu tādu? Viņi neapmierinās ar vārdu karu. Viņi nemetas kautiņā ar šo cilvēku. Bet viņi meklē veidu, kā atmaksāt cilvēkam, kurš viņiem nodarījis pāri.

Šī atriebība var nākt pāris minūšu, dienu vai pat ilgāka laika periodā. Bet viņi turas pie savas nepatikas pret šo cilvēku, līdz viņi var atmaksāt viņiem par viņu izdarīto ļaunumu.

Atmaksāšana var notikt vardarbīgā veidā - iznīcinot vairāk nekā sākotnēji pret viņiem nodarītais kaitējums. Piemērs tam ir 1.Samuēla 25.nodaļa. Dāvids un viņa vīri dažus mēnešus bija sargājuši visus cilvēkus savā apkārtnē. Tas bija pļaujas laiks, un Dāvids nosūtīja vairākus savus vīrus pie Nābala un lūdza dāvanu, lai izteiktu Dāvidam atzinību par Dāvida sniegto aizsardzību viņa dzīvniekiem.

Nābalam bija tikai skarbi vārdi vīriem, kuri ieradās, lūdzot dāvanu. Kad Dāvids dzirdēja, ka pret viņa vīriem izturējās tik necienīgi, viņš nekavējoties reaģēja. Viņš teica saviem vīriem, lai viņi gatavojas doties cīņā pret Nābalu. Viņš teica, ka neapstāsies, kamēr Nābals un visi viņa labā strādājošie cilvēki netiks nogalināti.

Tagad tā ir atriebība, kas ir pāri mēram. Tas nav ielu taisnīguma veids “acs pret aci”. Dāvids plānoja nogalināt ne tikai Nābalu, bet ikvienu viņa labā strādājošo vīru. Kāpēc? Tāpēc, ka Nābals bija necienīgi runājis ar Dāvida vīriem un atteicās viņiem iedot dāvanu.

Par laimi Dāvidam, nāca Abigaila, Nābala sieva, un mēģināja likt viņam pārtraukt atriebības plānus. Dāvids viņu uzklausīja un izmainīja savus plānus. Ja viņa nebūtu iesaistījies, Dāvids būtu ļāvis savām dusmām novest viņu pa ļoti postošu ceļu, atriebības vārdā nogalinot nevainīgus cilvēkus.

6. Klusēšana

Ne visi ir kaušļi vai klieudzēji. Citi savas dusmas izpauž klusā veidā - klusu attieksmi. Ja tu viņiem jautāsi: “Vai tu esi apbēdināts? Kas noticis?” viņi atbildēs: “Nekas”. Bet viņi ar tevi nerunās.

Vēl viens veids, kā viņi var izpaust savas dusmas, ir palēninot savu rīcību. Ja tu viņiem saki: “Pasteidzies!” šis cilvēks paliek vienkārši lēnāks vēl vairāk.

Šim cilvēkam var būt pat smaids sejā, nosūtot ziņu, ka viss ir kārtībā, bet iekšpusē tas ir cits stāsts. Iekšā viņi kāda iemesla dēļ uz kādu ir ļoti dusmīgi. Bet tā vietā, lai aizrautos ar skarbiem vārdiem, viņi sniedz klusu atbildi. Viņi dod ārēju miera zīmi, bet iekšpusē viņus pārņem dusmas. Viņi var viegli sākt karu ar to, kurš viņus ir sadusmojis, bet tas ir slēpts karš, viltīgs karš. Viņi sāk darīt lietas pret šo cilvēku, bet bieži vien no slēptas pieejas.

To bieži apzīmē kā “pasīvu agresiju”. Persona šķiet pasīva, bet patiesībā tas ir viņu veids, kā cīnīties pret cilvēku, uz kuru viņi ir dusmīgi.

7. Turēt tās iekšā

Daži cilvēki izvēlas paturēt savas dusmas iekšā un mēģina tās slēpt. Viņi var uzskatīt, ka ir nepareizi izrādīt savas dusmas, tāpēc viņi tās vienkārši iebāž iekšpusē. Viņi domā: “Ja es tikai iebāzīšu dziļi šīs dusmas un apklāšu tās, tad tās izzudīs, un viss būs labi.” Bet patiesībā šī reakcija uz dusmām var nodarīt reālu kaitējumu tikpat daudz kā kautiņi vai strīds.

Ja kāds tev saka: “Es nekad nedusmojos”, kāda doma tev iešaujas galvā?
“Kāds melis! Viņš ir dziļos maldos.”

Varbūt šis cilvēks melo, vai varbūt viņi tikai salīdzina savu dzīvi ar to, kā citi izpauž savas dusmas. Viņi redz, kā cilvēki kliec, lamājas, kaujas un spiedz, un saka - es nekad tā nerīkojos. Viņi izmanto šo loģiku, lai attaisnotu to, ka nekad nedusmojas.

Bet tas, kas notiek, ir tas, ka šis cilvēks ir iemācījies citu veidu, kā izpaust dusmas – turot tās iekšā. Viņi pat var nesaprast, ka to dara. Viņi var pat nesaprast, ka tās ir dusmas un kā viņi reaģē – norijot tās. Bet dusmu pildīšana iekšpusē ir destruktīva reakcija.

8. Pagriežot dusmas pret sevi

Dusmas var pavērst pret sevi, nevis izrādīt tās pret citiem cilvēkiem. Tu vari dusmoties uz sevi un “piekaut sevi”. Tu lamā sevi par to, ka esi tik dumjš. Savā prātā tu atkal un atkal skaties filmu, un ar katru atkārtojumu, tu uzkrāj vairāk riebuma un dusmu pret sevi.

Kad tu vērs dusmas uz iekšu, pret sevi, tu vari nodarīt cita veida kaitējumu nekā tad, kad tu atklāti paud dusmas pret citiem.

Šī dusmu novirzīšana pret sevi var šķist “pareizāka”, jo tu vaino sevi par visu, ko izdarīji. Tu vaino sevi par to, ka esi pārāk vājš, lai cīnītos pretī. Vai arī tu vienkārši uzskati, ka tikai tu esi atbildīgs par visu, kas notiek tavā dzīvē. Var būt dažādi iemesli, kāpēc tu uzskati, ka dusmas pret sevi ir vērstas uz pareizo mērķi, taču patiesībā šī reakcija uz dusmām rada lielāku kaitējumu. Dusmas, kas vērstas uz iekšu, nav daļa no risinājuma tam, kas tās izraisīja.

Dusmas, kas vērstas uz iekšu, var šķist mazāk kaitīgas, taču patiesībā tās nodara reālu kaitējumu. Šis kaitējums nav tikai tavā pašā dzīvē. Dusmas, kas vērstas uz iekšu, kaitē arī citiem cilvēkiem. Kad tu kaitē sev, tu daudzus veidos nodari pāri citiem.

Viens veids, kā cilvēks var paust šīs dusmas pret sevi, ir griešana un pašsakropļošana. To cilvēku dzīvēs, kuri galu galā sevi sagriež, notiek arī citas spēcīgas problēmas. Tas ir daudz vairāk nekā dusmas. Šo uzvedību bieži virza varas un kontroles jautājumi dzīvē, kas ir piepildīta ar haosu un ļaunprātīgu izmantošanu.

Depresija var būt vēl viens rezultāts, kad vērs dusmas pret sevi. Dusmas baro pārliecību, ka tu neesi labs. Cerību zaudēšana baro depresiju un dusmas.

9. Humors – sarkasms

Humoru var izmantot, lai paustu savas dusmas, taču tas bieži vien var būt humors uz otra cilvēka rēķina. Smieties par cilvēku, kurš ir tavu dusmu mērķis, ir veids, kā likt sev izskatīties labi, kamēr tu otram liec izskatīties dumji.

Vēl viena humora izpausme ir izmantot sarkasmu kā veidu, kā reaģēt uz cilvēku, kurš ir tavu dusmu mērķis.

B. Kas manā dzīvē dod dusmām tik daudz spēka?

Dusmas ir viena spēcīga emocija! Tās var sākties kā neliels aizkaitinājums un ātri eksplodēt ugunīgu dusmu vulkānā. Kas dod dusmām tik daudz spēka?

Dusmām degviela ir bailes, ievainojumi vai vilšanās.

1. Bailes

Daži cilvēki var apšaubīt, ka bailēm ir kāds sakars ar dusmām. Bet bailes vīriešiem ir ļoti izplatīta dusmu degviela. Daudzi vīrieši nevēlas atzīt, ka konkrētajā situācijā piedzīvo bailes. Viņi, iespējams, pat tajā, ko piedzīvo neapzinās savas emocijas līdz tādām līmenim, lai spētu precīzi identificēt bailes. Bet viņi skaidri zina, ka viņiem nepatīk šī situācija, tāpēc viņi reaģē ar dusmām.

Dusmas ir kļuvušas par pazīstamu instrumentu lielākajai daļai vīriešu. Tas pats attiecas arī uz daudzām sievietēm. Viņas izmanto dusmas, lai liktu saprast, ka viņām nepatīk situācija, kurā viņas ir nokļuvušas.

2. Sāpinājums

Šis ir visizplatītākais dusmu izraisītājs. Iespējams, tu tiki dziļi aizvainots caur to, ko kāds tev izdarīja, un jo vairāk tu par to domā, jo vairāk tas tev sāp.

Ja šis sāpinājums netiek atrisināts, tas kļūst kā strauji augošs vēzis, kas ieaugs dziļi tavā sirdī, un drīz vien šis sāpinājums pārvēršas rūgtumā. Tikai domājot par šo cilvēku, tu kļūsti dusmīgs.

Citas šo neatrisināto sāpinājumu sekas ir tādas, ka tās drīz ietekmē mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem. Kad kāds cits saka vai dara kaut ko tādu, kas tev atgādina par to, kā tu agrāk tiki sāpināts, tu vari viegli reaģēt uz šo jauno situāciju ar dusmām. Bieži vien šīs dusmas ir pārspīlētas - daži sīkumi var izraisīt milzīgu dusmu eksploziju. Kāpēc?

Neatrisināti pagātnes sāpinājumi turpina radīt emocionālu satricinājumu iekšpusē. Šie neatrisinātie sāpinājumi var izraisīt pārmērīgu reakciju, kad kāda problēma skar tevi. Minūti padomā, kāda ir sajūta, ja iegriež pirkstā vai apdedzina. Bet sāpes var ilgt vairākas dienas. Viss, kam tu pieskaries ar šo pirkstu, izraisa ļoti asas sāpes. Ja tev nebūtu šis ievainojums pirkstā, tad tas pats pieskāriens neradītu nekādas sāpes. Bet ar iegriezumu vai apdegumu, kas nav dziedināts, mazākais pieskāriens rada milzīgu sāpju reakciju.

Neatrisināti mūsu pagātnes sāpinājumi var radīt spēcīgu dusmīgu reakciju, ļoti līdzīgi kā iegriezums vai apdegums izraisa lielu sāpju reakciju.

3. Neapmierinātība

Neapmierinātība ir degviela dusmām, jo to pamatā ir vilšanās, ko izraisīja nepiepildītas vēlmes. Mēs vēlamies kontrolēt, iet savu ceļu. Mēs vēlamies mieru un klusumu, bet mēs iegūstam tikai problēmas, kas vienkārši negrib iet prom. Šie pastāvīgie aizkaitinājumi, šīs nepiepildītās cerības rada dziļu aizvainojumu. Kad mēs to vairs nevaram izturēt, mēs reagējam ar dusmām.

Šī neapmierinātība nav saistīta tikai ar citiem cilvēkiem - to var viegli novirzīt pret sevi. Tu vari būt neapmierināts par to, ka nevari atbrīvoties no problēmas, neapmierināts ar savām neveiksmēm, neapmierināts par to, ka nevari sasniegt to, ko tu vēlies.

4. Vai dusmas kontrolē tavu dzīvi?

Neatkarīgi no tā, vai tavu dusmu degviela ir bailes, sāpinājums vai neapmierinātība - vai kāds cits iemesls - būtība ir tāda, ka dusmas ir spēcīgas emocijas. Un, ja tu nemācies pareizi rīkoties, tās tavā dzīvē ienesīs visa veida postu.

Dusmas ir kā kāds, kurš vēlas dominēt vai kontrolēt tavu dzīvi. Šīs emocijas ir tik spēcīgas, ka tās izspiež visu pārējo no tavas sirds un prāta un cenšas tevi kontrolēt. Kāds jauns pusaudzis izteica to šādi: “Es biju tik neapmierināts un satraukts - es neredzēju citu iespēju, kā atbildēt ar dusmām.”

Kad tu ļauj savām dusmām sevi kontrolēt, tās kontrolēs tavas domas, emocijas, vārdus un rīcību.

Dievam ir risinājums tavai dusmu problēmai, un mēs pētīsim šos risinājumus visā šī atlikušā kursa laikā.

C. Kā dusmām radās šāda vieta manā dzīvē?

Būtu viegli vainot savu dusmu problēmā citu cilvēku neveiksmes - viņiem neizdevās izrādīt mīlestību, viņi tevi sāpināja, ļaunprātīgi izmantoja, nodeva, ignorēja. Un daudzi cilvēki - gan jauni, gan veci - ir izturējušies slikti. Viņiem ir pamats dusmoties uz cilvēkiem, kuri ienesuši šādas sāpes viņu dzīvēs.

Bet tas joprojām neatbilst pilnīgai atbildei. Kā dusmām radās šāda vieta tavā dzīvē?

1. Tu mācījies kā lietot savas dusmas

Realitāte ir tāda, ka tu iemācījies lietot dusmas, vērojot citus. Kopš tās dienas, kad piedzimi, apkārtējie ietekmēja tevi - kaut kādā labā veidā, un arī sliktā. Varbūt tavi vecāki tev rādīja pozitīvu piemēru efektīviem dusmu pārvaldīšanas veidiem un neļāva dusmām kļūt par iznīcinošu spēku viņu dzīvē.

Bet pārāk bieži mēs redzējām, kā dusmas tiek izmantotas negatīvā veidā - nekontrolējamās dusmas, dusmas tiek izmantotas kā ierocis citu sāpināšanai. Šie negatīvie piemēri, iespējams, bija dziļi iedzīti tavā dzīvē, pirms tu pat varēji runāt vai saprast kaitējumu, ko tas nodarīja tavā dzīvē.

Šodien, daudzi no mums, mēs izmantojam dusmas, par to pat nedomājot. Dusmas ir kļuvušas par tik dziļu mūsu dzīves daļu, ka tās iznāk ārā sekundes simtdaļā. Ir viegli pārliecināt sevi: “Nu, es esmu tāds, kāds es esmu - man vienmēr ir bijis karsts temperaments.”

Mūsdienās daudzi nekontrolē savas dusmas - tā vietā viņu dusmas kontrolē viņus. Nospied pareizo pogu, un viņi vienā mirklī dusmās uzsprāgst. Mēs atbildam ar dusmām, pat par to nedomājot.

Bet patiesība ir tāda, ka mēs gadu gaitā esam izdarījuši virkni izvēļu - mēs esam izvēlējušies pieņemt dusmas, maz domājot par to graujošo spēku mūsu dzīvē. Mēs tās lietojam kā ieroci, uzskatot, ka mums ir tiesības dusmoties. Mēs esam redzējuši to spēku, un mums patīk spēks!

2. Tev ir jāuzņemas atbildība par savām dusmām

Iepriekš šajā nodaļā mēs apskatījām dažādus veidus, kā cilvēki pauž savas dusmas. Mēs arī apskatījām, cik spēcīgas šīs emocijas var būt mūsu dzīvēs. Kāda ir tava godīgā atbilde uz šo jautājumu:

Vai dusmas ir problēma tavā dzīvē?

Viens no lielākajiem izaicinājumiem, ar ko saskaras daži no mums, ir vēlēšanās atzīt, ka mums ir problēma. Bet neatkarīgi no tā, vai tev ir lielas problēmas ar dusmām, nelielas problēmas ar dusmām vai vispār nav problēmu ar tām - tev jāsāk šeit. Tev jāuzņemas atbildība par savām dusmām. Citi cilvēki “neliek tev dusmoties”. Tu izvēlies atbildēt ar dusmām. Tās ir tavas dusmas.

Tas ir liels solis, lai iemācītos kā lietot savas dusmas tā, lai iepriecinātu Dievu. Katru dienu tev jāsaka sev: “Man jāuzņemas atbildība par savām dusmām.”

Neatkarīgi no tā, vai esi aizkaitināts, satraukts, neapmierināts, riebīgs, dusmīgs, piepildīts ar naidu vai dusmās eksplodē - neatkarīgi no tā, vai tā ir maza vai milzīga lieta tavā dzīvē - tev joprojām jāsaka: “Man jāuzņemas atbildība par savām dusmām.”

3. Dusmas var kļūt atkarību izraisošas

Kāds jauns vīrietis, kurš bija bijis narkomāns, pirms ieradās “Teen Challenge”, paziņoja: “Kad es nevarēju iegūt narkotikas, dusmas man deva to, pēc kā es alku. Es guvu emocionālu pacēluma izjūtu, un es to izmantoju, lai sāpinātu citus cilvēkus. Es kontrolēju, un tas man lika justies labi.”

Dusmas ir enerģijas piepildītas emocijas. Tās var atbrīvot adrenalīnu tavās smadzenēs un dot paaugstinātu emocionālo līmeni. Dažiem cilvēkiem dusmas kļūst par ceļu uz emocionālu baudu. Kad cilvēks dod pilnīgu brīvību savām dusmām, tas viņiem rada emocionāla spēka sajūtu.

Dusmas var kļūt tik spēcīgas, ka šķiet, ka tām ir sava dzīve. Šķiet, ka tās kontrolē tavu dzīvi, nevis tu. Tavas dusmas var kļūt tik toksiskas, ka tās iznīcina visu - it īpaši tavas attiecības ar citiem cilvēkiem.

Secinājums

Tātad, kā tu vari sākt ieviest šīs spēcīgās emocijas pareizajā vietā savā dzīvē? Vai ir cerība uz reālām pārmaiņām? Vai ir vajadzīgas izmaiņas? Pirms tu atbildi uz šiem jautājumiem, velti brīdi un apsver šo jautājumu. Ja Jēzus būtu šeit tieši tagad, kā Viņš atbildētu uz jautājumu: “Vai (tavs vārds) ir jāmaina veids, kā viņš/viņa lieto savas dusmas?” Ko Jēzus teiktu par tevi? Cik daudz Jēzus varētu teikt, ka tev jāmaina tas, kā tu lieto dusmas savā dzīvē?

Ja tu plāno veikt kādas izmaiņas savā dzīvē attiecībā uz savām dusmām, tad tev jāsāk ar atbildības uzņemšanos par savām dusmām šodien. “Es izvēlos lietot savas dusmas.” Un, ja mēs esam godīgi, lielākajai daļai no mums ir jāsaskaras ar realitāti, ka, esam izdarījuši daudz sliktu izvēļu attiecībā uz to, kā lietot savas dusmas. Sekas ir tādas, ka dusmas ir kļuvušas par iznīcinošu spēku mūsu dzīvēs.

2.nodaļa

Kā man pārtraukt dusmu iznīcinošo spēku savā dzīvē?

Šīs nodaļas nosaukums uzdod svarīgu jautājumu, kurā ir iekļauti vairāki jautājumi. Vispirms tiek pieņemts, ka patiesībā dusmām ir destruktīva ietekme uz tavu dzīvi. Protams, dažiem cilvēkiem ir lielāka dusmu problēma nekā citiem - daži dusmu dēļ ir nogalinājuši cilvēku. Ir viegli nokļūt slazdā, salīdzinot sevi ar citiem un secināt - tam cilvēkam patiešām ir dusmu problēma - es esmu daudz labāks nekā viņi. Man nav problēma ar dusmām.

Bet, godīgi apskatot savu dzīvi, vai tu vari ieraudzīt dusmu graužošo spēku savā pagātnē? Kā tev tuvākie cilvēki atbildētu uz šo jautājumu?

Nodaļas nosaukumā ir arī cits pieņēmums - ka tu patiešām esi ieinteresēts mācīties, kā pārtraukt dusmu graužošo spēku savā dzīvē. Tikai tu vari noteikt, cik svarīgs ir šis jautājums tavā dzīvē.

A. Nav “burvju nūjiņas” risinājumu

Runājot par dusmu problēmu risināšanu, nav “burvju nūjiņas” risinājuma, kur tu varētu pateikt vienkāršu lūgšanu, un “puf” tavas dusmas pazūd. Burvju nūjiņas darbojas tikai pasaku filmās.

Reālajā pasaulē, kur tu dzīvo, būs vajadzīga apņēmība un smags darbs noteiktā laika periodā, lai rastu reālus risinājumus savām dusmu problēmām. Bībele ir piepildīta ar praktiskiem padomiem, kas palīdzēs, un ir nobrieduši kristieši, kuri var sniegt pozitīvu palīdzību šajā procesā. Neesi pārņemts ar uzdevuma lielumu. Tā vietā vērsies pie Dieva, kurš ir gatavs tev palīdzēt visās problēmās ar kurām tu saskaries.

Nelūdz Dievu atņemt tev spēju sajust dusmas. Viņš to neatņems vairāk, nekā liktu tev pazust rokai, ja tev ir problēmas ar zagšanu. Viņš tevi radīja ar spēju piedzīvot dusmu emocijas, un, kad tu mācies tās lietot tā, kā Dievs vēlas, tad tas nebūs iznīcinošs spēks tavā dzīvē, bet tās būs pozitīvs spēks.

B. Sāc arī beigām

Ja tu gatavojies mācīties, kā pārtraukt dusmu iznīcinošo spēku savā dzīvē, būtu labi sākt ar beigām. Kur tu vēlies būt, kad šī dusmu problēma būs pilnībā atrisināta? Kā tu vēlies, lai tava dzīve izskatās?

Vēl svarīgāk, kur Dievs vēlas, lai tu atrastos? Kā Viņš vēlas, lai tava dzīve izskatās, kad tu lieto dusmas tā, kā Viņš vēlas?

Ir ļoti noderīgi sākt ar beigām, lai tev būtu mērķis, uz kuru tiekties. Tad tu vari sākt spert vienu soli vienlaikus, visu laiku turot acis uz uzstādīto mērķi.

1. Kur tu vēlies būt?

Velti dažas minūtes un pasapņo par savu nākotni. Kāda būtu tava dzīve, ja tev nebūtu dusmu problēmu? Cik atšķirīgi tu justos un rīkotos, ja vairs neļautu dusmām būt destruktīvai lomai tavā dzīvē? Kā tas ietekmētu tavas attiecības ar ģimeni un citiem tuviem cilvēkiem?

Dažiem no mums šis ir reāli sarežģīti. Tu, iespējams, saki: “Visiem, kurus es pazīstu, ir dusmu problēma. Un, ja kāds saka, ka viņam nav dusmu problēmu, tad viņi, iespējams, melo vai vienkārši dziļi maldās!”

Patiesība ir tāda, ka ir daži cilvēki, kuri ir iemācījušies savaldīt savas dusmas, tāpēc viņu dzīvē tās vairs nav postošs spēks. Viņi ir iemācījušies tās izmantot pozitīvā veidā.

Viena no atslēgām, lai uzzinātu, ko tava nākotne var ietvert, ir atklāt Dieva apsolījumus, kas attiecas uz šo jautājumu, un pēc tam stāvēt uz šiem apsolījumiem.

2. Kur Dievs vēlas lai tu esi?

Dievs nav radījis tevi par savu dusmu vergu. Viņš nevēlas, lai dusmas tavā dzīvē ienes iznīcību. Tā vietā Viņš radīja tevi ar šīm emocijām, lai tu varētu piedzīvot pēc iespējas bagātāku dzīvi - un dusmas ir daļa no Viņa radošā nodoma priekš tevis.

Patiesais izaicinājums, ar kuru tu šodien saskaries, ir: kā es varu lietot savas dusmas tādā veidā, lai pagodinātu Dievu? Tur Dievs vēlas, lai tu atrastos.

Ir ļoti viegli izlasīt iepriekšējo rindkopu un pēc tam pateikt: “Labi, tas ir mans mērķis.” Bet nokļūšana tajā vietā, kur tu vari lietot savas dusmas tādā veidā, lai pagodinātu Dievu - tas var aizņemt kādu laiku. Varbūt tev ir kārdinājums teikt: “Aizmirsti. Es nekad nebūšu perfekts.”

Šis nav aicinājums būt perfektam. Tas ir aicinājums spert vienu soli pēc otra, lai kļūtu par cilvēku, kādu Dievs vēlas, lai tu būtu. Kad sasniegsi šo mērķi - neatkarīgi no tā, cik ilgi tas notiks – tad tu sapratīsi, ka tava dzīve ir daudz piepildītāka. Tu varēsi atskatīties uz savu pagātņi un teikt: “Paldies Dievam, es vairs neesmu tāds, kāds biju. Es tiešām esmu pieaudzis pozitīvā veidā.”

Lai sasniegtu šo vietu, būs nepieciešama Dieva palīdzība, un Viņš ir gatavs palīdzēt. Tam būs nepieciešama arī citu cilvēku palīdzība, kuri atrodas šajā ceļā tālāk nekā tu.

3. Kur tu esi šodien?

Ja reiz tev ir ideja par to, kur vēlies doties, tev ir nepieciešams rūpīgi apskatīt sevi un redzēt, kur tu šodien atrodi. Kā tu pašlaik lieto dusmas savā dzīvē? Vai tavas dusmas ir galvenokārt saistītas ar citiem cilvēkiem, vai arī tu pārsvarā dusmojies uz sevi? Vai uz Dievu? Vai arī tev šķiet, ka tu dusmojies uz lietām - piemēram, uz savu datoru.

Vēl viens ar šo cieši saistīts jautājums ir atbildības uzņemšanās par savām dusmām. Nav labi teikt: "Ja tu pārstātu mani kaitināt, tad mana dzīve būtu kārtībā." Pat ja visi citi tev apkārt būtu ideāli un nekad neko nedarītu nepareizi, tas nemainītu tavu dusmu problēmu. Tu joprojām būtu tu!

Visi šie apkārtējie cilvēki vienkārši atklāj tavu dusmu problēmu. Kad viņi dara kaut ko tādu, kas liek tev atbildēt ar dusmām, viņi nav problēma - viņi vienkārši atklāj tavu problēmu. Tas nenozīmē, ka tas, ko viņi dara, ir labi - iespējams, viņi izturas pret tevi slikti - viņu rīcība var būt ļauna. Neskatoties uz to, tev jāuzņemas atbildība par to, ka tev "pieder" tavas dusmas.

Tev var būt ļoti grūti precīzi noteikt, kur tu šodien atrodi attiecībā uz savām dusmām. Tev var būt noderīgi lūgt tos, kuri ir vistuvāk tev, aprakstīt, ko viņi redz kā tavu dusmu problēmu. Tev jānosaka, kur atrodi šodien, lai varētu sākt spert soļus pareizajā virzienā, lai izaugtu par cilvēku, kādu Dievs vēlas, lai tu būtu.

4. Pirmais solis – vai tu esi kļuvis par kristieti?

Dusmu problēmas pārvarēšana nav cīņa, kuru tu vari uzvarēt ar saviem spēkiem. Tev ir nepieciešama Dieva palīdzība, un Viņš ir gatavs tev palīdzēt. Ja tu vēlies salauzt dusmu iznīcinošo spēku savā dzīvē, tad tev ir vajadzīgs stabils pamats, lai sāktu šo izaugsmi.

Ja tu neesi nodevis savu dzīvi Jēzum un lūdzis Viņu kļūt par tavu Pestītāju un savas dzīves vadītāju, tad ir pienācis tas laiks. Tev ieejot šajā jaunajā dzīvē, kas Jēzum ir priekš tevis, Viņš ir apsolījis dot tev spēku, kas tev ir nepieciešams, lai stātos pretī ikvienai radušai problēmu situācijai. Bet šis Dieva apsolījums ir paredzēts tiem, kuri ir Viņa sekotāji. Ja neesi kļuvis par kristieti, tad mēģināt to novērst pašam ar saviem spēkiem var būt grūti, pat neiespējami. Dievs vēlas tev palīdzēt, bet tev jāvēlas pieņemt Viņa palīdzību atbilstoši Viņa nosacījumiem.

Tu nevari vienkārši atdot grēka pārņemtās dzīves daļas, kas ir krīzē, un sacīt: "Dievs, man šajā jomā ir vajadzīga Tava palīdzība, bet nesaki man, ko man darīt ar pārējo manu dzīvi." Visu savu dzīvi nodot Jēzum ir labākais lēmums, kādu tu jebkad vari pieņemt. Tā ir izvēle "visu vai neko". Vai nu tu ļausi Jēzum būt visas tavas dzīves Vadītājam, vai arī Viņš nebūs Vadītājs. Tāpat kā sievietei nevar būt "daļēji grūtniece", arī tu nevari daļēji nodoties Jēzum.

Tātad, ja tu esi kļuvis par kristieti, Jēzus ir gatavs tev palīdzēt ar tavu dusmu problēmu. Bet tas, ka tu esi kristietis, nenozīmē, ka Viņš automātiski paņems prom tavu dusmu problēmu. Tas, ka divi cilvēki ir precējušies, automātiski nenozīmē, ka sieva paliks stāvoklī.

Ir daudz grāmatu par dusmām un to, kā tās kontrolēt. Šīs grāmatas sniedz daudz labu ieteikumu tam, kā tu vari mainīties. Šajā atlikušajā kursā mēs aplūkosim tikai dažas no stratēģijām, ko tu vari izmantot, lai pārvarētu dusmu postošo spēku savā dzīvē.

C. Kā manas personīgās tiesības saistās ar manām dusmām?

Mēs pievērsīsimies vienam no visgrūtākajiem jautājumiem tavā dzīvē, kas attiecas uz dusmu iznīcinošo spēku. Tas jautājums ir tavas "personīgās tiesības". Ja tu saproti, kā tavas personīgās tiesības baro tavas dusmas, un, ja tu nodod savas personīgās tiesības Dievam, tu nogalināsi vispēcīgāko dusmu sakni savā dzīvē. Tas acumirkļi neatrisinās visas tavas dusmu problēmas, bet tā būs atslēga dramatiskām pārvērtībām tavā dzīvē, kad tās attiecas uz tavām dusmām.



1. Kas ir personīgās tiesības?

Personīgās tiesības ir noteikumi, kurus mēs esam izstrādājuši savai dzīvei. Daudzi no šiem noteikumiem nosaka, kā citiem cilvēkiem vajadzētu vai nevajadzētu izturēties pret mums dažādās dzīves situācijās. Šeit ir daži personīgo tiesību piemēri:

- Tev nav tiesību izturēties pret mani ar necieņu.
- Tev vienmēr jābūt jaukam, kad tu runā ar mani.
- Tev nevajadzētu mani pārtraukt, kad es runāju.
- Tev jādara tas, ko es tev lieku darīt.
- Tev nevajadzētu mani apvainot, ja es daru kaut ko nepareizu.
- Tev nevajadzētu ņemt manas lietas, ja tu vispirms neesi prasījis atļauju.
- Tev nevajadzētu mani ignorēt.
- Tev nevajadzētu uz mani dusmoties.
- Man ir tiesības vilkt to, ko es vēlos.
- Manam datoram vienmēr jādara tas, ko es vēlos lai tas dara – nekavējoties!
- Man ir tiesības klausīties jebkāda veida mūziku, kādu es vēlos klausīties.
- Man ir tiesības uz savu brīvo laiku/personīgo laiku.

Personīgās tiesības ir noteikumi, ko es sev esmu izstrādājis un kurus es sagaidu, ka citi ievēros.

Personīgās tiesības parasti fokusējas uz vienu vai vairākiem sekojošajiem jautājumiem:

1. Kaut kas, kas cilvēkam pieder.
2. Kaut kas, ko cilvēks var apgalvot par savu.
3. Kaut kas, uz ko cilvēkam ir taisnīgas un legālas tiesības.
4. Brīvība kaut ko darīt.
5. Kaut kas, ko darīt tev ir tiesības.

Šis noteikumu saraksts varētu turpināties uz vairākām lapām. Lielākā daļa no mums nekad nav pierakstījuši šīs personīgās tiesības un nav izsnieguši tās visiem, kuri ar mums saskaras. Bet mēs darbojamies iekšpusē tā, it kā tie būtu "dzīves noteikumi", it īpaši manas dzīves. Mēs skatāmies uz šiem noteikumiem un sakām: "Man ir tiesības, lai pret mani izturētos šādi."

Tagad būtu piemērots laiks, lai izpildītu Studiju ceļveža 2.projektu “Manas personīgās tiesības”. Šis projekts sniedz vairākas dažādas jomas tavā dzīvē, kur tev var būt personīgās tiesības - savas dzīves noteikumi, kurus tu sagaidi, lai citi ievēro. Padomā par lietām, kas tevi kaitina, sarūgtina un liek dusmoties, un pēc tam mēģini noteikt, kas ir personīgās tiesības aiz šīm jūtām.

Piemēram, ņemiet kategoriju drēbes. Kādas situācijas, kas saistītas ar tavām drēbēm, liek tev viegli atbildēt ar dusmām? Kā ir ar cilvēkiem, kuri aizņemas tavas drēbes, vispirms neprasot tavu atļauju? Kā būtu ar cilvēku, kurš tīšām sasmērē tavas drēbes - piemēram, noslaukot savas dubļainās rokas uz jakas?

Katrā no šīm situācijām var atklāties “noteikums”, kuru tu sagaidi, lai citi cilvēki ievēro:

- (1) Pirms aizņemties kādu no manām drēbēm, tev vispirms jāsaņem mana atļauja.
- (2) Tev nav atļauts noslaucīt netīrās rokas gar manu jaku.

Ja tu joprojām nezini, kādas personīgās tiesības tika pārkāptas, tad tev, iespējams, vajadzēs uzticamu draugu vai konsultantu, kas palīdzēs tev apstrādāt šo pieredzi un palīdzēs tev identificēt iesaistītās personīgās tiesības.

Kādēļ man vajadzētu atdot savas personīgās tiesības Dievam?

1. Tādēļ, ka Dievs mani mīl

Dievs ir labs. Viņš visā ir perfekts. Viņš nekļūdās. Viņa mīlestība pret tevi ir vēl lielāka nekā jebkura cita mīlestība pret tevi. Ja tu esi pārliecināts, ka Dievs tevi mīl, tad tu vari uzticēties Viņam un atdot savas personīgās tiesības Viņam. Psalmi 34:8

2. Lai parādītu Dievam, ka es Viņu mīlu

Lielākais Bībeles bauslis mums liek mīlēt Dievu ar visu mūsu sirdi, dvēseli, prātu un spēku. (Marka 12:30.) Viens no veidiem, kā tu vari parādīt Dievam, ka mīli Viņu, ir atdot Viņam savas personīgās tiesības. Tā ir izvēle, kuru izdari.

3. Personīgās tiesības pieder tam, kuram ir īpašuma tiesības

Kad tu kļūsti par kristietī, Dievs kļūst par tavas dzīves īpašnieku. Tagad Viņš ir atbildīgais. Tā kā Viņš ir īpašnieks, tev vajadzētu atdot Viņam savas personīgās tiesības. 1.korintiešiem 6:19b-20, Romiešiem 12:1

4. Dievs ir manas dzīves Vadītājs

Mūsu valstī likumus pieņem tie, kuriem ir autoritāte. Kad tu kļūsti par kristietī, tev jāļauj Dievam kļūt par tavu galīgo autoritāti. Viņš zina, kas priekš tevis ir vislabākais.

Mateja 11:28-30

5. Tā es nepalikšu dusmīgs

Mēs dusmojamies, kad cilvēki pārkāpj mūsu personīgās tiesības. Ja tu atdevi šīs tiesības Dievam, tev vairs nav vajadzības piespiest citus ievērot tavus noteikumus. Dievs par tevi rūpēsies.

Psalmi 37:8

2. Kā personīgās tiesības baro manas dusmas?

Mēs izmantojam savas dusmas kā reakciju, kad cilvēki pārkāpj mūsu personīgās tiesības. Iekšēji mēs sakām: “Tev nevajadzētu izturēties pret mani šādā veidā, un es neļaušu neievērot manus likumus - manu dzīvi.” Un tāpēc mēs dusmojamies, jo viņi nav ievērojuši mūsu personīgās tiesības.

Svens stāstīja draugam par situāciju, kurā viņš nesen bija kļuvis ļoti dusmīgs. Svens sacīja: „Lai arī tas otrs puisis bija dusmīgs, man klājās labi - līdz viņš sāka apsūdzēt manu sievu. Tad pazaudēju kontroli, un manas dusmas eksplodēja.”

Tātad, kādas personīgas tiesības Svenam bija, kas izraisīja viņa dusmas? “Neviens nevar apsūdzēt manu sievu un par viņu necienīgi runāt.” Kad Svena kaimiņš pārkāpa viņa likumu, Svens sadusmojās.

Svens nesāka šo sarunu, sakot savam kaimiņam: “Mēģināsim atrisināt šo konfliktu, bet man ir noteikums, kuru tu nedrīksti pārkāpt - tu nedrīksti apsūdzēt manu sievu un par viņu necienīgi runāt.”

Tomēr, kad Svena dusmas eksplodēja, to izraisīja viņa sapratne, ka viņa kaimiņš ir pārkāpis viņa likumu - viņa personīgās tiesības, un Svens negrasījās ļaut viņam tā vienkārši no tā izkļūt.

Tavas personīgās tiesības var koncentrēties uz lieliem vai maziem jautājumiem. Visiem cilvēkiem tās nav vienādas. Tavš tuvs draugs var tev kaut ko pateikt, un tu to pieņem, kaut arī tas ir grūti. Bet, ja cits cilvēks saka to pašu, tu vari uzsprāgt no dusmām, sakot: “Viņiem nebija tiesību to teikt par mani, it īpaši visu manu draugu priekšā!”

Galvenā patiesība, kas tev šeit jāredz, ir tā, ka tavas personīgās tiesības dara tā, lai tu dusmotos, un šīs dusmas parasti ir postošas.

Vēl viena svarīga patiesība, kas jāredz, ir tāda, ka Dievs tev neteica, lai tu izstrādā savus noteikumus savai dzīvei - mēģināt savu dzīvi vadīt, vadoties pēc personīgajām tiesībām. Šeit ir patiesā patiesība - šīs personīgās tiesības bieži ir pretrunā ar to, ko Dievs vēlas, lai tu dari.

Ja tu izvēlies sekot Jēzum, tad tev jāiemācās pakļauties Viņa noteikumiem priekš tavas dzīves.

3. Kā es varu atdot Dievam savas personīgās tiesības?

Kā jau mēs teicām šīs sadaļas sākumā, mūsu personīgās tiesības ir dusmu graužoša spēka pamatproblēma mūsu dzīvē. Ja tu vēlies redzēt reālas pārmaiņas savā dzīvē, kad tu vari pārvarēt šāda veida postošās dusmas, tad tev būs jāatdod savas personīgās tiesības Dievam.

Šīs personīgās tiesības ir kā galvenā nezāles sakne, kas iesakņojas dziļi zemē un nodrošina šim augam daudz pārtikas un spēka, lai tas stāvētu pretī visam, kas tam pretojas. Ja tu vienkārši noplūc šāda veida nezāles lapas, tas vienkārši izaudzēs jaunas lapas.

Ja tu gatavojies iznīdēt šo nezāli, tev ir jānogriež galvenā sakne, tas nezāli atdalīs no tās ūdens un barības avota.

Ja tu grasies iznīdēt dusmu iznīcinošo spēku, tev būs jānodod savas personīgās tiesības Dievam. Un tas var nebūt viegli. Jautājums ir - cik izmisīgi tu vēlies mainīties? Vai esi noguris no tā, kā dusmas sajauc tavu dzīvi? Vai tiešām vēlies, lai ar Dieva palīdzība kļūsti par cilvēku, kādu Dievs tevi vēlas?

Šeit ir četri soļi, kas palīdzēs tev atdot savas personīgās tiesības Dievam.

a. Uzskaiti lietas, kas liek tev dusmoties, satraukties, kļūt nomāktam, aizkaitinātam vai liek raizēties

Tavs darbs pie Studiju ceļveža 1.projekta "Identificējot savas dusmas" sniedz tev vienu veidu, kā aplūkot situācijas, kas liek dusmoties. Vari pievienot vairāk piemēru, turpmākajās dienās aplūkojot to, kas tev liek dusmoties. Tas var iekļaut arī situācijas, kas liek tev satraukties, kļūt nomāktam, aizkaitinātam vai liek raizēties.

Piemēri: es sadusmojos, satraucos vai man liek raizēties, kad:

- Cilvēki mani neciena.
- Mans istabas biedrs velk manas drēbes, nepaprasot man atļauju.
- Man saka kāda veida mūziku man vajadzētu vai nevajadzētu klausīties.
- Cilvēks, kurš ir dusmīgs, aizskar mani.
- Kāds man melo.
- Mans personīgais laiks tiek pārtraukts.
- Cilvēki saka sliktas lietas par manu ģimeni.
- Kaut kas notiek saistībā ar maniem bērniem.

Kad tu saproti, ka esi dusmīgs, apstājies un pajautā sev: "Kas man lika sadusmoties?"

b. Izveido sarakstu ar visām savām personīgajām tiesībām

Ja tu gatavojies atdot savas personīgās tiesības Dievam, tad tev ir svarīgi zināt, kādas tās ir. Iespējams, ka tu jau esi uzsācis šo darbu, strādājot ar Studiju ceļveža 2.projektu "Manas personīgās tiesības". Bet šis ir saraksts, kuru vēlēties turpināt pārskatīt un pievienot vairāk "noteikumu", kad turpmākajās dienās aplūkosī to, kas tev liek dusmoties.

Atrodot laiku, lai pierakstītu katru no šīm personīgajām tiesībām, tas arī palīdzēs atcerēties, kuras esi atdevis Dievam. Ja atklāj, ka tā paša iemesla dēļ joprojām dusmojies, vari sev atgādināt, ka tu to jau esi atdevis Dievam.

c. Lūdz un atdod savas personīgās tiesības Dievam

Personīgo tiesību atdošanas process Dievam ir vienkāršs - bet ne viegls. Tev ir jāpaņem šīs savas personīgās tiesības un jānodod tās Jēzum un jāsaka: „Jēzu, es tev atdošu visas savas personīgās tiesības. Tās vairs nav manas - tagad tās pieder tev. Es vēlos, lai mana dzīve tiktu pilnībā nodota Tev. Es gribu, lai Tavi noteikumi būtu mani dzīves noteikumi. “

Tev var būt noderīgi nolasīt visas personīgās tiesības, kuras esi uzrakstījis uz sava papīra, un pēc tam pateikt: “Jēzu, es atdošu Tev šo personīgo tiesību. Tā vairs nav mana. Un ar Tavu palīdzību es neatbildēšu ar dusmām, kad kāds pārkāps šo personīgo tiesību, kas vairs nav manējā - bet gan Tava. Tā vietā es atbildēšu tā, kā Tu vēlies, lai es atbildu.”

Lai palīdzētu tev šajā personīgo tiesību nodošanas procesā Dievam, tu vari izmantot 3.projektu “Manu personīgo tiesību nodošana” no sava Studiju ceļveža.

Nākamajās dienās, kad tu atklāj vairāk personīgo tiesību, nes tās pie Dieva un lūdz, atdodot tās Viņam. Ja tu atklāj, ka esi paņēmis atpakaļ personīgās tiesības, nes tās atkal Dievam un atdod tās Viņam vēlreiz.

d. Pieņem lēmumu pateikties Dievam par it visu, kas notiek

Pirmā tesalonīķiešiem 5:16-18 tulkojums no The New Life Bible saka:
¹⁶ “Esi visu laiku prieka pilns. ¹⁷ Nekad nepārtrauc lūgt. ¹⁸ Pateicies par it visu, kas notiek. Tas ir tas, ko Dievs vēlas, lai tu darītu Kristus Jēzus dēļ.”

Ir viegli pateikt: “Dievs, es tev atdošu savas tiesības.” Bet daudz grūtāk ir pateikties Dievam par it visu, kas notiek šī lēmuma rezultātā. Tas nozīmē, ka tev jāiemācās pateikties Dievam, ja kāds pārkāpj kādu no tavām agrākajām tiesībām. To var būt ļoti grūti izdarīt. Tas nenozīmē, ka tu pasakies otram cilvēkam par vienu no tavu personīgo tiesību pārkāpumiem.

Katru reizi, kad kāds pārkāpj kādu no tavām personīgajām tiesībām, apstājies un pasakies Dievam, ka Viņš par tevi un par Viņa personīgajām tiesībām labi rūpējas. Atceries, ka Dievs tev vienmēr sniegs visu nepieciešamo. Skatīt Filipiešiem 4:19. Meklē pie Dieva gudrību, kā atbildēt šai personai, kura pārkāpj tavas personīgās tiesības. Dieva Vārds ir ļoti noderīgs, lai pastāstītu mums, kā rīkoties daudzās grūtās situācijās. Skatīt Lūkas 6 un Jēkaba 1:2-5. Šie panti Jēkaba vēstulē dod mums jaunu veidu, kā reaģēt uz problēmām. Skatīt arī Romiešiem 5:1-5.

Mācoties katru dienu pateikties Dievam par it visu, kas notiek, tu piedzīvosi jaunu brīvību no dusmām un raizēm. Tev būs vieglāk praktizēt Lūkas 6:27-38. Kā kristietim, kurš cenšas sekot Dievam, dzīvē ir kas vairāk nekā dusmu pārvarēšana. Dievs vēlas, lai tu iemācītos reaģēt Viņa veidā katrā no šīm sarežģītajām situācijām. Tas, iespējams, prasīs vairāk nekā pāris nedēļas, lai to iemācītos. Patiesībā, tas aizņem labāku daļu no tavas dzīves.

4. Kas notiks, kad es atdošu savas personīgās tiesības Dievam?

a. Mani nogalinās!

Doma par savu personīgo tiesību atdošanu Dievam var šķist smieklīga, traka, dumja un vēl dumjāka!
 “Pasaule, kurā es dzīvoju, ir piepildīta ar visādiem ļauniem cilvēkiem. Ja es nodošu savas personīgās tiesības Dievam un nedarīšu neko, lai sevi pasargātu, es tikšu nogalināts! Es neesmu tik dumjš!”

Atdot savas personīgās tiesības Dievam var būt biedējoši, taču tas nav dumji. Darīt to, ko Dievs vēlas, lai tu darītu, ir vislabākais, ko tu jebkad vari darīt, lai arī cik dumji tas varētu šķist citiem cilvēkiem. Dieva apsolījumi priekš tevis ir skaidri un cerību pilni.

5. Mozus 31:8 (tulkojums no New Living Translation)

Nebaidies un neuztraucies, jo Tas KUNGS personīgi ies tev pa priekšu. Viņš būs ar tevi; Viņš tevi nepievils un nepametīs.

Jēzus arī apsolīja tevi nekad nepamest.

Mateja 28:20 (tulkojums no New Living Translation)

Un esi pārliecināts par to: Es vienmēr esmu ar tevi, pat līdz laikmeta beigām.

Tu vari pilnībā uzticēties Jēzum, atdodot Viņam savas personīgās tiesības. Viņš katru dienu būs kopā ar Tevi visu tavu atlikušo dzīvi.

Kad tu apstājies un padomā par reakciju: “Mani nogalinās!” tā sakņojas citā emocijā - bailēs. Velns vēlas, lai tu baidītos pamest savu komforta zonu. Viņš vēlas, lai tu šo ideju par savu personīgo tiesību atdošanu Dievam uzskatītu par dumju lietu.

Kas notiek, ja es neatdodu savas personīgās tiesības Dievam?

1. Tu nepaklausī Dievam

Jēkaba 4:17 saka: “Ja tu zini kāda ir pareizā lieta ko darīt, bet tu to nedari, tad tu grēko.” Ja tu zini, ka tev pareizi darīt būtu, ka tu atdod savas personīgās tiesības Dievam, bet tu to nedari, tu nepaklausī Dievam un grēko. Dievs vēlas būt visu tavas dzīves jomu Vadītājs. Mateja 16:24-26

2. Tu kļūsi dusmīgs, kad kāds pārkāps tavas personīgās tiesības

Ja tu neesi atdevis savas personīgās tiesības Dievam, tad tu joprojām turies pie tām. Kad kāds pārkāpj kādu no tavām personīgajām tiesībām, tu ātri atbildēsi ar dusmām.

Šīs dusmas turpinās postoši ietekmēt tavu dzīvi.

3. Tu uztrauksies

Tu uztrauksies, jo tu esi personīgi atbildīgs par to, lai parūpētos par savām personīgajām tiesībām.

4. Es nodrošinu sātanu ar atbalstu savā dzīvē

Kad tu atsakies atdot Dievam ikvienu savas dzīves jomu, tas sātanam dod atbalstu.

Tu dod sātanam kontroli ar savu sacelšanos un nepaklausību.

Neklausies velna melos. Tā vietā, atdodies Jēzus apskāvienos, un Viņš tevi izvedīs caur šim grūtajam pielāgošanās un izaugsmes laikam. Un pat ja tu nomirsti - tu dosies dzīvot ar Jēzu debesīs mūžīgi!

Psalms 31:14-15 (tulkojums no New Living Translation)

14 Bet es uzticos Tev, ak, KUNGS, sakot: “Tu esi mans Dievs!”

15 Mana nākotne ir Tavās rokās.

Uzticies Jēzum un tu nekad nebūsi vēl labākā vietā! Tava nākotne ir Viņa rokās!

b. Tu vēl joprojām sadusmosies

Iespējams, ka viena no pirmajām lietām, ko tu atklāsi, atdodot Dievam savas personīgās tiesības, būs tā, ka tu joprojām dusmosies. Pat ja tu vakar “pienagloji šīs personīgās tiesības pie krusta”, tās kaut kā nolēca no krusta un ielīda atpakaļ tavā prātā.

Šie dusmīgie reakcijas modeļi ir bijuši tavas dzīves sastāvdaļa jau ilgu laiku, iespējams, gadus. Vecie ieradumi mirst smagi.

Tev var nākties katru dienu pienaglot šīs personīgās tiesības pie krusta un katru reizi teikt: “Jēzu, es vēlos, lai tev būtu šīs personīgās tiesības. Tās ir tavas, nevis manas.”

Šie pārbaudījumi var nākt no tiem pašiem cilvēkiem, kuri tevi agrāk ir sadusmojuši. Viņi var neizturēties pret tevi citādāk tikai tāpēc, ka tu lūdzi Dievu un nodevi Viņam savas personīgās tiesības.

Turklāt, velns darīs visu iespējamo, lai liktu tev krist un dabūtu tevi atgriezties pie saviem vecajiem dusmu izmantošanas veidiem. Šie pārbaudījumi var būt situācijas, kad tu patiešām jūti, ka tev ir nodarīts pāri. Tu, iespējams, saki sev: “Es neļaušu viņiem no tā izsprukt!” Bet, ja tu esi atdevis tās personīgās tiesības Dievam, tad tā ir Viņa atbildība tikt galā ar šo cilvēku.

c. Arī Dievs tevi pārbaudīs

Kad tu atdod savas personīgās tiesības Dievam, tu vari būt pārliecināts, ka Dievs tevi pārbaudīs, lai redzētu vai tu biji patiess. Dievs ļaus citiem cilvēkiem pārkāpt tavas personīgās tiesības, lai palīdzētu tev iemācīties dzīvot bez tavām personīgajām tiesībām

d. Tev ir jāizstrādā jauni reaģēšanas modeļi situācijām, kas tevi viegli sadusmoja

Vienkārša personīgo tiesību nodošana Dievam nav tavu dusmu problēmas pilnīgs risinājums. Tas ir tikai viens no pirmajiem soļiem. Kad esi nodevis savas tiesības Dievam, tad tev ir jāsāk strādāt pie jaunu reaģēšanas modeļu izstrādes šīm situācijām. Jaunu reakcijas modeļu izstrādei ir trīs soļi:

1. Smags darbs
2. Smags darbs
3. Smags darbs

Burvju nūjiņu risinājumu šeit nav. Ja vēlies, lai Dievs palīdz tev izstrādāt jaunus atbildes modeļus tavā dzīvē, Viņš ir gatavs tev palīdzēt, bet ar Viņa noteikumiem. Tev jāstudē Bībele un jāatklāj, kā Dievs vēlas, lai tu reaģētu šajās dažādajās situācijās. Viņa risinājumi vedīs tevi pa ceļu uz reālo dzīvi - tādu dzīvi, kādu Viņš vēlas, lai tu dzīvotu.

Romiešiem 12:1-2 (tulkojums no The Message)

Tā tad, lūk, ko Es vēlos, lai jūs darāt, Dievs jums palīdz: nemiet savu ikdienas, parasto dzīvi – jūsu gulēšanas, ēšanas, darba un apkārt staigāšanas dzīvi - un nolieciet to Dieva priekšā kā ziedojumu. Aptvert to, ko Dievs dara jūsu labā, ir labākais, ko jūs varat darīt Viņa labā. Nekļūstiet tik labi pielāgoti savai kultūrai, ka jūs tajā iedertat, pat nedomājot. Tā vietā, pievērsiet savu uzmanību Dievam. Jūs tiksiat izmainīti no iekšpuses uz āru. Viegli saprotiet to, ko Viņš no jums vēlas, un ātri uz to reaģējiet. Atšķirībā no apkārtējās kultūras, kas vienmēr velk jūs uz leju līdz savam nenobriedušajam līmenim, Dievs no jums izvelk vislabāko, attīsta jūsos labi izveidotu briedumu.

Liela daļa šo jauno reakcijas modeļu būs domāšanas veida maiņa. Mācīšanās atjaunot savu prātu ir izaicinošs process. Tas ir citas nodarbības temats, un mēs šajā nodarbībā nevaram aplūkot visus šos jautājumus.

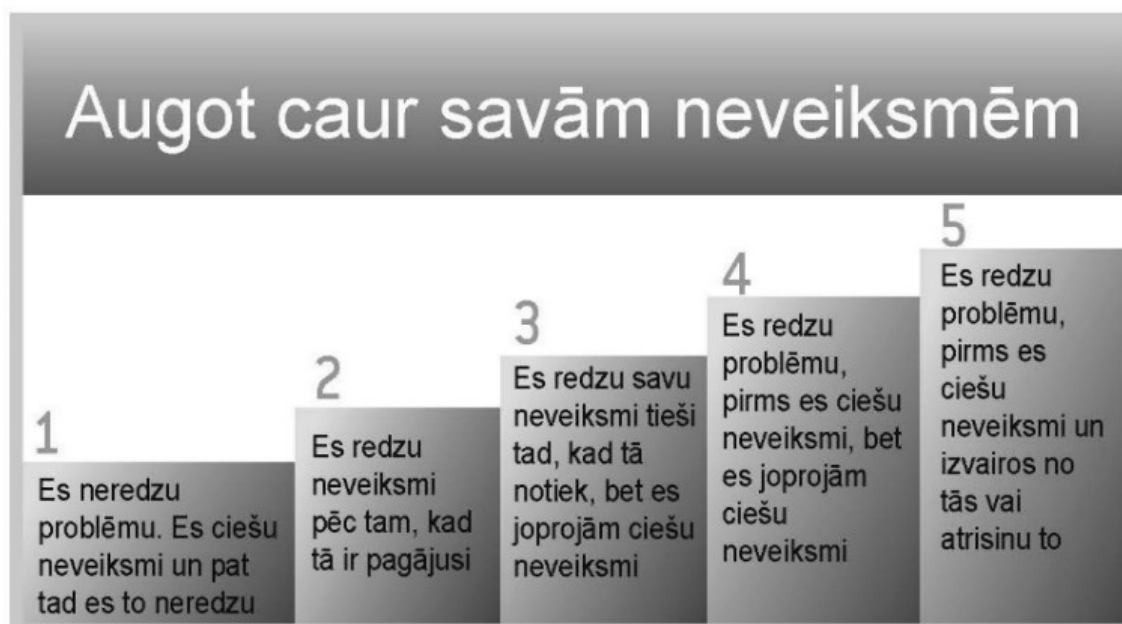
Gandrīz katru dienu tu saskarsies ar dažādām izvēlēm. Tu vari izvēlēties reaģēt tā, kā esi darījis agrāk – dusmīgā veidā - vai arī vari sākt izstrādāt jaunas atbildes, vaicājot Dievam: “Kā Tu vēlies, lai es reaģētu uz šo situāciju tā, lai tas pagodinātu Tevi?”

Mēs sīkāk aplūkosim šo jautājumu par jaunu reakcijas modeļu izstrādi šī kursa 4.nodaļā.

e. Sāc pārmaiņu procesu pa vienam solim

Grupu studijas jaunai dzīvei kursā *Augot caur neveiksmēm*, mēs uzmanīgi aplūkojam, kā neveiksmes ir ietekmējušas mūsu dzīvi un kā mēs varam sākt augt caur savām neveiksmēm. Tu vari tuvāk aplūkot šo kursu, jo daudzi no tur apskatītajiem jautājumiem tieši attiecas uz izaicinājumiem, ar kuriem tu saskarsies, izstrādājot jaunus reaģēšanas modeļus uz šīm situācijām, kad tevi kārdina dusmoties.

Viena tā kursa diagramma identificē pārmaiņu procesu, kas notiek tur, kur mēs cenšamies veikt sarežģītas izmaiņas savā dzīvē.



Aplūkojot šo diagrammu, soļi uz izmaiņām ir piepildīti ar daudzām neveiksmēm. Tā ir realitāte, un Dievs to saprot. Tāpat kā mazs bērns, kurš mācās staigāt, šajā procesā daudzkārt krīt, tāpat tava dzīve var būt piepildīta ar daudzām krišanām atpakaļ iznīcinošajās dusmās, pirms apgūsti jaunu veidu, kā iziet caur šīm izaicinošajām dzīves situācijām.

Svarīgi ir tas, ka tu joprojām esi uzticīgs šim jaunajam dzīves veidam, katru dienu meklējot pie Jēzus spēku un gudrību.

5. Kādi ir ieguvumi, atdodot savas personīgās tiesības Dievam?

a. Tu vari būt mierā

Kad tu atdod savas personīgās tiesības Dievam, tu dziļāk nodod savas dzīves kontroli Dievam. Tu tagad saki: “Dievs, es ar savu dzīvi šodien uzticos Tev. Es vēlos sekot Tev un reaģēt uz visu, kas nāk manā ceļā, zinot, ka Tu esi ar mani un esi gatavs dot man spēku un gudrību, kas man nepieciešama katram jaunajam izaicinājumam.”

Šis piedzīvojums nozīmē, ka tu nekontrolē, Dievs kontrolē. Tu vari aptvert Viņa mieru, zinot, ka Viņa spēks ir pilnīgs tavā vājumā. Dievam priekš tevis šodien ir šis apsolījums.

2.korintiešiem 12:9 (tulkojums no New Living Translation)

“Mana žēlastība ir viss, kas tev ir vajadzīgs. Mans spēks vislabāk strādā nespējā.”

Tā vietā, lai reaģētu ar dusmām, izvēlies pievērst acis Jēzum un pieņemt mieru, kāds Viņam šodien ir priekš tevis.

Jāņa 14:27 (tulkojums no New Living Translation)

“Es jūs atstāju ar dāvanu - mieru prātā un sirdī. Un miers, ko Es dodu, ir dāvana, ko pasaule nevar dot. Tāpēc neuztraucieties un nebaidieties.”

b. Tu vari koncentrēties uz jaunu reakcijas modeļu izstrādi, kas godinās Dievu

Ja tu ļauj dusmām kontrolēt tevi - tas neatstāj vietu izaugsmei citās tavas dzīves jomās. Dusmas līdzinās nezālēm dārzā. Ja tās neizrauj, tās pārņems dārzu un neļaus taviem dārza augiem augt un nest augļus. Tādā pašā veidā, ja tu nekontrolē savas dusmas, tas neļaus tev izstrādāt citus efektīvākus veidus, kā reaģēt uz sarežģītām tavas dzīves situācijām. Kad tu atdod savas personīgās tiesības Dievam, tu atver savu dzīvi jaunām iespējām izstrādāt atbildes modeļus, kas godinās Dievu.

Katru dienu tu vari saskarties ar izaicinājumiem, kad tu jūti, ka iekšā sāk pieaugt dusmas. Tā vietā, lai ļautu šīm dusmām turpināt augt, tu vari vienkārši pateikt: "Jēzu, tu esi mans Vadītājs. Esmu gatavs šajā situācijā mācīties jebkuru mācību, kuru vēlies man pasniegt."

Tā vietā, lai mēģinātu aizsargāt savas personīgās tiesības, tu vari koncentrēties uz personīgo izaugsmi. Kad tu koncentrēties, lai apgūtu jaunus veidus, kā reaģēt uz šīm situācijām, tev jāpiepilda prāts ar Bībeles pantiem. Viņa patiesība būs gaisma tavam ceļam. Šīs jaunās dzīves prasmes var nākt ļoti smagi un lēni. Bet turies pie tām.

4.nodaļā mēs rūpīgāk aplūkosim, kā tu vari attīstīt pozitīvas iekšējās rakstura īpašības, kuras izmantot, reaģējot uz katru situāciju, ar kuru saskaries. Šīs pozitīvās rakstura īpašības sniegs tev pilnīgi jaunu veidu, kā reaģēt tur, kur agrāk izmantoji dusmas.

c. Dievs tev palīdzēs

Bībelē nav neviena panta, kurā Dievs apsolītu tev palīdzēt labāk aizsargāt savas personīgās tiesības, ja tu no visa spēka pie tām turies. Nekur Dievs nesola cīnīties pret tiem, kuri pārkāpj noteikumus, kurus tu viņiem esi izveidojis.

Bet ir daudz pantu, kur Dievs ir apsolījis mums palīdzēt, ja atdodam savu dzīvi Viņam un ļaujam Viņam būt atbildīgajam. Kad Viņš ir atbildīgs, tad mēs esam labās rokās. Pat tad, kad citi tev uzbrūk ar ļauniem motīviem, Dievs būs tev blakus, lai palīdzētu.

Jāzeps 1.Mozus grāmatas 37. – 50.nodaļā ir tam labs piemērs. Viņa brāļi pārdeva viņu verdzībā. Dievs viņu neatbrīvoja no verdzības, taču tajā situācijā Dievs viņam piešķīra labvēlību Potifara acīs, kurš viņu paaugstināja ietekmīgā pozīcijā savā mājā. Bet viņš joprojām bija vergs.

Kad Potifara sieva nepatiesi apsūdzēja Jāzepu par mēģinājumu viņu izvarot, Dievs neizveda Jāzepu ārā no cietuma. Bet cietumā Dievs Jāzepam deva labvēlību cietuma priekšnieka acīs. Tomēr esmu pārliecināts, ka Jāzeps daudz labprātāk būtu ticis atbrīvots no cietuma, nevis vienkārši ieguvījis labvēlību pie cietuma priekšnieka. Bet Jāzeps nekļuva nikns un dusmīgs.

Tad vienā dienā tika atklāts nākamais Dieva plāns attiecībā uz Jāzepu, un viņš devās no cietuma uz otro vietu pēc faraona. Viņš daudzus gadus kalpoja šajā vadošajā amatā Ēģiptē. Kad viņa tēvs nomira, viņa brāļi baidījās, ka tagad Jāzeps atriebsies par viņu ļauno rīcību. Tā vietā Jāzeps parāda, ka viņš ir iemācījies Dieva veidu, kā reaģēt uz viņu pagātnes ļaunajām darbībām.

1. Mozus 50:19-21 (tulkojums no New International Version)

¹⁹ Bet Jāzeps viņiem sacīja: „Nebaidieties. Vai es esmu Dieva vietā?

²⁰ Jūs paredzējāt man kaitēt, bet Dievs to paredzēja par labu, lai paveiktu to, kas tagad tiek darīts, izglābjot daudzas dzīvības. ²¹ Tāpēc nebaidieties.

Es parūpēšos par jums un jūsu bērniem.” Un viņš viņus nomierināja un laipni ar viņiem runāja.

Neļauj bailēm nozagt tev to, kas Dievam ir priekš tevis. Kad tu atdod savas personīgās tiesības Dievam un pieņem Viņa ceļu dzīvei, tu sapratīsi, ka Viņš ir tur, lai palīdzētu tev katru dienu.

d. Tu vari kļūt par paraugu citiem

Kad tu mācies atdot savas personīgās tiesības Dievam un izstrādāt jaunus veidus, kā reaģēt uz dzīves izaicinājumiem, tu atklāsi, ka dusmas zaudēs to spēku un tā vietā tu varēsi tās lietot tā, kā Dievs vēlas. Uzzinot, kā lietot savas dusmas tādā veidā, lai godinātu Dievu, tu uzzināsi, ka tu patiešām esi piedzīvojis pārmaiņas savā dzīvē.

Pieaugot, Dievs atvērs durvis, lai tu būtu paraugs citiem. Dievs nemeklē cilvēkus, kuriem nekad nebūtu bijušas dusmu problēmas. Viņš meklē tos, kuri ir nodevuši savas dusmas un personīgās tiesības Viņam un teikuši: “Es gribu, lai Tu būtu visas manas dzīves vadītājs.”

Lai Dievs varētu tevi lietot, tev nav jāgaida, kamēr būsi pilnīgs. Bet Viņš meklē reālu izaugsmi, kas ir izdzīvota laika gaitā un kas pierāda, ka tu esi daudzkārt pārbaudīts un gūsti patiesu progresu, mācoties reaģēt tā, kā Viņš vēlas.

Ir daudz cilvēku, kuri meklē kādu, kurš viņiem palīdzētu šajā procesā, un tu varētu būt viens no tiem, kurus Dievs lietos. Bet tikmēr tev jākoncentrējas uz savu paša izaugsmi, nevis uz citu dusmu problēmām.

D. Kas vēl bez personīgajām tiesībām veicina manu dusmu problēmu?

Mēs aprakstījām “personīgās tiesības” kā galveno postošo dusmu sakni. Bet ir arī citi jautājumi, kas var barot tavas dusmas. Ja šie jautājumi netiks atrisināti, tavas dusmas turpinās izraisīt iznīcību tavā dzīvē.

1. Neatrisinātas pagātnes sāpes

Tavā pagātnē vai pat nesen kāds, iespējams, tevi dziļi ievainoja. Sāpes un ievainojums tevi joprojām ietekmē. Tavas dusmas, šķiet, ir pamatotas, kad tu atkal un atkal savā prātā pārdomā šīs sāpes.

Atrast Dieva ceļu uz dziedināšanu ir ļoti būtiski, ja vēlies pārvarēt dusmas, ko jūti pret kādu, kurš tevi sāpinājis.

Šīs neatrisinātās pagātnes sāpes var izraisīt lielāku kaitējumu tavā dzīvē, nekā tu aptver. Tavas dusmas šodien var pāriet uz citām attiecībām tavā dzīvē. Varbūt tu pat neapzinies par saikni starp šīm pagātnes sāpēm un tavām dusmīgajām reakcijām jaunās situācijās, ar kurām tu šodien saskaries.

Kad šīs mūsu pagātnes sāpes nav atrisinātas, tad viss, kas mums atgādina par pagātnes sāpēm, kļūst par mūsu dusmu reakcijas izraisītāju. Bet vēl vairāk - ja sāpes netiek atrisinātas, tās iekšpusē radīs arvien vairāk un vairāk dusmu. Kad mēs piedzīvojam vismazākās jaunās sāpes, mēs varam attapties, kad dusmu vulkāns izverd pār otru cilvēku. Mūsu dusmīgā atbilde ir izeja no pāridarījuma samēra, un mēs arī nespējam saskatīt saikni starp mūsu pagātnes sāpēm un mūsu pašreizējām eksplozīvajām dusmām.

Neatrisinātas sāpes no tavas pagātnes rada pašreizējos ievainojumus neatkarīgi no tā, vai tu to atzīsti vai nē. Ir būtiski iemācīties Dieva veidu, kā atrisināt šīs pagātnes sāpes, lai tu varētu virzīties uz priekšu pilnā dzīvē, kādu Dievs tev šodien piedāvā. Tam var būt nepieciešama konsultanta vai kāda cita palīdzība, kas var palīdzēt tev tikt galā ar šo jautājumu un atrast Dieva ceļu uz dziedināšanu un izaugsmi.

2. Nepiedošana un rūgtums

Nepiedošana ir spēcīgs dusmas barojošs spēks. Tas uztur pāridarījumu svaigu tavā dzīvē un neļauj piedzīvot Dieva dziedināšanu. Jēzus skaidri pateica, ka mums ir jāpiedod tiem, kas mums ir nodarījuši pāri.

Mateja 6:14-15 (tulkojums no New Living Translation)

Ja jūs piedosiet tiem, kas pret jums grēko, jūsu debesu Tēvs jums piedos.

¹⁵ **Bet, ja jūs atsakāties piedot citiem, jūsu Tēvs nepiedos jūsu grēkus.**

Tas nenozīmē, ka tas, ko otrs cilvēks tev izdarīja, ir labi. Jēzus skaidri norāda, ka nepiedošana ir bīstama vieta, kur atrasties. Nepiedošana tavā dzīvē var viegli pāraugt rūgtumā.

Ebrejiem 12:15 (tulkojums no New Living Translation)

Uzmanieties, ka neviena indīga rūgtuma sakne neizaug, lai jūs uztrauktu, daudzus samaitājot.

Šī nepiedošana un rūgtums virza neuzticību dziļā līmenī, ietekmējot ne tikai tavas attiecības ar cilvēku, kurš tevi aizvainoja, bet tā izplūst un ietekmē tavas attiecības ar citiem.

3. Tavas dusmas konflikta situācijās

Pat ja tu esi atdevis savas personīgās tiesības Dievam un centies dzīvot šajās jaunajās attiecībās ar Jēzu, tu vari sajust dusmas dēļ tā, kā tu reaģē, atrodoties konflikta situācijā. Vai, saskaroties ar jauniem konfliktiem, tu joprojām atgriezies pie vecajiem modeļiem, kā reaģēt uz konfliktiem - kas, visticamāk, ietver dusmas un neapmierinātību?

Daudzi cilvēki, iesaistoties konflikta situācijā, kā galveno reakciju izmanto dusmas. Viņiem vienkārši nav jaunu stratēģiju, kā reaģēt uz konfliktiem - tāpēc viņi atkal dusmojas.

Ja tu gatavojies uzvarēt cīņā pār dusmu iznīcinošo spēku, tev būs jāiemācās reaģēt uz konfliktiem, nedusmojoties. Mācīties jaunus veidus, kā reaģēt konfliktā, var būt liels izaicinājums, un tas prasīs dažas smagas mācības. Mācīties, kā rīkoties konfliktos tādā veidā, kas godina Dievu, ir pilnīgi jauns studiju kurss, tāpēc mēs šeit sīkāk neiedziļināsimies.

4. Ģimenes tradīcijas

Vai tu kādreiz esi teicis: “Nu, tādi mēs (tavas ģimenes uzvārds) esam! Maniem vecākiem bija daudz dusmu problēmu, tāpat arī maniem vecvecākiem.” Tu varat viegli izskaidrot savu dusmu problēmu, vienkārši iezīmējot to kā savas ģimenes iezīmi.

Šīs tavu vecāku un vecvecāku pārņemtās tradīcijas vai uzvedības modeļi var likt tev saskarties ar tādu pašu dusmu problēmu, kāda ir viņiem. Tā vietā, lai attaisnotu šīs problēmas, Bībele mums saka, ka Jēzus nāca atbrīvot mūs no šī tukšā dzīves veida.

1.Pētera 1:18 (tulkojums no New International Version)

Jūs tikāt atpirkti no tukšā dzīves veida, ko jums nodeva jūsu priekšteči.

Patiesība ir tāda, ka katra ģimene nākamajai paaudzei ir nodevusi gan labās iezīmes, gan sliktos ieradumus. Dusmu iznīcinoša izmantošana ir viens no tiem sliktajiem ieradumiem, kas bieži tiek nodots no paaudzes paaudzē.

Ja tu plāno pārtraukt dusmu iznīcinošo spēku savā dzīvē, tev būs jāuzņemas atbildība par savām dusmām un “jāpārmācās” dusmu reakcijas modeļi, kurus tev iemācījusi tava ģimene. Tas var būt ļoti grūts process, jo tā, iespējams, ir bijusi tavas dzīves sastāvdaļa no brīža, kad biji ļoti mazs bērns.

Tu vari būt tas, kurš sāk jaunu ģimenes tradīciju un vari iemācīt nākamajai paaudzei, kā lietot savas dusmas tādā veidā, lai godinātu Dievu.

5. Tavas attieksmes un ieradumi

Kāda kundze paziņoja: “Ja jūs atņemsiet manas dusmas, jūs atņemsiet manu identitāti.” Daudzi cilvēki ir kļuvuši apmierināti ar savām dusmām. Tas ir ierocis, kuru viņi ir iemācījušies prasmīgi izmantot, lai pierādītu, ka viņi ir daudz spēcīgāki par otru cilvēku. Viņu dusmu reakcijas modeļi ir kļuvuši par otro dabu, jo viņi tos ir izmantojuši gadu pēc gada. “Es tāds esmu!” viņi saka.

Šīs dziļi iesakņojušās attieksmes un paradumi padarīs to par milzīgu izaicinājumu mainīt. Patiesais jautājums kļūst: “Vai tu tiešām vēlies mainīties?” Vai vēlies atrast jaunu identitāti attiecībā ar Jēzu?

Ir svarīgi saprast, ka katra attieksme, kas tev ir un ieradums ir iemācīts. Ja tu vēlies mainīties, vari iemācīties jaunas attieksmes un attīstīt jaunus ieradumus tajā, kā tev lietot dusmas. Bet nekļūdies, tas var būt ļoti smags darbs.

Secinājums

Cik daudziem cilvēkiem patiešām izdodas pārtraukt dusmu postošo spēku savā dzīvē? Visas lietas ir iespējamās ar Dievu! Dievs tev dos spēku nolikt savas personīgās tiesības. Tu vari būt īsts veiksmes stāsts, apgūstot jaunus veidus, kā reaģēt uz dzīves situācijām. Ar Dieva palīdzību tu vari ielikt dusmas vietā, kur tās nenes tavā dzīvē iznīcību, bet kur tu lieto dusmas tādā veidā, lai godinātu Dievu.

Nākamajā nodaļā mēs tuvāk aplūkosim to, ko Dievs saka par to, kā mums vajadzētu lietot savas dusmas. Mēs pārbaudīsim veidu, kā vairāki cilvēki Bībelē lietoja savas dusmas - gan labas, gan sliktas piemērus.

3.nodaļa

Ko Dievs saka par dusmām?

Tev personīgi jāpārbauda, kā tu tiec galā ar savām dusmām. Tātad, kur tev vajadzētu sākt? Ja tu klausīsies tikai sevī, visticamāk, tev iespējams pietrūks pilnīga patiesība. Bībele ir piepildīta ar stāstiem un mācībām par dusmām. Daudzi panti arī mums stāsta, kad un kāpēc Dievs dusmojās.

Šīs emocijas ir aprakstītas no 1.Mozus grāmatas pirmajām nodaļām viscaur Bībelei līdz pat pēdējai Atklāsmes grāmatai. Lai izpētītu katru pantu par dusmām, tas tev prasītu daudz laika. Vārdi dusmas, dusmīgs, sašutums un niknums Bībelē tiek izmantoti vairāk nekā 600 reizes. Tu vari viegli redzēt visus šos pantus, izmantojot konkordanci vai atverot internetā vietni, kurā ir visa Bībele, un meklējiet šos vārdus.

Tāpēc izpētīsim, ko Dievs saka par dusmām, un izmanto šos pantus kā līdzekli, lai noteiktu dažus veidus, kā mēs varam lietot savas dusmas tā, kā Dievs vēlas.

A. Vai dusmas ir grēks?

1. Dievs tevi radīja ar spēju piedzīvot dusmas

Dusmas nav grēks. Dievs tevi radīja ar spēju piedzīvot dusmas, izpaust dusmas. Tās ir emocijas, ko Dievs tev deva. Velns tev nedeva dusmu emocijas.

1.Mozus 1:27, 31 (tulkojums no New Living Translation)

27 Tā Dievs radīja cilvēkus pēc sava tēla. Pēc Dieva tēla Viņš tos radīja; par vīrieti un sievieti Viņš tos radīja. . . . 31 Tad Dievs apskatīja visu, ko Viņš bija radījis, un Viņš redzēja, ka tas ir ļoti labi!

Dievs tevi radīja ar spēju piedzīvot pilnu emociju gammu: mīlestību, prieku, mieru, skumjas un dusmas. Tāpēc jau no paša sākuma mums ir jāredz, ka Dievs, mūs radot, nav kļūdījies - patiesībā, kad Viņš skatījās uz to, ko Viņš bija radījis, Viņš redzēja, ka tas ir "ļoti labi"!

2. Bībele tev stāsta, kā dusmoties bez grēkošanas

Mūsu izaicinājums šodien ir iemācīties kā lietot šīs emocijas, ko Dievs mūsos ir radījis - lietot tās tādā veidā, lai godinātu Dievu. Pārāk bieži mūsu dusmas liek mums nonākt nepatīkšanās, kas bieži rada vairāk problēmu. Šeit ir pants, kas mums nosaka augstu standartu - tādu, kuru šodien tev var šķist neiespējami sasniegt.

Efeziešiem 4:26-27 (tulkojums no New International Version)

“Savās dusmās negrēkojiet”: neļaujiet saulei norietēt,
kamēr vēl esat dusmīgi, ²⁷un nedodiet velnam atbalsta vietu.

Šie panti vēstulē Efeziešiem skaidri norāda, ka tu vari būt dusmīgs un tajā pašā laikā negrēkot. Skaidri šis pants norāda, ka tev ir jāizdara izvēle. Tomēr tas ir brīdinājums, izaicinājums tev būt uzmanīgam. 27.pants tevi brīdina, lai nedod velnam atbalsta vietu (pamatu) savā dzīvē. Kā tavas dusmas var „dot velnam atbalsta vietu” tavā dzīvē? Tas ir diezgan viegli.

Dusmas viegli atver durvis, kas tevi var novest pie grēka dusmīgajā reakcijā. Dusmas un grēks apvienojas, kad tu lieto savas dusmas tādā veidā, kas ir pretrunā ar Dieva plānu tavai dzīvei. Nekontrolējamas dusmas viegli aizved tevi uz grēcīgām domām, grēcīgiem vārdiem un grēcīgām darbībām.

3. Jēzus un dusmas

Jēzus dzīve ir arī pierādījums tam, ka dusmas automātiski nav grēks. Vairāk nekā vienu reizi Jēzus bija dusmīgs. Ja dusmas vienmēr ir grēks, tad Jēzus grēkoja. Un, ja Viņš grēkoja, tad Viņa nāve nenodrošinās pestīšanu ne tev, ne kādam citam. Un, ja Jēzus nenomira par mūsu grēkiem, tad mēs visi nonāksim ellē, bez izņēmumiem!

Marka 3:4-5 (tulkojums no New International Version)

Tad Jēzus viņiem jautāja: “Kas ir atļauts sabbatā: darīt labu vai darīt ļaunu, glābt dzīvību vai nogalināt?” Bet viņi klusēja. ⁵ Viņš dusmās paskatījās apkārt uz viņiem un dziļi bēdīgs par viņu spītīgo sirdi, sacīja cilvēkam: “Izstiep savu roku.” Viņš to izstiepa, un viņa roka bija pilnībā atjaunota.

Šajā stāstā Jēzus runāja ar reliģisko līderu grupu. Viņš viņiem jautāja, vai sabbatā ir atļauts darīt labu. Viņu atteikšanās atbildēt uz jautājumu, sadusmoja Jēzu – bet Viņš negrēkoja un nenosauca uguni no debesīm, lai iznīcinātu šos spītīgos vīriešus.

Tā vietā Jēzus savas dusmas novirzīja produktīvam projektam, un Viņš dziedināja vīrieti ar nokaltušo roku. Jēzus mums parādīja, ka cilvēks var sadusmoties bez grēka.

Apskatīsim, ko vēl Bībele mums saka par dusmām. Kamēr tu skaties, kā šie cilvēki Bībelē rīkojās ar dusmām, pārlicinies, vai tu vari sākt saprast vietu, kādā dusmas ir tavā dzīvē.

B. Kā cilvēki Bībelē lietoja dusmas

Bībelē ir daudz stāstu, kas palīdz mums saprast dusmas un to, kā tās var ietekmēt mūsu dzīvi. Dusmas parādās dažās pirmajās 1.Mozus grāmatas nodaļās un caurvij visu Bībeli. Skatoties uz šiem pazīstamajiem cilvēkiem Bībelē, ir svarīgi saprast, ka viņi saskārās ar izvēlēm tāpat kā tu. Mēs katrs izvēlamies, kāda vieta dusmām būs mūsu dzīvēs.

1. Kains

Kains un Ābels bija pirmie divi Ādama un Ievas bērni. Kad viņi bija jauni vīrieši, viņi nesa upurus Dievam, kas drīz Kainā izraisīja dusmīgu atbildi.

1.Mozus 4:3-8 (tulkojums no New Living Translation)

³ Kad pienāca pļaujas laiks, Kains dāvāja Tam KUNGAM dažus savus augus.

⁴ Ābels arī atnesa dāvanu - labākos no pirmdzimtajiem jēriem no sava ganāmpulka. Tas KUNGS pieņēma Ābelu un viņa dāvanu, ⁵ bet Viņš nepieņēma Kainu un viņa dāvanu. Tas Kainu ļoti sadusmoja, un viņš izskatījās atraidīts.

⁶ “Kāpēc tu esi tik dusmīgs?” - Tas KUNGS jautāja Kainam. “Kāpēc tu izskaties tik atraidīts? ⁷ Tu būsi pieņemts, kad rīkosies pareizi. Bet, ja tu atsakies darīt to, kas ir pareizi, tad uzmanies! Grēks tup pie durvīm, alkstot tevi kontrolēt. Bet tev tas ir jāpakļauj un jābūt tā saimniekam.”

⁸ Kādu dienu Kains ieteica savam brālim: “Iziesim uz laukiem.” Un kamēr viņi atradās uz lauka, Kains uzbruka savam brālim Ābelam un viņu nogalināja.

Kainam bija dusmu problēma, un Dievs ar viņu par to runāja. Cik neticamu iespēju Dievs deva Kainam! Cik reizes Dievs ir runājis tieši ar tevi, kad tu biji dusmīgs?

Dievs Kainam izsaka dažus ļoti skaidrus punktus.

1. Viņš mēģina likt Kainam sevi pārbaudīt, “kāpēc viņš ir tik dusmīgs?”
2. Dievs saka Kainam, ka viņš tiks pieņemts, ja rīkosies pareizi.
3. Tad Dievs viņu brīdina, ka, ja viņš atsakās rīkoties pareizi, tad lai uzmanās!
4. Grēks tup pie durvīm, alkstot tevi kontrolēt.
5. Dievs saka Kainam, ka viņam tas ir jāpakļauj un jābūt tā saimniekam.

Nākamais pants mums dod lēmumu, kuru Kains pieņēma. Viņš nesekoja Dieva padomam, bet tā vietā nogalināja savu brāli. Cik spēcīgs attēls dusmu briesmām, kurām ir atļauts kontrolēt cilvēka dzīvi, kad viņi atsakās klausīties Dievu. Dieva ignorēšana noveda pie milzīgas traģēdijas - slepkavības, kas ir atkārtota neskaitāmi tūkstošiem reižu pat līdz mūsdienām.

Cik traģiska mācība par dusmām no pašas pirmās Bībeles ģimenes! Nekontrolējamas dusmas atstās traģēdijas pēdas aiz visiem, kas ļauj tām viņus pārņemt.

2. Jāzeps

Jāzeps dzīve mums dod attēlu par jaunu vīrieti, kuram bija visi iemesli dusmoties uz saviem brāļiem, Dievu un visu pasauli. Viņa brāļi viņu tik ļoti ienīda, ka plānoja viņu nogalināt. Vienīgais iemesls, kāpēc viņi viņu nenogalināja, bija tāpēc, ka viņi saprata, ka var nopelnīt kādu naudu, un pārdeva viņu kā vergu. Skatīt 1.Mozus 37.

Jāzeps nonāca Potifara namā Ēģiptē, kur viņa īpašnieka sieva nepatiesi apsūdz viņu izvarošanā. Rezultāts - viņš nonāk cietumā - uz daudziem gadiem. Vēlāk Dievs viņu atbrīvo no cietuma un nostāda lielā stāvoklī - otrajā vietā pēc faraona. Turpmākajos gados viņa brāļi ieradās Ēģiptē pēc ēdiena, un viņš viņiem palīdz. Viņš varēja viņiem atriebties, bet viņš to nedarīja. Faktiski viņš veica vienošanos, lai visi brāļi un tēvs pārceltos uz Ēģipti, kur viņš tos nodrošināja.

Gadiem vēlāk viņa tēvs nomirst, un brāļi joprojām baidās, ka Jāzeps tagad centīsies atriebties par ļauno veidu, kā viņi izturējās pret viņu, kad viņš bija daudz jaunāks. Tāpēc brāļi izfantazēja stāstu, kurā Jāzepam stāsta, ka viņu tēvs lūdzis viņu piedot brāļiem par viņu gadiem seno darbību.

1.Mozus 50:19-21 (tulkojums no New Living Translation)

¹⁹ Bet Jāzeps atbildēja, “Nebaidieties no manis. Vai es esmu Dievs, ka es varu jūs sodīt? ²⁰ Jūs paredzējāt man kaitēt, bet Dievs to visu paredzēja par labu.

Viņš mani ieveda šajā amatā, lai es varētu glābt daudzu cilvēku dzīvības.

²¹ Nē, nebaidieties. Es turpināšu rūpēties par jums un jūsu bērniem.”

Tā viņš viņus mierināja, laipni runājot ar viņiem.

Tas varētu būt dusmu un atriebības piepildīts stāsts. Bet tā vietā to piepilda piedošana un laipni vārdi pret tiem, kuri iepriekšējos gados pret viņu bija izturējušies tik slikti. Viņš izvēlējās neiet pa atriebības ceļu. Jāzeps bija iemācījies jaunā veidā saskatīt pagātnes sāpes. Viņš norāda, ka tas, ko viņa brāļi domāja par ļaunu viņam, Dievs to pārvērta par kaut ko labu, kā rezultātā tika izglābtas daudzas dzīvības.

Cik grūti tev ir saskatīt potenciālu, ko Dievs var izmantot, lai tavas dzīves sāpēs palīdzētu citiem cilvēkiem?

3. Mozus

Dusmas kļuva par galveno problēmu šī cilvēka dzīvē, kurš pieauga, lai kļūtu par Izraēlas nācijas vadītāju. Viņš izveda viņus no Ēģiptes pēc masveida izrēķināšanās starp Dieva spēku un faraonu. Kaut arī Mozus ik uz soļa pildīja Dieva gribu, viņam tomēr bija dusmu problēma.

Pār Ēģiptes tautu nāca deviņas dažādas mocības, jo faraons atteicās ļaut Izraēlam aiziet. Kad Mozus pabeidza paziņot par nākamo mocību, kuras rezultātā nomirtu katras ēģiptiešu ģimenes pirmzīmtais, Bībelē teikts: “Tad dusmās degdams, Mozus atstāja faraonu” (2.Mozus 11:8 New Living Translation).

Dažus mēnešus vēlāk Dievs uzaicināja Mozu Sinaja kalna virsotnē, kur Dievs viņam deva desmit baušļus. Tomēr, nokāpis kalna pakājē, viņš ieraudzīja, ka tauta ir pametusi Dievu, izveidojusi savu dievu zelta teļa formā, un viņi to svinēja mežonīgā ballītē.

2.Mozus 32:19 (tulkojums no New International Version)

Kad Mozus tuvojās nometnei un ieraudzīja teļu un dejas, viņa dusmas dega un viņš izmeta plāksnes no rokām, saplēšot tās gabalos kalna pakājē.

Šajā gadījumā Mozus sajūstās dusmas bija līdzīgas tām, ko izjuta arī Dievs. Mozus bija dusmīgs par to, ka viņi tik ātri bija pametuši Dievu, kurš viņus izveda no Ēģiptes tik brīnumainā veidā.

Daudzus gadus vēlāk, kad Izraēls vēl klīda pa tuksnesi, cilvēki sāka strīdēties ar Mozu, sūdzoties, ka viņiem nav ūdens. Mozus lūgšanā devās pie Dieva, bet tomēr ļāva savām dusmām izkļūt no kontroles un aizvest viņu pa ceļu, kas negodā Dievu.

4.Mozus 20:7-12 (tulkojums no New International Version)

Tas KUNGS sacīja Mozum: ⁸ “Paņem nūju, un tu un tavs brālis Ārons sapulcējiet sapulci. Runājiet uz šo akmeni viņu acu priekšā, un tas izlies savu ūdeni. Tu liksi ūdenim tecēt no klints kopienai, lai viņi un viņu mājlopi varētu dzert.”

⁹ Tad Mozus paņēma nūju no Tā Kunga klātbūtnes, tieši tā, kā Viņš to viņam pavēlēja. ¹⁰ Viņš un Ārons sapulcināja sapulci klints priekšā, un Mozus viņiem sacīja: “Klausieties, jūs, nemiernieki, vai mums no šīs klints dot jums ūdeni?”

¹¹ Tad Mozus pacēla roku un divas reizes ar nūju sita pa klinti. Ūdens izplūda, un kopiena un viņu mājlopi dzēra.

¹² Bet Tas KUNGS sacīja Mozum un Āronam: “Tā kā jūs man pietiekoši neuzticējāties, lai pagodinātu mani kā svētu izraēliešu acīs, jūs neievedīsīt šo kopienu zemē, kuru Es viņiem dodu.”

Mozus ļāva dusmām novest viņu pa ceļu, kas negodā Dievu. Pirmkārt, Mozus uzņēmās godu par šo brīnumu. Viņš teica: “Vai mums no šīs klints dot jums ūdeni?” Otrkārt, viņš nerunāja uz klinti, kā Dievs viņam bija devis norādījumus. Tā vietā viņš “divas reizes ar nūju sita pa klinti.”

Apbrīnojami ir tas, ka, lai arī Mozus negodāja Dievu, Dievs tomēr izdarīja brīnumu un ūdens nāca ārā no klints, lai nodrošinātu visus cilvēkus.

Bet Dievs neignorēja Mozus nepaklausību. Dievs viņu norāja un viņam teica, ka tā dēļ Mozus personīgi neieies jaunajā zemē, ko Dievs bija apsolījis tautai.

4. Dāvids

Dāvids bija vēl viens cilvēks, kuru Dievs izvēlējās lietot īpašā veidā. Jaunībā viņu Dievs bija lietojis, lai nogalinātu milzi vārdā Goliāts. Turpmākajos gados Dāvids piedzīvoja daudz grūtību, jo ķēniņš Sauls bija greizsirdīgs par Dāvida popularitāti. Dāvidam bija jācīnās par savu dzīvību, jo Sauls vairāk nekā vienu reizi mēģināja nogalināt Dāvidu.

Kādu reizi kaimiņš vārdā Nābals apvainoja dažus Dāvida vīrus (skatīt 1.Samuēla 25.). Kad Dāvids uzzināja, kā izturējās pret viņa vīriem, viņš kļuva tik dusmīgs, ka devās ceļā, lai nogalinātu Nābalu un visus citus vīrus, kuri strādāja pie Nābala. Tikai tieša Nābala sievas iejaukšanās kavēja Dāvidu īstenot viņa atriebības plānus.

Šeit atradās Dāvids - cilvēks, kuram bija dziļa mīlestība pret Dievu, tomēr viņš bija tik dusmīgs, ka bija gatavs nogalināt ne tikai Nābalu, bet arī visus viņa kalpus. Dāvids bija gatavs nogalināt nevainīgus cilvēkus - tas viss bija atbilde uz apvainojumiem. Runājot par pārāk ekstrēmu reakciju! Bet vai šodien ir citādāk? Cik kautiņu un slepkavību sākas aizvainojuma dēļ?

Pēc daudziem gadiem Dāvids saskārās ar vēl vienu sarežģītu situāciju, kad Šimejs viņu apvainoja un meta viņam ar akmeņiem. Skatīt 2.Samuēla 16:5-15. Dāvids varēja atbildēt ar dusmām un nogalināt šo cilvēku, bet tā vietā viņš izvēlējās atbildēt pavisam citādi.

5. Jona

Stāsts par Jonu ir vislabāk pazīstams trīs dienu dēļ, ko viņš pavadīja zivs vēderā, un pēc tam viņš dzīvoja, lai par to pastāstītu pasaulei. Jona bija evaņģēlists, taču viņam bija problēma. Dievs vēlējās, lai viņš iet un sludina Ninīvei. Bet tie cilvēki nebija ebreju draugi, patiesībā pat mūsdienās daudz kas nav mainījies. Tas būtu ļoti līdzīgi, ja Dievs aicinātu evaņģēlistu no Izraēlas, lai viņš šodien dotos uz Irānas vai Irākas galvaspilsētu un sludinātu pret šīs pilsētas iedzīvotājiem.

Pēc viņa 3 dienu brauciena zivs vēderā, Jona beidzot piekrita doties uz Ninīvi. Viņš iet un sludina: "Nāk spriedums!" Pilsētas iedzīvotāji nenogalina Jonu - tā vietā, viņi viņu uzklausa un nožēlo grēkus - ieskaitot ķēniņu. Šī bija milzīga pilsēta, pat salīdzinot ar mūsdienu pilsētām. Tur bija vairāk nekā 120 000 mazu bērnu, tāpēc šajā pilsētā varēja būt gandrīz viens miljons cilvēku.

Šī atmoda, kas pārņēma Ninīvi, bija viena no lielākajām atmodām, kas reģistrēta visā Bībelē. Bet Jona dusmojās uz Dievu, kad cilvēki nožēloja grēkus, atgriezās.

Jonas 4:1-4 (tulkojums no New International Version)

¹ Bet Jona bija ļoti neapmierināta un dusmojās. ² Viņš lūdza To KUNGU: "Ak, KUNGS, vai šis nav tas, ko es teicu, kad vēl biju mājās? Tāpēc es tik ātri bēgu uz Taršišu. Es zināju, ka Tu esi žēlīgs un līdzjūtīgs Dievs, lēns dusmoties un bagātīgs mīlestībā, Dievs, kurš atkāpjas no nelaimes sūtīšanas. ³ Tagad, ak KUNGS, atņem man dzīvību, jo man ir labāk mirt, nekā dzīvot." ⁴ Bet Tas KUNGS atbildēja: "Vai tev ir tiesības dusmoties?"

Dievs tikko bija lietojis Jonu, lai šajā pilsētā atnestu varenu atmodu, kas ietekmēja simtiem tūkstošu cilvēku. Tā vietā, lai priecātos par viņu nožēlu, Jona ir tik dusmīgs, ka lūdz Dievu viņu nogalināt. Viņš saka, ka labāk būtu nomirt nekā dzīvot.

Tātad, kāpēc lai Dievs lietotu tādu apjukusu evaņģēlistu kā Jona? Es nezinu. Bet fakts ir tāds, ka Dievs izvēlējās lietot Jonu, un Dievs pieņēma Ninīves iedzīvotāju grēku nožēlas lūgšanas un nepiepildīja pilsētai spriedumu.

Tātad, kādas mācības mums vajadzētu mācīties no šiem slavenajiem cilvēkiem Bībelē? Daži cilvēki aplūko šos stāstus un izmanto tos kā attaisnojumu, lai attaisnotu savas dusmas. Bet ne tāpēc šie stāsti ir Bībelē. Tā vietā, tie tur ir ielikti kā piemēri mums, lai mēs varētu mācīties no viņu stiprajām un vājajām pusēm un, cerams, izvairīties no viņu pieļautajām kļūdām.

C. Kas liek Dievam dusmoties?

Aplūkojot visus Bībeles pantus, kas runā par dusmām, apmēram puse no tiem runā par Dievu! O, vai Dievam ir dusmu problēma? Nē! Kāpēc tad Bībele runā par Dieva dusmām?

Sākot ar 1.Mozus grāmatu līdz Atklāsmes grāmatai, Bībele sniedz skaidru priekšstatu par Dievu un to, kā Viņš lieto savas dusmas. Pat ar visām savām problēmām, Jona saprata Dievu.

Jonas 4:2 (tulkojums no New International Version)

Es zināju, ka Tu esi žēlīgs un līdzjūtīgs Dievs, lēns, lai dusmotos un bagātīgs mīlestībā, Dievs, kurš atsakās no nelaimes sūtīšanas.

Dievs lēnām kļūst dusmīgs. Viņš nav temperamentīgs kā daži cilvēki, kuri viegli sadusmojas par vismazāko lietu. Mēs atkal un atkal redzam Dieva līdzjūtību un laipnību, kas izrādīta pret tiem, kuri nav pelnījuši šādu izturēšanos.

Tātad, kas liek Dievam dusmoties?

Ebrejiem 3:10 (tulkojums no New International Version)

Tāpēc Es dusmojos uz viņiem un Es teicu: “Viņu sirdis vienmēr novēršas no manis. Viņi atsakās darīt to, ko Es viņiem saku.”

Dievs runā Ebrejiem 3.nodaļā un paskaidro, kāpēc Viņš dusmojas uz cilvēkiem, īpaši uz tiem, kuriem ir bijusi dota iespēja uzzināt par Viņu. Viņš dusmojas, kad viņi novērš savas sirdis no Viņa un atsakās paklausīt Viņam.

Dievs mūs ir izglābis no nāvessoda, kas ietver mūžību ellē. Un tomēr tie, kas to zina, joprojām ir pagriezuši Viņam savas muguras un noraidījuši Viņa mīlestību un Viņa pavēles.

Vai tas nozīmē, ka Dievs dusmojas uz tevi katru reizi, kad grēko? Nē, un Jonas 4:2 to skaidri pasaka - Dievs ir lēns dusmoties. Bet grēks iznīcina visu tavu potenciālu piedzīvot reālu dzīvi, patiesu prieku, patiesu mieru, patiesu dzīves jēgu. Tā kā Dievs tevi tik ļoti mīl, Viņš vēlas to, kas tev ir vislabākais. Un Viņš ir skumjš, kad tu atļauj citām lietām nozagt to labāko, kas Viņam ir priekš tevis.

Kaut arī Dievs pauž savas dusmas pret grēku, Viņš mūs tik ļoti mīlēja, ka joprojām bija motivēts sūtīt Jēzu, lai Viņš nodrošinātu mūsu pestīšanu.

Nākamajā nodaļā mēs rūpīgāk aplūkosim, kā mēs varam lietot savas dusmas Dievam patīkamos veidos. Tev var būt pārlicība par uzvaru. Tev nav jābūt savu dusmu vergam. Tu vari iemācīties, kā novirzīt šīs emocijas spēcīgā un produktīvā spēkā savā dzīvē.

4.nodaļa

Kā es varu lietot savas dusmas tādā veidā, kas patīk Dievam?

2.nodaļā tika izklāstīts plāns, kā iznīcināt dusmu postošo spēku tavā dzīvē, atdodot Dievam savas personīgās tiesības. 3.nodaļā mēs apskatījām, kā Jēzus un citi cilvēki Bībelē lietoja savas dusmas. Tagad mums jāatrod jauni veidi, kā lietot savas dusmas. Jautājumi, kurus mēs izpētīsim šajā nodaļā, varētu būt pavisam atsevišķs kurss. Dažām no šīm jomām ir jāturpina augt visu tavu atlikušo mūžu. Šajā nodaļā mēs tikai iepazīstināsim ar šīm idejām un sniegsim ātru pārskatu par iespējām, kā tu vari lietot dusmas Dievam patīkamos veidos.

Dievs neprasa, lai tu dzīvotu bez dusmām. Viņš tevi radīja ar spēju piedzīvot dusmas. Bet tagad tev jāizvēlas, kā tu tās lietosi. Tu nevari mainīt savu pagātni neatkarīgi no tā, cik laba vai slikta tā bija. Bet, raugoties uz šodien un rītdien, tev tagad ir iespēja mainīt veidu, kā tu lietosi dusmas savā ikdienas dzīvē.

Lielākajai daļai no mums tas nozīmē, ka mums būs jāiemācās bremsēt to, kas ir bijis mūsu parastais veids, kā reaģēt ar dusmām. Velti minūti un iztēlojies savā prātā filmu. Ja dusmas ir kā uguns, tad daži no mums ir uguni elpojoši monstri! Katru reizi, kad dusmās atveram savas mutes, mēs sākam uguni. Mūsu māja deg. Apkārtējie cilvēki deg. Un, aplūkojot savu ķermeni, tu saproti, ka arī tu esi ugunī!

Mācīšanās lietot savas dusmas Dievam tīkamā veidā, netiek panākta ar vienu vienkāršu lūgšanu. Šajā jaunajā augšanas procesā ir daudz soļu. Lielākajai daļai no mums viens no pirmajiem soļiem šajā jaunajā izaugsmē ir pārtraukt ugunsgrēku izsaukšanu ar dusmām. Tā vietā, tev ir jānodzēš ugunsgrēki, kas nodedzina tavu māju un visus apkārtējos, ieskaitot pašu. Kad tu kontrolē šos ugunsgrēkus un katru reizi, kad atver savu muti, esi pārtraucis jaunu ugunsgrēku sākšanu, tad tu vari sākt apskatīt, kā pareizi savā dzīvē lietot dusmas.

A. Sagatavojies problēmām, kas saistītas ar šo jauno lēmumu atdot savas personīgās tiesības Dievam

Negaidi, ka personīgo tiesību atdošana Dievam atrisinās visas tavas problēmas. Drīz tu atklāsi, ka šis lēmums ienesīs tavā dzīvē vairāk problēmu. Bet nezaudē drosmi - šī ir daļa no izaugsmes realitātes. Pārmaiņas bieži ir sāpīgas, taču tu vari būt pārliecināts, ka Dievs tev palīdzēs katrā no šīm problēmām. Ja veltīsi laiku, lai apskatītu iespējamās problēmas, kas gaidāmas, tu vari tām sagatavoties un nebrīnīties, kad tās parādās tavā dzīvē. Tāpēc nebaidies no šīm problēmām, bet sagatavojies tām.

1. Uzvari cīņā ar bailēm

Nebrīnies, ja tavā prātā notiek cīņa. Tavas domas skrien uz priekšu - piepildītas ar bailēm par to, kā citi tevi ļaunprātīgi izmantos un sāpinās, ja tu neaizstāvēsi sevi. Uzdod sev realitātes pārbaudi. Ja tu jūti šīs bailes no iekšpuses - atzīsti to! Tad skaties uz tām ar Dieva patiesību.

Daudzi kristieši ir nodevuši savas personīgās tiesības Dievam, un viņi nav miruši! Dievs neliktu tev darīt neko tādu, kas tevi iznīcinātu - labi, varbūt Viņš liktu! Tev ir nepieciešama Dieva palīdzība, lai iznīcinātu veco grēcīgo dzīves veidu, kas neļāva tev piedzīvot patieso dzīvi, kāda Viņam ir priekš tevis.

Tātad, ja tu atdod savas personīgās tiesības Dievam, vai tu nomirsi? Ne fiziski, bet cerams, ka nomirs vecais domāšanas veids, kam tavā dzīvē bija tāds postošs spēks.

Tāpēc, tā vietā, lai ļautu bailēm sevi uzvarēt, satver Jēzus roku un uzticies, ka Viņš palīdzēs tev visās situācijās, ar kurām tu sastapsies visu atlikušo dzīvi.

2. Nenosodi sevi katru reizi, kad kļūdi

Dusmas ir bijušas tik dziļi iesakņojušās tavā dzīvē, ka tu, visticamāk, pamanīsi, ka reaģē ar dusmām, pirms tu to pat apzinies. Nosodījuma viļņi var pārņemt tevi, kad tu atkal saproti, cik liela neveiksme esi.

Nedomā, ka Dievs pār tevi izlej šo nosodījumu. Ļoti iespējams, ka pats velns to tev pienes. Velns vēlas, lai tu padodies, un nosodījums ir viens no vislabākajiem veidiem, kā viņš var tev atņemt drosmi.

Romiešiem 8:1-2 (tulkojums no New Living Translation)

¹ Tāpēc tagad nav nosodījuma pret tiem, kuri pieder Kristum Jēzum. ² Un tāpēc, ka jūs piederat Viņam, dzīvību dodošā Gara spēks ir atbrīvojis jūs no grēka spēka, kas ved uz nāvi.

Dievs tevi mīl arī tad, ja tev neizdodas. John Maxwell (Džons Maksvels) ir uzrakstījis grāmatu *Failing Forward: Turning Mistakes into Stepping Stones for Success* ("Kļūdoties uz priekšu: kļūdu pārvēršana par panākumu pamatakmeņiem"). Tev jāmacās no neveiksmēm un jāturpina augt.

3. Tu vēl joprojām jutīsi dusmas

Dusmu sajūta joprojām parādīsies tavā iekšienē, kad tu saskarsies ar problēmām ikdienas darbībā. Personīgo tiesību atdošana Dievam, nepārtrauc sajūst dusmas. Patiesais pārbaudījums ir tas, ko tu darīsi - kā tu reaģēsi - tagad, kad tu saproti, ka iekšēji sajūti dusmas.

Tev jāuzņemas atbildība par savām dūsmām un jāizvēlas sava atbilde. Neļauj sev domāt: "Tu mani sadusmo!" Kad tu tā domā, tu piešķir tam cilvēkam kontroli pār savām emocijām. Nedod savas personīgās tiesības citiem cilvēkiem, dod tās Dievam.

Ja tu vienkārši slēp savas dusmas - it īpaši no sevis - vai iebāz tās dziļi iekšā, tad tu neesi atrisinājis savu dusmu problēmu. Tev jāatbrīvo šīs dusmas tādā veidā, kas patīk Dievam. Mēs to sīkāk aplūkosim vēlāk šajā nodaļā.

4. Tu ieraudzīsi citus ar viņu dusmu problēmu

Kad tu sāc strādāt pie savām dūsmām, iespējams, tu vairāk apzināsies, kā citi cilvēki lieto savas dusmas. Esi ļoti piesardzīgs attiecībā uz citu cilvēku izvēlēšanos kā mentoru (padomdevēju) šajā jomā. Tev jāpārliecinās, ka viņi savas dusmas lieto Dievam patīkamos veidos.

Vadošos amatos ir daudz kristiešu, kuri savas dusmas lieto iznīcinošos veidos. Daudzi no šiem vadītājiem nav atdevuši savas personīgās tiesības Dievam.

Nepieņem, ka tāpēc, ka Dievs viņus lieto, viņi ir labs piemērs, kuram sekot, attiecībā uz to, kā viņi lieto savas dusmas. Ir daudz tādu cilvēku kā Jona, kurus Dievs lieto spēcīgos veidos, taču viņiem joprojām ir dusmu problēma.

Pievērs savas acis Jēzum, kā vienīgajam, kuram sekot, un Viņš nekad neliks tev vilties.

5. "Nepārgarīgo" savas dusmas

Apgūstot jaunus dusmu lietošanas veidus, nemaldini sevi, ka ir "ātrās novēršanas" ceļš. Tev jābūt uzmanīgam, lai tu vienkārši neuzliktu jaunu maldu slāni saviem iznīcinošajiem dusmu lietošanas veidiem.

Tu vari "pārgarīgot" savas dusmas un attaisnot savas reakcijas un teikt: "Es esmu atdevis savas personīgās tiesības Dievam, un tagad tas, ko es jūtu, ir "taisnīgas dusmas". Dievs vēlas, lai es parādītu, ka es esmu neapmierināts ar tiem cilvēkiem, jo viņi bija pelnījuši to, ko es viņiem devu."

Bet vai tas ir Svētais Gars, kurš darbojas tavā dzīvē? Vai arī tās vienkārši ir tavas vecās personīgās tiesības, kas ietērptas jaunā apģērba komplektā, ko sauc par maldiem?

Te vādzētu nolikt savas dusmas un attīstīt jaunus atbildes veidus, pirms tu atkal sāc dusmoties.

Papildus piecām iepriekš uzskaitītajām problēmām var būt daudz vairāk problēmu. Turpini spiesties pie apņemšanās sekot Jēzum šajā dzīves jomā, un tu sāksi redzēt izmaiņas - reālas izmaiņas - pozitīvas izmaiņas. Un jā, tu joprojām saskarsies ar vairākām problēmām!

B. Pirmie soļi uz jaunu izaugsmi

Tu vari piedzīvot reālas pārmaiņas tajā, kā dusmas iekļaujas tavā ikdienas dzīvē. Šeit ir daži soļi izaugsmei, kurus vari sākt nekavējoties. Daži tev var nākt viegli - citi var būt ļoti grūti, un to apguve prasa ilgu laiku. Svarīgi ir tas, ka tu sāc šodien

1. Piepildi savu prātu ar Dieva patiesību par dusmām

Bībele runā par dusmām no 1.Mozus grāmatas līdz Atklāsmes grāmatai - vairāk nekā 600 reizes. Tev jāatrod panti, kas stāsta, kā Dievs vēlas, lai tu lieto savas dusmas. Izpēti šos pantus. Iegaumē tos, kas runā par tavu dzīvi. Tad katru dienu pārdomā šos pantus.

Ļauj Dieva mācībām par dusmām piepildīt savu prātu. Turpini tās pārskatīt katru dienu, meklējot veidus, kā tās lietot situācijās, ar kurām saskaries. Skaties zemāk redzamo lodziņu, kurā sniegti daži pantu piemēri, kas runā par dusmām.

Vari izveidot sarakstu ar lietām, kas izraisa tavas dusmas. Pēc tam meklē Bībelē pantus, kas var palīdzēt tev atbildēt jaunā veidā.

Vārds dusmas, dusmīgs, niknums, sašutums un līdzīgi vārdi Bībelē tiek izmantoti vairāk nekā 600 reizes. Šeit ir daži no pantiem, kas mums māca svarīgas mācības par dusmām.

Psalms 103:8 (tulkojums no New International Version)

Tas KUNGS ir līdzjūtīgs un žēlīgs, lēns dusmoties, mīlestības pārpilns.

Sal.pam. 12:16 (tulkojums no New Living Translation)

Dumjais ir ātrs, bet gudrs cilvēks paliek mierīgs, ja viņu apvaino.

Sal.pam. 16:32 (tulkojums no New International Version)

Labāk pacietīgs cilvēks nekā karotājs, labāk cilvēks, kurš kontrolē savu temperamentu, nekā tas, kurš ieņem pilsētu.

Sal.pam. 19:11 (tulkojums no New Living Translation)

Saprātīgi cilvēki kontrolē savu temperamentu; viņi izpelnās cieņu, skatoties pāri nepareizajam.

Sal.pam. 19:19 (tulkojums no New Living Translation)

Karstasinīgajiem cilvēkiem jāmaksā sods. Ja tu viņus vienreiz izglābsi, tad tev tas būs jādara atkal.

Sal.pam. 22:24-25 (tulkojums no New Living Translation)

24 Nedraudzējieties ar dusmīgiem cilvēkiem un nesaistieties ar karstasinīgiem cilvēkiem, 25 vai arī jūs iemācīsities būt līdzīgi viņiem un apdraudēsiet savu dvēseli.

Efeziešiem 4:26-27 (tulkojums no New Living Translation)

26 Un “negrēkojiet, ļaujot dusmām sevi kontrolēt”. Neļaujiet saulei norietēt, kamēr jūs joprojām esat dusmīgi, 27 jo dusmas dod pamatu velnam.

Efeziešiem 4:31 (tulkojums no New Living Translation)

Atbrīvojieties no visa rūgtuma, niknuma, dusmām, skarbiem vārdiem un neslavas celšanas, kā arī no visa veida ļaunās izturēšanās.

Jēkaba 1:19-21 (tulkojums no New Living Translation)

19 Saprotiet šo, mani dārgie brāļi un māsas: jums visiem jābūt ātriem klausīties, lēniem runāt un lēniem dusmoties. 20 Cilvēka dusmas nerada Dieva vēlamo taisnību. 21 Tāpēc atbrīvojieties no visa netīrā un ļaunuma savās dzīvēs un pazemīgi pieņemiet vārdu, ko Dievs ir ielicis jūsu sirdīs, jo tam ir spēks glābt jūsu dvēseles.

2. Ikdienas apņemšanās nolikt savas personīgās tiesības

Personīgo tiesību atdošana Dievam nav vienreizējs notikums. Tam jāklūst par ikdienas procesu noliekot veco dzīvesveidu un liekot lietā jauno.

Sāc katru dienu ar jaunu apņemšanos izvirzīt Dievu pirmajā vietā šajā dusmu lietošanas jomā. Saki Dievam, ka vēlies Viņam atdot visas personīgās tiesības un ka vēlies, lai Viņš tev parāda, ja ir vēl kaut kas, kas tev jānodod Viņam.

Tu vari īpaši lūgt par tām jomām, kur tev ir vislielākās problēmas ar dusmām. Nesoli Dievam, ka nekad vairs nedusmosies. Tā vietā atjauno savu apņemšanos sekot Jēzum neatkarīgi no tā, cik reizes šodien sadusmojies.

Dienas beigās vari dažas minūtes pārdomāt savu dienu. Vai tu lietoji savas dusmas? Ja tā, tad kas tevī izraisīja dusmas? Vari pārskatīt Bībeles pantus par dusmām un uzzināt, kā tie runā par šo situāciju.

Ja tu zini, ka atpaliec no Dieva vislabākā, tad pārskati šo situāciju savā prātā, lūdzot Dievu palīdzēt tev saprast, kā tu varētu reaģēt citādāk. Apņemies meklēt Dieva palīdzību tam, ar ko tu saskarsies rīt. Tad dodies mierīgi gulēt, zinot, ka Dievs tev palīdzēs katrā solī.

3. Izlem pārtraukt ļaut dusmām valdīt pār tevi

Uzlūkojot katru jauno dienu, var būt daudzas situācijas, kurās agrāk tu būtu lietojis dusmas, reaģējot uz notiekošo. Viena no lielākajām izvēlēm, kas tev jāizdara katru dienu, ir izlemt pārtraukt dusmu lietošanu, kā tu to darīji agrāk, ja tu gribi pārtraukt to postošo spēku savā dzīvē.

Bob Newhart (Bobs Nūharts) ir izveidojis humoristisku 5 minūšu video, spēlējot psihologa lomu, kurš ārstē cilvēkus ar problēmām. Viņa risinājums ir vienkāršs - viņš saka viņiem: "Beidziet to darīt!" To var redzēt vietnē YouTube. Šī komēdija satur ļoti vienkāršu patiesību - mums patiešām jāpārtrauc lietot atbildes modeļus un domāšanas modeļus, kurus izmantojām agrāk.

Bet vienkārši pasakot sev: "Beidz to darīt!", tas parasti nepabeidz nepieciešamo izmaiņu procesu. Lai izveidotu jaunus reakcijas modeļus, būs jāspēr daudzi soļi, un Dievs ir gatavs palīdzēt. Bet viena no stratēģijām, kas var palīdzēt tev virzīties virzienā, kurā Dievs vēlas, lai tu virzītos, ir teikt: "Beidz!" kad tu sāc reaģēt ar dusmām – kad atgriezies pie vecajiem paņēmieniem.

Bībelē ir daudz teikts par to, cik svarīgi ir kontrolēt savas dusmas. Šeit ir trīs panti, kas par to runā.

Sal.pam. 29:11 (tulkojums no New International Version)

Dumjais pilnībā ļauj vaļu savām dusmām, bet gudrs cilvēks sevi kontrolē.

1.korintiešiem 6:12 (tulkojums no New International Version)

Nekas pār mani nevaldīs.

Jēkaba 1:20 (tulkojums no New International Version)

Jo cilvēka dusmas nepanāk taisnu dzīvi, kādu vēlas Dievs.

Mums jāpārtrauc viss, kas traucē mums augt tādā veidā, kā Dievs vēlas, lai mēs augtu. Uzdod sev šo jautājumu: "Kas man jādara, lai attīstītu taisno dzīvi, kuru Dievs vēlas, lai es attīstītu?" Dusmas tev nepalīdzēs tur nonākt! Tev jāizvēlas jauni veidi, kā reaģēt uz šīm ikdienas situācijām, veidi, kas patiešām palīdz tev attīstīt šo jauno dzīvesveidu, kādu Dievs vēlas, lai tev būtu.

4. Izvirzi savu mērķi būt lēnam dusmoties

Viens no jaunajiem veidiem, kā Dievs vēlas, lai mēs lietojam savas dusmas, ir bremsēšana! Bībelē teikts, ka Dievs ir lēns dusmoties. Un tā Viņš vēlas, lai mēs arī reaģētu.

Jēkaba 1:19-20 (tulkojums no New International Version)

**Ikvienam vajadzētu būt ātram klausīties, lēnam runāt un lēnam dusmoties,
²⁰ jo cilvēka dusmas nerada Dieva vēlamo taisnīgo dzīvi.**

Dievs šeit mums saka trīs lietas par jauno reakcijas modeli, kuru Viņš vēlas, lai mēs lietotu.

1. "Ikvienam vajadzētu būt ātram klausīties."
2. Mums vajadzētu būt "lēniem runāt."
3. Mums vajadzētu būt "lēniem dusmoties."

Tu varētu nosaukt šos trīs Dieva dusmu pārvaldīšanas pamatsoļus. Visas šīs trīs ir tavas izdarītas izvēles - grūti izpildāmas izvēles. Katrs no šiem soļiem ir pretējs tam, kā lielākā daļa cilvēku reaģē dusmojoties.

Apskatīsim šos dusmu pārvaldīšanas soļus tuvāk.

a. Ikvienam vajadzētu būt ātram klausīties

Kad mēs sadusmojamies, lielākā daļa no mums ir ātri runāt un lēni klausīties!

Dievs vēlas, lai tu būtu ātrs klausīties - bet uz ko? Kuru? Tu varbūt saki: "Nu, Dievs vēlas, lai es klausītos otru cilvēku."

Bet vai tas tiešām neļaus tev dusmoties - it īpaši, ja viņi tev saka ļaunas un sāpīgas lietas?

Vissvarīgākais veids, kā tu vari pielietot šo patiesību savā dzīvē, ir būt „ātram klausīties uz Dievu”, kad tu saskaries ar dusmām. Nosūti debesīm ārkārtas lūgšanu, sakot: "Dievs, man tūlīt vajadzīga tava palīdzība! Palīdzi man dzirdēt, ko Tu man saki par to, kā man vajadzētu reaģēt uz šo situāciju!"

Negaidi, ka dzirdēsi no debesīm balsi vai redzēsi, kā pie tevis parādās eņģeļi ar mirdzošiem zobeniem. Tā vietā lūdz Dievu palīdzēt tev atcerēties Bībeles pantus, kas palīdzēs tev reaģēt uz šo situāciju.

Un jā, klausies otru cilvēku, bet vienlaikus klausoties cieši saspied Jēzus rokas un saproti, ka Jēzus ir tieši blakus tev, lai palīdzētu tev atbildēt pareizā veidā.

b. Ikvienam vajadzētu būt lēnam runāt

Mēs nonākam visu veidu nepatīkšanās ar to, ko sakām, kad esam dusmīgi. Dievs neliek tev vienkārši apklust un neko neteikt. Tā vietā Viņš tev liek iemācīties būt lēnam runāt, kad esi dusmīgs.

Tas var būt pretrunā visai tavas dzīves vēsturei, kad tu atbildēji dusmās. Parasti mūsu dusmas pārņem kontroli pār mūsu muti, un mums ir daudz ko teikt otram.

Tātad, kā tu sāc veikt šīs izmaiņas savā dzīvē? Tu vari lietot trīs vārdus - STOP - DOMĀ - LŪDZ! Vai varbūt tev vajadzētu apstāties, lūgt, domāt. Apstājies - turi muti ciet. Tā ir tava mute - uzņemies atbildību par to.

Domā - ko?

1. Pirmkārt, saproti, ka esi nonācis bīstamā situācijā - nevis tā pēc, ko otrs cilvēks tev darīs, bet gan tāpēc, kā tu parasti reaģē, kad esi dusmīgs.
2. Saki sev: "Man rūpīgi jāizvēlas sava atbilde, nevis vienkārši jāreaģē ar dusmām." Nenodod savu smadzeņu kontroli dusmu emocijām.
3. Tev ir jāturpina kontrolēt savas domas - tāpēc liec savām smadzenēm DOMĀT! Neļauj tām pāriet uz autopilotu un neļauj dusmām ielēkt vadītāja sēdekli.
4. Rūpīgi izvēlies savus vārdus. Ja tu neuzticies sev par to, ka šobrīd varēsi runāt ar šo cilvēku, tad pasaki viņam, ka vēlies par to runāt vēlāk. Tas var dot jums abiem laiku nomierināties. Tas var arī dot tev laiku, lai plānotu, kā atbildēt šim cilvēkam.

c. Ikvienam vajadzētu būt lēnam palikt dusmīgam

Mācīties kā būt lēnam dusmoties - tagad lielākajai daļai no mums būs vajadzīga nopietna mācīšanās un izaugsme!

Daļa atbildes uz šo tiks aplūkota šīs nodaļas nākamajā daļā, kur mēs runājam par jaunu prasmju attīstīšanu, reaģējot uz situācijām, kurās mēs agrāk lietojām dusmas. Bet saproti to - Dievs tev neteiktu, lai esi lēns, lai kļūtu dusmīgs, ja vien to nevarētu izdarīt.

Ja tu vēlies mācīties būt lēns dusmoties, tad viens solis ir iemācīties "ieslēgt" savas dusmu emocijas, nevis ļaut tām ieslēgties automātiski. Tavas emocijas var kontrolēt. Tu vari priecīgi smieties, kad ar tevi notiek kaut kas labs, vai arī vari izvēlēties skumt, kad kāds tev stāsta par piedzīvoto zaudējumu. Tavas domas var tikt izmantotas emociju izraisīšanai.

Bet lielākajai daļai no mums dusmas dominē visās mūsu emocijās. Tās neprasa atļauju rīkoties, tās vienkārši parādās, kad vien tās vēlas. Kāpēc? Tāpēc, ka mēs tik daudzus gadus savā dzīvē esam devuši tām šo brīvību.

Labākais veids, kā būt lēnam lai dusmotos, ir izvēlēties citu reakciju kā sākuma punktu, lai reaģētu uz šo situāciju. Viens no veidiem, kā to izdarīt, ir pateikt sev: "Es nelietošu dusmas kā savu pirmo atbildi uz šo situāciju." Tu liec savām dusmām nosēsties, līdz tu nesaki, lai tās paceļas. Pēc tam tu izvēlies izmantot kādu citu domu kā pirmo atbildi uz šo situāciju - piemēram, es lūgšu un klausīšos uz Dievu. Vai arī es turēšu savu muti ciet. Tāpat kā dusmas ir spēcīgs rīks, tāpat klusums ir spēcīgs rīks.

Kad Dāvids centās pasargāt savu dzīvību pilsoņu kara dēļ, kas bija izcēlies viņa valstī, Šimejs meta Dāvidam ar akmeņiem un zemi un lādēja viņu. Viens no Dāvida ģenerāļiem jautāja, vai viņš varētu iet uz augšu un nogalināt to cilvēku, bet Dāvids teica "nē".

2.Samuēla 16:11-12 (tulkojums no New Living Translation)

¹¹ Tad Dāvids sacīja Abišajam un visiem saviem kalpiem: "Mans paša dēls mēģina mani nogalināt. Vai šim Saula radniekam nav vēl vairāk iemesla to darīt? Lieciet viņu mierā un ļaujiet viņam nolādēt, jo Tas KUNGS viņam ir licis to darīt. ¹² Un varbūt Tas KUNGS redzēs, ka man tiek nodarīts pāri, un svētīs mani šo šodienas lāstu dēļ."

Dāvids varēja reaģēt uz Šimeju ar dusmām un sacīt: “Šim cilvēkam nav tiesību izrādīt tādu necieņu pret mani - es esmu ķēniņš!” Bet tā vietā, lai turētos pie savām personīgajām tiesībām uz cieņu, Dāvids izvēlējās atbildēt ar domu, kas pasargāja viņu no savu dusmu lietošanas destruktīvā veidā - viņš sāka ar domu, ka Dievs, iespējams, ir licis Šimejam to darīt. Dāvids bija ar mieru ļaut Dievam lietot ikvienu, lai runā viņa dzīvē - pat ja viņi to darīja necienīgi.

Jēkaba 1:20 teikts, ka mūsu “dusmas nerada taisnu dzīvi, kādu vēlas Dievs” (tulkojums no NIV). Tur nav teikts, ka mēs nekad mūžā vairs nedusmosimies. Tas drīzāk ir paziņojums par to, kas parasti notiek mūsu dzīvē. Kad mēs sadusmojamies, reti mēs redzam, ka šīs dusmas mūs tuvina Dievam. Tās mūsos reti rada taisnīgu dzīvi, kādu Dievs vēlas.

Mūsu dusmas parasti mūs ved lejup pa pašaisardzības ceļu, atriebības ceļu, mūsu personīgo tiesību ceļu, kur mēs sakām tam, kurš mūs aizvainoja: “Tev nav tiesību darīt to, ko tu man izdarīji!”

5. Attīsti jaunas prasmes, kā reaģēt uz situācijām, kur agrāk tu lietoji dusmas

Tāpat kā pēdējos dzīves gados esi attīstījis savas dusmu prasmes - tagad tev ir jāattīsta jaunas prasmes, ko lietot dusmu vietā. Tas būs milzīgs izaicinājums.

Tev ir jāattīsta pilnīgi jauns dzīves veids, kad runa ir par dusmām tavā dzīvē.

1. Jaunas domu atbildes
2. Jaunas emocionālās atbildes
3. Jaunas rīcības atbildes
4. Jaunas runas atbildes
5. Jauns skats – nevis dusmīgs skats “es varētu tevi nogalināt”, bet citādāks skats.

Tev uzmanība jāpievērš visām šīm jomām. Tev jāņem Dieva Vārds un jāsāk meklēt praktiski veidi, kā reaģēt uz situācijām, kurās tu agrāk lietoji dusmas.

1. Pacietība dusmu vietā
2. Skatīšanās uz Dievu, ja apvaino, tā vietā, lai atbildētu ar dusmām
3. Mēģināt saprast citus, tā vietā, lai atmaksātu un atriebtos
4. Svētīt tos, kuri tevi nolād
5. Lūgt par tiem, kuri niknuma pilni tevi izmanto
6. Augt tuvāk Jēzum, nevis lai izlīdzinātos ar citiem
7. Celt citus tai vietā, lai viņus grautu
8. Kļūt par miera nesēju tai vietā, lai kautos
9. Piedot tai vietā, lai kļūtu nīknāks

10. Būt ātram klausīties tai vietā, lai būtu ātrs dusmoties

11. Atbildēt maigi tai vietā, lai kliegtu dusmās

Šis saraksts varētu būt daudz garāks, taču tu vari sākt gūt priekšstatu par dažām dažādajām atbildēm, kurām vari pievērsties kā izaugsmes prioritātēm.

Lielākajai daļai no mums izvēlēties kādu no šīm jaunajām atbildēm prasīs daudz vairāk nekā vienkāršu lēmumu "Es atbildēšu _____ (šajā jaunajā veidā)". Tas būs ilgs grūts process, lai attīstītu prasmi lietot šo jauno atbildi dusmu vietā. Dievs tev dos gudrību un spēku lietot šīs jaunās atbildes.

Tātad, kur tev vajadzētu sākt?

Viena no labākajām vietām, kur sākt, ir sastādīt sarakstu ar jomām, kurās tev ir vislielākās problēmas ar dusmām. Bībelē meklē pantus, kas palīdzēs tev atbildēt jaunā veidā.

Vēl viena pieeja ir sastādīt to personīgo tiesību sarakstu, kas tev ir bijušas vissvarīgākās, un pēc tam noteikt mērķus tam, kā tu reaģēsi nākamreiz, kad kāds pārkāps šo tavu veco likumu. Lai palīdzētu šajā procesā, vari izmantot Studiju ceļveža 8.projektu "*Jaunu atbildes modeļu izstrāde*".

Tas, kā mēs rīkojamies konfliktā, ir viena no jomām, kurā daudziem no mums ir jāizstrādā jauni veidi, kā reaģēt bez dusmām. Tā kā šī ir tik liela problēma, tā ir pelnījusi īpašu uzmanību.

6. Izstrādāt jaunus konfliktu risināšanas modeļus

Konfliktu situācijas bieži izraisa dusmas. Ja tu mācīsies lietot dusmas tādā veidā, lai godinātu Dievu, tev būs jāapgūst jauni veidi, kā reaģēt uz konfliktiem. Šis pats par sevi ir pilnīgi jauns studiju kurss, un ir arī daudzas grāmatas, kas sarakstītas par šo tēmu.

Ja konflikts ir bijis viens no galvenajiem dusmu izraisītājiem tavā dzīvē, tad tev būs jāpievērš īpaša uzmanība atsakoties no vecajiem reakcijas modeļiem un jaunu reaģēšanas veidu izstrādei.

7. Svini mazas uzvaras

Tev būs daudz neveiksmju, kad mēģināsi attīstīt jaunus reaģēšanas veidus, lai nelietotu dusmas. Tāpēc velti laiku, lai nosvinētu mazus progresu soļus! Nepieprasi no sevis pilnību. Ja šodien tu sadusmojies tikai 5 reizes, nevis kā vakar 8 reizes, svini! Tu virzies pareizajā virzienā!

Pasakies Dievam katru dienu par palīdzību, ko Viņš sniedz. Stāvi uz Dieva apsolvījumiem, pat ja tie šodien tavā dzīvē nav realitāte. Izlasi Jēkaba 1:19 un saki: "Tas ir cilvēks, par kuru es kļūstu, un šodien es to svinu!"

Svini katru reizi, kad ikdienas aktivitātēs vari lietot jaunu atbildes modeli.

8. Lieto dusmas kā savu “modinātāju”

Tāpat kā tu izmanto modinātāju, lai tevi pamodinātu no rīta, lieto dusmas kā “modinātāju”, kas izraisīs šo domu - “Man jāpievērš uzmanība tam, kā es reaģēju tieši tagad!” Vai tu vienkārši atgriezies pie sava vecā veida, kā reaģēji uz problēmu? Vai arī tu esi gatavs atbildēt jaunā veidā - tādā veidā, lai godātu Dievu? Vai tavas dusmas ir signāls, ka tu turies pie personīgām tiesībām, kuras jāatdod Dievam?

Dusmu lietošana par modinātāju ir veids, kā sev pateikt: “Mosties! Pievērš uzmanību! Tu esi nonācis situācijā, kad tavas dusmas vēlas kontrolēt tavu reakciju!” Tā vietā, lai nospiestu atlikšanas pogu un dotu dusmām kontroli pār mirkli, tev vajag koncentrēt savas domas uz to, kā Dievs vēlas, lai tu reaģētu uz šo situāciju.

9. Izvēlies jaunus noteikumus tam, kā dzīvot savu dzīvi

Ar tavu veco dzīves veidu, tavas personīgās tiesības bieži bija cieši saistītas ar tavām dusmām. Kā paziņoja viens jauns kristietis: “Šie bija mani noteikumi, lai visi citi tos ievērotu. Bet šie noteikumi bieži tika pārkāpti, un tad es sadusmojos.”

Kad tu atdod savas personīgās tiesības Dievam, tas nenozīmē, ka tu dzīvo bez noteikumiem savā dzīvē. Tev joprojām ir noteikumi, taču tie nav noteikumi, kurus tu pieņem savai dzīvei. Tagad tev jāizvēlas pilnībā pakļauties Dievam un noteikumiem, kas Viņam ir priekš tevis.

Tie nav Dieva noteikumi, kurus tu uzspied citiem - tie ir Dieva noteikumi, kurus tu pats lietos. Saskaroties ar katru ikdienas situāciju, tu jautāsi: “Dievs, kā tu gribi, lai es reaģēju?” Tas, kā Viņš vēlas, lai tu reaģētu, var šķist dumji, salīdzinot ar to, kā tu agrāk reaģēji. Bet, ja tu pilnībā izmantosi Dieva atbildes veidu, tas radīs tevī jaunu dzīvesveidu - jauno Jēzus dzīves stilu, kas Viņam patīk.

Tava uzmanība nebūs pievērsta tam, lai citi reaģē tā, kā Dievs vēlas, lai viņi reaģē. Tā vietā tu koncentrēsi uz sevi - savām atbildēm - neatkarīgi no tā, kā otrs cilvēks reaģē.

Psalms 119:11 (tulkojums no New International Version)

Es savā sirdī esmu paslēpis Tavu vārdu, lai es negrēkotu pret Tevi.

Tas prasa vairāk nekā šī panta iegaumēšanu - tev jāapņemas padarīt par savas sirds vēlmi negrēkot pret Dievu. Kad tu paņem Dieva patiesību un dziļi iespied to savā sirdī, tas būs tavš ceļvedis, reaģējot uz katru situāciju, ar kuru saskarēsi. Vai tas ir viegli? Noteikti nē! Vai tas ir iespējams? “Ar Dievu nekas nav neiespējams!”

Tātad, kādi ir šie Dieva noteikumi priekš manis?

Daži kas runā par dusmām: Jēkaba 1:19-20, Efeziešiem 4:26-27, Salamana pamācības 29:11, Salamana pamācības 15:1, Salamana pamācības 22:24.

Citas Rakstu vietas parāda, kas man ir jālieto savā dzīvē tā vietā, lai nedusmotos. Skatīt 1.korintiešiem 13, Efeziešiem 4, Kolosiešiem 3, Galatiešiem 5 un Romiešiem 12.

Velti minūti un atskaties uz šo 9 īpašo lietu sarakstu (39. – 46.lpp.), kuras vari veikt kā dažus no pirmajiem soļiem izaugsmei, mācoties lietot dusmas Dievam patīkamā veidā. Kuras, tavuprāt, tev visvairāk palīdzēs ar tavām dusmās? Izvēlies vienu vai divas no šīm un sāc tās izmantot savā dzīvē šodien. Katru dienu padarot šīs par daļu no savām atbildēm, tu sāksi redzēt pārmaiņas, kas ienāk tavā dzīvē.

Nākamie trīs jautājumi, kurus mēs apskatīsim, prasīs vairāk laika, lai tos apgūtu. Katrs no tiem ir būtiska izaugsmes un izpratnes joma, ja tu vēlies redzēt ilgtermiņa pārmaiņas savā dzīvē. Apskatīsim tuvāk trīs prioritātes, kas Dievam ir priekš mums, lai palīdzētu mums izaugt par vīriešiem un sievietēm, kādus Viņš vēlas.

C. Attīsti savā dzīvē pozitīvas rakstura īpašības

Viens no visspēcīgākajiem veidiem, kā tu vari pārvarēt dusmu postošās sekas savā dzīvē, ir koncentrēties uz pozitīvu iekšējo īpašību, ko sauc arī par rakstura īpašībām, attīstīšanu. Šīs ir īpašības, kas dos mums spēku kontrolēt mūsu dusmu emocijas un lietot tās pozitīvā veidā.

Šīs rakstura īpašības nav paredzētas tikai dusmu vadīšanai. Tie ir būtiski pamatelementi tavā dzīvē, lai tu varētu kļūt par spēcīgu, nobriedušu kristieti, kādu Dievs tevi vēlas. Attīstot šīs rakstura īpašības, tās ienesīs līdzsvaru tavā dzīvē un tās nodrošinās, lai tev ir panākumi tajā, ko Dievs ir aicinājis darīt tavā dzīvē.

Kādas ir šīs rakstura īpašības, kuras Dievs vēlas, lai tu attīstītu? Šeit ir vairākas Rakstu vietas, kas sniedz to rakstura īpašību sarakstu, kuras Dievs vēlas, lai mēs attīstām.

1.korintiešiem 13:4–8

2.Pētera 1:5–7 sniedz sarakstu ar 8 īpašībām, kas mums jāattīsta savā dzīvē. Attīstot šīs īpašības savā dzīvē, Dievs dod brīnišķīgu apsolījumu.

2.Pētera 1:8-10 (tulkojums no New Living Translation)

⁸ Jo vairāk jūs augat šādi, jo produktīvāki un noderīgāki jūs būsit savās zināšanās par mūsu Kungu Jēzu Kristu. ⁹ Bet tie, kas kļūdās attīstīties šādā veidā, ir tuvredzīgi vai akli, aizmirstot, ka viņi ir attīrīti no vecajiem grēkiem.

¹⁰ Tātad, dārgie brāļi un māsas, smagi strādājiet, lai pierādītu, ka jūs patiešām esat starp tiem, kurus Dievs ir aicinājis un izvēlējis. Dariet šīs lietas, un jūs nekad neatkritīsīt.

Rakstura īpašību nodarbībās, kas ir daļa no Personīgās studijas jaunai dzīvei, uzskaitītas 49 rakstura īpašības. Tās visas ir svarīgi, lai tu varētu attīstīt savā dzīvē. Lieki piebilst, ka vienas nedēļas laikā tu neklūsi par ekspertu 49 īpašībām. Bet, strādājot pie tā, lai šīs īpašības kļūtu par tavas dzīves daļu, tās tevi nodrošinās ar jauniem veidiem, kā reaģēt uz situācijām, kurās dusmas bija tava reakcija pagātnē.

D. Mācies atšķirību starp personīgo atbildību un personīgām tiesībām

1. Kas ir personīgā atbildība?

Viss, ko tu dari vai vēlies darīt, nav personīgās tiesības. Dažas lietas ir atbildība - kaut kas, kas tev ir iedots darīt vai kaut kas, kas tev ir jādara. Atdodot savas personīgās tiesības Dievam, tu nedrīksti kļūdīties, atdodot Viņam savu personīgo atbildību. Šeit ir piemēri, kad cilvēki atdod savu atbildību Dievam:

1. Es atdevu Dievam savas "personīgās tiesības" aizsargāt manu dzīvokli, tāpēc es vairs nekad neslēdzu savas durvis vai logus.
2. Es atdevu Dievam savas "personīgās tiesības" nokārtot pārbaudes darbus, tāpēc es vairs nemācos.
3. Es atdevu Dievam savas "personīgās tiesības" disciplinēt manus bērnus, tāpēc es nekad viņus nelaboju, kad viņi nepaklausa.

Katrā no šiem trim gadījumiem cilvēki neatdeva Dievam savas personīgās tiesības - viņi atdeva Viņam vienu no savām personīgajām atbildībām. Tev ir jābūt piesardzīgam, atdodot Dievam savas personīgās tiesības, bet turi un pildi savas personīgās atbildības.

Vai tu joprojām esi neskaidrībā par šo jautājumu? Personīgās tiesības ir tevis pieņemtie noteikumi, kurus vēlies, lai citi cilvēki ievērotu. Personīgās atbildības ir lietas vai darbi, kurus tev ir piešķīris kāds, kuram ir pilnvaras pateikt, kas tev jādara.

Tev var būt noderīgi izveidot visu savu personīgo atbildību sarakstu. Tas var ietvert atbildību, ko Dievs tev ir devis Bībelē, vai atbildību, ko tev uzticējuši ģimenes locekļi, darba devēji, skolotāji, kopienas vadītāji, utt. Šeit ir dažas grupas, kurās vari uzskaitīt savas personīgās atbildības:

Dievs	tavi vadītāji
tava draudze	tavi draugi
tava ģimene	tavs darbs

Mācoties būt atbildīgam visās dzīves jomās ir izaicinājums, ar kuru tu saskarsies visu atlikušo mūžu. Dievs tev palīdzēs, kad tu skatīsies uz Viņu. Dusmas var būt galvenais kaujas lauks daudzu nedēļu garumā, taču Dievs ir gatavs palīdzēt. Nemeklē attaisnojumus, lai attaisnotu savu bezatbildīgo rīcību.

2. Vai man ir tiesības pasargāt sevi un citus no briesmām un vardarbības?

Kāda jauna kristiete jautāja: “Ja es atdošu savas personīgās tiesības Dievam, vai tas nozīmē, ka man vairs nav tiesību pasargāt sevi un savus bērnus no sava vardarbīgā vīra?”

Šai kundzei nav personīgo tiesību aizsargāt sevi un savus bērnus - viņai ir personīga atbildība aizsargāt sevi un bērnus no briesmām un vardarbības. Personīgo tiesību atdošana Dievam nenozīmē, ka Dievs vēlas, lai tu ļautu citiem cilvēkiem tevi ļaunprātīgi izmantot.

Tev ir Dieva dota atbildība pasargāt sevi no tiem, kuri mēģinātu tevi ļaunprātīgi izmantot. Lai aizsargātu sevi un citus, var būt nepieciešama kāda cilvēka palīdzība, kurš var sniegt tev labu padomu.

Nebrīnies, ja daži kristieši tev saka, ka tev vajadzētu palikt šajā vardarbīgajā situācijā un “vienkārši piedot viņiem un uzticēties Dievam”. Šis padoms tev ir jānoraida. Tev jāmeklē palīdzība pie kāda, kurš var tevi virzīt pareizajos pasākumos, lai tu aizsargātu sevi un savus bērnus. Tev ir jālūdz un jārīkojas, lai izklūtu no šīs vardarbīgās situācijas.

Tu vari runāt ar savu skolotāju par to, kā rīkoties ar ļaunprātīgu izmantošanu, vardarbību.

E. Attīsti robežas

Ja tu plāno izaugt par līdzsvarotu nobriedušu cilvēku, kādu Dievs vēlas, lai tu būtu, tad tev jāattīsta robežas savā dzīvē. No pirmā acu uzmetiena tas var izklausīties kā personīgās tiesības. Bet tās nav tās pašas.

Personīgās tiesības ir noteikumi, kurus es pieņemu, un es vēlos, lai tu tos ievērotu. Robežas ir likumi, kurus es izveidoju sev, lai pats paklausītu.

Robežas patiešām ir Dieva dota atbildība, nevis personīgās tiesības. Šīs robežas palīdzēs mūs aizsargāt attiecībās. Tie nav likumi, kas laupa mums brīvību. Tā vietā, robežas nodrošina drošu vietu, kur mēs varam darīt visu, ko Dievs vēlas, lai mēs darām.

Robežas piemērs ir atturēties no personas, kurai ir lielas dusmu problēmas.

Salama pamācības 22:24-25 (tulkojums no New Living Translation)

Nedraudzējies ar dusmīgiem cilvēkiem un nesaisties ar karstasinīgiem cilvēkiem,

²⁵ vai arī tu iemācīsies būt līdzīgs viņiem un apdraudēsi savu dvēseli.

Šīs robežas var pasargāt tevi no augsta riska situācijām, kurās tev var rasties kārdinājums dusmoties. Šīs robežas var arī pasargāt tevi no iešanas lejup pa ceļu, kur tu saki vai dari kaut ko tādu, kas izraisīs citas personas dusmas pret tevi.

F. Lieto savas dusmas tādā veidā, kas patīk Dievam

Tātad, kad jaunais kristietis var lietot savas dusmas tādā veidā, kas patīk Dievam? Tas ir labs jautājums bez vienkāršas atbildes. Bet tas attiecas ne tik daudz uz laiku, cik uz izaugsmi - nokļūšanu vietā, kur Dievs var tev uzticēties atbildēt tādā veidā, kas Viņu pagodinās.

Iepriekš šajā grāmatā mēs apskatījām, kā Dievs mūs ir radījis - Viņš deva mums dusmu emocijas. Lielākā daļa no mums ir ļāvuši dusmām kļūt par iznīcinošu spēku mūsu dzīvēs. Ir grūti strādāt, lai izmainītu šos vecos dusmu reaģēšanas modeļus. Bet Dievs ir absolūjis palīdzēt mums augt, un Viņa spēks ir vairāk nekā pietiekams, lai dotu mums spēku, kas mums nepieciešams, lai mainītos. Šeit ir vairāki dažādi piemēri, kā tu vari lietot savas dusmas veidos, kas godinās Dievu.

1. Mācies atbildēt ar dusmām, nevis reaģēt ar dusmām

Dusmīgas reakcijas kļūva par tādu mūsu dzīves daļu, ka mēs par tām gandrīz neko nedomājām. "Tāds es vienkārši esmu," paziņoja viens jauns vīrietis. Patiesība ir - mēs visi mācījāmies savas dusmu atbildes.

Viens no veidiem, kā mēs ar dusmām varam iepriecināt Dievu, ir tās lietot uzmanīgi un apzināti, ar vienu aci skatoties uz Jēzu un vienu aci uz situāciju. Mums jāsaprot, kā Jēzus vēlas, lai mēs lietotu savas dusmas. Mums pašiem jāatliek sava darba kārtība un jābūt gataviem darīt to, uz ko Jēzus mūs ir aicinājis.

Ja tu izvēlies uzmanīgi un apzināti lietot savas dusmas tādā veidā, kas iepriecina Dievu, tad tu, iespējams, tās lietosi daudz retāk nekā agrāk.

Vēl viens ieguvums, mācoties uzmanīgi atbildēt ar dusmām, ir tas, ka tu vari rādīt labu piemēru citiem apkārtējiem, kā lietot dusmas tādā veidā, lai godinātu Dievu. Šis ir īpaši svarīgi, ja tev ir bērni. Viņiem ir jāredz tevi kā vecāku, kurš šajā savas dzīves jomā Dievu liek pirmajā vietā. Viņiem ir jāredz, ka dusmas var lietot konstruktīvi (radoši), ne tikai savtīgiem iznīcinošiem mērķiem.

2. Kad tu kļūsti dusmīgs, neturi aizvainojumu

Dusmas ir spēcīgas emocijas, un mums jābūt uzmanīgiem, lai tās uzmanīgi lietotu un neļautu tām izkļūt no kontroles. Kad tu lieto savas dusmas, tev tās ātri jāpārvar. Bībele saka, ka pirms saulrieta pārliecinies, ka esi atrisinājis situāciju, kas tevī izraisīja dusmas. Tas var nozīmēt, ka tu mācies ātri piedot tam, kurš tevi aizvainoja.

Efeziešiem 4:26-27 (tulkojums no New Living Translation)

26 Un "negrēkojiet, ļaujot dusmām sevi kontrolēt". Neļaujiet saulei norietēt, kamēr jūs joprojām esat dusmīgi, 27 jo dusmas dod pamatu velnam.

Turēšanās pie dusmām dod rūgtumam iespēju iesakņoties tavā sirdī, un drīz vien dusmas kontrolēs tavu sirdi, nevis tu kontrolēsi savas dusmas.

Ātri pārvarot savas dusmas un izrādot mīlestību un pieņemšanu pret otru cilvēku, ļauj viņiem saprast, ka tu viņus novērtē, kaut arī tu uz viņiem dusmojies.

3. Novirzi savas dusmas uz kaut ko pozitīvu

Dusmas ir emocijas, kas tiek uzlādētas ar lielu enerģiju. Tev jāatrod veidi, kā tās atbrīvot bez grēkošanas. Dažiem cilvēkiem tas ir saistīts ar fiziskiem vingrinājumiem, sportu vai vienkārši izejot pastaigā.

Jēzus sniedza lielisku piemēru tam, kā dusmas var pārvērst par kaut ko pozitīvu. Marka 3:1-6 Jēzus sajuta dusmas pret reliģiskajiem līderiem, kuri kalpoja kopā ar viņu. Bet Jēzus neatribās šiem vīriešiem - tā vietā viņš devās uz priekšu un dziedināja cilvēku ar nokaltušu roku.

Jēzus neļāva savām dusmām atturēt Viņu no tā, ko Dievs vēlējās, lai Viņš dara.

Vecajā Derībā Dāvids saskārās ar lielu vilšanos. Vairāki psalmi ir lūgšanas, kuras Dāvids izteica, lūdzot Dievu iznīcināt viņa ienaidniekus. Tomēr Dāvids nepieccēlās no lūgšanas un nesūtīja savus ģenerāļus kaujā. Viņš gaidīja, kad Dievs viņu vadīs. Tu vari attīstīt disciplīnu, runāt ar Dievu par lietām, kas tevi sadusmo.

4. Ieved Dievu savās stresa situācijās

Vēl viens veids, kā tu vari godināt Dievu ar savām dusmām, ir attīstīt prasmi ievest Dievu ikdienas situācijās, kas ir piepildītas ar stresu. Attīstot disciplīnu nekavējoties vērsties pie Dieva šajās stresa situācijās, tu atklāsi, ka Viņš ir gatavs dot tev gudrību, kā reaģēt.

Var būt dažas no šīm situācijām, kad Dievs vēlas, lai tu atbildētu ar dusmām kā labāko veidu, kā parādīt Dieva sirdi šajā situācijā iesaistītajiem. Piemēram, ja tev ir draugs vai ģimenes loceklis, kurš pieņem neprātīgus lēmumus un iet lejup pa grēka ceļu, Dievs var vēlēties, lai tu izvēlies dusmu reakciju kā veidu, kā piesaistīt viņu uzmanību un palīdzēt izlauzties no maldiem, kas padara viņus aklus pret Dieva patiesību.

5. Kļūsti par miera nesēju citiem, kas ir dusmīgi

Viens no lieliskajiem veidiem, kā Dievs vēlas tevi lietot, ir būt miera nesējam citiem, kuri vēl nav iemācījušies kā tikt galā ar savām dusmām Dievam patīkamā veidā. Kad tu mācies kā pārvaldīt savas dusmas un tās uzmanīgi un atbilstoši lietot, Dievs redzēs, ka Viņš var tev uzticēties, lai tu palīdzētu citiem.

Kad tu kalpo kā miera nesējs, tu parasti strādā ar cilvēkiem, kuri ir dusmīgi un sāpināti. Viņi, iespējams, neredz dusmas tā kā tu, un, iespējams, viņi joprojām tās lieto kā ieroci, lai sāpinātu tos, kuri viņus sāpināja. Tev būs jāiemācās strādāt ar dusmīgiem cilvēkiem, tajā pašā laikā neļaujot viņu dusmām tevi sadusmot.

6. Dievs var atdot tev dažas no tavām personīgajām tiesībām - bet tagad tās ir privilēģijas

Demonstrējot sirdi, kas liek Dievu pirmajā vietā visās dzīves jomās, ieskaitot to, kā tu lieto savas dusmas, tu vari sākt saprast, ka Dievs tevi svētī negaidītos veidos. Viņš var tev atdot dažas no tavām personīgajām tiesībām, taču tās vairs nav tavas personīgās tiesības - tagad tās ir privilēģijas.

Privilēģija ir dāvana, pārsteigums, kaut kas tāds, ko neesi pelnījis vai gaidījis, kaut kas, ko nevari pieprasīt, gods, kaut kas īpašs.

Tātad, kad cits cilvēks izrāda cieņu pret tevi, tu vari sev pateikt: “Man nav nekādu personīgo tiesību prasīt, lai šis cilvēks mani ciena, tāpēc man nevajadzētu būt pārsteigtam vai apbēdinātam, ja viņi man neizrāda cieņu.” Bet, ja viņi tomēr izrāda tev cieņu, tu vari atbildēt ar prieku un pateicību Dievam par privilēģiju, ka šis cilvēks tevi ciena.

Marka 10:29-31 (tulkojums no New International Version)

**“Es jums saku patiesību,” Jēzus atbildēja, “ikviens, kurš Manis un evaņģēlija dēļ ir atstājis mājas, brāļus vai māsas, māti vai tēvu, bērnus vai laukus,
³⁰ saņems simtiem reižu vairāk šajā laikmetā (mājas, brāļus, māsas, mātes, bērnus un laukus - un līdz ar tiem arī vajāšanas) un tuvojošajā laikmetā - mūžīgo dzīvību. ³¹Bet daudzi, kuri ir pirmie, būs pēdējie un pēdējie būs pirmie. “**

Tev nav tiesību prasīt Dievam atgriezt tev personīgās tiesības, kuras atdevi Viņam. Un Dievs var dot tavam draugam vai mīļajam daudz vairāk privilēģiju, nekā tu saņēmi. Tas ir labi. Dievs ir tas, kurš to dod, nevis tāpēc, ka tu to esi nopelnījis, bet vienkārši kā Viņa mīlestības un uzticēšanās tev izpausmi.

Ja tu negaidi un nepieprasi, lai Dievs atdod tev atpakaļ tavas personīgās tiesības, tad tu nebūsi vīlies vai dusmīgs, kad Viņš tās neatdos.

Ikreiz, kad Dievs tev atdod kādu no tavām personīgajām tiesībām, tev vajadzētu atbildēt Dievam ar pateicības rakstura īpašībām.

Secinājums

Šis kurss par dusmām un personīgajām tiesībām, iespējams, ir viens no izaicinošākajiem, ar ko saskarsies ilgu laiku. Ja esi pieņēmis lēmumu atdot savas personīgās tiesības Dievam, tad vari sagaidīt, ka Dievs tev palīdzēs katrā solī, kas tev jāspēr nākamajās dienās, lai iemācītos, kā dusmas lietot Dievam tīkamā veidā.

Iespējams, ka lielākais izaicinājums tev būs turēt savas acis uz Jēzu, nevis atgriezties pie vecajiem pazīstamajiem dusmu reakcijas modeļiem. Apņemoties sasniegt mūža mērķi lietot savas dusmas tādā veidā, lai godinātu Dievu, tu izvēlies iet pa ceļu, kas tevi tuvinās Jēzum. Mums jābūt tādai pašai attieksmei, kāda bija Pāvilam, kad viņš runāja par savu dzīvi.

Filipiešiem 3:13-14 (tulkojums no New Living Translation)

¹³ Nē, dārgie brāļi un māsas, es to neesmu sasniedzis, bet es koncentrējos uz šo vienu lietu: aizmirstot pagātņi un ar nepacietību gaidot to, kas ir priekšā,

¹⁴ es spiežos, lai sasniegtu sacensību beigas un saņemtu debesu balvu, pēc kuras Dievs caur Kristu Jēzu mūs ir aicinājis.

Kad tu seko Pāvila piemēram, un turpini meklēt Dieva palīdzību un studē Dieva Vārdu, tu vari piedzīvot bagātīgu pilnu dzīvi, kāda Dievam ir priekš tevis.