

Priručnik za studente

10

Gnev i lična prava

Obuzdavanje gneva kroz podčinjavanje i prepuštanje naših očekivanja Bogu



Gnev i lična prava

**Obuzdavanje gneva kroz podčinjavanje i prepuštanje
naših očekivanja Bogu**

Devid Beti

Priručnik za Studente

5. Izdanje



Gnev i lična prava

Obuzdavanje gneva kroz podčinjavanje i prepuštanje naših očekivanja Bogu

Priručnik za Studente

5. Izdanje

Devid Beti

U ovom priručniku su korišteni Biblijski stihovi iz navedenih prevod Biblije:

Stihovi označeni sa NLT su iz Holy Bible, New Living Translation, copyright 1996, 2004. Korišteni su uz dozvolu of Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois 60189. Sva prava su zadržana.

Copyright © 2022, Teen Challenge USA.

Ovaj priručnik je izdat na engleskom jeziku i izvorno nazvan, *Anger & Personal Rights, 5th edition.*

Ovi materijali mogu biti umnoženi i distribuirani za upotrebu u Tin Čelindžu, sličnim programima, lokalnim crkvama, školama i drugim edukacionim ustanovama. Ovi materijali mogu biti preuzeti sa interneta na web sajtu: www.iTeenChallenge.org Institucije i pojedinci koji žele da koriste ove materijale, trebaju imati dozvolu od Global Tin Čelindž - a.

Ovaj priručnik je deo materijala za kurs *Grupne Lekcije za Nove Hrišćane* osmišljenih i kreiranih za crkve, škole, zatvorske službe, Tin Čelindž programe, i slične službe koje edukuju nove hrišćane. Priručnik za učitelje, Priručnik za studente, Vodič za pručavanje, Ispitni test, i Sertifikat o završenom kursu su dostupni u ovom materijalu. Za više onformacija o ovim lekcijama kontaktirajte:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

Izazov Mladima Srbija/Teen Challenge Serbia
Bulevar Evrope 30
21000, Novi Sad
Republika Srbija
Email: teen.challenge.serbia@gmail.com



Datum poslednje revizije: 08-2022

Sadržaj

Poglavlje 1. Kako sam ispoljavao/la gnev (ljutnju) u životu?	4
A. Kako trenutno ispoljavam gnev u svom životu?.....	4
B. Šta je to što osnažuje gnev u mom životu?.....	8
C. Kako je gnev zauzeo mesto koje ima u mom životu?.....	9
Poglavlje 2. Kako da slomim destruktivnu silu gneva u mom životu?	12
A. Ne postoji opcija “čarobnog štapića“.....	12
B. Počni od kraja	13
C. Kako su moja lična prava povezana sa mojim gnevom?	15
D. Šta još uz lična prava “hrani” moj problem sa gnevom?.....	25
Poglavlje 3. Šta Bog kaže o gnevu?.....	29
A. Da li je gnev greh?	29
B. Kako su ljudi iz Biblije koristili gnev?	30
C. Šta Boga čini gnevnim?	34
Chapter 4. Kako mogu ispoljiti gnev na Bogougodan način?.....	36
A. Pripremi se za probleme sa tvojom novom odlukom da lična prava predaš Bogu ..	36
B. Prvi koraci ka novom rastu	38
C. Razvijaj pozitivne karakterne kvalitete u svom životu	46
D. Nauči razliku između ličnih odgovornosti i ličnih prava	47
E. Razvijaj ograničenja	48
F. Ispoljavaj svoj gnev na bogougodan način	49

Poglavlje 1

Kako sam ispoljavao/la gnev (ljutnju) u životu?

"Tako me ljutiš!"

Da li ste to ikada rekli?

Ili te je neko optužio da si ljut/a, a ti si uzvratio/la: „Nisam ljut!“

Danas ne morate puno da tražite, pre nego što vidite da neko izražava gnev. Bilo da gledamo vesti, film, ili samo gledate ljude oko sebe, često vidimo ljude koji izražavaju gnev.

A šta je sa tobom? Da li je gnev veliki deo tvog života danas?

Ako bi Bog izvukao snimak celog tvog života i pustio samo delove u kojima si bio/la gnevan/na, šta bi video snimak tvog života otkrio? Da li bi bilo samo nekoliko epizoda za gledanje? Ili bi video uključivao veći deo vašeg dana, svaki dan vašeg života?

Na ovom kursu želimo da pažljivo razmotrimo gnev i nadamo se da ćemo uspeti da pronađemo neke načine da gnev učinimo pozitivnim delom vašeg života umesto da bude destruktivni deo vašeg života.

A. Kako trenutno ispoljavam gnev u svom životu?

Ti si poseban/na. Nisi potpuno isti/a kao bilo ko drugi. Dakle, gnev u vašem životu neće izgledati potpuno isto kao u životima drugih oko vas.

Pitanje je: „Kako gnev izgleda u mom životu?“

Kako izražavate gnev? Koliko često se ljutiš? Na koliko različitih načina izražavate svoj gnev?

Ako biste sami sebe ocenili, koju ocenu biste sebi dali na osnovu gneva?

Ako „0“ znači da se nikada ne ljutite, a „100“ znači da ste ljuti sve vreme, koju ocenu biste sebi dali?

Sada, hajde da odmah malo „zakuvamo“. Kada bismo zamolili one koji su vam najbliži da vas boduju u vašem gnevu, koju ocenu bi vam oni dali? A ako su vam dali ocenu koja se u velikoj meri razlikovala od vašeg rezultata — šta nam to govori?

Da li to znači da vas zaista ne poznaju? Ili si ti taj/ta koji/a poriče istinu?

Pređimo sada sa ovih pitanja na to da pogledamo neke uobičajene načine reakcija kada ljudi ispoljavaju gnev.

1. Gnev ispoljen kroz reči

Kada ste ljuti, da li se vaš ton glasa menja? Za većinu nas je lako reći kada je druga osoba ljuta, samo slušajući ih. Njihove reči su oštre, nose emocionalni intenzitet koji svima daje do znanja da nisu srećni!

Za mnoge ljude, njihove reči postaju glasnije. Kako njihov gnev jača, njihove reči postaju sve glasnije, i glasnije, i glasnije!

A za neke ljude, njihov gnev takođe menja reči koje koriste — psovanje je jedan uobičajeni izraz koji ide uz njihov gnev.

Oštre, povređujuće reči mogu lako da izlete iz usta gnevne osobe, kao što je „Mrzim te!“

2. Izgled

Kad bi pogledi mogli da ubijaju, bilo bi mnogo mrtvih! Neki ljudi koriste oči da izraze gnev. Šta taj „ljutit pogled“ čini drugoj osobi? Sve zavisi od odnosa koji imaju sa tom osobom. Neka deca će briznuti u plač kada ih mama ili tata pogledaju ljutito. Čini se da drugi to potpuno ignorišu.

3. Hajde da se bijemo!

Gnev i svađa često idu zajedno. Gnevne reči dovode do pretnji i ubrzo se dvoje svađaju rečima – „ratuju“. Rat rečima može brzo da preraste u pravu borbu pesnicama. Gnev unosi visok nivo energije u situaciju.

4. Urlanje i vrištanje

Za neke ljude vrištanje je jedan od načina kojim izražavaju svoj gnev. I ne govorimo samo o tome da govorimo glasnije od normalnog.

Kristi je bila tiha mlada dama u programu Tin Čelindž. Došla je sa popriličnim problemima u životu, ali je napredovala u promenama. Jednog subotnjeg jutra radila je svoj zadatak, kada joj je neko rekao nešto što joj se nije dopalo. Ono što je počelo kao svađa brzo se zahuktalo. Kristi se toliko naljutila da je počela da vrišti iz sveg glasa.

Njeni vrisci su bili toliko glasni da su je ljudi u susednoj zgradi mogli čuti. Zvučalo je kao da je neko ubijen. Uzbunjene komšije brzo su pokušale da saznaju šta se dešava. Kada su došli u kuću u kojoj je bila Kristi, sve je bilo „normalno“. Kristi je šetala unaokolo, ponovo u tišini, ponašajući se kao da se ništa nije dogodilo.

5. Osveta

"Ne ljutim se, samo se svetim." Da li poznajete nekog takvog? Ne pristaju na rat rečima. Oni ne žele da se svađaju sa osobom u konfliktu. Ali oni traže način da uzvrate osobi koja im je nanela nepravdu.

Ova osveta može doći za nekoliko minuta, dana, ili čak duže. Ali oni zadržavaju svoj gnev prema ovoj osobi sve dok im ne mogu vratiti za zlo učinjeno protiv njih.

„Naplata“ može doći u obliku nasilja — uništavanja i nanošenja više od štete koja je prvobitno nanesa njima. Primer za to je u 25. poglavlju 1. Samuilove. David i njegovi ljudi su nekoliko meseci štitili sve ljude u svojoj oblasti. Bilo je vreme žetve i David je poslao nekoliko svojih ljudi Nabala i zatražio poklon da izrazi zahvalnost Davidu za zaštitu koju je David pružio svojim životinjama.

Naval je imao samo teške reči za ljude koji su došli tražeći poklon. Kada je David čuo da su njegovi ljudi tretirani s takvim nepoštovanjem, odmah je odgovorio. Rekao je svojim ljudima da se sprema za borbu protiv Nabala. Rekao je da neće stati dok Nabal i svi ljudi koji rade za njega ne budu ubijeni.

Sada je ovo osveta koja je preterana. Ovo nije vrsta ulične pravde „oko za oko“. David je planirao da ubije ne samo Naval, već i svakog čoveka koji radi za njega. Zašto? Zato što je Naval s nepoštovanjem govorio o ljudima i odbio da im da poklon.

Srećom po Davida, Avigajil, Navalova žena, došla je i pokušala da ga natera da prekine svoje planove za osvetu. David ju je poslušao i promenio svoje planove. Da ona nije intervenisala, David bi dopustio da ga njegov gnev odvede na veoma destruktivan put, ubijajući nevine ljude u ime osvete.

6. Ćutanje

Nisu sve osobe borci ili „vrištavci“. Neke osobe izražavaju svoj gnev na tih način — tihim tretmanom. Ako ih pitate: „Da li ste uznemireni? Šta nije u redu?“ oni će odgovoriti: „ništa“. Ali neće razgovarati sa vama.

Drugi način na koji mogu da izraze svoj gnev je usporavanje. Ako im kažete: „Požurite!“ ova osoba samo još više usporava.

Ova osoba može čak i da ima osmeh na licu, šaljući poruku da je sve u redu, ali iznutra je druga priča. Iznutra su veoma ljuti na nekoga iz bilo kog razloga. Ali umesto da napadnu oštrim rečima, oni daju tihi odgovor. Oni daju spoljašnji znak mira, ali iznutra su ispunjeni gnevom. Lako mogu da započnu rat sa onim ko ih je naljutio, ali to je skriveni rat, podmukli rat. Počinju da rade stvari protiv ove osobe, ali često iz skrivenog pristupa.

Ovo se često označava kao „pasivno agresivno“ ponašanje. Osoba deluje pasivno, ali u stvarnosti to je njihov način da uzvrate osobi na koju su ljuti.

7. Zadržavaš gnev u sebi

Neki ljudi odlučuju da zadrže svoj gnev i pokušavaju da ga sakriju. Možda veruju da je pogrešno pokazati svoj gnev, pa ga samo potiskuju iznutra. Oni misle: „Ako samo stišam svoj gnev i prikrijem ga, onda će nestati i sve će biti u redu. Ali u stvarnosti, ovaj odgovor na ljutnju može izazvati stvarnu štetu isto koliko i tuča ili svađa.

Ako vam neko kaže: „Nikad se ne ljutim“, koja vam misao pada u glavu? „Kakav lažov! On je u dubokoj zabludi“.

Možda ova osoba laže, ili možda samo upoređuje svoj život sa načinom na koji drugi izražavaju svoj gnev. Vide ljude kako viču, psuju, tuku se i vrište, i kažu – ja se nikada tako ne ponašam. Oni koriste ovu logiku da opravdaju da se nikada ne ljute.

Ali ono što se možda dešava je da je ova osoba naučila drugačiji način izražavanja gneva – da ga zadrži. Možda čak ni ne prepoznaju da to rade. Možda čak i ne shvataju da je to gnev i kako reaguju – guše ga. Ali potiskivanje gneva unutar sebe je destruktivna reakcija.

8. Okrećeš gnev prema samom sebi

Ljutnja se može okrenuti prema sebi umesto da se izražava protiv drugih ljudi. Možete biti ljuti na sebe i „prebiti se“. Proklinješ sebe što si tako glup. U mislima puštate film iznova i iznova, i sa svakim ponovnim prikazivanjem gomilate sve više gađenja i gneva na sebe.

Kada ljutnju okrenete ka sebi, možete naneti drugu vrstu štete nego kada svoju ljutnju otvoreno izražavate prema drugima.

Usmeravanje ovog gneva na sebe može izgledati „ispravnije“ jer krivite sebe za sve što ste uradili. Krivite sebe što ste preslabi da biste uzvratili. Ili jednostavno verujete da ste sami odgovorni za sve što se dešava u vašem životu. Može postojati veliki broj različitih razloga zbog kojih verujete da je gnev protiv vas samih usmeren na tačnu metu, ali realnost je da ovaj odgovor na gnev izaziva više štete. Gnev usmeren ka unutra nije deo rešenja za ono što je izazvalo ovo.

Ljutnja okrenuta ka unutra može izgledati manje štetna, ali u stvarnosti nanosi pravu štetu. Ova šteta nije samo u vašem životu. Gnev okrenut ka unutra takođe šteti drugim ljudima. Kada oštetite sebe, na kraju povređujete druge na mnogo različitih načina.

Jedan od načina na koji osoba može da izrazi svoj gnev prema sebi je sečenje i samopovređivanje. Postoje i drugi veliki problemi koji se dešavaju u životima onih koji na kraju pribegavaju samopovređivanju. To je mnogo više od gneva. Ovo ponašanje je često vođeno pitanjima moći i kontrole u životu ispunjenom haosom i zlostavljanjem.

Depresija može biti još jedan rezultat okretanja gneva prema sebi. Ljutnja pothranjuje uverenje da niste dobri. Gubitak nade hrani depresiju i gnev.

9. Humor—sarkazam

Humor se može koristiti da izrazite svoj gnev, ali to često može biti humor na račun druge osobe. Ismevanje osobe koja je meta vašeg gneva je način da učinite da izgledate dobro, a da druga osoba izgleda glupo.

Još jedan izraz humora je da koristite sarkazam kao način da odgovorite osobi koja je meta vašeg gneva.

B. Šta je to što osnažuje gnev u mom životu?

Gnev je jedna moćna emocija! Može početi kao mala iritacija i brzo eksplodirati u vulkan vatrenog gneva. Šta gnevu gnevu toliku moć?

Gnev je podstaknut strahom, povređenošću ili frustracijom.

1. Strah

Neki ljudi mogu sumnjati da strah ima veze sa gnevom. Ali strah je veoma često „gorivo“ za gnev kod muškaraca. Mnogi muškarci ne žele da priznaju da doživljavaju strah u nekoj situaciji. Možda čak nisu ni svesni svojih emocija do te mere da mogu tačno da identifikuju strah u korenu onoga što doživljavaju. Ali oni jasno znaju da im se trenutna situacija ne sviđa, pa reaguju ljutito.

Gnev je postao uobičajeno „oruđe“ za većinu muškaraca. Isto važi i za mnoge žene. I jedni i drugi koriste gnev da pošalju poruku da im se ne sviđa situacija u kojoj su se našli.

2. Povređenost

Ovo je najčešći okidač gneva. Možda ste bili duboko povređeni onim što vam je neko uradio, i što više razmišljate o tome, to vas više boli.

Ako se ove povrede ne razreše, one postaju poput brzorastućeg raka koji će urasti duboko u vaše srce i ubrzo se ova povreda pretvara u gorčinu. Samo razmišljanje o toj osobi može vas naljutiti.

Još jedna posledica ovih nerešenih povreda je da ubrzo utiču na naše odnose sa drugim osobama. Kada neko drugi kaže ili uradi nešto što vas podseća na to kako ste bili povređeni u prošlosti, lako možete reagovati na ovu novu situaciju ljutnjom. Često je ovaj gnev prekomeran — neki mali problemi mogu izazvati ogromnu eksploziju gneva. Zašto?

Nerešene povrede iz prošlosti nastavljaju da stvaraju emocionalna previranja iznutra. Ove nerešene povrede mogu olakšati preteranu reakciju kada vas neki problem pogodi. Razmislite na trenutak kakav je osećaj imati posekotinu ili opekotinu na prstu. Za samo sekundu možete biti posečeni ili opečeni. Ali bol može trajati danima. Sve što dodirnete tim prstom izaziva veoma oštar bol. Da niste imali tu povredu na prstu, onda isti dodir ne bi izazvao nikakav bol. Ali kod posekotine ili opekotine koja nije zarasla, i najmanji dodir izaziva ogromnu reakciju na bol.

Nerazrešene povrede iz naše prošlosti mogu da izazovu snažan ljutiti odgovor slično kao da posekotina ili opekotina izazivaju veliku reakciju na bol.

3. Frustracija

Frustracija podstiče gnev jer se zasniva na razočarenjima izazvanim neispunjenim željama. Želimo da imamo kontrolu, da stvari rešavamo na svoj način. Želimo mir i tišinu, ali sve što imamo su problemi koji jednostavno neće nestati. Ove stalne iritacije, ova neispunjena očekivanja izazivaju duboku ogorčenost. Kada više ne možemo da izdržimo, reagujemo sa gnevom.

Ova frustracija nije samo kod drugih ljudi – lako se može usmeriti na vas. Možete biti frustrirani što ne možete da se rešite problema, frustrirani sopstvenim neuspesima, frustrirani što ne možete da postignete ono što želite.

4. Da li te gnev životno zlostavlja?

Bez obzira da li je vaš gnev podstaknut strahom, povređenošću ili frustracijom – ili nekim drugim uzrokom – suština je da je gnev moćna emocija. A ako ne naučite kako da postupate s tim na odgovarajući način, to će doneti razne vrste destrukcije u vaš život.

Gnev je kao nasilnik u vašem životu. Ova emocija je toliko moćna da istiskuje sve ostalo u vašem srcu i umu i nastoji da vas kontroliše. Jedan mladi tinejdžer je to rekao na ovaj način: „Bio sam tako frustriran i uznemiren — nisam mogao da vidim drugog izbora osim da odgovorim ljutnjom“.

Kada dozvolite svom gnevu da vas kontroliše, to je „nasilnik“ koji će kontrolisati vaše misli, vaše emocije, vaše reči i vaše postupke.

Bog ima rešenje za vaš problem gneva, a mi ćemo istraživati ta rešenja tokom ostatka ovog kursa.

C. Kako je gnev zauzeo mesto koje ima u mom životu?

Bilo bi lako okriviti svoj problem ljutnje za neuspehe drugih ljudi - nisu uspeli da pokažu ljubav, povredili su vas, zlostavljali su vas, izdali su vas, ignorisali su vas. I mnogi ljudi — i mladi i stari — bili su loše tretirani. Imaju razloga da se ljute na ljude koji su uneli takav bol u njihov život.

Ali ovo još uvek ne odgovara na glavno pitanje. Kako je gnev zauzeo takvo mesto u vašem životu?

1. Naučili ste kako da ispoljavate svoj gnev

Realnost je da ste naučili da koristite svoj gnev posmatrajući druge. Od dana kada ste rođeni, oni oko vas su uticali na vas – na dobar način, a takođe i suprotno. Možda su vam roditelji dali pozitivan primer efikasnih načina da upravljate gnevom i nisu dozvolili da gnev postane destruktivna sila u njihovim životima.

Ali prečesto smo vidali da se ljutnja koristi na negativne načine – ljutnja je izmakla kontroli, ljutnja se koristi kao oružje za povredu drugih. Ovi negativni primeri su možda bili duboko usađeni u vaš život pre nego što ste uopšte mogli da razgovarate ili razumete štetu koju su vam naneli u životu.

Danas, mnogi od nas koriste gnev, a da o tome ne razmišljamo. Ljutnja je postala toliko dubok deo našeg života da izlazi u deliću sekunde. Lako je ubediti sebe: „Pa, takav sam ja – uvek sam bio ljut.“

Mnoge osobe danas ne kontrolišu svoj gnev — umesto toga njihov gnev ih kontroliše. Pritisnite desno dugme i u trenu eksplodiraju od gneva. Odgovaramo ljutnjom, a da o tome i ne razmišljamo.

Ali istina je da smo tokom godina napravili niz izbora—odlučili smo da prigrlimo ljutnju, malo razmišljajući o njenoj destruktivnoj moći u našem životu. Koristili smo gnev kao oružje, verujući da imamo pravo da se ljutimo. Videli smo njegovu moć, i volimo moć!

2. Moraš preuzeti odgovornost za svoj gnev

Ranije u ovom poglavlju pogledali smo različite načine na koje ljudi izražavaju svoj gnev. Takođe smo pogledali koliko ova emocija može biti moćna u našim životima. Dakle, koji je vaš iskren odgovor na ovo pitanje:

Da li je gnev problem u vašem životu?

Jedan od najvećih izazova sa kojima se neki od nas suočavaju je spremnost da priznamo kada imamo problem. Ali bez obzira da li imamo veliki problem sa gnevom, mali problem sa gnevom ili uopšte nemate problema - morate da počnete ovde. Morate preuzeti odgovornost za svoj gnev. Drugi ljudi vas ne „naljute“. Vi birate da odgovorite ljutnjom. To je tvoja ljutnja.

Ovo je veliki korak u učenju kako da koristite svoj gnev na način koji će zadovoljiti Boga. Svaki dan treba da kažete sebi: „Moram da preuzmem odgovornost za svoj gnev.“

Bilo da ste iritirani, uznemireni, frustrirani, zgroženi, ljuti, ispunjeni mržnjom ili eksplodirani od gneva – bilo da je u pitanju mala ili ogromna stvar u vašem životu – i dalje morate da kažete: „Moram da preuzmem odgovornost za svoj gnev.“

3. Gnev može postati adiktivan

Jedan mladić koji je bio narkoman pre nego što je došao u Tin Čelindž izjavio je: „Kada nisam mogao da se drogiram, gnev mi je dao ono za čim sam žudeo. Izbegao sam osećaj ljutnje i iskoristio sam to da povredim druge ljude. Imao sam kontrolu i zbog toga sam se osećao dobro.“

Ljutnja je emocija ispunjena energijom. Može osloboditi adrenalin u vašem mozgu i dati vam emocionalni uzlet. Za neke ljude ljutnja postaje put do emocionalnog zadovoljstva. Kada osoba daje puno oduška svom gnevu, to ostavlja osećaj emocionalne moći.

Ljutnja može postati toliko moćna da se čini da ima svoj život u vama. Čini se da kontroliše tvoj život, umesto da ga ti kontrolišeš. Vaš gnev može postati toliko toksičan da uništi sve - posebno vaše odnose sa drugim ljudima.

Zaključak

Dakle, kako možete početi da dovodite ovu moćnu emociju na njeno pravo mesto u svom životu? Ima li nade za stvarnu promenu? Ima li potrebe za promenom? Pre nego što odgovorite na ova pitanja, odvojite trenutak i razmislite o ovom pitanju. Da je Isus sada ovde, kako bi odgovorio na pitanje: „Da li postoji potreba da (vaše ime) promenite način na koji on/ona koristi svoj/svoj gnev?” Šta bi Isus rekao o tebi? Koliko bi Isus rekao da treba da promenite način na koji koristite gnev u svom životu?

Ako nameravate da napravite bilo kakve promene u svom životu u vezi sa svojom ljutnjom, onda morate početi sa preuzimanjem odgovornosti za svoj gnev danas. „Odlučio/la sam da pravilno ispoljim i upotrebim svoj gnev“ I ako smo iskreni, većina nas se mora suočiti sa realnošću da smo napravili mnogo loših izbora koristeći svoj gnev. Posledica je da je gnev postao destruktivna sila u našim životima.

Poglavlje 2

Kako da slomim destruktivnu silu gneva u svom životu?

Naslov ovog poglavlja postavlja važno pitanje u koje je ugrađeno nekoliko pitanja. Prvo pretpostavlja da gnev u stvari ima destruktivan uticaj na vaš život. Jasno je da neki ljudi imaju veći problem sa gnevom od drugih — neki su ubili osobu zbog gneva. Lako je upasti u zamku upoređivanja sebe sa drugima i zaključivanja – ta osoba zaista ima problem sa gnevom – ja sam mnogo bolji od njih. Nemam problem sa gnevom.

Ali kada iskreno pogledate svoj život, možete li videti razornu moć gneva u svojoj prošlosti? Kako bi najbliži odgovorili na ovo pitanje?

Naslov poglavlja takođe ima još jednu ugrađenu pretpostavku — da ste zaista zainteresovani da naučite kako da slomite destruktivnu moć gneva u svom životu. Samo vi možete odrediti koliko je ovo važno pitanje u vašem životu.

A. Ne postoji opcija „čarobnog štapića“

Kada je u pitanju rešavanje problema gneva, ne postoji rešenje „čarobnog štapića“ gde možete izgovoriti jednostavnu molitvu i „puf“ vaš problem gneva nestaje. Čarobni štapići rade samo u filmovima iz bajki.

U stvarnom svetu u kome živite biće potrebna odlučnost i naporan rad tokom određenog vremenskog perioda da biste pronašli prava rešenja za svoje probleme sa gnevom. Biblija je puna praktičnih saveta koji će pomoći, a postoje i zreli hrišćani koji mogu pružiti pozitivnu pomoć u ovom procesu. Nemojte biti preopterećeni veličinom zadatka. Umesto toga, gledajte u Boga koji je spreman da vam pomogne sa svakim problemom sa kojim se suočite.

Ne tražite od Boga da vam oduzme sposobnost da osećate gnev. Neće vam ga oduzeti više nego što će učiniti da vaša ruka nestane ako imate problema sa krađom. On vas je stvorio sa sposobnošću da doživite emociju gneva, a kada naučite da je ispoljavate i koristite onako kako Bog želi, ona neće biti destruktivna sila u vašem životu, nego će biti pozitivna sila.

B. Počni od kraja

Ako ćete da naučite kako da slomite destruktivnu moć gneva u svom životu, bilo bi dobro da počnete od kraja. Gde želite da budete kada ovaj problem gneva bude potpuno rešen? Kako želite da izgleda vaš život?

Što je još važnije, gde Bog želi da budete? Kako on želi da vaš život izgleda kada koristite gnev na način na koji on želi?

Veoma je korisno početi od kraja, tako da imate metu na koju ciljate. Tada možete početi da pravite korak po korak, sve vreme držeći na oku cilj koji ste postavili.

1. Gde želite da stignete?

Odvojte nekoliko minuta i sanjajte o svojoj budućnosti. Kakav bi bio vaš život da nemate problema sa gnevom? Koliko biste se drugačije osećali i ponašali kada više ne biste dozvolili da gnev ima destruktivnu ulogu u vašem životu? Kako bi to uticalo na vaše odnose sa porodicom i drugima koji su vam bliski?

Ovde postoji stvarna komplikacija za neke od nas. Možda ćete reći: „Svi koje poznajem imaju problem sa gnevom. A ako neko kaže da nema problem sa gnevom, verovatno laže ili jednostavno u dubokoj zabludi!

Istina je—postoje neki ljudi koji su naučili kako da stave svoj gnev pod kontrolu tako da on više ne bude destruktivna sila u njihovim životima. Naučili su kako da to iskoriste na pozitivan način.

Jedan od ključeva da naučite šta vaša budućnost može uključivati je da otkrijete Božja obećanja koja se odnose na ovo pitanje i da se onda pridržavate tih obećanja.

2. Gde Bog želi da budete?

Bog te nije stvorio da budeš rob svom gnevu. On ne želi da gnev unese uništenje u vaš život. Umesto toga, stvorio vas je sa ovom emocijom da biste mogli da doživite najbogatiji mogući život — a gnev je deo njegovog kreativnog dizajna za vas.

Pravi izazov sa kojim se danas suočavate je: Kako mogu da iskoristim svoj gnev na način koji odaje počast Bogu? To je mesto gde Bog želi da budete.

Veoma je lako pročitati gornji pasus, a zatim reći: „U redu, to je moj cilj.“ Ali da dođete do tog mesta gde koristite svoj gnev na način koji odaje počast Bogu — pa to može potrajati. Možda ste u iskušenju da kažete: „Zaboravi. Nikada neću biti savršen/a.“

Ovo nije poziv da budete savršeni. To je poziv da pravite korak po korak ka tome da postanete osoba kakva Bog želi da budete. Kada stignete do ovog cilja — bez obzira koliko dugo traje — otkrićete da vam je život mnogo ispunjeniji. Moći ćete da se osvrnete na svoju prošlost i kažete: „Hvala Bogu, više nisam onakav/va kakav sam bio. Zaista sam sazio/la na pozitivan način.“

Za postizanje ovog mesta biće potrebna Božja pomoć, a on je spreman da pomogne. Takođe će biti potrebna pomoć drugih koji su dalje stigli na ovom putu od vas.

3. Gde si danas?

Jednom kada imate ideju o tome gde želite da idete, potrebno je da pažljivo pogledate sebe i vidite gde ste danas. Kako trenutno koristite gnev u svom životu? Da li su vaši problemi sa gnevom uglavnom sa drugim ljudima ili ste uglavnom ljuti na sebe? Ili Bog? Ili se ljutite na stvari - na vaš računar, na primer.

Još jedno pitanje koje je usko povezano sa ovim je preuzimanje odgovornosti za svoj gnev. Nije dobro reći: „Ako prestanete da me nervirate, moj život bi bio u redu. Čak i da su svi oko vas savršeni i da nikada nisu uradili ništa loše, to ne bi promenilo vaš problem sa gnevom. I dalje bi bio ti!

Svi ovi drugi ljudi oko vas jednostavno otkrivaju vaš problem sa gnevom. Kada urade nešto što uzrokuje da odgovorite ljutnjom, oni nisu problem – oni jednostavno razotkrivaju vaš problem. To ne znači da je ono što rade u redu – možda se loše ponašaju prema vama – njihovi postupci mogu biti zli. Ali uprkos tome, morate preuzeti odgovornost da „posedujete“ svoj gnev.

Možda će vam biti veoma teško da tačno odredite gde ste danas u pogledu svog gneva. Možda će vam biti od pomoći da zamolite one koji su vam najbliži da opišu ono što vide kao vaše probleme sa gnevom. Morate da odredite gde ste danas da biste mogli da počnete da preduzimate korake u pravom smeru, izrastajući u osobu kakvu Bog želi da budete.

4. Korak prvi—da li si postao/la hrišćanin/ka?

Prevazilaženje problema gneva nije bitka koju možete dobiti svojom snagom. Potrebna vam je Božja pomoć, a on je spreman da vam pomogne. Ako želite da razbijete destruktivnu moć gneva u svom životu, onda morate imati čvrstu osnovu za početak ovog rasta.

Ako niste predali svoj život Isusu i zamolili Ga da postane vaš Spasitelj i Vođa vašeg života, sada je vreme. Dok ulazite u ovaj novi život koji Isus ima za vas, On je obećao da će vam dati snagu koja vam je potrebna da se suočite sa svakom problemskom situacijom koja vam se nađe na putu. Ali ovo Božje obećanje je za one koji su Njegovi sledbenici. Ako niste postali hrišćanin, pokušajte da sami popravite ovo može biti teško ako ne i nemoguće. Bog je voljan da vam pomogne, ali vi morate biti voljni da prihvatite Njegovu pomoć pod Njegovim uslovima.

Ne možete samo da se predate gresima ispunjenim delovima svog života koji su u krizi i kažete: „Bože, potrebna mi je tvoja pomoć u ovoj oblasti, ali nemoj mi govoriti šta da radim sa ostatkom svog života. Dati ceo svoj život Isusu je najbolja odluka koju možete doneti. To je izbor „sve ili ništa“. Ili ćete dozvoliti da Isus bude Vođa celog vašeg života, ili On neće biti Vođa. Baš kao što žena ne može biti „delimično trudna“, ni vi ne možete biti delimično predani Isusu.

Dakle, ako ste postali hrišćanin, Isus je spreman da vam pomogne sa vašim problemom gneva. Ali samo zato što ste hrišćanin ne znači da će On automatski ukloniti vaš problem gneva. Samo zato što su dvoje ljudi u braku ne znači automatski da će žena zatrudniti.

Postoji mnogo knjiga o gnevu i kako ga kontrolisati. Ove knjige daju mnogo dobrih predloga o tome kako se možete promeniti. U ostatku ovog kursa ćemo pogledati samo nekoliko strategija koje možete koristiti da biste prevazišli destruktivnu moć gneva u svom životu.

C. Kako su moja lična prava povezana sa mojim gnevom?

Pozabavićemo se jednim od najtežih pitanja u vašem životu koji se odnosi na destruktivnu moć gneva. To pitanje su vaša „lična prava“. Ako razumete kako vaša lična prava pothranjuju vaš gnev, i ako predate svoja lična prava Bogu, ubićete najmoćniji koren gneva u svom životu. Ovo neće odmah rešiti sve vaše probleme sa gnevom, ali će biti ključ za dramatičnu transformaciju u vašem životu u odnosu na vaš gnev.



1. Šta su lična prava?

Lična prava su pravila koja smo napravili za svoj život. Mnoga od ovih pravila definišu kako drugi ljudi treba ili ne treba da se ponašaju prema nama u različitim životnim situacijama. Evo nekoliko primera ličnih prava:

- Ti nemaš prava da me ne poštuješ.
- Uvek moraš biti ljubazan/na kada mi se obraćaš.
- Ne smeš da me ometaš dok govorim.
- Treba da činiš ono što ti kažem.
- Ne treba da me optužuješ za stvari koje radim pogrešno.
- Ne smeš uzimati moje stvari bez pitanja.
- Ne smeš me ignorisati.
- Ne smeš se ljutiti na mene.
- Imam prava da obučem šta god hoću.
- Moj kompjuter ima da radi ono što hoću i to—odmah!
- Imam prava da slušam onu vrstu muzike koju želim.
- Imam prava na svoje slobodno/ lično vreme.

Lična prava su pravila koja sam napravio/la za sebe i koja očekujem da drugi poštuju.

Lična prava su obično fokusirana na sledeće stvari:

1. Nešto što osoba poseduje.
2. Nešto što osoba sa pravom tvrdi da je njeno.
3. Nešto na šta osoba ima zakonsko i svako drugo pravo.
4. Sloboda da činiš nešto.
5. Nešto što imaš pravo da činiš.

Ova lista pravila se može produžiti na stranice. Sada većina nas nikada nije zapisala ova lična prava i podelila ih svima koji dolaze u kontakt sa nama. Ali mi radimo iznutra kao da su to „pravila za život“, posebno moj život. Gledamo na ova pravila i kažemo: „Imam pravo da me tretiraju na ovaj način“.

Sada bi bilo pravo vreme da završite projekat 2, „*Moja lična prava*“, u vašem Vodiču za proučavanje. Ovaj projekat daje niz različitih oblasti u vašem životu u kojima možete imati lična prava—pravila za svoj život koja očekujete da ih drugi poštuju. Razmislite o stvarima koje vas iritiraju, frustriraju i ljute, a zatim pokušajte da identifikujete šta je lično iza tih osećanja.

Na primer, uzmite kategoriju odeće. Koje vrste situacija u vezi sa vašom odećom olakšavaju vam da odgovorite ljutnjom? Šta je sa osobama koje pozajmljuju vašu odeću, a da prethodno ne traže vašu dozvolu? Šta kažete na osobu koja vam namerno zaprlja odeću – na primer, briše svoje blatnjave ruke o vašu jaknu?

Svaka od ovih situacija može otkriti „pravilo“ koje očekujete da ga se drugi ljudi pridržavaju:

- (1) Morate prvo dobiti moju dozvolu pre nego što pozajmite bilo koju moju odeću.
- (2) Ne smete da obrišete svoje prljave ruke o moju jaknu.

Ako ste potpuno zbunjeni po pitanju toga koja su to lična prava koja su vam ugrožena, tada nađite prijatelja u koga imate poverenja ili savetnika koji će vam pomoći u tom procesu identifikacije ličnih prava u vašem životu.

Zbog čega treba da predam svoja lična prava Bogu?

1. Zato što me Bog voli

Bog je dobar. Njegovi putevi su savršeni. On ne pravi greške. Njegova ljubav prema vama veća je od ljubavi bilo koga drugog prema vama. Ako ste uvereni da vas Bog voli, onda mu možete verovati i dati mu svoja lična prava. Psalam 34:8.

2. Da pokažem Bogu da ga volim

Najveća zapovest u Bibliji nam govori da volimo Boga svim svojim srcem, dušom, umom i snagom. (Marko 12:30) Jedan od načina na koji možete pokazati Bogu da ga volite je da mu date svoja lična prava. To je izbor koji napravite.

3. Lična prava idu uz vlasništvo

Kada postanete hrišćanin, Bog postaje vlasnik vašeg života. On je sada glavni. Pošto je On vlasnik, trebalo bi da Mu date svoja lična prava. 1. Korinćanima 6:19b-20, Rimljanima 12:1

4. Bog je lider mog života

Kod nas zakone donose nadležni. Kada postanete hrišćanin, morate dozvoliti Bogu da postane vaš konačni autoritet. On zna šta je najbolje za tebe. Matej 11:28-30

5. Na ovaj način neću postajati gnevan

Ljutimo se kada ljudi krše naša lična prava. Ako date ova prava Bogu, više nemate potrebe da primoravate druge da se povinuju vašim pravilima. Bog će se pobrinuti za tebe. Psalam 37:8

2. Na koji način lična prava „hrane“ moj gnev?

Koristimo svoj gnev kao reakciju kada ljudi krše naša lična prava. Iznutra kažemo: „Ne bi trebalo da se ponašaš prema meni na ovaj način, i neću ti dozvoliti da se izvučeš sa rušenjem mojih pravila – mog života. I tako se ljutimo jer nisu poštovali naša lična prava.“

Stiv je prijatelju pričao o situaciji u kojoj je nedavno postao veoma ljut. Stiv je rekao: „Iako je ovaj drugi momak bio ljut, išlo mi je dobro - sve dok nije počeo da optužuje moju ženu. Onda sam to izgubio, a moj gnev je eksplodirao.“

Dakle, koje je lično pravo Stiva izazvalo njegov gnev? „Niko ne može da optužuje moju ženu i da o njoj govori bez poštovanja. Kada je njegov komšija prekršio Stivovo pravilo, Stiv se naljutio.“

Sada Stiv nije započeo ovaj razgovor tako što je rekao svom komšiji: „Hajde da pokušamo da rešimo ovaj sukob, ali imam pravilo koje ne možete da prekršite – ne možete optuživati moju ženu i govoriti o njoj bez poštovanja.“

Ipak, kada je Stivov gnev eksplodirao, pokrenuo ga je njegovo shvatanje da je njegov komšija prekršio njegovo pravilo - njegovo lično pravo, i Stiv mu nije hteo da dozvoli da se izvuče sa tim.

Vaša lična prava mogu se fokusirati na velike probleme ili male. Oni nisu nužno isti za sve ljude. Vaš bliski prijatelj možda može nešto da vam kaže i vi to primite, iako je teško. Ali ako druga osoba kaže istu stvar, možda ćete eksplodirati od gneva govoreći: „Oni nisu imali pravo to reći o meni, posebno pred svim mojim prijateljima!“

Glavna istina koju ovde treba da vidite je da vas vaša lična prava podstiču da se ljutite, a ovaj gnev je obično destruktivan.

Još jedna važna istina koju treba da vidite je da vam Bog nije rekao da pravite svoja sopstvena pravila za život — da pokušate da vodite svoj život živeći prema svojim ličnim pravima. Evo prave istine — ova lična prava su često u sukobu sa onim što Bog želi da uradite.

Ako odlučite da sledite Isusa, onda morate naučiti da se potčinite njegovim pravilima za svoj život.

3. Kako da predam svoja lična prava Bogu?

Kao što smo rekli na početku ovog odeljka, naša lična prava su osnovni problem destruktivne moći gneva u našim životima. Ako želite da vidite stvarnu promenu u svom životu gde možete da prevaziđete ovu vrstu destruktivnog gneva, onda ćete morati da predate svoja lična prava Bogu.

Ova lična prava su poput glavnog korena korova koji ide duboko u zemlju i daje toj biljci obilje hrane i snage da izdrži sve što joj se suprotstavi. Ako jednostavno otkinete listove ove vrste korova, jednostavno će izrasti novi listovi.

Ako nameravate da ubijete ovu korov, morate da odsečete glavni koren — koji će odseći korov iz izvora vode i hrane.

Ako nameravate da ubijete destruktivnu moć gneva, moraćete da predate svoja lična prava Bogu. A to možda neće biti lako. Pitanje je – koliko ste očajni da se promenite? Da li vam je muka i umorni od toga kako vam gnev kvari život? Da li zaista želite da vam Božja pomoć postane onakva kakva želi da budete?

Evo četiri koraka koji će vam pomoći da svoja lična prava date Bogu.

a. Napravi listu stvari koje te čine gnevni/om, napetim/om, uznemireni/om, iritirani/om, ili izazivaju brigu

Vaš rad na Projektu 1, „*Identifikovanje mog gneva*“, u Vodiču za proučavanje dao vam je jedan način da sagledate situacije koje vas ljute. Možete dodati još primera dok gledate šta vas ljuti u danima koji su pred vama. To takođe može uključivati situacije koje vas čine napetim, uznemirenim, iritiranim ili izazivaju zabrinutost

Primeri: Postajem gnevan/na, uznemiren/a, ili zabrinut/a u ovim situacijama:

- Ljudi me ne poštuju.
- Cimer je obukao moj džemper bez dozvole.
- Rečeno mi je kakvu vrstu muzike mogu da slušam a kakvu ne .
- Gnevna osoba ima kontakt sa mnom.
- Kada me neko laže.
- Moje lično vreme je ugroženo.
- Ljudi govore loše stvari o mojoj porodici.
- Nešto što se dogodilo mi je uznemirilo decu.

Kada shvatiš da postaješ gnevan/na, zastani i zapitaj se, “Šta ovde počinje da me vodi ka gnevu?”

b. Napravi listu svojih ličnih prava

Važno je da znate koja su vaša lična prava ako ćete ih dati Bogu. Možda ste već započeli ovu listu u svom radu na Projektu 2, „*Moja lična prava*“, u Vodiču za proučavanje. Ali ovo je lista koju ćete želiti da nastavite da pregledate i dodate još „pravila“ dok gledate šta vas ljuti u danima koji su pred vama.

Dok odvojite vreme da zapišete svako od ovih ličnih prava, takođe će vam pomoći da se setite koja ste dali Bogu. Ako otkrijete da se i dalje ljutite iz istog razloga, možete se podsetiti da ste to već dali Bogu.

c. Moli se i predaj svoja lična prava Bogu

Proces davanja vaših ličnih prava Bogu je jednostavan — ali nije lak. Morate uzeti ova svoja lična prava i doneti ih Isusu i reći: „Isuse, dajem ti sva svoja lična prava. Oni više nisu moji - sada pripadaju tebi. Želim da ti se moj život potpuno preda. Želim da vaša pravila budu moja pravila za život.”

Možda će vam biti od pomoći da pročitate svako lično pravo koje ste napisali na svom papiru, a zatim kažete: „Isuse, dajem ti ovo lično pravo. To više nije moje. I uz Tvoju pomoć, neću se ljutiti kad neko prekrši ovo lično pravo koje više nije moje — već Tvoje. Umesto toga, ja ću odgovoriti onako kako Ti želiš da odgovorim.”

Možete koristiti projekat 3, „Moja lična obaveza u vezi sa pravima“, u svom Vodiču za proučavanje da vam pomogne u ovom procesu davanja vaših ličnih prava Bogu.

U danima koji su pred vama, kada otkrijete više ličnih prava, prinesite ih Bogu i pomolite se, dajući mu ih. Ako otkrijete da ste povratili neko lično pravo, ponovo ga prinesite Bogu i ponovo mu dajte.

d. Donesi odluku da zahvališ Bogu za sve što se dogodi

Prva Solunjanima 5:16-18 u Bibliji Novi Život kaže: ¹⁶ “Uvek budite radosni ¹⁷Ne prestajte sa molitvom. ¹⁸ Zahvaljujte za sve što se dogodi. Ovo Bog želi da činite radi Isusa Hrista.”

Lako je reći: „Bože, dajem ti svoja prava. Ali mnogo je teže zahvaliti Bogu za sve što se desi kao rezultat ove odluke. To znači da morate naučiti da zahvalite Bogu kada neko prekrši neko od vaših ranijih prava. Ovo može biti veoma teško uraditi. To ne znači da se zahvaljujete drugoj osobi za povredu nekog od vaših ličnih prava.

Svaki put kada neko prekrši neko od vaših ličnih prava, zaustavite se i zahvalite Bogu što se dobro brine o vama i vašim ličnim pravima. Zapamtite, Bog će vam uvek dati sve što vam treba. Videti Filipljanima 4:19. Tražite od Boga mudrost kako da odgovorite ovoj osobi koja krši vaša lična prava. Božja Reč nam je od velike pomoći jer nam govori kako da reagujemo u mnogim teškim situacijama. Vidite Luku 6 i Jakovljevu 1:2-5. Ovi stihovi iz Jakova daju nam novi način da odgovorimo na probleme. Vidi takođe Rimljanima 5:1-5.

Kada naučite da zahvalite Bogu svaki dan za šta god da se desi, iskusićete novu slobodu od gneva i brige. Biće vam lakše da praktikujete Luku 6:27-38. Kao hrišćanin koji nastoji da sledi Boga, život je mnogo više od prevazilaženja gneva. Bog želi da naučite da odgovorite na Njegov način u svakoj od ovih teških situacija. To će verovatno potrajati više od nekoliko nedelja da se nauči. U stvari, to traje veći deo vašeg života.

4. Šta će se dogoditi kada predam svoja lična prava Bogu?

a. Biću ubijen/a!

Pomisao da date svoja lična prava Bogu može izgledati smešno, ludo, glupo i još gluplje! „Svet u kome živim prepun je raznih vrsta zlih ljudi. Ako predam svoja lična prava Bogu i ne učinim ništa da se zaštitim, pobiću me! Nisam toliko glup!”

Davanje ličnih prava Bogu može biti zastrašujuće, ali nije glupo. Raditi ono što Bog želi da uradite je najbolja stvar koju možete da uradite, ma koliko to drugim ljudima izgledalo glupo. Božja obećanja su jasna i ispunjena nadom za vas.

Ponovljeni Zakon 31:8

Ne bojte se i ne budite obeshrabreni, jer GOSPOD lično ide ispred vas.

On će biti sa vama; neće vas izneveriti niti će vas ostaviti.

Isus je lično obećao da nas neće nikada ostaviti.

Matej 28:20

Budite sigurni u ovo: Uvek ću biti sa vama, sve do kraja sveta.

Možete imati puno poverenje u Isusa dok Mu dajete svoja lična prava. On će biti tu sa tobom svaki dan do kraja života.

Kada zastanete i razmislite o reakciji, "Ubiću me!" ovo je ukorenjeno u drugoj emociji - strahu. Đavo želi da se plašite da napustite svoju zonu udobnosti. On želi da ovu ideju davanja svojih ličnih prava Bogu vidite kao glupu stvar.

Ne slušajte laži đavola. Umesto toga, baci se u naručje Isusu i on će te provesti kroz ovo teško vreme prilagođavanja i rasta. A čak i ako umrete — idite da živite sa Isusom na nebu zauvek!

Šta se događa kada ne predam svoja lična prava Bogu?

1. Neposlušan/na sam Bogu

Jakov 4:17 kaže, “Ako znate da treba da činite ispravne stvari a ne činite ih, činite greh.”

Ako znate da je ispravna stvar da vaša prava predate Bogu, a ne učinite to, neposlušni ste Bogu i činite Greh. Bog želi da bude lider u svakoj oblasti vašeg života. Matej 16:24-26

2. Bićeš gnevan/na kada neko prekrši jedno od tvojih pravila

Ako ne predaš svoja lična prava Bogu onda ih još čvrsto držiš za sebe. Kada neko ugrozi jedno od tvojih prava, vrlo lako ćeš odgovoriti gnevom.

Ovaj gnev će nastaviti sa destruktivnim efektom na tvoj život.

3. Brinućeš se

Brinućeš se jer imaš ličnu odgovornost da se pobrineš za svoja prava.

4. Pravim Satansko uporište u svom životu

Kada odbijaš da predaš Bogu svaku oblast svog života, to Satani daje uporište.

Daješ Satani uporište kroz buntovnost i neposlušnost.

Psalam 31:14-15

14 Ali ja se uzdam u Tebe, O Gospode, i kažem, "Ti si moj Bog!"

15 Moja budućnost je u tvojim rukama.

Stavi svoje pouzdanje u Gospoda i bićeš na najsigurnijem mestu! Tvoja budućnost jer u Njegovim rukama!

b. I dalje ćeš biti gnevan/na

Verovatno jedna od prvih stvari koje ćete otkriti kada date svoja lična prava Bogu jeste da ćete se i dalje ljutiti. Čak i ako ste juče „prikovali ta lična prava na krst“, ona su nekako skočila sa krsta i uvukla se u vaš um.

Ovi obrasci ljutitog odgovora su deo vašeg života već duže vreme, verovatno godinama. Stare navike teško umiru.

Možda ćete morati da nastavite da pribijate ova lična prava na krst svaki dan, i svaki put govorite: „Isuse, želim da imaš ovo lično pravo. Tvoje je, ne moje.“

Ovi testovi mogu doći od istih ljudi koji su vas naljutili u prošlosti. Oni vas možda neće tretirati drugačije samo zato što ste se molili Bogu i predali mu svoja lična prava.

Osim toga, đavo će učiniti sve što može da vas saplete i natera da se vratite na svoje stare načine korišćenja gneva.

Ovi testovi mogu biti situacije u kojima zaista osećate da vam je učinjena nepravda. Možda ćete reći sebi: „Neću im dozvoliti da se izvuku sa ovim!“ Ali ako ste to lično pravo dali Bogu, onda je njegova odgovornost da se nosi sa tom osobom.

c. Očekuj da te Bog testira

Kada predate svoja lična prava Bogu, možete biti sigurni da će vas Bog ispitati da li ste bili iskreni. Bog će dozvoliti da drugi ljudi krše vaša lična prava kako bi vam pomogao da naučite da živite bez vaših ličnih prava.

d. Morate razviti nove obrasce ponašanja za situacije u kojima se lako razgnevite

Samo predaja svojih ličnih prava Bogu nije potpuno rešenje za vaš problem gneva. To je samo jedan od prvih koraka. Jednom kada predate svoja prava Bogu, onda morate da počnete da radite na razvoju novih obrazaca reagovanja na ove situacije. Postoje tri koraka za razvoj novih obrazaca odgovora:

1. Težak rad
2. Težak rad
3. Težak rad

Ne postoje rešenja za magični štapić. Ako želite da vam Bog pomogne da razvijete nove obrasce odgovora za svoj život, On je spreman da vam pomogne, ali pod Njegovim uslovima. Morate da proučavate Bibliju i otkrijete kako Bog želi da odgovorite u ovim

različitim situacijama. Njegova rešenja će vas odvesti na put do stvarnog života — života kakav On želi da imate.

Rimljanima 12:1-2

Dakle, evo šta želim da uradite, a Bog vam pomaže: Uzmite svoj svakodnevni, običan život – svoj život na spavanju, jelu, odlasku na posao i šetnji – i stavite ga Bogu kao prinos. Prihvatiti ono što Bog čini za vas je najbolja stvar koju možete učiniti za njega. Nemojte se prilagoditi svojoj kulturi, da se uklopite u nju bez razmišljanja. Umesto toga, usmerite svoju pažnju na Boga. Bićete promenjeni iznutra. Lako prepoznajte šta želi od vas i brzo odgovorite na to. Za razliku od kulture oko vas, koja vas uvek vuče do svog nivoa nezrelosti, Bog iz vas izvlači ono najbolje, razvija u vama dobro formiranu zrelost.

Veliki deo ovih novih obrazaca odgovora biće promena načina na koji razmišljate. Naučiti kako da obnovite svoj um je izazovan proces. Ovo je predmet za drugi razred, i ne možemo pokriti sva ova pitanja ovde u ovoj lekciji.

Bićete suočeni sa raznim izborima skoro svaki dan. Možete izabrati da reagujete na način na koji ste reagovali u prošlosti – ljutiti način – ili možete početi da razvijate nove odgovore, pitajući Boga: „Kako želiš da odgovorim na ovu situaciju na način koji će ti biti čast?“

Mi ćemo detaljnije pogledati ovo pitanje razvoja novih obrazaca odgovora u 4. poglavlju ovog kursa.

e. Prihvatite proces promene korak po korak

Na kursu **Grupne Lekcije za Nove Hrišćane**, *Učiti iz neuspeha*, pažljivo posmatramo kako je neuspeh uticao na naše živote i kako možemo da počnemo da rastemo kroz svoje neuspehe. Možda biste želeli da detaljnije pogledate taj kurs, jer se mnoga pitanja koja se tamo obrađuju direktno odnose na izazove sa kojima ćete se suočiti u razvijanju novih obrazaca odgovora na ove situacije u kojima ste u iskušenju da se naljutite.

Jedan grafikon na tom kursu identifikuje proces promene koji se dešava tamo gde se borimo da napravimo tešku promenu u svom životu.



Iz Priručnika za studente, Učiti iz neuspaha

Kada pogledate ovaj grafikon, koraci za promenu su ispunjeni sa mnogo neuspaha. To je realnost i Bog to razume. Kao što malo dete koje uči da hoda, pada mnogo puta u tom procesu, tako i vaš život može biti ispunjen mnogim recidivima nazad u destruktivni gnev pre nego što savladate novi način hodanja kroz ove izazovne životne situacije.

Važno je da ostanete posvećeni ovom novom načinu života, tražeći od Isusa svaki dan snagu i mudrost.

5. Koje su dobrobiti predavanja mojih ličnih prava Bogu?

a. Možeš biti u miru

Kada predate svoja lična prava Bogu, vi predajete kontrolu nad svojim životom Bogu na dublji način. Sada kažete: „Bože, danas ti poveravam svoj život. Spreman sam da te pratim i odgovorim na sve što mi se nađe na putu, znajući da si uz mene i spreman da mi daš moć i mudrost koja mi je potrebna za svaki novi izazov.”

Ova avantura znači da vi ne kontrolišete, Bog ima kontrolu. Možete prihvatiti njegov mir, znajući da je njegova moć savršena u vašoj slabosti. Bog ima ovo obećanje za vas danas.

2. Korinćanima 12:9

“Moja milost je sve što ti treba. Moja sila se usavršava najbolje u slabostima.”

Umesto da reaguješ gnevno, odaberi da fokusiraš svoj pogled na Isusa i prigriši Njegov Mir koji ima za tebe, danas.

Jovan 14:27

“Ostavljam vas sa poklonom—mirom uma i srca. Taj mir je dar koji ne možete dobiti u ovom svetu. Stoga, ne uznemiravajte se i ne plašite.

b. Možeš se fokusirati na novi obrazac reakcija koje će doneti slavu Bogu

Ljutnja je poput siledžije — ne ostavlja prostora za rast u drugim oblastima vašeg života. Ljutnja je kao korov u bašti. Ako se ne uklone, zauzeće baštu i neće dozvoliti da vaše baštenske biljke rastu i daju plodove. Na isti način, ako svoj gnev ne držite pod kontrolom, to će vas sprečiti da razvijete druge efikasnije načine reagovanja na teške situacije u vašem životu. Kada predate svoja lična prava Bogu, otvarate svoj život novim prilikama da razvijete obrasce odgovora koji će poštovati Boga.

Svakog dana možete se suočiti sa izazovima u kojima osećate da gnev počinje da raste iznutra. Umesto da dozvolite da ovaj gnev nastavi da raste, možete jednostavno reći: „Isuse, ti si moj vođa. Spreman sam da naučim u ovoj situaciji koju god lekciju želite da me naučite.”

Umesto da pokušavate da zaštitite svoja lična prava, možete se usredsrediti na lični rast. Dok se fokusirate na učenje novih načina da reagujete na ove situacije, morate da ispunite svoj um stihovima iz Biblije. Njegova istina će biti svetlo na vašem putu. Ove nove životne veštine mogu biti veoma teške i spore. Ali nastavite sa tim.

U 4. poglavlju ćemo detaljnije pogledati kako možete razviti pozitivne unutrašnje osobine karaktera koje ćete koristiti u reagovanju na svaku situaciju sa kojom se suočavate. Ove pozitivne osobine karaktera pružice vam potpuno novi način reagovanja tamo gde ste ranije koristili gnev.

c. Bog će ti pomoći

Ne postoji stih u Bibliji u kojem Bog obećava da će vam pomoći da bolje obavite posao zaštite svojih ličnih prava dok ih se držite svom snagom. Bog nigde ne obećava da će se boriti protiv onih koji krše pravila koja ste za njih postavili.

Ali ima mnogo stihova u kojima je Bog obećao da će nam pomoći ako Mu predamo svoje živote i dopustimo mu da bude glavni. Kada je On glavni, onda smo mi u dobrim rukama. Čak i kada vas drugi napadaju sa zlim motivima, Bog će biti tu da vam pomogne.

Josif u poglavlju Postanja 37-50 je dobar primer za to. Njegova braća su ga prodala u ropstvo. Bog ga nije oslobodio ropstva, ali u tom okruženju, Bog mu je dao naklonost Potifara, koji ga je unapredio na poziciju uticaja u svojoj kući. Ali on je i dalje bio rob.

Kada je Potifarova žena lažno optužila Josifa da je pokušao da je siluje, Bog nije sačuvao Josifa od zatvora. Ali u zatvoru, Bog je dao Josifu naklonost kod šefa zatvora. Sigurno je da bi Josif mnogo radije bio oslobođen iz zatvora nego da jednostavno ima naklonost upravnika zatvora. Ali Josif nije postao ogorčen i ljut.

Onda je u jednom danu otkriven Božji sledeći plan za Josifa i on je iz zatvora i postao drugi čovek u vlasti posle faraona. Služio je na ovoj rukovodećoj poziciji dugi niz godina u Egiptu. Kada mu je otac umro, njegova braća su se uplašila da će se Josif sada osvetiti za njihova zla dela. Umesto toga, Josif pokazuje da je naučio Božji način da reaguje na njihova zla dela iz prošlosti.

1. Mojsijeva 50:19-21

19 Ali Josif im reče, “Ne plašite se. Jesam li ja na mestu Boga? **20**Nameravali ste da me povredite, ali Božija namera je bila da se ostavri ono što se događa sada, spasenje mnogih života. **21** Zato se ne plašite. Ja ću obezbediti sve za vas i vašu decu.” I on ih blagim i umilnim rečima rečima uveri u sve što je rekao .

Ne dozvolite da vam strah otme ono što Bog ima za vas. Dok predajete svoja lična prava Bogu i prihvatate Njegov put u život, otkrićete da je On tu da vam pomogne svaki dan.

d. Možeš postati primer za druge

Dok budete naučili da dajete svoja lična prava Bogu i razvijate nove načine da odgovorite na životne izazove, otkrićete da će gnev izgubiti svoju moć i umesto toga moći ćete da ga koristite onako kako Bog želi. Kada naučite kako da koristite svoj gnev na način koji odaje počast Bogu, znaćete da ste zaista doživeli transformaciju u svom životu.

Kako rastete, Bog će vam otvoriti vrata da budete uzor drugima. Bog ne traži ljude koji nikada nisu imali problem sa gnevom. On traži one koji su Mu predali svoj gnev i svoja lična prava i rekli: „Želim da budeš vođa svakog dela mog života.

Ne morate da čekate dok ne budete savršeni pre nego što vas Bog iskoristi. Ali On traži stvarni rast, proživljen tokom vremena, što pruža dokaz da ste bili testirani mnogo puta i da ostvarujete pravi napredak u učenju da reagujete onako kako On želi.

Mnogo je ljudi koji traže nekoga da im pomogne u ovom procesu, a vi biste mogli biti jedan od onih koje će Bog koristiti. Ali u međuvremenu, morate se usredsrediti na sopstveni rast, a ne na probleme sa gnevom drugih.

D. Šta još uz lična prava „hrani“ moj problem sa gnevom?

Opisali smo „lična prava“ kao glavni koren destruktivnog gneva. Ali postoje i drugi problemi koji mogu nahraniti vaš gnev. Ako se ovi problemi ne reše, vaš gnev će nastaviti da izaziva uništenje u vašem životu.

1. Neisceljene povrede iz prošlosti

Možda vas je neko duboko povredio u vašoj prošlosti, ili čak nedavno. Bol i šteta vas pogađaju i danas. Čini se da je vaša ljutnja opravdana dok u mislima iznova igrate te boli.

Pronalaženje Božjeg puta ka isceljenju je od suštinskog značaja ako želite da prevaziđete gnev koji osećate prema onome ko vas je povredio.

Ove nerešene povrede iz prošlosti mogu uzrokovati više štete u vašem životu nego što mislite. Vaša ljutnja danas se može preliti na druge odnose u vašem životu. Možda niste ni svesni veze između ovih ranjavanja iz prošlosti i vaših ljutih reakcija u novim situacijama sa kojima se danas suočavate.

Kada se ove povrede iz naše prošlosti ne razreše, onda sve što nas podseća na prošlost postaje okidač za naš odgovor na ljutnju. Ali više od toga, ako se povrede ostave nerešene, one će generisati sve više gneva iznutra. Kada doživimo i najmanju novu povredu, možemo pronaći vulkan gneva koji izbija na drugu osobu. Naš ljutiti odgovor je u velikoj meri nesrazmeran uvredi, a takođe ne vidimo vezu između naše prošlosti povređene i našeg trenutnog eksplozivnog gneva.

Nerešene povrede iz vaše prošlosti uzrokuju sadašnju štetu, priznali to ili ne. Od suštinskog je značaja da naučite Božji način za rešavanje ovih bolnih povreda iz prošlosti kako biste mogli da krenete napred u puni život koji Bog ima za vas danas. Ovo može zahtevati pomoć savetnika ili nekoga ko vam može pomoći da rešite ova pitanja i pronađete Božji put ka isceljenju i rastu.

2. Neopraštanje i gorčina

Neopraštanje je moćna sila za podsticanje gneva. To održava uvredu svežom u vašem životu i sprečava vas da doživite Božje isceljenje. Isus je jasno rekao da treba da oprostimo onima koji su nas uvredili.

Matej 6:14-15

Ako vi oprostite onima koji su zgrešili protiv vas, vaš nebeski Otac će oprostiti vama.¹⁵ Ali ako odbijate da oprostite, vaš nebeski Otac vam neće oprostiti vaše grehe.

To ne znači da je ono što vam je druga osoba uradila u redu. Isus jasno daje do znanja da je neopraštanje opasno mesto za vas. Neopraštanje lako prerasta u gorčinu u vašem životu.

Jevrejima 12:15

Pazite da nijedan otrovni koren gorčine ne izraste da vas uznemiri, pokvarivši mnoge.

Ovo neopraštanje i gorčina dovodi nepoverenje do dubokog nivoa, utičući ne samo na vaš odnos sa osobom koja vas je uvredila, već se preliva i utiče na vaše odnose sa drugima.

3. Vaše ispoljavanje gneva u konfliktnim situacijama

Čak i ako ste svoja lična prava dali Bogu i nastojite da živite ovaj novi odnos sa Isusom, možda ćete se naljutiti zbog načina na koji reagujete kada ste u konfliktnoj situaciji. Kada se suočite sa novim sukobima, da li se i dalje vraćate na svoje stare obrasce reagovanja na konflikt — što najverovatnije uključuje gnev i frustraciju?

Mnogi ljudi koriste gnev kao svoju primarnu reakciju kada su uključeni u konfliktnu situaciju. Oni jednostavno nemaju nove strategije za reagovanje na sukob—pa se vraćaju na svoj gnev.

Ako želite da dobijete bitku oko destruktivne moći gneva, moraćete da naučite kako da odgovorite na sukob bez ljutnje. Učenje novih načina reagovanja u konfliktu može biti veliki izazov i zahtevaće neke teške lekcije. Učenje kako da se nosite sa konfliktom na način koji odaje čast Bogu je potpuno nov kurs učenja, tako da ovde nećemo ulaziti u detalje.

4. Porodična tradicija—“Takvi smo—kakvi smo”

Da li ste ikada rekli: „Pa, takvi smo mi (vaše prezime)! Moji roditelji su imali mnogo problema sa gnevom, kao i moji baka i deda. Možete lako da objasnite svoj problem gneva tako što ćete ga jednostavno označiti kao osobinu svoje porodice.

Ove preporuke vaših roditelja i baka i dede mogu vas postaviti za istu vrstu problema sa gnevom kao i oni. Umesto da opravda ove probleme, Biblija nam kaže da je Isus došao da iskupi (oslobodi nas) od tog praznog načina života.

1 Petrova 1:18

Otkupljeni ste od praznog načina života koji vam je predat od vaših predaka.

Istina je da je svaka porodica prenela na sledeću generaciju i dobre osobine i loše navike. Destruktivna upotreba gneva je jedna od onih loših navika koje se često prenose sa generacije na generaciju.

Ako nameravate da razbijete destruktivnu moć gneva u svom životu, moraćete da preuzmete odgovornost za svoj gnev i „odučite“ obrasce reagovanja na ljutnju koje vas je naučila vaša porodica. Ovo može biti veoma težak proces, jer su to možda bili deo vašeg života od kada ste bili veoma malo dete.

Vi možete biti taj koji će započeti novu porodičnu tradiciju „predaj mi ruke“ i naučiti sledeću generaciju kako da koristi svoj gnev na način koji odaje počast Bogu.

5. Tvoji stavovi i ponašanje

Jedna dama je izjavila: „Ako mi oduzmete gnev, oduzimate mi identitet.“ Mnogi ljudi su se osećali prijatno sa svojim gnevom. To je oružje koje su naučili da vešto koriste u dokazivanju da su moćniji od druge osobe. Njihovi obrasci reagovanja na ljutnju postali su druga priroda jer su ih koristili iz godine u godinu. “Ovakav sam ja!” oni kažu.

Ovi duboko ukorenjeni stavovi i navike biće veliki izazov za promenu. Pravo pitanje postaje: "Da li zaista želite da se promenite?" Da li želite da pronađete novi identitet u svom odnosu sa Isusom?

Važno je shvatiti da je svaki vaš stav i svaka navika naučena. Ako želite da se promenite, možete naučiti nove stavove i razviti nove navike u načinu na koji koristite svoj gnev. Ali nemojte pogrešiti, to može biti veoma težak posao.

Zaključak

Koliko ljudi zaista uspe da razbije destruktivnu moć gneva u svom životu? Bogu je sve moguće! Bog će vam dati moć da odredite svoja lična prava. Možete biti prava priča o uspehu u učenju novih načina reagovanja na životne situacije. Uz Božiju pomoć možete dovesti svoj gnev na mesto gde on ne donosi uništenje u vaš život, već gde koristite gnev na način koji poštuje Boga.

U sledećem poglavlju ćemo detaljnije pogledati šta Bog kaže o tome kako treba da koristimo svoj gnev. Ispitaćemo način na koji je nekoliko ljudi u Bibliji koristilo svoj gnev — i dobre i loše primere.

Poglavlje 3

Šta Bog kaže o gnevu?

Morate da uradite lični pregled kako se nosite sa svojim gnevom. Dakle, odakle treba da počnete? Ako slušate samo sebe, verovatno ćete propustiti punu istinu. Biblija je puna priča i učenja o gnevu. Mnogi stihovi nam takođe govore kada i zašto se Bog ljuti.

Ova emocija je opisana od prvih poglavlja Postanja pa sve kroz Bibliju do poslednje knjige Otkrivenja. Da biste proučili svaki stih o ljutnji, trebalo bi vam mnogo vremena. Reči ljutnja, bes i gnev koriste se preko 600 puta u Bibliji. Možete lako da vidite sve ove stihove ako koristite konkordancu ili odete na internet na www.BibleGetaway.com ili neku drugu veb lokaciju koja ima celu Bibliju i pretražite ove reči.

Dakle, hajde da istražimo šta Bog kaže o gnevu i upotrebimo ove stihove kao sredstvo da identifikujemo neke načine na koje možemo da koristimo svoj gnev na način na koji Bog želi da to od nas bude.

A. Da li je gnev greh?

1. Bog te je stvorio sa kapacitetom da iskusiš gnev

Imati gnev nije greh. Bog vas je stvorio sa sposobnošću da doživite gnev, da izrazite gnev. To je emocija koju ti je Bog dao. Đavo ti nije dao emociju gneva.

1. Mojsijeva 1:27, 31

²⁷ Bog je stvorio ljudska bića na svoju sopstvenu sliku. Na svoju sliku ih je stvorio; muško i žensko je stvorio. . . . ³¹Bog pogleda sve što je stvorio, i vide da je sve veoma dobro!

Bog vas je stvorio sa sposobnošću da iskusite čitav niz emocija: ljubav, radost, mir, tugu i gnev. Dakle, od samog početka moramo da vidimo da Bog nije pogrešio kada nas je stvorio — u stvari, kada je pogledao šta je stvorio, video je da je to „veoma dobro!“

2. Biblija govori o tome kako možeš biti gnevan a da ne sagrešiš

Naš današnji izazov je da naučimo kako da koristimo ove emocije koje je Bog stvorio u nama — da ih koristimo na način koji odaje počast Bogu. Prečesto nas ljutnja dovodi u nevolje, što često dovodi do novih problema. Evo stiha koji nam postavlja visok standard — onaj koji vam danas može izgledati nemoguće da postignete.

Efescima 4:26-27

“U svome gnevu ne grešite”: Ne dozvolite da Sunce zađe a da ste vi još gnevni, ²⁷i ne dajte uporište Đavolu.

Ovi stihovi u Efescima jasno pokazuju da možete biti ljuti, a da istovremeno ne grešite. Ovaj stih jasno ukazuje na to da morate da izaberete. Međutim, ovo je upozorenje, izazov za vas da budete oprezni. Stih 27 vas upozorava da ne dajete đavolu uporište u svom životu. Kako vaša ljutnja može „dati đavolu uporište“ u vašem životu? To je prilično lako.

Ljutnja lako otvara vrata koja vas mogu dovesti do mesta gde ćete grešiti u vašem ljutom odgovoru. Gnev i greh se spajaju kada koristite svoj gnev na način koji je protivan Božjem planu za vaš život. Ljutnja van kontrole lako vas vodi na put do grešnih misli, grešnih reči i grešnih postupaka.

3. Isus i gnev

Isusov život je takođe dokaz da gnev nije automatski greh. Više puta je Isus bio ljut. Ako je gnev uvek greh, onda je Isus zgrešio. A ako je zgrešio, onda njegova smrt neće pružiti spasenje ni vama ni bilo kome drugom. A ako Isus nije umro za naše grehe, onda svi idemo u pakao, bez izuzetaka!

Marko 3:4-5

Tada ih Isus zapita, “Šta je zapovest za Šabat: činiti dobro ili loše, spasiti život ili ga oduzeti?” Ali oni su i dalje ćutali. ⁵Pogleda oko sebe gnevno i, i duboko potresen zbog tvrdoće njihovih srca reče čoveku, “Ispruži svoju ruku.” On ispruži ruku koja je bila potpuno ozdravljena.

U ovoj priči Isus je razgovarao sa grupom verskih vođa. Pitao ih je da li je dozvoljeno činiti dobro u subotu. Njihovo odbijanje da odgovore na pitanje naljutilo je Isusa — ali on nije zgrešio i prizvao oganj s neba da uništi ove tvrdoglave ljude.

Umesto toga, Isus je usmerio svoj gnev ka produktivnom projektu i izlečio je čoveka sakatom rukom. Isus nam je pokazao da se čovek može naljutiti a da ne greši.

Hajde da pogledamo šta nam još Biblija govori o gnevu. Dok gledate kako su se ovi ljudi iz Biblije nosili sa svojim gnevom, vidite da li možete da počnete da shvatate mesto koje gnev ima u vašem životu.

B. Kako su ljudi iz Biblije koristili gnev?

Biblija ima mnogo priča koje nam pomažu da razumemo ljutnju i kako ona može da utiče na naš život. Gnev se pojavljuje u prvih nekoliko poglavlja Postanja i provlači se kroz celu Bibliju. Dok gledate ove poznate ljude u Bibliji, važno je da shvatite da su se i oni suočili sa izborima baš kao i vi. Svako od nas bira koje će mesto ljutnja imati u našim životima.

1. Kain

Kajin i Avelj su bili prvo dvoje dece Adama i Eve. Kada su bili mladići, prinosili su žrtve Bogu što je ubrzo izazvalo ljutiti odgovor u Kainu.

1. Mojsijeva 4:3-8

³ Kada je došlo vreme za žetvu, Kajin je neke od svojih useva poklonio Jahvi.

⁴ Avelj je takođe doneo dar — gnev prvorođenih jaganjaca iz svog stada. Gospod je prihvatio Avelja i njegov dar, ⁵ ali nije prihvatio Kaina i njegov dar. Ovo je veoma naljutilo Kaina i izgledao je potišteno.

⁶ „Zašto si tako ljut?“ upita Gospod Kajina. „Zašto izgledaš tako utučeno?“

⁷ Bićete prihvaćeni ako uradite ono što je ispravno. Ali ako odbijete da uradite ono što je ispravno, onda pazite! Greh čuči na vratima, željan da vas kontroliše. Ali morate ga pokoriti i biti njegov gospodar.”

⁸ Jedan dan Kain reče bratu, “Hajdemo u polje.” I kada su stigli u polje, Kain napadne svog brata, Avelja, i ubi ga.

Kajin je imao problem sa gnevom i Bog mu je govorio o tome. Kakvu neverovatnu priliku je Bog dao Kainu! Koliko puta vam se Bog obratio direktno kada ste bili ljuti?

Bog je veoma jasno komunicirao Kainu određene stvari.

1. Pokušao je da navede Kaina da preispita “zašto je gnevan?”
2. Rekao mu je da će biti prihvaćen ako učini ono što je ispravno.
3. Upozorio ga je da ako odbije da učini ispravnu stvar—pazi na posledice!
4. Greh čuči na vratima spreman da te kontroliše.
5. Bog tada govori Kainu da ga mora pokoriti i zagospodariti njime (greh).

Sledeći stih nam daje odluku koju je doneo Kajin. Nije poslušao Božji savet, već je ubio svog brata. Kakva moćna slika opasnosti gneva kojem je dozvoljeno da preuzme kontrolu nad nečijim životom kada odbija da sluša Boga. Ignorisanje Boga dovelo je do ogromne tragedije — ubistva, koje je ponovljeno bezbroj hiljada puta, čak i do danas.

Kakva tragična pouka o gnevu iz prve porodice u Bibliji! Gnev koji je van kontrole ostaviće trag tragedije iza svakog ko mu dozvoli da savlada njih.

2. Josif

Josifov život nam daje sliku mladog čoveka koji je imao sve razloge da se ljuti na svoju braću, Boga i ceo svet. Njegova braća su ga toliko mrzela da su planirala da ga ubiju. Jedini razlog zašto ga nisu ubili je to što su našli način da zarade nešto novca i prodali ga kao roba. Vidi 1.Mojsijevu 37.

Josif završava u Potifarovoj kući u Egiptu gde ga žena njegovog vlasnika lažno optužuje za silovanje. Rezultat - završava u zatvoru - godinama. Kasnije ga je Bog izbavio iz zatvora i postavio u sjajan položaj — na drugo mesto, odmah posle faraona. Tokom narednih

godina, njegova braća dolaze u Egipat po hranu, a on im pomaže. Mogao je da se osveti, ali nije. U stvari, on je organizovao da se sva njegova braća i njegov otac presele u Egipat gde ih je on obezbedio.

Godinama kasnije njegov otac umire, a braća se i dalje plaše da će Josif sada pokušati da se osveti za zao način na koji su se ponašali prema njemu kada je bio mnogo mlađi. Tako braća izmisle priču govoreći Josifu da je njihov otac od njega tražio da oprostí braći za njihova dela pre mnogo godina.

1. Mojsijeva 50:19-21

19 Ali Josif im reče, “Ne plašite se. Jesam li ja na mestu Boga? 20 Nameravali ste da me povredite, ali Božija namera je bila da se ostvari ono što se događa sada, spasenje mnogih života. 21 Zato se ne plašite. Ja ću obezbediti sve za vas i vašu decu.” I on ih blagim i umilnim rečima rečima uveri u sve što je rekao .

Ovo bi mogla biti priča ispunjena gnevom i osvetom. Ali umesto toga, puna je oprostaja i lepih reči za one koji su se tako loše ponašali prema njemu proteklih godina. Odlučio je da ne krene putem osвете. Josif je naučio kako da na nov način vidi povrede iz prošlosti. Ističe da je ono što su njegova braća značila za zlo, Bog pretvorio u nešto dobro što je rezultiralo spasavanjem mnogih života.

Koliko vam je teško da vidite potencijal da Bog koristi povrede u vašem životu kao put ka pomaganju drugim ljudima?

3. Mojsije

Gnev je postao glavni problem u životu ovog čoveka koji je postao vođa izraelskog naroda. Izveo ih je iz Egipta nakon masovnog obračuna između Božje moći i faraona. Iako je Mojsije vršio Božju volju na svakom koraku, i dalje je imao problem sa gnevom.

Devet različitih zala je zadesilo narod Egipta jer je faraon odbio da pusti Izrael da ode. Kada je Mojsije završio svoju najavu sledeće pošasti, koja će dovesti do smrti prvence u svakoj egipatskoj porodici, Biblija kaže: „Tada je Mojsije, goreći od gneva, napustio faraona. (2. Mojsijeva 11:8 Novi živi prevod)

Nekoliko meseci kasnije Bog je pozvao Mojsija na vrh planine Sinaj gde mu je Bog dao Deset zapovesti. Međutim, kada je sišao na dno planine, otkrio je da je narod napustio Boga, stvorio svog boga u obliku zlatnog teleta, i oni su slavili uz divlju zabavu.

2. Mojsijeva 32:19

Kada je Mojsije prišao kampu i ugledao tele i kako Izraelci igraju oko njega, njegov gnev je buknuo i bacio je ploče iz svojih ruku, razbivši ih na sitne komade.

Tom prilikom, Mojsijev gnev je bio sličan onome što je osećao i Bog. Mojsije je bio ljut što su tako brzo napustili Boga koji ih je izveo iz Egipta na tako čudesan način.

Mnogo godina kasnije, kada je Izrael još lutao pustinjom, ljudi su počeli da se svađaju sa Mojsijem, žaleći se da nemaju vode. Mojsije je otišao Bogu u molitvi, ali je ipak dozvolio svom gnevu da izmakne kontroli i odvede ga putem koji je obeščastio Boga.

4. Mojsijeva 20:7-12

GOSPOD reče Mojsiju, ⁸„Uzmi štap, i ti i tvoj brat Aron skupite skupštinu. Govori toj steni pred njihovim očima i ona će izliti svoju vodu. Donećete vodu iz stene za zajednicu kako bi oni i njihova stoka mogli da piju.”

⁹ Tako je Mojsije uzeo štap od Gospodnjeg lica, kao što mu je zapovedio.

¹⁰ On i Aron okupili su skup ispred stene i Mojsije im je rekao: „Čujte, buntovnici, moramo li da vam donesemo vodu iz ove stene?“ ¹¹ Tada je Mojsije podigao ruku i dvaput udario štapom u stenu. Voda je šiknula, a zajednica i njihova stoka su pili.

¹² Ali Gospod reče Mojsiju i Aronu: „Zato što se niste dovoljno uzdali u mene da biste me poštovali kao svetog u očima Izraelaca, nećete uvesti ovu zajednicu u zemlju koju im dajem.”

Mojsije je dozvolio svom gnevu da ga odvede putem koji je obeščastio Boga. Prvo, Mojsije je preuzeo zasluge za ovo čudo. Rekao je: „Moramo li doneti vodu iz ove stene?“ Drugo, nije razgovarao sa stenom kako mu je Bog rekao. Umesto toga, on je „dvaput udario štapom u kamen“.

Ono što je neverovatno je da iako je Mojsije obeščastio Boga, Bog je ipak učinio čudo i voda je izašla iz stene da obezbedi sve ljude.

Ali Bog nije zanemario Mojsijevu neposlušnost. Bog ga je ukorio i rekao mu da zbog toga Mojsije neće lično ući u novu zemlju koju je Bog obećao naciji.

4. David

David je bio još jedna osoba koju je Bog izabrao da upotrebi na poseban način. Kao mladića, Bog ga je koristio da ubije diva po imenu Golijat. U narednim godinama, David je prošao kroz mnoge poteškoće jer je kralj Saul bio ljubomoran na Davidovu popularnost. David je morao da beži za život jer je Saul više puta pokušao da ubije Davida.

Jednom je komšija po imenu Naval uvredio neke od Davidovih ljudi. (Vidi 1. Samuilova 25.) Kada je David saznao kako su postupali s njegovim ljudima, toliko se razgnevneo da je krenuo da ubije Navala i sve druge ljude koji su radili za Navala. Samo je direktna intervencija Navalove žene sprečila Davida da izvrši svoje planove za osvetu.

Evo Davida, čoveka koji je očigledno imao duboku ljubav prema Bogu, ali je bio toliko ljut da je bio spreman da ubije ne samo Navala već i sve njegove slugu. David je bio spreman da ubije nevine ljude — sve kao odgovor na reči uvreda. Pričajte o reakciji koja je bila previše ekstremna! Ali da li je danas drugačije? Koliko je tuča i ubistava počelo zbog uvrede?

Mnogo godina kasnije David se suočio sa još jednom teškom situacijom u kojoj ga je Šimej vređao i gađao ga kamenjem. Videti 2. Samuilova 16:5-15. David je mogao da odgovori gnevom i ubije ovog čoveka, ali je umesto toga odlučio da odgovori na potpuno drugačiji način.

5. Jona

Priča o Joni je poznata po tri dana koja je proveo u stomaku ribe, a zatim je doživeo da o tome ispriča svetu. Jona je bio evanđelista, ali je imao problem. Bog je želeo da ode i propoveda u Ninivu. Ali ti ljudi nisu bili prijatelji Jevreja, zapravo se ni danas nije mnogo promenilo. Bilo bi sasvim isto kada bi Bog pozvao evanđelistu iz Izraela da danas ode u glavni grad Irana ili Iraka i propoveda protiv ljudi tog grada.

Jona je konačno pristao da ode u Ninivu nakon svoje trodnevne vožnje u trbuhu ribe. On ide i propoveda: „Sud dolazi! Ljudi u gradu ne ubijaju Jonu — već ga slušaju i kaju se — uključujući kralja. Ovo je bio ogroman grad čak i u poređenju sa današnjim gradovima. Bilo je preko 120.000 male dece, tako da je ovaj grad lako mogao da ima blizu milion ljudi.

Ovo probuđenje koje je zahvatilo Ninivu bilo je jedno od najvećih probuđenja zabeleženih u celoj Bibliji. Ali Jona je bio ljut na Boga kada su se ljudi pokajali.

Jona 4:1-4

¹ Ali Jona je bio veoma nezadovoljan i razljutio se. ² Molio se GOSPODU: „O, GOSPODE, nije li to ono što sam rekao dok sam još bio kod kuće? Zato sam tako brzo pobeo u Taršiš. Znao sam da si ti Bog milostiv i saosećajan, spor na gnev i obilan u ljubavi, Bog koji popušta od slanja nesreće. ³ Sada, Gospode, uzmi moj život, jer mi je bolje da umrem nego da živim.” ⁴ Ali Gospod je odgovorio: „Imaš li prava da se ljutiš?“

Bog je upravo iskoristio Jonu da donese moćno probuđenje ovom gradu koje je uticalo na stotine hiljada ljudi. Umesto da se raduje njihovom pokajanju, on je toliko ljut da traži od Boga da ga ubije. Kaže da bi bilo bolje umreti nego živeti.

Pa zašto bi Bog koristio tako zbrkanog evanđelistu kao što je Jona? Ne znam. Ali činjenica je da je Bog odlučio da upotrebi Jonu, a Bog je prihvatio molitve pokajanja naroda Ninive i nije doneo presudu gradu.

Dakle, koje pouke treba da izvučemo iz ovih poznatih ljudi iz Biblije? Neki ljudi gledaju na ove priče i koriste ih kao izgovor da opravdaju sopstveni gnev. Ali te priče nisu zato u Bibliji. Umesto toga, one su nam stavljene kao primeri, tako da možemo da učimo iz njihovih snaga i slabosti, i nadamo se da izbegnemo greške koje su napravili.

C. Šta Boga čini gnevnom?

Kada pogledate sve stihove u Bibliji koji govore o gnevu, otprilike polovina njih govori o Bogu! Vau, da li Bog ima problem sa gnevom? Ne! Zašto onda Biblija govori o Božjem gnevu?

Od Postanja do Otkrivenja, Biblija predstavlja jasnu sliku Boga i načina na koji on koristi svoj gnev. Čak i sa svim svojim problemima, Jona je razumeo Boga.

Jona 4:2

Znao sam da si milostiv i saosećajan, spor na gnev i izobilan u ljubavi, Bog koji se uzdržava od slanja nesreće.

Bog se sporo ljuti. Nije temperamentan kao neki ljudi, koji se lako naljute na najmanju stvar. Iznova i iznova vidimo saosećanje i dobrotu Božiju prema onima koji ne zaslužuju takav tretman.

Pa šta tera Boga da se ljuti?

Jevrejima 3:10

Bio sam gnevan na njih, i rekao sam, “Njihova srca se uvek okreću od mene. Oni odbijaju da čine ono što sam im rekao.”

Bog govori u Jevrejima 3 i objašnjava zašto se ljuti na ljude, posebno na one kojima je data prilika da nauče o Njemu. On se ljuti kada odvrte svoje srce od Njega i odbiju da Mu se povinuju.

Bog nas je spasio od smrtne kazne koja uključuje večnost u paklu. Pa ipak, oni koji to znaju, i dalje su Mu okrenuli leđa i odbacili Njegovu ljubav i Njegove zapovesti.

Da li to znači da se Bog ljuti na tebe svaki put kada grešiš? Ne, i Jona 4:2 to jasno objašnjava — Bog se sporo ljuti. Ali greh uništava sav vaš potencijal da doživite pravi život, pravu radost, pravi mir, pravi smisao života. Pošto vas Bog toliko voli, On želi ono što je gnevt za vas. I on je ožalošćen kada dozvoljavate drugim stvarima da vam otmu gnevt koji On ima za vas.

Iako Bog izražava svoj gnev prema grehu, On nas je toliko voleo da je i dalje bio motivisan da pošalje Isusa da obezbedi naše spasenje.

U sledećem poglavlju ćemo detaljnije pogledati kako možemo da iskoristimo svoj gnev na načine koji su ugodni Bogu. Možete imati poverenja u pobedu. Ne morate da budete rob sopstvenog gneva. Možete naučiti kako da kanališete ovu emociju u moćnu i produktivnu snagu u svom životu.

Poglavlje 4

Kako mogu ispoljiti gnev na Bogougodan način?

Poglavlje 2 izlaže plan da ubijete destruktivnu moć gneva u vašem životu dok dajete svoja lična prava Bogu. U trećem poglavlju pogledali smo kako su Isus i drugi ljudi u Bibliji koristili svoj gnev. Sada moramo da pronađemo nove načine da iskoristimo svoj gnev. Pitanja koja ćemo istražiti u ovom poglavlju mogu biti potpuno zaseban kurs. Nekim od ovih oblasti je potreban kontinuirani rast do kraja života. U ovom poglavlju ćemo samo predstaviti ove ideje i dati kratak pregled potencijala da koristite ljutnju na način koji je ugodan Bogu.

Bog ne traži od vas da živite život bez ljutnje. On vas je stvorio sa sposobnošću da doživite gnev. Ali sada morate da izaberete kako ćete ga koristiti. Ne možete promeniti svoju prošlost, ma koliko dobra ili loša bila. Ali dok gledate danas i sutra, sada imate priliku da promenite način na koji ćete koristiti gnev u svom svakodnevnom životu.

Za većinu nas to znači da ćemo morati da naučimo kako da zaustavimo ono što je bio naš normalan način da reagujemo gnevom. Odvojite minut i stvorite imaginarni film u svom umu. Ako je gnev kao vatra, onda su neki od nas čudovišta koja dišu vatru! Svaki put kada otvorimo usta od gneva, mi zapalimo vatru. Naša kuća gori. Ljudi oko nas gore. A kada pogledate svoje telo, shvatite da ste i vi u plamenu!

Naučiti da koristite svoj gnev na način koji je ugodan Bogu ne postiže se jednom jednostavnom molitvom. Postoji mnogo koraka u ovom novom procesu rasta. Za većinu nas, jedan od prvih koraka u ovom novom rastu je da prestanemo da izazivamo vatru svojim gnevom. Umesto toga, morate ugasiti požare koji spaljuju vašu kuću i sve oko vas, uključujući i vas. Jednom kada držite te vatre pod kontrolom i prestanete da palite nove požare svaki put kada otvorite usta, onda možete početi da gledate kako pravilno koristite gnev u svom životu.

A. Pripremi se za probleme sa tvojom novom odlukom da lična prava predaš Bogu

Ne očekujte da će davanje vaših ličnih prava Bogu rešiti sve vaše probleme. Ono što ćete uskoro možda otkriti je da ova odluka donosi više problema u vaš život. Ali nemojte se obeshrabriti - ovo je deo realnosti rasta. Promena je često bolna, ali možete imati poverenja da će vam Bog pomoći sa svakim od ovih problema. Ako odvojite vreme da sagledate potencijalne probleme koji su pred vama, možete se pripremiti za njih i ne biti iznenađeni kada se pojave u vašem životu. Zato se ne plašite ovih problema, već se pripremite za njih.

1. Pobedite strah

Nemojte se iznenaditi ako se u vašem umu vodi bitka. Vaše misli jure napred — ispunjene strahom od toga kako će vas drugi zlostavljati i povrediti ako se ne branite. Dajte sebi proveru stvarnosti. Ako osećate taj strah iznutra — priznajte! Onda se suoči sa Božjom istinom.

Mnogi hrišćani su predali svoja lična prava Bogu i nisu mrtvi! Bog ne bi tražio od tebe da uradiš nešto što bi te uništilo — pa, možda bi i hteo! Potrebna vam je Božja pomoć da uništite stari grešni način života koji vas je sprečio da iskusite pravi život koji On ima za vas.

Dakle, ako predate svoja lična prava Bogu, da li ćete umreti? Ne fizički, ali se nadamo da će stari način razmišljanja koji je učinio gnev tako destruktivnom snagom u vašem životu umreti.

Zato umesto da dozvolite da vas strah pobedi, uzmite Isusovu ruku i verujte mu da će vam pomoći u svakoj situaciji sa kojom se suočite do kraja života.

2. Nemojte osuđivati sebe kada ne uspete

Gnev je bio tako duboko ukorenjen deo vašeg života, da ćete verovatno naći sebe kako reagujete gnevom pre nego što to i shvatite. Talasi osude mogu vas preplaviti dok još jednom shvatite kakav ste veliki neuspeh.

Nemojte misliti da Bog izliva ovu osudu na vas. Vrlo je verovatno da vam ovo donosi sam Đavo. Đavo želi da odustanete, a osuda je jedan od načina na koji vas može ognevhrabriti.

Rimljanima 8:1-2

¹ Stoga nema više osude za one koji pripadaju Isusu Hristu. ²Zato što pripadate Njemu, sila životodavnog Duha vas je oslobodila sile greha koji vodi u smrt.

Bog te voli čak i kada padneš. Džon Maksvel je napisao knjigu pod naslovom, *Failing Forward: Turning Mistakes into Stepping Stones for Success*. Treba da učiš iz svojih padova i razvijaš se.

3. Još uvek ćeš osećati gnev

Osećaj gneva će se i dalje pojaviti u vama kada se suočite sa problemima u svakodnevnom aktivnostima. Davanje svojih ličnih prava Bogu ne sprečava vas da osećate gnev. Pravi test je šta ćete uraditi – kako ćete reagovati – sada kada shvatite da iznutra osećate gnev.

Morate preuzeti odgovornost za svoj gnev i izabrati svoj odgovor. Ne dozvolite sebi da pomislite: "Ljutiš me!" Kada to mislite, dajete toj osobi kontrolu nad svojim emocijama. Ne daj svoja lična prava drugim ljudima, daj ih Bogu.

Ako jednostavno sakrijete svoj gnev – posebno od sebe – ili ga gurnete unutra – onda niste rešili svoj problem gneva. Treba da oslobodite ovaj gnev na načine koji će ugoditi Bogu. Ovo ćemo detaljnije obraditi kasnije u ovom poglavlju.

4. Videćeš da i drugi imaju problem sa gnevom

Kada počnete da radite na sopstvenom gnevu, verovatno ćete biti svesniji kako drugi ljudi koriste svoj gnev. Budite veoma oprezni kada koristite druge ljude kao svog mentora u ovoj oblasti. Morate se uveriti da koristite svoj gnev na način koji je ugodan Bogu.

Mnogo je hrišćana na rukovodećim pozicijama koji svoj gnev koriste na destruktivne načine. Mnogi od ovih vođa nisu predali svoja lična prava Bogu.

Nemojte pretpostavljati da su, pošto ih Bog koristi, dobar primer za sledenje u pogledu toga kako koristite svoj gnev. Postoji mnogo ljudi poput Jone koje Bog koristi na moćne načine, ali oni i dalje imaju problem sa gnevom.

Uperite oči u Isusa kao na onoga koga ćete pratiti i On vas nikada neće razočarati.

5. Ne „pre - produhovljavaj“ svoj gnev

U učenju novih načina da iskoristite svoj gnev, nemojte se zavaravati da krenete putem „brzog rešenja“. Morate biti oprezni da jednostavno ne stavite novi sloj zablude na svoje destruktivne načine korišćenja gneva.

Možete „preterano produhoviti“ svoj gnev i opravdati svoje reakcije i reći: „Dao sam svoja lična prava Bogu, a sada ono što osećam je „pravedni gnev“. „Bog želi da pokažem da sam nezadovoljan tom osobom, jer su zaslužili ono što sam im dao.“

Ali da li je ovo Sveti Duh na delu u vašem životu? Ili su to jednostavno vaša stara lična prava obučena u novu odeću – koja se zove obmana?

Ono što ćete možda morati da uradite je da odložite svoj gnev i razvijete nove načine reagovanja pre nego što ponovo počnete da se ljutite.

Pored ovih pet gore navedenih problema može biti mnogo više. Nastavite da insistirate na svojoj posvećenosti da sledite Isusa u ovoj oblasti svog života i počecete da vidite promenu — pravu promenu — pozitivnu promenu. I da, i dalje ćete se suočavati sa još problema!

B. Prvi koraci ka novom rastu

Možete doživeti stvarnu promenu u tome kako se vaš gnev uklapa u vaš svakodnevni život. Evo nekoliko koraka ka rastu koje možete započeti odmah. Neki vam mogu biti laki— drugi mogu biti veoma teški i potrebno je mnogo vremena da ih savladate. Važno je da počnete – već danas!

1. Ispuni svoj um Božijim istinama u vezi gneva

Biblija govori o gnevu od Postanja do Otkrivenja — preko 600 puta. Morate pronaći stihove koji vam govore kako Bog želi da upotrebite svoj gnev. Proučite ove stihove. Zapamtite one koje govore o vašem životu. Zatim svakodnevno meditirajte o tim stihovima.

Neka Božja učenja o gnevu ispune vaš um. Nastavite da ih pregledate svakodnevno, tražeći načine da ih koristite u situacijama sa kojima se suočavate. Pogledajte okvir ispod koji daje neke primere stihova koji govore o gnevu.

Možda biste želeli da napravite listu stvari koje izazivaju vaš gnev. Zatim potražite stihove u Bibliji koji vam mogu pomoći da odgovorite na nov način.

Reči gnev, ljutnja i slične, koriste se preko 600 puta u Bibliji. Evo nekoliko stihova koji nas uče važnim lekcijama o gnevu.

Psalam 103:8

Gospod je saosećajan i milostiv, spor na gnev, izobilan u ljubavi.

Poslovice 12:16

Budala je neobuzdanog temperamenta, ali mudra osoba ostaje mirna i kada je uvređena.

Poslovice 16:32

Bolji je strpljiv čovek nego ratnik, čovek koji kontroliše svoj temperament, osvaja grad.

Poslovice 19:11

Razumni ljudi kontrolišu svoj temperament. Zaslužuju poštovanje, zanemarujući uvrede.

Poslovice 19:19

Neobuzdano – temperamentni ljudi moraju odgovarati. Ako im dopustiš jednom, opet će ponoviti isto.

Poslovice 22:24-25

²⁴ Ne druži se sa gnevnima i neobuzdano – temperamentnim osobama, ²⁵ naučićeš sebi i svojoj duši.

Efescima 4:26-27

²⁶ Zato, “ne grešite dopuštajući da vas gnev kontroliše.” Ne dopustite da Sunce zađe a da ste još gnevni, ²⁷ jer gnev stvara uporište Đavolu.

Efescima 4:31

Odbacite od sebe svu gorčinu, gnev, gnev, teške reči, ogovaranje, kao i sve vrste zlog ponašanja.

Jakov 1:19-21

¹⁹ Shvatite ovo moja draga braćo i sestre: Trebate biti brzi da čujete, spori da kažete i da se razgnevite. ²⁰ Ljudski gnev ne stvara pravednost za kojom Bog čezne za nas. ²¹ Zato odbacite svaku nečistoću i zlo ponašanje, i ponizno prihvatite Božiju reč zasađenu u vaše srce, jer ona ima silu da spasi vašu dušu.

2. Dnevno posvećenje predanja svojih ličnih prava Bogu

Davanje ličnih prava Bogu nije jednokratni događaj. To mora postati svakodnevni proces odlaganja starog načina života i oblačenja novog.

Započnite svaki dan sa novom posvećenošću da stavite Boga na prvo mesto u ovoj oblasti korišćenja svog gneva. Recite Bogu da želite da Mu date sva svoja lična prava i da želite da vam pokaže da li ima više stvari koje trebate da Mu se predate.

Možda ćete želiti da se posebno molite o onim oblastima u kojima imate najveće probleme sa svojim gnevom. Ne obećavajte Bogu da se više nikada nećete naljutiti. Umesto toga, obnovite svoju posvećenost da sledite Isusa, bez obzira koliko puta se danas naljutite.

Na kraju dana, možda ćete želiti da odvojite nekoliko minuta i razmislite o svom danu. Da li ste iskoristili svoj gnev? Ako jeste, zašto ste se naljutili? Možda biste želeli da pregledate biblijske stihove o gnevu i vidite kako oni govore o toj situaciji.

Ako znate da niste ispunili Božji gnev, onda ponovo proživite tu situaciju u svom umu, moleći Boga da vam pomogne da vidite kako ste mogli drugačije da odgovorite. Obavezujte se da ćete tražiti Božju pomoć za ono sa čime ćete se sutra suočiti. Onda idi na spavanje u miru, znajući da će ti Bog pomoći na svakom koraku.

3. Odluči da prestaneš da dopuštaš gnevu da te kontroliše

Dok posmatrate svaki novi dan, može postojati mnogo situacija u kojima biste u prošlosti koristili svoj gnev kao odgovor na ono što se dešava. Jedan od velikih izbora koje morate da donosite svakog dana je odluka da prestanete da koristite svoj gnev kao što ste to činili u prošlosti, ako želite da prekinete njegovu destruktivnu moć u svom životu.

Bob Njuhart je snimio duhovit 5-minutni video, igrajući ulogu psihologa koji leči ljude sa problemima. Njegovo rešenje je jednostavno - kaže im da „Prestanite!“ Možete ga videti na Jutjubu. Ova komedija sadrži vrlo jednostavnu istinu — moramo prestati da koristimo obrasce odgovora i misaone obrasce koje smo koristili u prošlosti.

Ali jednostavno kažete sebi „Prestanite!“ obično ne dovršava potreban proces promene. Biće potrebno mnogo koraka u izgradnji novih obrazaca odgovora, a Bog je spreman da pomogne. Ali jedna od strategija koja vam može pomoći da se krećete u pravcu u kom Bog želi da idete jeste da kažete: „Prestani!“ kada otkrijete da počinjete da reagujete gnevom — vraćate se na stare načine.

Biblija ima mnogo toga da kaže o važnosti držanja gneva pod kontrolom. Evo tri stiha koji govore o tome.

Poslovice 29:11

Budala daje „pun gas“ svom gnevu, a mudar čovek čuva sebe pod kontrolom.

1. Korinćanima 6:12

Neću da me ništa kontroliše i gospodari sa mnom.

Jakov 1:20

Ljudski gnev ne stvara pravodnost za kojom Bog čezne za nas.

Moramo da zaustavimo sve što nas sprečava da rastemo na način na koji Bog želi da rastemo. Postavite sebi ovo pitanje: „Šta treba da uradim da bih razvio pravedan život koji Bog želi da razvijem?“ Gnev te neće tamo dovesti! Morate izabrati nove načine reagovanja na ove svakodnevne situacije, načine koji vam pomažu da razvijete ovaj novi stil života koji Bog želi da imate.

4. Postavi sebi ciljeve kojima ćeš „usporiti“ svoj gnev

Jedan od novih načina na koji Bog želi da iskoristimo svoj gnev je da usporimo! Biblija kaže da se Bog sporo ljuti. I tako On želi da i mi odgovorimo.

Jakov 1:19-20

**Svako treba da bude bez da čuje, spor da kaže i spor da se razgnevi,
20jer ljudski gnev ne donosi pravodnost za kojom Bog čezne za nas.**

Bog nam govori o tri stvari u okviru novog obrasca ponašanja u vezi gneva.

1. “Svako treba da bude brz da čuje.”
2. Treba da budemo “spori da kažemo.”
3. Treba da budemo “spori da postanemo gnevni.”

Ovo možete nazvati tri osnovna Božja koraka upravljanja gnevom. Sve tri su izbori koje donosite - teški izbori. Svaki od ovih koraka je suprotan onome kako većina ljudi reaguje kada su ljuti.

Hajde da bliže pogledamo ove korake za upravljanje gnevom

a. Svako treba da bude brz da čuje

Kada se naljutimo, većina nas brzo govori i sporo sluša!

Bog želi da brzo slušate — ali šta? Kome? Možda ćete reći: „Pa, Bog želi da slušam drugu osobu.

Ali da li će vas to zaista sprečiti da se naljutite — posebno ako vam govore zle i štetne stvari?

Najvažniji način na koji možete primeniti ovu istinu u svom životu je da „brzo slušate Boga“ kada se suočite sa problemom gneva. Pošaljite hitnu molitvu nebu govoreći: „Bože, treba mi tvoja pomoć odmah! Pomozi mi da čujem šta mi govoriš o tome kako da reagujem na ovu situaciju!”

Ne očekujte da ćete čuti grmljavi glas sa neba ili videti anđele sa svetlucavim mačevima kako se pojavljuju pored vas. Umesto toga, zamolite Boga da vam pomogne da zapamtite stihove u Bibliji koji će vam pomoći da odgovorite na ovu situaciju.

I da, slušajte drugu osobu, ali u isto vreme čvrsto stisnite Isusovu ruku dok slušate, i shvatite da je Isus tu sa vama da vam pomogne da odgovorite na pravi način.

b. Svako treba da bude spor da kaže

Uvlačimo se u razne nevolje onim što kažemo kada smo ljuti. Bog ti ne kaže da samo začutiš i ne kažeš ništa. Umesto toga, On vam kaže da naučite da sporo govorite kada ste ljuti.

Ovo može biti protivno čitavoj vašoj životnoj istoriji reagovanja kada ste ljuti. Obično naš gnev preuzima kontrolu nad našim ustima i imamo mnogo toga da kažemo drugoj osobi.

Pa kako da počnete da pravite ovu promenu u svom životu? Možda ćete želeti da upotrebite tri reči — STANI — RAZMIŠLJAJ — MOLI SE! Ili bi možda trebalo da prestaneš, da se pomoliš, razmisliš. Stani - drži jezik za zubima. To su vaša usta - preuzmite odgovornost za to.

Razmisli-šta?

1. Prvo, shvatite da ulazite u opasnu situaciju – ne zbog onoga što će vam druga osoba učiniti, već zbog toga kako inače reagujete kada ste ljuti
2. Recite sebi: „Moram pažljivo da izaberem svoj odgovor, a ne samo da reagujem ljutito.“ Ne prepuštajte kontrolu nad svojim mozgom svojoj emociji gneva
3. Morate da kontrolišete svoje misli—zato recite svom mozgu da RAZMIŠLJA!
Ne dozvolite da se prebaci u auto-pilot i dozvolite gnevu da skoči na vozačevo sedište.
4. Pažljivo birajte reči. Ako ne verujete sebi da ćete sada razgovarati sa ovom osobom, recite joj da o tome želite da razgovarate kasnije. Ovo će vam oboje dati vremena da se smirite. Takođe vam može dati vremena da planirate kako da odgovorite ovoj osobi.

c. Svako treba da bude spor da se razgnevi

Naučite kako da se polako ljutite—sada će za to biti potrebno ozbiljno učenje i rast za većinu nas!

Deo odgovora na ovo biće pokriven u sledećem delu ovog poglavlja gde govorimo o razvoju novih veština u reagovanju na situacije u kojima smo koristili gnev u prošlosti. Ali shvatite ovo—Bog vam ne bi rekao da budete spori da se ljutite osim ako se to ne može učiniti.

Ako ćete naučiti da budete spori da biste postali ljuti, onda je jedan korak da naučite kako da „uključite“ svoju emociju gneva, umesto da je pustite da se automatski uključi. Vaše emocije se mogu kontrolisati. Možete se smeјati od radosti kada vam se nešto dobro desi, ili možete izabrati da budete tužni kada vam neko kaže o gubitku koji je doživeo. Vaše misli se mogu koristiti za pokretanje vaših emocija.

Ali za većinu nas, gnev je „nasilnik“ naših emocija. Ne traži dozvolu da glumi, samo iskoči kad god poželi. Zašto? Zato što smo mu dali tu slobodu toliko godina u našem životu.

Najčešći način da budete spori u ljutnji je da odaberete drugačiji odgovor kao početnu tačku reagovanja na ovu situaciju. Jedan od načina da to uradite je da sebi kažete: „Neću koristiti gnev kao svoju prvu reakciju na ovu situaciju. Govorite gnevu da sedne, dok mu ne kažete da ustane. Zatim birate da koristite neku drugu misao kao prvi odgovor na ovu situaciju — na primer, moliću se i slušaću Boga. Ili ću držati jezik za zubima. Kao što je gnev moćno oruđe, tako je i ćutanje moćno oruđe.

Kada je David bežao boreći se za goli život zbog građanskog rata koji je izbio u njegovoj zemlji, Šimej je gađao Davida kamenjem i zemljom i psovao ga. Jedan od Davidovih generala je pitao da li može da ode i ubije ovog čoveka, ali David je rekao „ne“.

2. Samuilova 16:11-12

11 Tada David reče Avišaju i svim svojim službenicima, „Moj sin pokušava da me ubije. Pa zar ovaj Šaulov rođak ne bi to želeo isto? Pustite ga na miru, neka proklinje, možda je sve to od Gospoda. 12A možda će GOSPOD videti da je sve ovo prema meni velika nepravda, pa će me zbog svega blagosloviti.“

David je mogao da reaguje na Šimeja ljutito i da kaže: „Ovaj čovek nema pravo da pokazuje takvo nepoštovanje prema meni – ja sam kralj!“ Ali umesto da se drži svog ličnog prava da bude poštovan, David je odlučio da odgovori mišlju koja ga je zaštitila od upotrebe gneva na destruktivan način — počeo je sa mišlju da je Bog možda rekao Šimeju da to uradi. David je bio spreman da dozvoli Bogu da upotrebi bilo koga da progovori u njegovom životu — čak i ako su to činili bez poštovanja.

Jakovljeva 1:20 kaže da naš „gnev ne donosi pravedan život kakav Bog želi“. (NIV) Ovo ne znači da se nikada više u životu ne možemo naljutiti. To je više izjava onoga što se obično dešava u našim životima. Kada se ljutimo, retko vidimo da nas ovaj gnev približava Bogu. Retko kada u nama proizvodi pravedan život kakav Bog želi.

Naš gnev nas obično vodi putem samozaštite, putem osvete, putem naših ličnih prava gde kažemo onome ko nas je uvredio: „Nemaš pravo da radiš ono što si meni uradio!“

5. Razvi nove veštine za nov način reakcija na situacije koje su te pre činile gnevnim/om

Baš kao što ste razvili svoje veštine gneva tokom proteklih godina svog života—sada morate razviti nove veštine koje ćete koristiti umesto da koristite gnev. Ovo će biti veliki izazov.

Morate razviti potpuno novi način života kada je u pitanju ljutnja u vašem životu.

1. Nov misaoni odgovor
2. Nov emotivni odgovor
3. Nov način delovanja
4. Nov način odgovora rečima
5. Nov izgled—ne gnevni izgled “Mogao/la bih te ubiti!” nego drugačiji izgled.

Sve ove oblasti zahtevaju vašu pažnju. Morate da prihvatite Božju Reč i počnete da tražite praktične načine da odgovorite na one situacije u kojima ste u prošlosti koristili gnev.

1. Strpljenje umesto gneva
2. Gledati na Boga kada ste uvređeni umesto gnevnog odgovora
3. Gledati da razumeš druge umesto odmazde i osvete
4. Blagosiljati one koji te proklinju
5. Moliti se za one koji te ne poštuju
6. Rasti blizu Isusa umesto biti blizu drugih
7. Izgrađivati druge umesto da ih „spuštamo“
8. Postati mirotvorac umesto stalnog „fajtera“
9. Opraštati umesto dozvoliti goričini da uzraste
10. Postati brz/a da čuješ umesto brz/a da se razgneviš
11. Davati blag odgovor umesto gnevan kao iz „sačmare“

Možemo i produžiti ovu listu, ali možeš početi sa nekim idejama koje se fokusiraju na promene u tvojim prioritetima.

Za većinu nas, odabir jednog od ovih novih odgovora će zahtevati mnogo više od jednostavne odluke „Odgovoriću na _____ (na ovaj novi način)“. Biće dug i težak proces razvijanja veštine korišćenja ovog novog odgovora umesto gneva. Bog će vam dati mudrost i moć da koristite ove nove odgovore.

Dakle, odakle treba da počnete?

Jedno od mesta za početak je da napravite listu oblasti u kojima imate najveće probleme sa gnevom. Potražite stihove u Bibliji koji će vam pomoći da odgovorite na nov način.

Drugi pristup je da napravite listu ličnih prava koja su vam bila najvažnija, a zatim postavite ciljeve kako ćete reagovati sledeći put kada neko prekrši to vaše staro pravilo. Možete koristiti projekat Vodiča za proučavanje 8, „*Razvijanje novih obrazaca reakcija na gnev*“, da vam pomogne u ovom procesu.

Način na koji se nosimo sa konfliktom je jedna oblast u kojoj mnogi od nas treba da razviju nove načine reagovanja bez ljutnje. Pošto je ovo tako veliki problem, zaslužuje posebnu pažnju.

6. Razvijanje novih obrazaca kao odgovor na konflikt

Konfliktne situacije često izazivaju gnev. Ako želite da naučite kako da koristite svoj gnev na način koji odaje počast Bogu, moraćete da naučite nove načine da reagujete na sukob. Ovo je potpuno novi studijski kurs sam po sebi, a postoji i mnogo knjiga napisanih na ovu temu.

Ako je sukob bio jedan od glavnih pokretača gneva u vašem životu, onda ćete morati da posvetite posebnu pažnju odbacivanju starih obrazaca reagovanja i razvoju novih načina reagovanja.

7. Proslavi male pobede

Imaćete mnogo neuspeha dok budete pokušavali da razvijete nove načine reagovanja umesto da koristite svoj gnev. Zato odvojite vreme da proslavite male korake napretka! Ne zahtevajte savršenstvo od sebe. Ako ste se danas naljutili samo 5 puta umesto 8 puta juče, slavite! Krećete se u pravom smeru!

Zahvaljajte Bogu svaki dan za pomoć koju pruža. Držite se Božjih obećanja, čak i ako to nije stvarnost u vašem životu danas. Pročitajte Jakovljevu 1:19 i recite: „Ovo je osoba koja postajem, i to slavim danas!“

Proslavite svaki put kada budete u mogućnosti da koristite novi obrazac odgovora u svojim svakodnevnim aktivnostima.

8. Koristi gnev kao “alarm”

Baš kao što koristite budilnik da vas probudi ujutro, koristite gnev kao „budilnik“ koji će pokrenuti ovu misao – „Moram da obratim pažnju na to kako reagujem upravo sada!“ Da li se jednostavno vraćate na svoj stari način reagovanja na problem? Ili ste spremni da odgovorite na nov način — na način koji će poštovati Boga? Da li je vaš gnev signal da se držite ličnog prava koje treba dati Bogu?

Korišćenje gneva kao budilnika je način da sebi kažete: „Probudi se! Obratiti pažnju! Suočeni ste sa situacijom u kojoj vaš gnev želi da kontroliše vaš odgovor!“ Umesto da pritisnete dugme za odlaganje i da date kontrolu gneva nad trenutkom, morate da usredsredite svoje misli na to kako Bog želi da odgovorite na ovu situaciju.

9. Izaberi svoja nova pravila za život

Sa vašim starim načinom života, vaša lična prava su često bila usko povezana sa vašim gnevom. Kao što je jedan novi hrišćanin rekao: „To su bila moja pravila koja su svi ostali poštovali. Ali ta pravila su često bila kršena, a onda sam se naljutio.“

Kada date svoja lična prava Bogu, to ne znači da živite bez pravila u svom životu. Vi i dalje imate pravila, ali to nisu pravila koja postavljate za svoj život. Sada morate izabrati da se u potpunosti potčinite Bogu i pravilima koja On ima za vas.

Ovo nisu Božja pravila koja namećete drugima – to su Božja pravila koja ćete koristiti za sebe. Dok se suočavate sa svakom svakodnevnom situacijom, pitaćete: „Bože, kako želiš da odgovorim?“ Način na koji On želi da odgovorite može izgledati glupo u poređenju sa načinima na koje ste reagovali u prošlosti. Ali ako u potpunosti prihvatite Božji način na koji odgovara, to će u vama proizvesti novi stil života — novi Isusov stil života koji Mu prija.

Vaš fokus neće biti da naterate druge da reaguju onako kako Bog želi da reaguju. Umesto toga, fokusiraćete se na sebe – svoje odgovore – bez obzira na to kako druga osoba reaguje.

Psalam 119:11

Pohranio sam Reč Tvoju u srce moje, da ne bi protiv tebe zgrešio.

Potrebno je više od pamćenja ovog stiha — morate se posvetiti tome da u svom srcu učinite želju da ne grešite protiv Boga. Kada uzmete Božju istinu i duboko je ugradite u svoje srce, ona će vam biti vodič u reagovanju na svaku situaciju sa kojom se suočite. Da li je ovo lako? Apsolutno ne! Da li je moguće? "S Bogom ništa nije nemoguće!"

Dakle, koja su to pravila koja Bog ima za mene?

Neki se bave gnevom: Jakov 1:19-20, Efešanima 4:27-27, Poslovice 29:11, Poslovice 15:1, Poslovice 22:24

Drugi stihovi pokazuju šta treba da koristim u svom životu umesto da se ljutim. Videti 1. Korinćanima 13, Efescima 4, Kološanima 3, Galatima 5 i Rimljanima 12.

Odvojite minut i osvrnite se na ovu listu od 9 konkretnih stvari (stranice 38-46) koje možete učiniti kao neke od prvih koraka ka rastu u učenju kako da koristite svoj gnev na način koji je ugodan Bogu. Šta mislite, koje će vam najviše pomoći u borbi protiv gneva? Izaberite jedan ili dva od njih i počnite da ih koristite u svom životu već danas. Dok svaki dan ovo budete deo vaših odgovora, počecete da vidite da vam se u životu menja.

Za sledeća tri pitanja koja ćemo razmotriti biće potrebno više vremena za savladavanje. Svaki od njih je suštinska oblast rasta i razumevanja ako želite da vidite dugoročnu promenu u svom životu. Hajde da bliže pogledamo tri prioriteta koje Bog ima za nas da nam pomogne da rastemo i postanemo muškarci i žene koje On želi da budemo.

C. Razvijaj pozitivne karakterne kvalitete u svom životu

Jedan od najmoćnijih načina da prevaziđete destruktivne efekte gneva u svom životu jeste da se usredsredite na razvoj pozitivnih unutrašnjih kvaliteta, koji se takođe nazivaju osobinama karaktera. To su kvalitete koje će nam dati snagu da kontrolišemo svoju emociju ljutnje i koristimo je na pozitivan način.

Ove osobine karaktera nisu samo za upravljanje gnevom. Oni su osnovni gradivni blokovi u vašem životu kako biste mogli da postanete snažan, zrel hrišćanski Bog kakav želi da budete. Kako budete razvijali ove osobine karaktera, one će doneti ravnotežu u vaš život i osposobiće vas da budete uspešni u obavljanju onoga na šta vas je Bog pozvao u svom životu.

Dakle, koje su to osobine karaktera koje Bog želi da razvijete? Evo nekoliko stihova koji daju spisak osobina karaktera koje Bog želi da razvijemo.

1. Korinćanima 13:4-8

2. Petrova 1:5-7 daje listu od 8 osobina koje treba da razvijemo u svom životu. Bog daje divno obećanje dok razvijate ove kvalitete u svom životu.

2 Petrova 1:8-10

⁸Što više ovako rastete, bićete produktivniji i korisniji u svom poznavanju Gospoda našeg Isusa Hrista.⁹Ali oni koji ne uspevaju da se razvijaju na ovaj način kratkovidni su ili slepi, zaboravljajući da su očišćeni od svojih starih grehova.

¹⁰Dakle, draga braćo i sestre, potrudite se da dokažete da ste zaista među onima koje je Bog pozvao i izabrao. Radite ove stvari i nikada nećete pasti.

U lekcijama „*Karakterne osobine*“, koje su deo *Ličnih Lekcija za Nove Hrišćane*, navedeno je 49 osobina karaktera. Sve ovo je važno za vas da se razvijete u svom životu. Nepotrebno je reći da nećete postati stručnjak uopšte 49 za jednu nedelju. Ali dok radite na tome da ovo postane deo vašeg života, oni će vam pružiti nove načine da reagujete na situacije u kojima je gnev bio vaš odgovor u prošlosti.

D. Nauči razliku između ličnih odgovornosti i ličnih prava

1. Šta su lične odgovornosti?

Sve što radite ili želite da uradite nije lično pravo. Neke stvari su odgovornosti—nešto što vam je dato da uradite ili nešto što morate da uradite. Dajući svoja lična prava Bogu, ne smete pogrešiti da Mu date svoje lične odgovornosti. Evo primera ljudi koji predaju svoje odgovornosti Bogu:

1. Predao/la sam Bogu svoja “lična prava” da štitim svoj stan, pa zato više ne zaključavam vrata.
2. Predao/la sam Bogu svoja “lična prava” da radim testove, pa neću više učiti.
3. Dao/la sam “lična prava Bogu” da vaspitavam svoju decu pa ih više ne korigujem kada je potrebno.

U svakom od ova tri slučaja, ljudi nisu davali Bogu svoja lična prava — davali su Mu jednu od svojih ličnih obaveza. Morate biti oprezni da Bogu date svoja lična prava, ali čuvajte i ispunjavajte svoje lične odgovornosti.

Da li ste još uvek zbunjeni oko ovoga? Lična prava su pravila koja ste vi napravili i koja želite da se drugi ljudi pridržavaju. Lične odgovornosti su stvari ili poslovi koje vam je dodelio neko ko ima ovlašćenje da vam kaže šta da radite.

Možda će vam biti od pomoći da napravite listu svih vaših ličnih obaveza. Ovo može uključivati odgovornosti koje vam je Bog dao u Bibliji, ili odgovornosti koje su vam dali članovi porodice, poslodavci, nastavnici, vođe zajednice, itd. Evo nekih grupa pod kojima možete da navedete svoje lične odgovornosti:

Bog	tvoje vođe
tvoja crkva	tvoji prijatelji
tvoja porodica	tvoj posao

Naučiti da budete odgovorni u svim oblastima života je izazov sa kojim ćete se suočavati do kraja života. Bog će vam pomoći dok gledate u Njega. Gnev je možda glavno bojno polje već mnogo nedelja, ali Bog je spreman da pomogne. Ne tražite izgovore da opravdate svoje neodgovorno ponašanje.

2. Da li imam prava da zaštitim sebe i bližnje od opasnosti i zlostavljanja?

Jedan novi hrišćanin je upitao: „Ako dam svoja lična prava Bogu, da li to znači da više nemam pravo da zaštitim sebe i svoju decu od svog nasilnog muža?“

Ova dama nema lično pravo da zaštiti sebe i svoju decu – ona ima ličnu odgovornost da zaštiti sebe i svoju decu od opasnosti i zlostavljanja. Davanje svojih ličnih prava Bogu ne znači da Bog želi da dozvolite drugim ljudima da vas zlostavljaju.

Imate od Boga datu odgovornost da se zaštitite od onih koji bi pokušali da vas zlostavljaju. Način na koji ćete zaštititi sebe i druge može zahtevati pomoć nekoga ko vam može dati dobar savet.

Nemojte se iznenaditi ako vam neki hrišćani kažu da treba da ostanete u toj situaciji zlostavljanja i „samo im oprostite i verujete Bogu“. Morate odbiti taj savet. Morate potražiti pomoć od nekoga ko može da vas uputi kako da preduzmete odgovarajuće korake da zaštitite sebe i svoju decu. Morate se moliti i preduzeti mere da izađete iz te situacije zlostavljanja.

Možda ćete želeći da razgovarate sa svojim nastavnikom o nastavnom planu i programu Committed to Freedom ili posetite veb lokaciju: www.committedtofreedom.org za više pomoći o tome kako se nositi sa zlostavljanjem.

E. Razvijaj ograničenja

Ako želite da izrastete u uravnoteženu zrelu osobu kakvu Bog želi da budete, onda morate da razvijete granice u svom životu. Na prvi pogled ovo može zvučati mnogo kao lična prava. Ali oni nisu isti.

Lična prava su pravila koja ja donosim i koja želim da se pridržavate. Granice su pravila koja postavljam za sebe da ih poštujem.

Granice su zaista od Boga date odgovornosti a ne lična prava. Ove granice će nam pomoći da zaštitimo u odnosima. To nisu pravila koja nam oduzimaju slobodu. Umesto toga, granice obezbeđuju sigurno mesto gde možemo da radimo sve što Bog želi da radimo.

Primer granice je da se držite podalje od osobe koja ima veliki problem sa gnevom.

Poslovice 22:24-25

²⁴Ne druži se sa gnevima i neobuzdano – temperamentnim osobama,

²⁵naudićeš sebi i svojoj duši.

Ove granice vas mogu zaštititi od situacija koje su visokog rizika u kojima ćete možda biti u iskušenju da se naljutite. Ove granice vas takođe mogu zaštititi da ne krenete putem gde kažete ili uradite nešto što će izazvati da se druga osoba naljuti na vas.

Postoji niz knjiga o pitanju granica koje su napisali Henri Klud i Džon Taunsend. Možda biste želeli da počnete sa onim pod naslovom, *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*. Ovo će vam pružiti odličnu pouku o tome kako da granice učinite pozitivnim delom svog života. Oni su takođe napisali knjige o granicama za vaš brak, za vaše tinejdžere i granice za samce.

F. Ispoljavaj svoj gnev na bogougodan način

Dakle, kada novi hrišćanin može da iskoristi svoj gnev na način koji je ugodan Bogu? To je dobro pitanje na koje nema jednostavnog odgovora. Ali ne radi se toliko o vremenu koliko o rastu — da dođete do mesta gde vam Bog može verovati da ćete odgovoriti na način koji će mu odati počast.

Ranije u ovoj knjizi pogledali smo kako nas je Bog stvorio — dao nam je emociju gneva. Većina nas je dozvolila da gnev postane destruktivna sila u našim životima. Težak je posao promeniti te stare obrasce reagovanja na ljutnju. Ali Bog je obećao da će nam pomoći da rastemo, a Njegova moć je više nego dovoljna da nam da snagu koja nam je potrebna da se promenimo. Evo nekoliko različitih primera kako možete da iskoristite svoj gnev na načine koji će odati čast Bogu.

1. Nauči kako da odgovoriš iako si gnevan/na umesto da reaguješ gnevno

Gnevne reakcije postale su toliki deo našeg života da o njima nismo ni razmišljali. „Takav sam ja“, rekao je jedan mladić. Istina je—svi smo naučili svoje reakcije na ljutnju.

Jedan od načina na koji možemo ugoditi Bogu svojim gnevom je da ga pažljivo i namerno upotrebimo, jednim okom uprtim u Isusa, a jednim okom na situaciju koja je pri ruci. Moramo da razumemo kako Isus želi da koristimo svoj gnev. Moramo staviti svoj plan po strani i biti voljni da činimo ono na šta nas je Isus pozvao.

Ako pažljivo i namerno odlučite da upotrebite svoj gnev na način koji će ugoditi Bogu, možda ćete ga koristiti mnogo ređe nego u prošlosti.

Još jedna prednost učenja kako da pažljivo reagujete gnevom je to što možete dati dobar primer drugima oko sebe kako da koriste gnev na način koji odaje počast Bogu. Ovo je posebno važno ako imate decu. Oni moraju da vas vide kao roditelja koji stavlja Boga na prvo mesto u ovoj oblasti vašeg života. Moraju da vide da se gnev može koristiti na konstruktivan način, a ne samo u sebične destruktivne svrhe.

2. Kada si gnevan/na, ne inati se

Ljutnja je moćna emocija i moramo biti oprezni da je pažljivo koristimo i ne dozvolimo da izmakne kontroli. Kada upotrebite svoj gnev, morate ga brzo prevazići. Biblija kaže da se pobrinete da pre zalaska sunca rešite situaciju koja vas je naljutila. To može značiti da naučite brzo da oprostite onome ko vas je uvredio.

Efescima 4:26-27

**I “ne dozvolite da vas gnev kontorliše.” Neka Sunce ne zađe a vi da ste još gnevni,
27 jer gnev daje uporište đavolu.**

Držanje ljutnje daje gorčini šansu da se ukoreni u vašem srcu, a uskoro ljutnja kontroliše vaše srce umjesto da vi kontrolišete svoj gnev.

Brzo prevazići svoj gnev i pokazivanje ljubavi i prihvatanja prema drugoj osobi daje im do znanja da ih cenite iako ste bili ljuti na nju.

3. Kanališite vaš gnev u nešto pozitivno

Ljutnja je emocija koja je nabijena sa puno energije. Morate pronaći načine da je oslobodite bez greha. Za neke ljude ovo uključuje fizičku vežbu, sport ili samo izlazak u šetnju.

Isus je pružio sjajan primer kako se gnev može pretvoriti u nešto pozitivno. U Marku 3:1-6, Isus je osetio gnev prema verskim vođama koji su bili u službi sa njim. Ali Isus nije uzvratio ovim ljudima — umesto toga je otišao napred i iscelio čoveka sa suvom rukom.

Isus nije dozvolio da ga njegov gnev spreči da učini ono što je Bog želeo da uradi.

U Starom zavetu, David se suočio sa mnogo frustracija. Jedan broj psalama su molitve kojima se David molio, tražeći od Boga da zbríše njegove neprijatelje. Ipak, David nije ustao od molitve i poslao svoje generale u bitku. Čekao je da ga Bog uputi. Možda biste želeli da razvijete disciplinu da razgovarate sa Bogom o stvarima koje vas ljute.

4. „Dovedite“ Boga u svoje stresne situacije

Drugi način na koji možete proslaviti Boga svojim gnevom je da razvijete veštinu „dovođenja“ Boga u svoje svakodnevne situacije koje su ispunjene stresom. Dok budete razvijali disciplinu da se odmah obratite Bogu u ovim stresnim situacijama, otkrićete da je On spreman da vam da mudrost kako da odgovorite.

Možda postoje neke od ovih situacija u kojima Bog želi da odgovorite gnevom kao neupitan način da prenesete Božje srce onima koji su uključeni u ovu situaciju. Na primer, ako imate prijatelja ili člana porodice koji donosi nerazumne odluke i ide putem greha, Bog će možda želeći da odaberete odgovor gneva kao način da privučete njihovu pažnju i pomognete da se probije kroz zabludu da zaslepljuje ih za Božju istinu.

5. Postanite mirotvorac za druge koji se bore sa gnevom

Jedan od sjajnih načina na koji Bog želi da vas iskoristi je da budete mirotvorac sa drugima koji još nisu naučili kako da se nose sa svojim gnevom na način koji je ugodan Bogu. Dok budete naučili kako da upravljate sopstvenim gnevom i koristite ga pažljivo i na odgovarajući način, Bog će videti da može da vam veruje da ćete pomoći drugima.

Kada služite kao mirotvorac, obično radite sa ljudima koji su ljuti i povređeni. Oni možda ne vide gnev kao vi, a možda ga i dalje koriste kao oružje da povređuju one koji ih povređuju. Moraćete da naučite kako da radite sa ljutitim ljudima, a da istovremeno ne dozvolite da vas njihov gnev naljuti.

6. Bog može da ti vrati neka lična prava – ali to su sada privilegije

Dok pokazujete srce da Boga stavljate na prvo mesto u svakoj oblasti svog života, uključujući i način na koji koristite svoj gnev, možda ćete otkriti da vas Bog blagosilja na neočekivane načine. Možda će vam vratiti neka od vaših ličnih prava, ali to više nisu vaša lična prava — sada su to privilegije.

Privilegija je poklon, iznenađenje, nešto što ne zaslužujete ili očekujete, nešto što ne možete zahtevati, čast, nešto posebno.

Dakle, kada vam druga osoba pokaže poštovanje, možete sebi reći: „Nemam lično pravo da zahtevam od te osobe da me poštuje, tako da ne bih trebalo da se iznenadim ili uznemirim ako mi ne pokažu poštovanje. Ali ako vam pokažu poštovanje, možete odgovoriti sa radošću i zahvalnošću Bogu za privilegiju da vas ova osoba poštuje.

Marko 10:29-31

"Kažem vam," odgovori Isus, "svako ko ostavi dom ili brata ili sestru ili majku ili oca ili decu ili imanje zbog Mene i Evandelja ³⁰ primiće stostruko u ovom dobu u kome smo (kuće, braće sestara, majki, dece, polja—i uz to, progonstvo) a u dobu koje dolazi večni život. ³¹Ali mnogi prvi biće poslednji, a poslednji će biti prvi."

Nemate pravo da tražite od Boga da vam vrati lična prava koja ste mu dali. I Bog može vašem prijatelju ili voljenoj osobi dati mnogo više privilegija nego što vi imate. To je u redu. Bog je taj koji ih daje, ne zato što ste ih zaslužili, već jednostavno kao izraz Njegove ljubavi i poverenja u vas.

Ako ne očekujete ili ne zahtevate od Boga da vam vrati lična prava, onda nećete biti razočarani ili ljuti kada ih On ne vrati.

Kad god vam Bog vrati neko od vaših ličnih prava, onda treba da odgovorite Bogu karakterom zahvalnosti.

Zaključak

Ovaj kurs o gnevu i ličnim pravima je verovatno jedan od najizazovnijih sa kojima ćete se suočiti u dužem vremenskom periodu. Ako ste doneli odluku da predate svoja lična prava Bogu, onda možete očekivati da će vam Bog pomoći u svakom koraku koji treba da preduzmete u danima koji su pred vama da naučite kako da koristite svoj gnev na način koji je ugodan Bogu.

Verovatno će vam najveći izazov biti da držite oči uprte u Isusa umesto da se vraćate starim poznatim obrascima reagovanja na gnev. Dok se posvećujete doživotnom cilju da svoj gnev iskoristite na način koji odaje počast Bogu, birate da idete putem koji će vas približiti Isusu. Moramo imati isti stav koji je Pavle imao kada je govorio o svom životu.

Filipljanima 3:13-14

¹³ Ne, draga braćo i sestre, nisam to postigao, ali fokusiram se na jednu stvar: zaboravljajući prošlost i radujući se onome što je pred nama, ¹⁴ Nastavljam da stignem do kraja trke i primim na dar nagradu za koju nas Bog, kroz Hrista Isusa, poziva.

Dok sledite Pavlov primer i nastavljate da tražite Božju pomoć i proučavate Božju reč, možete iskusiti bogat život koji Bog ima za vas.

