

Dusmas un personīgās tiesības

Dusmu kontrolēšana, liekot cerību uz Dievu



Dusmas un personīgās tiesības

Dusmu kontrolēšana, liekot cerību uz Dievu

David Batty

Studiju ceļvedis

5.labojums



Dusmas un personīgās tiesības

Dusmu kontrolēšana, liekot cerību uz Dievu

Studiju ceļvedis

5.labojum

Autors David Batty

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

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

Autortiesības © 2019, Teen Challenge USA.

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

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

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

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: gtc@globaltc.org

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

Teen Challenge Latvija

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

Phone : +37129726559

Web: www.teenchallenge.lv

Facebook: Teen Challenge Latvija



Pēdējais revidēšanas datums 12-2021

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

1.projekts

Nodošanas datums _____

Identificējot savas dusmas

1.daļa

Šī projekta mērķis ir likt tev paskatīties uz to, kas notiek, kad tu sadusmojies. Šis projekts palīdzēs tev sagatavoties mūsu klases diskusijām mūsu nākamajā klases periodā. Padomā par dažām pagājušajām dienām un par pēdējām 2 reizēm, kad tu paliki dusmīgs (nomākts, aizkaitināts, uzvilkt). Lūdzu, atbildi uz sekojošajiem jautājumiem katrā piemērā.

1.piemērs

1. Datums _____ Laiks _____ Vieta _____

2. Iesaistītās personas _____

3. Ko viņš vai viņa izdarīja, kas lika tev sadusmoties?

4. Kā tu izpaudi (izrādīji) savas dusmas? (Ko tu teici un ko tu darīji?)

5. Kāpēc tas tev lika sadusmoties? _____

2.piemērs

1. Datums _____ Laiks _____ Vieta _____

2. Iesaistītās personas _____

3. Ko viņš vai viņa izdarīja, kas lika tev sadusmoties?

4. Kā tu izpaudi (izrādīji) savas dusmas? (Ko tu teici un ko tu darīji?)

Dusmas un personīgās tiesības 1.projekts, 2.lapaspuse

5. Kāpēc tas tev lika sadusmoties?

2.daļa

Dažādi cilvēki dažādos veidos parāda savas dusmas. Un katrs indivīds var izrādīt savas dusmas dažādos veidos. Lūdzu, pārskati sekojošo sarakstu un novērtē sevi, cik bieži tu lieto šo veidu, lai izrādītu savas dusmas. Skalā no "0" līdz "10", kur "0" nozīmē, ka tu nekad nelieto šo metodi līdz "10", kas nozīmē, ka tu bieži lieto šo metodi. Tev var būt vairākas metodes ar tādu pašu rezultātu.

Ja ir citi veidi, kā tu izrādi savas dusmas, pievieno tās tukšajās rindās apakšā un piešķir tām punktu skaitu.

1. Dusmīgi vārdi.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Dusmīgs skatiens0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Kausimies!0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Kliegšana.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Atriebība0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Klusums0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Turēt iekšā.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Vērs dusmas pret sevi0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Humors - sarkasms0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. _____.....0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

2.projekts

Nodošanas datums _____

Manas personīgās tiesības

1. Izlasi šo Rakstu vietu un pieraksti piezīmes. Jēkaba 1:19-21.
Cik atšķirīgs ir šo Svēto Rakstu padoms no tā, kā tu agrāk lietoji savas dusmas?
Kura būtu tavā dzīvē visgrūtāk īstenojamā daļa šajā pantā?

2. Sastādi sarakstu ar visām personīgajām tiesībām, kuras vari iedomāties. Šeit ir dažas vispārīgas jomas tavā dzīvē, kurās ir iesaistītas personīgās tiesības.
(Plašāku informāciju par to, kā arī piemērus skaties Studenta rokasgrāmatas 15.–19.lapaspusē.)

- | | | |
|----------------|------------|--------------------|
| 1. pats | 5. ģimene | 9. veselība |
| 2. iepazīšanās | 6. draugi | 10. reputācija |
| 3. apģērbs | 7. mūzika | 11. grafiks, laiks |
| 4. nauda | 8. nākotne | |

Vēl viens veids, kā identificēt personīgās tiesības savā dzīvē, ir apskatīt lietas, kas liek dusmoties. Parasti ir iesaistītas personīgās tiesības.

Izvēlies vismaz 5 grupas.

Pieraksti 3 personīgās tiesības katrā grupā (turpini savu darbu 2.lapaspusē).

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

3.projekts

Nodošanas datums _____

Manu personīgo tiesību nodošana

Šo var izmantot kā savu personīgo apņemšanos pret Dievu, atdodot Viņam savas personīgās tiesības. Šī ir tava izvēle. Tavs skolotājs tev to neprasīs darīt. Tas ir pilnībā atkarīgs no tevis un Dieva.

1. Es _____ atdošu savas personīgās tiesības Dievam.
2. Es izvēlos to darīt kā savas mīlestības uz Dievu izpausmi un vēlmi Viņam dot pilnīgu vadību visās manas dzīves jomās.
3. Es izvēlos uzticēties Jēzum, ka Viņš man iemācīs jaunus veidus, kā reaģēt uz izaicinājumiem, ar kuriem es sastopos katru dienu.
4. Nākotnē es izmantošu savas dusmas kā “modinātāju”, lai brīdinātu mani par citām personīgajām tiesībām, kas jāatdod Dievam.
5. Es centīšos lietot savas dusmas veidos, kas patīk Dievam.

Paraksts

Datums

Šī projekta aizmugurē uzraksti lūgšanu Dievam par savu lēmumu atdot Viņam savas personīgās tiesības. Runā par bailēm vai izaicinājumiem, ar kuriem tu saskaries šajā lēmumā. Pastāsti Viņam par izmaiņām, kuras ceri redzēt savā dzīvē.

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

4.projekts

Nodošanas datums _____

Mans pirmais pārbaudījums bez manām personīgajām tiesībām

A. Izlasi šīs Rakstu vietas un veic piezīmes par tām. 1.korintiešiem 13:4-8, Psalmis 37:7-9

B. Kad cilvēks atdod savas personīgās tiesības Dievam, viņš var būt drošs, ka Dievs viņu pārbaudīs, lai Dievs redzētu (1) vai cilvēks ir patiess, un (2) vai viņš ir atdevis visas savas personīgās tiesības Dievam. Arī sātans nāks pie tevis ar kārdinājumiem grēkot un dusmoties uz citiem. Viņš mēģinās tev pierādīt, ka tu nevari dzīvot bez savām personīgajām tiesībām.

Padomā par to, kas ar tevi ir noticis, kopš esi nodevis savas personīgās tiesības Dievam. Uzraksti vienu piemēru, kur kāds ir pārkāpis kādu no tavām iepriekšējām tiesībām.

1. Kādas personīgās tiesības bija iesaistītas?

2. Kā tu reagēji? Vai tu juti, ka sāk palikt dusmīgs?
Vai tu ļāvi sev pašam palikt dusmīgam?

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

5.projekts

Nodošanas datums _____

Dusmas Bībelē

Šī projekta mērķis ir redzēt, ko Dievs saka par dusmām. Izlasi katru jautājumu, sameklē un izlasi katru minēto Rakstu vietu un pēc tam pieraksti savu paša atbildi. Nekopē pantus; uzraksti savas atbildes ar saviem vārdiem.

1. Kad cilvēks ir dusmīgs, ko ir ļoti viegli izdarīt? Izlasi Efeziešiem 4:26-27.

2. Izlasi Jēkaba 1:20. Pēc tavām domām, kāpēc cilvēka dusmas attur viņu būt taisnam ar Dievu?

3. Ko Dievs mums liek darīt ar savām dusmām Efeziešos 4:31 un Kolosiešiem 3:8?

4. Kādi grēki ir uzskaitīti ar dusmām Efeziešiem 4:31 un Kolosiešiem 3:8-9?

1. _____	5. _____
2. _____	6. _____
3. _____	7. _____
4. _____	

Dusmas un personīgās tiesības 5.projekts, 2.lapaspuse

5. Kā Salamana pamācības 12:16 apraksta cilvēku, kurš ir karstasinīgs?

6. Kā dusmas ietekmē cilvēku? Izlasi Sal.pam. 14:29.

7. Kā cilvēks var palīdzēt kādam citam nomierināt savas dusmas? Izlasi Sal.pam. 15:1.

8. Kādu brīdinājumu Sal.pam. 19:19 dod par dusmīgiem cilvēkiem?

9. Kā es varu likt dusmīgam cilvēkam apklust? Izlasi Sal.pam. 21:14.

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

6.projekts

Nodošanas datums _____

Jēzus un Viņa dusmas

Studenta rokasgrāmatas 3.nodaļā ir apspriests, kā Jēzus izpauda savas dusmas. Zemāk izvēlies divas no Rakstu vietām un izpēti, kā Jēzus lietoja savas dusmas. Pirms sāc darbu pie šī projekta, pārbaudi vai tavs skolotājs vēlas noteikt kurus stāstus lietot šim projektam.

1. Marka 3:1-6 (Jēzus dziedina vīru ar nokaltušo roku)
2. Marka 10:10-16 (Jēzus svētī mazos bērnus – Viņš bija dusmīgs par to, ka mācekļi atturēja bērnus no Viņa.)
3. Jāņa 11 (visa nodaļa, bet paskaties 33. un 38.pantu) (Jēzus bija dusmīgs par Lācara nāvi.)
4. Mateja 21:12-17 vai Jāņa 2:12-22 (Jēzus iztīra templi)

1.piemērs: Lietotā Rakstu vieta _____

1. Kas šajā situācijā sadusmoja Jēzu?

2. Kā Jēzus parādīja, ka Viņš bija dusmīgs?

3. Ko Jēzus darīja ar Savām dusmām?

4. Kā citi reaģēja uz Viņa dusmām? (Šis nav skaidri pateikts dažos Bībeles stāstos.)

Dusmas un personīgās tiesības 6.projekts, 2.lapaspuse

5. Kādu mācību tu vari mācīties no Jēzus par to, kā lietot dusmas savā dzīvē?

2.piemērs: Lietotā Rakstu vieta _____

1. Kas šajā situācijā sadusmoja Jēzu?

2. Kā Jēzus parādīja, ka Viņš bija dusmīgs?

3. Ko Jēzus darīja ar Savām dusmām?

4. Kā citi reaģēja uz Viņa dusmām? (Šis nav skaidri pateikts dažos Bībeles stāstos.)

5. Kādu mācību tu vari mācīties no Jēzus par to, kā lietot dusmas savā dzīvē?

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

7.projekts

Nodošanas datums _____

Dusmīgi cilvēki Bībelē

Instrukcijas:

Studenta rokasgrāmatas 3.nodaļā ir apspriests, kā dažādi cilvēki Bībelē pauda savas dusmas. Zemāk izvēlies vienu stāstu un izpēti, kā šis cilvēks lietoja savas dusmas. Pirms sāc darbu pie šī projekta, pārbaudi vai tavs skolotājs vēlas noteikt kurus stāstus lietot šim projektam.

1. Kains: 1.Mozus 4:3-15
2. Jāzeps: 1.Mozus 37:12-36 un 1.Mozus 50:15-21 (Šajā stāstā mums nav teikts, ka Jāzeps dusmojās uz saviem brāļiem. Kā viņš reaģēja, tai vietā, lai paliktu dusmīgs?)
3. Mozus: 4.Mozus 20:1-13
4. Dāvids: 1.Samuēla 25
5. Jona: Jonas 3. un 4.nodaļa

Ne visiem šiem stāstiem būs īpaša atbilde uz visiem Bībeles pantu jautājumiem.

Lietotais cilvēks un Rakstu vieta _____

1. Kas lika šim cilvēkam kļūt dusmīgam šajā situācijā?
[Ar Jāzepu, kas varēja viņu sadusmot?]

2. Kādas personīgās tiesības tika pārkāptas? Kurš to izdarīja?
[Ar Jāzepu, kuras personīgās tiesības varēja izraisīt viņa dusmas?]
(Lai atbildētu, tev būs jāizmanto savu viedokli.)

Dusmas un personīgās tiesības 7.projekts, 2.lapaspuse

3. Ko šis cilvēks darīja ar savām dusmām?
[Ar Jāzepu, kā viņš atbildēja tai vietā, lai kļūtu dusmīgs?]

4. Kā citi cilvēki reaģēja uz viņa dusmām?
Kā Dievs reaģēja uz viņa dusmām?
[Ar Jāzepu, kā viņa brāļi reaģēja pret viņu?]
(Šis nav skaidri pateikts dažos Bībeles stāstos.)

5. Kādas mācības tu vari mācīties no šī stāsta par to, kā lietot dusmas savā dzīvē?

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

8.projekts

Nodošanas datums _____

Jaunu atbildes modeļu izstrāde

Tavas Studenta rokasgrāmatas 4.nodaļas 5.punktā (43.- 44.lpp.) mēs apspriedām to, cik svarīgi ir izstrādāt jaunus atbildes modeļus, kur agrāk lietojām dusmas. Viena pieeja, ko vari izmantot, ir sastādīt to personīgo tiesību sarakstu, kuras tev ir bijušas vissvarīgākās, un pēc tam nospraud mērķus, kā tu reaģēsi nākamreiz, kad kāds pārkāps šo tavu veco likumu. Vari atsaukties uz 2.projekta personīgo tiesību sarakstu.

Atlasi 4 personīgās tiesības un katrai pieraksti vismaz vienu mērķi par to, kā tu vari reaģēt jaunā veidā, kur agrāk tu būtu lietojis savas dusmas.

1. Mana vecā personīgā tiesība.

Mans mērķis jaunam reaģēšanas veidam

2. Mana vecā personīgā tiesība.

Mans mērķis jaunam reaģēšanas veidam

Dusmas un personīgās tiesības 8.projekts, 2.lapaspuse

3. Mana vecā personīgā tiesība.

Mans mērķis jaunam reaģēšanas veidam

4. Mana vecā personīgā tiesība.

Mans mērķis jaunam reaģēšanas veidam

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

9.projekts

Nodošanas datums _____

Pozitīvu iekšējo īpašību attīstīšana

1. Padomā par savām personīgajām tiesībām, kuras kāds ir pārkāpis šodien vai pēdējās pāris dienās. Tad atbildi uz šiem trim jautājumiem.

A. Ko viņš/viņa tev izdarīja?

B. Kuru tavu personīgo tiesību viņš/viņa pārkāpa?

C. Kā tu atbildēji?

2. Apskati Kolosiešiem 3:12–15 esošo pozitīvo iekšējo īpašību sarakstu. Uzskaiti vienu pozitīvu iekšējo īpašību, ar kuru tu varētu atbildēt, kad tiks pārkāptas tavas personīgās tiesības. Izvēlies to, kas būtu visnoderīgākā.

Tu vari arī izvēlēties kādu no rakstura īpašībām no saraksta tavā *Rakstura īpašību nodarbību* rokasgrāmatā *Personīgajās studijās jaunai dzīvei*.

Dusmas un personīgās tiesības

9.projekts, 2.lapaspuse

3. Paskaidro, kā tu varētu parādīt (izteikt, lietot) to pozitīvo iekšējo īpašību, reaģējot uz viņu. Esi konkrēts!

4. Uzskaiti trīs lietas, ko tu vari darīt, lai attīstītu šo pozitīvo iekšējo īpašību savā dzīvē. Esi konkrēts!

1. _____

2. _____

3. _____

Vārds _____

Dusmas un personīgās tiesības

Klase _____

10.projekts

Nodošanas datums _____

Manas personīgās atbildības

1. Izlasi šo Rakstu vietu un veic piezīmes par to. Efeziešiem 4:26-32

2. Sastādi savu atbildību sarakstu. Nejauc šo ar savām personīgajām tiesībām. Vari uzskaitīt savas atbildības dažādās grupās. Šeit ir dažas grupas, kuras vari lietot, uzskaitot savas personīgās atbildības.

Atlasi vismaz 4 grupas un pieraksti katrai grupai vismaz 2 atbildības. Plašāku informāciju par šo skaties Studenta rokasgrāmatas 48.-49.lapaspusē.

Mana atbildība pret:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. Dievu | 4. saviem draugiem |
| 2. savu ģimeni | 5. savu darbu |
| 3. saviem vadītājiem | 6. savu valsti |

Turpini savu sarakstu 2.lapaspusē.

**Dusmas un personīgās tiesības
10.projekts, 2.lapaspuse**

3. Izvēlies vismaz trīs atbildības un katrai no tām uzraksti mērķi, kā tu vari parādīt, ka šo atbildību īsteno savā dzīvē.

1. Mana atbildība: _____

Mans mērķis _____

2. Mana atbildība: _____

Mans mērķis _____

3. Mana atbildība: _____

Mans mērķis _____

Klases uzdevumu saraksts

Kursa nosaukums _____ Dusmas un personīgās tiesības _____

ieskaites	legaumējamie panti	Datums
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Projekti	Nodošanas datums
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____

Pārbaudes darbs Datums _____

