

Como vencer a Ira Pecaminosa?

E outros problemas pessoais e interpessoais relacionados, tais como: Irritação, Mágoa, Ressentimento, Amargura e Preocupação.



1- Reconheça o pecado!

A pessoa irada precisa entender o está agindo errado. Tentando controlar as coisas. Insatisfeito com Deus.

A pessoa que vai vencer a ira, vai APRENDER A como reage diante de uma situação que normalmente a deixa irado.

Reconhecer: *verbo*

1. identificar, distinguir (algo ou alguém, por certos caracteres, ou que se conheceu anteriormente).
"r. um amigo de infância"
2. admitir ou certificar como verdadeiro.
"r. a sua culpa"

Fique atento(a) aos da Ira pecaminosa:

Internalizações: (murmuração, amargura, mágoa, ressentimento, sentimentos feridos, hostilidade, inquietação, ansiedade, preocupação, rancor ou má vontade, etc.)

Ventilações: (reclamação, abuso verbal, acusações, abuso físico, escândalo, explosão de fúria, fofoca, bisbilhotice, tagarelice, calúnia, difamação, retaliação de algum tipo, acusação, sarcasmo, rebaixamentos, exageros, gritarias, etc.)

..... **a si mesmo(a)**: para ver se você fez algo para criar a situação. Você tem sido preguiçoso, irresponsável, teimoso, crítico, ingrato, impuro, mandão, arrogante, super exigente, *aborrecente*, sem consideração, com má vontade de mudar ou dar o braço a torcer à outra pessoa, sem misericórdia, rude, cruel, orgulhoso, austero, inamistoso, vaidoso, enganador, relaxado, desorganizado, ciumento, invejoso, sem modos, manipulador, desconfiado, egoísta, moroso, solene, sensível demais, negativo e pessimista? Frequentemente nós plantamos vento e colhemos tempestades. Com a mesma medida que enchamos o prato dos outros somos servidos de volta. Nossos problemas são frequentemente o espelho de nossos próprios erros. De acordo com a Bíblia nós rolamos uma pedra e esta rola de volta para nós, nós cavamos um poço e nós mesmos caímos dentro dele; abismo chama abismo; *nós somos levados cativos por nossas próprias iniquidades....*

Procure se que são calmos, autocontrolados e que lidam com os problemas do jeito de Deus. Você aprenderá deles. Seja fortalecido e encorajado por eles do modo correto e se torne como eles (Provérbios 13:20, II Timóteo 2: 22, Hebreus 10: 24 e 25, Provérbios 22: 24e 25, 19: 22, I Coríntios 15: 33, Hebreus 3: 12 e 13, Provérbios 27: 17). Invista tempo com pessoas que já tem controle com a ira, ande com os sábios.

..... → Não permita que a ira domine depressa o seu espírito, pois a ira se aloja no íntimo dos tolos. (Ecles.7.9). Qualquer explosão gera grandes prejuízos, por isso uma explosão de ira também vai gerar grandes prejuízos. E muitos desses, difíceis de serem reparados. O primeiro passo de uma decisão é: acalmar. A ira em si não é uma decisão, mas o que fazer com ela sim.

Lembre-se: “*Há um modo de escape*” (I Coríntios 10:13) “*O fruto do Espírito é ... controle próprio*” (Gálatas 5: 22 e 23), “*Deus nos deu ... o espírito de poder, e amor e de autodisciplina*” (II Timóteo 1:7). Com promessas como essas de um Deus que não pode mentir, não há desculpa para derrotas e há **todas as razões** para vitória.

RECONHEÇA A PRESENÇA DA IRA PECAMINOSA E VÁ PARA OS PRÓXIMOS PASSOS.

2- Mude de atitude!

Pv 29.11 – o insensato expande a ira mas o sábio domina-se. (**O tolo dá vazão à sua ira, mas o sábio domina-se.*)
Só dá vazão quem Você permite que as coisas acumulem ou você vai lidando com os problemas a medida em que eles aparecem?

No momento da Ira, após reconhece-la, você vai precisar tomar uma decisão. E a decisão é

Ef 4.31- temos que nos livrar da ira. (**Livrem-se de toda amargura, indignação e ira....*)

Rom 12. 19-21 – Entregue tudo o que está te perturbando para Deus.Como você poderia expressar bondade e cuidado pela pessoa com a qual você está tendo problemas (Romanos12: 14-21)? Como cristão você não deve tentar vencer o mal com o mal, mas com o bem.

Planeje fazer isso de acontecer.Como deve agir em tal situação?

Faça diferente!Quando aparecer uma circunstância potencialmente estressante e ameaçadora:

1. Imediatamente peça quelhe ajude a lidar com isso de um modo que honre a Deus, de um modo bíblico. Lembre-se que **Deus é soberano**. Ele poderia ter impedido esta situação de aparecer. Ele pode agora dar poder para que você enfrente isso, e, se você enfrentar do modo dele isso vai servir a um **propósito positivo e construtivo**.

2. A..... a Deus pela vitória que Ele vai lhe dar e a benção que Ele trará para sua vida através desta provação.

3. Considere que t....., serviço ou exemplo em termos de oportunidades, essa situação pode prover. Outros estão olhando para você e agora você pode demonstrar a suficiência de Cristo para uma vida feliz e controlada. Pense que se falhar será mau exemplo para os outros.

4. Evite tudo o que pode ainda mais as suas emoções. Não fique ouvindo e vendo coisa triste, violenta, etc.

5. Concentre toda a sua em como resolver o problema pois essa é a forma certa de agir.

PLANO DE ESTUDO:Procure perceber e escreva o que os seguintes versículos têm a dizer sobre o modo legítimo de lidar com a raiva. Constantemente revise o que Deus diz sobre o modo correto de lidar com a raiva e deliberadamente procure obedecê-lo.

1. Romanos 12: 19-21: Nunca se vingue a si mesmo, entregue a Deus a questão de punição, procure ajudar seu inimigo de modos específicos.
2. Efésios 4: 26: Não permita que os problemas não resolvidos vão se acumulando.
3. Efésios 4:29:
4. Efésios 4:32:
5. Mateus 5: 43 e 44:
6. Provérbios 19:11:
7. Provérbios 15:1:
8. Provérbios 15: 28:
9. Provérbios 16: 32:
10. Provérbios 25: 28:
11. Provérbios 14: 29:
12. Provérbios 29:11:
13. Salmos 37: 1-11:
14. I Pedro 3: 9:
15. Gálatas 5: 16-23:
16. Romanos 8: 28 e 29:
17. Mateus 5: 1-12 e I Tessalonicenses 5:18:
18. Efésios 5: 20:
19. I Coríntios 10: 13:
20. Gêneses 50:20:
21. Tiago 4: 6:
22. I Coríntios 6: 19 e 20:
23. Mateus 18: 21-35:

A. Examine sua própria vida à luz de Mateus 5: 1-12, Gálatas 5: 22 e 23 e II Pedro 1: 5-8 e faça uma lista das qualidades mencionadas nessas passagens que estão faltando em sua vida. Peça para um cristão piedoso sua avaliação. Deus quer usar todas as circunstâncias para desenvolver essas qualidades em sua vida. A raiva pecaminosa perde de vista esse fato!

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

B. Considere como Deus pode usar sua irritação presente e chateações para revelar a falta dessas qualidades e desenvolvê-las. Quando você for tentado a ficar com raiva pecaminosa, considere os propósitos de Deus para essa provação.

C. Considere e escreva alguns dos benefícios que seus problemas e irritações podem trazer para você. Lembre Romanos 8: 28, Jó 23:10. Deus tem bons propósitos para cada coisa que acontece na vida cristã.

1. Isaías 43: 1-3: Mais profunda comunicação e comunhão com Deus
2. I Coríntios 11: 31: Estímulo ao auto-exame
3. Salmo 119: 71: Nova percepção das Escrituras
4. Romanos 5: 2-5:
5. II Coríntios 1: 3-6:
6. Hebreus 12:5-11:
7. II Coríntios 12: 7-10:

3- Entregue! Seus direitos e o controle a Deus

A ira tem a ver com o querer ficar no lugar de Deus. Precisamos perceber isso.

A causa principal da ira é a do nosso coração, que nos coloca no trono. Que exige nossos direitos. Que tenta controlar nosso mundo.

A ira está a orgulho.*O orgulho só gera discussões, mas a sabedoria está com os que tomam conselho. Pv. 13-10

A Ira, Irritação, Mágoa, Amargura, Ressentimento, Preocupação, se desenvolvem quando eu NÃO CONDORDO COM ALGO QUE ESTÁ ACONTECENDO.

As bem-aventuranças mostram um retrato do caráter de Jesus. Como Deus quer que sejamos. A ira geralmente é a irritação espiritual de um corpo estranho espiritual, que viola uma desses princípios (leis) de Deus. A principal delas é a não entrega de nossos direitos a Deus.

Para consertar a ira, precisamos ver qual o que estamos tomando de volta, ou pegando como nosso.

Considere que tipo de qualidade de caráter Deus pode estar tentando em você através dessa situação. Se estiver sendo injustamente acusado Ele pode estar tentando desenvolver mansidão, ou amor, ou alegria, ou paciência, ou domínio próprio, ou perdão, ou pobreza de espírito. Minha resposta inicial e natural a essa situação pode sinalizar uma deficiência e revelar o que Deus quer fazer em minha vida. Eu tenho que reconhecer minha deficiência e pedir que Deus use as circunstâncias para desenvolver características cristãs e superar essas deficiências.

Se concentre em suas responsabilidades, não em seus direitos.

Precisamos ter um Plano Para a Tentação.



Reme contra! Quando vier a tentação:

- 1- Reconheça. Examine para ver o que você está fazendo para essa situação de ira ocorrer.
- 2- Mude a forma como age.
- 3- Entregue para Deus, seus direitos e o controle.

PLANO DE ESTUDO:Quais dos seguintes você considera serem seus “direitos”? Normalmente ficamos raivosos de modo pecaminoso porque pensamos que temos direitos que nos estão sendo negados.

- | | | |
|--|---|--|
| 1. Direito de ter e controlar nossos bens pessoais | 12. Direito de determinar seu próprio futuro | 24. Direito de ser tratado com justiça |
| 2. Direito de ter privacidade | 13. Direito de ter boa saúde | 25. Direito de ser desejado |
| 3. Direito de ter e expressar opiniões pessoais | 14. Direito de namorar | 26. Direito de se divertir |
| 4. Direito de ganhar e usar o dinheiro | 15. Direito de casar | 27. Direito de criar seus filhos a seu modo |
| 5. Direito de planejar sua agenda / cronograma | 16. Direito de ter filhos | 28. Direito à previdência e segurança |
| 6. Direito de ter o respeito dos outros | 17. Direito de ser considerado digno e importante | 29. Direito de ter expectativas satisfeitas e aspirações |
| 7. Direito de ter e escolher os amigos | 18. Direito de ser protegido e cuidado | 30. Direito de ter sucesso |
| 8. Direito de pertencer, ser amado, ser aceito | 19. Direito de ser apreciado pelas pessoas | 31. Direito de ter outros lhe obedecendo |
| 9. Direito de ser compreendido | 20. Direito de viajar | 32. Direito de ter seu próprio modo de fazer as coisas |
| 10. Direito de ser apoiado | 21. Direito de ter o emprego que você queria | 33. Direito de estar livre de dificuldades e problemas |
| 11. Direito de tomar suas próprias decisões | 22. Direito a uma boa educação | 34. Outros |
| | 23. Direito de ser uma pessoa bonita | |

A questão não é ter ou não direitos, sendo alguns naturais e outros culturalmente atribuídos, reconhecidos socialmente e protegidos por lei específica; mas o modo como nos relacionamos com nossos direitos. Se nossa vida e felicidade dependem do reconhecimento desses direitos perdemos o foco dos valores espirituais e nos contemporizamos.

Há uma lei descoberta na psicologia que nos assevera que toda frustração de necessidades gera invariavelmente raiva. Esta lei sem dúvida é importante e válida de se considerar, mas vemos que aquilo que é visto como uma necessidade, ou direito como queremos aqui discutir, é uma construção interna que depende de nossas expectativas em relação ao mundo, pessoas e nós mesmos. Aquilo que nos frustra é, portanto, uma construção pessoal, pois o que frustra um indivíduo não é necessariamente o que frustra outro.

Procure **discriminar quais são os seus “direitos” que estão sendo negados** ou negligenciados nessa situação. Você pensa que tem o direito de ser respeitado e por causa disso você está ficando bravo por que sua esposa não realiza seus desejos? Você pensa que tem o direito de ser apreciado e por isso está ficando ressentido em relação a alguém que o criticou ou não expressa sua gratidão a você? Identifique o que você pensa estar lhe sendo negado e depois deixe o assunto com Deus. Você pertence a Ele. Ele sabe o que você realmente precisa (Filipenses 4:19). Confie Nele para cuidar de você. Ele conhece suas necessidades mesmo antes de pedir (Mateus 6: 25-34). Acredite que Deus é muito mais sábio do que você. Ele sabe muito melhor que você o que você realmente precisa, e Ele vai suprir o que você precisa se você lidar com as coisas do modo DEle.

Entregar seus direitos a Deus não significa que você vai se tornar um capacho. Não significa que você nunca vai expressar seus desejos, ou que você nunca vai se opor a nada, nunca vai responder, insistir, exortar, ou procurar corrigir uma pessoa. Isto significa que você procura fazer o que faz de um modo bíblico, que honre a Deus; por razões e motivos bíblicos e que honram a Deus. Isso significa que depois que você fizer tudo o que legitimamente faz, você deixa os resultados com Deus e acredita que Ele trará à tona o que é bom e certo para você. A promessa de Deus é que, a aqueles que o temem e procuram não faltará nenhum bem (Salmos 34:8-10). Você deve preencher suas responsabilidades bíblicas e então deixe seus direitos com Deus. Quando Ele os devolve para você, considere isso um privilégio e agradeça a Ele por isso.

Quais dos direitos mencionados acima estão lhe sendo negados e por quem?

Direitos

Negados por Quem?

1. Bens pessoais
2. Privacidade
- 3.
- 4.
- 5.

Reconheça conscientemente que, se você é um cristão, você e tudo que você tem e é (seus direitos inclusive) pertencem a Deus (I co. 6:19 e 20, romanos 12:1, Salmos 24:1) reconheça isto e dedique tudo que você é e tem, incluindo seus direitos, a Deus. Confie nele para cuidar de Suas Propriedades. Pare de pensar em termos de “meus direitos” e concentre-se na vontade, propósitos e promessas de Deus. Por um tempo, até que o fato de que *todos os seus direitos pertencem a Deus* atinja o nível de *conscientização*, você precisará dedicar especificamente seus direitos a Deus de um modo regular.

Isso, naturalmente, dá trabalho, mas vale a pena! Deus quer que você viva dessa maneira. Sua relação com outros melhorará, até sua saúde pode melhorar. Você será mais feliz e seu testemunho por Cristo mais poderoso. Esse plano para superar a raiva pecaminosa vai funcionar se você trabalhar em cima dele.

REFERÊNCIAS:

COY, Larry. **CURSO CONFLITOS DA VIDA**. 3 ed. Belo Horizonte – MG: Betânia, 1985

MACK, Wayne. *A Homework Manual for Biblical Counseling*. Vol. Personal and Interpersonal Problems. New Jersey, Phillipsburg: Presbyterian and Reformed Publishing CO.