

Como vencer a Ira Pecaminosa?

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



Toda vez que você quiser se irar, tiver algum tipo de ressentimento, quiser se magoar, toda vez que der vontade de explodir, de explodir a cabeça do seu marido, R-E-M-E, reme diretamente contra.

Você vai se lembrar no momento em que vier o sentimento de ira.

O REME é composto de 3 passos, e eu quero falar o primeiro aqui pra você:

1- Reconheça o pecado!

A ira tem um fenômeno. Muita gente não reconhece. Ela é como alguns vícios que a pessoa não reconhece, como cocaína, bebida. Porque a ira está ligada ao orgulho, e o orgulhoso nunca vai dizer “eu sou orgulhoso”.

É difícil para algumas pessoas reconhecer que são preocupadas, magoadas, iradas.

É a oração do Salmo 139 que você tem que fazer:

Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece as minhas inquietações. Vê se em minha conduta algo que te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno. (Sl 139:23-24)

A pessoa que vai vencer a ira é aquela que reconhece que tem algo errado dentro de si. Ela pede para Deus mostrar e ser transformada. É para isso que você vem à igreja.

Você vem para a igreja para ver os consertos que Deus quer fazer na sua vida.

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

- Quando tem turbulência na sua vida, acende uma luz.

A pessoa que vai vencer a ira vai aprender a **RECONHECER** como reage diante de uma situação que normalmente a deixa irado(a).

Reconhecer: verbo

- Identificar, distinguir (algo ou alguém, por certos caracteres, ou que se conheceu anteriormente).
 - o r. um amigo de infância
- Admitir ou certificar como verdadeiro
 - o r. a sua culpa

Fique atento(a) aos **SINAIS** da ira pecaminosa:

Internalizações: murmuração, amargura, mágoa, ressentimento, sentimentos feridos, hostilidade, inquietação, ansiedade, preocupação, rancor, 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.

EXEMPLO PESSOAL: Uma vez um pai me ligou pra falar sobre uma situação que o filho dele tinha passado no ministério. Não deu 30 segundos de ligação ele já tava gritando no telefone e já chamou logo foi palavrão. Eu nem me lembro muito do que ele falou depois porque pra mim ele já tinha perdido a razão. Eu o deixei se acalmar e o procurei no dia seguinte. Depois ele me convidou pra casa dele, mas eu fiquei com medo. Não fui, vai que ele joga um prato de comida na minha cara, não é? Sei lá, nós não conhecemos as pessoas. Eu não fiquei com ressentimento não, fiquei com medo mesmo.

EXAMINE-SE 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, aborrecentes, sem consideração ou dar o braço a torcer a outra pessoa, sem misericórdia, rude, cruel, orgulhoso, austero, inamistoso, vaidoso, encanador, 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 ela rola de volta para nós. Nós cavamos um poço e nós mesmos caímos dentro dele; abismo chama abismo nós somos levados cativos por causa das nossas próprias iniquidades...

EXEMPLO PESSOAL: Em casa, quando os ânimos estão acalorados, eu procuro logo fazer alguma coisa pra comer, principalmente se eu e minha esposa tivemos um dia cheio. Normalmente um dos dois está com fome, então a gente já fala logo: “Vamos comer e depois a gente discute”. Quando a refeição acaba, a gente volta: “Sobre o que estávamos discutindo mesmo”?

Procure se **ASSOCIAR COM AQUELES** 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, 2 Timóteo 2:22; Hebreus 10:24-25, Provérbios 22:24-25, 19:22, 1 Coríntios 15:33; Hebreus 3:12-13; Provérbios 27:17). Invista tempo com pessoas que já tem o controle da ira, ande com os sábios.

MANTENHA A CALMA. Não permita que a ira domine depressa o seu espírito, pois a ira se aloja no íntimo dos tolos (Ec 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 (1 Co 10:13). “O fruto do Espírito é...domínio próprio” (Gl 5:22-23); “Deus nos deu...o espírito de poder, amor e autodisciplina” (2 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.

Quando um não quer, dois não brigam. DECIDA SE APROXIMAR DE DEUS E NÃO ALIMENTAR A IRA. Quanto mais perto de Deus, mais você vai aprender a se controlar. Você quer colocar rédeas nessa área da sua vida? Esteja perto de Deus. É possível reconhecer a ira e quando ela começa, e não deixar crescer dentro de você. Não é fácil, mas é possível.

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. Em outra tradução diz (**O tolo dá vazão à sua ira, mas o sábio domina-se.*)

Só dá vazão quem**ACUMULOU MUITO**....Você permite que as coisas acumulem ou você vai lidando com os problemas a medida em que eles aparecem?

Tem gente assustada! Isso pode acontecer com você? Porque quando você enche tanto de ira, você não tem mais controle, não sabe nem porque fez aquilo.

Então toda a vez que você reconhece a ira, mude de atitude

No momento da Ira, após reconhece-la, você vai precisar tomar uma decisão. E a decisão é **se livrar dela!**

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

Do que a gente se livra? A gente se livra de tudo aquilo que esta incomodando a gente.

Exemplo: Você já foi atacado por uma galinha que está com seus pintinhos... a ira é tão ruim como uma galinha lhe perseguindo

O grande segredo da ira é você não conviver com ela, é não deixar acumular, é não viver com ela ou não querer se acostumar com ela. Se livre antes da preocupação, antes da amargura, vai resolver logo antes de ficar internalizando, murmurando, reclamando

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 **antes de acontecer**. de acontecer. Como deve agir em tal situação?

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

1. Imediatamente peça queDEUS.....lhe 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.....AGRADESSA.. a Deus pela vitória que Ele vai lhe dar e a benção que Ele trará para sua vida através desta provação.

3. Considere que TESTEMUNHO.., 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 podeALIMENTAR.... ainda mais as suas emoções. Não fique ouvindo e vendo coisa triste, violenta, etc.

5. Concentre toda a suaENERGIA.... 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. |

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;

Irmãos, não falem mal uns dos outros. Quem fala contra o seu irmão ou julga o seu irmão, fala contra a Lei e a julga. Quando você julga a Lei, não a está cumprindo, mas está se colocando como juiz. Há apenas um Legislador e Juiz, aquele que pode salvar e destruir. Mas quem é você para julgar o seu próximo? (Tiago 4:11,12)

- A causa principal da ira é a **IDOLATRIA** do nosso coração, que nos coloca no trono. Que exige nossos direitos. Que tenta controlar nosso mundo;
- A ira está **RELACIONADA** ao orgulho;

O orgulho só gera discussões, mas a sabedoria está com os que tomam conselho.

(Provérbios 13:10)

A IRA, IRRITAÇÃO, MÁGOA, AMARGURA, RESENTIMENTO, 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 **DIREITO** que estamos tomando de volta, ou pegando como nosso.
- **Considere que tipo de qualidade de caráter Deus pode estar tentando TRABALHAR em você** através dessa situação;
 - (1) 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;
 - (2) 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
2. Direito de ter privacidade
3. Direito de ter e expressar opiniões pessoais
4. Direito de ganhar e usar o dinheiro;
5. Direito de planejar sua agenda / cronograma
6. Direito de ter o respeito dos outros
7. Direito de ter e escolher os amigos
8. Direito de pertencer, ser amado, ser aceito
9. Direito de ser compreendido
10. Direito de ser apoiado
11. Direito de tomar suas próprias decisões
12. Direito de determinar seu próprio futuro
13. Direito de ter boa saúde
14. Direito de namorar
15. Direito de casar
16. Direito de ter filhos
17. Direito de ser considerado digno e importante
18. Direito de ser protegido e cuidado
19. Direito de ser apreciado pelas pessoas
20. Direito de viajar
21. Direito de ter o emprego que você queria
22. Direito a uma boa educação
23. Direito de ser uma pessoa bonita
24. Direito de ser tratado com justiça
25. Direito de ser desejado
26. Direito de se divertir
27. Direito de criar seus filhos a seu modo
28. Direito à previdência e segurança
29. Direito de ter expectativas satisfeitas e aspirações
30. Direito de ter sucesso
31. Direito de ter outros lhe obedecendo
32. Direito de ter seu próprio modo de fazer as coisas
33. Direito de estar livre de dificuldades e problemas
34. Outros

- 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 CONTEMPORANIZAMOS

- Há uma lei descoberta na psicologia que nos assevera que toda frustração de necessidades gera invariavelmente raiva.

(1) 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;**

(2) 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?

(1) 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).

O meu Deus suprirá todas as necessidades de vocês, de acordo com as suas gloriosas riquezas em Cristo Jesus. (Filipenses 4:19)

(2) Confie Nele para cuidar de você. Ele conhece suas necessidades mesmo antes de pedir (Mateus 6: 25-34).

"Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará a um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Vocês não podem servir a Deus e ao Dinheiro". "Portanto eu lhes digo: não se preocupem com suas próprias vidas, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa? Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas? Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? "Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. Contudo, eu lhes digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles. Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé? Portanto, não se preocupem, dizendo: 'Que vamos comer?' ou 'que vamos beber?' ou 'que vamos vestir?' Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas. Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal". (Mateus 6:24-34)

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.

ATENÇÃO!!!

- 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).

Provem, e vejam como o Senhor é bom. Como é feliz o homem que nele se refugia! Temam o Senhor, vocês que são os seus santos, pois nada falta aos que o temem. Os leões podem passar necessidade e fome, mas os que buscam o Senhor de nada têm falta. (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.

(1) Reconheça conscientemente que, se você é um cristão, você e tudo que você tem e é (seus direitos inclusive) pertencem a Deus (1 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;

(2) **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;

(3) **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.