

Jak jednat s hněvem

Dr. Jim Cecy

I. DEFINICE HNĚVU

1. Hněv je emoce stvořená Bohem
2. Hněv je emoce, která je stvořená se záměrem
3. Hněv není ani dobrý ani špatný

Spravedlivý hněv:

- A. Je kontrolovaný
- B. Je procvičován láskou
- C. Je zaměřen na hřích

Nespravedlivý hněv:

- A. Je nekontrolovaný
- B. Je destruktivní
- C. Je zaměřen na hříšníka

II. DOSTÁVÁME SE KE KOŘENŮM MÉHO HNĚVU: ZÁKLADNÍ POTŘEBY

1. Máme psychické potřeby
2. Rovněž máme emoční potřeby
3. Také máme duchovní potřeby

III. ZPŮSOBY JAK VYJÁDŘIT HNĚV

1. Vybráním si nevinné oběti
2. Roznícení a vybuchnutí
3. Stres
4. Deprese/Odstoupení
5. Pasivní-Agresivní chování
6. Vyjádření hněvu (různými způsoby)

IV. VELKÁ CENA ZA HNĚV

1. Emoční
2. Sociální
3. Fyzická
4. Duchovní

V. JEDNÁNÍ S HNĚVEM

Krok # 1. Přiznej si - DNES

Krok # 2. Dohledej si - DNES

Krok # 3. Vyznej - DNES

Krok # 4. Čiň pokání - DNES

Krok # 5. Nauč se s ním zacházet - DNES

III. DESET PŘIKÁZÁNÍ PRO JEDNÁNÍ S HNĚVEM

- 1. Prozíravost činí člověka shovívavým, promíjet přestupky (Př 19:11; 1 Petr 4:8).**
- 2. Nebudeš popuzovat ostatní k hněvu (Př 20:2; Ef 6:4).**
- 3. Nebudeš se vědomě vystavovat situacím, o kterých víš, že tě rozčílí (Př 20:3; 22:24-25; 26:17).**
- 4. Zastavíš hádku předtím, než se dostane mimo kontrolu (Př 17:14).**
- 5. Nebudeš mluvit o druhých za jejich zády (Př 26:20).**
- 6. Budeš přemýšlet předtím, než budeš mluvit (Ef 4:29).**
- 7. Ztišíš svůj hlas (Př 15:1).**
- 8. Budeš odpouštět a hledat odpuštění (Mat 5:21-24; Ef 4:31-32).**
- 9. Bude pro tebe potřeba druhých více důležitá než tvá vlastní (Filipským 2:3-4).**
- 10. Budeš milovat slovy a skutky (Př 10:12; 21:14).**

Závěr

© Dr. James M. Cecy

For further information about available materials and seminars, please contact: JARON Ministries International, Inc. 4710 North Maple Avenue, Fresno, CA 93726 • (559) 227-7997 • Fax: (559) 227-9603

• Website: www.jaron.org or www.puritywar.com