

KORACI ZA SVLADAVANJE SRDŽBE (LJUTNJE)



Odlučite zaustaviti srdžbu – [Psalam 37,8](#)
“Odustani od srdžbe i napusti gnjev; ne uzrujavaj se da zlo nipošto ne učiniš.”

Korak 1 može zvučati previše pojednostavljeno, ali dopustite mi da budem jasan, nikada nećete napredovati u suočavanju sa srdžbom dok ne donesete odluku da ćete je eliminirati u svom životu. Ne trebate je samo bolje kontrolirati, to je

kao kad imate kontrolu nad divljom zvijeri, može se činiti da imate kontrolu, ali ako ona ikada izađe, uništiti će sve.

Morate to eliminirati iz svog života i morate donijeti odluku da ćete učiniti upravo to. Sve dok se u potpunosti ne posvetite suočavanju sa srdžbom, nastaviti ćete se boriti s njom.

Dopustite mi da vam ovdje dam svoje osobno svjedočanstvo.

Imao sam užasan problem sa srdžbom. Stalno sam se svađao sa suprugom, vikao sam i vrištao, ponekad sam se toliko naljutio da sam šakom udarao u zid. Lupao sam nogama, pa čak i bacao stvari, nikad na ženu, ali vjerujem da je to bilo samo korak dalje od onoga kamo sam krenuo.

Znao sam da je moja srdžba veliki problem, ali nisam znao što učiniti u vezi s tim. Jedne večeri u crkvi Bog je uhvatio moje srce zbog mog problema sa srdžbom. Ne sjećam se o čemu je propovjednik govorio, ne vjerujem da je to imalo veze s mojom srdžbom da budem iskren s vama, ali upravo srdžba je bilo ono o čemu je Bog razgovarao sa mnom.

Prvi put u životu shvatio sam da se moram nositi sa svojom srdžbom ili će me to koštati moje obitelji. Otišao sam naprijed kod poziva na tom bogoslužju i priznao Bogu da imam problem sa srdžbom te mu se predao na tom području. Obećao sam Bogu da više neću dopustiti da me srdžba nadvladava i da ću se posvetiti učenju kako se nositi s problemima iz biblijske perspektive, umjesto da pokušavam rješavati probleme u svojoj srdžbi.

Stvarnost je da je srdžba varljiva jer se čini da pomaže u rješavanju problema, ali zapravo ne postiže ono što nam se čini. Ako ljudi prestanu s nekim djelovanjem iz straha i nisu stvarno promijenili svoja srca u vezi nekih problema, imat će zbog toga stalne probleme, pa će ih tada samo pogoršati srdžbom.

Otišao sam kući i rekao svojoj ženi da sam se obvezao Bogu da ću se riješiti srdžbe u svom životu i da se više neću svađati s njom. Želim da znaš da je moja odluka da uklonim srdžbu i da se više ne svađam bila iskrena, ali to ne znači da nije bila testirana. Dopustio sam da srdžba postane normalan način rješavanja sukoba u mom domu, no moja žena nije preuzela istu obavezu kao ja.

Trebalo je vremena da joj pokažem da mislim ozbiljno te da neću pribjegavati srdžbi za rješavanje problema. Tim ću se pitanjem opširnije pozabaviti kada budemo govorili o obnavljanju odnosa oštećenih srdžbom.

Dovoljno je reći za sada da morate donijeti ovu odluku i predati se Bogu u vezi te odluke.

Ukloni pogrešna očekivanja – [Psalam 62,5](#) "Dušo moja, samo na Boga čekaj, jer od njega je iščekivanje moje." Ako se namjeravate nositi sa srdžbom, morate procijeniti svoja očekivanja. Kad se rasrdiš, moraš postaviti pitanje što sam očekivao i je li to u skladu s Božjim planom za iščekivanje.

U redu je imati želje, u redu je željeti da netko učini dobro, ali nije u redu očekivati to od njih. Želja je usmjerena za njihovim najboljim, oni su najbolji kada rade ono što bi trebali, ali očekivanja ih stavljaju pod teret da to rade i čine nas onima koji nose težinu njihovog učinka. Zapamtite da su svi na ovom svijetu, uključujući i vas, samo ljudi, te da svi ne uspiju, nego svi zabrljaju, uključujući i vas.

Ovdje je tako primjenjivo zlatno pravilo, čini drugima ono što želiš da oni čine tebi. Unatoč tome što možda mislite da niste savršeni, vaš način nije jedini način i morate se prema drugima odnositi s istim poštovanjem koje i vi želite dobiti kada ne uspijete.

Nemojte nagliti (brzati) – ovo se spominje 3 puta u Bibliji, kaže se u [Propovjedniku 7,9](#) "Ne nagli u duhu svome da se srdiš, jer srdžba počiva u naručju luđaka."; U [Izrekama 14,17](#), "Onaj tko se brzo rasrdi, počinja ludost; a čovjek opakih namjera je omražen."; i u [Izrekama 14,29](#) "Onaj tko je spor na gnjev, silne je razboritosti, a onaj tko je nagla duha, uzvisuje ludost."

Često se srdžba povezuje s izrazom nagla narav. Jedna stvar koju ćete često čuti kad ljudi govore o srdžbi je da brojite do 10 prije nego što reagirate.

Ovo je zapravo primjena onoga što Biblija ovdje govori o tome da ne treba biti nagli u srdžbi. Riječ nagli znači brzoplet, nepromišljen, razdražljiv ili onaj koji se lako razgnjevi. Ovo je stanje uma, a ne samo reakcija. Drugim riječima, morate istrenirati svoj um da bude promišljen i opušten. Ne možete živjeti na rubu srdžbe i izbjeći da upadnete u nju.

Ako želite izbjeći srdžbu, morate naučiti kontrolirati svoj um, a ne dopustiti da on kontrolira vas. Biblija o tome stalno govori. Daje nam i obrazac za to u [Filipljanima 4,4-8](#),

"Radujte se uvijek u Gospodinu! Ponovo kažem: radujte se! Vaše blago postupanje neka bude poznato svim ljudima! Gospodin je blizu! Ne brinite se ni za što, nego u svemu, molitvom i prošnjom sa zahvaljivanjem iznesite svoje molbe Bogu; i Božji će mir, koji nadilazi svaki razum, čuvati srca vaša i misli vaše u Kristu Isusu. Konačno, braćo, sve što je istinito, sve što je časno, sve što je pravedno, sve što je čisto, sve što je ljubazno, sve što je na dobrom glasu, ako ima kakva krepost, ako ima kakva pohvala, na to mislite!"

Primijetite proces ovdje,

1. **Razvijajte** pozitivno gledište kroz zahvale.
2. **Vježbajte se** tako da imate blag duh kako bi drugi mogli vidjeti da niste nepromišljeni ili brzopleti.
3. **Practicirajte** zahvaljivanje u svom životu kroz molitvu.
4. **Usmjerite** svoj um na ono što je dobro, a ne na ono što je loše.

Primjećujete li koliko su zahvaljivanja i hvale dio kontroliranog uma, a ne brzopletog. Sjećate li se kako problem nezahvalnosti proizlazi iz iskazivanja srdžbe?

Ako namjeravate razviti um koji je slobodan i od brzopletosti i od srdžbe, možete započeti s onim što nazivamo kartica za pomoć. Ovo je alat koji će vam pomoći da pobijedite negativna razmišljanja. Uzmite karticu 6×10 cm svako jutro i napišite datum u gornjem desnom kutu. S lijeve strane napišite prijedodne, podne, poslijepodne, zatim u svakoj od ovih kolona napišite tri stvari za koje vidite da možete zahvaliti Bogu. Na poledini napišite jednu stvar na kojoj možete biti zahvalni za neku osobu s kojom se najviše borite glede srdžbe.

Ovaj proces će vam pomoći da držite um zadovoljnim, a ne da na svakom koraku vidite neku uvredu.

Još jedan alat koji će vam pomoći u usporavanju srdžbe jest da napravite ono što nazivamo popisom okidača.

Držite malu bilježnicu u džepu ili torbici. Kada se rasrdite, zabilježite to s datumom i vremenom. Zapišite događaj koji je izazvao srdžbu, a zatim dajte kratku procjenu pravog razloga zbog kojeg ste se rasrdili. Pod tim mislim odvojiti reakciju od razuma. Reakcija je možda bila to što vam se netko grubo obratio, ali razlog vaše ljutnje je unutarnji, a ne vanjski, pa probajte procijeniti ono što je stvarno, na primjer – ja očekujem da će ljudi biti pristojni.

Ovdje identificiramo pravi problem, naša očekivanja. Tako se možemo identificirati i krenuti dalje. Dok to činite, moguće je da ćete otkriti da postoje određena razdoblja u danu kada se borite sa srdžbom više od nekih drugih razdoblja, također da mogu postojati određene stvari koje potiču srdžbu više od nekih drugih i kada to determinirate, možete početi planirati da ne dopuštate srdžbi da vas kontrolira tako da mijenjate dan ili da se pripremite protiv takvog poticaja.

Naučite biti promišljeni i razboriti – [Izreke 19,11](#), “Promišljenost zadržava čovjeka od srdžbe njegove, a slava je njegova kad prijeđe preko prijestupa.”

[Izreke 12,16](#), “Luđakov gnjev je odmah znan, a razborit čovjek pokriva sramotu.”

Prema Websterovom rječniku iz 1828. godine promišljenost je ona sposobnost razlučivanja koja omogućuje osobi da kritički prosudi što je ispravno i pravo. Promišljenost treba ujediniti s oprezom. Drugim riječima, promišljen znači biti oprezan i ne djelovati brzo bez pravilne prosudbe o tome što bi bila ispravna reakcija.

Razboritost prema istom rječniku podrazumijeva "oprez u razmatranju i savjetovanju o najprikladnijim sredstvima za postizanje vrijednih ciljeva. Razboritost se uglavnom odnosi na radnje koje treba učiniti te na odgovarajuća sredstva, redoslijed, vrijeme i metodu za njihovo činjenje ili nečinjenje."

Kada se problem pojavi u vašem životu, općenito ste reagirali na jedan od ova dva načina.

Ili ste tome dali neki oblik koji ide prema van (eksternalizirali) tako što ste to još napuhali i iskalili svoju srdžbu na onima oko sebe, uključujući vašeg supružnika i djecu; ili ste svojoj srdžbi dali neki oblik koji ide prema unutra (internalizirali) dopuštajući srdžbi da se nakuplja uzrokujući sve veći emocionalni stres.

Obje ove metode su loše jer ili ubijaju vaše odnose s drugima ili ubijaju vas. Pravi odgovor na to nalazi se u opomeni na promišljenost i razboritost. Morate naučiti nositi se s problemom.

Problem nikad nije pojedinac, nego njihova uvjerenja koja ih motiviraju. Ako želite pobijediti problem, morate odvojiti problem od pojedinca i procijeniti što je to što oni rade i što je to što zapravo uzrokuje vašu srdžbu. Tada se morate pozabaviti tim problemom. Da biste to učinili, najvjerojatnije ćete im morati izložiti problem na način koji će njima biti prihvatljiv.

To znači da ih ne smijete napadati optužbama glede nekog problema jer će tada samo zauzeti obrambeni stav i zaštititi se od toga da nešto promijene. Kako biste pomogli drugima da uvide potrebu za promjenom, morate upotrijebiti tehnike kojima nas je Isus poučio kada je poučavao kako se moliti.

U [Mateju 6,9-13](#) stoji: "Vi, dakle, molite ovako: Oče naš, koji si u nebu, neka se sveti ime tvoje! Dođi kraljevstvo tvoje! Neka bude volja tvoja na zemlji kako je u nebu! Kruh naš svagdašnji daj nam danas! I oprosti nam dugove naše, kako i mi opraštamo dužnicima svojim! I ne uvedi nas u iskušenje, nego nas izbavi od zla! Jer je tvoje kraljevstvo, i moć, i slava zauvijek! Amen."

Ne ulazeći u cijelu lekciju o ovome, navest ću vam samo osnovni format:

1. Započnite s pozitivnim primjedbama pohvale za pojedinca.
2. Pitajte možete li nešto učiniti da im pomognete.
3. Zatražite njihovu pomoć.
4. Zatražite oprost za prošle sukobe.
5. Završite pozitivnom izjavom.

Prakticirajte načelo odgađanja/postavljanja – [Efežanima 4,31-32](#), "Neka se ukloni od vas sva gorčina, i gnjev, i srdžba, i vika, i hula, zajedno sa svakom zlobom. I budite dobri jedan prema drugom, samilosni! Opraštajte jedan drugome kao što je i Bog vama radi Krista oprostio!"

Ako želite postići dugoročnu pobjedu nad srdžbom, morate primijeniti ispravne prakse tako da više nema prostora za povratak. Da bi ovo ilustrirao, želim da razmislite o ovoj šemi, ovdje imate negativne radnje navedene u [Efežanima 4,31](#), gorčina, gnjev, srdžba, vika (ponovljeni glasni ispadi), zlobno govorenje (govorenje loše o nekome ili nečemu) i zloba (namjera da se povrijedi).

Kako biste odložili ove stvari, trebate na njihovo mjesto staviti ono što je navedeno u stihu 32: dobrota, samilost i oproštenje. Razgovarajmo samo na trenutak o pitanju Božjeg opraštanja kako biste i vi razumjeli oproštenje koje Bog daje.

U osnovi postoje 3 opcije za oproštenje koje se prakticiraju.

Jedno je logično oproštenje, to znači da opraštate jer ima smisla opraštati. Bilo bi loše za vas da ne oprostite i stoga je razumno oprostiti i krenuti dalje. Problem s ovim je što na kraju to više nema smisla. To je ono što je Petar ispitivao kada je pitao Isusa koliko često trebam oprostiti svom bratu, je li sedam puta dovoljno? Isus je zaprepastio Petra kad mu je rekao, sedam puta sedamdeset. Budimo iskreni, ideja o opraštanju nekome sedam puta za istu uvredu daleko je više od onoga što bi većina nas bila spremna učiniti. Mislim da je pravilo u Americi da nakon tri više ne ide. Dolazi se do točke u kojoj oproštenje više nema logičnog smisla.

Druga vrsta oproštenja je emocionalno oproštenje, to jest da želim oprostiti. Više mi se ne da srditi pa ću to jednostavno pustiti i oprostiti. Problem je u tome što se osjećaji također mijenjaju. Zbog toga sam čuo jednog čovjeka kako je jednom rekao da kad se njegova žena rasrdila na njega da se počela vraćati u povijest, spomenula mu je sve što je on ikada učinio. Htjela mu je oprostiti u tom trenutku, ali to joj nije dalo. Emocionalno oproštenje ne funkcionira ništa bolje od logičnog oproštenja.

Jedina vrsta oproštenja koja stvarno djeluje je duhovno oproštenje i to je ono o čemu je Pavao govorio u [Efežanima 4,32](#). Rekao je tamo da oprostimo kao što je i Bog tebi oprostio. Primijetite da se Božje oproštenje ne temelji na njegovim razmišljanjima ili osjećajima, ono se temelji na djelovanju Isusa Krista koji je umro na križu i platio za naše grijehе. To je zakonodavni oprost. Računa se da je Kristova isplata dovoljna da pokrije svaki prijestup. Kada osobe dođu k Bogu i traže oproštenje, Bog ne mora razmišljati o tome, Bog ne važe što osjeća prema njima ili što su učinili, on je već odlučio da će svima dati oproštenje za sve što se temelji na fiksnoj i nepromjenjivoj osnovi Kristove smrti na križu koji je platio kaznu za sve grijehе.

Pavao nas opominje da je način na koji trebamo opraštati isti način na koji sam Bog oprašta.

Sve svoje oproštenje trebamo temeljiti na Kristovu križu. Pavao kaže u [2. Korinćanima 2,10](#), "A kome vi nešto oprostite, opraštam i ja. Jer i ja ako sam kome što oprostio, kome sam to oprostio, radi vas sam to oprostio umjesto Krista" Pavlovo osobno iskustvo s opraštanjem temeljilo se na istom principu, on je opraštao drugima u Kristovoj osobi.

Drugim riječima, kad razmatram uvredu, uspoređujem je s onim što je Krist učinio da mi oprosti i biram njega umjesto uvreda koje su pale na mene. Svakako je moj vlastiti grijeh koji je koštao Isusa Krista njegovog života na križu bio daleko teži od bilo kojeg pojedinačnog prijestupa koji bi mogao biti počinjen protiv mene. Biblija kaže da je Isus ponio sav naš grijeh u svom tijelu na križu.

Umro je za svaki moj grijeh, umro je za sve laži na svijetu, sva ubojstva, sva silovanja, sve krađe, sve preljube i sva idolopoklonstva, sve su te stvari stavljene na njega dok je bio na križu i On je odlučio platiti kaznu umjesto njih.

Nakon Isusove model molitve (Oče naš molitva) daje sljedeću dramatičnu izjavu: "Jer ako vi opraštate ljudima njihove grijese, oprostit će i vama Otac vaš nebeski. Ali ako vi ne opraštate ljudima njihove grijese, ni Otac vaš neće oprostiti vaše grijese."

U [Mateju 6,14-15](#) Bog kaže da pojedinac koji prima oprostenje od njega ovisi o tome hoće li opraštati drugima na taj isti način. Evo zašto, s kojim pravom vi možete reći da zaslužujete Božji oprost, a drugi ne.

Odbiti dati isto oprostenje koji ste vi primili znači prezirati žrtvu Isusa Krista kojom je platio za sve grijese. Doista, oni ne zaslužuju oprostenje, ali ne zaslužuješ ga ni ti. Božje oprostenje nije bilo utemeljeno na zaslugama, ono se temeljilo na njegovoj ljubavi. Bog vas je toliko ljubio da je bio voljan osobno na križu platiti kaznu za vaš grijeh. Ovo je poruka evanđelja.

Dopustite mi da kažem, ako nikada niste priznali svoj grijeh pred Bogom i stavili svoje pouzdanje u Isusa Krista za oprostenje vaših grijesa, tada ste i dalje odgovorni za plaćanje za svoje grijese.

Bog vam želi oprostiti, platio je cijenu da vam oprost, ali vi morate prihvatiti to oprostenje koje vam je ponudio. U [Rimljanima 10,8-10](#) stoji: "Nego što govori? "Blizu ti je riječ, u ustima tvojim i u srcu tvome", to jest riječ vjere koju propovijedamo. Jer ako ustima svojim priznaješ Gospodina Isusa i u srcu svome povjeruješ da ga je Bog uskrsnuo od mrtvih, bit ćeš spašen. Jer se srcem vjeruje za pravednost, a ustima priznaje za spasenje."

Ne možete dati nešto što sami niste nikada primili, a kada ste jednom primili Božje oprostenje ne biste mogli odbiti ga dati drugima.

Nikada u sebi ne zadržavajte srdžbu – [Efežanima 4,26](#) "Srdite se, ali ne griješite! Neka sunce ne zađe nad vašim gnjevom!" Posljednja opomena koju želim da vidite o svladavanju srdžbe je da ne možete zadržavati srdžbu i održavati pobjedu nad njom. Kad Biblija ovdje kaže da ne dopustite da sunce zađe nad vašim gnjevom, ona kaže da trebate postupiti s gnjevom onako kako treba i to danas, umjesto da dopustite da se pretvori u ozlojeđenost i gorčinu. Ako slijedite korake koje smo ovdje naveli, nećete imati problema sa svladavanjem srdžbe.