

## Ako sa naučiť byť trpezlivý a ovládať svoj hnev, keď ma ľudia provokujú?



Otázka: *Prosím, povedzte mi, ako sa naučiť byť trpezlivý a ovládať svoj hnev. Keď ma ľudia provokujú, často podľahnem a už strácam vieru v to, že sa môžem zmeniť ... Mnohokrát som prosil Boha o pomoc, ale po takmer troch rokoch, odkedy som bol pokrstený, som doteraz nezmýšľal nad niektorými svojimi hriechmi ... Čo robiť?*

(Pýta sa: Jurij, dňa 26.8.2010)

Odpovedá: Alexander Dulgher

Mier s tebou, brat Jurij!

Biblia nám hovorí o jednom efektívnom a praktickom spôsobe ako prekonať hnev a podráždenie, keď vás iný človek uráža alebo provokuje. Ide o pomerne jednoduchý spôsob – mlčať alebo reagovať minimálne.

Tak robil Ježiš Kristus. Zakaždým, keď Ho urazili alebo neprávom obvinili, On mlčal.

*„Keď Herodes uvidel Ježiša, veľmi sa zaradoval. Už dávno ho túžil vidieť, lebo o ňom počul, a dúfal, že ho uvidí urobiť nejaký zázrak. 9 Mnoho sa ho vypytoval, ale **On mu na nič neodpovedal.**“ (Lukáš 23, 8-9)*

*„A keď naňho veľkňazi a starší žalovali, **nič neodpovedal.** 13 Vtedy sa ho Pilát opýtal: „Nepočuješ, čo všetko proti tebe svedčia?“ 14 Ale **On mu neodpovedal** ani na jediné slovo, takže sa vládár veľmi čudoval.“ (Matúš 27,12-14)*

Boh nám to ukazuje nielen v Evanjeliách:

*„Veď na to ste povolání; lebo aj Kristus trpel za vás a **zanechal nám príklad, aby sme aj my kráčali v jeho šľapajach.** 22 On sa nedopustil hriechu, ani lešť nebola v jeho ústach. 23 Keď Mu zlorečili, On nezlorečil, keď trpel, nevyhrážal sa, to postúpil Tomu, Ktorý súdi spravodlivo.“ (1. list Petra 2,21-23)*

*„Mučili ho, a on ponížujúc sa znášal dobrovoľne a **neotvoril svojich úst**; vedený bol ako baránok na zabitie a ako ovca, ktorá zanemie pred tými, ktorí ju strihajú, a **neotvoril svojich úst.**“ (Izaiáš 53,7)*

V poslednom texte sa „mlčanlivosť“ Ježiša v ťažkých chvíľach Jeho života spomína 3-krát v rôznych variantoch!

Dôvodom pre mlčanlivosť Ježiša bola Jeho perfektná znalosť ľudskej povahy, nášho spôsobu myslenia. Tu sa stretávame s psychologickým princípom spätnej väzby. Myšlienky rodia slová, ale slová opakovane posilňujú myšlienku.

Jedno slovo povedané s ľahkým podráždením roznečuje náš rozum a vyvoláva hnev. Tento hnev vyjadrujeme druhým slovom s ešte väčším podráždením. A tak ďalej a tak ďalej.

Čím viac človek hovorí v zápale hádky alebo pod vplyvom urážky, krivdy, tým viac sa rozčuľuje a zúri sa. V tomto prípade, je sila hnevu alebo podráždenia priamo úmerná dĺžke rozhovoru a počtu slov, ktoré ľudia povedia. Človek sám seba „vytáča“. Možno ste to sami videli na vlastných skúsenostiach. Aj ja som to videl u seba.

Preto jediný spôsob, ako nepadnúť do tejto pasce - je modliť sa v myšlienkach a mlčať, alebo hovoriť jednoslabične (Lukáš 23,3; Marek 15,2), ak si to situácia vyžiada.

S pomocou Boha, začnite trénovať podľa „Ježišovej metódy“ a víťazstvo nad hnevom a zlosťou určite príde!

S pozdravom,  
Alexander

Zdroj: <http://www.bible.com.ua/answers>.  
Preložené so súhlasom [www.bible.com.ua](http://www.bible.com.ua).