

「怒り」の上手な対処法

「愚か者は自分の怒りをすぐ現す。利口な者ははずかしめを受けても黙っている。」

(箴言 12:16)

「怒りをおそくする者は勇士にまさり、
自分の心を治める者は町を攻め取る者にまさる。」

(箴言 16:32)

<怒りを上手に対処する秘訣>

1. 怒りは まだ小さいうち に対処しよう!

(箴言 17:14) 争いの初めは水が吹き出すようなものだ。争いが起らないうちに争いをやめよ。

(エペソ 4:26) 怒っても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで憤ったままでいてはいけません。

※自分の心を 冷静に分析する 努力をしよう!

(箴言 19:11) 人に思慮があれば、怒りをおそくする。その人の光栄は、そむきを赦すことである。

(箴言 16:32) 怒りをおそくする者は勇士にまさり、自分の心を治める者は町を攻め取る者にまさる。

2. 怒りの気持ちを キリストの元 に持って行こう!

(詩篇 55:22) あなたの重荷を主にゆだねよ。主は、あなたのことを心配してくださる。主は決して、正しい者がゆるがされるようにはなさない。

(ローマ 12:19) 愛する人たち。自分で復讐してはいけません。神の怒りに任せなさい。それは、こう書いてあるからです。「復讐はわたしのすることである。わたしが報いをする、と主は言われる。」

※自分が神様から 多く赦された者 であることをいつも覚えよう!

(コロサイ 3:13~15) 互いに忍び合い、だれかがほかの人に不満を抱くことがあっても、互いに赦し合いなさい。

主があなたがたを赦してくださったように、あなたがたもそうしなさい。

3. キリストにあって 新しい心 をいただこう!

(2 コリント 5:17) だれでもキリストのうちにあるなら、その人は新しく造られた者です。

古いものは過ぎ去って、見よ、すべてが新しくなりました。

※相手の立場を 理解する 努力をしよう!

(ピリピ 2:3~5) 何事でも自己中心や虚栄からすることなく、へりくだって、互いに人を自分よりもすぐれた者と思いなさい。自分のことだけでなく、他の人のことも顧みなさい。あなたがたの間では、そのような心構えでいなさい。それはキリスト・イエスのうちにも見られるものです。

「怒り」の上手な対処法

「愚か者は自分の怒りをすぐ現す。利口な者ははずかしめを受けても黙っている。」

(箴言 12:16)

「怒りをおそくする者は勇士にまさり、
自分の心を治める者は町を攻め取る者にまさる。」

(箴言 16:32)

<怒りを上手に対処する秘訣>

1. 怒りは _____ に対処しよう!

(箴言 17:14) 争いの初めは水が吹き出すようなものだ。争いが起らないうちに争いをやめよ。

(エペソ 4:26) 怒っても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで憤ったままでいてはいけません。

※自分の心を _____ 努力をしよう!

(箴言 19:11) 人に思慮があれば、怒りをおそくする。その人の光栄は、そむきを赦すことである。

(箴言 16:32) 怒りをおそくする者は勇士にまさり、自分の心を治める者は町を攻め取る者にまさる。

2. 怒りの気持ちを _____ に持って行こう!

(詩篇 55:22) あなたの重荷を主にゆだねよ。主は、あなたのことを心配してくださる。主は決して、正しい者がゆるがされるようにはなさない。

(ローマ 12:19) 愛する人たち。自分で復讐してはいけません。神の怒りに任せなさい。それは、こう書いてあるからです。「復讐はわたしのすることである。わたしが報いをする、と主は言われる。」

※自分が神様から _____ であることをいつも覚えよう!

(コロサイ 3:13~15) 互いに忍び合い、だれかがほかの人に不満を抱くことがあっても、互いに赦し合いなさい。

主があなたがたを赦してくださったように、あなたがたもそうしなさい。

3. キリストにあって _____ をいただこう!

(2 コリント 5:17) だれでもキリストのうちにあるなら、その人は新しく造られた者です。

古いものは過ぎ去って、見よ、すべてが新しくなりました。

※相手の立場を _____ 努力をしよう!

(ピリピ 2:3~5) 何事でも自己中心や虚栄からすることなく、へりくだって、互いに人を自分よりもすぐれた者と思いなさい。自分のことだけでなく、他の人のことも顧みなさい。あなたがたの間では、そのような心構えでいなさい。それはキリスト・イエスのうちにも見られるものです。