

# Living Liberated

Steve Flatt

## Chapter 1

### FREEDOM FROM ANGER

Did you know that the average man loses his temper six times a week? The average woman only loses her temper three times a week. Women tend to get angrier at people. Men tend to get angrier at things such as flat tires and non-working vending machines. Single people express anger twice as often as married folks, and yet the home is the place where we're most likely to express our anger. Anger is most frequently and intensely expressed toward people that we love, rather than strangers.

We all get angry it is a normal response. God made us with that capacity. Jesus got angry, didn't he? Remember the cleansing of the temple? Three hundred and seventy-five times in the Old Testament, we read that God was angry. Ephesians 4:26 states, "Be angry, and do not sin." In other words, there's a right way and there's a wrong way to get angry. So, some anger isn't wrong.

The issue isn't how do you get rid of all your anger; you're not going to do that. You were made with the capacity to anger at times. The issue is, how can you control your anger so that your anger doesn't control you, so that it doesn't cause you to sin and hurt yourself and other people.

### Anger Expressed

#### 1. The Monster.

This is the person who just explodes. He or she is a walking time bomb. They have a hair trigger, and when they get angry, everything breaks loose, yelling, stomping, ranting, raving, throwing and cursing. Does that sound like someone you know?

A Biblical example of the monster-type of anger is Cain, Abel's brother. Genesis 4:5, "So Cain was very angry, and his face was downcast." Now listen to verse 8, "Now Cain said to his brother Abel, 'Let's go out to the field.' And while they were in the field, Cain attacked his brother Abel and killed him." You see that's the monster, it's somebody who loses control. Most of the time, those who express monster anger, are immediately sorry and beg for forgiveness, but the damage is done. Does it surprise you that men more than women express their anger in this way?

#### 2. The Mute.

The mute is the exact opposite of the monster. The mute is the silent type. They clam up and they hold it in. Sometimes they even pretend that they're not angry. Have you ever been with a mute, and said "You're angry, aren't you?" They reply, "No, I'm not." "Yes, you are." "No, I'm not." "Yes, you are." "No, I'm not!!" They're concealing their feeling, letting it simmer. I call it the crock pot version of anger. It smolders all day.

- Take matters in you on hand, self-control.
- Resist comparison of self with others. (Gal. 6:4)
- Focus on what God has provided and rejoice. (James 1:17; Eccl. 5:19)
- Remember what's really important. (2 Cor. 4:18)
- All the above
- a, c and d

# Ζώντας απελευθερωμένος

Steve Flatt

## Κεφάλαιο 1

### ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΥΜΟ

Γνωρίζετε ότι ο μέσος άντρας χάνει την ψυχραιμία του έξι φορές την εβδομάδα; Η μέση γυναίκα χάνει την ψυχραιμία της μόνο τρεις φορές την εβδομάδα. Οι γυναίκες τείνουν να θυμώνουν περισσότερο με τους ανθρώπους. Οι άνδρες τείνουν να θυμώνουν περισσότερο με πράγματα όπως σκασμένα ελαστικά και μη λειτουργικά μηχανήματα αυτόματης πώλησης. Οι ελεύθεροι εκφράζουν θυμό δύο φορές πιο συχνά από τους παντρεμένους, και όμως το σπίτι είναι το μέρος όπου είναι πιο πιθανό να εκφράσουμε το θυμό μας. Ο θυμός εκφράζεται πιο συχνά και πιο έντονα σε ανθρώπους που αγαπάμε και όχι σε ξένους.

Όλοι θυμώνουμε, είναι μια φυσιολογική απάντηση. Ο Θεός μας έφτιαξε με αυτή την ικανότητα. Ο Ιησούς θύμωσε, έτσι δεν είναι; Θυμάστε τον καθαρισμό του ναού; Τριακόσιες εβδομήντα πέντε φορές στην Παλαιά Διαθήκη, διαβάζουμε ότι ο Θεός ήταν θυμωμένος. Το εδάφιο Εφεσίου 4:26 αναφέρει: «Οργίζεστε και μην αμαρτάνετε». Με άλλα λόγια, υπάρχει ένας σωστός τρόπος και υπάρχει ένας λάθος τρόπος για να θυμώσεις. Οπότε, κάποιος θυμός δεν είναι λάθος. Το θέμα δεν είναι πώς θα απαλλαγείτε από όλο τον θυμό σας, δεν πρόκειται να το κάνεις αυτό. Φτιάχτηκες με την ικανότητα να θυμώνεις μερικές φορές. Το θέμα είναι πώς μπορείς να ελέγξεις το θυμό σου για να μην σε ελέγχει ο θυμός σου, ώστε να μην σε κάνει να αμαρτήσεις και να πληγώσεις τον εαυτό σου και τους άλλους ανθρώπους.

### Εκφρασμένος θυμός

#### 3. Το τέρας.

Αυτό είναι το άτομο που απλώς εκρήγνυται. Αυτός ή αυτή είναι μια ωρολογιακή βόμβα που περπατά. Έχουν μια σκανδάλια για τα μαλλιά, και όταν θυμώνουν, τα πάντα χαλάνε, φωνάζουν, πατάνε, φωνάζουν, κρίζουν, πετάνε και βρίζουν. Ακούγεται σαν κάποιον που γνωρίζετε;

Ένα βιβλικό παράδειγμα του θυμού τύπου τέρατος είναι ο Κάιν, ο αδελφός του Άβελ. Γένεση 4:5, "Έτσι ο Κάιν ήταν πολύ θυμωμένος, και το πρόσωπό του ήταν καταβεβλημένο." Ακούστε τώρα τον στίχο 8, «Τώρα ο Κάιν είπε στον αδερφό του τον Άβελ, «Ας βγούμε στο χωράφι». Και ενώ ήταν στο χωράφι, ο Κάιν επιτέθηκε στον αδελφό του Άβελ και τον σκότωσε». Βλέπετε ότι αυτό είναι το τέρας, είναι κάποιος που χάνει τον έλεγχο. Τις περισσότερες φορές, όσοι εκφράζουν θυμό τέρας, λυπούνται αμέσως και εκλιπαρούν για συγχώρεση, αλλά η ζημιά έχει γίνει. Σας εκπλήσσει που οι άντρες περισσότερο από τις γυναίκες εκφράζουν το θυμό τους με αυτόν τον τρόπο;

#### 4. Το Mute.

Το βουβό είναι το ακριβώς αντίθετο από το τέρας. Ο βουβός είναι ο σιωπηλός τύπος. Μαζεύουν και το κρατούν μέσα. Μερικές φορές προσποιούνται ακόμη και ότι δεν είναι θυμωμένοι. Έχετε πάει ποτέ με βουβό και είπατε "Είσαι θυμωμένος, έτσι δεν είναι;" Απαντούν: «Όχι, δεν είμαι." "Ναι είσαι." "Όχι δεν είμαι." "Ναι είσαι." "Όχι δεν είμαι!!" Κρύβουν

- g.  b, c and d  
h.  a, b and d
5. Which of the following are biblical principles?
- a.  Earn money slowly. (Prov. 13:11; 6:6-9)  
b.  Save regularly. (Prov. 21:21)  
c.  Give generously. (Matt. 6:19-21; Luke 6:38)  
d.  Budget responsibility. (Luke 14:25-33)  
e.  Desire to be debt free. (Prov. 22:7)  
f.  All the above  
g.  None of the above  
h.  b, c and d

το συναίσθημά τους, αφήνοντάς το να σιγοβράσει. Το ονομάζω την εκδοχή του θυμού. Καίγει όλη μέρα.

- i.  Πάρτε τα πράγματα στα χέρια σας, αυτοέλεγχος.  
j.  Αντισταθείτε στη σύγκριση του εαυτού σας με τους άλλους. (Γαλ. 6:4)  
k.  Εστιάστε σε αυτά που ο Θεός έχει προσφέρει και χαίρεστε. (Ιακώβου 1:17· Εκκλ. 5:19)  
l.  Θυμηθείτε τι είναι πραγματικά σημαντικό. (2 Κορ. 4:18)  
m.  Όλα τα παραπάνω  
n.  α, γ και δ  
o.  β, γ και δ  
p.  α, β και δ
6. Ποια από τα παρακάτω είναι βιβλικές αρχές;
- i.  Κερδίστε χρήματα αργά. (Παρ. 13:11· 6:6-9)  
j.  Αποθηκεύστε τακτικά. (Παρ. 21:21)  
k.  Δώσε γενναϊόδωρα. (Ματθ. 6:19-21· Λουκάς 6:38)  
l.  Ευθύνη προϋπολογισμού. (Λουκάς 14:25-33)  
m.  Επιθυμία να είναι χωρίς χρέη. (Παρ. 22:7)  
n.  Όλα τα παραπάνω  
o.  Κανένα από τα παραπάνω  
p.  β, γ και δ