



?

**Hvordan
utvikle
Tålmodighet**

Ordsp. 16,32

« Den som er sen til vrede, er bedre enn den som er mektig. Den som kan styre sin ånd, er bedre enn dem som inntar en by»

- **Ved «å teste» vår tålmodighet gir Gud oss ekte tålmodighet.**

TEST DIN TÅLMODIGHET

- Er du redd for å **be om tålmodighet** fordi du kan få det?
- Hvor **tålmodig** er du?
- Her er **måter** du kan **teste** **tålmodigheten** din på.



?

**Hvordan
takler du**

Avbrytelser



**Hvordan
takler du
Forsinkelser?**



?

**Hvordan
takler du
Irritasjon?**



?

**Hvordan
takler du
Uvirksomhet?**

Hvordan bli et tålmodig menneske?

- Hva fører til utålmodighet? - **MANGEL PÅ FRED.**
- «Når du har fred i hjertet, er det nesten ingenting som kan gjøre deg utålmodig.»
- *Hvordan kan vi lære å bli et tålmodig menneske?*

BIBELEN gir oss et firedelt svar på dette?

1. Å utvikle et nytt perspektiv

- Når jeg er utålmodig har jeg et begrenset perspektiv:
- Jeg ser bare **meg selv**, behovene **mine**, ønskene **mine**, målene **mine**, Lengslene **mine**, dagsorden **min...** og hvordan folk roter til **livet mitt**.
- Roten til utålmodighet er selviskhet.
- Derfor trenger jeg å få et nytt perspektiv på livet.
- Jeg trenger å se livet fra andre menneskers synsvinkel.

Ordsp 19,11

«Et menneskes klokskap gjør han sen til vrede, og det er hans ære å tilgi en overtredelse»

Visdom er å se livet fra Guds synsvinkel, å få Guds perspektiv over situasjonen.

Fra dette perspektivet får jeg innsikt over tre viktige områder:

1. **Jeg er ikke fullkommen**, og jeg har ikke kontroll. Faktum er at det meste jeg møter i livet har jeg ikke kontroll over 😊
2. **Heller ingen andre er fullkomne**, så det burde ikke overraske meg eller gjøre meg urolig når andre mennesker begår feil eller skuffer meg. 😊
3. **GUD HAR KONTROLL**, og Han kan bruke situasjoner, irritasjoner og problemer jeg møter til å fullføre sin hensikt med meg. 😊 😊

Ordsp. 20,24

« En manns skritt styres av Herren.»

Ordsp. 14,29

«Den som er sen til vrede, har stor forstand, men den som lett blir vred opphøyer dårskap»

- **Modenhet innebærer evnen til å vente, til å leve med utsatt tilfredsstillelse**

2. Å utvikle humoristisk sans

- Lær deg å le av livets omstendigheter
- Lær deg å le av deg selv.
- Oppdag det morsomme i det frustrerende.

Ordsp. 14, 30 (LB)

«En avslappet innstilling forlenger et menneskes liv.»

Ordsp. 17, 22

«Et lykkelig hjerte gir god helse»

Har du noen gang sett ansiktet til
en orangutang?



Filmen og sangen "Smile"
skrevet av Charlie Chaplin

Filmen finner du på denne
lenken:

<http://www.youtube.com/watch?v=5rkNBH5fbMk>

"Smile"



3. Å Utvikle en dypere Kjærlighet

1Kor. 13,4

«Kjærligheten er tålmodig»

- Når du er fylt med kjærlighet, kan nesten ingenting provosere deg til sinne eller gjøre deg utålmodig.

Efes 4,2

«Vår tålmodige med hverandre og vis overbærenhet og kjærlighet når noen feiler.»

4. Å utvikle en avhengighet av Herren

- Tålmodighet handler om mer enn viljestyrke. Det er en Åndens frukt.
- Tålmodighet er en form for tro. Den sier:
«Jeg stoler på Gud. Jeg tror Han er større enn dette problemet. Og jeg tror at Gud har sin hånd med i dette som irriterer meg og kan bruke det til noe godt i livet mitt»
- Den vanskeligste form for venting er når du har det travelt, men ikke Gud

Gud kommer aldri for sent

- HAN KOMMER I DEN RETTE TID.

Salme 37, 3-5. 7

«Stol på Herren... gled deg stort i Herren....Overgi din vei til Herren, stol på Ham... Vær stille for Herren, og vent med lengsel på Ham!»

2.Pet 3,15

«Og regn vår Herres tålmodighet som frelse»