



# Гнев

УЧИМСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ, А НЕ РЕАГИРОВАТЬ

**ПОЖАР. ЧТО ДЕЛАТЬ?** Бушует адский огонь! Когда же приедут пожарные? Глеющие угли вдруг, моментально, превратились в пылающее пламя...

Как это похоже на внезапный приступ ярости! Пусть никто не смог заметить искру, вспыхнувшую в ваших глазах, но жар гнева уже охватил вашу душу. Что делать, когда вы охвачены гневом? А что делают люди в случае пожара? Пытались ли вы когда-нибудь остановить бушующее пламя? Помните ли вы, какие разрушения оно производит за одно лишь мгновение? Пожарные, получив вызов, в считанные минуты должны ответить на призыв о помощи. Они, как никто другой, знают, что чем раньше взять ситуацию под контроль — тем больше шансов справиться с пожаром, не дав ему уничтожить всё дотла. Так и в случае приступа гнева, — без колебаний вступайте в схватку и берите свой гнев под контроль!



*«Глупый весь гнев свой изливает,  
а мудрый сдерживает его».  
(Притчи 29:11)*

## I. Определения

### A. Что такое гнев?

- Гнев — это сильное чувство недовольства, которое возникает, когда потребности или ожидания человека не были удовлетворены. *«Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит».* (Притчи 29:22)
- В Библии гневливый человек обычно описывается как чрезмерно раздражительный или вспыльчивый. *«Вспыльчивый человек возбуждает раздор, а терпеливый утишает распрю»* (Притчи 15:18).
- Древнегреческое слово «орге» первоначально могло обозначать любую «естественную реакцию или желание», но в новозаветное время это слово стало означать «гнев, как самую сильную из всех страстей». Часто оно переводится как «ярость». *«А тем, которые упорствуют и не покоряются истине, но предаются неправде, — ярость и гнев...»* (Римл. 2:8).

### B. Сила гнева.

Гнев имеет множество степеней — от лёгкого и контролируемого раздражения до неподдающегося управлению взрыва. Следовательно, слово «гнев» — это общий термин, который включает в себя:

- **ВОЗМУЩЕНИЕ** — *закипающий гнев*. Это гнев, вызванный какой-то несправедливостью или чем-то недостойным. Его часто считают справедливым. В Евангелии от Луки (13:14), начальник синагоги негодовал на Иисуса, исцелившего больного человека в субботу. По мнению начальника, Господь нарушил закон Моисея. *«При этом начальник синагоги, негодуя, что Иисус исцелил в субботу, сказал народу: есть шесть дней, в которые должно делать; в те и приходите исцеляться, а не в день субботний» (Луки 13:14).*
- **ЯРОСТЬ** — *пылающий гнев* с желанием отомстить, наказать. В послании к Римлянам (1:18-20) гнев Божий — это божественная кара в ответ на сознательный, преднамеренный грех. *«Ибо открывается гнев Божий с неба на всякое нечестие и неправду человеков, подавляющих истину неправдою» (Римлянам 1:18).*
- **ЛЮТАЯ ЯРОСТЬ** — *неуправляемый гнев*, который становится чрезвычайно жестоким и разрушающим. Этот термин описывает такую степень гнева, которая заставляет наносить ущерб или уничтожать. В Деяния Апостолов (5:33) некоторые члены синедриона «разрывались от гнева», слыша как Петр и другие апостолы проповедуют божественность Христа. Ярость переполняла этих людей, они сгорали от желания уничтожить учеников Христа. *«Слышав это, они разрывались от гнева и умышляли умертвить их» (Деяния 5:33).*
- **НЕИСТОВСТВО** — *пылающая, неукротимая, дикая, жестокая ярость*, которая опасна потерей контроля над собой и временной потерей разума. Ветхозаветный закон (Второзаконие 19:4-6) предоставлял защиту невинным гражданам от проявления подобного неистовства и слепой ярости мстителя.



*«Жесток гнев, неукротима ярость...»  
(Притчи 27:4)*

## **В. Ошибочный взгляд на гнев.**

Неправильное понимание гнева приводит к тому, что человек воспринимает его только с отрицательной стороны. Задайте себе вопрос: «Не стараюсь ли я скрывать свои истинные чувства, свой гнев от других... и даже от себя?» Если вы не видите истинное предназначение гнева, определенное Богом, если вы боитесь раскрывать свои подлинные эмоции, — вы можете попасть в рабскую зависимость от необъяснимого чувства вины.



*«Вот, Ты возлюбил истину в сердце,  
и внутрь меня явил мне мудрость».  
(Псалом 50:8)*

**Вопрос:** Является ли гнев грехом?

**Ответ:** Нет. Гнев — это дарованное Богом чувство. Однако способ, которым человек выражает свой гнев, может быть греховным. Только человек ответственен за свой выбор, и за то, станет ли его гнев грехом! Слово Божие говорит:  
*«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдёт во гневе вашем...»* (Ефессянам 4:26).



**Вопрос:** Как я могу избежать чувства вины, когда испытываю гнев?

**Ответ:** Воспринимайте ваш гнев как сигнал о том, что что-то не в порядке... подобно тому, как красный свет на приборной панели вашего автомобиля предупреждает о неисправности. Назначение этого света — побуждать вас к действию. Иисус, посмотрев на фарисеев с гневом за их лицемерие и ожесточение сердца, исцелил в субботу человека, имевшего иссохшую руку.  
*«И воззрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, говорит тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая»* (Марк 3:5).



**Вопрос:** Как Бог, который есть Любовь, может одновременно быть гневающимся Богом?

**Ответ:** Это возможно, потому что Бог гневается на нас, любя. Его гнев, направленный на кого-либо или на что-либо, имеет прямую связь с Божьей совершенной волей. Гнев Бога проистекает из Его любви и возгорается исключительно ради нашего блага.  
*«Ибо на мгновение гнев Его, на всю жизнь благоволение Его...»* (Псалом 29:6).



**Вопрос:** Как я должна правильно реагировать на моё чувство гнева?

**Ответ:** Бог хочет, чтобы вы нашли истинный источник вашего гнева, а затем искренне разобрались, на какую вашу внутреннюю потребность указывает гнев: потребность в любви, в ощущении собственной значимости, в чувстве безопасности... Исследование своего сердца может привести вас к раскаянию и к более глубокому осознанию своей зависимости от Господа. Только Он может восполнить все ваши нужды.



- Испытывали ли вы чувство *обиды*, будучи отвергнутым, или в результате чьих-то недобрых слов?
- Были ли вы жертвой *несправедливости*?
- Случалось ли что-нибудь, от чего у вас возникало чувство *страха* перед будущим?
- Испытываете ли вы *разочарование*, потому что ваши ожидания не сбылись?

*«Гневаясь не согрешайте: размыслите в сердцах ваших, на ложах ваших, и утишитесь» (Псалом 4:5).*

**Вопрос:** Может ли человек испытывать настоящее чувство гнева, но при этом внешне не выказывать его?

**Ответ:** Да. Есть люди, которым трудно не показывать своих чувств, не проявлять свои внутренние переживания. А другим людям, наоборот, трудно выражать их открыто. Им очень трудно не только проявлять свой гнев открыто, но даже просто признать наличие гнева в своей душе. Вместо этого такие люди стараются научиться сдерживать, подавлять, игнорировать свой гнев. Они скрывают это чувство в глубине своего сердца.



*«...Я смотрю не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лице, а Господь смотрит на сердце» (1 Царств 16:7).*

## Г. Неправильное использование гнева

Время от времени каждый человек испытывает в сердце чувство гнева. Это нормально. Но важно понимать, как верно управлять вашим гневом, и что может произойти, если неправильно обращаться с этим чувством. Небольшой огонь, который освещает поляну перед палаткой в лесу, может мгновенно превратиться в свирепый лесной пожар. Подобным образом и небольшая искра гнева, которую можно использовать во благо, может превратиться в пламя ещё до того, как её направят в нужном направлении. Вспомните случаи, когда вы неправильно использовали свой гнев. Оцените своё умение справляться с ним.

### • Затянувшийся гнев («Кипящий бульон»)

**Затянувшийся гнев** – это гнев, удерживаемый в душе в течение долгого времени. Он обычно исходит из сердца человека, не простившего старую обиду. Непрощение, в конечном счёте, приводит к чувству негодования и сильной горечи, что влияет на все области взаимоотношений с обидчиком.

**Пример:** «Я никогда не прощу свою мать за то, как она обращалась со мной в детстве».

*«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие...»*

*(Евреям 12:15)*

### • Подавленный гнев («Скороварка»)

**Гнев, который подавляется** – это скрытое или отрицаемое перед самим собой и другими чувство. Обычно оно возникает в результате страха перед отрицательными эмоциями другого человека. Этот вид гнева создаёт в человеке лука-

вое сердце (неискреннее общение с другими). Недостаток искренности в конфликтных ситуациях вызывает у человека жалость к самому себе, потерю самоуважения, а в итоге — приводит к разрушению взаимоотношений с людьми.

**Пример:** «Я на самом деле никогда не испытываю чувства гнева... ну, может быть только иногда немного раздражаюсь».

*«Устами своими притворяется враг, а в сердце своем замышляет коварство» (Притчи 26:24).*

- Спровоцированный гнев (**«Короткое замыкание»**)

Внезапный и сильный, такой **гнев** возникает как **реакция** на что-либо. Если вы склонны к внезапному гневу, вы должны учиться успокаиваться в Боге, позволяя Святому Духу сдерживать вашу раздражительную реакцию. Человек со вспыльчивым темпераментом часто склонен к критицизму и сарказму, которые порой скрываются под маской поддразнивания и подшучивания.

**Пример:** «Я не верю тому, что это сказали вы! Вы уже переросли подобные ребяческие рассуждения!»

*«Не будь духом твоим поспешен на гнев, потому что гнев гнездится в сердце глупых» (Екклесиаст 7:9).*

- Чрезмерный гнев

**Взрывной гнев** — это мощное, разрушительное и трудно контролируемое чувство. Подобный гнев часто сопровождается жестокостью и оскорблением других.

**Пример:** «Вы полный идиот, и если вы повторите это ещё раз, то пожалеете, что родились на свет».

*«Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит» (Притчи 29:22).*

## II. Характеристики и симптомы

### А. Приемлемые и неприемлемые способы выражения гнева

- **ПРИЕМЛЕМОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ГНЕВА.** — Вы открыто выражаете свои мысли и чувства, доверяя собеседнику, учитывая его чувства и заботясь о его благополучии.

*«Разумный воздержан в словах своих, и благоразумный хладнокровен» (Притчи 17:27).*

- **НЕПРИЕМЛЕМОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ГНЕВА.** — Вы выражаете свои мысли и чувства в оскорбительной манере, проявляя нечувствительность по отношению к собеседнику или манипулируя им, что производит разногласия и распри.

*«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас...» (Ефесеям 4:31).*



ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ЭТИ ВОПРОСЫ,  
чтобы определить, как вы выражаете свой гнев:

<p><b>ПРИЕМЛЕМОЕ ВЫРАЖЕНИЕ</b></p> <p><i>Вы выражаете свой гнев правильно, если можете ответить «да» на следующие вопросы:</i></p>	<p><b>НЕПРИЕМЛЕМОЕ ВЫРАЖЕНИЕ</b></p> <p><i>Вы выражаете свой гнев в неприемлемой форме, если можете ответить «да» на следующие вопросы:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применяете ли вы тактичные формы общения, выражая словами сострадание и сочувствие своему собеседнику?</li> <li>• Стараетесь ли вы понять точку зрения других?</li> <li>• Испытываете ли вы желание помочь человеку, который вызывает у вас чувство гнева?</li> <li>• Фокусируете ли вы своё внимание прежде всего на собственных ошибках?</li> <li>• Говорите ли вы о своих ожиданиях?</li> <li>• Являетесь ли вы человеком гибким и готовым к сотрудничеству?</li> <li>• Легко ли вы прощаете несправедливость?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применяете ли вы неуважительные формы общения и обвинительные выражения?</li> <li>• Думаете ли вы только о своей точке зрения?</li> <li>• Испытываете ли вы желание наказать того, кто держит на вас зло?</li> <li>• Фокусируете ли вы всё своё внимание на ошибках других?</li> <li>• Имеете ли вы нереальные ожидания?</li> <li>• Являетесь ли вы деспотичным, жестким человеком?</li> <li>• Храните ли вы в своём сердце обиды на несправедливость?</li> </ul>



*«Итак облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смирennemудрие, кротость, долготерпение...» (Колоссянам 3:12)*

## Б. Признаки непроработанного (неразрешённого) гнева

Непроработанный (неразрешённый) гнев приводит к жестокой горечи, продолжающей жечь человека изнутри. Подобно неконтролируемому огню в сухом лесу, он быстро распространяется, пересекая все границы: разрушает ваше тело, наносит вред вашим эмоциям и уничтожает ваши взаимоотношения с другими людьми.



*«Ибо вижу тебя исполненного горькой желчи и в узах неправды...» (Деяния 8:23)*

Следствием гнева могут быть следующие симптомы:

### I. ФИЗИЧЕСКИЕ:

- Повышенное давление
- Боли в сердце
- Нарушение работы желудка
- Нарушение работы кишечника
- Головная боль
- Темнота в глазах
- Бессонница
- Неконтролируемый аппетит

### II. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ:

- Беспокойство
- Горечь
- Потеря контроля над собой
- Депрессия
- Страх
- Потеря чувства безопасности
- Фобии
- Тревога

### III. ДУХОВНЫЕ:

- **Потеря перспектив на будущее**  
*Вы позволяете вашим эмоциям исказить ваше мировосприятие.*
- **Потеря видения**  
*Вы теряете понимание цели в жизни.*
- **Потеря ощущения свободы**  
*Вы становитесь рабом обстоятельств.*
- **Потеря энергии**  
*Вы теряете силу для служения Богу и ближним.*
- **Потеря уверенности**  
*Вы не чувствуете себя в безопасности, теряетесь перед трудностями.*
- **Потеря веры**  
*Вы перестаёте доверять Богу, тому, что Он действует в вашей жизни.*
- **Потеря чуткости**  
*Вы не можете слышать голос Духа Святого, обращающегося к вашему сердцу.*

- **Потеря своей индивидуальности**

*Вы уподобляетесь человеку, который огорчил вас, причинил вам боль, спровоцировал у вас приступ гнева.*



*«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евреям 12:15)*

### III. Причины

#### A. Четыре источника гнева

Большинству из нас требуется много времени, чтобы понять: гнев – это ответ на неразрешенную боль. Как пожар часто возникает там, где хранится топливо или глубоко под землей скапливается метан, легко воспламеняющийся газ, так и гнев возникает и сохраняется там, где есть один из четырёх его источников: несправедливость, обида, страх, фрустрация. Нам легче продолжать жить с чувством гнева, чем попытаться окунуться в прошлую боль (хотя бы в своих воспоминаниях). А это необходимо, чтобы понять, какие наши личные права были ущемлены, какие ожидания оказались обманутыми. Только так мы можем раскрыть истинную причину гнева, чтобы начать глубокий процесс исцеления и возрастания во Христе.

##### 1 • Несправедливость

Каждый человек имеет в своём сознании некий моральный кодекс, который устанавливает в нас понимание того, что правильно, а что неправильно. Когда вы ощущаете, что совершена несправедливость по отношению к вам или другому человеку (особенно по отношению к тем, кого вы любите), в вас может вспыхнуть гнев. Если вы храните в своей памяти это оскорбление, неразрешённый (непроработанный) вами гнев начинает «вить гнездо» в вашем сердце.

##### БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

Царь Саул несправедливо обращался с Давидом, что вызывало гнев Ионафана, сына Саула. Когда Ионафан услышал слова своего отца, приговорившего его друга, Давида, к смерти, он спросил: «За что умерщвлять его? что он сделал?»

Саул бросил копье в Давида, чтобы поразить его. И тогда Ионафан понял, что это не просто слова, и что его отец действительно решил убить Давида.

*«И встал Ионафан из-за стола в великом гневе и не обедал во второй день новолуния, потому что скорбел о Давиде и потому что обидел его отец его» (1 Царств 20:32-34).*



## 2 • Обида

Каждый человек имеет данную ему Богом внутреннюю потребность в **безусловной любви**. Когда вы встречаете отвержение, когда вам причиняют любого рода боль, гнев может стать защитной стеной, которая хранит вас от людей и от боли.

### БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

Иосиф был самым любимым сыном Иакова. Старшие братья, чувствуя себя обиженными и отвергнутыми своим отцом, испытывали чувство гнева. Они жаждали отомстить своему младшему брату!

*«Израиль любил Иосифа более всех сыновей своих, потому что он был сын старости его, — и сделал ему разноцветную одежду. И увидели братья его, что отец их любит его более всех братьев его; и возненавидели его и не могли говорить с ним дружески» (Бытие 37:3-4).*

## 3 • Страх

Каждый человек создан Богом с внутренней потребностью в безопасности. Порой вы начинаете испытывать беспокойство, чувствуете тревогу или у вас возникает гнев по причине изменяющихся обстоятельств жизни — все эти чувства выражают ваш страх. Сердце, наполненное страхом — признак недостаточного доверия Богу. Человек не доверяет тому, что Божий замысел для его жизни — самый лучший, самый совершенный.

### БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

Саул разгневался на Давида за его успех на поле боя. Он встревожился из-за популярности Давида и стал бояться, что потеряет своё царское звание. (1 Царств 18:5-15; 28-29)

## 4 • Фрустрация

Фрустрация — это кратковременное *состояние подавленности* с элементами тревоги. Оно развивается в результате какой-либо жизненной неудачи, невозможности достижения поставленной цели.

Каждый человек имеет данную Богом потребность в чувстве собственной **значимости**. Когда ваши усилия не приводят к желаемым результатам, под угрозой оказывается ваша самооценка. Ваши ожидания не оправдались, и вы испытываете сильное разочарование. Фрустрация, возникающая из-за несбывшихся ожиданий — это самый серьёзный источник гнева.

### БИБЛЕЙСКИЙ ПРИМЕР:

Каин и Авель принесли каждый своё жертвоприношение Богу, но приношение Каина не было принято. Каин избрал для жертвы то, что пожелал сам принести Богу в дар. Когда же выбранный им дар был отвергнут Богом, Каин настолько сильно расстроился, что его охватил сильный гнев, который и повлёк за собой убийство Авеля. (Бытие 4:3-8)

## Б. Основная причина

Гнев — это эмоциональная реакция на нарушение прав личности. Гнев возникает, когда человек осознаёт свои права и чувствует, что их нарушают.

- Неверное убеждение:

**Я считаю, что имею полное право гневаться в ответ на все разочарования, имевшие место в моей жизни.**

- Верное убеждение:

**Поскольку Бог имеет полную власть над всеми обстоятельствами, я могу передать Ему управление моей жизнью и все мои разочарования. Это позволит мне сохранять Его мир и покой в сердце. Так, постепенно, во мне будут проявляться черты Его характера.**

*«О сем радуйтесь, поскорбев теперь немного, если нужно, от различных искушений, дабы испытанная вера ваша оказалась драгоценнее гибнущего, хотя и огнем испытываемого золота, к похвале и чести и славе в явлении Иисуса Христа». (1 Петра 1:6-7)*

## IV. Пути к решению проблемы

### А. Ключевые стихи из Библии для заучивания



*«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божией» (Иакова 1:19-20).*

### Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



*«...И облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины. Посему, отвергнув ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу. Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу. Кто крал, вперед не кради, а*



*лучше трудись, делая своими руками полезное, чтобы было из чего уделять нуждающемуся. Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим. И не оскорбляйте Святого Духа Божия, Которым вы запечатлены в день искупления. Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесеям 4:26-32).*

О ГНЕВЕ — ИЗ ПОСЛАНИЯ К ЕФЕСЯНАМ (4:26-32):

<b>Гнев</b> иногда может быть приемлемой реакцией	-----	Ст. 26
<b>Гнев</b> должен быть всегда под контролем, в ином случае гнев греховен	-----	Ст. 26
<b>Гнев</b> не должен быть нормой поведения	-----	Ст. 26
<b>Гнев</b> часто использует сатана	-----	Ст. 27
<b>Гнев</b> должен быть удалён	-----	Ст. 31
<b>Гнев</b> греховен, если он приводит к горечи	-----	Ст. 31
<b>Гнев</b> греховен, если он перерастает в ярость	-----	Ст. 31
<b>Гнев</b> греховен, если он производит разногласия	-----	Ст. 31
<b>Гнев</b> греховен, если он возбуждает злобу и злоречие	-----	Ст. 31
<b>Гнев</b> можно направить в «мирное русло», если стремиться к добру и проявлять сострадательность	-----	Ст. 32
<b>Гнев</b> можно победить прощением	-----	Ст. 32

**В. Осознайте и проработайте чувство гнева, возникшее в прошлом**



*«Когда кипело сердце мое, и терзалась внутренность моя, тогда я был невежда и не разумел; как скот был я пред Тобою».*  
(Псалом 72:21-22)

## ОТКАЗ ОТ ГНЕВА

### Осознание чувства гнева

- Вы можете продолжать испытывать гнев, то есть ваш гнев может оказаться ещё неразрешённым. Будьте готовы признать это.
- Просите Бога показать вам скрытый гнев в вашем сердце.
- Старайтесь определить истинный источник вашего гнева (как правило, его надо искать в прошлом, иногда в недавнем прошлом).
- Поговорите о вашем гневе с Богом, а также с другом или консультантом.  
*«Всякий путь человека прям в глазах его; но Господь взвешивает сердца» (Притчи 21:2).*

### Осмысление чувств, породивших гнев

- Испытывали ли вы чувство обиды (состояние отверженности; ощущение, что вы нелюбимы, незамечены)?
- Чувствовали ли вы несправедливое отношение (ощущение обманутости, неправильное обращение с вами, нападение на вас)?
- Испытывали ли вы чувство страха (беспокойство, потерю чувства безопасности, беспомощность)?
- Чувствовали ли вы себя подавленным, испытывали ли вы необходимость подчиняться, контроль над собой?  
*«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный». (Псалом 138:23-24)*

### Принятие Божией любви

- Размышляйте над библейскими стихами, которые говорят о любви Бога к вам, заучивайте их наизусть:  
*Иеремия 32:3*  
*Плач Иеремии 3:22-23*  
*Псалом 12:5-6*  
*Псалом 31:10*  
*Псалом 88:1*  
*Псалом 102:17*
- Прочитывайте пять псалмов ежедневно в течение одного месяца.

- Опираясь на мысль о том, что Бог любит и принимает вас, вы можете быть свободны и не зависеть от того, принимают или не принимают вас люди.
- Полагайтесь на Бога, который может восполнить вашу потребность в любви, значимости и безопасности.  
*«Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими. Мир потому не знает нас, что не познал Его» (1Ионна 3:1).*

### Откажитесь от своих прав на гнев

- Признайте тот факт, что гнев, затаённый в вашем сердце, – грех.
- Передайте ваше желание мести Богу.
- Откажитесь от своего права держаться за прошлые обиды и боль. Просите Бога об изменении вашего отношения к человеку, который когда-то причинил вам зло.  
*«Итак облекитесь, как избранные Божи, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Колоссянам 3:12-13).*

### Доверяйте Божьей мудрости

- Благодарите Бога за это эмоциональное испытание в вашей жизни.
- Познайте, что освобождение от гнева будет использовано Богом для вашего блага.
- Воздайте Богу хвалу за Его стремление помочь вам уподобиться Христу.  
*«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу. Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями» (Римлянам 8:28-29).*

### Восстанавливайте взаимоотношения

- Старайтесь примириться с теми, кто согрешил против вас, и с теми, против кого согрешили вы, когда не смогли простить и хранили в себе гнев.
- Исповедайте гнев, который есть в вашем сердце и просите человека, на которого вы гневаетесь, простить вас.

- Напишите на листе бумаги своё признание, чтобы не ошибиться, когда будете его произносить:  
*«Я признаю, что я был неправ, удерживая в своём сердце гнев на тебя. Я искренне сожалею об этом. Сможешь ли ты простить меня?»*
- Убедитесь, что это признание действительно искреннее, и ваше сердце на самом деле свободно от гнева, обвинений и обиды.  
*«Вы слышали, что сказано древним: не убивай, кто же убьёт, подлежит суду. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака», подлежит синедрyonu; а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной.  
Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приходи и принеси дар твой» (Матфея 5:21-24).*

## Дарите окружающим любовь Христа

- Активно ищите возможности проявить любовь к человеку, который обидел вас.
- Молитесь в своём сердце так:

«Господи, помоги мне всегда находиться в Твоих руках, действовать под Твоим руководством».

«Господи, помоги мне подчиниться Тебе полностью».

«Господи, я хочу, чтобы Ты направлял мой разум».

«Господи, помоги мне отражать Твою любовь в моих действиях и поступках».

«Господи, управляй моими словами, чтобы я мог и словами выражать Твою истинную любовь».



*«Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга.*

*По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою.» (Ионна 13:34-35)*

## Г. Как обходиться гневом в момент его возникновения

Возможность возникновения чувства гнева всегда присутствует в нашей повседневной жизни. Любая несправедливая ситуация, люди, причиняющие вам боль (и часто это те, кого вы любите), — могут вызвать ваше раздражение.

Бог хочет, чтобы вы в такой ситуации немедленно обращались к Нему, искали Его помощи, и смогли правильно отреагировать на вспыхнувший гнев. Это надо сделать ещё до того, как гнев опалит ваше сердце и сожжет мосты добрых взаимоотношений.



*«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу». (Ефессянам 4:26)*

## МГНОВЕННАЯ ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ГНЕВ

- Спросите себя: «Могу ли я изменить эту ситуацию?» (Например, если скрипит ваша дверь, и это раздражает вас, — смажьте её маслом!)
- Если вы можете изменить ситуацию – сделайте это.
- Если нет — признайте этот факт. Признайте, что не в ваших силах изменить ситуацию, и что вы испытываете гнев.
- Обратитесь к Господу с такими словами:

«Боже, Ты имеешь власть над моей жизнью. Поскольку Тебе всё известно, Ты знаешь и то, что я сейчас чувствую... (Обиду, несправедливость, страх, разочарование...). Я всё отдаю в Твои руки: и свои чувства, и обстоятельства моей жизни. Я доверяю Тебе и самого себя, и своё будущее. Во имя Иисуса Христа. Аминь.»

*«Даруй мне рано услышать милость Твою, ибо я на Тебя уповаю. Укажи мне, [Господи,] путь, по которому мне идти, ибо к Тебе возношу я душу мою». (Псалом 142:8)*

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИСПЫТЫВАЕШЬ ГНЕВ

### Признайте свой гнев

- Будьте готовы признать открыто, что вы чувствуете гнев.
- Осознайте, когда вы почувствовали гнев.

- Вы должны отдавать себе отчет в том, что чувство страха вынуждает вас подавлять свой гнев, сдерживать его.
- Сознательно примите на себя ответственность за любой неприемлемый гнев.  
*«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован.» (Притчи 28:13)*

### ✓ Проанализируйте своё поведение

- Часто ли вы испытываете чувство гнева?
- Считаете ли вы, что никогда не гневаетесь?
- Как вы определяете, что вы в гневе?
- Как окружающие определяют, что вы разгневаны?
- Каким образом вы выражаете свой гнев?
  - Вы взрываетесь?
  - Вы шутите или дразните окружающих?
  - Вы критикуете? Начинаете плакать?
  - Становитесь ли вы саркастичным?
  - Начинаете ли вы защищаться?

*«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный».* (Псалом 138:23-24)

### ✓ Определите источник гнева

#### • Обида:

Не является ли причиной вашего гнева чувство **обиды** на чьи-то слова или действия?

#### • Несправедливость:

Не может ли ваш гнев быть ответной реакцией на **несправедливые** действия другого человека?

#### • Страх:

Не является ли чувство **страха** причиной вашего гнева?

#### • Фрустрация:

Не является ли источником и причиной вашего гнева **фрустрация** из-за несбывшихся ожиданий, разочарования в самом себе или в других, из-за ощущения несовершенства: какого-то человека, людей, мира в целом?

*«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]».* (Псалом 50:8)



## Оцените свой образ мыслей

- Ожидаете ли вы от других, что они будут соответствовать вашим собственным стандартам?

Например:

- «Ей следовало бы уделять больше внимания своим детям».
- «Он обязан замечать всё, что я для него сделала».
- «Он должен быть здесь ещё до 19:00».
- «Ей лучше было бы не звонить по телефону во время обеда».

- ◆ **Не виновны ли вы в том, что у вас несколько *искажённые взгляды*?**

Например:

- Вы преувеличиваете** опасность, тяжесть, неправильность ситуации.
- Вы предполагаете** самое худшее.
- Вы неправомерно, несправедливо, ошибочно наклеиваете ярлыки** на другого человека.
- Вы допускаете неправомерные обобщения**, типа: «Ты никогда...» или «Ты всегда...»

- ◆ **Не делаете ли вы выводы, основываясь только на *вашей точке зрения*?**

*«Человек нечестивый дерзок лицом своим, а праведный держит прямо путь свой» (Притчи 21:29).*

## Признайте свои нужды

Гнев часто используют в тактических целях: для осуществления личных намерений, удовлетворения внутренних потребностей.

- ◆ **Не используете ли вы гнев как инструмент манипулирования человеком:** для навязывания ему определённого обязательства, для того, чтобы *почувствовать себя любимым*?
- ◆ **Не используете ли вы вспышки гнева для того, чтобы *почувствовать себя значимым*?**
- ◆ **Не используете ли вы контролируемый гнев для манипулирования другим человеком с тем, чтобы *чувствовать себя в безопасности*?**
- ◆ **Знаете ли вы, что только Христос может полностью восполнить все эти ваши нужды?**

*«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19).*

## Откажитесь от своих требований

Вместо того, чтобы требовать от других выполнения ваших нужд, научитесь направлять свой взор на Господа, который один способен удовлетворить все ваши истинные потребности.

- ◆ **«Господь, хотя мне приятно получать больше любви от людей, я знаю, что Ты один любишь меня безусловной любовью».**  
*«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).*
- ◆ **«Господь, хотя мне приятно чувствовать себя необходимым и значимым для окружающих, самое главное для меня то, что я значим в Твоих глазах».**  
*«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).*
- ◆ **«Господь, хотя я хочу быть в безопасности во взаимоотношениях с людьми, но я знаю, что полную безопасность мне дают только взаимоотношения с Тобой».**  
*«Господь за меня — не утрашусь: что сделает мне человек?» (Псалом 117:6)*
- ◆ **«Господь, хотя мне хотелось бы, чтобы окружающие стремились восполнять мои нужды, я знаю, что Ты обещал дать мне всё, в чём я нуждаюсь».**  
*«...От Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благодатью...» (2 Петра 1:3)*  
*«Лучше уповать на Господа, нежели надеяться на человека» (Псалом 117:8).*

## Измените отношение к себе и людям

Следуйте указаниям, данным в Послании к Филиппийцам (2:2-8) — это своеобразный план для изменения вашего отношения к себе и людям:

- Пусть вашей целью будет иметь те же мысли, что были у апостола Павла - - - - - Ст. 2
- Оказывайте предпочтение интересам другого человека - - - - - Ст. 3
- Заботьтесь о других людях - - - - - Ст. 4
- Имейте «чувствования» Иисуса Христа - - - - - Ст. 5
- Не настаивайте на «своём» - - - - - Ст. 7
- Ищите способы и возможности служить людям - - - - - Ст. 7
- Говорите и действуйте в духе смирения - - - - - Ст. 8
- Будьте готовы умереть для ваших собственных желаний - - - - - Ст. 8

*«...Дополните мою радость: имейте одни мысли, имейте ту же любовь, будьте единомысленны; ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя.*

*Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других.*

*Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе: Он, будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но уничижил Себя Самого, приняв образ раба, сделавшись подобным человекам и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной» (Филиппийцам 2:2-8).*

### «Возьмитесь» за свой гнев

#### ◆ Определите, действительно ли ваш гнев справедлив.

*«Человек нечестивый дерзок лицом своим, а праведный держит прямо путь свой» (Притчи 21:29).*

#### ◆ Примите решение действовать правильным образом.

*«...Время раздирать, и время шивать; время молчать, и время говорить» (Екклесиаст 3:7).*

Насколько важен это вопрос?

Будет ли польза, если я буду говорить об этом?

Должен ли я признать мой гнев перед Господом и окружающими?

#### ◆ Положитесь на руководство Духа Святого.

*«Когда же придет Он, Дух истины, то наставит вас на всякую истину: ибо не от Себя говорить будет, но будет говорить, что услышит, и будущее возвестит вам» (Иоанна 16:13).*

#### ◆ Развивайте конструктивный диалог в процессе здоровой конфронтации.

*«Слово ваше да будет всегда с благодатию, приправлено солью, дабы вы знали, как отвечать каждому» (Колоссянам 4:6).*

**НЕ:** Не говорите, если в вашем сердце нет прощения.

**но –** Думайте, прежде чем сказать.

**НЕ:** Не произносите фразы типа: «Как ты мог..?» или «Почему ты не..?»

**но –** Лучше говорите о том, что вы чувствуете, когда другие поступают некорректно по отношению к вам.

**НЕ:** Не вспоминайте опять все прошлые обиды.

**но –** Фокусируйте внимание на сути вопроса.

**НЕ:** Не воспринимайте другого человека как плохого, не считайте заранее, что он неправ.

**но – Прислушивайтесь к его точке зрения.**

**НЕ:** Не ожидайте мгновенного понимания.

**но – Будьте терпеливы и принимайте ответ с мягкостью и добротой.**

*«Кротостью склоняется к милости вельможа, и мягкий язык переламывает кость» (Притчи 25:15).*

◆ **Показывайте милосердие Божие, повторяя для себя:**

«Мой гнев распят на кресте вместе со Христом».

«Гнев больше не управляет мною».

«Я живу во Христе, а Он живёт во мне».

«Я позволю Христу простить грех этого человека через меня».

«Я позволю Христу любить этого человека через меня».

«Я позволю Христу открывать Свою истину через меня».

*«И уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня». (Галатам 2:20)*

## Д. Назначение гнева

Лесники, которые должны оберегать леса и национальные парки, говорят, что иногда, для того, чтобы защитить лес от стихийных лесных пожаров, им приходится устраивать небольшой «контролируемый встречный пожар». Иногда Бог, для нашего блага, действует таким же образом. В Послании к Ефесянам (4:26) написано: «Гневаясь, не согрешайте...». Бог может использовать наше чувство гнева для пробуждения нашего внимания, чтобы пламя более сильного гнева не смогло заблокировать наш духовный рост. Бог часто допускает в нашей жизни испытания, которые приводят к разочарованиям, подавленности, тревоге. Он делает это для того, чтобы мы могли становиться более зрелыми людьми и приобретали характер Христа.



*«Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иакова 1:12).*

- **ГНЕВ** можно использовать для достижения позитивных изменений в вашей жизни.
- **ГНЕВ** помогает понять ваши прошлые обиды.
- **ГНЕВ** выявляет ваши истинные чувства.

- **ГНЕВ** открывает вам недопустимые способы восполнения ваших нужд.
- **ГНЕВ** помогает вам осознать вашу потребность в Господе.
- **ГНЕВ** открывает вам необходимость установления разумных границ в отношениях с людьми, чтобы они не позволяли себе бесцеремонно вторгаться в вашу душу и жизнь.
- **ГНЕВ**, если вы нашли правильные слова для его выражения, может способствовать возникновению большей близости во взаимоотношениях.
- **ГНЕВ** — это основание, на котором строится прощение.
- **ГНЕВ**, проявленный правильным образом, используется Богом, чтобы осудить грех других.
- **ГНЕВ**, если он правильно проработан (разрешен), — это сильное свидетельство в пользу христианства.

*Если позволить тлеющим уголькам воспламениться,  
гнев может превратить вас в свирепого огнедышащего дракона,  
пугающего тех, кого вы любите больше всего на свете.  
Есть только одна могучая сила, способная справиться с этим  
ужасным драконом, разрушающим всё на своём пути.  
Эта сила — постоянное присутствие Христа  
в вашем сердце, наполняющее вас миром.*

*Джун Хант*