

Ученичество. Дополнение 17

[Характер христианина] Гнев и самообладание.

Это занятие о характере христианина. Как справиться с гневом? Как добиться контроля над раздражением?

А. Гнев и его причины

1. Что такое гнев?

Гнев - это крайнее недовольство проступками или несправедливостью, и его необходимо выражать. Хотя нам следует выражать гнев, нельзя делать это таким образом, как нам нравится. Гнев часто выражается нечестием (нарушением Божьего замысла). Нужно же стараться выражать его праведным способом (исполнением Божьего замысла).

Прочтите 1 Царств 20:30-33; Ефессянам 4:26; Луки 14:21; Иоанна 2:13-17; Римлянам 1:18.

Обсуждение. Что такое греховный гнев и что такое праведный гнев?

Заметки.

Греховный гнев - это сильное чувство неудовольствия со стремлением причинить людям боль и разрушить всё вокруг.

Праведный гнев - это праведное негодование по поводу несправедливых действий в сочетании с соответствующим поведением.

2. Почему люди ощущают гнев?

Обсуждение. Какие причины вызывают *ваш* гнев ?

Заметки.

- **Несправедливость.** Когда вы видите или терпите несправедливость или притеснение.
- **Препятствие.** Когда создаются препятствия на пути исполнения ваших желаний, амбиций, целей, надежд и т. д.
- **Раздражение.** Когда вас раздражает отсутствие понимания, необоснованные требования, плохое поведение и т. д.
- **Обида.** Когда вам обидно от того, что вам говорят или как поступают с вами. Когда к вам несправедливо относятся или отвергают вас.
- **Страх.** Когда вы боитесь неудачи или отказа.
- **Потеря.** Когда вы теряете близких, имущество, сделку, хорошие отношения с кем-то и т. д.
- **Беспомощность.** Когда вы не можете справиться с трудными людьми или ситуациями. Вы устали, не спите от этого, и ничего не можете поделать с этим.
- **Потеря репутации.** Когда вас разоблачают, обличают, критикуют, осуждают или исправляют, особенно публично.
- **Разочарование.** Когда Бог и люди не отвечают вашим ожиданиям.

Б. Реакции на гнев.

Лестница, иллюстрирующая гнев.

Эта иллюстрация семи различных реакций разгневанного человека и последствий таких реакций. Реакции расположены в порядке от наихудшей реакции внизу до наилучшей вверх. Поэтому, предлагаем вам читать снизу, со ступени 1, вверх.

7	Контролируемый гнев - единственный правильный способ выражения гнева. Человек, испытывающий гнев (1) понимает и признает, что он зол: на себя, на Бога и на провоцирующего его человека. (2) он не вмешивает в это никого другого. (3) он не "копается" в прошлом. (4) Он выражает свой гнев (негодование) в контролируемой, рациональной, вежливой манере (5) Контролируемый гнев (негодование) не грех (Ефессянам 4:26). (6) Контролируемый гнев направлен на путь примирения.
↑	
6	Ограниченный гнев - ограниченный, но неприятный . Проявляемый (1) в неприятном шуме (повышенный голос и злое лицо), (2), но ограниченный провоцирующим его человеком (не вовлекающий ничего не подозревающих людей, таких как члены семьи и т.д.); (3) и ограничивается спровоцировавшей его ситуацией (не затрагивает прошлое и не связанные с этим проблемы).

↑	
5	Отталкивающий гнев - неограниченный, громко выражаемый. Проявляется (1) неприятным шумом (крик, плач, провокация, хулиганство, нытье, навязчивость, вспышка гнева) (2) сопровождается неприятной жестикуляцией (стук кулака, хлопанье двери, громкая музыка, истерики с бросанием на пол); (3) оскорбительные выражения лица; (4) влияет на ничего не подозревающих людей (членов семьи, членов церкви, соседей, коллег).
↑	
4	Оскорбляющий гнев - неконтролируемый, выражаемый словесно. Проявляется (1) в неконтролируемом потоке слов, которые оскорбляют чувства, нападают на характер, нарушают пристойность и подрывают репутацию; (2) в грубых словах (проклятья, ругань, оскорбления, поношения, обвинения, унижающий сарказм, критика без любви); (3) сопровождается неприятным шумом (крики, вопли, плач); оскорбительные выражения лица и жесты.
↑	
3	Жестокий гнев - неконтролируемый, разрушительный. Проявляемый (1) в неконтролируемом насилии (уничтожение вещей, бросание вещей, избиение окружающих, причинение ран, причинение несчастных случаев, жестокость, убийство); (2) в неконтролируемом потоке слов (проклятия, ругань, мат, оскорбление); (3) в неприятных выражениях лица. (4) Гнев такого рода влияет и на самого человека так же, как и на других.
↑	
2	Скрытый гнев - подавляемый, скрываемый. Человек злится, но не желает этого выразить. Его гнев в конечном итоге проявляется в следующих аспектах: (1) в психологических проблемах (жалость к себе, депрессия, мысли о самоубийстве) (Иона 4: 3). Сердитые люди обычно принимают иррациональные решения и делают себя объектами своего гнева (Иов 18: 4). (2) в эмоциональных проблемах (ненависть к Богу или человеку или культуре, неумолимость, злость, чувство мести, вспыльчивость, склонность к насилию); (3) в социальных проблемах (асоциальное поведение, антиавторитарное поведение, привычка опаздывать, плохая успеваемость в учебном заведении, пошлый юмор, зависимость от наркотиков, секс вне брака, криминальные связи, развод, уход из семьи или церкви); (4) в перенаправлении гнева (обвинение Бога или других в собственных ошибках, вспышки гнева на ничего не подозревающего человека (жена, ребенок, работник, собака).
↑	
1	Исключённый гнев – подавленный, непризнаваемый или отрицаемый. Человек считает, что он не злится, когда он зол. Его гнев проявляется следующим образом: (1) в психологических трудностях (депрессия, беспокойство, эмоциональные срывы); (2) в социальных проблемах (отвлеченная или замкнутая личность, жесткая и холодная в отношениях, раздражительная, критичная); (3) при физических проблемах (головная боль, язва желудка, запоры, сердечный приступ); (4) или в деструктивном поведении (алкоголизм, зависимость, обжорство). Исключенный гнев обычно влияет на самого человека.
↑	

В. ПОСЛЕДСТВИЯ ГНЕВА

Обсудите. Почему выражение гнева на верхней ступени лучше, чем выражение гнева на нижней ступени?

Заметки. Выражение гнева на более высокой ступени лучше, чем выражение гнева на нижней ступени, потому что оно менее разрушительно. Например:

(1) Исключённый гнев.

Исключенный гнев - самый разрушительный вид гнева, потому что разгневанный человек отказывается признать или допустить, что он разгневан. Он будет непреклонно утверждать, что вовсе не сердится! Он отрицает проблему и, следовательно, проблема не может быть решена. Это постепенно наносит все больший ущерб этому человеку и он не осознает, что это вызвано его гневом.

(2) Скрытый гнев.

Скрытый гнев также деструктивен, потому что разгневанный человек понимает, что он сердится, и внутренне размышляет над этой проблемой, но он продолжает скрывать это от всех. Поскольку из-за стыда или страха он отказывается решать проблему гнева напрямую, он не может быть исцелен от последствий.

(3) Жестокий гнев.

Очень разрушителен для всех, потому что предполагает нанесение физических травм людям и уничтожение имущества. Однако, поскольку это выраженный гнев, с ним можно, по крайней мере, справиться; также такое поведение исключает внутренние травмы, получаемые человеком в результате исключенного и скрытого гнева.

(4) Оскорбляющий гнев.

Оскорбляющий гнев также разрушителен, потому что человек ранит других словами. Тем не менее, это на шаг лучше жестокого гнева, потому что бранящийся человек контролирует себя и не допускает жестоких и разрушительных действий!

(5) Отталкивающий гнев.

Отталкивающий гнев, безусловно, является неправильным его выражением. Тем не менее, это снова на шаг лучше, чем оскорбляющий гнев, потому что здесь разгневанный человек также обретает контроль над разрушительными словами действиями!

(6) Ограниченный гнев.

Ограниченный гнев намного лучше, чем все вышеперечисленные формы выражения гнева. Это еще один шаг вверх по лестнице гнева, потому что разгневанный человек обретает еще больше контроля над гневом, ограничивая его данной проблемой и тем человеком, на кого он сердится, а также, мерой выражения своего гнева!

(7) Контролируемый гнев.

Контролируемый гнев - единственный способ выразить гнев, не согрешив. Человек обретает контроль над выражением своего гнева. Это то, как Бог хочет, чтобы христиане выражали свой гнев: не скрывать свой гнев но, поговорив с Богом, рационально и деликатно обсудить свои чувства только с тем человеком, который является предметом его гнева.

Г. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

Обучение. Как справляться с гневом.

1. Рассмотрите последствия гнева.

Раскрытие и обсуждение. Каковы последствия неумения справляться с гневом?

Заметки.

- Неправедный гнев делает вас глупцом. «Не будь духом твоим поспешен на гнев, потому что гнев гнездится в сердце глупых.» (Екклесиаста 7:9).
 - Неправедный гнев ведет только ко злу. «Перестань гневаться и оставь ярость, Не раздражайся – это ведет только к несчастью.» (Псалом 36:8,NRT).
 - Неправедный гнев не приносит праведной жизни, которой желает для вас Бог. «... гнев людской мешает жить праведно, как это угодно Богу. (Иакова 1:19-20, совр.пер.).
 - Неправедный гнев может влиять на ваши молитвы. «Пусть те, кто поднимают в молитве свои руки, будут святыми и преданными Богу. Они должны избегать гнева и раздоров» (1 Тимофею 2:8, совр.пер.).
 - Неправедный гнев делает вас непригодным для руководства людьми. «Старейшина обязан быть безупречным в своём поведении как тот, кому доверен труд Божий. Он не должен вести себя вызывающе, быть вспыльчивым и нетерпеливым» (Титу 1:7, совр.пер.).
 - Неправедный гнев огорчает Святого Духа. «И старайтесь не опечалить Божьего Духа Святого...Пусть горечь, гнев, ярость, брань, клевета покинут вас вместе со всяким злом» (Ефессянам 4:30-31, совр.пер.).
- Гневающийся человек должен предстать перед судом Божьим. «Но я говорю вам, что любой, кто зол на своего брата, будет подвергнут осуждению. Опять же, любой, кто говорит своему брату «Рака» (ничего не значащий человек), ответит перед синедрионом (человеческий суд). Но любой, кто скажет: «Дурак!», подвергнется наказанию ада »(божественный суд)» (Матфея 5:22). « Если же вы не простите тех, кто причинил вам зло, то и Отец ваш не простит ваши грехи » (Матфея 6:15, совр.пер.).

2. Учитесь подниматься вверх по лестнице гнева.

Обсуждение. Как вы поднимаетесь по *лестнице гнева*?

Заметки.

Не бойтесь выражать ваш гнев, но научитесь выражать его по *библейски и социально приемлемыми способами*. Избавляйтесь от ярости и греховного гнева (Ефессянам 4:31). Учитесь выражать ваш гнев в следующий раз на одну ступень выше в *лестнице гнева*, чем вы делаете в настоящее время. Радуйтесь победам в постепенном подъеме по лестнице!

3. Выражайте свой гнев контролируемым способом.

Раскрытие и обсуждение. Как выражать гнев контролируемым способом?

(1) Контролируйте гнев принятием ответственности за свои действия.

Не важно, насколько оскорбленными вы себя чувствуете, Бог считает вас ответственными за то, как вы выражаете свой гнев к другим (Матфея 5:22). Если вы чувствуете, что ваши эмоции все еще готовы взорваться, вы должны *подавить их на некоторое время*. Например, прогуляйтесь, поразмышляйте над библейским стихом, помолитесь и запишите то, что вы думаете и чувствуете. Положите с выражением вашего гнева до тех пор, пока вы не обретете контроль над вашими эмоциями.

(2) Контролируйте гнев терпением к человеку.

Постарайтесь понять его (Притчи 14:29). Улаживайте ссору, вместо того, чтобы разжигать её. (Притчи 15:18). Побеждайте себя, вместо того, чтобы стараться победить в споре, (Притчи 16:32). Будьте снисходительны к оскорблению, вместо того, чтобы мстить за него. (Притчи 19:11). Контролируйте своё чувство гнева (Притчи 29:11).

(3) Контролируйте гнев, говоря не спеша и позитивно.

Научитесь "быть медленными на гнев", то есть, не расстраиваться из-за всего и не воспринимать все как личное оскорбление (что является признаком эгоистичности) (Иакова 1:19). Не сердитесь на человека дольше, чем один день (Ефесеям 4:26). Держитесь подальше от людей, которые легко раздражаются и могут провоцировать вас (Притчи 22: 24-25). Не подавляя, не отрицая и не игнорируя свой гнев, сконцентрируйтесь на положительных качествах человека, на которого вы сердитесь (Римлянам 12:10). Не держите в памяти проступки, совершенные против вас (1 Коринфянам 13: 5).

4. Выражайте свой гнев рациональным способом.

Раскройте и обсудите. Как выразить свой гнев рациональным способом?

(1) Берите инициативу.

Прочтите Матфея 5:23-24; Матфея 18:15.

Независимо от того, кто виноват, *вы* должны взять инициативу на себя и выразить свое желание решить проблему.

(2) Признайте, что вы сердитесь.

Прочтите Иакова 5:16а

Признайте, что вы сердитесь на себя, на Бога и на обидчика. Попросите у Бога мудрости, как говорить с человеком, на которого вы сердитесь (Иакова 1:5).

(3) Поговорите с рассердившим вас человеком позитивно.

Прочтите Ефесеям 4:15,29.

Поговорите с рассердившим вас человеком так, чтобы это помогло разрешить ситуацию.

- **Ваши слова должны быть истиной.** Не принимайте на себя больше вины, чем есть на самом деле, с целью успокоить человека. Вы оба должны научиться принимать ответственность за свои действия.
- **Ваша речь должна быть полезной ему.** Выражайте свой праведный гнев, критику или упрек тактично и позитивно. Планируйте заранее, что, когда и как вы скажете. Обсудите провоцирующую проблему вместе, не копаясь в прошлом и не извлекая из него несвязанные с этим вопросы. Слушайте друг друга, не перебивая. (Притчей 18:13). Постарайтесь понять точку зрения другого и его чувства (Притчей 18:17). Будьте готовы признать свою долю вины. Продолжайте искать решение, пока вы оба не согласитесь в том, какие действия вам обоим следует предпринять.
- **Вы должны говорить с любовью.** «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.» (1 Коринфянам 13:1-8).

5. Выражайте свой гнев с любезностью.

Обучение. Обращайте внимание на то, чтобы ваши слова, тон и тембр вашего голоса, выражение лица и жесты выражали не отторжение, но принятие (Притчей 15:13).

6. Не воздавайте мстью, но прощайте и любите.

Раскрытие и обсуждение. Каковы должны быть ваши действия по отношению к человеку на которого вы сердитесь?

(1) Прощайте обижающего человека снова и снова, от всего сердца (Матфея 18:21-35).

(2) Любите его, молитесь за него и делайте добро для него (Луки 6:27-28).

(3) Никогда не мстите (Римлянам 12:14-21).

7. Позвольте Богу исцелить ваши оскорблённые чувства.

Раскройте и обсудите. Что делать с оскорблёнными чувствами?

- (1) Молитесь и говорите с Богом о ваших оскорблённых чувствах.** (Псалом 62:8).
- (2) Молитесь об избавлении.** Просите Бога избавить вас от чувства гнева, раненных чувств и дать вам благодать чтобы простить и любить обидчика.
- (3) Стоите на Божьих обетованиях.** В Библии сказано: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псалом 33:19)
- (4) Попросите других о помощи.** Если вам трудно простить и любить, обсудите свои чувства с душепечителем или попросите одного или двух христиан помолиться с вами о вашем исцелении. «Так исповедуйтесь же в своих грехах друг перед другом и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться. Молитва праведника имеет большую силу.» (Иакова 5:16, совр.пер.)