

# Дополнение 17

## [Характер христианина] Гнев и самоконтроль

Это занятие о характере христианина. Как вы справляетесь с гневом? Как вы достигаете самоконтроля?

### А. Гнев и его причины

#### 1. Что представляет собой гнев?

*Гнев* есть крайнее недовольство по отношению к неправильному поступку или несправедливости, и обычно выражается в неподходящей манере. В то время, как гнев должен выражаться, у нас нет свободы выражать гнев в любой своевольной форме. Гнев часто выражается грешным образом (что упускает цель Бога). Гнев должен выражаться праведным путем (то есть, таким образом, что достигает цели Бога).

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

*Обсуждение.* Что представляют собой греховный гнев и праведный гнев?

*Примечания.* Греховный гнев – это сильная эмоция недовольства, когда вы рассержены и склонны причинить боль людям или крушить все вокруг себя. Праведный гнев – это правильное отношение праведного возмущения против неправильных поступков, который вы выражаете в контролируемом, рациональном и подходящем действии.

#### 2. Почему люди сердятся?

*Обсуждение.* Каковы различные причины того, что люди сердятся?

*Примечания.*

##### **Несправедливость.**

Когда вы видите или страдаете от несправедливости или угнетения.

##### **Противостояние.**

Когда вы заблокированы от исполнения ваших желаний, амбиций, достижения целей, оправдания надежд и т.д.

##### **Провокация.**

Когда вас провоцируют отсутствие коммуникации, неразумные требования, плохое поведение и т.д.

##### **Боль.**

Когда вы испытываете боль из-за того, что люди сказали вам или сделали с вами. Когда люди обходятся с вами несправедливо или отвергают вас.

##### **Страх.**

Когда вы боитесь неудачи или отвержения.

##### **Утрата.**

Когда вы теряете любимых, владения, деловую сделку, хорошие отношения с кем-то и т.д.

##### **Беспомощность.**

Когда вы не можете справиться со сложными людьми или ситуациями, такие как усталость и бессонница.

##### **Утрата достоинства.**

Когда другие люди выставляют вас на посмешище. Когда вас упрекают, критикуют, осуждают или исправляют в присутствии других.

##### **Разочарование.**

Когда Бог и другие люди не удовлетворяют *ваши* ожидания от них.

### Б. Реакции на гнев и его проявления

#### 1. Иллюстрация лестницы гнева.

«Лестница гнева» - это иллюстрация о том, как по-разному люди реагируют на гнев, и как проявляется такой гнев.

## Иллюстрация лестницы гнева

Иллюстрация лестницы гнева показывает семь различных выражений гнева. Самый нижний пункт выражает наихудшую реакцию и самый высокий пункт выражает самую подходящую реакцию.

7	<p><b>Контролируемый гнев</b> - единственный правильный способ выражать гнев. Это праведный гнев и выражается контролируемым, рациональным и угодным путем. Гневающийся человек (1) осознает и признает, что он сердится: на себя, на Бога и по отношению к провоцирующему человеку. Но он не вовлекает никого другого. (2) Он не ворошит прошлое. (3) Он выражает свой гнев (негодование) в контролируемой, рациональной, подходящей манере, не в эмоциональной и неугодной манере. (4) Контролируемый гнев (возмущение) не является греховным (Ефессянам 4:26). (5) Контролируемый гнев направляется на примирение и честный мир.</p>
↑	
6	<p><b>Ограниченный гнев</b> включает гнев на обидчике и обиде. Проявляется (1) неприятным шумом (повышенный тон голоса и сердитое лицо), (2) но ограничивается провоцирующим человеком (не включая неподозревающих людей, таких как члены семьи, члены церкви, соседи и коллеги); (3) ограничивается провоцирующей проблемой (не ворошит прошлое, не вспоминает старые или несвязанные проблемы прошлого).</p>
↑	
5	<p><b>Неприятный гнев</b> выражается в большом количестве шума. Проявляется (1) в неприятном шуме (крики, вопли, плач, провоцирование, подкалывание, нытье, вспышка гнева); (2) сопровождается неприятными жестыкуляциями (удары кулаком, удары по дверям, громкая музыка, истерические приступы на полу); (3) оскорбительные выражения на лице; (4) и воздействие на неподозревающих людей (члены семьи, члены церкви, соседи, коллеги).</p>
↑	
4	<p><b>Оскорбляющий гнев</b> выражается в словесном гневе. 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.</p>
↑	
3	<p><b>Насильственный гнев</b> выражается в деструктивном гневе. Выражается (1) в неконтролируемом насилии (крушение всего что попадет под руку, разбрасывание вещей, избивание других, нанесение ран другим, причинение несчастных случаев, жестокости и убийства); (2) в неконтролируемом потоке слов (проклятия, мат, ругань, брань); (3) в неприятных лицевых выражениях. (4) Его гнев влияет на него также, как и на других.</p>
↑	
2	<p><b>Скрытый гнев</b> есть подавляемый гнев. Человек зол, но не хочет выражать его. Его гнев конце концов проявляется следующими способами: (1) в психологических проблемах (жалость к себе, депрессия, суицидальные мысли) (Ионы 4:3). Сердитые люди обычно принимают нерациональные решения и принимают гнев на себя (Иова 18:4). (2) В эмоциональных проблемах (ненавидят Бога или человека или культуру, непрощающие, злобные чувства мести, дурной характер, склонность к насилию); (3) В социальных проблемах (асоциальное поведение, поведение, направленное против власти, привычка опаздывать, плохие отметки в школе, черный юмор, зависимость от наркотиков, беременности вне брака, совершение преступлений, разрушение брака или семьи или церкви); (4) в неправильной ориентации (обвинение Бога или других за собственные ошибки, взрыв против менее угрожающей мишени или против неподозревающего человека (жены, ребенка, подчиненного, собаки).</p>
↑	
1	<p><b>Исключенный гнев</b> – это подалвенный, нераспознанный или отрицаемый гнев. Человек считает, что он не сердится, в то время как он на самом деле злится. Его гнев проявляется следующими способами: (1) В психологических проблемах (депрессия, тревога, нервный срыв); (2) в социальных проблемах (отчуждение или закрытый нрав, жесткость и холодность в отношениях, раздражительность, критицизм); (3) В физических проблемах (головная боль, язва, запор, сердечный приступ); (4) Или в ддеструктивном поведении (алкоголизм, зависимость, обжорство). Исключенный гнев обычно поражает самого человека.</p>
↑	

## В. Последствия гнева

**Обсуждение.** Почему выражение гнева в высшем пункте лучше, чем выражение гнева в низшем пункте?

**Примечания.** Выражение гнева в высшем пункте лучше, чем выражение гнева в низшем пункте, так как он менее деструктивен. Например:

### 1. **Исключенный гнев.**

Исключенный гнев является наиболее разрушающим видом гнева, так как гневающийся человек отказывается признавать или распознавать, что он сердится. Вместо этого, он будет непреклонно убежден, что он *не* зол! Он отрицает, что есть проблема и поэтому невозможно справиться с проблемой. Постепенно это причиняет все больше вреда самому гневающемуся человеку без его осознания, что вред причиняется его гневом.

### (2) **Скрытый гнев.**

Скрытый гнев также является очень разрушительным видом гнева, так как гневающийся человек осознает что он зол, и внутри размышляет над проблемой, но он будет скрывать проблему от каждого. Так как он отказывается обратиться к проблеме лицом к лицу, он не может быть исцелен от ее последствий.

### (3) **Насильственный гнев.**

Насильственный гнев является очень разрушительным для каждого, так как гневающийся человек жестоко нападает на людей и разрушает имущество. Однако, так как это гнев, который выражается, с ним можно справиться по крайней мере и он также предотвращает внутренний вред от исключенного и скрытого гнева у злящегося человека. Он может научиться подниматься по ступенькам лестницы гнева и таким образом, научиться самоконтролю.

### (4) **Оскорбляющий гнев.**

Оскорбляющий гнев является разрушительным для каждого, так как он причиняет боль людям. Однако, эта ступенька лучше, чем насильственный гнев, так как гневающийся человек обрел самоконтроль над своими насильственными и разрушительными поступками!

### (5) **Неприятный гнев.**

Неприятный гнев определенно является неправильным выражением гнева. Однако, опять же эта ступенька лучше, чем оскорбляющий гнев, так как гневающийся человек также обрел самоконтроль над своими деструктивными словами!

### (6) **Ограниченный гнев.**

Ограниченный гнев лучше, чем все предыдущие формы выражения гнева. Это другая ступенька выше по *лестнице гнева*, так как гневающийся человек обрел самоконтроль над проблемой. Он ограничивает свой гнев одним человеком и одной проблемой.

### (7) **Контролируемый гнев.**

Контролируемый гнев является единственным видом гнева, который может выражаться без греха. Человек обрел самоконтроль над тем, как он находит выход своему гневу. Это и есть способ, которым Бог желает, чтобы христиане выражали свой гнев. Он обсуждает свой гнев *только со связанным с ним человеком и контролируемым, уместным и приятным способом*.

## Г. Иметь дело с гневом

**Обучение.** Как вы должны или могли бы справиться с гневом.

### 1. **Рассматривайте последствия греховного гнева.**

**Раскрытие и обсуждение.** Каковы последствия, если вы не справитесь с греховным гневом?

**Примечания.**

- Греховный гнев делает вас глупцом. «Не будь духом твоим поспешен на гнев, потому что гнев гнездится в сердце глупых» (Екклесиаста 7:9).
- Греховный гнев ведет только ко злу. «Перестань гневаться и оставь ярость; не ревнуй до того, чтобы делать зло» (Псалом 36:8).
- Греховный гнев не вызывает праведную жизнь, которую желает Бог. «Ибо гнев человека не творит правды Божией» (Иакова 1:19-20).

- Греховный гнев может влиять на ваши молитвы. «Итак желаю, чтобы на всяком месте произносили молитвы мужи, воздевая чистые руки без гнева и сомнения» (1 Тимофею 2:8).
- Греховный гнев лишает вас квалификации для лидерства. «Ибо епископ должен быть непорочен, как Божий домостроитель, не дерзок, не гневлив...» (Титу 1:7).
- Греховный гнев огорчает Святого Духа. И не оскорбляйте Святого Духа Божия... Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик... да будут удалены от вас» (Ефесеям 4:30-31).
- Такой гневливый человек должен встретиться с осуждением Бога. «А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: 'рака', подлежит синедрyonu (человеческому суду); а кто скажет: 'безумный', подлежит геенне огненной (суду Бога) (Матфея 5:22). «А если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:15).

## **2. Практикуйтесь подниматься вверх по лестнице гнева.**

*Обсуждение.* Как вы поднимаетесь по лестнице гнева?

*Примечания.* Не бойтесь показывать ваш гнев, но научитесь выражать ваш гнев *библейски и социально приемлемыми способами*. Избавляйтесь от ярости и греховного гнева (Ефесеям 4:31). Практикуйтесь выражать ваш гнев в следующий раз в форме одной ступени выше по *лестнице гнева*, чем вы делаете в настоящее время. Ободрайтесь каждым улучшением в том способе, как вы выражаете свой гнев.

## **3. Выражайте свой гнев самоконтролируемым способом.**

*Раскрытие и обсуждение.* Как вы выражаете свой гнев самоконтролируемым способом?

### **(1) Выражайте самоконтроль, взяв ответственность за ваши действия.**

Не важно, насколько оскорбленными вы себя чувствуете, Бог считает вас ответственными за то, как вы выражаете свой гнев по отношению к другим (Матфея 5:22). Если вы чувствуете, что ваши эмоции все еще хотят взорваться, тогда 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) Выражайте самоконтроль, будучи терпеливыми по отношению к другому человеку.**

«У терпеливого человека много разума» (Притчей 14:29). Постарайтесь понять другого человека. «Вспыльчивый человек возбуждает раздор, а терпеливый утишает распрю» (Притчей 15:18). Итак, оставайтесь спокойными. «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою [лучше] завоевателя города» (Притчей 16:32). Вместо того, чтобы взять верх в споре, завоюйте свой собственный нрав! «Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него--быть снисходительным к проступкам» (Притчей 19:11). Таким образом, никогда не мстите. «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его» (Притчей 29:11). Итак, учитесь контролировать свои чувства гнева.

### **(3) Выражайте самоконтроль, говоря медленно и положительно.**

Учитесь гневаться медленно, то есть, не раздражаться из-за всякой причины или воспринимать все, как личную атаку, что является выражением эгоцентрированности (Иакова 1:19). Не злитесь дольше того же дня, в который вы рассердились (Ефесеям 4:26). Держитесь подальше от людей, которые вспыльчивы и могут повлиять на вас (Притчей 22:24-25). Без подавления, отрицания или игнорирования своего собственного гнева, сосредотачивайтесь на положительных качествах человека, на которого вы сердитесь (Римлянам 12:10). Не держите на него зла из-за неправильных поступков, которые тот человек совершил по отношению к вам. «Любовь не считает свои обиды» (1 Коринфянам 13:5 – Современ.Перевод).

## **4. Выражайте свой гнев рациональным способом.**

*Раскрытие и обсуждение.* Как вы выражаете свой гнев рациональным способом?

### **(1) Предпринимайте инициативу.**

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

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

### **(2) Признавайте, что вы злитесь.**

*Прочтите* Иакова 5:16а

Признавайте, что вы злитесь на себя, на Бога и на провоцирующего человека. Попросите у Бога мудрости о том, как говорить с человеком, на которого вы сердитесь (Иакова 1:5).

### **(3) Говорите таким способом, что сможет принести пользу.**

*Прочтите* Ефесеям 4:15,29.

Говорите с провоцирующим человеком таким способом, что поможет разрешить ситуацию.

- *Ваши слова должны быть истиной.* Не принимайте ложно более того в чем вы виновны, чтобы усмирить другого человека. Вы оба должны научиться брать ответственность за ваши действия.

- **Ваша речь должна быть полезной.** Выражайте свой праведный гнев, критицизм или упрек тактичным и полезным способом. Планируйте заранее, что, когда и как вы скажете. Обсудите провоцирующую проблему вместе, не копаясь в прошлом и не вытаскивая несвязанные проблемы из прошлого. Слушайте друг друга, пока другой не закончит говорить (Притчей 18:13). Постарайтесь понять точку зрения другого и его чувства (Притчей 18:17). Будьте скорыми в том, чтобы признавать свою долю во вкладе в проблему. Продолжайте искать решения пока вы оба не согласитесь в том, какое действие вам обоим следует предпринять.
- **Ваша речь должна быть 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. Любовь никогда не перестает (1 Коринфянам 13:1-8).

#### **5. Выражайте свой гнев приятным способом.**

*Обучение.* Заботьтесь о том, чтобы ваши слова, тон и громкость вашего голоса, и ваши лицевые выражения и жесты не передавали отвержение, 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 ущемленные чувства.**

*Раскрытие и обсуждение.* Что вы должны делать с вашими ущемленными чувствами?

- (1) **«Изливайте свое сердце Ему»** (Псалом 62:8).
- (2) **Молитесь за освобождение.** Просите Его освободить вас от ваших чувств гнева, ущемленные чувства и дать вам благодать прощать и любить обидчика.
- (3) **Провозглашайте обетование Бога.** Библия обещает: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псалом 33:19).
- (4) **Просите помощи.** Если вы продолжаете бороться и находите трудным простить обидчика, обсудите свои чувства с другом христианином и попросите его помолиться с вами за исцеление ваших ущемленных чувств. «Злостраждет ли кто из вас, пусть молится. Весел ли кто, пусть поет псалмы. Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему. Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иакова 5:13-16).