

Гнев и личные права

Как контролировать гнев, передав свои ожидания Богу



Групповые занятия для новообращенных христиан

Гнев и личные права

Автор Дэвид Бетти

Пособие для студентов

Издание 5-ое



Групповые занятия для новообращенных христиан

Гнев и личные права

Пособие для студентов

Автор Дэвид Бетти

Издание 5-ое

Места Писания, использованные в данном курсе, цитируются из следующих изданий Библии:

Синодальный перевод

«Радостная весть, современный перевод НЗ на русский язык», © Российское Библейское общество, 2001 г.

«Современный перевод НЗ», © International Bible Society, 1991.

Авторские права защищены © 1978, 1979, 1992, 1995, 2014 Тин Челлендж, США.

Оригинальный материал издан на английском языке и называется, *Anger and Personal Rights, 5th edition*. Данный перевод на русский язык выполнен с разрешения Глобал Тин Челлендж и Национального офиса Тин Челлендж, Россия.

Русский перевод данного курса разрешен к копированию и распространению для дальнейшего использования центрами Тин Челлендж, другими центрами реабилитации, поместными церквями, учебными центрами и другими организациями и частными лицами. Материалы курса также можно бесплатно загрузить через Интернет с сайта: www.iTeenChallenge.org

При этом данные материалы не могут быть использованы для продажи, а могут распространяться только бесплатно. Желающие издавать или продавать данные материалы должны предварительно получить письменное разрешение офиса Глобал Тин Челлендж.

Данный курс – часть материала **Групповые занятия для новообращенных христиан**, разработанного для использования в церквях, школах, тюремных служениях, центрах реабилитации Тин Челлендж, и других подобных служениях, работающих с новообращенными христианами. В материал данного курса входят Руководство для преподавателя, Пособие для студентов, Рабочая тетрадь, контрольная работа, и сертификат об окончании. Для получения более подробной информации, пожалуйста, обращайтесь по адресу:

Российская Ассоциация Организаций
Социальной Реабилитации "Вызов"
Кемеровская область, 654007
Новокузнецк, ул.Орджоникидзе 35, корпус 2
Россия
challengerussia@mail.ru

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org

Содержание

Глава 1. Как я пользовался гневом в своей жизни?	4
А. Как выглядит гнев в моей жизни?	4
Б. Почему гнев имеет такую власть в моей жизни?	8
В. Как получилось, что гнев занимает такое значимое место в моей жизни?	10
Глава 2. Как мне сокрушить разрушительную власть гнева в моей жизни?	13
А. Решений «по мановению волшебной палочки» не существует	13
Б. Начни с конца	14
В. Каким образом взаимосвязаны мои личные права и мой гнев?	16
Г. Что еще помимо моих личных прав может питать мой гнев?	28
Глава 3. Что Бог говорит о гневе?	32
А. Является ли гнев грехом?	32
Б. Как пользовались гневом люди из Библии?	34
В. Что может разгневать Бога?	39
Глава 4. Как я могу пользоваться гневом так, чтобы это было угодно Богу?	41
А. Решив отдать свои личные права Богу, готовься к проблемам	41
Б. Первые шаги на пути нового роста	44
В. Воспитывай у себя положительные черты характера	54
Г. Усвой разницу между личными обязанностями и личными правами	55
Д. Установи границы	56
Е. Используй свой гнев так, как это угодно Богу	57

Глава 1

Как я пользовался гневом в своей жизни?

«Ты так меня разозлил!»

Когда-нибудь ты говорил такое?

Или, бывало, кто-то говорит тебе, что ты злишься, а ты в ответ: «Я не злюсь!»

В наши дни не нужно далеко ходить за примером, чтобы увидеть кого-то, кто злится. Смотрим ли мы новости, или кино, или просто наблюдаем за людьми вокруг себя, то и дело мы видим, как кто-то злится.

Ну а ты? Является ли гнев большой частью твоей жизни?

Если бы Бог достал видеосъемку всей твоей жизни, и включил только те места, где ты злился, что бы выяснилось? Смотреть пришлось бы всего пару эпизодов? Или это было бы видео практически всего дня, каждый день твоей жизни?

В этом курсе мы более подробно поговорим о гневе и попытаемся сделать гнев положительной частью твоей жизни, а не разрушительной.

А. Как выглядит гнев в моей жизни?

Ты – особенный. Ты не похож ни на кого другого. Поэтому твой гнев не будет похож ни на чей другой.

Вопрос следующий: «Как выглядит гнев в моей жизни?»

Как ты выражаешь свой гнев? Как часто ты злишься? Сколько у тебя разных способов выражать свой гнев?

Если бы тебе нужно было оценить себя, как бы ты оценил свой гнев?

Если «0» означает, что ты никогда не злишься, а «100» означает, что ты злишься постоянно, сколько баллов ты бы поставил себе?

Давай прямо сейчас создадим небольшую проблему. Если бы мы задали вопрос самым близким твоим людям, и попросили бы их оценить, как часто ты злишься, сколько баллов они поставили бы тебе? И если их оценка значительно отличалась бы от твоей – что это значит?

Значит ли это, что они на самом деле тебя плохо знают? Или ты просто отрицаешь очевидное?

Закроем этот вопрос, и рассмотрим более подробно, как люди чаще всего выражают свой гнев.

1. Гневные слова

Когда ты злишься, меняется ли тон твоего голоса? Большинство из нас легко могут определить, злится ли человек, просто послушав его. Слова становятся резкими, появляется эмоциональное напряжение, по которому всем становится понятно, что человек недоволен!

Большинство людей начинают говорить громче. По мере возрастания гнева, речь становится все громче и громче!

У некоторых людей меняются и сами слова, которыми они пользуются – чаще всего в состоянии гнева люди используют брань.

Часто из уст разгневанного человека вылетают резкие слова, такие как «Ненавижу тебя!»

2. Взгляд

Если бы взглядом можно было убить, мертвых людей было бы куда больше! Некоторые люди для выражения своего гнева пользуются взглядом. Какой эффект производит «гневный взгляд» на другого человека? Все зависит от того, в каких люди отношениях. Некоторые дети под гневным взглядом мамы или папы начинают плакать. Другим совершенно все равно.

3. Давай драться!

Гнев и драки часто сопровождают друг друга. Гневные слова ведут к угрозам, и вот уже эти двое дерутся. Война слов очень быстро перерастает в драку на кулаках. Гнев вносит в ситуацию высокий уровень энергии.

4. Крики

Для некоторых людей крик – один из способов выразить свой гнев. И речь идет не просто о том, чтобы говорить чуть громче обычного.

Кристина была одной из самых спокойных студенток в центре ТЧ. Она пришла в центр с полным осознанием своих проблем, и делала успехи. Однажды в субботу

утром она выполняла свое задание, как вдруг кто-то сказал ей что-то, что ей не понравилось. Спор быстро накалился. Кристина так разозлилась, что начала кричать так громко, как только могла.

Она кричала так, что люди в соседнем здании слышали ее. Казалось, кого-то убивают. Перепуганные соседи побежали смотреть, что случилось. Когда они прибежали в комнату, где была Кристина, оказалось, что все «нормально». Она ходила по комнате, тихая как всегда, как будто ничего и не случилось.

5. Месть

«Я не злюсь, я просто мщу» Тебе знакомы такие люди? Они не вступают в перепалки. Они не дерутся. Но ищут способов отплатить человеку, который им навредил.

Мсть может состояться через несколько минут, или дней, или даже позже. Но эти люди держат обиду до тех пор, пока не появится возможность отплатить обидчику.

Мсть может быть в форме насилия – разрушения больше, чем то, что причинили им. Пример такой мести мы найдем в 1 Царств, 25 главе. Давид со своими людьми защищали народ в течение нескольких месяцев. Было время сбора урожая, и Давид отправил несколько человек к Навалу, чтобы просить о вознаграждении за то, что Давид охранял его скот.

Навал же ответил грубо. Когда Давид узнал, что к его людям отнеслись с таким неуважением, он отреагировал моментально. Он сказал своим людям пойти и наказать Навала. Он сказал, что не остановится, пока Навал и все его работники не будут уничтожены.

Это пример чрезмерной мести. Это не пример уличной мести по принципу «глаз за глаз». Давид собирался убить не только Навала, но и всех его работников. Почему? Потому что Навал неуважительно поговорил с людьми Давида и отказался дать им вознаграждение.

К счастью для Давида, Авигея, жена Навала, сделала все, чтобы остановить план мести Давида. Давид выслушал ее, и изменил свои намерения. Если бы она не вмешалась, Давид позволил бы своему гневу повести его по крайне разрушительному пути – убить невинных людей во имя мести.

6. Молчание

Не все люди дерутся или кричат. Есть люди, которые выражают свой гнев тихо – молча. Если вы спросите их: «Ты расстроен? Что случилось?», они ответят: «Ничего». Но разговаривать с вами не будут.

Еще один способ выразить гнев – замедлить движения. Говоришь им: «Поторопись!», а они специально делают все еще медленнее.

Этот человек может даже улыбаться, сообщая всем вокруг, что все хорошо, но внутри у него творится совсем другое. Внутри они злятся на кого-то по какой-то причине. Однако вместо того, чтобы разразиться бранью, они просто молчат в ответ. Внешне выражая умиротворение, внутри они переполнены гневом. Они легко могут затеять войну с тем, кто их разозлил, но это будет скрытая война, коварная война. Они начинают делать все во вред своему обидчику, часто исподтишка.

Часто это называется «пассивной агрессией». Кажется, что человек пассивен, однако на деле это просто их способ отплатить тому, на кого они злятся.

7. Затаить обиду

Некоторые люди решают сдерживать гнев и попытаться скрыть его. Возможно, они считают, что выражать гнев – неправильно, поэтому они просто держат его внутри себя. Они думают: «Если я сдержу свой гнев, скрою его, он постепенно уйдет, и все будет хорошо». Но на деле, такая реакция на гнев может причинить реальный вред, не меньше, чем драка или ссора.

Если кто-то говорит тебе: «Я никогда не злюсь», какая мысль возникает у тебя в голове? «Ну и врун! Как же он заблуждается!»

Может быть, этот человек и врет, а может быть он просто сравнивает себя с тем, как выражают гнев окружающие его люди. Он видит, как люди орут, бранятся, дерутся и визжат, и говорит – я никогда себя так не веду. Пользуясь этой логикой, он и приходят к выводу, что никогда не злится.

На самом деле, возможно, этот человек научился иначе выражать свой гнев – сдерживать его. Может быть, он даже не осознает, что делает это. А может быть и не понимает, что то, что он испытывает – это гнев, и он его сдерживает. Однако сдерживать гнев внутри себя – очень разрушительно.

8. Обращать гнев на себя

Гнев можно обратить на себя вместо того, чтобы выплеснуть его на окружающих. Ты можешь злиться на себя и заниматься «самобичеванием». Ты ругаешь себя за то, что так сглупил. Мысленно прокручиваешь ситуацию снова и снова, и с каждым разом все больше ненавидишь и злишься на себя.

Когда ты обращаешь гнев вовнутрь, на себя, ты можешь причинить вред другого рода, чем тот, когда ты открыто выражаешь гнев по отношению к другим людям.

Обращать гнев на себя тебе может казаться даже более «правильным», потому что ты обвиняешь себя в том, что сделал. Винишь себя, что оказался слишком слаб, чтобы драться. А может быть просто думаешь, что ты один виноват во всем, что происходит в твоей жизни. Может быть миллион причин, почему ты считаешь, что гнев на себя самого направлен по адресу, но правда в том, что такая реакция на гнев еще более разрушительна. Гнев, направленный вовнутрь – не решение его причин.

Может казаться, что гнев, направленный вовнутрь, причиняет меньше вреда, но на деле, разрушения от него вполне реальные. Эти разрушения касаются не только твоей жизни. Часто гнев, который направлен вовнутрь, влияет также и на окружающих. Причиняя вред себе, ты во многом причиняешь боль и окружающим.

Один из способов выражения такого гнева – причинение вреда себе. В жизни тех, кто причиняет себе физический вред, имеются также и другие серьезные проблемы. Они гораздо больше обычного гнева. Часто такое поведение – это следствие проблем с силой и контролем в жизни, наполненной хаосом и насилием.

Депрессия также может стать результатом того, что вы направляете гнев внутрь себя. Гнев подпитывает убеждение, что от тебя нет толку. Утрата надежды питает депрессию и гнев.

9. Юмор-сарказм

Часто юмор становится способом выражения гнева, но это юмор за счет другого человека. Насмехаясь над другим человеком – объектом твоего гнева, ты хочешь выглядеть хорошо, а его выставить глупым.

Другой способ использовать юмор как выражение гнева – сарказм, как способ реакции на человека, который вызвал твой гнев.

Б. Почему гнев имеет такую власть в моей жизни?

Гнев – очень сильная эмоция! Он может начаться с небольшого раздражения, и быстро превратиться во взрыв вулкана пылкого гнева. Почему гнев так силен?

Гнев подпитывается страхом, обидой и разочарованием.

1. Страх

Может показаться, что страх не имеет ничего общего с гневом. Тем не менее, страх – очень распространенное «горючее» для гнева. Многие люди не желают признавать, что в конкретной ситуации переживают страх. Возможно, они вообще не

настолько глубоко разбираются в своих чувствах, чтобы распознать страх и признать его источником того, что они переживают. Они точно знают, что данная ситуация им не нравится, поэтому гnevаются.

Гнев стал знакомым инструментом для большинства мужчин. То же самое можно сказать и о многих женщинах. Они пользуются гневом, чтобы сообщить, что им не нравится ситуация, в которой они оказались.

2. Обида

Это наиболее распространенный «пусковой механизм» гнева. Ты глубоко обижен тем, что кто-то сделал в отношении тебя, и чем больше думаешь об этом, тем больше это тебя обижает.

Если не решить эту ситуацию с обидой, она разрастется как раковая опухоль, которая запустит корни в глубину твоего сердца, и вскоре простая обида перерастет в ожесточение. Сама мысль о человеке, который тебя обидел, будет тебя злить.

Еще одно последствие нерешенных обид – то, что они могут начать влиять на твои отношения с другими людьми. Если кто-то скажет или сделает что-то, что напомнит тебе о прошлой обиде, ты на эту новую ситуацию отреагируешь вспышкой гнева. Часто эта вспышка будет излишней – небольшой пусковой механизм станет причиной взрыва. Почему?

Нерешенные в прошлом обиды продолжают создавать внутри тебя эмоциональное смятение. Эти обиды могут легко спровоцировать тебя на излишние реакции, когда возникает небольшая проблема. Вспомни, что ты ощущаешь, когда случайно порежешься или обожжешься? На порез или ожог нужна всего секунда, а болит потом несколько дней. К чему бы ты не прикасался больным пальцем, возникает резкая боль. Если бы пореза или ожога не было, не было бы и боли. Но незаживший порез или ожог причиняет боль.

Нерешенные обиды прошлого могут вызывать сильные гневные реакции, точно также, как порез или ожог вызывают резкую боль.

3. Разочарование

Разочарование питает гнев, потому что его источником являются неоправданные ожидания и неудовлетворенные желания. Мы хотим контролировать ситуацию, хотим, чтобы было по-нашему. Хотим мира и покоя, а вместо этого получаем проблемы, которые никуда не деваются. Это постоянное раздражение, неудовлетворенные ожидания порождают глубокое недовольство. Когда мы больше не в силах это выносить, мы начинаем гневаться.

Это разочарование даже не просто в людях – вполне возможно, оно направлено на тебя самого. Возможно, ты разочарован, что не можешь справиться с проблемой, разочарован своими неудачами, разочарован, что не можешь достичь того, чего хочешь.

4. Является ли гнев провокатором в твоей жизни?

Питается ли твой гнев страхом, обидой или разочарованием – или еще чем-либо – суть в том, что гнев – очень сильная эмоция. И если ты не научишься правильно ею управлять, она принесет в твою жизнь всевозможные разрушения.

Гнев – как бандит в твоей жизни. Эта эмоция настолько сильна, что мешает в кучу все, что есть в твоём сердце и разуме, и начинает контролировать тебя. Один молодой человек выразил это так: «Я был так разочарован и расстроен, что не видел другого выхода как только отреагировать гневом».

Если ты позволишь гневу контролировать себя, этот «бандит» начнет контролировать все твои мысли, чувства, слова и действия.

У Бога есть решение твоей проблемы с гневом, и мы будем говорить об этих решениях в ходе изучения данного курса.

В. Как получилось, что гнев занимает такое значимое место в моей жизни?

Было бы проще всего назвать причинами твоего гнева ошибки других людей – они не смогли проявить любовь по отношению к тебе, они тебя обижали, они тебя предавали, они тебя игнорировали. Ко многим людям – молодым и пожилым – относились плохо. У них есть причины злиться на людей, которые причинили им такую боль.

Однако это все равно не ответ на вопрос. Как получилось, что гнев занимает такое значимое место в моей жизни?

1. Ты научился пользоваться гневом

Правда в том, что ты научился пользоваться своим гневом, глядя на других людей. Со дня своего рождения люди, которые окружали тебя, оказывали на тебя влияние – и хорошее, и плохое. Возможно, твои родители являются для тебя положительным примером эффективных способов выражения гнева, и они не позволяли гневу причинять разрушения.

Однако слишком часто мы видим, как гнев используется отрицательно – бесконтрольный гнев, гнев, который используется как оружие для причинения боли окружающим. Эти отрицательные примеры глубоко внедрились в твою жизнь еще до того, как ты научился говорить или понимать, какой вред гнев наносит твоей жизни.

В настоящее время большинство из нас пользуется гневом, даже не задумываясь. Гнев стал настолько глубокой частью нашей жизни, что вспыхивает в долю секунды. Проще всего убедить себя: «Ну, такой уж я уродился – у меня всегда был горячий нрав».

Многие люди не контролируют свой гнев – это их гнев контролирует их. Нажми нужную кнопку – и они моментально вспыхивают гневом. Мы пользуемся гневом, даже не задумываясь об этом.

Однако правда в том, что на протяжении многих лет мы делали выбор – выбирали гнев, не думая о его разрушительном воздействии на наши жизни. Мы пользовались им как оружием, и верили, что у нас есть право гневаться. Мы видели, какая в нем сила, а мы любим силу!

2. Ты должен взять на себя ответственность за свой гнев

Чуть ранее в данной главе мы говорили о различных способах, которыми люди выражают свой гнев. Мы также говорили о том, насколько сильной может быть эта эмоция в нашей жизни. Итак, ответь теперь честно на следующий вопрос:

Является ли гнев проблемой в твоей жизни?

Одна из самых больших трудностей, с которыми мы сталкиваемся – это нежелание признать, что у нас есть проблема. Однако независимо от того, крупная ли у тебя проблема с гневом, или небольшая, или ее нет вовсе – начать тебе нужно именно с этого. Ты должен взять на себя ответственность за свой гнев. Не другие люди «тебя злят». Ты сам принимаешь решение реагировать гневом. Это твой гнев.

Это важный шаг к тому, чтобы научиться использовать свой гнев угодным Богу способом. Каждый день нужно говорить себе: «Я должен взять на себя ответственность за свой гнев».

Когда ты раздражен, расстроен, разочарован, испытываешь отвращение, наполнен ненавистью, или пышешь злостью – серьезная ли на это причина или совсем незначительная – ты все равно должен сказать себе: «Я должен взять на себя ответственность за свой гнев».

3. Гнев может стать объектом зависимости

Один молодой человек, зависимый от наркотиков, перед тем как прийти в центр реабилитации говорил: «Когда я не мог достать наркотиков, гнев восполнял мою жажду. Я испытывал кайф от чувства гнева, и использовал его, чтобы причинять боль людям. Я контролировал ситуацию, и от этого чувствовал себя хорошо».

Гнев – это эмоция, наполненная энергией. Она вызывает впрыск адреналина в мозг и вызывает эмоциональное возбуждение. Для некоторых людей гнев становится способом эмоционального удовлетворения. Когда человек дает выход своему гневу, он испытывает чувство эмоциональной силы.

Гнев может стать настолько большой силой, что, кажется, он начинает жить самостоятельно. Кажется, он контролирует твою жизнь, вместо того, чтобы ты контролировал его. Гнев может быть настолько отравляющим, что разрушает все вокруг – особенно, твои отношения с окружающими людьми.

Заключение

С чего же начать, чтобы поместить эту сильнейшую эмоцию на нужное место в твоей жизни? Есть ли надежда на реальные изменения? Нужно ли меняться? Прежде, чем отвечать на эти вопросы, подумай над вопросом. Если бы Иисус Христос прямо сейчас был бы здесь, как бы Он ответил на следующий вопрос: «Есть ли необходимость в том, чтобы (твое имя) стал иначе пользоваться своим гневом?» Что бы Иисус сказал о тебе? Насколько серьезно, по Его мнению, тебе стоит изменить то, как ты пользуешься своим гневом?

Если ты собираешься менять что-то в своей жизни в отношении гнева, тебе нужно начать брать на себя ответственность за свой гнев сегодня. «Я принимаю решение пользоваться своим гневом». И если мы будем честны, то признаем, что большинство из нас очень часто неправильно пользовались своим гневом. Последствием стали разрушения, которые гнев принес в нашу жизнь.

Глава 2

Как мне сокрушить разрушительную власть гнева в моей жизни?

Название этой главы – очень важный вопрос, который поднимает целый ряд проблем. Прежде всего, он подчеркивает факт, что гнев имеет разрушительное влияние на твою жизнь. Очевидно, что у некоторых людей проблемы с гневом значительно серьезнее, чем у остальных – есть и такие, кто убил человека в гневе. Легко попасть в ловушку соблазна сравнивать себя с другими и делать вывод – вот у него-то действительно проблема с гневом, я-то совсем не такой, как он. У меня нет проблемы с гневом.

Однако если ты согласишься посмотреть на свою жизнь честно – увидишь ли ты разрушительное влияние гнева в своем прошлом? А как бы на этот вопрос ответили твои близкие?

Название этой главы содержит также еще одно умозаключение – что ты действительно хочешь понять, как сокрушить разрушительное влияние гнева в твоей жизни. Только ты можешь знать, насколько эта проблема серьезна в твоей жизни.

А. Решений «по мановению волшебной палочки» не существует

В деле решения проблемы с гневом не существует быстрых решений, когда ты мог бы помолиться простой молитвой и «бах» - твоя проблема с гневом исчезла. Волшебные палочки существуют только в сказках про фей.

В реальном мире, в котором ты живешь, чтобы найти реальное решение проблемам с гневом, нужно упорство и тяжелый труд на протяжении периода времени. В Библии ты найдешь целый ряд практических советов, которые помогут тебе. Кроме того, ты можешь обратиться к зрелым христианам, которые также могут оказать тебе помощь. Не бойся размеров задачи. Лучше посмотри на Бога, который готов помочь тебе с любой проблемой, с которой ты столкнешься.

Не проси Бога забрать у тебя способность испытывать гнев. Он не станет этого делать, точно так же, как не стал бы забирать у тебя руку, если ты что-то украл. Он сотворил тебя со способностью переживать чувство гнева, и когда ты научишься пользоваться им так, как Бог задумал, гнев уже не будет разрушительной силой в твоей жизни, а станет положительной.

Б. Начни с конца

Если ты хочешь понять, как сокрушить разрушительную силу гнева в своей жизни, лучше всего будет начать с конца. Как ты хочешь чтобы все было, когда проблема с гневом будет полностью решена? Какой ты хочешь видеть свою жизнь?

Еще важнее понять, как Бог желает чтобы все было? Какой Он желает видеть твою жизнь, когда ты научишься использовать гнев угодным Ему способом?

Начинать с конца очень полезно, потому что так ты будешь видеть цель. Тогда ты сможешь делать все постепенно, постоянно продвигаясь к цели, которую поставил.

1. Где ты сегодня?

Помечтай немного о своем будущем. Какой была бы твоя жизнь, если бы у тебя не было проблемы с гневом? Как бы ты чувствовал себя и вел себя, если бы гнев больше не разрушал твою жизнь? Каким образом изменились бы твои отношения с семьей и окружающими людьми?

Здесь для многих из нас кроется сложность. Может быть, ты скажешь: «У всех кого я знаю есть проблема с гневом. А если кто-то говорит, что у него такой проблемы нет – скорее всего он врет, или просто заблуждается!»

Правда в том, что есть люди, которые научились контролировать свой гнев, и он больше не является в их жизнь разрушительной силой. Они научились использовать его во благо.

Чтобы выяснить, что ожидает тебя в будущем, важно открыть для себя обетования Бога относительно этой сферы твоей жизни, а затем стоять на этих обетованиях.

2. Где Бог желает, чтобы ты был?

Бог сотворил тебя не для того, чтобы ты был рабом гнева. Он не желает, чтобы гнев разрушал твою жизнь. Совсем наоборот – Он сотворил тебя с этой эмоцией, чтобы ты жил самой полной жизнью – и гнев является частью Его творческого замысла в отношении тебя.

Трудность, с которой ты сталкиваешься сегодня: Как мне научиться использовать свой гнев так, чтобы это прославило Бога? Вот так Бог хочет, чтобы все было.

Очень просто прочитать предыдущий абзац и сказать: «Ну хорошо, вот это и будет моей целью». Однако на то, чтобы научиться использовать свой гнев, прославляя при этом Бога, может потребоваться время. Может быть, тебе хочется сказать: «Ну и ладно. Я никогда не стану совершенным».

Никто не говорит, что ты должен быть совершенным. Речь идет о том, чтобы шаг за шагом становиться человеком, которым Бог желает тебя видеть. Когда ты достигнешь этой цели – не зависимо от того, сколько на это потребуется времени – ты поймешь, что такая жизнь гораздо полнее. Ты согласишься на свое прошлое и скажешь: «Спасибо тебе, Господь, что я больше не такой, каким был раньше. Я действительно изменился к лучшему»

Для того, чтобы добиться такого результата, тебе потребуется помощь Бога, и Он готов помочь. Потребуется также и помощь окружающих людей, которым удалось дальше пройти по пути, который ты выбрал.

3. Где ты сегодня?

Когда ты поймешь, к чему хочешь прийти, тебе нужно будет внимательно посмотреть на себя, и оценить, где ты находишься на настоящий момент. Каким образом ты используешь гнев в настоящее время? Направлена ли твоя проблема с гневом в основном на других людей, или чаще всего ты злишься на себя? Или Бога? А может быть, ты злишься на вещи – свой компьютер, например.

Тесно связана с этим тема того, что тебе нужно научиться брать на себя ответственность за свой гнев. Нет пользы от того, что ты скажешь: «Если вы перестанете меня раздражать, все в моей жизни будет хорошо». Даже если все вокруг были бы совершенными, и всегда поступали только правильно, твоя проблема с гневом никуда бы не делась. Ты все равно остался бы собой!

Все эти люди вокруг тебя просто помогают тебе раскрыть твою проблему с гневом. Когда они делают что-то, что провоцирует тебя на гнев, то проблема не в них – они просто открывают твою проблему. Это не значит, что то, что они делают – правильно, может быть, они действительно отнеслись к тебе плохо, может быть их действия – зло. Но несмотря на все это, ты должен взять на себя ответственность за то, чтобы «владеть» своим гневом.

Тебе может оказаться очень сложно точно определить, какой является ситуация с твоим гневом. Можно попросить людей, которые находятся рядом с тобой, помочь тебе и описать, что именно они считают твоей проблемой с гневом. Тебе нужно понять, какова ситуация в твоей жизни, чтобы начать делать шаги в правильном направлении, постепенно становясь человеком, которым тебя желает видеть Бог.

4. Шаг первый – стал ли ты христианином?

Преодоление проблемы с гневом – не то сражение, которое ты можешь выиграть самостоятельно. Тебе нужна помощь Бога, и Он готов тебе помочь. Если ты хочешь сокрушить разрушительную силу гнева в своей жизни, тебе нужно твердое основание для того, чтобы начать меняться.

Если ты еще не отдал свою жизнь Христу, и не попросил Его стать твоим личным Спасителем и Господином твоей жизни – то для этого настал момент. Бог обещал, что даст тебе силу, необходимую для того, чтобы справиться с любой проблемой, которая встретится в твоей жизни, если ты войдешь в эту новую жизнь, которая есть для тебя у Христа. Это обетование Бог приготовил только для Своих последователей. Если ты еще не стал христианином – справиться с проблемой гнева своими силами будет очень сложно, если не невозможно. Бог желает помочь тебе, но ты должен желать принять Его помощь на Его условиях.

Невозможно подчинить Богу только греховные части своей жизни, в которых у тебя кризис, и сказать: «Господь, мне нужна твоя помощь в этой части моей жизни, но не диктуй, что мне делать с остальной моей жизнью». Отдать всю свою жизнь Христу – лучшее решение, которое ты можешь принять. Это решение из рода «все или ничего». Или ты позволяешь Иисусу Христу быть Господином всей своей жизни, или Он не твой Господин. Точно так же, как женщина не может быть «немножко беременной», ты не можешь лишь отчасти подчиниться Христу.

Если ты решил стать христианином, Иисус готов помочь тебе с твоей проблемой гнева. Однако сам факт, что ты христианин, не означает, что Он автоматически заберет твою проблему гнева. Сам факт, что два человека вступают в брак, не делает жену автоматически беременной.

На тему гнева и контроля над ним написано много книг. В этих книгах предлагается много хороших советов как ты можешь измениться. В остальной части курса мы рассмотрим лишь несколько способов, с помощью которых ты сможешь преодолеть разрушительную силу гнева в своей жизни.

В. Каким образом взаимосвязаны мои личные права и мой гнев?

Мы беремся рассматривать одну из сложнейших сфер твоей жизни, которая касается проблемы разрушительной силы гнева. Эта сфера – «личные права». Если ты поймешь, каким образом твои личные права питают твой гнев, и если ты подчинишь свои личные права Богу, ты пресечешь самый главный источник гнева в своей жизни. Проблемы с гневом в этом случае моментально не решатся, но это будет решающее изменение в твоей жизни в том, что касается твоего гнева.

1. Что такое личные права?

Личные права – это правила, которые мы установили для своей жизни. Многие из этих правил регулируют то, каким образом должны или не должны к нам относиться люди в различных жизненных ситуациях. Вот несколько примеров личных прав:

- У тебя нет права относиться ко мне неуважительно.
- Разговаривая со мной, ты всегда должен быть добрым.
- Ты не должен перебивать меня, если я говорю.
- Ты должен делать то, что я тебе говорю.
- Ты не должен обвинять меня в том, что я сделал что-то не так.
- Ты не должен брать мои вещи, не спросив моего разрешения.
- Ты не должен игнорировать меня.
- Ты не должен на меня злиться.
- У меня есть право носить то, что я хочу.
- Мой компьютер всегда должен делать то, что я хочу – немедленно!
- У меня есть право слушать ту музыку, какую я хочу слушать.
- У меня есть право на свободное/личное время.

Этот список можно продолжить. Большинство из нас никогда не записывали эти личные права, и не раздавали их всем, кто начинает общаться с нами. Но мы ведем себя так, словно это – «правила жизни», особенно, моей жизни. Мы смотрим на эти правила и говорим: «У меня есть право на то, чтобы ко мне так относились».

Вот сейчас подходящий момент, чтобы выполнить проект 2, «**Мои личные права**» в твоей Рабочей тетради. В этом проекте назван целый ряд сфер твоей жизни, в которых у тебя могут быть личные права – правила твоей жизни, соблюдения которых ты ожидаешь от окружающих. Подумай о том, что тебя раздражает, разочаровывает, или злит, а затем попытайся определить, какое личное право стоит за этими чувствами.

Например, возьмем одежду. Какие ситуации, связанные с твоей одеждой, легко вызывают твой гнев? Как насчет людей, которые берут твою одежду, не спросив прежде твоего разрешения? Как насчет человека, который намеренно пачкает твою одежду – например, вытирая грязные руки о твою куртку?

Любая из этих ситуаций может быть «правилом», соблюдения которого ты ожидаешь от людей:

Личное право – это правило, которое я сам сочинил для себя, и я ожидаю от окружающих, что они будут его соблюдать.

Личные права, как правило, сосредоточены на одном или более из пунктов ниже:

1. Что-то, что принадлежит человеку.
2. Что-то, что человек справедливо считает своим.
3. Что-то, на что человек имеет законное право.
4. Свобода делать что-то.
5. Что-то, что ты можешь делать по праву.

- 1) Ты должен спросить моего разрешения прежде, чем возьмешь что-то из моей одежды.
- 2) Тебе нельзя вытирать грязные руки о мою куртку.

Если ты все еще не имеешь понятия, какие личные права были нарушены, возможно, тебе стоит обратиться к другу или наставнику, чтобы они помогли тебе обдумать процесс и установить личные права, которые имеют отношение к ситуации.

2. Каким образом мои личные права питают мой гнев?

Мы используем гнев как реакцию на нарушение наших личных прав со стороны других людей. Мы говорим себе: «Ты не должен вести себя так по отношению ко мне, и я не позволю тебе нарушать мои правила – мою жизнь». И мы злимся, потому что к нашим личным правам отнеслись без уважения.

Степан рассказывал другу о ситуации, когда недавно он сильно разозлился. Степан сказал: «Хоть тот парень и был сильно зол, я терпел, пока он не стал обвинять мою жену. Тогда я сорвался, и мой гнев вспыхнул».

Итак, какое же личное правило Степана спровоцировало его гнев? «Никто не смеет обвинять мою жену и говорить о ней неуважительно» Когда сосед Степана нарушил это правило, тот сорвался.

Степан не начал разговор с соседом со слов: «Давай постараемся решить этот конфликт, но у меня есть правило, которое ты не должен нарушать – тебе нельзя обвинять мою жену и говорить о ней неуважительно».

Однако когда Степан взорвался, это произошло потому, что его сосед нарушил его правило – его личное право, и Степан не намерен был прощать его.

Твои личные права могут касаться крупных сфер твоей жизни, или незначительных. Они необязательно одинаковы для всех. Возможно, если тебе говорит что-то твой близкий друг, ты принимаешь это, даже если это достаточно жестко. Но если то же самое тебе скажет другой человек, ты вспыхнешь гневом и скажешь: «У них нет прав говорить такое обо мне, особенно в присутствии моих друзей!»

Основное, что тебе нужно понять – это то, что твои личные права настраивают тебя на гнев, и этот гнев чаще всего разрушительный.

Также важно понять, что Бог не говорил тебе создавать для жизни твои собственные правила – пытаться управлять своей жизнью согласно своим личным правам. Правда в том, что эти личные права часто противоречат тому, чего ожидает от тебя Бог.

Если ты решаешь идти за Христом, тебе нужно учиться подчиняться Его правилам для твоей жизни.

3. Как мне отдать свои личные права Богу?

Как мы сказали в начале этого раздела, наши личные права – источник разрушительной силы гнева в нашей жизни. Если ты хочешь увидеть в своей жизни реальные изменения, и преодолеть разрушительный гнев, тебе нужно отдать свои личные права Богу.

Эти личные права – как главный корень сорняка, который пророс глубоко в почву и снабжает растение питанием и силой, чтобы противостоять всему, что ему угрожает. Если просто оборвать листочки этого сорняка, они вырастут снова.

Чтобы уничтожить сорняк, нужно отсечь корень – чтобы отделить растение от источника воды и питания.

Если ты хочешь сокрушить разрушительную силу гнева, тебе нужно подчинить свои личные права Богу. А это может быть непросто. Вопрос в том, насколько отчаянно ты желаешь этих изменений? Насколько ты устал от того, как гнев запутал все в твоей жизни? Действительно ли ты желаешь, чтобы Бог

Почему я должен отдавать свои личные права Богу?

1. Потому что Бог любит меня

Бог благ. Его пути превосходны. Он не допускает ошибок. Его любовь к тебе больше, чем любая другая. Если ты убежден, что Бог любит тебя, то можешь доверять Ему и отдать Ему свои личные права.

Псалом 33:9

2. Показать Богу, что я люблю Его

Величайшая из заповедей Библии велит нам возлюбить Бога всем своим сердцем, душой, разумением и крепостью. (Марка 12:30) Один из способов проявить свою любовь Богу - это доверить Ему свои личные права. Это выбор, который ты делаешь.

3. Личные права – это вопрос собственности

Когда ты становишься христианином, Бог становится хозяином твоей жизни. Теперь Он руководит всем. Поскольку Хозяин – Он, ты должен отдать Ему свои личные права.

1 Кор. 6:19б – 20, Римлянам 12:1.

4. Бог – Господин моей жизни

В нашей стране законы пишут власть имущие. Когда ты становишься христианином, тебе нужно позволить Богу стать для тебя главным авторитетом. Он знает, что для тебя лучше. Матфея 11:28-30.

5. Чтобы я не гневался

Мы гневаемся, когда люди нарушают наши личные права. Если ты отдашь эти права Богу, тебе больше не нужно будет заставлять окружающих подчиняться твоим правилам. Бог позаботится о тебе. Псалом 36:8.

помог тебе стать человеком, которым ты желаешь стать?

Вот четыре шага, которые помогут тебе передать твои личные права Богу.

А. Составь список всего, что вызывает твой гнев, напряжение, расстройство, раздражение или волнение

Работая над проектом 1 «Распознать мой гнев» Рабочей тетради, ты узнал об одном из способов отношения к ситуациям, в которых ты гневаешься. В течение следующих нескольких дней, размышляя о том, что вызывает твой гнев, ты можешь добавить еще примеры таких ситуаций. Это могут также быть ситуации, в которых ты напрягаешься, расстраиваешься, раздражаешься, или начинаешь волноваться.

Пример: Я злюсь, расстраиваюсь или волнуюсь когда:

- Люди меня не уважают.
- Мой сосед по комнате носит мою одежду без моего разрешения.
- Мне диктуют, какую музыку мне слушать или не слушать.
- Разозленный человек прикасается ко мне.
- Кто-то мне лжет.
- Мне мешают во время моего личного времени.
- Кто-то плохо отзывается о моей семье.
- Что-то случается с моими детьми.

Когда ты понимаешь, что злишься, остановись и спроси себя: «Почему я начал злиться?»

Б. Составь список всех своих личных прав

Тебе важно знать, что такое твои личные права, и собираешься ли ты передать их Богу. Возможно, ты уже начал составлять этот список, когда работал над проектом 2 «Мои личные права» Рабочей тетради. Но когда ты в течение следующих нескольких дней будешь размышлять над тем, что вызывает твой гнев, этот список тебе нужно будет постоянно обновлять, и добавлять больше «правил».

Работая над составлением этого списка личных прав, ты также сможешь понять, какие из них ты уже отдал Богу. Когда ты поймешь, что злишься по той же причине, ты сможешь вспомнить, что уже отдал это личное право Богу.

В. Молись и отдавай свои личные права Богу

Процесс передачи твоих личных прав Богу прост – но не легок. Тебе нужно взять свои личные права и принести их Иисусу Христу и сказать: «Иисус, я отдаю Тебе все мои личные права. Они больше не мои – теперь они принадлежат Тебе. Я хочу, чтобы моя жизнь была полностью подчинена Тебе. Я хочу, чтобы Твои правила отныне были правилами моей жизни».

Возможно, тебе будет полезно зачитать каждое из записанных тобой правил, а затем сказать: «Иисус, я отдаю это личное право Тебе. Оно больше не мое. И с Твоей помощью, я больше не буду гневаться, когда кто-то будет нарушать это личное право, которое больше не принадлежит мне – а принадлежит Тебе. Вместо этого, я буду реагировать так, как Ты того желаешь».

Проект 3 «**Передача моих личных прав**» поможет тебе в процессе передачи твоих личных прав Богу.

В следующие несколько дней, когда будешь открывать для себя новые личные права, приноси их Богу в молитве, и передавай их Ему. Если поймешь, что забрал назад какое-то из личных прав, снова верни его Богу.

Г. Прими решение благодарить Бога за все, что происходит

В 1 послании к фессалоникийцам 5:16-18 говорится: «Всегда радуйтесь.
¹⁷ Непрестанно молитесь. ¹⁸ За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе»

Очень просто сказать: «Бог, я отдаю Тебе все свои права». Но гораздо сложнее благодарить Бога за все, что происходит в результате этого решения. Это означает, что тебе нужно научиться благодарить Бога, когда кто-то нарушает одно из бывших твоих прав. Это может оказаться очень сложно сделать. Это не значит, что тебе нужно будет благодарить человека, который нарушил одно из твоих личных прав.

Каждый раз, когда кто-то нарушает одно из твоих личных прав, остановись и поблагодари Бога за то, что Он так хорошо заботится о тебе и твоих правах, которые принадлежат Ему. Помни, что Бог всегда будет давать тебе все, в чем ты будешь нуждаться. См. Филиппийцам 4:19. Ищи мудрости у Бога в том, как реагировать на человека, который нарушил твои личные права. Слово Божье дает нам очень полный ответ, как реагировать на многие сложные ситуации. См. Луки 6 и Иакова 1:2-5. Это место из Иакова учит нас по-новому реагировать на проблемы. Также см. Римлянам 5:1-5.

Когда ты научишься благодарить Бога каждый день за все, что происходит в твоей жизни, ты переживешь новую свободу от гнева и волнений. Тебе проще будет

применять на практике то, о чем говорится в Луки 6:27-38. Для христиан, которые стремятся следовать за Богом, жизнь гораздо многообразнее, чем просто стремление преодолеть гнев. Бог желает, чтобы ты научился реагировать на все сложные ситуации в твоей жизни так, как Он того желает. На то, чтобы научиться этому, уйдет больше, чем пара недель. Скорее всего, на это уйдет большая часть всей твоей жизни.

4. Что произойдет, когда я передам свои личные права Богу?

А. Меня убьют!

Мысль о том, чтобы передать свои личные права Богу может казаться смешной, дикой, глупой, очень глупой! «В мире, где я живу, полно плохих людей. Если я отдам свои личные права Богу, и ничего не буду говорить в свою защиту, меня просто убьют! Не такой я дурак!»

Передавать свои личные права Богу может быть страшно, но это не глупо. Делать то, чего желает Бог – лучшее, что ты можешь сделать, и не важно, насколько глупым это кажется окружающим. Божьи обетования очень ясные и полны надежды для тебя:

Второзаконие 31:8 Синодальный перевод

Господь Сам пойдет пред тобою, Сам будет с тобою, не отступит от тебя и не оставит тебя, не бойся и не ужасайся.

Иисус тоже обещал, что никогда не предаст тебя.

Матфея 28:20 (Радостная весть)

И знайте: Я с вами всегда, до конца мира.

Что будет, если я не отдам свои личные права Богу?

1. Ты ослушаешься Бога

В Иакова 4:17 (Радостная весть) сказано: «Итак, тот, кто знает, что должен делать добро, но не делает, повинен в грехе». Если ты знаешь, что для тебя правильно отдать свои личные права Богу, но ты этого не делаешь, это значит, что ты ослушиваешься Бога и совершаешь грех. Бог желает быть Господином твоей жизни во всех ее сферах. Матфея 16:24-26.

2. Ты будешь гневаться, когда кто-то нарушит одно из твоих личных прав

Если ты не передал свои личные права Богу, это значит, что ты все еще держишься за них. И когда кто-то нарушает одно из твоих личных прав, ты легко начнешь гневаться. Гнев будет продолжать разрушать твою жизнь.

3. Ты будешь волноваться

Ты будешь волноваться, потому что тебе самому придется заботиться о своих личных правах.

4. Я даю сатане точку опоры в моей жизни

Когда ты отказываешься отдать Богу одну из сфер своей жизни, ты даешь сатане точку опоры. Ты даешь ему возможность контролировать тебя через твой бунт и неповиновение.

Отдавая свои личные права Иисусу Христу, ты можешь быть абсолютно уверен в Нем. Он будет рядом с тобой до конца твоей жизни.

Если хорошо подумать над реакцией «Меня убьют!», это наводит на мысль о еще одной эмоции – страхе. Дьявол желает, чтобы тебе было страшно выходить из своей зоны комфорта. Он хочет, чтобы мысль передать свои права Богу казалась тебе глупой.

Не слушай лжи, которую говорит тебе дьявол. Вместо этого, предай себя в руки Иисуса Христа, и Он проведет тебя через эти трудные времена привыкания и роста. И даже если тебе действительно придется умереть – ты будешь жить с Христом на небесах в вечности!

Псалом 30:15-16 Синодальный перевод

А я на Тебя, Господи, уповаю; я говорю: Ты - мой Бог.

¹⁶ В Твоей руке дни мои; избавь меня от руки врагов моих и от гонителей моих.

Доверься Христу, и ты поймешь, что ничего не может быть лучше! Твое будущее в Его руках!

Б. Ты все равно будешь злиться

Возможно, первое, что ты поймешь, когда передашь свои личные права Богу – что ты по-прежнему злишься. Даже если ты «пригвоздил эти личные права ко кресту» вчера, они каким-то образом спрыгнули с креста и снова заползли в твой разум.

Эти гневные модели поведения были частью твоей жизни долгое время, может быть, долгие годы. От старых привычек избавиться трудно.

Может быть, тебе придется распинать эти личные права на кресте каждый день, и каждый раз говорить: «Иисус, я хочу, чтобы Ты забрал это личное право. Оно Твое, а не мое».

Испытания могут исходить от тех же людей, которые злили тебя в прошлом. Они не начнут относиться к тебе иначе только потому, что ты помолился Богу и передал Ему свои личные права.

Кроме того, дьявол сделает все, чтобы загнать тебя в ловушку, и вернуть тебя на твои старые пути, когда ты гневался. Этими испытаниями могут быть ситуации, когда ты действительно понимаешь, что с тобой поступили плохо. Ты говоришь себе: «Я этого так не оставлю!» Но если ты передал это личное право Богу, то теперь это Его ответственность – разобраться с этим человеком.

В. Будь готов к тому, что Бог будет испытывать тебя

Если ты отдал свои личные права Богу, можешь быть уверен, что Бог будет испытывать тебя, чтобы понять, насколько ты искренен. Бог будет допускать, чтобы другие люди нарушали твои личные права, чтобы научить тебя жить без твоих личных прав.

Г. Тебе нужно научиться реагировать по-новому в ситуациях, которые раньше тебя злили

Сам по себе факт, что ты передал свои личные права Богу, не решает проблемы гнева в целом. Это всего лишь один из первых шагов. Как только ты передашь свои личные права Богу, тебе нужно будет начать учиться по-новому реагировать на ситуации, в которых раньше ты гневался. Есть три шага к тому, чтобы этому научиться:

1. Тяжелый труд
2. Тяжелый труд
3. Тяжелый труд

Решений «по мановению волшебной палочки» не существует. Если ты хочешь, чтобы Бог помог тебе научиться этому новому поведению – Он готов помочь тебе, но на Его условиях. Тебе нужно изучать Библию и узнавать, как Бог желает, чтобы ты вел себя в этих сложных ситуациях. Его решения поведут тебя по пути настоящей жизни – той жизни, которую Он приготовил для тебя.

Римлянам 12:1-2 (Радостная весть)

Братья, ради милосердия Божьего к нам, я вас прошу: отдайте себя, свое тело Богу как живую жертву, освященную и угодную Ему. Только такое служение истинно духовно.

² Не приспосабливайтесь к образу жизни этого мира, но преобразите себя, обновив свой ум, чтобы постичь, чего хочет от вас Бог, что для Него хорошо, угодно и совершенно.

Вот как это место Писания перевел на современный русский язык Юджин Петерсон:

Итак, вот что я желаю, чтобы вы делали, с Божьей помощью: Возьмите свою повседневную жизнь – ваш сон, принятие пищи, хождение на работу, и просто жизнь – и отдайте ее Богу как жертву. Понять, чего Бог желает для вас – лучшее, что вы можете сделать для Него. Не привыкайте к своей культуре настолько, чтобы становиться ее частью, даже не задумываясь. Вместо этого, сосредоточьтесь все свое внимание на Боге. Вы переживете изменения изнутри. С готовностью

признавайте, чего Он ожидает от вас, и сразу исполняйте. Культура, которая окружает вас, тянет вас вниз, на свой уровень незрелости, а Бог находит в вас лучшее, и развивает в вас полноценную зрелость. (Перевод Римлянам 12:1-2, The Message)

Большая часть твоего нового поведения – это изменение образа мышления. Понять, как обновить свой разум – это испытание. Однако это будет темой другого нашего занятия, поэтому мы не будем сейчас останавливаться на этом.

Практически каждый день тебе будет необходимо делать выбор. Ты можешь принять решение отреагировать так, как ты делал это в прошлом – разозлиться – а можешь научиться делать это по-новому, задавая Богу вопрос: «Как Ты желаешь, чтобы я повел себя в этой ситуации так, чтобы мое поведение прославило Тебя?»

Более подробно о новом поведении мы поговорим в главе 4 данного курса.

Д. Постигай процесс изменений шаг за шагом

В курсе **Возрастая через неудачи** (Групповые занятия для новообращенных христиан), мы подробно говорили о том, каким образом неудачи влияют на нашу жизнь, и как можно научиться возрастать через неудачи. Можно обратиться к материалам этого курса, поскольку многое из того, о чем в нем говорится, имеет прямое отношение к трудностям, с которыми ты столкнешься, когда будешь учиться новому поведению в ситуациях, которые раньше вызывали твой гнев.

Одна из таблиц этого курса описывает процесс изменений, который происходит, когда мы пытаемся произвести сложные перемены в своей жизни.



Из этой таблицы хорошо видно, что шаги к изменениям сопровождаются множеством неудач. Это жизнь, и Бог это понимает. Маленький ребенок постоянно падает, пока учится ходить, точно так же в твоей жизни может быть множество падений – возвращений к разрушительному гневу, пока ты учишься по-новому проходить через эти сложные жизненные ситуации.

Важно, чтобы ты твердо решил научиться этому новому поведению, каждый день обращаясь за силами и мудростью к Иисусу Христу.

5. Какие преимущества в том, чтобы передать мои личные права Богу?

А. Ты будешь пребывать в мире

Когда ты отдаешь свои личные права Богу, ты доверяешь Ему контроль над своей жизнью на более глубоком уровне. Ты говоришь: «Бог, я доверяю тебе свою жизнь сегодня. Я хочу следовать за Тобой, и реагировать на все ситуации своей жизни зная, что Ты со мной и готов дать мне силу и мудрость, которые нужны мне во время этого испытания».

Это означает, что ситуацию контролируешь не ты, а Бог. Ты познаешь Его мир, зная, что Его сила совершенна в твоей слабости. У Бога есть это обетование для тебя.

2 Коринфянам 12:9 (Радостная весть)

Но Он сказал мне: "Тебе достаточно Моей любви. Ведь сила сильнее всего проявляется в слабости".

Вместо того, чтобы гневаться, смотри на Христа, и прими мир, который Он приготовил для тебя сегодня.

Иоанна 14:27 (Синодальный перевод)

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается»

Б. Ты можешь сосредоточиться на том, чтобы учиться новому поведению, которое будет прославлять Бога

Гнев не оставляет места для роста в других сферах твоей жизни. Гнев очень похож на сорняк. Если его не вырвать, он займет весь огород, и не позволит другим растениям расти и приносить урожай. Точно так же, если ты не начнешь контролировать свой гнев, ты не научишься более эффективно реагировать на сложные ситуации в твоей жизни. Когда ты отдаешь свои личные права Богу, ты открываешь

свою жизнь для новых возможностей научиться новому поведению, которое будет прославлять Бога.

Каждый день у тебя могут возникать ситуации, когда ты чувствуешь, как гнев начинает бурлить внутри тебя. Вместо того, чтобы дать ему возрасти, ты можешь просто сказать: «Иисус, Ты мой Господин. Я готов в этой ситуации научиться тому, чему Ты хочешь научить меня».

Вместо того, чтобы стремиться защитить свои личные права, ты можешь сосредоточить свое внимание на личном росте. Когда ты будешь учиться новому поведению в сложных ситуациях, наполняй свои мысли местами Писания. Его истина станет светом на твоем пути. Учиться новому поведению может быть очень трудно, и это будет происходить медленно. Но не отступай.

В главе 4 мы более подробно поговорим о том, как развить положительные внутренние качества, которыми ты сможешь пользоваться, попадая в сложные ситуации. Эти положительные качества дадут тебе возможность совершенно иначе вести себя в ситуациях, в которых раньше ты гневался.

В. Бог поможет тебе

Нигде в Библии ты не найдешь места, где Бог обещает тебе помочь защитить свои личные права, когда ты цепляешься за них всеми своими силами. Нигде Бог не говорит, что будет сражаться с теми, кто нарушает придуманные тобой правила.

Однако очень многие места Писания говорят о том, что Бог обещал помочь нам, если мы отдадим свою жизнь Ему и позволим Ему контролировать ситуацию. Когда главный – Он, это значит, что мы в надежных руках. Даже если кто-то нападает на тебя с дурными намерениями, Бог всегда рядом, чтобы помочь тебе.

Иосиф в Бытие, главах 37-50 – хороший пример для нас. Его братья продали его в рабство. Бог не освободил его из рабства, но в этой ситуации послал к нему Потифара, который повысил его до должности управителя своего дома. При этом Иосиф по-прежнему оставался рабом.

Когда жена Потифара ложно обвинила Иосифа в попытке изнасиловать ее, Бог не освободил Иосифа от заключения. Но в тюрьме Бог дал Иосифу расположение начальника. Я почти уверен, что Иосиф предпочел бы не находиться в тюрьме, чем иметь расположение начальника. И все же он не огорчился и не разозлился.

Однажды состоялся и следующий план Бога для Иосифа, когда он вышел из тюрьмы и стал вторым человеком в стране после фараона. Долгие годы в Египте он служил на этом посту. Когда умер его отец, его братья боялись, что теперь Иосиф отомстит им за их злодеяния. Однако Иосиф демонстрирует, что научился Божьим способам реагировать на злодеяния.

Бытие 50:19-21 (Синодальный перевод)

И сказал Иосиф: не бойтесь, ибо я боюсь Бога; ²⁰ вот, вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро, чтобы сделать то, что теперь есть: сохранить жизнь великому числу людей; ²¹ итак не бойтесь: я буду питать вас и детей ваших. И успокоил их и говорил по сердцу их.

Не позволяй страху украсть у тебя то, что Бог для тебя приготовил. Если ты подчинишь свои личные права Богу и примешь Его пути для своей жизни, ты вскоре поймешь, что Он рядом с тобой и готов помогать тебе каждый день твоей жизни.

Г. Ты можешь стать примером для окружающих

Если ты научишься отдавать свои личные права Богу, и по-новому будешь вести себя в сложных жизненных ситуациях, ты поймешь, что гнев утратил свою власть над тобой, а вместо этого ты научишься использовать его так, как это угодно Богу. Когда ты научишься использовать гнев так, чтобы это прославляло Бога, ты будешь знать, что в твоей жизни действительно произошли изменения.

В процессе твоего роста Бог будет открывать для тебя возможности стать примером для окружающих людей. Бог не ищет людей, у которых никогда не было проблем с гневом. Он ищет тех, кто подчинил свой гнев и свои личные права Ему, и говорит: «Я хочу, чтобы Ты стал Господином всех сфер моей жизни».

Тебе не нужно ждать, когда ты станешь совершенным, чтобы Бог мог начать использовать тебя. Он ожидает от тебя настоящего роста, на который уходит время, и который является доказательством того, что много раз ты подвергался испытаниям, и у тебя есть прогресс в стремлении вести себя так, как это угодно Ему.

Очень многим людям нужна чья-то помощь в этом процессе, и ты мог бы быть тем человеком, которого Бог использует для оказания этой помощи. Однако нужно уделять внимание и твоему собственному росту, а не только проблемам других людей.

Г. Что еще помимо моих личных прав может питать мой гнев?

Мы описали «личные права» как основной источник разрушительного гнева. Однако существуют и другие источники, которые могут питать твой гнев. Если эти источники не пресечь, гнев будет продолжать вносить разрушения в твою жизнь.

1. Не прощенные обиды прошлого

Возможно, кто-то в прошлом, а может быть и совсем недавно, тебя глубоко обидел. Боль и обида до сегодняшнего дня по-прежнему влияют на тебя. Ты снова и снова вспоминаешь свою обиду, и тебе кажется, что гнев вполне оправдан.

Однако если ты хочешь преодолеть гнев по отношению к человеку, который тебя обидел, тебе нужно искать Божьих путей исцеления – это очень важно.

Не прощенные обиды прошлого наносят тебе больше вреда, чем ты можешь представить. Гнев может затрагивать и другие отношения в твоей жизни. И ты можешь даже не улавливать связи между этими прошлыми обидами, и своими гневными реакциями на новые жизненные ситуации.

Если эти прошлые обиды не прощены – любое напоминание о них становится пусковым механизмом для гневной реакции. Более того, если обиды оставить не прощенными, они будут постоянно порождать все больше и больше гнева внутри тебя. Нам наносят небольшую обиду, а в ответ на обидчика извергается целый вулкан гнева. Наша гневная реакция значительно превышает обиду, которую нам нанесли, кроме того, мы не видим связи между прошлой обидой и нашей нынешней вспышкой гнева.

Не прощенные обиды прошлого наносят вред в настоящем, хочешь ты того или нет. Очень важно научиться справляться с обидами Божьими путями, чтобы можно было пойти вперед, к полной жизни, которую Бог приготовил для тебя сегодня. Для этого тебе может понадобиться помощь наставника, или еще кого-то, кто может помочь тебе обдумать эту проблему и найти Божий путь к исцелению и росту.

2. Непрощение и ожесточение

Непрощение – мощный источник питания гнева. Он постоянно поддерживает свежее ощущение обиды и препятствует Божьему исцелению. Иисус ясно сказал, что нам нужно прощать тех, кто нас обидел.

Матфея 6:14-15 (Синодальный перевод)

Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный,¹⁵ а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших.

Это совсем не значит, что то, как поступил по отношению к тебе этот человек – нормально. Иисус говорит о том, что непрощение для тебя опасно. Непрощение легко перерастает в ожесточение.

Евреям 12:15 (Синодальный перевод)

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

Это непрощение и ожесточение переводит недоверие на глубокий уровень, и влияет не только на твои отношения с человеком, который тебя обидел – он распространяется, и влияет на твои отношения с другими людьми.

3. Твой гнев в конфликтных ситуациях

Даже если ты передал свои личные права Богу, и стремишься жить в этих новых отношениях с Христом, ты можешь обнаружить, что злишься потому, как ведешь себя в конфликтных ситуациях. Ты попадаешь в новую конфликтную ситуацию, и возвращаешься к своему старому поведению во время конфликта – что, скорее всего, и означает, что ты разгневан и расстроен.

Для многих людей гнев – первая реакция в ситуации конфликта. Они просто не умеют по-другому реагировать на конфликт – поэтому, возвращаются к гневу.

Если ты выиграешь сражение с разрушительной силой гнева, ты научишься, как вести себя в ситуациях конфликта, не гневаясь. Это может быть достаточно трудно, и потребуются несколько сложных уроков. Как научиться управлять конфликтными ситуациями так, чтобы это прославляло Бога – это целый отдельный курс, поэтому мы не будем сейчас подробнее останавливаться на этой теме.

4. Семейные традиции – «Обноски»

Случалось ли тебе говорить: «Ну вот такие мы (фамилия твоей семьи)! У моих родителей была проблема с гневом, и у дедушек-бабушек тоже». Очень легко объяснить свою проблему с гневом, просто приписав ее особенностям своей семьи.

Эти «обноски» твоих родителей и прародителей могут настроить тебя на те же проблемы с гневом, которые были у них. Вместо того, чтобы искать оправдания этим проблемам, Библия говорит нам, что Иисус Христос пришел, чтобы искупить (освободить) нас от этого пустого образа жизни.

1 Петра 1:18 (Синодальный перевод)

...искуплены вы от суетной жизни, преданной вам от отцов.

Правда в том, что в каждой семье из поколения в поколение передаются как хорошие, так и дурные привычки. Разрушительное использование гнева – одна из дурных привычек, которые часто переходят от одного поколения к следующему.

Если ты хочешь сокрушить разрушительную силу гнева в своей жизни, тебе нужно взять на себя ответственность за свой гнев, и «разучиться» гневливому поведению, которому тебя научили в твоей семье. Этот процесс может быть очень сложным, потому что эта привычка была частью твоей жизни с ранних лет.

Ты можешь стать первым в своей семье, кто начнет новую традицию «наследственности», и научить следующее поколение, как использовать гнев так, чтобы это прославляло Бога.

5. Твое отношение и привычки

Одна дама сказала: «Забрав мой гнев, вы заберете мою индивидуальность». Многим людям удобно жить со своим гневом. Для них это оружие, которым они научились пользоваться умело, доказывая свое превосходство над другим человеком. Их гневное поведение стало их второй натурой, и они пользуются им годами. «Такой я есть!» говорят они.

Такое закоренелое отношение и привычки будет менять невероятно сложно. Возникает вопрос: «А хотят ли они вообще меняться?» Хочешь ли ты обрести новую индивидуальность в отношениях со Христом?

Важно понимать, что твое отношение и твои привычки – это то, чему ты научился. Если ты хочешь измениться, тебе нужно научиться новому отношению и выработать у себя новые привычки того, как ты пользуешься гневом. Хотя, без сомнений, это тяжелый труд.

Заключение

Скольким людям на деле удалось сокрушить разрушительную силу греха в своей жизни? С Богом возможно все! Бог даст тебе силы сложить свои личные права. Твоя история того, как ты учился новому поведению в жизненных ситуациях, может стать историей успеха. С помощью Бога ты сможешь поместить свой гнев на место, где он не будет разрушать твою жизнь, и ты научишься пользоваться им так, что это будет прославлять Бога.

В следующей главе мы более подробно поговорим о том, как, по словам Бога, мы должны использовать свой гнев. Мы проанализируем то, как несколько персонажей из Библии использовали свой гнев – хорошие и отрицательные примеры.

Глава 3

Что Бог говорит о гневе?

Тебе нужно выяснить, как ты управляешь своим гневом. С чего начать? Если ты будешь прислушиваться только к самому себе, скорее всего ты упустишь истину. Библия полна историями и учениями о гневе. Многие места Писания рассказывают нам о том, когда и почему Бог гневается.

Эта эмоция описывается в Библии, начиная с первых страниц Бытия и до самого конца Библии – книги Откровений. На то, чтобы изучить каждый стих о гневе, ушло бы очень много времени. Слова гнев, гневаться, ярость и злость упоминаются в Библии около 600 раз. Все эти стихи ты легко сможешь найти с помощью Симфонии или электронной Библии.

Давай посмотрим, что Бог говорит о гневе и воспользуемся этими стихами из Библии, чтобы узнать о том, как Бог хочет, чтобы пользовались нашим гневом.

А. Является ли гнев грехом?

1. Бог создал тебя со способностью испытывать гнев

Испытывать гнев – это не грех. Бог сотворил тебя со способностью переживать гнев, выражать гнев. Это чувство, которое дал тебе Бог. Этим чувством наделил тебя не дьявол.

Бытие 1:27, 31 (Синодальный перевод)

И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их. ...³¹ И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма.

Бог сотворил тебя со способностью переживать целую палитру чувств: любовь, радость, умиротворение, печаль и гнев. Итак, с самого начала нам нужно понять, что Бог не совершил ошибки, когда творил нас – наоборот, когда Он посмотрел на то, что Он сотворил, Он сказал, что это «хорошо весьма»!

2. Библия учит, как гневаться, не совершая при этом греха

Наша задача – научиться, как пользоваться всеми теми чувствами, которые Бог сотворил внутри нас, так, чтобы прославлять Его. Слишком часто наш гнев втягивает нас в неприятности, которые ведут к еще большим проблемам. Вот место Писания, которое устанавливает для нас высокий стандарт – такой, что, возможно, сейчас он кажется тебе недостижимым.

Ефесянам 4:26-27 (Синодальный перевод)

**Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем;
²⁷ и не давайте места дьяволу.**

В этом месте Послания к Ефесянам ясно говорится, что возможно гневаться и при этом не грешить. Этот стих ясно дает нам понять, что у нас есть выбор. Однако это предупреждение, призыв к тебе быть осторожным. 27-й стих предостерегает тебя, что не нужно давать места дьяволу в своей жизни. Каким образом твой гнев может «дать место дьяволу» в твоей жизни? Достаточно просто.

Гнев открывает дверь поступкам, которые могут привести тебя к греху в результате гневливого поведения. Гнев и грех идут рука об руку, если ты пользуешься гневом так, что это противоречит Божьему плану для твоей жизни. Бесконтрольный гнев легко приводит тебя на пути греховных мыслей, греховных слов и греховных действий.

3. Иисус и гнев

Жизнь Христа также является доказательством того, что гнев не обязательно является грехом. Иисус то и дело гневался. Если бы гнев был грехом, это значило бы, что Иисус грешил. А если Он грешил, значит Его смерть не может обеспечить Спасение тебе или кому-то еще. И если Иисус не умер за наши грехи, значит мы все направляемся в ад, без исключений!

Марка 3:4-5 (Синодальный перевод)

А им говорит: должно ли в субботу добро делать, или зло делать? душу спасти, или погубить? Но они молчали.

⁵ И, возрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, говорит тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая.

Это история о том, как Иисус беседовал с группой религиозных лидеров. Он задал им вопрос, законно ли делать добро в субботу. То, что они отказались отвечать

на вопрос, стало причиной гнева Христа – но Он не согрешил и не призвал огонь с небес, чтобы наказать упрямых людей.

Вместо этого Иисус направил Свой гнев на продуктивное действие, и исцелил человека с иссохшей рукой. Иисус Своим примером показывает нам, что можно гневаться и не грешить.

Давай более подробно рассмотрим, что Библия говорит нам о гневе. Когда будешь читать о том, как эти люди управляли своим гневом, следи – начнешь ли ты понимать, какое место в твоей жизни занимает гнев.

Б. Как пользовались гневом люди из Библии?

В Библии имеется множество историй, которые могут помочь нам понять суть гнева и то, как он может повлиять на нашу жизнь. Гнев появляется в первых нескольких главах Бытия и упоминается до самого конца Библии. Читая об этих известных библейских персонажах, важно помнить, что перед ними стоял тот же выбор, что и перед тобой. Каждый из нас решает за себя, какое место в его жизни будет занимать гнев.

1. Каин

Каин и Авель были первыми двумя детьми Адама и Евы. Будучи молодыми людьми, они принесли жертвы Богу, в результате чего в сердце Каина загорелся гнев.

Бытие 4:3-8 (Синодальный перевод)

Спустя несколько времени, Каин принес от плодов земли дар Господу, ⁴ и Авель также принес от первородных стада своего и от тука их. И призрел Господь на Авеля и на дар его, ⁵ а на Каина и на дар его не призрел. Каин сильно огорчился, и поникло лице его. ⁶ И сказал Господь [Бог] Каину: почему ты огорчился? и отчего поникло лице твое? ⁷ если делаешь доброе, то не поднимаешь ли лица? а если не делаешь доброго, то у дверей грех лежит; он влечет тебя к себе, но ты господствуй над ним. ⁸ И сказал Каин Авелю, брату своему: [пойдем в поле]. И когда они были в поле, восстал Каин на Авеля, брата своего, и убил его.

У Каина была проблема с гневом, и Бог говорил с ним об этом. Какую невероятную возможность Бог предоставил Каину! Сколько раз Бог лично говорил с тобой, когда ты злился?

Бог очень ясно дает понять Каину несколько важных истин.

1. Он пытается заставить Каина проанализировать, «почему ты огорчился»?
2. Бог объясняет Каину, что он будет принят, если сделает то, что правильно.
3. Затем Бог объясняет ему, что если он откажется поступать правильно – ему надо побережться!
4. Грех притаился за дверью, готовый начать контролировать тебя.
5. Бог говорит Каину, что ему нужно усмирить свой гнев и господствовать над ним.

В следующем стихе мы читаем, какое решение принял Каин. Он не последовал совету Богу, а вместо этого убил своего брата. Какой яркий пример опасности, которую таит гнев, если позволить ему контролировать свою жизнь и не слушать Бога. Каин проигнорировал Бога, и это привело к огромной трагедии – убийству, которые с тех пор повторялись бесчисленное количество раз, и продолжают по сей день.

Какой трагический урок о гневе на примере первой семьи, описанной в Библии! Бесконтрольный гнев повлечет за собой череду трагедий в жизни каждого, кто позволит ему управлять собой.

2. Иосиф

Жизнь Иосифа – яркий пример жизни молодого человека, у которого были все основания гневаться на своих братьев, Бога и весь мир. Его братья ненавидели его настолько, что планировали убить его. Единственная причина, почему они этого не сделали – потому что придумали, как на нем заработать денег, и продали его в рабство. См. Бытие 37 главу.

Иосиф оказывается в доме Потифара в Египте, где жена хозяина ложно обвиняет его в попытке изнасилования. В результате он оказывается в тюрьме на долгие годы. Позже Бог освобождает его из тюрьмы и помещает его на новую должность – второго человека в стране после фараона. В течение следующих лет его братья приезжают в Египет за продуктами, и он помогает им. Он вполне мог бы им отомстить, но он этого не сделал. Вместо этого, он устроил все так, чтобы все его братья и отец переехали в Египет, где он мог обеспечивать их.

По прошествии лет, когда его отец умер, братья все еще боялись, что теперь Иосиф начнет мстить им за зло, которое они ему причинили. Поэтому они сочиняют историю, о том, что якобы их отец просил его простить братьев за то, что они совершили много лет назад.

Бытие 50:19-21 (Синодальный перевод)

И сказал Иосиф: не бойтесь, ибо я боюсь Бога; ²⁰ вот, вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро, чтобы сделать то, что теперь есть: сохранить жизнь великому

числу людей; ²¹ итак не бойтесь: я буду питать вас и детей ваших. И успокоил их и говорил по сердцу их.

Эта история могла быть полна гнева и мести. Вместо этого мы видим в ней прощение и добрые слова, обращенные к тем, кто в прошлом обращался с Иосифом очень плохо. Он решил не идти по пути мести. Иосиф научился видеть обиды прошлого в новом свете. Он подчеркивает, что злые помышления братьев Бог обратил в доброе, и благодаря этому были спасены многие жизни.

Насколько сложно тебе увидеть, каким образом Бог может использовать обиды в твоей жизни как средство помощи другим людям?

3. Моисей

Гнев был огромной проблемой в жизни этого человека, который в результате стал лидером израильского народа. Он вывел народ из Египта после серьезной конфронтации между силой Бога и фараоном. Несмотря на то, что Моисей исполнял Божью волю на каждом шаге своего пути, проблема гнева все равно оставалась в его жизни.

Девять казней пережил египетский народ по причине того, что фараон отказывался отпустить израильтян. Когда Моисей закончил свою речь об очередной казни, суть которой состояла в смерти всех первенцев в египетских семьях, Библия говорит: «И вышел [Моисей] от фараона с гневом» (Исход 11:8)

Несколько месяцев спустя Бог призвал Моисея на гору Синай, где передал ему 10 заповедей. Когда же Моисей спустился с горы, он увидел, что народ отошел от Бога, люди создали себе божество в виде золотого тельца, и праздновали это событие плясками.

Исход 32:19 (Синодальный перевод)

Когда же он приблизился к стану и увидел тельца и пляски, тогда он воспламенился гневом и бросил из рук своих скрижали и разбил их под горою.

В данном случае гнев, который испытал Моисей, по сути был схож с тем, что чувствовал Бог. Моисей злился, что они так легко отказались от Бога, который вывел их из Египта чудесным образом.

Многие годы спустя, когда народ Израиля все еще продолжал бродить по пустыне, люди начали спорить с Моисеем и жаловаться, что у них нет воды. Моисей обратился к Богу в молитве, и все же выпустил свой гнев из под контроля, и позволил ему сойти с пути, который прославил бы Бога.

Числа 20:7-12 (Синодальный перевод)

И сказал Господь Моисею, говоря: ⁸ Возьми жезл и собери общество, ты и Аарон, брат твой, и скажите в глазах их скале, и она даст из себя воду: и так ты изведешь им воду из скалы, и напоишь общество и скот его. ⁹ И взял Моисей жезл от лица Господа, как Он повелел ему. ¹⁰ И собрали Моисей и Аарон народ к скале, и сказал он им: послушайте, непокорные, разве нам из этой скалы извести для вас воду? ¹¹ И поднял Моисей руку свою и ударил в скалу жезлом своим дважды, и потекло много воды, и пило общество и скот его. ¹² И сказал Господь Моисею и Аарону: за то, что вы не поверили Мне, чтоб явить святость Мою пред очами сынов Израилевых, не введете вы народа сего в землю, которую Я даю ему.

Моисей позволил своему гневу свести его с пути, который прославил бы Бога. Во-первых, Моисей присвоил славу за это чудо. Он сказал: «Разве нам из этой скалы извести для вас воду?» Во-вторых, он не сказал скале извергнуть воду так, как Бог наставлял его. Вместо этого он «ударил в скалу жезлом своим дважды».

Удивительно то, что даже при том, что Моисей ослушался Бога, Бог все равно совершил чудо, и вода вышла из скалы и напоила народ.

Однако Бог не оставил без внимания непослушание Моисея. Бог упрекнул его и сказал, что по причине этого непослушания лично Моисей не войдет в новую землю, которую Бог обещал народу.

4. Давид

Давид – еще один человек, которого Бог использовал очень особенным образом. В юности Бог использовал его для того, чтобы убить великана по имени Голиаф. В течение следующих лет Давид пережил множество неприятностей потому, что царь Саул завидовал популярности Давида. Давид вынужден был спасаться бегством, потому что Саул несколько раз покушался на его жизнь.

Однажды сосед Давида по имени Навал (См. 1 Царств 25 гл.) обидел нескольких слуг Давида. Когда Давид узнал, как плохо Навал обошелся с ними, он так разозлился, что собрался убить Навала и всех, кто работал у него. Только благодаря прямому вмешательству жены Навала Давид остановил свой план мести.

Это Давид, человек, который без сомнения глубоко любил Бога, и все же он был так зол, что был готов убить не только самого Навала, но и всех его слуг. Давид собирался убить невинных людей – и все это в ответ на пару обидных слов. Вот уж где надо говорить о крайностях! Изменилось ли что-то в наши дни? Сколько драк и убийств начинаются с обиды?

Много лет спустя Давид снова попадает в трудную ситуацию, когда Семей обидел его, бросая в него камнями. См. 2 Царств 16:5-15. Давид мог отреагировать гневом и убить этого человека, но вместо этого он решает поступить совершенно иначе.

5. Иона

История об Ионе известна тремя днями, которые он провел в животе у рыбы, а затем всю жизнь он рассказывал об этом. Иона был евангелистом, но у него была проблема. Бог желал, чтобы он пошел проповедовать в Ниневии. Однако там жили люди, которые не любили иудеев, даже и по сей день не многое там изменилось. Это было бы то же самое, как если бы Бог попросил евангелиста из Израиля пойти в столицу Ирана или Ирака в наши дни и проповедовать людям этого города.

В конце концов, посидев три дня в животе рыбы, Иона согласился пойти в Ниневию. Он идет туда и проповедует: «Грядет суд!» Люди в том городе не убивают Иону – они его выслушали, и покались – все, включая царя. Это был большой город, даже по сегодняшним меркам. Там жили около 120,000 детей, так что можно предположить, что всего там было около миллиона жителей.

Пробуждение, которое произошло в Ниневии – одно из крупнейших, описанных в Библии. Однако Иона разгневался на Бога, когда люди покались.

Иона 4:1-4 (Синодальный перевод)

Иона сильно огорчился этим и был раздражен. ² И молился он Господу и сказал: о, Господи! не это ли говорил я, когда еще был в стране моей? Потому я и побежал в Фарсис, ибо знал, что Ты Бог благий и милосердый, долготерпеливый и многомилостивый и сожалеешь о бедствии. ³ И ныне, Господи, возьми душу мою от меня, ибо лучше мне умереть, нежели жить. ⁴ И сказал Господь: неужели это огорчило тебя так сильно?

Бог только что использовал Иону, чтобы принести пробуждение в этот город, где живут сотни тысяч людей. Вместо того, чтобы радоваться их покаянию, он так зол, что просит Бога убить его. Он говорит, что лучше ему умереть, чем жить.

Для чего же Богу такой непутевый евангелист как Иона? Сложно сказать. Тем не менее, Бог избрал Иону, и Бог принял молитвы покаяния жителей Ниневии и не стал судить этот город.

Чему мы можем научиться у этих знаменитых людей Библии? Некоторые читают эти истории, и используют их как оправдание своего гнева. Однако не для этого эти истории включены в Библию. Они должны стать примером для нас, чтобы мы могли

учиться на их сильных и слабых местах, и по возможности избегать ошибок, которые совершали эти люди.

В. Что может разгневать Бога?

Просматривая все места Писания, где говорится о гневе, мы увидим, что в половине из них речь идет о Боге! Вот это да! Так у Бога тоже проблема с гневом? Нет! Так почему тогда в Библии написано, что Бог гневается?

От Бытия до Откровений Библия описывает нам ситуации, в которых Бог использует Свой гнев. Несмотря на все свои проблемы, Иона понимал Бога.

Иона 4:2 (Синодальный перевод)

**...ибо знал, что Ты Бог благий и милосердый,
долготерпеливый и многомилостивый и сожалеешь о
бедствии.**

Бог медлен на гнев. Он не темпераментен, как некоторые люди, которые вспыскивают гневом по малейшему поводу. Снова и снова мы видим милость и доброту, которую Бог выражает по отношению к тем, кто совсем не заслуживает такого отношения.

Так что же может разгневать Бога?

Евреям 3:10 (Совр. перевод)

**Поэтому Я и прогневался на это поколение и сказал: сердцем
своим они всегда заблуждаются, они не знают, где Мой путь.**

Бог говорит в 3 главе послания к Евреям, и объясняет, почему он гневается на народ, особенно на тех, кому дана была возможность узнать о Нем. Он гневается, когда они отворачиваются от Него, и отказываются слушаться Его.

Бог избавил нас от смертного приговора, суть которого – вечность в аду. И тем не менее те, кто знает об этом, все равно отвернулись от Него, отвергли Его любовь и Его заповеди.

Значит ли это, что Бог гневается на тебя каждый раз когда ты грешишь? Нет, и Иона в Ионы 4:2 ясно говорит об этом – Бог долготерпелив и медлен на гнев. Но грех разрушает твои возможности жить настоящей жизнью, испытывать истинную радость, умиротворение и познать смысл жизни. Благодаря тому, что Бог настолько сильно любит тебя, Он желает тебе только самого лучшего. И Он печалится, когда ты позволяешь чему-то обкрадывать тебя и лишать того лучшего, что Он приготовил для тебя.

Несмотря на то, что Бог выразил Свой гнев по отношению к греху, Он возлюбил нас настолько, что все равно решил послать Иисуса Христа на землю, чтобы обеспечить Спасение для нас.

В следующей главе мы более подробно поговорим о том, как использовать гнев угодными Богу способами. Ты можешь быть уверен в победе. Тебе не нужно быть рабом своего гнева. Ты можешь научиться направлять эту эмоцию в нужное русло своей жизни, чтобы гнев был мощной и продуктивной силой.

Глава 4

Как я могу пользоваться гневом так, чтобы это было угодно Богу?

Во второй главе мы предложили тебе план, как уничтожить разрушительную силу гнева в твоей жизни и отдать свои личные права Богу. В главе 3 речь шла о том, как Иисус и другие персонажи Библии использовали свой гнев. Теперь нам нужно найти новые способы использования гнева. Тема, о которой пойдет речь в этой главе, могла бы стать отдельным курсом. В некоторых из сфер, о которых мы будем говорить, тебе нужно будет расти до конца жизни. В этой главе мы лишь представим некоторые соображения и кратко поговорим о возможностях использования гнева угодными Богу способами.

Бог не просит тебя жить жизнью, в которой нет гнева. Он сотворил тебя со способностью переживать гнев. Но сейчас настал момент, когда тебе нужно решить, как ты будешь им пользоваться. Ты не можешь изменить своего прошлого, каким бы плохим или хорошим оно не было. Но сегодня или завтра у тебя есть возможность изменить то, как ты пользуешься гневом в своей повседневной жизни.

Большинству из нас нужно научиться вовремя тормозить, когда мы начинаем реагировать на какую-либо ситуацию в гневе. Представь себе картинку. Если бы гнев был огнем, то мы – чудовища, извергающие его! Каждый раз, когда мы открываем свой рот в гневе, мы разжигаем пожар. Наш дом в огне. Люди вокруг нас горят. Посмотри на свое тело – оно тоже в огне!

Научиться использовать свой гнев угодно Богу не получится одной простой молитвой. В этом новом процессе роста очень много этапов. Для большинства из нас первый шаг – перестать разжигать пожары своим гневом. Вместо этого, нужно научиться гасить пожары, которые вспыхивают в твоём доме и в людях вокруг тебя, в том числе, и в себе самом. Как только ты научишься контролировать эти пожары, и перестанешь разжигать новые каждый раз, как ты открываешь рот – можно начинать учиться правильно пользоваться гневом в своей жизни.

А. Решив отдать свои личные права Богу, готовься к проблемам

Не ожидай, что как только ты отдашь свои личные права Богу, все твои проблемы решатся сами собой. На деле, скорее всего, вскоре ты поймешь, что это решение скорее создаст тебе новые проблемы. Но не стоит огорчаться – это процесс роста. Перемены

часто бывают болезненными, но ты можешь быть уверен, что Бог поможет тебе с каждой из этих проблем. Если ты представишь себе все потенциальные проблемы, которые могут ожидать тебя впереди, ты сможешь подготовиться к ним, и не удивишься, когда они появятся в твоей жизни. Поэтому не бойся этих проблем, а лучше подготовься к ним.

1. Выиграй сражение со страхом

Не удивляйся, когда в твоём разуме начнется сражение. Твои мысли спешат вперед – полные страха перед тем, как люди будут обижать тебя, а ты не сможешь защититься. Прямо сейчас проверь себя. Если ты испытываешь этот страх – признай это! Затем противостоянь ему Божьей истиной.

Многие христиане отдали свои личные права Богу, и они до сих пор живы! Бог никогда не попросит тебя сделать что-то, что может тебя разрушить – а вообще, может и попросит! Тебе нужна помощь в том, чтобы разрушить старый греховный образ жизни, который мешал тебе жить настоящей жизнью, приготовленной для тебя Богом.

Итак, если ты отдашь свои личные права Богу, ты умрешь? Не в физическом смысле, но старый образ мышления, из-за которого гнев имел такую разрушительную силу в твоей жизни, нужно постараться умертвить.

Вместо того, чтобы позволить страху одолеть тебя, возьми Христа за руку, и доверь Ему помочь тебе в каждой ситуации, в которой ты будешь оказываться до конца своей жизни.

2. Не казни себя каждый раз, когда терпишь поражение

Гнев настолько глубоко пустил корни в твоей жизни, что скорее всего, ты начинаешь гневаться, даже сам того не понимая. Каждый раз, когда это происходит, волны осуждения захлестывают тебя, и ты винишь себя в том, что ты такой неудачник.

Не надо думать, что это Бог осуждает тебя. Скорее всего, это проделки дьявола. Дьявол хочет, чтобы ты сдался, а осуждение – лучший способ сбить тебя с толку.

Римлянам 8:1-2 (Синодальный перевод)

Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу,² потому что закон духа жизни во Христе Иисусе освободил меня от закона греха и смерти.

Бог любит тебя даже когда ты ошибаешься. Джон Максвелл написал книгу, которая называется «**Как превратить неудачи в ступени к успеху**». Учись на своих ошибках, и продолжай расти.

3. Ты все равно будешь чувствовать гнев

Чувство гнева все равно будет появляться, когда в повседневной жизни будут возникать проблемы. То, что ты отдал свои личные права Богу, не значит, что ты перестанешь испытывать гнев. Настоящая проверка – то, как ты будешь себя вести, как будешь реагировать – теперь, когда ты понимаешь, что испытываешь гнев.

Тебе нужно взять на себя ответственность за свой гнев, и выбрать свою реакцию. Не позволяй себе думать: «Ты злишь меня!» Когда ты так думаешь, ты передаешь этому человеку контроль над своими чувствами. Не отдавай свои личные права другим людям, отдай их Богу.

Если ты будешь пытаться просто спрятать свой гнев – особенно, от себя самого, или «запихнуть» его поглубже – это будет значить только одно: ты не решил своей проблемы с гневом. Тебе нужно научиться давать выход гневу угодным Богу способом. Мы более подробно поговорим об этом чуть позже.

4. Ты увидишь проблему с гневом в жизни других людей

Когда ты начнешь работать над своим собственным гневом, скорее всего, ты станешь обращать внимание на то, как другие люди пользуются своим гневом. Остерегайся того, чтобы использовать других людей как наставников в этой сфере. Сначала нужно убедиться, что они используют свой гнев угодным Богу способом.

Многие люди, занимающие лидерские позиции в христианстве, используют свой гнев разрушительно. Многие из этих лидеров не отдали свои личные права Богу.

Не стоит думать, что потому, что Бог использует их, это значит, что они – хороший пример для подражания в том, как использовать гнев. Очень многих людей – таких как Иона – Бог использовал очень мощно, но в их жизни была проблема гнева.

Смотри на Христа, в Нем находи пример для себя, Он никогда тебя не разочарует.

5. Не придавай своему гневу излишнее духовное значение

Обучаясь новым способам использования своего гнева, не обманывай себя и не пытайся найти «короткий путь». Нужно опасаться того, чтобы просто наложить новый слой иллюзий на свои прошлые разрушительные способы использования гнева.

Можно переоценить духовное значение своего гнева и оправдать свои реакции словами: «Я отдал свои личные права Богу, и теперь то, что я испытываю – это «праведный гнев». Бог желает, чтобы я показал, что недоволен этим человеком, потому что он заслуживает такой моей реакции».

Однако действительно ли Святой Дух действует в твоей жизни? Или может быть это твои прошлые личные права переоделись в новую одежду – называемую иллюзией?

Тебе нужно отказаться от своего гнева и обдумать новые способы реагирования прежде, чем ты снова столкнешься с гневом.

Помимо пяти проблем, перечисленных выше, может быть масса других. Продолжай упорно следовать за Христом в этой сфере своей жизни, и ты увидишь изменения – настоящие изменения, положительные изменения. И да – все равно будет много проблем!

Б. Первые шаги на пути нового роста

В том, какое место гнев занимает в твоей повседневной жизни, могут произойти реальные изменения. Мы предлагаем несколько шагов роста, которые ты можешь начать совершать прямо сейчас. Некоторые покажутся тебе легкими, другие могут быть очень сложными, и на них потребуется время. Важно, чтобы ты начал – сегодня!

1. Наполни свои мысли Божьими истинами о гневе

В Библии гнев упоминается постоянно, от Бытия до Откровения – более 600 раз. Нужно найти места, где говорится, как Бог желает, чтобы ты использовал свой гнев. Изучи эти места Писания. Заучи наизусть те, через которые Бог проговорит что-то в твою жизнь. Затем каждый день размышляй над этими стихами.

Позволь Божьим истинам о гневе наполнить твои мысли. Обновляй эти истины каждый день, ищи возможностей применять их в ситуациях, в которые ты попадаешь. В рамке ниже мы приводим примеры мест Писания, где речь идет о гневе.

Было бы хорошо составить список того, что «запускает» твой гнев. Затем обратиться к этим местам Писания, которые могут помочь тебе по-новому отреагировать на эти ситуации.

Слова «гнев, злоба, ярость» и другие подобные слова использованы в Библии более 600 раз. Вот некоторые из мест Писания, которые преподают нам важные уроки о гневе.

Псалом 102:8-9 Синодальный перевод

Щедр и милостив Господь, долготерпелив и многомилостив: ⁹ не до конца гневается, и не вовек негодует.

Притчи 12:16 Синодальный перевод

У глупого тотчас же выкажется гнев его, а благоразумный скрывает оскорбление.

Притчи 16:32 Синодальный перевод

Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города.

Притчи 19:11 Синодальный перевод

Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него - быть снисходительным к проступкам.

Притчи 19:19 Синодальный перевод

Гневливый пусть терпит наказание, потому что, если пощадишь его, придется тебе еще больше наказывать его.

Притчи 22:24-25 Синодальный перевод

Не дружись с гневливым и не сообщайся с человеком вспыльчивым, ²⁵ чтобы не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою.

Ефесеянам 4:26-27 Синодальный перевод

Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; ²⁷ и не давайте места диаволу.

Ефесеянам 4:31 Синодальный перевод

Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас.

Иакова 1:19-21 Синодальный перевод

Итак, братья мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, ²⁰ ибо гнев человека не творит правды Божией. ²¹ Посему, отложив всякую нечистоту и остаток злобы, в кротости примите насаждаемое слово, могущее спасти ваши души.

2. Ежедневное посвящение в том, чтобы отказаться от своих личных прав

Передать свои личные права Богу не получится за один раз. Каждый день нужно отказываться от старого образа жизни и облекаться в новый.

Каждый день начинай, оставаясь верным намерению ставить Бога на первое место в том, как ты используешь свой гнев. Скажи Богу, что желаешь отдать Ему все свои личные права, и что ты желаешь, чтобы Он показал тебе, есть ли еще что-то, что нужно отдать Ему.

Можно молиться конкретно за те сферы, где у тебя самая серьезная проблема с гневом. Не обещай Богу, что больше никогда не будешь гневаться. Вместо этого обнови свое посвящение следовать за Христом не зависимо от того, сколько раз разозлишься сегодня.

В конце дня найди несколько минут и подумай о прошедшем дне. Использовал ли ты свой гнев? Если да, что стало его причиной? Можно вновь обратиться к местам Писания, где речь идет о гневе, и посмотреть, что там говорится о твоей ситуации.

Если ты понимаешь, что повел себя не лучшим образом, прокрути эту ситуацию мысленно, попроси Бога помочь тебе увидеть, как ты мог бы повести себя иначе. Обещай себе, что будешь искать Божьей помощи в ситуациях, которые возникнут в твоей жизни завтра. Затем ложись спать с миром, зная, что Бог поможет тебе в каждом шаге твоего пути.

3. Прими решение, что больше не позволишь гневу контролировать тебя

Каждый день могут возникать ситуации, в которых в прошлом ты точно отреагировал бы на происходящее гневом. Одно из важнейших решений, которые тебе нужно принять – перестать использовать гнев так, как ты делал это в прошлом, если ты желаешь сокрушить его разрушительную силу в твоей жизни.

Боб Ньюхарт снял пятиминутный юмористический ролик, где играет роль психолога, принимающего людей. Он предлагает простое решение – говорит им «Перестань!» Этот ролик есть на сайте YouTube. В этом шарже есть простая истина – нам нужно перестать использовать поведенческие и мыслительные реакции, к которым мы прибегали в прошлом.

Однако, просто сказав себе «Перестань!», мы не сможем произвести все нужные перемены. Чтобы изменить поведение, потребуется несколько этапов, и Бог желает помочь тебе в этом. Но одна из стратегий, которые могут помочь тебе двигаться в нужном Богу направлении – сказать себе «Перестань!», когда заметишь, что начинаешь реагировать гневом – то есть возвращаться на прошлые пути.

В Библии много говорится о том, как важно держать свой гнев под контролем. Мы приводим три места Писания, где говорится об этом:

Притчи 29:11 (Синодальный перевод)

Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его.

1 Коринфянам 6:12 (Синодальный перевод)

Все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною.

Иакова 1:20 (Синодальный перевод)

Ибо гнев человека не творит правды Божией.

Нужно перестать делать все то, что мешает нам расти, как того желает Бог. Задай себе вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы начать жить праведно, как того желает Бог?» Гнев уж точно тебе в этом не поможет! Нужно научиться новым способам реагировать на повседневные ситуации, способам, которые помогут тебе начать новую жизнь, которую Бог приготовил для тебя.

4. Поставь перед собой цель стать медленным на гнев

Одно из первых изменений, которые желает видеть Бог в том, как ты используешь гнев – замедли его. Библия говорит нам, что Бог долготерпелив – медлен на гнев. И такого же поведения Он ожидает от нас.

Иакова 1:19-20 (Синодальный перевод)

**Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев,
²⁰ ибо гнев человека не творит правды Божией.**

В этом месте Писания Бог сообщает нам три характеристики поведения, которого Он ожидает от нас:

1. «Всякий человек да будет скор на слышание»
2. Мы должны быть «медленными на слова»
3. Мы должны быть «медленными на гнев»

Эту схему можно назвать тремя основными этапами управления гневом, которые предлагает Бог. Все три эти характеристики – это решения, которые тебе нужно принять – трудные решения. Каждый из этих трех этапов – противоположность тому, как большинство людей привыкли реагировать, когда злятся.

Давайте более подробно рассмотрим каждый из этих трех этапов.

А. Всякий человек должен быть скор на слышание

Когда мы злимся, большинство из нас скоры на слова и медленны на слышание!

Бог желает, чтобы ты был скор на слышание – но чего? Кого? Возможно, ты скажешь: «Ну, наверное, Бог хочет, чтобы я слушал другого человека»

Но может ли это помочь тебе перестать злиться – особенно, если этот другой человек говорит тебе злые и обидные вещи?

Самый правильный способ применения этой истины в твоей жизни – быть скорым на «слышание Бога», когда ты сталкиваешься с проблемой гнева. Обратись к небесам с экстренной молитвой, и скажи «Бог, мне нужна Твоя помощь прямо сейчас! Помоги мне услышать Тебя – как мне вести себя в этой ситуации?»

Не жди с небес громopodobного гласа или ангелов со сверкающими мечами за своей спиной. Лучше попроси Бога напомнить тебе места Писания, которые помогут тебе в данной ситуации.

И да – слушай другого человека, но слушая его, крепко держи за руку Христа, и не забывай, что Он рядом с тобой и поможет тебе отреагировать правильно.

Б. Всякий человек должен быть медлен на слова

Словами, которые мы говорим, когда злимся, мы создаем себе всевозможные неприятности. Бог не говорит, что тебе нужно просто закрыть рот и ничего не говорить. Он говорит, что тебе нужно научиться быть медленным на слова, когда ты зол.

Возможно, такое поведение в состоянии гнева противоречит всей истории твоей жизни. Обычно гнев начинает контролировать нашу речь, и у нас находится масса информации для своего оппонента.

Итак, с чего же начать менять свою жизнь? Можно воспользоваться следующими тремя словами – **ОСТАНОВИСЬ – ПОДУМАЙ – ПОМОЛИСЬ!** Или, может быть, тебе нужно остановиться, помолиться, подумать. Остановись – замолчи. Это твои уста – ты отвечаешь за то, что из них исходит.

Подумай – о чем?

1. Во-первых, осознай, что ты находишься на грани опасной ситуации – не из-за того, что твой оппонент собирается сделать с тобой, а из-за твоего обычного поведения в гневе.
2. Скажи себе: «Мне нужно осторожно относиться к своему поведению, не просто реагировать гневом» Не допускай, чтобы твоя эмоция гнева контролировала твой мозг.

3. Контролируй свои мысли – скажи своему мозгу – ДУМАЙ! Не переводи мыслительный процесс в режим автопилотирования, и не пускай гнев за штурвал.
4. Внимательно выбирай слова. Если не доверяешь себе, и не уверен, что можешь говорить с человеком в данный момент – скажи ему, что хотел бы поговорить позже. Возможно, вам обоим будет полезно успокоиться. Кроме того, у тебя появится время обдумать свой ответ этому человеку.

В. Всякий человек должен быть медленным на гнев

Научиться быть медленным на гнев – вот уж чему большинству из нас придется учиться серьезно!

Часть ответа ты найдешь далее во второй части данной главы, где речь пойдет о развитии новых навыков реагирования на ситуации, в которых раньше ты гневался. Важно понять – Бог никогда не попросил бы тебя стать медленным на гнев, если бы этому невозможно было научиться.

Если ты хочешь научиться быть медленным на гнев, один из важнейших шагов – научиться «включать» свою эмоцию гнева, вместо того, чтобы она включалась автоматически. Свои эмоции можно контролировать. Можно радостно смеяться, когда с тобой происходит что-то хорошее, можно грустить, когда кто-то рассказывает тебе о своих утратах. Свои мысли можно использовать как «пусковые механизмы» для эмоций.

Однако для большинства из нас гнев – это «бунтарь» среди эмоций. Он не просит разрешения начать действовать, просто вырывается наружу когда пожелает. Почему? Потому что долгие годы своей жизни мы позволяли ему это делать.

Лучший способ научиться быть медленным на гнев – выбрать другое поведение в самом начале конфликтной ситуации. Например, сказать себе «Я не буду злиться». Ты приказываешь своему гневу сидеть, пока не позволишь ему встать. Затем в качестве реакции на данную ситуацию ты выбираешь другую мысль – например, я буду молиться и слушать Бога. Или, я буду держать свой рот закрытым. Гнев – мощное оружие, точно так же и молчание может быть не менее мощным оружием.

Когда Давид спасался бегством во время гражданской войны в своей стране, Семей бросал в него камни и грязь, и бранил его. Один из военачальников Давида спросил, можно ли ему пойти и убить этого человека, но Давид ответил «нет».

2 Царств 16:11-12 (Синодальный перевод)

И сказал Давид Авессе и всем слугам своим: вот, если мой сын, который вышел из чресл моих, ищет души моей, тем больше сын Вениамитянина; оставьте его, пусть злословит, ибо Господь повелел ему; ¹² может быть, Господь призрит на

уничужение мое, и воздаст мне Господь благостью за теперешнее его злословие.

Давид мог бы прогневаться на Семя и сказать «Этот человек не имеет права так неуважительно относиться ко мне – я же царь!» Но вместо того, чтобы соблюсти свое личное право быть уважаемым, Давид решил ответить мыслью, которая защитила его от использования гнева разрушительным образом – он высказал мысль, что может быть это Бог сказал Семяю так себя вести. Давид хотел позволить Богу использовать любого, кто мог проговорить в его жизнь – даже если это было так оскорбительно.

В Иакова 1:20 сказано, что «гнев Гнев человеческий не способствует праведной жизни, какой хочет Бог» (Радостная весть). Здесь не сказано, что нам никогда в жизни нельзя гневаться. Скорее это просто констатация того, что происходит в нашей обычной жизни. Когда мы злимся, вряд ли в это время мы становимся ближе к Богу. Вряд ли это приближает нас к праведной жизни, которой желает для нас Бог.

Чаще всего гнев ведет нас по пути самозащиты, пути мести, пути наших личных прав, когда мы говорим своему оппоненту «Ты не имеешь права так себя со мной вести!»

5. Учись по-новому реагировать на ситуации, в которых раньше ты гневался

Точно так же, как долгие годы в прошлом ты оттачивал свое мастерство гнева – теперь тебе нужно научиться новому поведению. Это может быть очень трудной задачей.

Когда речь идет о гневе, тебе придется научиться совершенно по-другому жить.

1. Думать по-новому
2. Чувствовать по-новому
3. Вести себя по-новому
4. Говорить по-новому
5. Смотреть по-новому – не взглядом а-ля «Я тебя убью!», а по-другому

Всем этим сферам требуется твое внимание. Нужно взять Божье Слово и начать искать практические пути поведения в ситуациях, в которых раньше ты гневался.

1. Терпение вместо гнева
2. Смотреть на Бога, когда тебя обидели, вместо того, чтобы реагировать гневом
3. Стремиться понять других людей вместо ответной реакции и мести
4. Благословлять проклинающих тебя

5. Молиться за тех, кто жестоко пользуется тобой
6. Стремиться стать ближе к Христу вместо того, чтобы стать таким как все
7. Созидать других людей вместо того, чтобы их разрушать
8. Стать миротворцем, а не драчуном
9. Простить, а не ожесточиться
10. Быть скорым на слышание, а не скорым на гнев
11. Давать кроткий ответ, а не орать в гневе

Этот список можно продолжить, но ты можешь уже начать задумываться, над какими реакциями тебе стоит подумать в первую очередь.

Большинству из нас для того, чтобы принять одну из этих новых реакций, недостаточно будет простого решения типа «Я буду _____ (новая реакция)». Чтобы развить у себя новую поведенческую реакцию вместо привычного гнева, потребуется время и труд. Бог даст тебе мудрости и силы начать вести себя по-новому.

Итак, с чего тебе начать?

Один из лучших способов начать – составить список сфер, в которых твоя проблема с гневом наиболее серьезна. Ищи места Писания, которые помогут тебе начать вести себя по-новому.

Еще один способ – составить список личных прав, которые имеют для тебя наибольшее значение, а затем поставить для себя цель – как вести себя в следующий раз когда кто-то нарушит одно из этих бывших твоих правил. Материал проекта 8 «**Как научиться реагировать по-новому**» Рабочей тетради поможет тебе в этом процессе.

Научиться управлять конфликтом – это сфера, в которой многим из нас следует научиться новому поведению без гнева. Поскольку проблема достаточно серьезная, она требует к себе особого внимания.

6. Воспитание нового поведения в конфликтных ситуациях

Конфликтные ситуации часто «запускают» гнев. Если ты хочешь научиться использовать свой гнев так, чтобы это прославляло Бога, тебе нужно научиться по-новому вести себя в ситуации конфликта. Это тема целого отдельного курса, и на эту тему написано очень много книг.

Если конфликт является одним из главных «пусковых механизмов» для гнева в твоей жизни, тебе нужно будет уделить особое внимание тому, чтобы отказаться от старых поведенческих привычек и научиться вести себя по-новому.

7. Празднуй маленькие победы

Работая над воспитанием у себя нового поведения вместо гнева, ты часто будешь терпеть неудачи. Поэтому не забывай праздновать маленькие победы! Не требуй от себя совершенства. Если ты разозлился сегодня всего 5 раз, а вчера было 8 – празднуй! Ты двигаешься в правильном направлении!

Каждый день благодари Бога за то, что Он помогает тебе. Стой на Божьих обетованиях, даже если на настоящий момент в твоей жизни они еще не совершились. Читай Иакова 1:19 и говори «Я становлюсь таким человеком, и сегодня я это праздную!»

Празднуй каждый раз, когда тебе в течение дня удалось по-новому отреагировать.

8. Пусть гнев станет для тебя «будильником»

Точно так же, как твой будильник будит тебя по утрам, используй гнев, как будильник для мысли – «Нужно обратить внимание на то, как я сейчас реагирую!» Сползаешь ли ты на свои старые способы реагировать на проблемы? Или ты готов отреагировать по-новому – так, чтобы прославить Бога? Является ли твой гнев сигналом того, что ты удерживаешь свое личное право, которое нужно отдать Богу?

Используя гнев как будильник, ты говоришь себе «Проснись! Обрати внимание! Твой гнев опять собирается контролировать твоё поведение!» Вместо того, чтобы выключить будильник и позволить гневу завладеть ситуацией, сосредоточь свои мысли на том, как Бог желает чтобы ты повел себя в данной ситуации.

9. Выбери новые правила для своей жизни

В твоей прошлой жизни твои личные права были тесно связаны с гневом. Как сказал один новообращенный христианин «Это были мои правила, которым все остальные должны были подчиняться. Но эти правила часто нарушались, и вот тогда я злился»

Если ты отдашь свои личные права Богу, это не будет значить, что ты будешь жить совсем без правил. Правила будут, но это будут не тобой сочиненные правила. Теперь ты должен принять решение полностью подчиниться Богу и правилам, которые есть у Него для тебя.

Это не значит, что Бог даст тебе правила, которые ты будешь навязывать окружающим, это правила Бога, которые ты сам будешь соблюдать. Попадая в ту или иную ситуацию, ты будешь спрашивать «Бог, как Ты желаешь чтобы я себя повел?» Поведение, которое Он тебе предложит, может показаться глупым по сравнению с тем, как ты привык себя вести. Но если ты полностью овладеешь таким поведением, у тебя начнется совсем другая жизнь – жизнь в стиле Христа, которая радует Его.

Твое внимание должно быть сосредоточено не том, чтобы заставить всех вокруг вести себя так, как того желает Бог. Сосредоточься на себе – своем поведении, и не важно, как ведет себя другой человек.

Псалом 118:11 (Синодальный перевод)

В сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою.

Нужно не просто запомнить этот стих – нужно, чтобы желание не грешить против Бога стало желанием твоего сердца. Когда ты берешь Божью истину и поселяешь ее в своем сердце, она станет для тебя руководством в каждой ситуации, в которую ты попадаешь. Легко ли это? Совсем нет! Возможно ли это? «С Богом возможно все!»

Так что же это за правила Бога для меня?

Некоторые из них касаются гнева: Иакова 1:19-20, Ефессянам 4:26-27, Притчи 29:11, Притчи 15:1, Притчи 22:24

В других местах Писания говорится, как мне нужно вести себя вместо того, чтобы гневаться. См. 1 Кор.13, Ефессянам 4, Колоссянам 3, Галатам 5 и Римлянам 12.

Просмотри еще раз список 9 конкретных действий на стр.44-53, которые ты можешь предпринять как свои первые шаги к использованию гнева угодным Богу способом. Какие из них, на твой взгляд, больше всего помогут тебе с гневом? Выбери один или два из них и начни применять их уже сегодня. Как только ты научишься вести себя так каждый день, ты увидишь изменения в своей жизни.

Следующие три пункта, о которых мы будем говорить, потребуют больше времени. Каждый из них – значительная сфера роста и понимания, если ты действительно желаешь увидеть в своей жизни долговременные перемены. Давай более подробно рассмотрим эти три приоритета, которые Бог использует, чтобы помочь нам расти и становиться мужьями и женами Божьими, которыми Он желает нас видеть.

В. Воспитывай у себя положительные черты характера

Один из наиболее действенных способов преодолеть разрушительное действие гнева на твою жизнь – сосредоточиться на воспитании у себя положительных внутренних качеств, так называемых черт характера. Эти качества дадут нам силу контролировать наши эмоции гнева и использовать его положительно.

Эти качества нужны не только для управления гневом. Они – важные кирпичики в здании твоей жизни, они помогают тебе стать сильным, зрелым христианином, каким Бог желает тебя видеть. Когда ты воспитаешь у себя эти качества, в твою жизнь придет равновесие, и они помогут тебе быть успешным в том, к чему Бог призвал тебя.

Итак, что это за качества, которые Бог желает, чтобы ты воспитал у себя? Вот несколько мест Писания, где перечисляются качества характера, которые Бог желает в нас видеть.

1 Кор. 13:4-8

Во 2 Петра 1:5-7 приводится список из 8 качеств, которые нам нужно развить у себя. В случае успеха Бог дает нам удивительное обетование.

2 Петра 1:8-10 (Синодальный перевод)

Если это в вас есть и умножается, то вы не останетесь без успеха и плода в познании Господа нашего Иисуса Христа.

⁹ А в ком нет сего, тот слеп, закрыл глаза, забыл об очищении прежних грехов своих. ¹⁰ Посему, братия, более и более старайтесь делать твердым ваше звание и избание; так поступая, никогда не преткнетесь.

В занятии по качествам характера, которое является частью программы Индивидуальных занятий для новообращенных христиан мы приводим список из 49 качеств. Их все очень важно воспитать у себя. Безусловно речь не идет о том, чтобы ты стал экспертом во всех 49 в течении недели. Но если ты будешь стремиться сделать эти качества частью своей жизни, они научат тебя по-новому вести себя в ситуациях, в которых раньше ты гневался.

Г. Усвой разницу между личными обязанностями и личными правами

1. Что такое личная обязанность?

Все что ты делаешь или хочешь делать – это не личное право. Некоторые наши поступки относятся к личным обязанностям – чему-то, что тебе поручили делать, или ты обязан делать. Отдавая Богу свои личные права, не нужно ошибаться и отдавать Ему свои личные обязанности. Вот несколько примеров того, как люди отдавали свои личные обязанности Богу:

1. Я отдал Богу «личное право» защищать мое жилье, и теперь я никогда не закрываю двери и окна.
2. Я отдал Богу свои «личное право» писать контрольные, поэтому больше не учу.
3. Я отдал Богу свое «личное право» воспитывать моих детей, и больше не делаю им замечаний, когда они не слушаются.

В каждом из этих трех случаев люди не отдают Богу свои личные права – они отдают Ему свои личные обязанности. Нужно быть внимательным и отдавать Богу личные права, а личные обязанности соблюдать и исполнять.

Все еще не очень понятно? Личные права – это правила, которые придумал ты, и хочешь, чтобы другие люди их соблюдали. Личные обязанности – это поручения или задания, которые были даны тебе кем-то, у кого есть авторитет говорить тебе что делать.

Может быть, станет более понятно, если ты попробуешь составить список всех своих личных обязанностей. Сюда могут входить обязанности, данные тебе Богом в Библии, или обязанности, порученные тебе членами твоей семьи, работодателем, начальником и т.д. Вот несколько категорий, в которых у тебя могут быть личные обязанности:

Бог	твои лидеры
Твоя церковь	твои друзья
Твоя семья	твоя работа

Научиться быть ответственным во всех сферах жизни – испытание, с которым ты будешь жить до конца жизни. Бог поможет тебе, если ты обратишься к Нему. С гневом, возможно, придется сражаться долгие недели, но Бог готов помочь. Не ищи оправданий своему безответственному поведению.

2. У меня есть право защищать себя и других от опасности и насилия?

Одна новообращенная христианка задала вопрос: «Если я отдам свои личные права Богу, будет ли это значить, что у меня больше нет права защищать себя и своих детей от моего агрессивного мужа?»

У этой женщины не личное право защищать себя и своих детей – у нее личная обязанность защищать себя и своих детей от опасности и насилия. Отдать свои личные права Богу не значит, что Бог хочет, чтобы теперь все тебя обижали.

У тебя есть данная Богом обязанность защищать себя от тех, кто попытается обидеть тебя. Как именно защитить себя и других – в этом тебе, возможно, понадобится помощь кого-то, кто может дать тебе хороший совет.

Не удивляйся, если некоторые христиане будут говорить тебе, что в ситуации угрозы насилия нужно остановиться и «просто простить их и довериться Богу». Этот совет нужно отвергнуть. Нужно искать помощи тех, кто сможет направить тебя в правильном направлении и научит, как защитить себя и своих детей. Нужно молиться и предпринимать что-то, чтобы выбраться из этой угрожающей ситуации.

Ты можешь побеседовать со своим преподавателем на тему курса **Посвященный свободе**, или посетить сайт www.committedtofreedom.org где ты найдешь советы, как вести себя в ситуации угрозы насилия.

Д. Установи границы

Если ты хочешь стать уравновешенной зрелой личностью, какой хочет видеть тебя Бог, тебе нужно установить в своей жизни границы. На первый взгляд может показаться, что это примерно то же, что и личные права. Однако это не то же самое.

Личные права – это правила, которые я придумал, и хочу, чтобы ты им подчинялся. Границы – это правила, которые я придумал для себя, и которым подчиняюсь сам.

В действительности границы – это данные Богом обязанности, а не личные права. Эти границы помогут нам защититься в отношениях. Это не те правила, которые крадут нашу свободу. Границы обеспечивают нам безопасное место, на котором мы можем делать то, чего желает Бог.

Пример границ – держаться подальше от человека, у которого серьезная проблема с гневом.

Притчи 22:24-25 (Синодальный перевод)

Не дружись с гневливым и не общайся с человеком вспыльчивым,²⁵ чтобы не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою.

Эти границы могут защитить тебя от рискованных ситуаций, в которых у тебя может быть искушение гневаться. Также эти границы не позволят тебе пойти по пути, где ты говоришь или делаешь что-то, что вызовет гнев другого человека по отношению к тебе.

Есть серия книг на тему границ (барьеров), написанных Генри Клаудом и Джоном Таунсендом. Можно начать с книги **Барьеры: Когда говорить ДА, Когда говорить НЕТ, Как управлять своей жизнью**. Эта книга научит тебя, как сделать границы положительной частью своей жизни. Эти авторы написали также книги о границах(барьерах) в твоём браке, для твоих детей-подростков, и границах для неженатых и незамужних.

Е. Используй свой гнев так, как это угодно Богу

Так в каких же ситуациях новообращенный христианин может использовать свой гнев так, как это угодно Богу? Хороший вопрос, на который нет простого ответа. Однако, это не столько вопрос времени, сколько вопрос роста – нужно, чтобы Бог доверил тебе реагировать так, чтобы это прославляло Его.

Ранее в данном пособии мы говорили о том, как Бог сотворил нас – Он дал нам эмоцию гнева. Большинство из нас позволили гневу стать разрушительной силой в своей жизни. Чтобы изменить эти старые поведенческие привычки, связанные с гневом, нужно тяжело трудиться. Но Бог обещал помочь нам расти, и Его силы больше чем достаточно, чтобы произвести нужные нам изменения. Вот несколько примеров того, как ты можешь использовать гнев, чтобы прославить Бога.

1. Учись отвечать гневом вместо того, чтобы реагировать гневом.

Гневные реакции стали такой частью нашей жизни, что мы практически никогда над ними не задумываемся. «Такой уж я есть», - говорит молодой человек. Правда в том, что мы все научились своим гневным реакциям.

Один из способов как мы можем угодить Богу своим гневом – использовать его осторожно и намеренно, одним глазом поглядывая на Христа, другим – на происходящее. Нам нужно понимать, как Иисус хочет чтобы мы пользовались нашим гневом. Мы должны быть готовы отодвинуть в сторону наш собственный план, и иметь желание делать то, к чему призывает нас Иисус.

Если осторожно и намеренно ты решишь использовать свой гнев так, как это угодно Богу, возможно, ты будешь прибегать к нему куда реже, чем ты делал это раньше.

Еще одно преимущество того, чтобы научиться осторожно отвечать гневом – ты можешь стать положительным примером для тех, кто тебя окружает в том, как пользоваться гневом угодно Богу. Особенно это важно, если у тебя есть дети. Они должны видеть в тебе родителя, для которого в этой сфере жизни Бог стоит на первом месте. Они должны видеть, что гнев можно использовать конструктивно, а не только в эгоистичных разрушительных целях.

2. Когда ты гневаешься, не держи зла

Гнев – сильная эмоция, и нам нужно быть осторожными и не выпустить ее из-под контроля. Когда ты используешь гнев, нужно справляться с ним быстро. Библия говорит нам, что нужно до захода солнца решать ситуацию, которая вызвала твой гнев. Это может значить, что тебе нужно научиться быстро прощать тех, кто тебя обидел.

Ефесянам 4:26-27 (Синодальный перевод)

**Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем;
²⁷ и не давайте места диаволу.**

Удержание гнева позволяет ожесточению укорениться в твоём сердце, и ты не успеешь оглянуться как гнев начнет контролировать твоё сердце вместо того, чтобы ты контролировал свой гнев.

Если ты научишься быстро справляться со своим гневом, и проявлять любовь и принятие другого человека, люди поймут, что ты ценишь их, несмотря на то, что ты на них гневался.

3. Направь свой гнев во что-то положительное

Гнев – эмоция, которая питается большим количеством энергии. Тебе нужно найти способы, как высвободить его, не совершая при этом греха. Некоторым людям в этом помогают физические упражнения, занятия спортом, или просто прогулки.

Иисус дал нам отличный пример того, как гнев можно обратить во что-то положительное. В Марка 3:1-6 Иисус почувствовал гнев на религиозных лидеров, которые были с Ним на служении. Но Иисус не стал им ничего делать – вместо этого Он пошел и исцелил человека с иссохшей рукой.

Иисус не позволил Своему гневу помешать Ему сделать то, что Бог желал чтобы Он сделал.

В Ветхом Завете мы видим, что Давид часто переживал разочарования. Большое количество псалмов – это молитвы, которыми Давид молился, прося Бога уничтожить его врагов. При этом Давид после молитвы не посылал своих военачальников в бой. Он ждал, чтобы Бог направил его. Тебе нужно развить у себя привычку разговаривать с Богом о том, что тебя злит.

4. Призывай Бога в свои стрессовые ситуации

Еще один способ, как ты можешь прославить Бога своим гневом – научиться призывать Бога в ситуации, которые происходят каждый день и вызывают у тебя стресс. Если ты научишься немедленно обращаться к Богу в этих стрессовых ситуациях, ты увидишь, что Он готов дать тебе мудрость в том, как реагировать.

В некоторых из этих ситуаций Бог пожелает, чтобы ты реагировал гневом, потому что это – лучший способ передать то, что на сердце у Бога людям, вовлеченным в данную ситуацию. Например, если твой друг или член твоей семьи принимает немудрое решение, и идет по пути греха, Бог может пожелать, чтобы ты отреагировал гневом, чтобы привлечь его внимание и помочь преодолеть иллюзии, которые мешают ему увидеть Божью истину.

5. Стань миротворцем для тех, кто гневается

Один из самых мощных способов как Бог желает использовать тебя – быть миротворцем для тех, кто еще не научился управлять своим гневом угодным Богу способом. Когда ты научишься управлять своим собственным гневом, и будешь использовать его осторожно и правильно, Бог увидит, что может доверить тебе помогать другим.

Когда служишь миротворцем, обычно приходится работать с людьми, которые гnevаются и обижены. Возможно, они видят гнев не так как ты, и они по-прежнему используют его как оружие, чтобы причинить боль тем, кто их обижает. Тебе нужно будет научиться работать с гневающимися людьми, и при этом не позволять их гневу будить гнев в тебе.

6. Бог может вернуть тебе некоторые из твоих личных прав – но теперь они будут привилегиями

Когда станет ясно, что для тебя Бог – на первом месте во всех сферах твоей жизни, в том числе и в том, что касается гнева, ты обнаружишь, что Бог благословляет тебя неожиданными способами. Он может вернуть тебе некоторые из твоих личных прав, но это больше уже не твои личные права – теперь это привилегии.

Привилегия – это подарок, сюрприз, что-то, чего ты не заслуживаешь или не ожидаешь, что-то, чего ты не можешь потребовать, честь, нечто особенное.

Итак когда кто-то проявляет к тебе уважение, ты можешь сказать себе «У меня нет личного права требовать уважения от этого человека, поэтому я не должен удивляться или расстраиваться, если он не проявляет ко мне уважения». Но если этот человек проявляет к тебе уважение, ты можешь отреагировать радостью и благодарностью Богу за привилегию быть уважаемым этим человеком.

Марка 10:29-31 (Синодальный перевод)

Иисус сказал в ответ: истинно говорю вам: нет никого, кто оставил бы дом, или братьев, или сестер, или отца, или мать, или жену, или детей, или земли, ради Меня и Евангелия,³⁰ и не получил бы ныне, во время сие, среди гонений, во сто крат более домов, и братьев и сестер, и отцов, и матерей, и детей, и земель, а в веке грядущем жизни вечной.³¹ Многие же будут первые последними, и последние первыми.

У тебя нет права просить Бога вернуть тебе назад твои личные права, которые ты отдал Ему. И Бог может дать твоему другу или любимому человеку гораздо больше привилегий, чем получаешь ты. Это нормально. Бог дает эти привилегии не потому, что ты их заслужил, а просто как выражение Его любви и доверия к тебе.

Если ты не ожидаешь и не требуешь, чтобы Бог вернул тебе твои личные права, то ты не будешь и разочарован или зол, если Он не вернет их тебе.

Когда же Бог возвращает тебе твои личные права, ты должен отреагировать благодарностью.

Заключение

Этот курс о гневе и личных правах, возможно, один из самых сложных для тебя за долгое время. Если ты принял решение отдать свои личные права Богу – ты можешь ожидать, что Бог поможет тебе на каждом шаге, который тебе нужно будет сделать в ближайшее время, чтобы научиться использовать гнев так, как это угодно Богу.

Возможно, сложнее всего будет смотреть на Христа вместо того, чтобы снова возвращаться на пути своих прошлых гневных реакций. Если ты поставишь перед собой долговременную цель использовать свой гнев так, чтобы это прославляло Бога – знай, что ты пойдешь по пути, который приблизит тебя ко Христу. Нам нужно иметь то же отношение, что было у Павла, когда он говорил о своей жизни.

Филиппийцам 3:13-14 (Радостная весть)

Братья, я не считаю, что уже победил. Одно скажу: забывая о том, что остается позади, и весь устремляясь к тому, что впереди,¹⁴ я стрелой лечу к цели - за призом. А приз этот - новая жизнь, к которой призвал нас Бог через Христа Иисуса.

Если последуешь примеру Павла, и будешь искать Божьей помощи, изучать Его слово – ты испытаешь полноту жизни, которую Бог приготовил для тебя.