



025 МУДРОСТЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ НАС О ТОМ, КАК ГНЕВ РАЗРУШАЕТ НАС

В какие моменты вам сложнее всего справиться с вашим гневом? Как вы думаете, есть ли ситуации, в которых верующие должны гневаться?

.....

.....

^{12:16} Глупец обнаружит свой гнев немедля, но разумный оставит оскорбление без внимания... ^{14:17} Гневливый делает глупости, и лукавого ненавидят... ²⁹ У терпеливого – великий разум, а гневливый выказывает глупость... ^{15:1} Кроткий ответ отвращает гнев, а резкое слово будит ярость... ¹⁸ Тот, кто гневлив, возбуждает раздор, а терпеливый угашает распрю... ^{16:32} Терпеливый лучше воина, владеющий собой лучше завоевателя города... ^{19:11} Разум человека умеряет его гнев; слава его – оставить оскорбление без внимания... ^{22:24} Не дружи с гневливым, с раздражительным не общайся, ²⁵ чтобы не научиться его путям и не попасть в западню... ¹¹ Глупец дает гневу свободный выход, а мудрый владеет собой... ²² Гневливый разжигает ссоры, и несдержанный совершает много грехов.

(Книга притч 12:16; 14:17, 29; 15:1, 18; 16:32; 19:11; 22:24; 25:11 и 22)

ГНЕВ РАЗРУШАЕТ

Дела плоти известны: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия, (соблазны), ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и тому подобное.

(Галатам 5:19-23)

Вспыльчивый человек возбуждает раздор, а терпеливый утишает распрю.

(Притчи 15:18)

Мы склонны недооценивать то, какое влияние оказывают вспышки гнева на нас и наше окружение. Но нам не стоит забывать о том, насколько гнев может быть разрушительным для:

-
-
-

Гневаясь, не согрешайте; солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте



места дьяволу.

(Послание к Ефесеям 4:26, 27)

Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною.

(1-е Послание к Коринфянам 6:12)

МУДРОСТЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ О ТОМ, КАК ГНЕВ НАС РАЗРУШАЕТ

Для того, чтобы научиться мудро управлять нашими эмоциями нам необходимо:

- Замечать, что наш гнев;
- Знать, что способно наш гнев;
- Заботиться о том, чтобы себе гневаться.

Мудрость, сходящая свыше, во-первых, чиста, потом мирна, скромна, послушлива, полна милосердия и добрых плодов, беспристрастна и нелицемерна.

(Послание ап. Иакова 3:17)

Мудр ли и разумен кто из вас, докажи это на самом деле добрым поведением с мудрою кротостью.

(Послание ап. Иакова 3:13)

Мудрость – это умение с Божьей помощью отличать добро от зла и поступать соответственно.

Не будь духом твоим поспешен на гнев, потому что гнев гнездится в сердце глупых.

(Книга Екклесиаста 7:9)

Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его.

(Притчи 29:11)

У терпеливого человека много разума, а раздражительный вызывает глупость.

(Притчи 14:29)

Итак, братья мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев.

(Послание ап. Иакова 1:19)

ПРИГЛАШЕНИЕ К ПОКАЯНИЮ: Если вы ещё не доверили свою жизнь Богу в тихой молитве покаяния, вы можете это сделать сейчас. Ведь **Божий гнев Христос принял на себя, чтобы Божий мир наполнил моё сердце.**

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ:

- Прочитайте Послание Ефесянам 4:26. Апостол Павел в Послании Ефесянам даёт интересное повеление, поскольку в оригинале глагол «гневайтесь» стоит в повелительном наклонении. Он призывает нас гневаться, но при этом не переступать черту, когда мы перестаём уже контролировать наши эмоции. В какие моменты вам сложнее всего справиться с вашим гневом? Как вы думаете, есть ли ситуации, в которых верующие должны гневаться? Если да, то что это за ситуации? И что значит в таких ситуациях не переступать черту?
- Прочитайте Книгу притч 12:16; 14:17, 29; 15:1, 18; 16:32; 19:1; 22:24; 25:11 и 22. Зачастую давая волю своим эмоциям, мы не замечаем насколько они могут быть разрушительными для нас и для отношений в нашей жизни. Речь даже не идёт о ситуациях, когда гнев выражается в рукоприкладстве или чём-то ещё. Порой достаточно просто слов или «многозначительного молчания» для того, чтобы причинить серьёзный урон взаимоотношениям на работе, в церкви или дома. Иногда, даже если мы не даём волю нашим эмоциям, наш гнев всё равно бурлит внутри нас и может вырваться рано или поздно в какой-то конфликтной ситуации, которая разрушит нас, нашу репутацию и причинит боль тем, кто рядом с нами. Глядя на отрывки, что мы только что прочитали, к каким негативным последствиям приводит гнев? В чём именно заключается тот вред, что он причиняет нам и нашим отношениям? Как это проявлялось в вашей жизни? Как необдуманные слова или действия, продиктованные эмоциями, вредили вам или людям вокруг вас? Что вы делали затем, чтобы восстановить эти отношения?
- Перечитайте Книгу Притч 12:16; 14:17, 29; 15:1, 18 и прочитайте Послание Иакова 4:1-3. Наша проблема с гневом в том, что мы обращаем внимание на его вспышки, но не задумываемся часто о том, что его вызвало. Нам кажется, что проявление столь сильных и негативных эмоций не является чем-то естественным для нас, а потому мы пытаемся каким-то образом просто погасить их вместо того, чтобы задуматься об истинных причинах произошедшего. Книга притч же учит нас как раз тому, чтобы прежде всего думать о том, что мы говорим и о том, как мы реагируем на обстоятельства. Элементарная практика буквально небольшой паузы, которая позволила бы нам подумать о нашем ответе или действиях, позволила бы нам более трезво оценить то, что происходит. Что чаще всего вызывает у вас гнев? Как вы пытались докопаться до более глубоких причин того, что вызывало у вас эти сильные эмоции? Что помогает вам справляться с вспышками гнева, когда это происходит?
- Перечитайте Книгу притч 16:32; 19:11; 22:24; 25:11, 22 и прочитайте Послание Ефесянам 4:31-32 и 2 Послание Тимофею 2:24. Нам требуется время для того, чтобы научиться справляться со вспышками гнева. В течении этого времени мы возвращаем в себе добродетели, которые

помогают нам справляться с нашими эмоциями. Раз за разом в Книге притч мы видим, что глупец и несдержанный человек, противопоставляется тому, что проявляет терпение. То есть умение ждать, не стремясь решить все проблемы сразу во время спора или конфликта. Также у нас появляется кротость, та добродетель, которая позволяет мягко реагировать на те или иные конфликтные ситуации, сохраняя при этом твёрдость убеждений. Наконец, мы выработываем привычку задумываться о том, что происходит вместо того, чтобы просто реагировать на то, что с нами случилось. Как со временем менялась ваша реакция на конфликтные или взрывоопасные ситуации? Заметили ли вы какие-то перемены после того, как доверились Богу? Если «да», то в чём именно они заключались?

- Перечитайте Книгу притч 16:32; 19:11; 22:24; 25:11, 22 и прочитайте Псалом 36:8-11; Послание Иакова 1:19 и Послание Римлянам 12:19. Мы всё больше и больше контролируем наши эмоции в трудных ситуациях, если приучаем себя к тому, чтобы не извинять себя за те вспышки гнева, что происходят. Это не означает, что нам нужно постоянно корить себя за случившееся, но задумываться не только о том, что произошло, но и почему нам следует. Также нам нужно внимательно смотреть за тем, кем мы себя окружаем. Поскольку хотим мы того или нет, но наше окружение всё же влияет на нас. Если вокруг нас будут взрывоопасные люди, которые готовы сорваться по любому поводу, то и мы постепенно будем перенимать эту модель поведения. Наконец, нам стоит чаще напоминать себе о том, что чтобы не происходило вокруг нас, Господь всё держит в своих руках. Это значит, что в тех ситуациях, когда праведный, как нам кажется, гнев застилает наши глаза, нам стоит напомнить себе о том, что Бог всё видит и Он обо всём знает. Это не означает, что мы не должны реагировать на проявления несправедливости. Но нам стоит делать это хладнокровно и полагаясь на Бога в том, что мы делаем, а не так, как будто лишь от нас зависит хрупкое равновесие справедливости во вселенной. Как мы чаще всего извиняем свои вспышки гнева? Как оправдываем себя? Что хорошего в умении владеть своими эмоциями мы могли бы почерпнуть у тех людей в церкви или на работе, что нас окружают? Как практически мы могли бы полагаться на Бога, реагируя всё же на несправедливость или взрывоопасную ситуацию? Как это могли бы выглядеть на практике в вашей жизни?

ПРИМЕНЕНИЕ

- Если вы в окажетесь в зоне личного конфликта, то помните о том, что секунда терпения во время вспышки гнева спасет вас от многих часов сожаления. Используйте эту секунду на то, чтобы подумать, помедлить и сдержать гнев во благо себе и другим, и во Славу Божию.
- Положитесь на Бога, на Его справедливость, благодать и милость тогда, когда вы реагируете на несправедливость, которую видите вокруг вас.

