



015 МУДРОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ УПРАВЛЯТЬ НАШИМИ ЭМОЦИЯМИ

14:29 У терпеливого – великий разум, а гневливый выказывает глупость... 15:18 Тот, кто гневлив, возбуждает раздор, а терпеливый угашает распрю.

(Книга Притч 14:29 и 15:18)

- Путь гнева – путь разрушения.
- Праведный гнев – это энергия для созидания, то есть возвращения к истине.

Как перейти от грешного гнева к праведному?

.....

.....

14:30 Спокойное сердце – здоровье телу, а от зависти кости гниют.

(Книга Притч 14:30)

ЗОЖ начинается с молитвы

Как перейти от зависти спокойствие?

.....

.....

15:1 Кроткий ответ отвращает гнев, а резкое слово будит ярость.

(Книга Притч 15:1)

Моя мотивация – в кротости моего Господа,

Что значит «резкое слово» и как уберечь себя от того, чтобы его высказывать?

.....

.....

.....

19:11 Разум человека умеряет его гнев; слава его – оставить оскорбление без внимания... 24:29 Не говори: «Поступлю с ним, как он со мной; отплачу ему за то, что он сделал»... 25:21 Если враг твой голоден – накорми его; если он хочет пить – напои водой. 22 Поступая так, ты соберешь горящие угли ему на голову, а тебя наградит Господь. «Мне отмщение, – говорит Господь – Я воздам», «Не воздавайте злом за зло»...

(Книга Притч 19:11)



ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ:

- Прочитайте Послание Ефесянам 4:26 и Послание Филиппийцам 4:7. В каких ситуациях вам сложнее всего совладать со своими эмоциями? Склонны ли вы скорее подавлять или выплёскивать свои чувства на окружающих? А как бы на этот вопрос ответили окружающие вас?
- Прочитайте Книгу Притч 12:25; 13:12; 14:10, 13, 30; 15:13-14, 30; 17:22; 18:14; 21:2; 28:1; 29:6. Книга Притч показывает нам очень широкий спектр эмоций, с которыми нам порой не так просто справиться. Если говорить про негативные чувства, то мы можем заметить в Притчах упоминание гнева, зависти, жажды мести или ненависти. Это очень жизненная книга, которая говорит о том, с чем каждый из нас сталкивается на ежедневной основе, вне зависимости от нашего духовного опыта или зрелости. Какие эмоции упоминаются в тех притчах, что мы только что прочитали? О каких чувствах говорят авторы этих притч?
- Прочитайте Книгу Притч 14:29-30; 15:1, 18. Умение владеть собой на самом деле даёт нам целый ряд преимуществ перед другими людьми. В тех, притчах, что мы только что прочитали, мы видим, человек контролирующий свои чувства выглядит лучше, он производит впечатление более умного и сдержанного человека, по сравнению с тем, кто не обладает такой чертой. Также, мы все знаем, что подавление эмоций ведёт к негативным последствиям, но к стол же нежелательным последствиям ведёт и излишняя свобода в проявлении своих чувств. Например, если мы даём волю нашей зависти, качеству нашей жизни падает, и страдает наше самочувствие. Наконец, умение владеть собой помогает нам предвидеть и предотвращать конфликтные ситуации. Идя от обратного, какие негативные стороны несдержанности можете назвать вы? Можете ли вы привести примеры из вашей жизни, когда умение владеть собой приводило бы к положительным эффектам в вашей жизни? Что помогает вам расти в умении управлять своими эмоциями? Какую роль в этом играют ваши отношения с Богом?
- Прочитайте Книгу Притч 16:32; 19:11. В любую эпоху и у любого народа есть свой «героический образ». В древности – это был «воин, покоряющий город», потому что он смог сделать невозможное. Он не просто победил своих врагов в схватке, но сделал это из заведомо проигрышного положения. Ему нужно было под шквальным огнём противника преодолеть крепостные стены, прежде чем он мог вступить в схватку с ними. Сегодня, таким схожим героем является «человек, выбившийся из грязи в князи», тот, что «сделал себя сам». Поскольку точно также он начинает с заведомо невыгодных условий. У него нет стартовой позиции в жизни или первоначального капитала. Он лишён связей и тех преимуществ, что дарит богатая семья. Книга Притч напоминает нам, что большей славы достоин не тот, кто покоряет город, не тот, кто «сделал себя сам», но тот,

кто сумел научиться управлять своими эмоциями. Поскольку это сделать ещё сложнее, чем сколотить состояние. Такого рода успех демонстрирует более завидные черты характера, чем просто целеустремлённость или предприимчивость. И если в случае людей, добившихся успеха в жизни, мы завидуем тому, что они получили, то в случае людей, умеющих управлять собой, мы восхищаемся самими людьми. Наконец, успешный бизнесмен или воин захвативший укреплённый город, улучшают прежде всего свои жизненные условия. Но тот, кто способен управлять своими эмоциями делаешь жизнь всего общества лучше. Если вспомнить тех, вокруг вас, кто умеет управлять своими чувствами, как именно они делали жизнь окружающих лучше? Постарайтесь привести конкретные примеры, с которыми вы сталкивались в вашей жизни. Что вас восхищало в таких людях?

- Прочитайте Книгу Притч 19:11 и 19. Мудрость заключается в том, что мы понимаем, когда и какие эмоции уместны. Мы живём в культуре, которая отдаёт предпочтение чувствам. А нам стоит вернуться к тому, чтобы оценивать свои эмоции разумом, подчинённом Господу. То есть принимать решения не только хладнокровно, но и на холодную голову. Это означает, что если мы прощаем, то делаем это осознанно. А если принимаем решение, что какое-то поведение требует наказания, то опять-таки мы делаем это обдуманно, на холодную голову. В обоих случаях мы ведомы не нашими чувствами, но разумом и рассуждениями. Мы поступаем не под действием наших эмоций, а взвешивая, оценивая и анализируя последствия к которым приведут наши поступки. Так, например пастор и автор многих книг Энди Стенли предлагает проверочный вопрос для таких ситуаций: *«Это то, чего ты на самом деле хочешь? Действительно?»* По мнению Энди Стенли этот вопрос поможет нам остановиться на мгновение для того, чтобы оценить все последствия того или иного решения. Более того, он поможет нам всё взвесить в контексте долгосрочной перспективы в жизни. Как вы думаете, почему нам так сложно порой управлять своими чувствами? От чего нам не просто даётся переключиться с сердца и наших эмоций, на разум и анализ ситуации? Что помогает вам в те моменты, когда чувства переполняют вас, принимать решения максимально продумано?

ПРИМЕНЕНИЕ

Христос Воскрес, пришёл к Своим напуганным и потерянным ученикам и сказал «Мир вам». Каждому из нас, учеников Христа так же в сердце нужен Мир, который начинается в сердце спасителя и продолжается в наших сердцах. Мы призваны принять этот мир в дар И поработать со своим сердцем, учиться управлять своими чувствами. Это не вопрос единовременного чуда, но вопрос выбранного вектора и работы над собой с Божьей помощью (См. Книгу Притч 2:1-5). Серебро достаётся нам в труде. И над своим сердцем нам тоже предстоит трудиться. Да поможет нам Бог!

