

Как правильно гневаться

Расти Петерман

(4:25–27)

Александр Македонский завоевывал царства, но могущественный военачальник не мог выиграть личную битву со своим гневом. Одного из лучших друзей Александра звали Клит. Они подружались еще, когда были детьми. Со временем Клит стал генералом в армии Александра. Однажды Клит слишком много выпил и оскорбил Александра перед солдатами. Александр разгневался. В порыве ярости он схватил копье и бросил его в Клита. Копье достигло своей цели, и Клит был убит.

После смерти своего друга Александр впал в сильнейшую тоску. Чувство вины охватило его. Однажды он даже попытался убить себя тем же копьем, которое убило Клита, но его слуги не допустили этого. Отчаяние Александра было так велико, что он заболел. Он целыми днями лежал в постели и звал Клита по имени, не в состоянии забыть убийство своего друга. Александр выиграл много сражений, он правил большей частью всего, что было тогда цивилизованным миром, но он оказался неспособен победить в битве с собственным духом. Он был побежден гневом.¹

Из всех человеческих эмоций гнев, по-видимому, проявляется чаще всего. Вероятно, и нас с вами можно включить в ряды тех, кто был рассержен по какому-нибудь поводу в последние несколько дней. Причем, это могла быть такая мелочь, как невозможность найти что-то на привычном месте или чье-то раздражение. Это могло быть и что-то более серьезное, например, потеря расположения парня или девушки или то, что ваш начальник отру-

гал вас без причины, или же это были разногласия с супругом по поводу траты денег.

Все мы временами гневаемся. Гнев – это чувство, которое свойственно всем смертным. Он может вспыхнуть везде – дома, на работе, в школе или в магазине. Иногда гнев проявляется и на собраниях старейшин и дьяконов, и во время так называемого братского общения, и в церковных службах. Везде, где только есть люди, стоит немного подождать, и в какой-то момент вы, наверняка, станете свидетелем гнева.

В Божьем слове много сказано о гневе. Когда Павел писал письмо ефесеянам, он не обошел и эту эмоцию. Почему? Потому что христианин обязан знать, как правильно давать выход гневу. Павел говорит:

Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу. Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу (4:25–27).

Как же правильно гневаться, не согрешая?

БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ

В своей книге, озаглавленной “Как владеть собой в гневе”, Марк Косгроув рассказал о Джордже и Джейн, супружеской паре. Джейн была очень эмоциональна, она делилась своими мнениями и неудовольствиями относительно всего и всех без колебаний. У Джейн была также склонность мгновенно вспыхивать. Ее можно было бы отнести к категории тех, кто кричит и хлопает дверьми.

Джордж был ее противоположностью. Он спокойно относился к жизни. Он заботился о своей репутации, поэтому старался произвес-

¹Clarence E. Macartney, comp., *Macartney's Illustrations* (Nashville, Tenn.: Abingdon Press, 1945), 20–21.

ти впечатление уравновешенного и владеющего собой и своими чувствами человека. Он редко открыто проявлял чувство гнева.

Когда Джордж и Джейн спорили, Джордж старался оставаться холодным и собранным. Он боялся, что если он выразит свой гнев, Джейн расстрепается, и ситуация станет еще хуже. Джордж никогда не хотел выглядеть таким же неуправляемым, какой ему казалась Джейн, когда сердилась. Однако, внутри Джордж тоже сердился. Его гнев был настоящим, просто он его никак не выражал. Он только кипел внутри и бормотал про себя, когда Джейн покидала комнату.

У Джорджа и Джейн было два разных способа гневаться. Джейн приходила в ярость открыто, Джордж загонял свои чувства внутрь, его способ справляться с гневом состоял в том, что он его закупоривал.²

Человек, который выпускает пары, как Джейн, обычно больше осознает, что у него проблемы с гневом, и больше заинтересован в том, чтобы сделать что-то по этому поводу. Такому человеку, как Джордж, который сдерживает злость в себе, труднее помочь. Часто такой человек начинает верить в собственную непогрешимость, не желая признать, что обидчив и раздражителен, и решать эту проблему соответственно.

Библия призывает нас быть честными – открытыми и искренними с людьми. Павел подчеркивает это словами: “Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу” (4:25). Быть честным, в частности, значит признаться самим себе, что мы можем испытывать гнев по отношению к другим.

Самый лучший способ совладать с гневом – не проглатывать его, не хоронить его и не отрицать. Косгроув пишет:

Подавление гнева может привести к переносу его на другой объект, к неуместному взрыву не имевшей выхода эмоции. Гнев удерживается в себе лишь временно, а затем переходит от начальной причины гнева на какого-либо другого человека или вещь. Когда человек не может выразить свою злость на начальника по работе, он запросто может принести его домой и излить на своих детей.³

²Mark P. Cosgrove, *Counseling for Anger*, Resources for Christian Counseling, gen. ed. Gary R. Collins (Dallas: Word Publishing, 1988), 62–63.

³Там же, стр. 64.

Правильный способ справиться с гневом – умение выразить его в конструктивной форме. Это значит научиться правдиво говорить с другими о своем гневном, но без агрессивности. Напротив, нам следует выразить свои чувства в духе любви, стремясь разрешить разногласия и восстановить добрые отношения. Как можно выразить гнев конструктивно?

1. Обратитесь к человеку с глазу на глаз.
2. Говорите о боли, которую вы испытываете, а не о том, кто виноват.
3. Сосредоточьтесь на текущей проблеме, не вспоминая прошлого.
4. Не пытайтесь выудить извинения. Просто выразите свои чувства.
5. Удерживайте равновесие между отрицательными и положительными утверждениями.
6. Не угрожайте. Говорите спокойно и уравновешенно.
7. Дайте другому человеку ответить, не прерывая его.
8. Спросите, как, по мнению человека, с которым вы говорите, можно улучшить взаимоотношения.⁴

Так как же правильно справиться с гневом? Будьте честны. Выразите его и справляйтесь с ним положительным путем, особенно, если речь идет о теле Христа.

УМЕЙТЕ РАЗЛИЧАТЬ

Христианам следует понимать разницу между праведным и греховным гневом. В воскресенье, предшествовавшее распятию, Иисус въехал в Иерусалим верхом на осле. Люди приветствовали его криками восхваления и бросали свои плащи перед идущим ослом. Они махали пальмовыми ветвями в честь Иисуса, когда Он проезжал мимо. В Мар. 11:11 рассказывается о том, что сделал Иисус, когда въехал в город: “И вошел Иисус в Иерусалим и в храм; и осмотрев все, как время уже было позднее, вышел в Вифанию с двенадцатью”.

На следующий день Иисус возвратился в храм, но на этот раз Он не просто осматривался вокруг. Он исполнял миссию, намереваясь дать кое-что понять осквернителям места поклонения Богу.

Пришли в Иерусалим. Иисус, вошед в храм, начал выгонять продающих и покупающих в храме; и столы меновщиков и скамьи продающих голубей опрокинул; и не позволял, чтобы кто пронес чрез храм какую-либо вещь (Мар. 11:15, 16).

⁴Там же, стр. 97.

В Иерусалиме Иисус разгневался. Его рассердило то, что продавцы голубей подняли цены с целью наживы за счет паломников, пришедших на Пасху. Его привело в ярость то, что менялы денег обманывали людей, пришедших поклониться и послужить Богу, обчищая их карманы по дороге к месту богослужения. Иисус рассердился достаточно для того, чтобы сделать то, что требовалось сделать.

Иисус показал нам, что Бог может иногда гневаться. Сам по себе гнев не грешен, что и подчеркивает Павел: “Гневаясь, не согрешайте” (4:26). В современном переводе сказано: “Можете гневаться, но не грешите”. Гнев – это чувство, которое Бог дал нам. Временами надо бывает рассердиться. Иисус показал пример этому. Когда открыто не подчиняются Слову Божьему, бравируя грехом, это должно вызывать гнев. Когда богохульствуют, это должно вызывать гнев. Когда мы видим, что с людьми плохо обращаются, то гнев является правильной реакцией. Иногда Божьи люди должны ощущать гнев. Проверить, праведен ли гнев, можно так: если это гневит Бога, то это должно гневить и Божьих людей.

К сожалению, не всегда мой гнев таков. Иногда, когда я злюсь, в этом нет ничего Божьего. Это только от меня – от моего эгоизма, гордости или ревности. Павел предупреждал против такого рода гнева. Самолюбивый, эгоцентричный, служащий только себе гнев не должен иметь места в жизни чада Божьего.

Гнев себе на потребу может в мгновение ока разрушить праздник или семейную встречу. Он может расстроить супружество, разрушить дружбу и сделать врагами христиан, посещающих одну общину.

Так как же правильно гневаться? Научитесь различать. Уразумейте разницу между праведным гневом и неправедным.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ!

Павел говорит христианам в Эфесе: “Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места дьяволу” (4:26, 27). Здесь он дает два предостережения относительно гнева.

Предостережение номер один: “Не позволяйте долго тлеть уголькам гнева”. Не продлевайте в себе действие гнева. “Солнце да не зайдет во гневе вашем”. Пол Фолкнер рассказал о парне, который часто раздражал свою жену. Он ничего не мог с этим поделать. Например, время от времени он клал очищенную луковичку в холодильник, надеясь тем самым помочь жене. Он считал, что лук поглощает запахи. Вме-

сто этого, жене приходилось мыть весь холодильник, чтобы избавиться от запаха лука. Это раздражало ее, но она никогда ничего не говорила ему. Она просто убирала лук и мыла холодильник всякий раз, когда он это делал, не говоря ни слова. На следующий день запах в холодильнике был свежим, и он приписывал это луку.

На ночь этот человек оставлял окно открытым. Он делал это каждую ночь для того, чтобы у жены был свежий воздух. Но достигал он только того, что она замерзала. Каждую ночь ей приходилось вставать и доставать еще одно одеяло. Это злило ее, но она ничего не говорила.

Наконец, через семнадцать лет, его жена вышла из себя, когда в очередной раз нашла очищенную луковичку в холодильнике. Она устроила скандал с криком и визгом. Ее муж ничего не мог понять. Он сказал: “Это была всего лишь одна маленькая луковичка. Зачем делать такую сцену по поводу одной луковички?” Это была не просто одна маленькая луковичка. Это были семнадцать лет с луковичками в холодильнике и семнадцать лет холода, от которого стучат зубы.

Давайте усвоим один урок: если кто-то раздражает вас, говорите об том задолго до того, как вы потеряете над собой контроль. Та жена могла бы сказать: “Милый, я ценю твою помощь на кухне, но очищенная луковичка портит запах во всем холодильнике. Мне каждый раз приходится мыть его. Это сердит меня, а мне не хочется злиться”. Пусть человек знает, что вы чувствуете, чтобы он или она могли обсудить это с вами, и вы могли бы найти какое-то решение. Не позволяйте греху проникнуть в вас через тлеющий, без конца подпитываемый гнев. Решайте проблемы как можно быстрее – по возможности, до того, как день закончится.⁵

Предостережение номер два: “Не давайте места дьяволу”. Во гневе мы все подвержены искушениям. Когда мы злимся, приходит дьявол и пользуется нашим гневом, чтобы разрушить имеющиеся взаимоотношения. Он специалист наносить обиды, поэтому не унижайте другого и избегайте шуток насчет плохого характера. Поступайте мудро, потому что подавленный или неконтролируемый гнев открывает дьяволу дверь в вашу жизнь. Там он создает плацдарм, откуда он уже может действовать. Не давайте дьяволу точки опоры.

⁵Paul Faulkner, *Making Things Right When Things Go Wrong: Ten Proven Ways to Put Your Life in Order* (Dallas: Word Publishing, 1986), 143.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как же правильно гневаться? *Будьте честны*. Научитесь, давая выход гневу, выражать свои чувства конструктивно. *Научитесь различать*. Уразумейте разницу между праведным и неправедным гневом. *Остерегайтесь*. Используйте предостережения, которые дал нам Бог в Своем Слове относительно того, как справиться с гневом.

Люди во многом отличаются друг от друга, но у нас также есть много общего. Одна чер-

та, присущая всем, – гнев. Если Иисус – ваш Господь, Он также должен быть Господом вашего гнева, меньшее Его не устроит. Когда происходит что-то, что гневит Бога, это должно вызывать и ваш гнев, подталкивая на Божьи дела. С другой стороны, когда гнев разгорается из-за гордости, эгоизма или непонимания, то, чтобы разрешить его, вы должны немедленно предпринять быстрое, конструктивное действие. Бог ждет этого от Своих людей. ☛

© 1995, 2006 ИСТИНА СЕГОДНЯ
перепечатка воспрещается