

ПОМОГИТЕ!

Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ГНЕВ



ДЖИМ НЬЮХАЙЗЕР

ПОМОГИТЕ! _____

**Я НЕ МОГУ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СВОЙ ГНЕВ**

Джим Ньюхайзер

Редактор-консультант д-р Пол Тотджес

Помогите!

Я не могу контролировать свой гнев

Джим Ньюхайзер

Редактор-консультант д-р Пол Тотджес

перевод: С. Омельченко

редакция: В. Зубарев, А. Федорченко

В книге использованы тексты Синодального перевода Библии, исправленное издание

© Издание на русском языке, Славянское Евангельское Общество, 2019
Без предварительного разрешения издателя никакая часть этого издания не может воспроизводиться, храниться или передаваться в любой форме или с помощью любых средств, электронных или механических, включая ксерокопирование, аудиозапись или системы хранения и поиска информации.

ISBN 978-1-56773-142-2

Originally produced in English as

Help! My Anger Is Out of Control

© Jim Newheiser 2014

ISBN

Paper: 978-1-63342-072-4

ePub: 978-1-63342-073-1

Kindle: 978-1-63342-074-8

Shepherd Press

P.O. Box 24

Wapwallopen, PA 18660

www.shepherdpress.com

All Scripture quotations are from the New American Standard Bible (NASB). Copyright © 1995 by The Lockman Foundation.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, mechanical, electronic, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of Shepherd Press.

Содержание

Введение	5
1 Понимание гнева	9
2 Как помочь гневливым людям?	25
3 Преодоление гнева Божьей благодатью	29
4 Практические способы преодолеть гнев	39
Вывод	51
Идеи для личного применения	55
Где я могу получить дополнительную помощь?	59
Примечания	61

Введение

Гнев носит повсеместный характер. Знаменитую теннисистку лишают победы в матче за выкрики с угрозами и ругательства в адрес судьи на линии. Автомобилист агрессивно ведёт себя за рулём, угрожая пистолетом. Каждый день мы слышим о насилии, оскорблениях и даже убийствах. Мы можем слышать, как кричат друг на друга соседи, и задаёмся вопросом, стоит ли вмешиваться. Гнев также является большой проблемой среди людей, называющих себя христианами. Джей Адамс пишет: «Наверное, 90 процентов всех случаев душепопечительства включают проблему греховного гнева».¹ Но, судя по личному опыту, я не уверен, что гнев не связан с остальными 10 процентами.

Жена Эрика Шерил лишилась его доверия, попав в компрометирующую ситуацию с другим мужчиной. Она неоднократно и со слезами исповедовала перед Эриком свой грех и просила у него прощения, но каждый раз, когда она это делает, Эрик называет её шлю-

хой и угрожает подать на развод. «Всё кончено!» — говорит он ей.

Глория расстраивается, когда её муж Ролли игнорирует её попытки решить проблемы в их браке. Примерно раз в неделю она выходит из себя, часто ругается, а иногда и бьёт мужа. Недавно она в гневе швырнула большую вазу с лестницы. Ролли опасается за свою безопасность и безопасность детей. Их соседи несколько раз вызывали полицию. Хотя обычно на следующий день Глория раскаивается, Ролли подумывает о том, чтобы забрать детей и уехать из дома. Глория чувствует себя бессильной справиться со своей яростью.

Пэтти была рада возможности стать личным помощником Джона, известного христианского писателя и лектора. Однако в последние месяцы она стала задаваться вопросом, стоило ли ей идти на эту работу. Служение Джона испытывает серьёзные финансовые трудности, и он часто перегружен работой. Поэтому он «отрывается» на Пэтти, распекая её за мелкие ошибки. Пэтти шокирована тем, что этот «великий человек» относится к ней хуже, чем её неверующее начальство на предыдущем месте работы. Она не знает, к кому обратиться, и не уверена, что ей поверят, если она скажет кому-либо, как на самом деле ведёт себя Джон.

Джейн и Питер женаты уже больше двадцати пяти лет. Питер — властный человек, он контролирует каждый шаг жены и так же контролировал детей, пока те, достигнув совершеннолетия, не стали жить отдельно. Питер постоянно раздражён. Его возмущают пробки на дорогах, политики на телеэкране и служители в церкви (которые не замечают большой потенциал Питера, а потому держат его в стороне). Джейн играла роль тихой, покорной жены, редко споря или отвечая тем же самым, но внутри она полна горечи. В конце концов, она понимает, что никогда не угодит своему мужу, и решает, что больше не может так жить; поэтому, пока Питер на работе, она собирает вещи и уходит. Питер возвращается в пустой дом, даже не подозревая, почему его жена ушла.

Боб — успешный бизнесмен-христианин, готовый дать работу в своей компании многим верующим. Он использует значительную часть прибыли компании для поддержки различных христианских служений. Однако в своём стремлении к успеху Боб часто публично ругает работников, которые не соответствуют его ожиданиям. Работающие у него христиане шокированы его поведением, но никто не имеет смелости обличить его. Они также видят, что Боб каждые несколько лет меняет церкви.

Почему мы так поступаем?

Эрик сказал бы, что после того, как Шерил с ним поступила, она заслуживает такого отношения. Глория, наоборот, признаёт, что ей очень стыдно после каждой вспышки ярости. Она хотела бы измениться. Некоторые говорят, что её гнев может быть болезнью. Возможно, подходящая таблетка остановит её от таких вспышек. Джон сказал бы, что неудачи Пэтти в работе ставят под угрозу будущее всего служения. Питер считает, что просто является сильной личностью, а Джейн сказала бы, что теперь, когда дети выросли, ей не нужно мириться с оскорблениями эгоистичного, злого мужа. Боб уверен, что является целеустремлённым лидером. Он считает, что это качество и привело к успеху его компании, которая приносит пользу клиентам, сотрудникам и христианским организациям. Твёрдость в словах приносит результаты. Результаты приносят пользу всем.

Хотя люди выражают гнев по-разному, гнев является проблемой для каждого христианина. Некоторые чувствуют себя бессильными перед лицом гнева. Другие пытаются оправдать себя. Вопрос, который мы должны рассмотреть, касается того, как согрешающий грехом гнева человек может стать человеком благодати. Ответ состоит в том, что Евангелие Иисуса Христа превращает гневливых людей в милосердных.

Гнев — это понятие, которое трудно выразить словами. Вы осознаёте, когда вы гневаетесь, и часто можете сказать, когда кто-то гневается, но дать точное определение трудно. Чарльз Спилбергер, доктор философии, психолог, который специализируется на изучении гнева, говорит: «Гнев — это эмоциональное состояние, которое варьируется по интенсивности от слабого раздражения до сильной ярости и бешенства».² Библейский душепопечитель Роберт Джонс заявляет: «Гнев — это активная реакция всей нашей сущности с отрицательным нравственным осуждением увиденного зла».³ Или, проще говоря, гнев — это эмоция, которая возникает из-за суждения.

Общие характеристики гнева

Всякий гнев кажется праведным.

Поскольку мы созданы по образу Божьему, у нас есть чувство справедливости. Мы начинаем гневаться, когда считаем, что имела место несправедливость. К со-

жалению, поскольку мы — падшие, грешные люди, наше понимание справедливости искажено. Несправедливость, которая оскорбляет нас больше всего, — это нарушение наших личных прав. Это внутреннее ощущение несправедливости побуждает нас добиваться справедливости, неотъемлемой частью чего является совершение соответствующего суда или мести (Рим. 12:17-21).

Гнев имеет физическую составляющую.

Наше тело и душа связаны. То, что влияет на одно, обычно влияет и на другое. Эту реальность признаёт Американская психологическая ассоциация. «Как и другие эмоции, гнев сопровождается физиологическими и биологическими изменениями; когда вы гневаетесь, ваше сердцебиение и давление повышаются, как и уровни гормонов энергии, адреналина и норадреналина».⁴ В Писании мы видим примеры того, как гнев в сердце влияет на людей физически. Когда Господь отверг жертву Каина, «Каин сильно огорчился, и поникло лицо его» (Быт. 4:5). Физическое проявление гнева Моисея описывается так: «Когда же он приблизился к стану и увидел тельца и пляски, тогда он воспламенился гневом» (Исх. 32:19). Библейские слова, описывающие гнев, показывают его физическую составляющую — прилив крови к лицу, сильное волнение и рас-

ширение ноздрей. Гнев может привести к бессонным ночам, потере аппетита и проблемам с пищеварением.

Гнев имеет последствия.

Слова или поступки гневливых людей, совершённые ими в порыве гнева, могут быть очень драматичными и оставить глубокий след. Моисей, к примеру, «бросил из рук своих скрижали и разбил их под горой; и взял тельца, которого они сделали, и сжёг его в огне, и стёр в прах, и рассыпал по воде, и дал её пить сынам Израилевым» (Исх. 32:19-20).

Гнев обманчив.

В Евр. 3:13 звучит предупреждение об обманчивости греха. Греховно гневливые люди обычно пытаются оправдать свой гнев, утверждая, что он был праведным. Обидчик скажет, что его жертва заслужила то, что получила. Человек, виновный в злобной тираде с грубостями, заявит: «Я не хотел этого». Сейчас он, может быть, сожалеет обо всём, что сказал, но в то время он этого явно хотел. Простое заявление, что он этого не хотел, не возместит тот ущерб, который он нанёс. Некоторые пытаются отрицать свой гнев, называя его чем-то другим и заявляя: «Я не злюсь, я просто расстроен!» Гневливые люди также часто говорят, что их гнев вызван чем-то, не касающимся их

самых. Часто они обвиняют других людей. Один пастор утверждал, что если некоего служителя удалить из братского совета, то его проблема с гневом будет решена. Разгневанная женщина скажет: «Если бы мой муж изменился, я бы не злилась». Но, как мы увидим, Писание учит, что мы не можем честно сказать: «Ты меня разозлил!» Гнев исходит из наших сердец, и он не вызван ничем вне нас (Марк. 7:14-23). Обстоятельства и люди давят на нас, и то, что внутри нас, выходит наружу, становясь очевидным. С другой стороны, большинство людей могут быть довольно приятными, если всё у них будет, как они хотят (как будто они подобны Богу!). Другие пытаются оправдать свой гнев, обвиняя генетику или воспитание. Эти оправдания мы рассмотрим в следующем разделе.

Гнев опасен.

Персонаж комиксов д-р Брюс Беннер кажется кротким джентльменом, пока не испытает стресс или гнев, из-за которого становится Невероятным Халком, силачом и монстром, разрушающим всё на своём пути и причиняющим боль окружающим. Многие люди, борющиеся с гневом, похожи на д-ра Беннера. Иногда они могут казаться совершенно нормальными и спокойными, но когда их провоцируют, они приходят в

ярость и причиняют много зла, особенно тем, кто их любит. Хотя многие хотят свести серьёзность своего гнева к минимуму, особенно если они не совершают физического насилия, но Иисус учит, что греховный гнев губителен по своей природе: «Вы слышали, что сказано древним: „Не убивай, кто же убьёт, подлежит суду“. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: „Рака“, подлежит синедриону; а кто скажет: „Безумный“, подлежит геенне огненной» (Матф. 5:21-22). Иоанн пишет: «Всякий, ненавидящий брата своего, есть человекоубийца» (1 Иоан. 3:15). Гнев в сердце может привести к фактическим актам физического нападения или убийства, как было в случае, когда Каин убил Авеля (Быт. 4:5-8) или когда иудеи побии камнями Стефана (Деян. 7:54-60). Иаков предупреждает, что греховные желания сердца часто ведут к смертельным актам греха (Иак. 1:14-15). Те, кто поддаётся гневу, рискуют потерять над собой контроль. «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Прит. 25:28). Психологи также признают эту реальность: «Когда гнев выходит из-под контроля и становится разрушительным, он может привести к проблемам на работе, в отношениях и в качестве вашей жизни в целом. И он может заста-

вить вас почувствовать, что вы находитесь во власти непредсказуемой и сильной эмоции».⁵ В душепопечительстве я, к сожалению, видел, как супруги говорили друг другу полные ненависти слова, наподобие: «Я ненавижу тебя! Лучше бы я никогда не женился на тебе! Ты опротивел мне! Лучше бы ты развёлся со мной! Я могу тебя убить!» Такие ненавистные слова обратно не вернёшь, и они наносят раны, которые очень трудно залечить. «Устами лицемер губит ближнего своего» (Прит. 11:9). «Пустослов уязвляет как мечом» (Прит. 12:18).

Павел предупреждает, что гнев даёт дьяволу возможность произвести свои смертельные разрушения в ваших отношениях. «Солнце пусть не зайдёт во гневе вашем; и не давайте места диаволу» (Ефес. 4:26-27). Однажды я спросил мужчину, которого постоянно преследовал грех вымещения зла на жене и ребёнке, что он будет делать, если к нему в дом попытается проникнуть преступник, чтобы причинить вред его семье. Он ответил, что будет изо всех сил бороться за безопасность семьи. Тогда я сказал, что его гнев — не менее серьёзная угроза для его семьи, и, поддаваясь гневу, он приглашает в свой дом дьявола. Он должен противостоять своему гневу так же энергично, как боролся бы с преступником.

Гнев, как и любовь к деньгам, ведёт ко многим другим грехам.

«Человек гневливый заводит ссору, и вспыльчивый много грешит» (Прит. 29:22). Греховный гнев может привести к нарушению каждой из Божьих заповедей. В порыве гнева люди совершают кражи, безнравственные поступки, лгут, убивают, позорят родителей и ставят себя на место Бога как Господа и Судьи. Гнев часто связан с другими вредными эмоциями, такими как горечь, депрессия, беспокойство и страх.

Гнев также заразителен.

«Не дружи с гневливым и не сообщайся с человеком вспыльчивым, чтобы не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою» (Прит. 22:24-25). «Оскорбительное слово возбуждает ярость» (Прит. 15:1). Гневливые люди часто подталкивают других к проявлению греховного гнева. Этим грехом могут быть охвачены целые семьи и церкви. Единственное лекарство здесь — Божья благодать.

Гнев не обязательно греховен.

Сам Бог гневается и справедливо выражает Свой святой гнев. «И возгорелся гнев Господень на Моисея» (Исх. 4:14). «Господь... скажет им во гневе Своём и яростью Своей приведёт их в смятение... Почтите

Сына, чтобы Он не прогневался, и чтобы вам не погибнуть в пути» (Пс. 2:4-5, 12). «Возгорелся гнев Господа на землю эту, и навёл Он на неё все проклятия завета, написанные в этой книге» (Втор. 29:27). Иисус выражал праведный гнев, когда изгонял меновщиков из храма (Иоан. 2:12-17). В другой ситуации Иисус, «посмотрев на них [иудеев] с гневом», восскорбел «об ожесточении сердец их» (Марк. 3:5).

Когда гнев праведен?

Праведный гнев редко встречается среди таких грешников, как мы. Роберт Д. Джонс определил три характеристики праведного гнева.⁶

1. Праведный гнев реагирует на реальный грех.

Те, на кого гневался Иисус, были виновны в греховном использовании святого Божьего храма в нечестивых целях. Сперджен пишет: «Мы поступаем хорошо, когда гневаемся на грех из-за зла, которое он совершает против нашего доброго и милостивого Бога».⁷ Если греха не было, мы не имеем права гневаться. Например, если бы мы гневались на кого-то, кто опоздал, попав в непредвиденную пробку, то наш гнев был бы несправедливым, потому что человек не совершил никакого греха.

2. Праведный гнев сосредотачивается на Боге и Его Царстве, правах и заботах, а не на мне и моём царстве, моих правах и заботах.

Поскольку все мы грешники, мы склонны делать себя центром Вселенной и судить тех, кто не подчиняется нашей воле. Сила нашего гнева обычно не пропорциональна греху против Божьего Царства, а соответствует ущербу, который наносится нашим интересам. Гнев же Иисуса против торговцев в храме был побуждаем ревностью о доме Его Отца. Другими словами, ваш гнев вызван тем, что Бог не получил желаемое, или тем, что вы не получили желаемое?

3. Праведный гнев выражается праведным образом. Даже когда имел место реальный грех, и человек считает, что он беспокоится об интересах Божьего Царства, гнев не праведен, если выражается греховным образом. Например, кто-то может иметь праведный гнев против клиники, где делают аборт, потому что незаконное лишение человеческой жизни является грехом против Бога, создавшего человека по Своему образу. Но если этот гнев выражается в переполненных ненавистью высказываниях и жестоком обращении с людьми и имуществом, то он не праведен и не служит интересам Божьего Царства. Мой опыт в душепопечительстве та-

ков, что многие опекаемые могут определить реальные грехи, совершённые против них, и утверждать, что их гнев вызван ревностью о Божьем Царстве, но редко этот гнев выражается угодным Богу образом. Вместо этого многие опускаются до разрушительной речи, горечи и злости, часто чувствуя себя полностью правыми, потому что грех был совершён против них.

Чем вызван неконтролируемый гнев?

Светские психологи склонны обвинять либо природу (генетическая предрасположенность), либо воспитание (социальная среда). Американская психологическая ассоциация заявляет: «Некоторые впадают в гнев быстрее и сильнее, чем обычный человек... (демонстрируя) низкую терпимость к неудачам, и особенно приходят в ярость, если ситуация кажется несправедливой... Одна из причин может быть генетической или физиологической; есть доказательства того, что некоторые дети рождаются более чувствительными, обидчивыми и легко раздражаемыми... Исследования показали, что важную роль играет семейное окружение. Как правило, люди, подверженные гневу, происходят из неблагополучных, беспорядочных семей, не умеющих контролировать свои эмоции».⁸ Некоторые утверждают, что борются с гневом или яростью по

причине гормональных проблем или вследствие побочного действия некоторых лекарств.

В большинстве случаев Писание рассматривает гнев как грех.

«Отложите всё: гнев, ярость, злобу, злоречие, сквернословие уст ваших» (Кол. 3:8). Как мы уже видели, Иисус учит, что неправильный гнев несёт смерть (Матф. 5:21-22). Хотя возможно, что некоторые из нас более склонны к гневу из-за генетической структуры или социального окружения, эти факторы не могут использоваться как оправдание греховного поведения.⁹ Все мы грешны по природе (Рим. 3:23; Ис. 53:6), и все мы живём в поражённой грехом среде. Каждый искушается грехом по-своему. Те, кто не искушаемы гневом, могут быть более склонными к алко- или наркозависимости, половой распущенности или беспокойству и страху. Верующий же может иметь уверенность в том, что Бог никогда не допустит ему быть искушаемым сверх того, что он может перенести (1 Кор. 10:13), и как новое творение во Христе (2 Кор. 5:17) он освобождён от рабства греха (Рим. 6:3-7).

Библия учит, что всякий грех, в том числе и гнев, начинается в сердце.

Иисус сказал: «Исходящее из человека оскверняет че-

ловека. Потому что изнутри, из сердца человеческого, исходят злые помыслы, прелюбодеяния, любодеяния, убийства, кражи, корыстолюбие, злоба, коварство, распутство, завистливое око, богохульство, гордость, безумство — всё это зло изнутри исходит и оскверняет человека» (Марк. 7:20-23). В этом контексте Иисус объясняет, что не входящее в человека (нечистая пища) оскверняет его; нечистым его делает то, что уже находится в его сердце (Марк. 7:14-19). Точно так же наши внешние обстоятельства, в том числе то, что делают против нас люди, не делают нас греховно гневливыми. Они просто разоблачают грех, который уже гнездится в сердце. Поэтому, если мы хотим преодолеть гнев, должны измениться наши сердца.

Мы гневаемся, потому что хотим чего-то (слишком сильно).

Иаков задаёт вопрос: «Откуда у вас вражда и распри? Не отсюда ли — от вожелений ваших, воюющих в членах ваших? Желаете — и не имеете; убиваете и завидуете — и не можете достигнуть; препираетесь и враждуете» (Иак. 4:1-2а). Светские психологи признают ту же динамику. «Основная идея очень гневливых людей заключается в том, что „всё должно быть по-моему!“ Гневливые люди склонны считать, что в нравственном отношении они правы, что любое бло-

кирование или изменение их планов является недопустимым унижением и что они не должны так страдать».¹⁰ Когда вы чувствуете, что начинаете гневаться, задайте себе вопрос: «Чего я хочу?» Гневающийся человек считает, что имеет право на всё, что ему хочется. Его гнев — это активное осуждение всякого, кто мешает ему получить то, что он, по его мнению, заслуживает. Важно понимать, что желание человека, склонного к гневу, может быть законным. Например, мать хочет, чтобы дети были послушными и проявляли уважение; муж хочет, чтобы жена была участливой и нежной; жена хочет, чтобы муж уделял ей внимание и понимал её; а начальник хочет, чтобы подчинённые хорошо работали.

Каждый из людей, описанных во введении, гневался, потому что другие не могли сделать для него то, что он считал своим законным желанием. Но законное желание становится греховно идолопоклонническим, когда оно начинает господствовать. Мы знаем, что желание становится идолопоклонническим, когда готовы согрешить, чтобы получить то, что хотим, или греховно гневаемся, если не получаем того, чего хотим. Ответом на идолопоклонство (ложное поклонение) является истинное поклонение. Иаков продолжает: «Не имеете, потому что не просите. Просите, и

не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вожделений» (Иак. 4:2б-3). Вместо того, чтобы надеяться на людей, способных часто подвести, поскольку они грешники, в вопросе удовлетворения наших нужд нам нужно обратиться к Богу. «Жаждающие, идите все к водам; даже и вы, у которых нет серебра, идите, покупайте и ешьте; идите, покупайте без серебра и без платы вино и молоко. Для чего вам отвешивать серебро за то, что не хлеб, и трудовое своё — за то, что не насыщает? Послушайте Меня внимательно и вкушайте благо, и душа ваша пусть насладится туком» (Ис. 55:1-2). Человек, который надеется, что люди удовлетворят его нужды, никогда не найдёт истинного мира и удовлетворения (Иер. 17:5-8), а потому, когда его подведут, будет склонен гневаться. Человек, который ищет удовлетворения во Христе, будет иметь радость и мир, которых грехи и неудачи других не смогут поколебать. Когда вы гневаетесь, спросите себя: «Чего я больше ищу и чем дорожу больше, чем Христом?»

Гневливые люди считают, что обладают определёнными правами, в том числе правом выражать свой гнев, когда их права нарушаются.

Подверженный гневу человек эгоцентричен и горд. Он склонен умять свой грех и преувеличивать грехи

других. Он одержим тем, что считает своими правами. Например, многие мужья сосредотачиваются на обязанности жён подчиняться, но мало задумываются о том, что значит жертвенно любить свою жену, как Христос возлюбил Церковь (Ефес. 5:22-30).

Гневливые люди обнаруживают, что гнев часто помогает добиться результатов.

Они обнаруживают, что своим гневом могут манипулировать другими, тем самым получая то, что хотят. Мать может сказать: «Если я не буду кричать на детей, они не будут меня слушаться». Жена обнаруживает, что муж не занимается делами по дому, если она не ворчит на него (но см. Прит. 21:9). Муж обнаруживает, что если он проявляет раздражительность и обиду, то жена пытается успокоить его с помощью физической привязанности. В семьях, в обществе, на рабочих местах и даже в церквях много людей, которые используют гнев, чтобы контролировать других и добиваться своего.

В итоге, гневливые люди несут потери, в том числе благодаря своим идолам. Хотя греховный гнев в данный момент кажется оправданным и, несмотря на то, что иногда в краткосрочной перспективе он приносит желаемые результаты, в конечном итоге гневливые люди пожинают последствия своего греха (Гал.

6:7-8). Гневливый человек в результате своего греха часто испытывает сильный стресс, отсутствие покоя, финансовые потери и разрушенные отношения. Какая радость в том, чтобы добиться своего, когда другие вас просто задабривают, а затем стараются всячески избегать? Гневливые люди часто остаются в одиночестве. В итоге, те желания и требования, за которые они были готовы бороться, остаются неудовлетворёнными.

Но есть ли надежда? Может ли гневливый человек измениться? Можем ли мы измениться? Да, по Божьей благодати все греховные привычки можно преодолеть. В 3-й главе мы узнаем, как это происходит. Но сначала давайте кратко рассмотрим несколько светских методов, которые не приносят долгосрочных перемен.

Как помочь гневливым людям?

Светская психология популяризует «управление гневом». «Цель управления гневом состоит в том, чтобы уменьшить ваши эмоциональные ощущения и физиологическое возбуждение, вызываемое гневом».¹¹

Психологи побуждают своих пациентов управлять гневом посредством его выражения, подавления и успокоения: «Выражение своих гневных чувств напористым, но не агрессивным способом — самый здоровый способ выразить гнев... Это (подавление) происходит, когда вы сдерживаете свой гнев, перестаёте думать о нём и сосредотачиваетесь на чём-то позитивном. Цель состоит в том, чтобы сдержать или подавить свой гнев и превратить его в более конструктивное поведение... Это (успокоение) означает контроль не только над внешним поведением, но и над внутренней реакцией, а также принятие мер по снижению частоты сердечных сокращений, успокоение себя и позволение чувствам утихнуть».¹² Неко-

торые посещают занятия по управлению гневом, где учат стратегиям по сдерживанию гнева, состоящим из расслабления, когнитивного реструктурирования, приёмов общения, юмора и изменения своего окружения. «Простые инструменты расслабления, такие как глубокое дыхание и расслабляющие образы, могут помочь успокоить чувство гнева... Когда вы разгневаетесь и обзовёте кого-то нехорошим словом... остановитесь и задумайтесь, что буквально означает это слово. Если вы думаете о коллеге как о свинье, представьте большую, грязную свинью, которая сидит за столом вашего коллеги, разговаривает по телефону, идёт на собрания... Представьте себя богом или богиней, верховным правителем, владельцем улиц, магазинов и офисных помещений, шагающим в одиночку и управляющим во всех ситуациях по-своему, в то время как другие полагаются на вас... Если каждый раз, когда вы проходите мимо комнаты вашего ребёнка, беспорядок в ней заставляет вас гневаться, закройте дверь».¹³

Эти методы не решают проблему гнева. Светская психология не может понять природу человека. Мы не просто физические существа, сформированные генетикой и окружающей средой, мы — духовные существа, созданные по образу Божьему. По природе, которая является причиной большей части нашего

гнева, мы — падшие, греховные существа. Хотя светские консультанты могут обучать некоторым методам изменения поведения, светская психология бессильна решить проблему греха/сердца и произвести реальные, внутренние, духовные перемены (Рим. 8:7-8).

К сожалению, многие, называющие себя христианами, пытаюсь бороться с гневом, попали под влияние светской психологии. Я слышал, как некоторые христиане, в том числе как минимум один пастор, говорили о необходимости «дать выход» своему гневу, излив его. Писание говорит: «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его» (Прит. 29:11). Другие прячут и хранят свой гнев, что приводит к горечи и возмущению, часто вспыхивающему впоследствии. Многие также пытаются оправдать свой гнев, обвиняя свой характер/генетику (что, по сути, является обвинением создавшего их Бога, Иак. 1:13); другие обвиняют своё окружение/других людей (что, по сути, также является обвинением контролирующего всё Бога, Ефес. 1:11; Рим. 8:28). Печально наблюдать, как пасторы, вместо того чтобы давать своим членам, имеющим проблемы с гневом и другими духовными вопросами, ответы, содержащиеся во вседостаточном Писании, посылают их к светским душепопечителям, чьи методы воздействуют только на симптомы гнева (2 Тим. 3:16-17).

Основанием для библейского управления гневом является Евангелие Иисуса Христа. Все мы — грешники, неспособные исполнить Божий совершенный закон (Рим. 3:23). Наш справедливый Бог имеет полное право гневаться на нас и наказывать нас за наши грехи (Рим. 6:23). Иисус Христос пришёл в мир, взял на Себя нашу вину и умер вместо нас (2 Кор. 5:21). Все, кто каются в своих грехах и верит в Него, получают не только прощение, но и бесценный дар совершенно праведного положения перед Богом (Фил. 3:9; 2 Кор. 8:9). Вы исповедали свою греховность Богу и поверили в Него? Только те, кто испытал Его благодать, могут являть такую милость и прощение другим. «Все мы блуждали, как овцы, совратились каждый на свою дорогу; и Господь возложил на Него грехи всех нас» (Ис. 53:6).

Теперь, чтобы исследовать Божьи долговечные методы изменения жизни, обратимся к Писанию.

Преодоление гнева по Божьей благодати

Тихий доктор Брюс Беннер, когда гневается, превращается в отвратительного Невероятного Халка. Когда д-р Беннер начинает испытывать стресс, друзья и коллеги пытаются, часто безуспешно, успокоить его, прежде чем он станет Халком и впадёт в неконтролируемую ярость. Многим людям, как и д-ру Беннеру, в борьбе с гневом нужна помощь. На самом деле истина Евангелия не просто сдерживает гнев, но, по сути, тушит пожары ярости и заменяет их прохладными водами благодати.

Ключ к преодолению гнева — это то, что вы говорите своему сердцу (Прит. 4:23), особенно в те моменты, когда можете быть спровоцированы на гнев. Гневливый человек проигрывает нечестивой лжи в своём сердце. Он говорит себе, насколько он праведен, в то же время считая, что другая сторона достойна наказания. Он говорит себе, что его ярость оправдана, и что он не может помочь себе. Он считает, что един-

ственный способ, как можно контролировать свой гнев, — это если люди и обстоятельства в его жизни поменяются в соответствии с его желаниями. Он может сказать: «Когда я гневаюсь, я не думаю, а просто реагирую». Писание учит, что очень опасно просто позволить нашему уму бродить, как ему угодно, на автопилоте (Прит. 14:12). Мы обязаны (и во Христе способны) управлять нашими мыслями согласно истине (Фил. 4:8-9).

«Не заставляй меня считать до десяти!»

В Иак. 1:19 нам дано напоминание быть медленными на гнев. Некоторые душепопечители рекомендуют гневливым людям, прежде чем что-то сказать или сделать, медленно посчитать до десяти. Хотя после этого гневающиеся люди часто немного успокаиваются, простая отсрочка не решает проблему сердца. Когда возникает следующая провокативная ситуация, гнев часто начинается с того места, где остановился в прошлый раз.

Гневливый человек должен рассмотреть пять важных библейских истин.

Вместо того, чтобы считать до десяти или до тысячи, гневливый человек должен питать свой разум библейской истиной. Это поможет преодолеть гнев в сердце и наполняться благодатью. Когда накапливается гнев, эти истины не приходят на ум автоматически.

На самом деле гневающийся человек подавляет эти истины, чтобы продолжать накапливать, оправдывать и выражать свою ярость. Он должен научиться в решающие моменты искушения помышлять о горнем, потому что он соединён с Христом (Кол. 3:1-3). Я часто даю опекаемым практическое задание записать следующие пять истин на карточке и носить всегда с собой, чтобы, как только возникает искушение, перечитывать эти истины и связанные с ними места Писания. Эти библейские истины перенаправляют наши сердца от дьявольского гнева к христианской благодати.

1. Моё слишком сильное желание чего-то уже является идолопоклонством (Иак. 4:1-2).

Мы гневаемся, когда наши желания не удовлетворены. Что нужно иметь, чтобы быть счастливым? Уважение и понимание? Удобства? Успех? Лёгкую и беззаботную жизнь? Мы должны приносить свои желания Богу, ища полного удовлетворения в Нём (Ис. 55:1-2; Пс. 33:9). Когда мы готовы согрешить, чтобы получить то, что хотим, или греховно гневаемся, потому что наши желания не были удовлетворены, мы превращаем эти желания в идолов. Рассмотрите задание в разделе «Идеи для личного применения» в конце этой брошюры, которое поможет определить ваши идолопоклоннические желания.

2. Я не Бог, не Судья (Быт. 50:19; Рим. 12:17-21).

Когда нас обижают, нам кажется, что баланс справедливости нарушен, и мы хотим исправить это. Гневливый человек думает: «Вы меня обидели, поэтому вы заслуживаете наказания». Такой человек может наказать виновную сторону с помощью полных ненависти слов, насилия, клеветы, воровства или, что более изощрённо, став холодным и замкнутым. Все эти выражения гнева — греховные и постыдные. Иаков напоминает, что, вопреки мнению наших грешных сердец, «гнев человека не творит праведность Божию» (Иак. 1:20). Наши мстительные поступки не вершат справедливость, а скорее усугубляют грех. «Никому не воздавайте злом за зло... Не будь побеждён злом, но побеждай зло добром» (Рим. 12:17, 21). Хуже того, греховные проявления нашего гнева узурпируют функцию Бога как Судьи.

Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божьему. Ибо написано: «Мне отмщение, Я воздам», — говорит Господь

(Рим. 12:19).

После того, как их отец Иаков умер, братья испугались, что Иосиф отомстит им за всё то зло, которое

они сделали ему много лет назад, когда из-за зависти сначала оставили его в яме умирать, а затем продали в рабство (Быт. 37:18-28; 50:15). Братья умоляли Иосифа простить их и даже заявляли, что отец Иаков дал указания, чтобы Иосиф явил им благодать¹⁴ (Быт. 50:16-18). Иосиф заплакал и сказал: «Не бойтесь, ибо я боюсь Бога» (Быт. 50:17б, 19). Другими словами, он сказал, что, несмотря на своё право и власть наказывать их, отказывается играть роль Бога, осуждая своих непутёвых братьев. Кроме того, когда нас обижают, мы можем находить утешение в том, что Бог поступит справедливо с делающими зло, даже когда человеческое правосудие оказывается несостоятельным. Если мы доверяем Ему, то нам не нужно мстить или играть роль Бога.

3. Бог очень милостив ко мне — во Христе (Ефес. 4:31-32; Матф. 18:21-35).

Когда мы осознаем, что каждый из нас — «первый» из грешников (1 Тим. 1:15) и что нам был прощён огромный долг, наши сердца будут побуждаемы являть благодать нашим обидчикам. Иисус рассказал притчу о немилосердном рабе, которому был прощён огромный долг, равный миллиардам долларов в наше время (Матф. 18:23-27).¹⁵ Тот же отыскал своего раба,

задолжавшего ему сумму, равную нескольким тысячам долларов в сегодняшних деньгах,¹⁶ то есть ничтожную долю того, что было прощено ему самому. Прощённый раб, «схватив его, душил, говоря: „Отдай мне, что должен“», а затем бросил товарища-раба в тюрьму, проигнорировав его мольбу о милости (Матф. 18:28-30). В итоге о том, что случилось, узнал хозяин. «Тогда государь его призывает его и говорит: „Злой раб, весь долг тот я простил тебе, потому что ты упросил меня; не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя?“ И, разгневавшись, государь его отдал его истязателям, пока не отдаст ему весь долг» (Матф. 18:31-34). Затем Иисус предупреждает: «Так и Отец Мой Небесный поступит с вами, если не простит каждый из вас от сердца своего брату своему согрешений его» (Матф. 18:35). Здесь мы видим, что ключом к преодолению гнева является Евангелие. Когда я сердцем держусь за сто динариев, которые должен мне брат, то, подобно злому рабу, проявляю гнев и хочу отомстить. Когда же я вспоминаю и размышляю о милости, явленной мне Богом (2 Кор. 9:8), то не могу гневаться на брата или сестру. Слишком высока цена этой милости, внесённая на кресте Иисусом за мой неоплатный долг. Тот, Кто меня простил, призывает меня, ради Него, быть милостивым к

другим, как Он был милостив ко мне. Мирские методы управления гневом включают в себя подавление или перенаправление пламени гнева. Евангелие же тушит пламя гнева и заменяет его живой водой благодати.

Я также считаю важным то, что долг второго раба не был маленькой суммой. Большинство из нас были бы весьма огорчены потерей нескольких тысяч долларов. Это показывает, что на протяжении жизни в падшем мире собратья-грешники могут причинить нам значительный ущерб. Супруг или супруга могут быть неверными. Ребёнок может стать своенравным и причинить большие страдания и расходы. Друг может не оправдать доверия. Партнёр по бизнесу может обмануть на большую сумму денег. Однако ничто из этого не сравнится с долгом, который Бог простил нам во Христе. Евангелие дало верующим способность преодолевать гнев и горечь и дарить прощение и благодать. «Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякой злобой пусть будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефес. 4:31-32).

4. Бог всё контролирует и делает нам добро (Быт. 50:20; Рим. 8:28).

После того, как Иосиф отказался судить братьев, он

добавил: «Вот, вы умышляли против меня зло, но Бог обратил это в добро, чтобы сделать то, что теперь есть, — сохранить жизнь великому числу людей» (Быт. 50:20). Иосиф смог поступить милостиво с братьями, потому что у него было здоровое богословие. Он верил в Бога, Который полновластен над всем, даже над злом, причинённым нам другими. Кроме того, Иосиф верил, что Бог действовал через эти события ко благу Своего избранного народа. Как мы увидели, гневливые люди хотят всё контролировать и расстраиваются, когда дела не идут так, как они того хотят. Гневливый человек должен подчиниться Богу, веря, что Он воспользуется Своим полновластием для Своих славных целей и для нашего блага. «Господь на небесах поставил престол Свой, и царство Его всем обладает» (Пс. 102:19). Когда подводят люди, и обстоятельства складываются против нас, Бог всё равно действует. Он использует испытания, чтобы произвести в Своих людях зрелость и подобие Христу (Иак. 1:2-4; 1 Пет. 1:6-7). Мы также можем верить, что Тот, Кто полновластен над всем и Кто знает нас совершенно, не позволит нам быть искушаемыми сверх того, что мы можем вынести (1 Кор. 10:13). Он даст возможность ответить на каждое испытание без греховного гнева, но с благодатью и надеждой.

5. Помните, что вы — новое творение во Христе (Рим. 6:11; 2 Кор. 5:17).

Гневающиеся люди часто чувствуют, что застряли в своей ярости и не могут измениться. Если неверующие действительно поработаны грехом, то те, кто по вере соединён с Христом, освобождены от рабства греха. Мы раз и навсегда умерли для греха и теперь соединены с Ним в новой жизни (Рим. 6:4-7). Теперь мы — новые творения во Христе (2 Кор. 5:17), больше не контролируемые плотью, но исполненные Святым Духом, Который производит Свой чудесный плод в нашей жизни (Гал. 5:13-23). Человек, который извергает потоки гнева, демонстрирует свою старую, дохристианскую жизнь. Когда он говорит себе, что не может контролировать свой гнев, он лжёт самому себе и отрицает своё новое положение во Христе. Наше восприятие себя определяет наши поступки. Первое повеление Павла в Послании к Римлянам звучит так: «Так и вы считайте себя мёртвыми для греха, живыми же для Бога во Христе Иисусе, Господе нашем» (Рим. 6:11). Человек, который греховно гневается, забыл свою новую сущность во Христе.¹⁷

Когда у нас возникает искушение реагировать на людей или обстоятельства греховным гневом, обновление нашего ума этими библейскими истинами даст нам силу ходить в благодати и смирении.

Практические способы преодоления гнева

У христианина есть большие ресурсы, с помощью которых он может не только отложить гнев, но и облечься в благодать.

Пять способов, как Божья благодать даёт силу к переменам

Благодаря Божьей подкрепляющей благодати вы можете прославлять Бога и быть благословением для других, в том числе для тех, кого обидели в прошлом из-за греховного гнева.

1. Божья благодать даёт способность проявлять терпение и самообладание.

«Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступкам» (Прит. 19:11). «У терпеливого человека много разума» (Прит. 14:29). «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собой лучше завоевателя города» (Прит. 16:32). Многие утверждают, что не могут

контролировать свой характер, но реальность такова, что они приняли греховное решение не делать этого. Джей Адамс описывает историю молодой матери, у которой был тяжёлый день. Ужин сгорел, дети капризничают. Под конец она начинает извергать потоки гнева, но когда звонит телефон, она сразу же успокаивается и отвечает: «Здравствуйте, миссис Грин. Так приятно, что вы позвонили».¹⁸ Однажды я занимался душепопечением с морским пехотинцем, который часто изливал свой гнев на жену и детей, утверждая, что не может удержаться. Я спросил его, бил ли он их когда-нибудь, и он с гордостью заявил: «Я бы никогда этого не сделал». Этот человек может проявлять самообладание, но делает это только до определённой степени. Если бы я спросил, говорит ли он с вышестоящими офицерами так, как с женой, я уверен, что он сказал бы «нет». Для верующего самообладание и терпение являются плодом работы Святого Духа в его жизни. Если он ходит в свете Евангелия, терпение и самообладание проявятся. Павел также предупреждает, что если мы не будем поступать по Духу, то будем проявлять вражду, впадать в ссоры, гнев, распри, разногласия и ереси (Гал. 5:16, 19-20). Однако по Божьей благодати мы можем быть подобны Самому Богу, Который долготерпелив (Исх. 34:6).

2. Божья благодать даёт способность говорить с кротостью и благодатью.

«Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Прит. 15:1). Когда люди гневаятся на вас, кротость и смирение могут иметь обезоруживающий эффект. Жена, муж которой раздражителен и нетерпелив, может ответить ему не мстью, а состраданием и кротостью. По мере того, как сердца людей, которые раньше были гневливыми, преображаются, их слова будут созидать и демонстрировать благодать. «Никакое гнилое слово пусть не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, чтобы оно доставляло благодать слушающим» (Ефес. 4:29). Те, кто раньше больно ранил других своими словами, могут научиться говорить так, чтобы созидать других.

3. Божья благодать даёт способность смиренно принимать обличения, даже если это больно.

«Не обличай кощунника, чтобы он не возненавидел тебя; обличай мудрого, и он возлюбит тебя» (Прит. 9:8). Пастор, подвергшийся резкой критике со стороны недовольного члена церкви, ответил: «Я уверен, вы правы, что я не достиг того, кем я должен быть во многих отношениях. Однако я поражаюсь Божь-

ей благодати и благодати Его народа в том, что мне предоставлена привилегия служить в церкви. Я хочу знать, как лучше служить Христу и Его народу». Когда Семей жестоко злословил Давида, царь удержался от гневной мести, веря, что в ранящих словах Семей у Бога были добрые намерения (2 Цар. 16:5-13).

4. Божья благодать позволяет являть любовь тем, кто причиняет боль.

После того, как братья Иосифа, совершившие такое великое зло против него, пришли к нему, он не только даровал им прощение, но и явил великую любовь и доброту. «„Итак, не бойтесь, я буду питать вас и детей ваших“. И успокоил их, и говорил по сердцу их» (Быт. 50:21). Точно так же Павел призывает нас не только доверить возмездие Богу, но и делать добро врагам, заботясь об их физических потребностях (Рим. 12:20-21). Это показывает любовь Бога к нам в том, что, когда мы были Его врагами, Он возлюбил нас и сделал добро для нас (Матф. 5:43-48; Рим. 5:8). Он не только прощает нам нашу вину, но и благословляет нас всяким духовным благословением (Ефес. 1:3). Проявляя любовь вместо гнева к тем, кто причиняет нам боль, мы исполняем призыв: «Итак, подражайте Богу, как дети возлюбленные, и живите в любви, как и Христос

возлюбил нас и предал Себя за нас в приношение и жертву Богу, в благоухание приятное» (Ефес. 5:1-2).

5. Божья благодать позволяет стремиться к исправлению тех, кто причинил боль.

«Братья, если и впадёт человек в какое согрешение, вы, духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собой, чтобы не быть искушённым. Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6:1-2). Джей Адамс отмечает, что гнев может помочь нам решить проблемы, которые мы иначе игнорировали бы.¹⁹ Когда мы признаём, что согрешение брата, в первую очередь, направлено против Бога, а не против нас (Пс. 50:6), тогда мы сможем сосредоточиться на исправлении находящегося в неправильных отношениях с Богом, вместо того, чтобы судить его, изливая греховный, эгоистичный гнев. Чтобы быть по-настоящему полезными, мы должны быть духовными, принося плоды Святого Духа (Гал. 5:22-23), которые приводят к исцелению, а не делая дела плоти, ведущие только к эскалации конфликта. Мы также можем в Духе кротко исправлять, помня, что мы тоже грешники, нуждающиеся в благодати от Бога и людей. Мы также можем проявлять снисхождение, помня, что принимать ис-

правление трудно. Никто не любит, когда тычут пальцем в глаз, даже если цель состоит в том, чтобы удалить опасный сучок. Также важно, чтобы, прежде чем попытаться сделать операцию брату или сестре, мы были уверены, что в наших глазах удалены все брёвна (Матф. 7:1-5).

Четыре практических принципа

1. Не будьте сварливы.

«Начало ссоры — как прорыв воды; оставь ссору прежде, чем разгорелась она... Где нет больше дров, огонь угасает, и где нет сплетника, раздор утихает. Уголь — для жара и дрова — для огня, а человек сварливый — для разжигания ссоры» (Прит. 17:14; 26:20-21). Часто, когда возникает спор, самая важная проблема — это не предмет ссоры, а отношение спорящих сторон друг к другу. Последствия гневных слов и взглядов могут чувствоваться ещё очень долго после того, как тема обсуждения исчерпана.

2. Преодолевайте гнев и конфликт быстро.

Иисус учил, что разрешение конфликтов настолько важно, что ради исправления отношений с братом, который имеет что-то против вас, нужно даже прервать поклонение Богу (Матф. 5:23-24). Павел преду-

преждает: «Гневаясь, не согрешайте; солнце пусть не зайдёт во гневе вашем» (Ефес. 4:26). Иногда может показаться удобным оставить конфликт неразрешённым. По прошествии времени обе стороны остывают, но проблемы в сердце остаются. Ростки горечи со временем могут стать гигантскими деревьями ненависти и обиды. Браки и дружба разрушаются, потому что слишком много раз солнце заходило в греховном гневе человека.

3. Приготовьтесь к искушениям.

«Помышления прилежного стремятся к изобилию, а всякий торопливый терпит лишение» (Прит. 21:5). Как человеку, борющемуся с пьянством, нужен план действий, когда его приглашают на вечеринку, где будет спиртное, или когда его сердце тянется к прежнему образу жизни, так и тот, кто часто проявлял греховный гнев, нуждается в плане, как бороться с искушениями в сфере гнева. Один вариант — прочитать пять ключевых истин, которые нужно напомнить себе (вместе с Писанием), когда человек чувствует, что в его сердце возникает гнев.

4. Постоянно в молитве ищите Божьей помощи.

Мы знаем свои слабости перед лицом греха. Не пре-

бывая во Христе, мы не можем приносить никакого плода (Иоан. 15:5). Какое благословение иметь Спасителя, Который сочувствует нашим слабостям, Который, подобно нам, был искушаем во всём и Который ходатайствует за нас! «Поэтому будем с уверенностью приступать к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для своевременной помощи» (Евр. 4:16). Чтобы быть готовыми, молитесь до того, как придут искушения. Молитесь о помощи во время искушения, чтобы отвечать с благодатью, а не с осуждением. Просите других молиться с вами и за вас.

Три общих вопроса

1. Что значит гневаться, но не согрешать (Ефес. 4:26)?

Поощряет ли Павел и допускает ли он определённый вид гнева, как правильный? Не думаю. Похоже, что Павел отмечает то же самое, что и Иаков: «Всякий человек пусть будет... медлен на гнев» (Иак. 1:19). Поскольку вы созданы по образу Божьему, вы будете реагировать на замеченную несправедливость. А поскольку вы — падший грешник, часто, когда кто-то вас спровоцирует, вы сразу же испытаете гневное раздражение.²⁰ В этот момент у вас будет выбор: вместо того, чтобы позволить гневу поселиться в сердце, дей-

ствуйте быстро и праведно. Тогда у дьявола не будет возможности нанести ущерб вашей жизни и жизням других.

2. Допустимо ли гневаться на Бога?

Иногда люди говорят о гневе на Бога. Некоторые (ошибочно) считают даже полезным выражение такого гнева. Многие не до конца понимают, что их гнев на обстоятельства, в конечном счёте, является гневом на Бога. Воин, возмущённый злодеяниями, увиденными им на поле битвы; женщина, недовольная тем, что муж не меняется, а дети — неверующие; мужчина, который полон горечи, потому что умерла жена; и девушка, которой не нравится её внешность, — все могут гневаться на Бога, потому что Он не сделал то, что, на их взгляд, должен был сделать. Пророк Иона был очень разгневан на Бога как потому, что Бог явил милость врагам Израиля, ниневитянам, так и потому, что растение, дававшее ему тень, засохло (Ион. 4:1-9). Бог отреагировал на гнев Ионы удивительно сдержанно (Ион. 4:10-11). Однако гневаться на Бога никогда не допустимо. Такой гнев предполагает, что Бог каким-то образом проявил несправедливость. Кроме того, человек, который гневается на Бога, ставит себя выше Бога как своего Судьи, что и неправильно, и

опасно (Рим. 11:33-36). Мы можем с уважением задавать вопросы Богу (Авв. 1:1-4, 12-17; 2:1) и оплакивать свои печали (Пс. 12:1-2; 41:10; 42:2). Однако, в конечном счёте, мы должны подчиниться Тому, Кто полновластен и добр, даже если не до конца понимаем Его пути (Втор. 29:29).

3. А если вы злитесь на себя?

Будучи ещё совсем юной, Салли сделала аборт. Теперь, двадцать лет спустя, у неё нет детей. Каждый год День матери становится для неё днём глубокой печали о своей вине. Джордж несколько лет назад упустил прекрасную возможность трудоустройства и с тех пор не перестаёт иметь проблемы как с работой, так и с финансами. Иногда ему кажется, что он ненавидит себя за то, что он такой неудачник в жизни. Как можно помочь человеку, который гневается на себя? Часто мы гневаемся на себя из-за гордости. Мы расстраиваемся, потому что наши жизненные цели не были достигнуты. Мы можем подумать: «Я достоин лучшего или я не живу согласно своим требованиям». Мы также можем бояться того, что из-за наших грехов и неудач о нас могут подумать другие (Прит. 29:25).

Ответом при гневе на себя является напоминание, что только Божий вердикт имеет значение, потому что

Бог объявил вас праведным ради Христа. «И найтись в Нём не со своей праведностью, которая от закона, но с той, которая через веру во Христа, — с праведностью от Бога по вере» (Фил. 3:9). Подобно тому, как Бог не поставил вас судить других, так Он не призвал вас судить и себя. Некоторые, гневающиеся на себя, наказывают себя тем, что словесно унижают себя перед другими. Такие люди должны осознать, что Божье правосудие против нашего греха было удовлетворено жертвой Христа, Который пострадал и пролил кровь за нас (Ис. 53:4-6). Поскольку Он был наказан вместо нас, у нас нет необходимости или права наказывать себя.

Вывод

У меня была трудная, но приятная неделя, в течение которой я много работал, чтобы завершить изучение того, как Евангелие помогает нам преодолевать гнев. Я был ободрён тем, насколько ясно Библия показывает, что гнев исходит из наших эгоистичных, осуждающих сердец и что благодать превращает нас из злых людей в добрых. Это также была утомительная неделя. В дополнение к самостоятельным занятиям и написанию книги я занимался душепопечительством, готовил проповедь на воскресенье и посещал семейный лагерь нашей церкви в близлежащих горах (похоже, что я начинаю оправдываться за то, что должно было случиться?). Когда мы в субботу после обеда возвращались с гор, я ожидал спокойного вечера, чтобы отдохнуть после напряжённой недели и подготовиться к воскресенью. И вдруг у жены зазвонил телефон. У одной из женщин, с которыми она занималась душепопечительством, возникла кризисная ситуация, требующая, чтобы мы немедленно поехали на-

вестить её семью. Пока я настраивался на эти непредвиденные перемены в планах, мы подъехали к дому. Я рассчитывал, что в наше отсутствие наш взрослый сын поддерживал в доме порядок. Однако ещё с дороги я заметил, что машины сына не было, а из почтового ящика торчала пачка газет, показывающая всем, что хозяева долгое время отсутствуют, а потому любой вор может зайти и пожить. Когда мы вошли в дом, всё выглядело так, словно по комнатам промчалась стая бешеных енотов, повсюду оставив после себя разрушения. Увы, это были не еноты, а наш сын. На кухне и в гостиной лежали горы грязных тарелок. На полу валялась одежда и другие вещи. В разных местах лежали открытые скоропортящиеся продукты. Это не могли быть воры и вандалы, потому что ничего не было украдено. В довершение всего, не было записки, объясняющей отсутствие сына, а на звонки на его мобильный телефон он не отвечал.

Как человек, только что закончивший обширное изучение того, что Библия говорит о греховном гневе, я был очень удивлён тем, что внезапно произошло в моём сердце. Я буквально чувствовал, как меня бросает в жар. Мой пульс участился. Мозг лихорадочно работал, когда я начал составлять приговор для сына, сравнимый разве что с обличением грехов Израиля

ветхозаветными пророками. После всех тех благодеяний, которые сын получил от нас, как он мог так ужасно поступить? Я также начал разрабатывать санкции, которые решил наложить на него. Я отключу его сотовый телефон, заберу у него машину, выгоню его из дому, а все его вещи сложу на крыльце, чтобы он мог забрать их до утра понедельника, после чего Армия спасения заберёт всё остальное. Чем больше я об этом думал, тем больше во мне накапливалось гнева.

Затем я вспомнил, что я знаю о преодолении гнева благодатью Евангелия, и начал перечислять ключевые истины, которые я должен напоминать себе в приступе гнева.

Я слишком чего-то хотел (Иак. 4:1-2). В данном случае это был чистый, убранный дом и чуткий, внимательный сын. Хотя это не плохие желания, они стали идолопоклонническими, когда я был готов согрешить, потому что не получил их.

Я не судья (Быт. 50:19; Иак. 1:20). Хотя некоторые последствия были бы уместны по причине беспорядка, который мы обнаружили, моё желание излить гнев, на словах осудив сына, не было благочестивым и не принесло бы пользы.

Бог проявил ко мне великую милость (Ефес. 4:31-32; Матф. 18:21-35). Помня, что я первый из грешни-

ков, которому был прощён бесконечный долг, я имею повеление от Бога обращаться с другими так, чтобы это отражало Его милость и благодать ко мне.

У Бога всё под контролем, и у Него есть хороший план (Рим. 8:28; Быт. 50:20). Бог позволил этому плохому случиться ради Своих добрых целей. Его цель в этом испытании — укрепить мою веру и привести меня к большей зрелости в подобии Христу (Иак. 1:2-4).

Необходимо помнить, кто я (Рим. 6:11; 2 Кор. 5:17). Я не злой, неконтролируемый человек, каким был раньше. Моё старое «я» умерло со Христом, и я теперь новый человек с новой природой, свободный от рабства греха. Я всё могу в укрепляющем меня Христе (Фил. 4:13).

По Божьей благодати моё сердце успокоилось. Когда наш сын, наконец, вернулся домой, я смог выслушать его объяснение, почему в доме такой беспорядок (его срочно вызвали на работу, и он не думал, что мы вернёмся домой до вечера). Он попросил у нас прощения, и мы вместе навели в доме порядок. А я поблагодарил Бога за то, как Евангелие меняет меня!

Идеи для личного применения

1. Что у вас должно быть, чтобы вы не согрешили, если не будете иметь этого (Иак. 4:1-2)?

Вот несколько примеров...

- » Уважение и признание;
- » Счастье и комфорт;
- » Отсутствие боли;
- » Успех;
- » Безопасность;
- » Справедливое к вам отношение;
- » Отсутствие проблем и давления;
- » Сексуальное удовлетворение;
- » Хорошая физическая форма;
- » Непотраченное другими напрасно время;
- » Успешные, послушные дети, благодаря которым я хорошо выгляжу;
- » Хорошо оплачиваемая, приносящая удовольствие работа;

- » Ласковый супруг (-а);
 - » Хороший дом;
 - » Супруг (-а) приходит домой вовремя;
 - » Много денег;
 - » Частная жизнь, которую я хочу;
 - » Руководящая должность в церкви;
 - » Весёлая жизнь;
 - » То, что я хочу есть;
 - » Отсутствие пробок на дороге.
2. *Выучите наизусть текст Ефес. 4:31-32, чтобы напоминать себе о том, как Евангелие делает вас прощающим и милостивым.*
 3. *Составьте список из пяти примеров, как проявить любовь на словах и на деле к тем, кто причинил вам боль или разочаровал.*
 4. *Создайте листок для заметок (или документ на своём мобильном телефоне) с пятью важными истинами, которые вы должны помнить (с соответствующими текстами Писания), когда возникает искушение гневаться. Носите этот листок с собой и с молитвой читайте его, когда возникает искушение гневаться.*

5. *Каждый раз, когда ваш гнев выходит из-под контроля, записывайте эту ситуацию в дневник.²¹*

Включите в этот список следующие вопросы:

- » Что побудило меня разгневаться?
- » Что я сказал своему сердцу? Чего я хотел?
Иак. 4:1-2.
- » Что я сказал/сделал, когда почувствовал, что меня спровоцировали на гнев?
- » Что говорит Библия в отношении того, что я сказал и сделал?
- » Что я должен был сказать себе, когда гневался?
- » Что я должен был сказать и сделать, когда меня спровоцировали?
- » Что мне нужно делать сейчас, чтобы всё исправить?

Где я могу получить дополнительную помощь?

Книги

Адамс, Джей «Прощены, чтобы прощать» (миссия «Фриденсботе», 2013)

Мак-Артур, Джон «Свобода и сила прощения» (Славянское Евангельское Общество, 2005)

Сенди, Кеннет «Миротворец: библейские принципы разрешения конфликтов» (Санкт-Петербург, «Виссон», 2016)

Brauns, Chris, *Unpacking Forgiveness: Biblical Answers for Complex Questions and Deep Wounds* (Wheaton, IL: Crossway, 2008)

Статьи

Crater, Tim, “Counsel on Being Reconciled to Our Brother,” in *Journal of Pastoral Practice*, 5/3 (1982), 25-34
Lane, Tim, “Pursuing and Granting Forgiveness,” in *Journal of Biblical Counseling*, 23/2 (2005), 52-59

Интернет-сайты

Peacemaker Ministries: www.hispeace.org

Christian Counseling Education Foundation: www.ccef.org

Примечания

- 1 Adams, Jay, *The Christian Counselor's Manual*, (Phillipsburg, NJ, Presbyterian and Reformed, 1973) p. 359.
- 2 American Psychological Association, *Controlling Anger before it Controls You*, <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>
- 3 Jones, Robert D, *Uprooting Anger*, (Phillipsburg, NJ, Presbyterian and Reformed, 2005), p. 15.
- 4 American Psychological Association, *Controlling Anger before it Controls You*, <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>
- 5 Там же.
- 6 Jones, Robert D, *Uprooting Anger*, (Phillipsburg, NJ, Presbyterian and Reformed, 2005), p.29-30.
- 7 Spurgeon, CH, *Morning by Morning*, p. 207 (July 13) <http://books.google.com/books>
- 8 Там же.
- 9 Точно так же алкоголик, наркоман или насильник могут утверждать, что у них есть определённые сильные врождённые побуждения или прошлый опыт, которые сделали сопротивление этим грехам трудным.
- 10 American Psychological Association, *Controlling Anger before it Controls You*, <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>
- 11 Там же.
- 12 Там же.
- 13 Там же.

- 14 Вряд ли Иаков сказал бы это братьям, а не Иосифу, особенно в свете их близких отношений и времени, которое они провели вместе (Быт. 48).
- 15 Один талант был зарплатой более чем за пятнадцать лет. Учитывая, что средний доход в США составляет около 51 тыс. долларов в год (по состоянию на 2011 год), десять тысяч талантов составят более 7,5 млрд. долларов (т.е. тысяч миллионов).
<http://quickfacts.census.gov/qfd/states/00000.html>
- 16 Учитывая, что динарий составлял дневную заработную плату, сто динариев будет примерно третьей частью от годовой заработной платы или около 17 тыс. долларов США по состоянию на 2011 год (см. выше).
- 17 Более подробное объяснение см. в брошюре «Помогите! Я хочу измениться» (Славянское Евангельское Общество, 2019).
- 18 Adams, Jay, *What Do You Do When Anger Gets the Upper Hand?* (Phillipsburg, NJ, Presbyterian and Reformed, 1975).
- 19 Там же.
- 20 Параллель может быть в том, что мужчина может испытывать похоть, когда видит красивую, но нескромную женщину. Он может либо захотеть углубиться в греховные фантазии, либо сказать истину своему сердцу, отвернувшись от того, чтобы смотреть на неё или думать о ней, и предпочитая помышлять о более полезных вещах (Фил. 4:8-9).
- 21 Эти вопросы основаны на «дневнике гнева» в книге Lou Priolo, *The Heart of Anger*, (Calvary Press, 1998).

Дополнительную информацию о ресурсах по библейскому душепопечительству см. на www.ibcd.org.

Книги серии «Помогите!» включают:

Помогите! Я не могу контролировать свой гнев
ISBN 978-1-56773-142-2

Помогите! У него проблемы с порнографией
ISBN 978-1-56773-143-9

Помогите! У неё проблемы с порнографией
ISBN 978-1-56773-144-6

Помогите! Я хочу измениться
ISBN 978-1-56773-145-3

Помогите! У меня конфликт
ISBN 978-1-56773-146-0

Помогите! Я не могу справиться с испытаниями
ISBN 978-1-56773-147-7

Дополнительные ресурсы вы можете найти на сайте:
www.shepherdpress.com/lifeline



Реальная помощь — реальным людям

Гнев широко распространён. Хотя он проявляется по-разному, гнев является проблемой для каждого христианина. Некоторые испытывают бессилие перед лицом гнева. Другие пытаются оправдать себя. Вопрос, который необходимо решить, заключается в том, как гневливый человек может стать человеком благодати. Эта маленькая книга даёт ответ и надежду, направляя наше внимание на силу Христа, превращающую гневливых людей в милостивых.

«Эти брошюры — именно то, что необходимо иметь в каждой церкви в качестве короткого, библейского материала для раздачи» (Тим Чэллис, блоггер)

Джим Ньюхайзер (магистр искусств и доктор служения, Вестминстерская богословская семинария, Калифорния) уже более двадцати лет занимается библейским душепопечением. Он — член Ассоциации сертифицированных библейских душепопечителей (ACBC), а с 2006 года и директор института библейского душепопечительства и ученичества. Джим также несёт служение пастора в библейской церкви благодати в городе Эскондидо, Калифорния.



СЛАВЯНСКОЕ
ЕВАНГЕЛЬСКОЕ
ОБЩЕСТВО

