

Дэвид Паулисон

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Созидательный ответ
на жизненные
неприятности

Что заставляет вас гневаться? Иногда мы сердимся из-за мелочей: дорожных пробок, очередей в продуктовых магазинах или когда не можем найти ботинок, из-за ошибки официанта или невнимания друга. Иногда мы гневаемся из-за чего-то серьезного: предательства, несправедливости, подлости, жестокости, притеснений, эгоизма и лжи. Когда мы видим такое и переживаем это сами, нас охватывает гнев.

Как вы справляетесь с гневом? Выходите из себя? Когда вы гневаетесь, окружающие сразу видят это, как и причину вашего гнева? Или ваш гнев не бросается в глаза? Вы раздражаетесь и грубите тем, кто вас окружает? Вы сплетничаете и жалуетесь на свою супругу, на своих детей, коллег и друзей? А может быть, вы скрываете свой гнев и становитесь подавленным и озлобленным?

Вы наверняка заметили, что от гнева вам никуда не деться. Гнев – неизбежный ответ на неприятности этого мира, когда обстоятельства могут выходить из-под контроля. Бог не равнодушен к тому, что заставляет вас гневаться. Но Он, кроме того, не равнодушен и к тому, как вы проявляете гнев. Если вы не научитесь справляться со своим гневом, вы станете озлобленным и отчужденным от Бога и людей.

Ярость? Невозмутимость? Или Божий путь?

Некоторые психологи замечают, что люди усугубляют свои неприятности, когда копят гнев. Они советуют справляться с гневом, разбираясь в собственных чувствах и давая им выход. «Снимите камень с души. Скажите, что именно вы думаете. Выразите свое мнение».

Другие психологи замечают, насколько деструктивным становится человек, когда гневается. Они советуют держать гнев под контролем. Психотерапия, медицинские препараты, упражнения и медитация – вот некоторые из разнообразных методов, которые рекомендуют пациентам для того, чтобы уменьшить свой гнев и успокоиться.

Так что же выбрать, ярость или невозмутимость? Бог предлагает вам Свой путь борьбы с гневом. Бог хорошо знает, что копить гнев – разрушительно. А если прибегать к уловкам, позволяющим выглядеть невозмутимыми, мы так и не поймем, ради чего Бог предназначил гнев. Гнев следует признавать и выражать положительным образом, применяя для благих и правильных целей.

В то же время Бог знает, что разрушительно и яростное проявление гнева. Гнев должен проявляться созидательно. Вместо того чтобы проявлять гнев разрушительно, вы можете гневаться иначе – так, как угодно Богу, что позволяет исправлять сложные обстоятельства и спасать слож-

ные отношения. Как же это происходит? Для начала нужно понять, что такое гнев, каково его происхождение и как правильные отношения с Богом способны изменить и ваше отношение к гневу, и то, как вы его проявляете.

Что такое гнев?

В гневе всегда проявляются две составляющие: он показывает, что в вашем мире важно для вас, и дает понять, что, по вашему мнению, происходит что-то *неправильное*. Это может быть что-то незначительное – например, когда в ресторане вам подают холодный кофе. Это может быть и что-то серьезное – когда, например, ваша жена уходит от вас с вашим лучшим другом. Гнев – это данная нам Богом способность откликаться на нечто неправильное и при этом важное для нас. Бог также гневается на все неправильное, что происходит в этом мире. Ваша способность гневаться – свидетельство того, что вы созданы по Божьему образу. Поэтому когда вы гневаетесь, вы не всегда неправы. Однако сам гнев наш часто проявляется неправильно. Каким же образом все происходит?

Каким образом мы неправильно проявляем гнев

Гнев проявляется неправильно, когда мы гневаемся из-за того, что не имеет особого значения. Божий гнев всегда праведен и

чист, если Он называет что-то неправильным, то оно действительно неправильно. А если Он что-то называет важным, то оно действительно важно. Бог справедливо гневается, когда одни люди причиняют вред и страдания другим. «Любовь не делает ближнему зла» (Рим. 13:10). Бог говорит: «Никому не воздавайте злом за зло» (Рим. 12:17). Злом зла не исправишь, и наш гнев часто просто приумножает то, что неправильно. Но Божий гнев исправляет неправильное (Рим. 12:19).

Разница между нашим гневом и гневом Божиим заключается в том, что мы не всегда праведны и чисты в своих поступках и поэтому часто гневаемся не из-за того, что действительно неправильно, и не из-за того, что действительно важно для кого-то, кроме нас. Вы выходите из себя из-за остывшей еды в ресторане, ругаетесь, попав в автомобильную пробку, или _____ (заполните пропуск тем, что выводит вас из себя)? Но все это на самом деле не имеет значения в Божьем мире.

В Библии Бог объясняет, почему мы гневаемся из-за того, что на самом деле неважно ни для кого, кроме нас самих. Чтобы охарактеризовать происхождение нашего нездорового гнева, апостол Павел употребляет выражение «вожделения плоти» (Гал. 5:16, 17). Мы с вами гневаемся из-за того, что желаем (ожидаем, хотим, считаем необходимым), чтобы что-то конкретное произошло в определенной ситуации или в отношениях.

Вспомните последний раз, когда вы разгневались. За вашим гневом, за вашими сердитыми словами и поступками скрывается то, чего вы хотели, но не получили. Уважение, признание, власть, комфорт, сотрудничество, помощь, деньги, поддержка, близость, спокойствие, удовольствие, самосознание, безопасность... чего вы хотите? Как вы поступаете, когда не получаете желаемого? Нездоровый гнев громко заявляет миру: «Я хочу, чтобы было по-моему! Да будет воля моя!»

Гнев проявляется неправильно, когда наше желание получить то или иное благо превосходит стремление к Богу. Иногда наши желания правильны. Нет ничего нездорового в желании, чтобы муж любил вас и прислушивался к вам. Нет ничего нездорового в желании, чтобы ваши дети вас уважали и слушались. Нет ничего нездорового в желании, чтобы ваш начальник был с вами честен. Нет ничего нездорового в желании, чтобы ваша еда или ваш кофе были горячими, чтобы вы вовремя приехали на встречу, а не простаивали в пробке. Но если исполнение ваших желаний – даже законных – становится для вас важнее всего прочего, то ваши желания превращаются в «вожделения плоти». Ваше желание приобретает чрезмерную силу. Когда вы не получаете желаемого, требуемого, того, что считаете необходимым и заслуженным, ваш гнев разгорается все сильнее.

Апостол Иаков в своем послании одной из ранних церквей подтверждает, что именно этим и объясняется происхождение нашего гнева: «Откуда у вас вражды и распри? не отсюда ли, от вождений ваших, воюющих в членах ваших? Желаете – и не имеете; убиваете и завидуете – и не можете достигнуть; препираетесь и враждуете...» (Иак. 4:1, 2). Когда вы стремитесь к чему-то – даже если это стремление благое – больше, чем к Богу, то начинаете сердиться, если не получаете желаемого либо его лишаетесь.

Гнев проявляется неправильно, когда вы неправильным образом реагируете на истинную несправедливость. Иногда мы правы в своем гневе, поскольку сталкиваемся с истинным злом или несправедливостью. В таком случае проблема не в самом гневе, а в том, как мы его проявляем. Если водитель машины едет вплотную за вами, опрометчиво и вызывая угрозу жизни вашей семьи, это неправильно. Если ваша супруга равнодушна и невнимательна к вам, это неправильно. Если ваш начальник к вам несправедлив, если ваш ребенок отказывается вас слушаться, то это неправильно. Неправильно, если вы подвергаетесь насилию.

Гнев был дан нам Богом, чтобы мы могли выразить свое отношение, суть которого такова: «Это неправильно, и это важно». В нашем падшем мире у нас есть множество законных поводов для гнева. Но мы – часть падшего мира, поэтому,

столкнувшись с настоящей несправедливостью, неправильно проявляем свой гнев. Мы ругаемся. Мы раздражаемся. Мы сплетничаем. Мы жалуемся. Мы таим обиду. Мы становимся замкнутыми. Мы становимся мстительными. Мы становимся озлобленными, циничными и недружелюбными. Происходит что-то действительно неправильное... и мы отвечаем чем-то действительно неправильным.

Как научиться во всем разбираться? Как нам измениться?

Перемены начинаются с ваших отношений с Богом

Что стоит за этими нездоровыми проявлениями гнева? Не занимаете ли вы место Бога, когда гневаетесь, не осуждаете ли других и даже Самого Бога? Ваш гнев может быть вызван чем-то будничным или чем-то серьезным, но ваша нездоровая реакция показывает, что вы считаете себя главным в этом мире. Вы считаете, что именно вы имеете право судить окружающих вас людей и то, как Бог управляет этим миром.

Апостол Иаков продолжает свои рассуждения о гневе мыслями, почему неправильно осуждать и критиковать других: «Един Законодатель и Судия, могущий спасти и погубить; а ты кто, который судишь другого?» (Иак. 4:12). Один лишь Бог имеет право выносить окончательное решение. Вспомните о том, как вы

гневаются. Не настаиваете ли вы: «Да будет воля моя! Да придет царствие мое!»? Если же обстоятельства складываются не в вашу пользу, то не осуждаете ли вы других (в том числе и Бога), которые не исполняют ваши пожелания, как будто вы и есть Бог? Вы – не Бог. Но когда вы гневаетесь, вы часто ведете себя так, будто считаете себя Богом.

Ваш нездоровый гнев связан с отношениями, которые существуют между вами и Богом, поэтому вы не можете справиться с ним, обучившись несколькими стратегиям и техникам. Нездоровый гнев создает серьезную проблему между вами и Богом. Бог не любит выскочек, которые пытаются захватить власть над Его миром. Ваш гнев касается не только вас и тех неприятностей, которые происходят в вашей жизни. Он касается не только вас и вашего своенравного и непримиримого нрава. Он касается не только вас и всех тех неразумных людей, которые встречаются на вашем жизненном пути. Он касается вас, неприятных обстоятельств, всех неразумных людей... и живого Бога. Все дело в том, что вы ведете себя так, будто вы – главный над Божьим миром и другими людьми. Но главный в мире – Бог.

Самая суть вашей греховности заключается в гордыне, в том, что вы ведете себя, будто вы Бог. Такое понимание гнева во многом освобождает и действует весьма отрезвляюще. Нездоровый гнев свидетельствует о нашей гордыне. Когда вы

осознаете свою греховность, а не будете думать, как неправы все окружающие вас люди, тогда вы сможете получить благодать и милосердие Божье. Бог одаривает Своими милостями тех, кто искренне исповедуют свои грехи перед Ним и просят, чтобы Божья благодать их изменила. Как говорит Иаков, «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4:6; см. Иак. 4:7–10 о том, что означает обратиться к Богу).

Гнев безжалостен. Гнев видит, наказывает и избавляется от всех обидчиков. А Богу угодно быть милосердным к грешникам (в том числе к таким, как вы), к тем, кто пытается занять Его место в этом мире (Еф. 2:1–5). Божье милосердие дает вам жизнь. Если вы озлоблены, если вы жалуетесь, если вы кричите и спорите, то вам необходимо Божье милосердие. Милосердие и помощь вы получите, когда признаетесь перед Богом в том, что пытаетесь удержать все под контролем, пытаетесь занять Божье место и осуждаете тех, кто вас окружает. Божий праведный гнев на таких грешников, как вы, был излит на кресте на Его Сына. Христос умер, и поэтому вы можете получить прощение и совершенно новую жизнь.

Когда вы искренне исповедуете своих грехи перед Богом и попросите Его простить вас ради Христа, то вы получите прощение и дар Божьего Духа. Святой Дух даст вам силу проявлять гнев не так, как этого хотите вы, а так, как задумал Бог.

*Гнев Божий – искупительный;
ваш может быть таким же*

Что делает Бог, когда с чем-то важным в Его мире происходит что-то неправильное? Он поступает в соответствии со Своим искупительным замыслом. Гневается ли Бог, когда люди ведут себя, будто они сами себе боги, когда они обманывают Его, когда они причиняют страдания себе и другим? Да. Но каким образом Он проявляет Свой гнев? Он послал Своего Сына в этот падший мир, чтобы Он претерпел мучительную смерть на Кресте. Он принес Своего Сына в жертву, чтобы Его народ мог получить прощение, чтобы он преобразился, обновился и мог вернуться к правильным отношениям с Самим Богом и с другими людьми.

Ваш гнев также может содействовать Божьему искупительному замыслу. Если вы обратитесь к Богу за прощением ради Христа, вы исполнитесь Божьего Духа. Если вы исполнитесь Божьего Духа, вы сможете в гневе поступать так, чтобы это было спасительно для вас. Вы научитесь указывать на несправедливость без злобы, ругательств, брани, криков и оскорблений.

*Важное для Бога станет
важным и для вас*

Исполнившись Святого Духа, вы во всем начнете уподобляться Богу. Вы перестанете с греховной злобой отвлекаться на не-

значительные мелочи, а вместо этого начнете относиться к своей жизни так, как к ней относится Бог. Вы начнете думать о том, что по-настоящему важно, вместо того, чтобы принимать близко к сердцу незначительные неприятности.

Христос в Своей земной жизни не относился к жизненным тяготам стоически. Несправедливость этого мира никого не заботила так, как Его. Он был настолько неравнодушен к несправедливости, что отдал Свою жизнь, чтобы исправить все неправильное. Однако Его озабоченность была продиктована верой и любовью, а не мелочностью, враждебностью и агрессией. Уподобление Богу означает, что вас будет заботить то же, что и Иисуса, то, что действительно имеет значение в Божьем мире.

*Будьте созидательны в своем
недовольстве истинной
несправедливостью*

Уподобление Богу означает, что вы, видя истинную несправедливость, будете учиться откликаться на нее так, как это делает Бог. Когда Бог видит то, что по-настоящему неправильно, Он отвечает на это созидательным образом. Именно так Он поступает с нами, ясно называя наши грехи, а затем предлагая нам милосердие и благодать, которых мы не заслуживаем. Вот каким образом Бог созидательно отвечает на истинную несправедливость:

• *Бог терпелив.* Терпение означает, что Бог не спешит гневаться. В Библии о Боге говорится как о «медленном на гнев» (Исх. 34:6; дано в переводе «Библия, новый перевод на русский язык» Международного библейского общества в редакции 2006 года, доступном по ссылке <https://www.bibleonline.ru/bible/nrt/> – далее «Новый русский перевод»). Учиться быть «медленным на гнев» означает жить в мире, в котором много дурного и неправильного – безразличные супруги, несправедливые начальники, дерзкие подростки, – и быть готовым подолгу оставаться в трудных обстоятельствах и сложных отношениях. Почему? Потому что вы понимаете, что живете в Божьем мире. Этот мир не ваш. И, хотя со всем дурным и несправедливым нужно бороться, Бог призывает вас быть упорными в этой борьбе и поступать созидательно, терпеливо и доброжелательно.

• *Бог милосерден.* Милосердие – один из способов выступить против увиденной несправедливости и постараться ее устранить. Милосердие Божье – созидательное недовольство. Бог мог бы проявить ярость, но вместо этого Он намерен исправить то, что неправильно. Бог милосерден, и именно поэтому Он послал Иисуса на крестную смерть вместо вас. Свой справедливый гнев Он направил против Иисуса. Божье милосердие означает, что вы избавлены от последствий своего мятежа

против Бога. Ощувив Божье милосердие, вы сами научитесь быть милосердными. Вместо того чтобы со злобой осуждать других, вы закатаете рукава и начнете исправлять те недостатки, которые видите.

• *Бог прощает.* Божье прощение не означает, что все, что было плохо и неправильно, становится ничего не значащим. Он называет все дурное своими именами (в том числе и наш греховный гнев) и преодолевает зло, причем расплачивается за него Он Сам. Прощение – недовольство, которое проявляется созидательным образом. Прощение не требует мгновенного правосудия. Оно называет зло злом, а несправедливость несправедливостью, а затем упраздняет их. Если вы любите своего врага и относитесь к нему великодушно, вы преодолеваете зло добром. Любовь к тому, кто совершил грех, позволяет победить этот грех.

• *Бог обличает с любовью.* Можно гневаться правильно, и цель такого правильного гнева – любовь. Бог обличает грех с любовью, и так же можете поступать и вы. К примеру, насильники и те, кто причиняет людям зло, должны нести заслуженное наказание. Если грешники несут ответственность за свои проступки, это и созидательно, и проявление любви к ним. Если ребенок вас не слушается, вас это не может не расстраивать, и это должно влечь за собой какие-то последствия. Но как вы проявляете свое недовольство?

Ругаетесь и выходите из себя? Прибегаете к физическому насилию? Нет, проявления вашего гнева могут быть созидательными: вы можете сделать ребенку строгое замечание и применить справедливое наказание. Вы проявляете силу, но при этом руководствуетесь любовью к собственному ребенку.

Противоположность греховному гневу

Противоположность греховному гневу – не безразличие к тому, что по-настоящему несправедливо в этом мире. Нет, праведный гнев созидательным образом подходит к устранению несправедливости. Праведный гнев терпелив и милосерден. Он прощает и честно стремится побороть то, с чем необходимо бороться. Следствие греховного гнева – страдания, разрушения и отчужденность. Праведный гнев становится орудием в Божьих руках, позволяющим изменить грешный мир к лучшему.

Практические стратегии, позволяющие добиться изменений

Божий путь борьбы со злом и несправедливостью этого мира прекрасен и удивителен. В нем сочетается решительность и мягкость, искренность и прощение. Но как применить его в повседневной жизни? Как отучиться от нездоровых проявлений гнева и проявлять праведный гнев созидательным образом?

Апостол Павел дает практический совет в своем Послании к ефесянам. Он говорит о том, как справляться с гневом:

«Не произносите никаких дурных слов, говорите лишь полезное для назидания, чтобы это приносило благодать слушающим. Не огорчайте Святого Духа Божьего, Которым вы были запечатлены для дня искупления. Избавьтесь от всякой горечи в душе, гнева, ярости, крика, злословия и всякого рода злобы. Будьте добры друг ко другу, проявляйте сострадание, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас. Подражайте Богу, будучи Его любимыми детьми. Живите в любви, как и Христос нас полюбил и отдал Самого Себя за нас как жертвенное приношение Богу, в приятное благоухание» (Еф. 4:29–5:2; *Новый русский перевод*).

Павел начинает с того, что указывает, как нам *не следует* проявлять свой гнев. Во-первых, он говорит, что мы не должны держать все в себе и предаваться тягостным размышлениям (то есть должны избавиться от «горечи в душе»). Во-вторых, говорит апостол, мы не должны вымещать свое негодование на других (гнев и ярость). И, наконец, мы не должны изливать свои чувства посторонним – не должны сплетничать (то есть должны избавиться от «злословия»). Таким образом, копить свой гнев нельзя. Ругаться нельзя. Сплетничать нельзя. Что же нам остается делать?!

Обратитесь к Богу

Вы должны обратиться за помощью к Богу. Обратившись к Нему, вы научитесь проживать свой гнев, правильно просить у других людей поддержки и вообще общаться с людьми так, чтобы общение приносило пользу. Ваш гнев преобразится, когда в глубине души вы осознаете, как относится к вам Бог во Христе. Божье терпение, Его милосердие, прощение и обличение зла с любовью станут реальностью в вашей жизни только тогда, когда ваши отношения с Ним начнут углубляться. А для начала нужно искренне обратиться к Богу и познакомиться с Ним.

Чтобы понять, как искренне обратиться к Богу и узнать Его, задайте себе четыре вопроса, а затем вам понадобится сделать еще кое-что.

1. *Что происходит вокруг меня, когда я гневаюсь?* Что выводит вас из себя? Вспомните конкретные примеры того, как вы сердитесь. Перечислите пять последних случаев, когда вы выходили из себя, или понаблюдайте за собой в ближайшие пять раз, когда почувствуете гнев. Составьте список таких случаев и опишите, что происходило вокруг вас. Затем подумайте, что нездорового было в вашем гневе. Отметьте в своем списке, какие проявления гнева были греховными, а какие справедливыми. Когда вы сердились из-за того, что на самом деле не имеет значения в Божьем мире? Когда вы сердились из-за

того, что ваше желание получить то или иное благо превосходило ваше стремление к Богу? Когда ваш гнев проявлялся неправильно, хотя повод для этого был законный?

2. *Как я веду себя в гневе?* Просмотрите свой список и запишите, как вы себя ведете, когда ваш гнев выходит из-под контроля. Вы испытываете горечь (копите свой гнев)? Вы спорите (откровенно выражая свой гнев окружающим)? Вы злословите (сплетничаете и обсуждаете тех, кто поступил с вами неправильно)? Возможно, вы так или иначе сочетаете эти проявления? Описывая, не скупитесь на подробности, как именно проявляется ваш нездоровый гнев. Бывало ли такое, что гнев на самом деле оказывался проявлением любви, а не ненависти? Возможно, он проявлялся созидательным образом?

3. *Чего я ожидал (что мне было нужно, чего я хотел, чего требовал) перед тем, как разгневаться?* Вопрос о побуждениях имеет отношение к Богу, поскольку он показывает, что заняло место Бога в вашем сердце. Ваш ответ покажет, в чем именно вам больше всего нужна Божья помощь. Ответив на данный вопрос, вы перестанете думать об обстоятельствах, послуживших поводом для вашего гнева. Вместо этого вы задумаетесь, почему вы решили, что имеете право на гнев, а также право на то проявление гнева, которое вы для себя избрали.

4. *Что Бог в Своем Слове говорит мне, что делать со своим гневом?* Вернитесь к тому, что апостол Иаков говорит о причинах нашего гнева. Мы предаемся греховному гневу тогда, когда забываем, что главный в этом мире – Бог (а не мы). Если вы будете помнить, что этот мир – Божье Царство, а не ваше, то это в значительной степени повлияет и на ваше отношение к собственному гневу. А если, вдобавок, вы будете понимать свои настоящие грехи, то вы увидите и мягкосердечие, и прощение, которые Бог во Христе проявляет по отношению к вам. Ваш гнев преобразится. Помните, что такое «широта и долготы, и глубина и высота» Божьей любви и Божьего милосердия, и вы обретете правильное понимание как своих обстоятельств, так и своего гнева (Еф. 3:14–19). Думая, как необходимы вам милосердие и прощение Бога, вы будете помнить, что ни один повод для гнева не может превзойти даров, полученных вами во Христе.

5. *Просите Бога о помощи.* Для того чтобы изменить свой гнев, вы должны обратиться к Богу за помощью. Обратитесь к любящему вас Богу и расскажите Ему обо всем, что заставляет вас сердиться. Расскажите о своих страданиях, ожиданиях, желаниях, грехах и том зле, которое вы видите и делаете сами, и доверьтесь Тому, Кто страдал и умер за вас.

В своем искреннем обращении к Богу не забудьте о псалмах. Бог дал нам псал-

мы, при помощи которых мы можем поговорить с Ним о многом, что действительно важно для нас. Некоторые псалмы говорят Богу о наших грехах – например, псалмы 31 и 50. В других псалмах говорится о несправедливостях, которые мы терпим от других – например, в псалмах 9 и 30. Во многих псалмах говорится и о том, и о другом – например, в псалмах 24 и 118. Все псалмы говорят о Боге и показывают, какой Он, что нам нужно от Него и как нам выражать свою любовь к Нему. Псалмы облечены в поэтическую форму, но это не поэзия; это живые примеры, данные нам в назидание, чтобы мы учились искренне говорить с Богом о важном. Ваши отношения с живой Личностью – вот что отличает библейский подход к проблеме гнева от книг по саморазвитию, лечебных курсов и медитативных упражнений. Отношения с Богом постепенно меняют ваш гнев. Он перестает быть разрушительным и становится созидательным.

Что я призван делать?

От отношений с Богом всегда можно перейти к отношениям с людьми. Если вы ответили на все вопросы, то вам не нужны указания в духе «делайте А, затем В, а затем С». Вы выстраиваете отношения с живой Личностью, поэтому ваша мудрость станет качественно иной – она станет живой. Возможно, начав жаловаться на официантку и холодный кофе, вы

задумаетесь: «А знаешь что? Это так эгоистично. Господь же ко мне милосерден». Затем, возможно, вы даже обратитесь к тем людям, с которыми пришли пообедать: «Вы знаете, то, как я себя веду, никуда не годится; примите мои извинения». Правильно будет извиниться и перед официанткой! Подумайте, как это поднимет ей настроение: клиент отнесся к ней по-человечески – он не стал самоуверенно заявлять о своих правах. Потом можно будет вежливо договориться, чтобы кофе заменили на горячий. Сердятся все, просто одних людей легче задеть, чем других. Может ли своенравный человек научиться справляться со своим гневом так, как задумал Бог? В Боге чудесно, помимо всего прочего, и то, что наши типичные проблемы для Него не новость. Да, есть такие люди, которые более раздражительны и сварливы, чем другие. У каждого из нас есть одна-две слабости, с которыми нам труднее всего справляться. Для некоторых людей такая слабость – это гнев. Другим труднее всего справиться со страхом, или стремлением к комфорту, или похотью, или тревогой о своем финансовом положении.

Вы не должны ставить себе целью найти *единственный беспроигрышный способ* преодоления своей слабости, как будто можно избавиться от проблемы гнева раз и навсегда. Нет, ваша борьба с гневом окажется той возможностью, благодаря которой вы научитесь полагаться на

Бога. Ваша раздражительность показывает, насколько вы нуждаетесь в Боге. Из-за нее вы можете увидеть, что постоянно нуждаетесь в Божьем милосердии, Его прощении и Его помощи. А те, кто борется со страхом, учатся тому же, поскольку благодаря страху они понимают, что им необходимо обратиться к Богу за поддержкой.

Все наши грехи показывают, как нечто потенциально хорошее выходит из-под контроля и становится плохим. Мы упоминали, что даже гнев может проявляться правильным и созидательным. В вашей борьбе с нездоровым гневом хорошо то, что вы, по-видимому, наделены сильным чувством справедливости. Возрастая в мудрости и самоконтроле, вы научитесь проявлять свое стремление к справедливости по-другому: не раздражаясь на окружающих вас людей, а с готовностью вместе с ними исправляя то, что неправильно. Возможно, даже в полной мере этого не осознавая, вы станете частью созидательного решения, а не разрушительной силы, которая только усугубляет зло.

Христос говорил: «Блаженны *миротворцы* [не те, кто любит мир или стремится любым путем избежать конфликтов], ибо они будут наречены сынами Божиими» (Мф. 5:9). Бог применяет Свое понимание справедливости и честности, чтобы «*сотворить*» мир с нами, а затем научить нас «творить» мир друг с другом. Его дети становятся подобными Ему Самому.

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Никто не может расписать для вас план борьбы с вашим собственным гневом. Но каждый раз, когда вы замечаете, что вас охватил гнев, ответьте на приведенные выше вопросы. Затем напомните себе о Божьей любви и Его милосердии. Постоянно обращаясь к Иисусу с тем, что есть у вас в сердце, вы заметите, что постепенно начнут происходить настоящие перемены.

Ваша готовность учиться у Иисуса и стремление следовать за Ним позволит вам уподобиться Ему и в проявлениях гнева: вы научитесь проявлять свой гнев так, чтобы это было спасительно для вас и для окружающих. Тогда ваши ссоры не будут заканчиваться хлопаньем дверьми, оскорбленным молчанием и подражанием друг другу в грехах. Нет, вместо этого будет конструктивный обмен мнениями, окрашенный милосердием и желанием каждого из вас уподобляться Божьему образу. Ваши настоящие, живые отношения с Богом, Который вас очень сильно любит, позволят вам выстраивать настоящие отношения с людьми. В таких отношениях конфликтные ситуации станут возможностью для роста, взаимопонимания и проявления даров Духа.