

# Как справиться С ГНЕВОМ?





## Как справиться с гневом?

**О**бычно мы считаем гнев взрывным и агрессивным состоянием. Когда человек в гневе, ему кажется, что внутри бушует пламя. Темнеет в глазах, становится жарко. К горлу подступает тошнота, поднимается давление, и вот он уже готов причинить серьезный вред тому, кто виноват в этих ощущениях.

Иногда мы пытаемся сдерживать гнев, запереть его внутри, похоронить как можно глубже в душе, надеясь, что он уйдет. Такая реакция подавления гнева приводит к замкнутости и самоизоляции человека от окружающих.

Мы живем в мире конфликтов, непонимания и сложных отношений, поэтому есть множество «кнопок», запускающих реакцию гнева. Может ли наш гнев быть в одной ситуации праведным, а в другой опасным? Как узнать, гнев – это правильно или нет? Как стать мудрее в обращении со «спусковыми механизмами», которые преподносит нам жизнь?

В этой короткой брошюре мы попытаемся разобраться с некоторыми аспектами гнева. Независимо от того, как выражается гнев или насколько он уместен, эта эмоция может серьезно навредить и нам, и окружающим. Брошюра не сможет дать ответы на все вопросы, связанные с гневом, так как эта тема очень объемная и индивидуальная. Но после ее прочтения вы, возможно, задумаетесь о том, что такое гнев, откуда он берется и как справляться с ним.

.....  
*Как узнать,  
гнев – это  
**правильно**  
или нет?*  
.....



## Всегда ли гнев – это плохо?

**Ч**аще о гневе говорят как о чем-то плохом и неправильном, оставляя нас с ощущением подавленности и вины из-за наших гневных реакций.

В Библии очень открыто и честно говорится о гневе и об опасностях, которые в нем скрываются. Но при этом говорится и о важности гнева. Гнев – это не обязательно плохо. Более того, иногда он очень даже уместен.

Например, Павел пишет церкви в Ефесе: «Гневаясь, не согрешайте; солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места дьяволу» (ЕФЕСЯНАМ 4:26-27). Удивительно, но Павел не говорит: «Никогда не гневайтесь». Бог, наш Создатель, знает, что гнев – важная и необходимая для нас эмоция. Здесь Библия ясно дает понять, что существует хороший или приемлемый гнев. Но Павел дает несколько важных предупреждений, которые помогают понять фразу «не согрешайте».

**Солнце да не зайдет во гневе вашем.** Павел говорит, что мы должны разобраться с гневом сразу, как только осознали, что гневаемся (даже если причина кажется достойной этого). Если мы останемся в таком эмоциональном состоянии, то оно завладеет всем нашим естеством, и в сердце поселится горечь.

**Не давайте места дьяволу.** Он знает, как превратить самый праведный гнев во всепоглощающую ненависть, которая извратит наше представление о Боге и о людях вокруг. Поэтому мы должны взвешивать свой гнев и действия, которые намереваемся предпринять, в свете любящего и терпеливого характера Христа.



# Когда гнев становится проблемой?

**К**ак и большинство наших чувств, гнев – сложное, составное эмоциональное состояние. В Послании к ефессянам объясняется, что гнев по определению не является отрицательным состоянием. При этом в другом месте Священного Писания сказано, что «гнев человека не творит правды Божьей» (ИАКОВА 1:20).

Правда Божья подразумевает совершенный, полный любви и справедливости характер Бога. Нам дано обещание, что, хотя мы сами и не способны достичь праведности, как у Господа, Дух Святой будет ежедневно трудиться над нами, преображая в образ Христа (РИМЛЯНАМ 8:9-17; ЕФЕСЯНАМ 4:13-15). Значит, наш гнев становится «неправедным», когда в нем не отражены природа, цели и характер Христа.

Если ничего не предпринимать и оставить гнев как есть, то он будет связан только с нашим «я» и станет либо реакцией самозащиты, либо, наоборот, реакцией самоуверенного человека. Когда мы доверяемся собственным инстинктам и ощущениям справедливости, то можем злиться, если что-то идет не по плану. Такой эгоистичный гнев не приносит пользы никому. Если наш гнев связан только с нашим «я», он отображает не природу, характер и цели Иисуса Христа, а нашу личную природу и цели. Такое состояние

приведет только к боли и проблемам во взаимоотношениях.

Бывает, мы злимся, потому что гораздо легче дать «выхлоп» эмоциям и сорваться на ком-то, чем признать свою вину и попросить прощения. Иногда мы прячемся за гнев. Мы используем состояние ярости в качестве щита, чтобы казаться сильными и волевыми, чтобы никто не заметил, как на самом деле мы слабы и ранимы. И, конечно, все люди раздражаются и сердятся, если с ними плохо обходятся или причиняют им боль. Иногда гнев – адекватная реакция, но если мы всегда будем руководствоваться только собственным ощущением справедливости, то наш гнев принесет больше вреда, чем пользы.

Таким образом, в большинстве случаев, когда гнев связан только с нашим внутренним «я», нашими интересами, защитой или планами, он не творит правды Божьей, суть которой в том, чтобы мир узнал об Иисусе Христе.

Каин – первый библейский пример человека, который яростно защищался и пытался добиться всего сам, вместо того чтобы смириться и довериться Божьему провидению и любви. Глава 4 книги Бытие рассказывает о гневе, который затаил Каин на своего брата Авеля, когда Господь предпочел дар последнего. Господь обратился к Каину: «Почему ты огорчился?.. Если делаешь доброе, то не поднимаешь ли лица? А если не делаешь доброго, то у дверей грех лежит, он влечет тебя к себе, но ты господствуй над ним» (БЫТИЕ 4:6-7).

Бог предоставил Каину право выбора: он мог либо «господствовать» над своим гневом, попросить про-

щения у Господа и согласовать свои жизненные принципы с Ним, либо продолжать предаваться тяжелым мыслям о своей оскорбленной гордости, что впоследствии обязательно приведет к разрушительным действиям. Каин выбрал второй путь и хладнокровно убил Авеля, за что и был осужден Богом.

История Каина напоминает о том, что гнев, уходящий корнями в личные мотивы, не ведет ни к чему хорошему. Такие эмоции приводят к разрушению, а не к любви.

.....  
*Каин*  
*хладнокровно*  
**убил Авеля,**  
*за что и был*  
**осужден Богом.**  
.....



## Когда гнев – добро?

**Р**ешение проблемы гнева кроется не в том, чтобы просто перестать гневаться. Гнев – слишком сложное состояние. Все попытки совладать с гневом могут наполнить нас отчаянием, потому что мы не можем постоянно сдерживать его внутри. Как Павел писал в послании к церкви в Ефесе, человек может чувствовать гнев в повседневной жизни, и это нормально. Но если мы эгоцентричны по натуре и наш гнев подчинен заботам о собственном «я», может ли он вообще когда-нибудь быть во *благо*?

В связи с этим давайте поразмышляем о Божьем гнев. Для многих рассуждения о гнев. Бога очень неприятны. Мы хотим видеть в Боге только любовь, а не гнев и власть. Но что, если гнев Бога отличается от нашего гнева? Что, если Его гнев является отражением Его любви? Может ли понимание этого изменить нашу точку зрения?

Мы можем многое узнать о собственном гнев, внимательно изучив Божий гнев: чем он отличается от нашего и как проявляется.

**Чем Божий гнев отличается от нашего?** Как мы уже могли убедиться, наш гнев часто является немедленной реакцией на то, что не соответствует нашим ожиданиям. В противовес этому в Библии

.....  
*В Библии  
ясно сказано,  
что Бог медлен  
на гнев.*  
.....

ясно сказано, что Бог медлен на гнев (ИСХОД 34:6-7; ПСАЛОМ 102:8; ИОНЫ 4:2). Гнев Господа провоцируется тем, что причиняет боль людям, созданным по Его образу и подобию: несправедливостью, унижениями, нищетой. Он ненавидит, когда люди страдают. И это вызывает Его гнев.

Но больше всего воспаляет гнев Господа то, что лежит в основе зла, – наш грех. Мы можем видеть, когда проявлялся Божий гнев, на примере Иисуса Христа. Во время своей жизни на земле Иисус гневался на иудейских религиозных лидеров (МАТФЕЯ 23). Почему? Потому что, вместо того чтобы вести и направлять народ, они занимались служением самим себе. Они не помогали окружающим найти Бога, напротив, придумывали сложные правила и установления, чтобы держать народ в узде и казаться лучше на фоне остальных.

Гнев Бога связан не только с непочитанием Господа. Он связан с желанием Бога, чтобы все люди на земле познали Его и могли наслаждаться личным общением с Ним. Когда наши собственные желания становятся для нас первостепенными, мы не замечаем Божью любовь, заботу и сострадание. И оказываемся в одиночестве, заблудившись и запутавшись. И это вызывает Божий гнев: Он не для этого нас сотворил. Божий гнев – это не противоположность Его любви, это ее продолжение. Как Господь может терпеть в нас то, что отдаляет от Него или причиняет боль окружающим?

Если мы любим Бога и людей, которых Он сотворил, то будем разделять Его чувства по отношению ко всему, что возводит препятствие для Его спасительной любви к человечеству.

**Как проявляется Божий гнев?** Божий гнев ко всему, что отделяет от Него, полностью противоположен тому гневу, который мы выражаем. Вместо того чтобы выплескивать это состояние на других, Господь Сам берет на Себя всю боль и тяжесть последствий гнева. В поразительном акте самопожертвования Иисус отдал за нас Свою жизнь. Он решил взять на себя груз наших ошибок, эгоизма, вины и позора. Господь принял смерть Христа как плату за наш грех (иоанна 19:30). Его воскресение стало приглашением в новую жизнь в мире с Богом. Примером этого служит история Закхея (подробнее записана в главе 19 Евангелия от Луки).

Несмотря на то что Закхей был презренным сборщиком налогов, который наживался за счет простых людей, Иисус обратился к нему: «Сегодня надобно Мне быть у тебя в доме» (луки 19:5). После того как они какое-то время пообщались, Христос провозгласил, что Закхей теперь новый человек: «Ныне пришло спасение дому этому» (луки 19:9).

Почему проступки религиозных лидеров вызывали у Христа только негодование, а Закхей, тоже виновный в злоупотреблении своим положением, получил Его расположение? Все просто. Фарисеи не раскаялись в греховном отношении к окружающим, а Закхей радостно (луки 19:6) отказался от своей ненасытной алчности. Он принял предложение Иисуса начать новую жизнь, чтобы подражать Христу в щедрости и милости по отношению к тем, кто нуждается (луки 19:8).

Какой урок мы можем из этого вынести относительно нашего гнева? И есть ли вообще ситуации, в которых мы можем позволить себе выражать такие эмоции?



## Как обращаться с собственным гневом?

**Е**сли Бог, будучи совершенен, переживает гнев, значит, мы не должны испытывать вину по поводу этого чувства. Но вопрос в следующем: имеет ли наш гнев те же причины, что и Божий? Ниже приведены несколько способов, чтобы оценить свой гнев и разобраться с ним.

**Расскажите Богу о своем гневе.** Мы не можем притворяться, что никогда не злимся. Все люди испытывают гнев. Не нужно смягчать ситуацию, называя это состояние «фрустрацией» или «раздражением». Называйте вещи своими именами. Нужно быть честными и с собой, и с Богом. Он знает все в любом случае (ЕВРЕЯМ 4:12-13) и искренне заботится о нас (1 ПЕТРА 5:7). Мы можем открыто говорить с Господом и рассказывать Ему о наших чувствах.

**Расскажите Богу, что хотите измениться, если ваш гнев несправедлив.** Покаяние означает, что человек перестает жить по собственным правилам и начинает в послушании следовать за Господом. Если наша реакция на раздра-

.....  
*Если наша реакция на раздражитель оказалась гневным выражением эгоизма, то нужно признать это перед Богом.*  
.....

житель оказалась гневным выражением эгоизма, то нужно признать это перед Богом. Как мы уже поняли, мотивирующим фактором нашего гнева часто является желание угодить себе или защитить себя, а не преследование Божьих целей или забота о нуждах других. Поэтому нужно просить прощения у Бога и искать Его водительства в ситуациях, вызывающих гнев.

К счастью, благодаря смерти и воскресению Христа мы можем быть уверены, что Бог простит нас, если мы попросим прощения за свой эгоистичный гнев. И чем больше мы понимаем природу Божьего прощения (Христос уже заплатил за все наши вспышки гнева и чувство горечи), тем легче и естественнее нам самим прощать других, потому что Дух Святой работает в нас, изменяя наши сердца.

**Доверьте Богу проблему гнева.** Разобраться со своим гневом за один раз, заключив «договор» с Богом, невозможно. Нужно ежедневно полагаться на помощь Бога, чтобы наш гнев превратился из эгоцентричного эмоционального состояния в богоцентричную реакцию. Это не произойдет за один день. Потребуется время. Но Господь все понимает и обещает пройти с нами весь этот путь, шаг за шагом.

Часть этого пути – признание своих ошибок перед теми, кого мы обидели или оттолкнули своим гневом. На это трудно решиться, но это тоже проявление доверия Богу. Когда мы уверены, что принадлежим Богу и Он – наша опора, нам не нужно прятаться от других и прикрываться гневом, как щитом. Тогда мы стараемся проявлять заботу и смирение по отношению к окружающим, а не стремимся отдалить их от себя.

**Ищите помощи Господа в том, чтобы правильно выражать гнев.** Бог обещает, что если мы будем проводить время с Ним, познавать Его через чтение Библии и молитву, то Он будет изменять нас (РИМЛЯНАМ 12:1-2). Это значит, что наш гнев, как и остальные составляющие нашего характера, будет отображать характер Бога. Нас также будет раздражать грех и его последствия.

Если Христос живет в нас и мы постепенно уподобляемся Ему, то наш гнев уже не ведет к защите своих прав или попыткам поставить на место других. Он помогает нам и окружающим оставить эгоистичный образ жизни, результатом которого будут только страдания. Наш гнев будет провоцироваться болью, которую способен причинить этот мир, мы будем сокрушаться о судьбе грешников и рассказывать им об Иисусе Христе и новой жизни, которую Он предлагает.

**Не спешите.** Царь Давид, переживший много страданий, сказал: «Гневаясь, не согрешайте: размыслите в сердцах ваших на ложах ваших и утихните» (ПСАЛОМ 4:5). Когда мы чувствуем гнев, нужно остановиться и спросить Господа, являются ли причины для гнева праведными? Это особенно важно, если нам нанесли оскорбление или обиду. Подавить инстинкт, побуждающий нас резко отреагировать, будет непросто, но это очень важно, чтобы мы могли

.....  
*«Гневаясь,  
не согрешайте:  
размыслите  
в сердцах ваших  
на ложах ваших  
и утихните».*  
Псалом 4:5  
.....

первым делом предоставить все Господу и чтобы не пришлось потом сожалеть о сделанном.

У нас нет четких инструкций по поводу того, когда и как правильно с любовью обличать согрешающих или защищать униженных. Просто полагаться на свои внутренние ощущения тоже неверно. Наши эмоции могут легко ввести в заблуждение, поэтому нужно каждую конкретную ситуацию приносить в молитве перед Богом. Библия призывает нас «быть в мире со всеми людьми» и предоставить «отмщение» Господу (римлянам 12:18-19). Мы можем так поступать, зная, что Господь через Духа Святого будет изменять наши сердца и мышление.

Также, наверное, для кого-то будет полезно задать себе несколько вопросов в момент, когда мы приходим к Господу с проблемой гнева: «Почему я так разозлился? Проявляет ли мой гнев отношение Бога, Его характер и любовь? Нужно ли мне поговорить с кем-то об этом или положиться только на Бога? Что принесет мой гнев окружающим: пользу или вред?»

Конечно, можно было бы долго рассуждать на тему жизни в мире с окружающими и о решении проблемы гнева. Вы можете найти еще больше информации по углубленному изучению важнейших библейских истин на нашем сайте [russian-odb.org/ds/](http://russian-odb.org/ds/). Также очень важно поговорить с кем-то из служителей церкви или близким другом-христианином, чтобы вести борьбу не в одиночку. Вместе с другими верующими будет гораздо легче справляться с проблемами, потому что они будут молиться за вас, ободрять вас в решении довериться Богу, который неизменно каждый день совершает труд по преображению нас в образ Христа.



Серия изданий «*Взгляд вглубь*» предлагает замечательное библейское руководство для христиан. Если Вы недавно вступили на путь христианства или уже долгие годы являетесь верующим, мы предлагаем серию кратких библейских уроков по важнейшим темам и вопросам.

Цель служения «*Хлеб Наш Насущный*» – сделать понятной и доступной для всех мудрость Божью, которая изменяет жизнь людей. Мы стремимся помочь нашим читателям стать ближе с Господом и рассказывать о своей вере окружающим. Пожалуйста, делитесь этими брошюрами с теми, кому они могут быть полезны. Вы можете скачать PDF-файлы любой брошюры данной серии на [странице «Взгляд вглубь»](#) сайта [russian-odb.org](http://russian-odb.org).

Все наши материалы находятся в открытом доступе бесплатно. Однако если вы желаете финансово поддержать служение «*Хлеб Наш Насущный*», то можете это сделать, перейдя по ссылке:

**ПОЖЕРТВОВАТЬ**