

# Как мне научиться не гневаться?

Важный вопрос, на который быстро не ответишь. Предлагаю сегодня рассуждать следующим образом:

1. Пример раввина
2. Что говорит Библия про гнев?
3. Рекомендации психологии

О гневе уже были сделаны выдержки из Библии в этой статье [«Гнев человека»](#). Этот пост заинтересовал нашего читателя, по-этой причине будем отвечать на поставленный вопрос. Так же могу рекомендовать прослушать актуальную проповедь [«Характер христианина»](#).

Гнев — один из основных человеческих недостатков. Принципиально, человек способен научиться быть сдержанным и побеждать свой гнев. Но это тема для отдельного и подробного рассмотрения. Поэтому ограничусь, на первый взгляд, неожиданным, но после пристального рассмотрения понятным и полезным советом.

Для понимания нарисую две ситуации:

1) Вы спокойно завтракаете. Вбегает сын и кричит: «Папа, весь “Мерседес” гвоздем исцарапан!» Папа, нахмутив брови: «Да? Ничего страшного. Есть страховка!» — и продолжает трапезу.

2) Вы спокойно завтракаете. Вбегает сын и кричит: «Папа, нашу машину поцарапали на крыле!» Папа тут же в ярости вскрикивает: «Что?! Нашу?! Где?» — и пытается выбежать из дома через окно...

В чем причина разных реакций? Тут не мое, а тут мое.

Когда не мое, я могу трезво оценить ситуацию. Когда мое — могу потерять рассудок. Когда чужой ребенок ходит с насморком, это неприятно, но мы можем реагировать спокойно, вытерев ему нос. Когда мой — меня это бесит: как так, почему мой ребенок выглядит так неопрятно.

*Мудрый раввин.*

Гнев чаще обращен к объекту нашего внимания. Это может быть человек, ситуация с ним, неодушевленный предмет и наши переживания по его состоянию, например, машины.

Библия учит, что нет ничего нашего на этой земле. Как пришли наги, так и уйдем без ничего.

*19 Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут,*

*20 но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут,*

*21 ибо где сокровища ваши, там будет и сердце ваше.*

*(Матф.6:19-21)*

У нас с вами есть уже Тот, Кто позаботился обо всем! Иисус учит, что от состояния нашего сердца зависит, что мы говорим.

*45 Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое, ибо от избытка сердца говорят уста его.*

*46 Что вы зовете Меня: Господи! Господи! — и не делаете того, что Я говорю?*

*(Лук.6:45,46)*

Изменение в сердце человека станет чудом! Не за миг вы справитесь с вредными привычками, но имея желания, спустя время.

Тренируйте себя, свой характер, как тренируются спортсмены к соревнованиями. Начните с малого, преодолевайте. Будет тяжело перебороть себя, но оно того стоит!

Одному сложно бывает справиться с недугом, обратитесь к близкому человеку, к брату или сестре по вере — признайтесь.

Молитва — лучшее лекарство, которое усмиряет гнев. Библия учит нас следующему:

*8 Перестань гневаться и оставь ярость; не ревнуй до того, чтобы делать зло,*

*(Пс.36:8)*

*31 Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас;*

*(Еф.4:31)*

Помните, что нам ничего не принадлежит в этом мире. Гнев будет преследовать нас, но только тренируя свою гордость — Иисус поможет решить наши переживания и заботы.

Зависть может направить нас в тупик, где мы почувствуем себя обделенными и это повлияет на наши мысли и поступки. Не завидуйте — ищите добра. Даже если Вы правы в соре, будьте кроткими. Доверяйте людям.

*19 Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев,*

*20 ибо гнев человека не творит правды Божией.*

*(Иак.1:19,20)*

Когда тяжело сдержаться — делайте паузу. Выслушайте, сделайте глубокий вдох и понизив тон попросите тайм-аут. Подумайте час, день, а потом сделайте вывод.

*32 Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою [лучше] завоевателя города.*

*(Прит.16:32)*

Ни что иное, как владение собой покажет вас со стороны — мудрым и вежливым человеком. А после — еще больше расположит собеседника.

*5 Гневаясь, не согрешайте: размыслите в сердцах ваших на ложах ваших, и утишитесь;*

*(Пс.4:5)*

*26 Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем;*

*27 и не давайте места диаволу.*

*(Еф.4:26,27)*

Бывает, что не можем заснуть, обдумывая свой день. Что-то пошло не так,

как мы хотели — это не дает нам покоя. Если мы обидели кого-то, то Библия рекомендует извиниться еще до захода солнца, чтобы душевные терзания не мешали нам засыпать.

Подумайте перед сном, что вы доброго сделаете завтра? Кому сможете помочь? Чем день завтра будет отличаться от прошедшего?

Все наши вопросы и пожелания мы можем направить Отцу, который любит нас. Не забывайте благодарить Бога за прошедший день и просить благословений на следующий. Чаще ищите мудрости Божьей, прибывайте в размышлении: «Как бы поступил Иисус на моем месте?».

Ответ на подобный вопрос будет помогать найти верный ответ на ваш гнев. Наверное каждый из нас хоть раз задумывался над вопросом «как перестать злиться?». Стрессовые ситуации далеко не редкость в наше время, мы стали неуравновешенными и быстро «взрываемся». Перестать злиться — значит выйти на путь к спокойствию и счастью. Но как это сделать?

На данный момент вы спокойны, самое время подумать, что хорошего приносит вам ваша ярость или злость? Ничего, кроме негативных эмоций. В такие моменты страдаете не только вы сами, но и люди вокруг вас, причем ваша агрессия способна вызвать обиду, боль и даже ненависть окружающих.

Негативные эмоции, если их не выплескивать наружу, имеют свойство накапливаться в нас, вызывая впоследствии серьезные заболевания и расстройства нервной системы.

## **Как же перестать злиться?**

Это поможет вам контролировать себя и ситуацию.

Легче остыть в начале, чем в середине конфликта. Как только почувствовали, что эмоции вас накрывают, делайте глубокие вдохи и выдохи и посчитайте до 10. В моменты злости просто повторяйте про себя:

*«Я желаю себе добра, поэтому я не хочу злиться, мне это просто не надо. Я спокоен и умиротворен. Я хочу жить в гармонии».*

Сделайте глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот, выпейте

воды. Как не смешно звучит, побегайте по двору или сделайте зарядку, сделайте уборку в комнате. Переключив свое внимание с эмоций на тело, вы быстро справитесь со злостью. Вполне вероятно, еще и полезное что-то успеете сделать. Да, иногда нужно просто выпустить пар. И если у вас в доме нет груши для бокса, сгодиться и подушка. Кстати, в Японии есть даже кабинет с манекеном начальника, который можно побоксировать. Если эмоции вас переполняют, попробуйте их выложить на листке бумаги в виде рисунка или описания. Включите свою любимую музыку и начинайте «отрываться»: пойте, танцуйте, прыгайте, в общем, делайте все, что душа пожелает. Настроение определенно поднимется. Примите душ, лучше контрастный.

Представьте, что вода смывает с вас весь негатив, все плохие эмоции и накопившиеся обиды. Вода очищает ваше тело и душу.

Если вы перестанете злиться, простите тех, на кого злились и себя, за то, что не сдержались. А еще обязательно похвалите себя за то, что самостоятельно справились с негативными эмоциями. В конце несколько теплых стихов.

*12 Итак облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение,*

*13 снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы.*

*14 Более же всего [облекитесь] в любовь, которая есть совокупность совершенства.*

*15 И да владычествует в сердцах ваших мир Божий, к которому вы и призваны в одном теле, и будьте дружелюбны.*

*16 Слово Христово да вселяется в вас обильно, со всякою премудростью; научайте и вразумляйте друг друга псалмами, славословием и духовными песнями, во благодати воспевая в сердцах ваших Господу.*

*17 И все, что вы делаете, словом или делом, все [делайте] во имя Господа Иисуса Христа, благодаря через Него Бога и Отца.*

*(Кол.3:12-17)*