

Як впоратися зі своїм ГНІВОМ?





Як впоратися зі своїм гнівом?

Ми часто думаємо про гнів як про щось агресивне, вибухове. Коли він з'являється, то здається, що всередині нас палає вогонь. Ми червоніємо, відчуваємо всередині жар, потіємо. У нас відразу смокче під ложечкою, кров'яний тиск підвищується, і ми ладні зробити будь-що з тим, хто завдав нам болю.

Але буває, що ми приховуємо свій гнів всередині, намагаємося поховати його десь глибоко з надією, що він пройде сам по собі. Така реакція може привести до ізоляції, небажання спілкуватися з людьми, які оточують нас.

Ми живемо у світі, де є багато сутичок, конфліктів, непорозумінь, заплутаних стосунків. Все це може викликати у нас гнівні реакції. Чи це правда, що наш

гнів інколи буває виправданим, а інколи дуже небезпечним? Як визначити, коли наш гнів є доречним, а коли – ні? Як можемо стати мудрішими в наших реакціях на ті життєві моменти, що провокують нас на гнів?

Ця невеличка брошура написана з метою допомогти вам розібратися з деякими аспектами гніву. Як би ми не виражали свій гнів і яким би справедливим він нам не здавався, він має потенціальну силу нашкодити нам самим та оточуючим людям. Ця брошура не

дасть відповідей на всі питання щодо гніву. Ця тема занадто велика й індивідуальна. Але цей загальний огляд, сподіваюсь, дасть вам правильний старт у розважанні над природою гніву, над його причинами і над способами, які допомагають впоратися з ним.

.....
*Як визначити,
коли наш гнів
є доречним,
а коли – ні?*
.....



Чи завжди гнів – це погано?

Гнів часто вважається гріховним, тому ми відчуваємося розгубленими й дуже винуватими через свої гнівні реакції. Біблія чесно й прямо зображує гнів і його небезпечні наслідки. Однак вона також вказує на важливість гніву. Гнів – не завжди погана чи гріховна річ. По справі, інколи він буває дуже корисним.

Наприклад, апостол Павло писав віруючим Ефесу: “Гнівайтесь, та не грішіть, сонце нехай не заходить у вашому гніві, і місця дияволові не давайте!” (Еф. 4:26-27). Замість того щоб сказати “ніколи не гнівайтесь”, Павло, як це не дивно, каже: “Гнівайтесь”. Наш Бог і Творець розуміє, що в цьому занапащеному, сповненому горя й зла світі гнів є важливою й необхідною емоцією. Очевидно, що цей біблійний вірш вказує на існування такої речі, як прийнятний і доречний гнів. Однак апостол Павло додає два корисних попередження, що і допомагають зрозуміти, як практично “не грішити” у гніві.

Сонце нехай не заходить у вашому гніві: Павло закликає взяти під контроль почуття гніву – з першого ж моменту, як тільки ми його відчули (навіть коли причина гніву здається виправданою). Якщо занадто довго будемо відчувати гнів, він заволодіє нами й посіє у серці гіркоту. **Місця дияволові не давайте:** сатана знає, як перетворити навіть самий доречний гнів на ненависть, що з’їдатиме нас і спотворюватиме наше бачення Бога й людей навколо нас. Отже, маємо пильнувати й контролювати свій гнів та утримуватися від будь-яких дій, що суперечать люблячому, терплячому характеру Христа.



Коли гнів є дійсно проблемою?

Як і більшість інших наших емоцій, гнів – складне, комплексне почуття. Хоч апостол Павло у своєму листі до ефесян ясно вказує, що гнів априорі не є поганим, інші тексти попереджають нас, що “гнів людський не чинить правди Божої” (як. 1:20). “Правда Божа” тут означає довершений, справедливий, сповнений любові характер Бога. Але маємо обітницю, що хоча ми неспроможні власними зусиллями досягти такої праведності, Ісус є нашою праведністю (1 кор. 1:30); Святий Дух працює в нас, щоб ми з кожним днем все більше уподібнювались Христу (рим. 8:9-17; еф. 4:13-15).

Отже, наш гнів є неправильним, коли він не відображає турботу, природу й цілі Ісуса Христа.

Якщо гнів не контролювати або намагатися контролювати його плотськими методами, він швидко стане інструментом нашого егоїзму, самозахисту й приведе до самовпевненості. Коли ми інстинктивно довіряємо власним поглядам на справедливість, то легко відчуваємо гнів, коли в житті все йде не так, як нам би хотілося. Такий егоцентричний гнів аж ніяк не дбає про благо для інших. Коли у своєму гніві ми зосереджені на собі, ми неспроможні відображати Христові пріоритети, а лише власні. Такий гнів породжує лише біль і відчуженість у стосунках.

Інколи легше вибухнути гнівом на того, перед ким завинили, ніж попросити в нього пробачення. В інших випадках гнів допомагає нам закритися від людей. Ми використовуємо його як броню. Бажаємо виглядати сильними й загрозливими, щоб приховати від інших власну слабкість, невпевненість. І, звісно, ми відчуваємо гнів, коли інші погано до нас ставляться або скривдили тим чи іншим чином. Хоча в деяких випадках гнів може бути цілком правильною реакцією, він більше шкодить, ніж приносить користь, якщо у своєму гніві ми керуємося лише своїми інстинктами й власними поглядами на справедливість.

Отже, якщо у своєму гніві ми більше зациклені на самих собі, на власних інтересах, на самозахисті – і взагалі нас цікавить лише те, що стосується нас самих – такий гнів “не чинить правди Божої”, тобто він абсолютно не має нічого спільного зі свідченням про Ісуса Христа в цьому світі.

Каїн – перший у Біблії приклад людини, що використовувала свій гнів для самозахисту й власних інтересів, замість того щоб смиритись, покладаючись на Божу любов і Його турботу. В Книзі Буття записана ця історія: Каїн розгнівався на Авеля, тому що Бог зглянувся на його жертву, а на Каїна й на жертву його не зглянувся. “Чого ти розгнівався, – запитав у Каїна Господь. – Коли ти добре робитимеш, то підіймеш обличчя своє, а коли недобре, то в дверях гріх підстерігає. І до тебе його пожадання, а ти мусиш над ним панувати” (БУТ. 4:6-7).

Бог поставив Каїна перед вибором стосовно того, що робити з гнівом: він міг або “панувати” над ним

(попросити у Бога прощення і навчитися жити згідно з Божими цілями), або міг і далі плекати свою уражену гордість, аж поки гнів не підкорить його і не підштовхне до жахливих, руйнівних дій. Каїн вибрав другий варіант: холоднокровно вбив Авеля (БУТ. 4:8), за що отримав Боже покарання (БУТ. 4:11-12).

Історія про Каїна нагадує нам, що нічого доброго не приносить той гнів, що коріниться в нашому егоїзмі. Такий гнів лише руйнує, а не вчить любити.

.....

Каїн

ХОЛОДНОКРОВНО

вбив Авеля,

за що

отримав Боже

покарання.

.....



Коли гнів прийнятний?

Проблема гніву не вирішується простим рішенням припинити гніватися. Гнів – то занадто комплексне почуття, щоб таке просте рішення було можливим. Тверде рішення не гніватися лише приведе до того, що ми, постійно потерпаючи невдачу, сповнятимемось відчаєм. Як вчив Павло в Посланні до ефесян, маємо змиритись із тим, що відчуття гніву – то невід’ємна частина повноцінного, здорового життя. Але через те, що наш інстинкт гніву дуже часто перетворюється на егоїстичний гнів, як у Каїна, виникає питання: який гнів є справді прийнятним?

Один зі способів відповісти на це питання – розглянути, що таке Божий гнів. Для багатьох із нас ця тема, однак, доволі важка. Ми воліємо думати про всемогутнього Бога як Того, Хто любить, а не гнівається. А що коли Божий гнів відрізняється від гніву людського? Що коли Його гнів то насправді є відображення Його любові? Як це може змінити наше ставлення до Божого гніву? Вдумливе дослідження Божого гніву може багато чого відкрити про природу нашого, людського гніву. Важливо вивчати цю тему в обох напрямках: чим відрізняється Божий гнів від людського, і як проявляється Божий гнів.

Чим відрізняється Божий гнів від людського? Як ми вже бачили, наш гнів часто

.....
*Біблія ясно
вказує, що Бог
повільний
на гнів.*
.....

є миттєвою реакцією на речі, що нам дуже не подобаються. Біблія натомість ясно вказує, що Бог “повільний на гнів” (Вих. 34:6-7; Пс. 102:8; Йона 4:2). І саме тому, що Він любить нас, Його гнів викликають якраз ті речі, що шкодять тим, кого Він створив за Своїм образом – наприклад, кривда, агресія, вимушена нужденність. Коли одні люди змушують страждати інших людей, це викликає в Нього гнів. Бог не може байдуже ставитись до людських страждань.

І що гнівить Бога більше за все, так це головна причина всіх наших поганих вчинків: наш гріх. Як проявляється Божий гнів, можна побачити в Особистості Ісуса Христа. Перебуваючи на цій землі, Ісус часто відчував гнів через слова і вчинки юдейських релігійних лідерів (Мт. 23). Чому? Тому що замість того, щоб вести народ шляхом милості, доброти та істини, вони в першу чергу дбали про власні інтереси. Вони не допомагали іншим шукати Бога; натомість придумали складну систему правил, щоб мати над людьми владу і створювати собі імідж благочестивих людей.

Гніваючись, Бог керується в першу чергу не власними інтересами і навіть не Своєю славою. Божий гнів походить від прагнення Бога, щоб усі ми пізнали Його й насолоджувались особистими стосунками з Ним. Коли наші егоїстичні бажання стають для нас важливішими за відносини з Богом, повз нас проходять такі важливі речі, як Божа любов, Його піклування й співчуття. І зрештою ми стаємо самотніми, заблукалими. Саме це й викликає у Бога гнів – адже не для цього Він нас створив. Отже, Його гнів не є протилежністю Його любові, натомість є певним проявом цієї любові. І дійсно, як може Бог терпіти ті речі в нашому житті, що відчужують нас від Нього і завдають великої шкоди людям навколо нас? Якщо любимо Бога та

людей, яких Він створив, у нас має теж викликати гнів все те, що стоїть між Ним та людьми, яких Він хоче огорнути Своєю любов'ю, яка спасає.

Як проявляється Божий гнів? Божий гнів на все те, що відчужує нас від Нього, є цілком протилежним тому гніву, який проявляємо ми, люди! Замість того щоб вилити Свій гнів на людей, Бог узяв на Себе увесь біль та гріховність нашого гніву. Вчинивши акт неймовірної самопожертви, Ісус віддав за нас Своє життя. Він добровільно узяв на Себе наші гріхи, егоїзм та ганьбу. Бог прийняв смерть Ісуса як “завершену” плату за наш гріх (Ів. 19:30), а воскресіння Ісуса стало запрошенням до цілковитого прощення й нового життя з Ним.

Яскравим прикладом цього може бути навернення Закхея (Лк. 19). Хоча Закхей був презреним митником – тим, хто експлуатував людей, обтяжуючи їх надмірними податками, – Ісус запропонував йому особисті відносини, сказавши: “Сьогодні потрібно Мені бути в домі твоїм!” (Лк. 19:5). Після спілкування з Закхеєм в його домі Ісус засвідчив великі зміни в серці цього митника: “Сьогодні на дім цей спасіння прийшло” (Лк. 19:9).

Чому релігійні лідери викликали в Ісуса гнів, у той час як Закхей – людина, яка теж чинила кривду іншим – насолоджувався дружбою з Христом? Якщо відповісти просто, то релігійні лідери не розкаялись у своєму поганому ставленні до інших, в той час як Закхей із радістю відвернувся від старого життя, сповненого егоїзму та жадібності. Він прийняв Ісусове запрошення до нового життя і був готовий наслідувати приклад щедрості й милості Христа до нужденних (Лк. 19:8).

Яким урокам ці істини навчають нас стосовно нашого ставлення до свого гніву? Чи взагалі бувають ситуації, коли ми можемо не приховувати свій гнів?



Як приборкати свій гнів?

Якщо навіть довершений Бог може гніватися, то непотрібно почуватися винним через сам факт відчуття гніву. Важливо зрозуміти, чи є джерело нашого гніву тією ж самою причиною, що викликає гнів і у Бога. Ось кілька корисних порад, як тестувати свій гнів і приборкувати його:

Розкажіть Богу про свій гнів. Це потрібно зробити в першу чергу. Не треба робити вигляд, що ми ніколи не гніваємося. Всі ми час від часу відчуваємо гнів. І не намагайтеся підмінити факт гніву такими ярликами, як “розчарування” або “роздратування”. Називайте речі своїми іменами. Маємо бути чесними із собою та Богом. Він все одно все знає (ЄВР. 4:12-13) і дуже турбується про кожного з нас (1 ПЕТР. 5:7). Потребуємо розмовляти з Богом відкрито, розповідаючи про все, що насправді відчуваємо.

Скажіть Богу, що ви не хочете миритися з неправильним гнівом. Покаяння означає, що ми прийняли рішення виявляти Богу послух, замість того щоб іти власними шляхами. Коли ми реагуємо на речі, керуючись егоїстичним

.....
*Коли ми
реагуємо
на речі, керуючись
егоїстичним
гнівом, то
потребуємо
визнати це
перед Богом.*
.....

гнівом, то потребуємо визнати це перед Богом. Як ми вже бачили, головним мотивом нашого гніву часто буває не стільки дбання про Божі інтереси й потреби інших, скільки намагання захистити себе, власні інтереси. Ось чому потребуємо просити у Бога прощення за свій гнів і шукати Його керівництва в ситуаціях, коли гніваємося.

На щастя, завдяки смерті та воскресінню Ісуса Христа, ми можемо мати цілковиту впевненість, що Бог прощає нас, коли ми щиро жалкуємо про свої прояви егоїстичного гніву. Чим краще ми розуміємо природу Божого прощення (що Христос сплатив за всі наші спалахи гніву та почуття гркоти), тим легше й природніше виникає в нас бажання прощати інших – якщо дозволяємо Богу змінювати нас через Святого Духа, який в нас живе.

Віддай Богу свій гнів. Приборкування гніву – це не одноразова “угода” з Богом. Ми потребуємо покладатися на Бога щодня для отримання помочі в трансформації егоцентричного гніву у богоцентричний. Це не відбувається за один день. Це потребує часу. Але Бог розуміє нас і обіцяє бути з нами і підтримувати в кожному нашому кроці на цьому шляху.

Одним із проявів зміни природи нашого гніву може бути щире вибачення перед тими, кого скривдили або кого уникаємо через свій гнів. Вибачатися буває дуже важко, але це є невід’ємним елементом довіри Богу, коли покладаємося більше на Нього, ніж на себе. Якщо ми впевнені, що належимо Богу і в Ньому знаходимо спокій, нам більше непотрібно ховатися від інших або використовувати гнів як інструмент самозахисту. Натомість можемо бути смиренними й дбати про інших, а не уникати їх.

Покладайтеся на Бога, щоб правильно виражати свій гнів. Бог обіцяє, що коли ми проводимо час разом із Ним, пізнаємо Його через читання Біблії та спілкування з Ним у молитві, Він буде поступово змінювати нас (рим. 12:1-2). Це означає, що наш гнів – як і всі інші риси нашого характеру – почне відображати Боже серце. Тоді наш гнів буде відображати Божий гнів, спрямований на гріх та його наслідки.

Якщо Христос живе в нас і ми все більш уподібнюємося Йому, наш гнів буде походити не від бажання захистити свої права або провчити когось, а від бажання допомогти собі та іншим, що навколо нас, залишити шлях егоїстичних, болісних рішень, що руйнують життя. Наш гнів через біль в цьому світі викличе в нас святий смуток, що спонукатиме нас розповідати усім стрічним про Ісуса й те нове життя, яке Він пропонує.

Не роби нічого поспіхом у гніві. Цар Давид, який зазнав у своєму житті чимало болю, казав: “Гнівайся, та не грішіть” (пс. 4:5). Якщо відчуваємо гнів, маємо знайти час і місце, щоб поговорити про це з Богом – чи дійсно наш гнів має справедливі причини. Це має особливе значення, коли нам нанесли особисту образу. Нам напевно буде дуже важко не реагувати на образу відразу – “проковтнути” її, коли, наприклад, хтось злословить нас, – але дуже важливо, щоб першим нашим кроком

.....
*Гнівайтесь,
та не грішіть;
на ложах своїх
розмишляйте
у ваших серцях,
та й мовчіть!*
Псалом 4:5
.....

у приборканні свого гніву було саме це: принести свій гнів швиденько до Бога, перш ніж ми сказали або вчинили щось таке, про що пізніше пошкодуємо.

Не існує чітких, вичерпних вказівок, як правильно вступати в конфлікт з іншими, як вказувати іншим на істину з любов'ю або як захищати тих, кого, як нам здається, кривдять. Ось чому важливо бути завжди впевненими, що наш гнів – не лише інстинктивна реакція. Емоції можуть завести нас дуже далеко, тому потребуємо кожну ситуацію й кожну людину, задіяну в конфлікті, приносити до Бога в молитві. Біблія вчить нас “жити у мирі зо всіма людьми” і залишати “помсту” Богу (рим. 12:18-19). Таке приборкання гніву можливе лише тоді, коли ми покладаємося на Бога з вірою, що Він може силою Свого Святого Духа змінити наші серця, наші стосунки.

Також може бути корисним ставити собі деякі тестові запитання, коли приходимо до Бога в стані гніву: Що саме викликає в мене гнів? Чи мій гнів допомагає вказувати іншим на інтереси Бога, на любов Ісуса та Його спасіння? Чи потрібно говорити щось цій людині чи краще просто віддати це Богу? Мій гнів допомагає іншим чи, навпаки, шкодить?

Звісно, є ще багато чого, що можна сказати про вирішення конфліктів та приборкування гніву. Глибший біблійний аналіз цієї теми можна знайти на сайті: ukrainian-odb.org/ds/. Також, якщо маєте проблему з гнівом, корисно буде поговорити з лідерами вашої церкви та віруючими друзями, щоб вони помолилися з вами й підбадьорили у ваших намаганнях покладатися на Бога: Він щодня все більше уподібнює нас Ісусу.



Серія “Погляд вглиб” пропонує християнам чудове біблійне вчення. Незалежно від того, новонавернений ви чи зрілий християнин, маєте широкий вибір невеликих біблійних статей, що торкаються багатьох важливих тем і питань.

Місія служіння “Хліб Наш Насуцний” – зробити доступною і зрозумілою для кожного мудрість Божого Слова, що змінює життя. Ми сповнені щирого бажання допомогти читачам наближатись до Бога й свідчити про віру своїм знайомим. Будь ласка, розкажіть про брошури серії “Погляд вглиб” тим, кому вони дійсно потрібні. Ви можете завантажити будь-яку брошуру даної серії у PDF форматі [на сторінці “Погляд вглиб”](#) сайту **ukrainian-odb.org**.

Всі наші ресурси доступні для кожного без будь-яких фінансових зобов’язань. Однак, якщо ви бажаєте підтримати фінансово служіння “Хліб Наш Насуцний”, можете зробити це, натиснувши посилання “Пожертвувати”.

ПОЖЕРТВУВАТИ