

**Отвечает: Александр Дулгер**

Юра спрашивает: Скажите пожалуйста как научиться терпению и сдерживать свой гнев. Когда люди провоцируют меня я часто поддаюсь и уже теряю веру в что я могу измениться... Много раз я уже просил Господа о помощи, но вот уже почти три года как я крестился,но до сих пор я не победил свои некоторые грехи... Что делать?

Мир Вам, брат Юра!

Библия открывает нам один действенный практический способ победить гнев и раздражение, когда человек оскорбляет тебя или провоцирует. Это достаточно простой способ - нужно молчать или отвечать по минимуму. Так поступал Иисус Христос.

Каждый раз когда Его оскорбляли или обижали, или несправедливо обвиняли Он молчал

Вы можете обратить внимание на этот нюанс читая евангелия:

"Ирод, увидев Иисуса, очень обрадовался, ибо давно желал видеть Его, потому что много слышал о Нем, и надеялся увидеть от Него какое-нибудь чудо, и предлагал Ему многие вопросы, но Он ничего не отвечал ему."

(От Луки 23:8-9)

"И когда обвиняли Его первосвященники и старейшины, Он ничего не отвечал." (От Матфея 27:12)

Господь призывает нас обратить на это внимание и не только в евангелиях:

"Ибо вы к тому призваны, потому что и Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы мы шли по следам Его

. Он не сделал никакого греха, и не было лести в устах Его.

Будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Судии Праведному." (1Петра 2:21-23)

"Он истязуем был, но страдал добровольно и не открывал уст Своих; как овца, веден был Он на заклание, и как агнец пред стригущим его безгласен

, так Он

не отверзал уст

Своих." (Исаия 53:7)

В последнем тексте "безгласность" Иисуса в тяжелые моменты Его жизни упоминается в различных вариациях три раза!

Причиной такой молчаливости Иисуса было его совершенное знание человеческой

природы, нашего образа мышления. Здесь мы сталкиваемся с психологическим принципом обратной связи. Мысли рождают слова, но слова многократно усиливают мысли. Одно слово сказанное с легким раздражением разжигает наш разум и производит гнев. Этот гнев мы выражаем вторым словом с более сильным раздражением. И так далее, и так далее. Чем больше человек говорит в пылу ссоры или под воздействием обиды, тем сильнее он раздражается или разъяряется. В данном случае сила гнева или раздражения прямо пропорционально зависит от длительности разговора и количества слов, которые человек говорит. Человек заводит сам себя. Наверное Вы сами наблюдали это на своем опыте. Я на своем наблюдал. Поэтому, единственный способ не впасть в эту западню - это молиться про себя и молчать, или отвечать односложно (Лук.23:3, Мар.15:2), если того требует ситуация.

С Божьей помощью начинайте тренироваться по "методике Иисуса" и победа над раздражением и гневом несомненно придет!

С уважением,  
Александр