

УКРОЩЕНИЕ СЕБЯ

ДЕБОРА СМИТ ПЕГАЙ

30 дней
НА
УКРОЩЕНИЕ
ГНЕВА



Как понимание
истинной природы
раздражения, разочарования
и ярости помогает укротить свой гнев

ВИССОН
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург, 2014

ББК 86.37

П23

Перевод с английского

Originally published in English under the title:

30 DAYS TO TAMING YOUR ANGER

by Deborah Smith Pegues

Published by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97402

www.harvesthousepublishers.com

Translated by permission.

All rights reserved.

Пегай, Дебора

П23 30 дней на укрощение гнева / Пер. с англ. — СПб.: ЛКС, 2014. — 240 с.

ISBN 978-5-94861-196-9 (ЛКС)

ISBN 978-5-905913-48-8 (Виссон)

Дебора Смит Пэгэй — дипломированный консультант-психолог, проповедница и преподаватель основ библейского учения. На страницах книги «30 дней на укрощение гнева» она делится с читателем своими наблюдениями над тем, как все три степени гнева — раздражение, разочарование и ярость — способны на время взять верх над человеком и как на практике он может и должен свести их к минимуму и даже одержать над ними победу и тем самым прославить Бога.

ББК 86.37

Ответственный редактор *М. Хван*. Редактор *В. Кен*

Перевод *Г. Бурдияновой*. Художник *С. Журий*

Корректор *Е. Артемьева*. Компьютерная верстка *О. Мецайк*

Подписано в печать 28.04.2014. Формат 70x100^{1/32}.

Бумага офсетная. Гарнитура SchoolBookС. Печать офсетная.

Физ. печ. л. 7,5. Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «ЛКС», а/я 123, Санкт-Петербург, Россия, 197198

E-mail: sale@visson.net (опт. заказы),

post@visson.net (розн. заказы), www.visson.net

Первая академическая типография «Наука»

199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12/28

ISBN 978-0-7369-1560-1 (англ.)

ISBN 978-5-94861-196-9 (ЛКС)

ISBN 978-5-905913-48-8 (Виссон)

© D. S. Pegues, 2013

© Издательство «Виссон», 2014

*Эту книгу я посвящаю
моей матери
Дорис Лэйвон Смит,
покинувшей нас
ради небесной обители
23 мая 2012 года.*

*Ее безусловная любовь,
поддержка и вера в Божью силу
вдохновили меня
на шаг к звездам.*

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я безмерно благодарна Святому Духу, окружившему меня Своей заботой, когда я работала над этой книгой, особенно когда мне довелось столкнуться со множеством исключительных обстоятельств, грозивших безраздельно завладеть моим вниманием, в ряду которых кончина моей горячо любимой матери. Да будет вся слава Ему!

Благодарю моего мужа Дарнелла, воистину благословенного помощника во всех моих начинаниях. Боюсь, как бы усердно я ни служила Богу, мне никогда не отблагодарить Его за столь чудесный подарок.

Спасибо моим бесценным друзьям: пастору Эдварду Смигу, Рени Эрнандес, Билли Роджерсу, Шерил Мартин, Мишель Маккинни Хэммонд, Диане Гарднер, Ивонне Джонсон, Терри Макфэддин Соломон, всем потрясающим заступницам из женского христианского служения «Zoe Christian Fellowship of Whittier Life Group» (Уиттер, штат Калифорния) и его лидеру Джанетт Стоун, а так-

же всем тем, кто от моего имени пытался достучаться до небес. Всех вас я люблю.

Моя «группа поддержки» со всеми историями входящих в нее людей, их личным опытом, интуицией и материальной помощью была неподражаема. Спасибо Альберту Томасу, Памеле Джонсон, Элвину Эзикиелу, Джеральду Джонсону, Кари Херреман, Элвину и Памеле Келли, Келвину и Делизе Келли, Рики и Диане Темпл и множеству других анонимных помощников. Имена действующих лиц тех историй, которые встречаются на страницах этой книги, изменены с целью защиты частной жизни рассказчиков.

Я благодарю своих издателей — президента «Издательского дома “Harvest”» Боба Хокинса (младшего), редактора Терри Глэспи, главного редактора Рода Морриса и всех членов «команды мечты» за участие в реализации этого проекта. Ваше посвящение себя изданию качественной христианской литературы поистине уникально. Я смиренно принимаю оказанную мне честь сотрудничать с вами и наслаждаться вашим одобрением и поддержкой.

ПРОЛОГ

ЭТОТ БЕЗУМНЫЙ, БЕЗУМНЫЙ МИР

В пятницу, около трех часов пополудни, я присоединилась к потоку машин, неторопливо двигавшемуся по 10-й скоростной федеральной трассе в направлении лос-анджелесского Швейного квартала*. Мне понадобилось прикупить несколько экстраординарных пуговиц, чтобы обновить наряд, в котором я собиралась щеголять в эти выходные. Конечно, мне следовало выехать раньше, но я засиделась у компьютера, отвечая на пришедшие по электронной почте письма. Если бы не эти ужасные пробки, то небольшая экскурсия до магазина с дорогой туда и обратно заняла бы, как обычно, менее часа.

Через несколько минут движения в общем потоке я глянула в зеркало заднего вида и увидела

* Благодаря большой концентрации магазинов одежды и центров моды Швейным кварталом называют небольшой район в центре Лос-Анджелеса. — *Здесь и далее все подстрочные примечания принадлежат переводчику.*

маячивший всего в паре дюймов от бампера моего автомобиля огромный внедорожник. Решив, что прилипала* пытается меня припугнуть и вынудить прибавить скорость, я почувствовала *раздражение*, поскольку он бесцеремонно вторгся в мое «дорожное пространство».

И тут у меня мелькнула мысль: *«Преподам-ка и ему урок, еще больше снизив скорость. Он что, не видит, что в такой пробке небезопасно двигаться быстрее?»*

Пока я раздумывала, дать ли мне сдачи грубияну или проигнорировать его, движение на трассе почти полностью застопорилось. Мой план заскочить в свой любимый магазинчик оптовой торговли тканями, схватить пуговицы и уже к четырем часам быть дома, чтобы с головой уйти в работу, рухнул. Теперь я сама была крайне *разочарована* черепашьей скоростью своего движения.

Спустя какое-то время, показавшееся мне вечностью, движение на трассе мало-помалу возобновилось. Я решила, что быстрее доберусь до цели, если, покинув автостраду, оставшуюся часть пути пределаю, петляя по боковым улочкам. Но в тот

* На сленге автомобилистов водитель, не соблюдающий дистанцию.

момент, когда я съезжала с трассы, водитель одной из машин, сбросив скорость, попытался притормозить у обочины и едва не врезался в мое авто. И тут я пришла в *ярость!* Ведь он мог меня убить! В своем воображении я рисовала, как расстреливаю его драндулет из специально сконструированного для наказания безответственных водителей оружия. В тот момент, мне кажется, я поняла, почему некоторые люди становятся жертвами дорожного насилия.

С убийства Каином своего брата Авеля и до Арабской весны 2011 года, ознаменованной мятежами против деспотичных правящих режимов на Среднем Востоке, гнев — один из главных мотивационных факторов негативного поведения человека. Однако даже Бог может испытать гнев. Так, Библия гораздо чаще упоминает о Божьем, а не о человеческом гневе, тем не менее Божий гнев — всегда ответная реакция на нарушение человеком Божьих заповедей.

С такой сильной эмоцией, как гнев, я знакома не понаслышке. Мне довелось родиться и воспитываться в семье, в которой гневные реакции были такой же обыденностью, как походы на рынок. Мой отец прекрасно заботился о финансовом

обеспечении семьи, но у него был вспыльчивый характер. В семье, где семеро детей, шестеро из которых — непослушные мальчишки, и жена, не имеющая ни малейшего представления о семейном бюджете, недостатка в выводящих его из себя ситуациях не было. Домашнее насилие и телесные наказания были у нас в порядке вещей. Даже когда домочадцы вели себя безукоризненно, отец все равно казался сердитым. В глубине души он любил Бога, всегда был добросовестным дьяконом, руководителем воскресной школы и надежным казначеем церкви. При этом он так и не научился справляться со своими эмоциями и, подобно большинству родителей, в наследство детям передал неумение гасить гнев.

Мне казалось, что я благополучно избежала вступления в такое наследство, поскольку все считали меня самым уравновешенным членом семьи. Я успешно справлялась со вспышками гнева и не прибегала к насилию. Я также не припомню, чтобы хоть раз в жизни спорила с кем-то на повышенных тонах или принимала участие в какой-нибудь перебранке. Однако благодаря неусыпному духовному попечению, молитве, изучению Библии и бескомпромиссному самоанализу я поняла, что

тоже не умею правильно реагировать на гнев. Нередко я выражаю его посредством колкостей, произносимых невозмутимым, приторно-ласковым голосом, но с намерением унижить своего оппонента. Иногда я прибегаю к другой тактике: вычеркиваю своих обидчиков из круга общения или «заедаю» свои обиды.

У всех нас очень разное восприятие провоцирующих гнев факторов и разная на них реакция, но большинство теряется в догадках, как же преодолеть глубокую пропасть между, казалось бы, взаимоисключающими наставлениями апостола Павла: «гневаясь, не согрешайте» (Еф. 4:26). Пора взять под контроль это сложное чувство, чтобы впредь не позволять ему контролировать нас.

Примите к сведению, что эта книга ни в коем случае не является попыткой с помощью Библии оправдать гнев. Я называю его «сложным чувством», потому что, обдумав вышеупомянутый случай на трассе, пришла к выводу, что в тот момент испытала сразу три степени гнева: *раздражение*, *разочарование* и *ярость*. Каждая из этих эмоций обладает своей силой и интенсивностью, и мне хочется показать, как на практике свести к минимуму их проявления и даже их победить. Разумеется,

ни один разговор о гневе не будет полным без упоминания *возмущения*, то есть «хорошего», праведного, обоснованного — потому что вызванного несправедливостью — гнева, который зачастую выходит из-под контроля, если мы несдержанны в своем рвении.

Поскольку бóльшая часть провоцирующих гнев факторов инициирована окружающими нас людьми, то бóльшая часть книги будет посвящена рассмотрению их провокативного поведения. Я научу вас распознавать эти факторы и покажу, как разбираться со своими «предшественниками» гнева или исходными эмоциями, которые зачастую являются первопричиной вашего раздражения.

И, наконец, я объясню, как одержать победу над некоторыми внешними факторами, способствующими возникновению гнева — этой *дарованной Богом* эмоции протеста. Вы не ослышались! Гнев — это протест против реального или кажущегося таковым нарушения наших принципов, гарантий нашей безопасности или физического благополучия, прав собственности, свободы предпочтений, наших планов и основ наших добрых отношений с людьми.

Часть 1

ПОНИМАНИЕ
ПРИРОДЫ ЗВЕРЯ



1 день **РАЗДРАЖЕНИЕ: УПРАВЛЯЙТЕ ПРОВОЦИРУЮЩИМИ ГНЕВ ФАКТОРАМИ**

Раздражение — досада или неудовольствие из-за неудачи, обиды.

Я стараюсь по возможности лично отвечать на телефонные звонки в своем офисе. Так я сопротивляюсь распространению ставшего в наши дни нормой обезличенного стиля общения. Однако меня раздражает, когда звонящие, узнав, что разговаривают со мной, а не с моим заместителем, начинают в мельчайших подробностях рассказывать мне свою биографию. Но, даже помолвившись с клиентами и сказав им слова ободрения, я продолжаю бороться с искушением дать ход своему раздражению.

Раздражение — самая умеренная и непродолжительная форма гнева, но оно неотвратимо

преследует нас каждый день. Убеждена, что вы без труда составите целый перечень поступков, которые постоянно вас раздражают или вам досаждают. Возможно, вас раздражает то же, что и многих других:

- не считающиеся с окружающими пользователи мобильных телефонов;
- неучтиво или безразлично обращающиеся с покупателями продавцы;
- не соблюдающие дистанцию водители;
- медлительные люди,
- нарушающие ваше личное пространство посторонние;
- родители, не обращающие внимания на досаждающее окружающим поведение своих детей;
- являющиеся без предварительного звонка визитеры;
- приглашенный вами гость, пришедший на званый ужин со своим незванным вами приятелем;
- перешептывающиеся между собой, когда говорит кто-то другой, люди;
- покупатель с огромной полной покупок тележкой, перед самым вашим носом вста-

- ющий в кассу для обслуживания клиентов с небольшим количеством покупок;
- люди, обращающиеся к вам при помощи слов «деточка», «дорогуша» и вообще фамильярно;
 - неопрятные и неблагодарные уличные попрошайки.

Если позволить себе раздражаться на эти мелкие досадные обстоятельства, то они не только выведут нас из равновесия, но и лишат душевного покоя. Если вы — житель планеты Земля, обитатели которой не всегда ведут себя подобающим образом, вам не помешает освоить некоторые приемы адаптации к стрессовым ситуациям. В противном случае неумение справляться с раздражением быстро приведет вас к вспышкам полномасштабного гнева со всеми его пагубными последствиями.

Порой раздражающее поведение окружающих можно пресечь позитивным способом, который не оскорбляет Бога (так, одна моя сокурсница, глядя на меня с мольбой, заявила, что жевательная резинка, которую я постоянно жую, сводит ее с ума). Но часто раздражающие факторы оставляют нам не такой уж большой выбор ответной

реакции: либо принимать их как должное, либо не придавать им значения. Царь Соломон заметил: «Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступкам» (Притч. 19:11). Да, я знаю, чтобы быть снисходительным к тому, кто действует нам на нервы, требуется особая благодать, но секрет, в общем-то, прост: нужно лишь пользоваться той благодатью, которую Бог дает нам для каждой ситуации.

Благодать — это дарованная нам Богом способность совершать то, что мы не способны совершить собственными силами. В сердце каждого верующего прорастают семена любви, мира, радости и долготерпения, они — плод Святого Духа (см.: Гал. 5:22–23), позволяющий нам одерживать победы над раздражением. Но все дело в том, что, подобно яблокам и грушам, плоду Духа тоже необходимо *вырасти*; он не появляется у нас автоматически, как естественная спонтанная реакция на житейские трудности. Для его роста необходима практика, практика и еще раз практика. Однажды решив целенаправленно его возвращать, мы будем неуклонно двигаться к более высокому духовному уровню и эмоциональной зрелости.

Еще один способ сохранить душевное равновесие при столкновении с грозящей вывести нас из себя ситуацией — это взглянуть на нее с другой стороны. Большинству из нас свойственно подходить к оценке чужих поступков со своим мериллом и думать лишь о том, как бы на месте другого человека поступили *мы*:

- разговаривая по мобильному телефону в общественном месте, я всегда понижаю голос;
- общаясь с людьми, я никогда не вторгаюсь в их личное пространство, сохраняя надлежащую дистанцию;
- я бы так никогда не поступил;
- *Я... Я... Я...*

Мы упускаем из виду главное: рассуждая подобным образом, мы занимаем место судьи и присяжных, осуждая поведение тех, кто ведет себя не так, как «должен». Убеждена, что если мы реже использовали бы слово «должен» или вовсе от него отказались, мы значительно понизили бы градус своих душевных терзаний.

Мне ли об этом не знать? Я росла в строгом пятидесятническом окружении, где царили жесткие

правила, предписания и упования законников. Впоследствии я чувствовала, что постоянно раздражаюсь на тех, кто не следует казавшимся мне незыблемыми нормам в духовной, социальной, финансовой и семейной сфере. Нужно ли говорить о том, что я непрестанно осуждала окружающих?

Если вы поняли, что оказались в западне законника, воспользуйтесь одним из трех ведущих на свободу аварийных люков:

1. Если вы чувствуете, что чье-то раздражающее поведение, если на него не реагировать, грозит стать нормой, спокойно объясните человеку, как на вас влияет его поведение, и попросите его больше так себя не вести. *Пример 1:* «Карен, приглашая тебя на ужин, я рассчитываю, что ты придешь одна. Пожалуйста, не приглашай, не посоветовавшись со мной, кого-то еще». *Пример 2:* «Не могли бы вы говорить тише? Вы мешаете мне слушать выступающего» (при этом совсем не обязательно называть человека грубияном или невежей).
2. Вместо того чтобы критиковать или осуждать чье-то оскорбительное поведение, задайте себе несколько вопросов:

- Какие мои предпочтения, убеждения или традиции нарушает этот человек?
 - Причинил ли он мне или кому-то другому реальный вред?
 - Не напоминает ли он мне другого раздражающего меня человека, с которым мне необходимо выяснить отношения?
 - Не отражает ли поведение этого нарушителя спокойствия мои собственные так ненавистные мне пороки?
 - Какая реакция на это раздражающее поведение порадовала и прославила бы Небесного Отца?
3. Постарайтесь найти оправдание поведению раздражающего вас человека или взглянуть на ситуацию с его точки зрения. Например, не соблюдающий дистанцию водитель, возможно, не собирался вам угрожать, просто он недостаточно хорошо владеет навыками вождения. Громко разговаривающий по мобильному телефону человек делает это не злонамеренно, а потому, что, увлекшись разговором, не замечает, что мешает окружающим. А присвоивший себе заслугу в успешной

реализации проекта начальник — всего-навсего неопытный и потому неуверенный в себе руководитель.

Реагируя на раздражителя любым из трех перечисленных способов, вы способствуете созреванию плода Святого Духа, и в частности любви, «потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Пет. 4:8). Кроме того, неужели вы действительно хотите позволить таким мимолетным, хотя и досадным, недоразумениям украсть у вас радость и мир?

ДЕКЛАРАЦИЯ ВЕРЫ

Святой Дух прямо сейчас
вращивает в моем сердце
плод любви, мира и радости
и дарует мне способность
терпеливо реагировать на любой
провоцирующий гнев фактор.

2 день

РАЗОЧАРОВАНИЕ: ЗНАЙТЕ, КОГДА ХОДИТЬ, А КОГДА ПОГОДИТЬ

Разочарование: чувство досады, вызванное помехой (человеком или событием), затрудняющей достижение цели или получение ожидаемого.

Жизнь Кэрри была не из легких. Ей, родившейся вне брака, за все детские годы всего несколько раз довелось увидеть отца. Воспитывалась она главным образом своей набожной и строгой бабушкой — мама была вынуждена много работать, чтобы прокормить семью. В последний год обучения в школе Кэрри забеременела от молодого человека, не пожелавшего заботиться об их дочери Сэди. Не утратившие самообладания Кэрри и ее мама старались обеспечить девочку всем, в чем

та нуждалась, однако столь благоприятные условия существования не пробудили в Сэди большого желания стать самостоятельной. Окончив школу, но так и не встав на ноги, она по сей день, испытывая финансовые трудности, изводит этим родных.

Шли годы, и пожилой матери Кэрри требовалось все больше времени и внимания. Кроме того, Джиму, мужу Кэрри, удалось найти работу только в другом штате, поэтому, переехав за полторы тысячи миль от дома, он навещал семью лишь дважды в год. Такое положение дел сохранялось более десяти лет! В это время у Кэрри диагностировали рак груди на последней стадии. Операция, длительный курс химиотерапии и нескончаемый поток молитв принесли Кэрри победу — она исцелилась! — но ей пришлось закрыть свой небольшой ресторанчик — бизнес, который она создала с нуля.

А потом наступил 2008 год — год экономического спада. Джима временно отстранили от работы, и хотя теперь его профессиональные навыки были востребованы в их родном городе, он принял решение раньше срока выйти на пенсию. Вернувшись домой, он предпочел довольствоваться су-

ществованием на свою жалкую пенсию, но только не искать работу, тем самым заметно увеличив напряжение жены. Несмотря на это Кэрри известна своей жизнестойкостью и позитивным мышлением, она — утешитель и советчик для всех своих родственников и друзей.

Невзирая на череду обрушивающихся на нее разочарований, Кэрри сохраняет потрясающее чувство юмора, уравновешенный стиль общения, четкие границы межличностных отношений и решимость поддерживать физическое и душевное здоровье как свое, так и членов своей семьи. Она быстро вычисляет не поддающиеся ее влиянию ситуации и частенько восклицает: «Я не позволю этой публике и вороху их проблем меня доконать!» Она находит утешение в увлечении рыбной ловлей, разработке дизайн-проектов для жилых интерьеров и служении ближним. Когда бремя житейских забот резко возрастает, она — и это все знают — садится в свой автомобиль и в одиночестве мчится через всю страну, чтобы на какое-то время оказаться подальше от одолевающих ее тревог. Кэрри знает, как справляться с разочарованием.

А как обстоят дела у вас? Вам доводилось расстраиваться по той или иной причине из-за супруга,

начальника, ребенка или тех, кто составляет круг вашего общения? Быть может, вам не чуждо разочарование даже в Боге?! Уж не расшатало ли оно ваше душевное равновесие или чуть было не вывело вас из себя?

Я сама пыталась справиться с разочарованием в Боге, после того как в 2006 году Он вынудил меня уйти с работы, о которой можно было только мечтать, и призвал к публичным выступлениям с проповедями, но лишь для того, чтобы через полгода я обнаружила, что из-за невралгии тройничного нерва, зачастую внезапно лишавшей меня возможности говорить, я практически неспособна к этому роду деятельности. Я верила в собственное исцеление, но, признаюсь, не раз задавалась вопросом: «Что происходит? Ведь я стараюсь Тебя слушаться. Я могла бы остаться на прежней работе, где у меня было денежное пособие по болезни и другие преимущества!»

Но по вере я продолжала планировать публичные выступления и интервью для СМИ, на которые нередко являлась, даже не зная, смогу сегодня открыть рот или нет. Во время выступления на одной из конференций мне пришлось положить за щеку несколько небольших ватных тампонов,

чтобы уменьшить мучительную боль, возникшую из-за необходимости открывать рот. Моя раздувшаяся щека представляла собой комическое зрелище.

Я отказывалась падать духом и верила, как и сейчас верю, что «радость пред Господом — подкрепление для нас» (Неем. 8:10) и что «любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28). По прошествии четырнадцати месяцев изнуряющей боли я перенесла операцию на головном мозге, которая по Божьей благодати прошла без осложнений. Благодаря этому я окрепла в духе, научилась с большей готовностью слушаться Господа и поднялась на новый уровень веры.

Разочарование как в людях, так и в обстоятельствах неизбежно, но вы можете научиться правильно на него реагировать. Например, так:

- Трезво оценив реальность, определите, какие ситуации *поддаются вашему влиянию* (проблемы с начальником, пастором, супругом, ребенком или другом, а также нарушение личных границ или игнорирование предпочтений), а какие *не поддаются*

(невозможность изменить чье-либо отношение к вам или другому человеку).

- В поддающихся вашему влиянию ситуациях будьте смелее, предпринимая необходимые действия, чтобы если не избежать разочарования, то хотя бы его уменьшить (окажите сопротивление обидчику, но без злобы; найдите другую работу; установите границы межличностных отношений и смягчите последствия нарушения этих границ; прервите деструктивные взаимоотношения). Действуйте без промедления, которое в данной ситуации лишь усиливает разочарование.
- Пересмотрите свои ожидания. Быть может, вы были недостаточно гибкими или действовали необдуманно. Возможно, вы были чрезмерно требовательны к себе и к людям. Именно в этой сфере у нас больше всего огрехов, поэтому нелишне воспользоваться непредвзятым советом благоразумного стороннего наблюдателя.

- В не поддающихся вашему влиянию ситуациях определите предел своих возможностей и оставьте попытки справиться с тем, что под силу одному Богу, потому что необходимо «знать, когда ходить, а когда погодить». (Эта строчка из популярной песни Кенни Роджерса описывает выбор азартного карточного игрока остаться в игре или выйти из нее в зависимости от того, кто сдает карты. Мы прибегаем к этой фразе в самых разных рабочих и личных ситуациях, когда необходимо принять решение продолжить борьбу или признать поражение.) Пытаясь изменить реальность, на которую вы не в состоянии повлиять, — может ли быть что-то более разочаровывающим! — остановитесь и сосредоточьтесь на молитве о божественном вмешательстве.
- Сокройте в сердце отрывок из Священного Писания, в котором говорится о совершенстве божественной мудрости и Богом назначенном времени для событий вашей жизни, но для начала прочитайте приведенную ниже «Декларацию веры». Примите Божьи

намерения и Божье расписание не с унылой покорностью, а с благодарностью за божественное предвидение всего того, что вас волнует, и желание наилучшего для вас исхода дела.

ДЕКЛАРАЦИЯ ВЕРЫ

«Зародыш мой видели
очи Твои; в Твоей книге
записаны все дни, для меня
назначенные, когда ни одного
из них еще не было»

(Пс. 138:16),

следовательно,

«Господь Саваоф

определил, и кто может

отменить это? рука Его

простерта, — и кто

отвратит ее?» (Ис. 14:27).

Я буду смело делать то,

что велит мне Отец, и тогда

справлюсь с поддающимися

моему влиянию разочарованиями

и обрету мудрость, для того
чтобы всецело вверить Ему
не поддающиеся моему влиянию
ситуации. Святой Дух
прямо сейчас возвращает
в моем сердце плод терпения.
Я принимаю Божьи намерения
и Божье расписание для каждого
аспекта моей жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Этот безумный, безумный мир..... 7

Часть 1. Понимание природы зверя

- 1 день. Раздражение: управляйте
провоцирующими гнев факторами..... 15
- 2 день. Разочарование: знайте, когда ходить,
а когда погодить 23
- 3 день. Ярость: отключите блок питания гнева 32
- 4 день. Негодование: в гневе не теряйте благости 39

Часть 2. Оценка своей реакции на гнев

- 5 день. Избавьтесь от пассивно-агрессивной реакции 47
- 6 день. Откажитесь от агрессивных действий..... 55
- 7 день. Отстаивайте свои права,
не теряя собственного достоинства..... 62

Часть 3. Управление провоцирующими гнев эмоциями

- 8 день. Страх..... 71
- 9 день. Крушение надежд..... 77
- 10 день. Ограбление 86
- 11 день. Унижение..... 92
- 12 день. Отверженность 98

13 день. Манипуляция.....	104
14 день. Ложное обвинение.....	112
15 день. Обездоленность.....	118
16 день. Неблагодарность.....	125
17 день. Бессилие.....	132
18 день. Депрессия.....	137
19 день. Пренебрежение.....	145
20 день. Вторжение в личное пространство.....	152
21 день. Критика.....	158
22 день. Неуважение.....	165
23 день. Предательство.....	172
24 день. Обида.....	181
25 день. Оскорбление.....	187
26 день. Подавленность.....	194

Часть 4. Управление провоцирующими гнев неэмоциональными факторами

27 день. Физическая боль.....	203
28 день. Пищевые продукты.....	209
29 день. Химический дисбаланс.....	217
30 день. Внешние факторы.....	225
<i>Эпилог. Отпустите гнев.....</i>	<i>231</i>
<i>Примечания.....</i>	<i>234</i>
<i>Приложение. Библейские цитаты как средство против гнева.....</i>	<i>236</i>