*«Не будь побежден злом, но побеждай зло добром» (Рим. 12:21)». (Святитель Тихон Задонский).***

Также в борьбе с раздражительностью и гневом очень помогает принцип взвешивания: взвесить все «за» и «против». Самое главное здесь – уметь вовремя сделать паузу и представить себе, что же мы теряем из-за гнева и раздражения. Можно вполне отвлечься от гневных раздраженных мыслей какой-нибудь работой.

Справиться с раздражением, мрачными, злопамятными мыслями очень помогает чтение Евангелия и Псалтири. И хотя в минуту раздражения бывает очень непросто понудить себя на чтение, но потом приходит успокоение.

Но что делать, если гневная ссора уже произошла?

Важно поговорить с человеком, но только в то время, когда страсти улягутся и оппоненты успокоятся. В состоянии раздражения, эмоциональной неуравновешенности человек не способен принять правильное решение. Обсуждая сложившуюся ситуацию, нужно говорить прямо, искренне, без лукавства. Не нужно бояться идти на примирение и первым попросить прощения.

 *«Если случилась ссора между братьями, то первый раскаявшийся получит венец победы, но венчается и другой, если не отвергнется раскаяния, но с готовностью сделает, что нужно для мира» (Преподобный Ефрем Сирин).*

МИССИОНЕРСКИЙ ОТДЕЛ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ

****

***ГНЕВ***

Гнев – это греховная страсть, проявляющаяся как сильное недовольство по отношению к кому-либо, чему-либо, вспыльчивость. Это желание зла и отмщения ближнему. Является одной из наиболее разрушительных греховных страстей.

Гнев как грех – извращенное проявление «раздражительной части» души. Разумный гнев дан человеку Богом как оружие, как сила души для противостояния злу. В результате грехопадения эта сила души извратилась и стала, у большинства людей, наихудшим пороком.

Допускается гнев, направленный, во-первых, против своих грехов и недостатков, который подтолкнет человека к покаянию, изменению себя и стремлению к Богу. Во-вторых, когда мы по ревности к правде или любви возбуждаемся против ближних, грешащих и оскорбляющих Бога, и исправляем их, не причиняя при этом им зло. Об таком гневе Псалмопевец говорит: «*гневаясь, не согрешайте» (Пс. 4:5).* Похвальный гнев бывает и тогда, когда мы мужественно противимся дьяволу и внушениям его.

***Причины гнева***

Святитель Феофан Затворник говорил, что гнев и обидчивость появляются от самолюбия, по которому мы признаем и чувствуем себя стоящими немало; потому, когда кто дерзнет не воздать нам должного, кипятимся и замышляем месть. Самомнение, самолюбие, завышенная самооценка – вот частая причина обидчивости и гнева.

Также одной из причин гнева святые отцы называют зависть, которая связана с грехом сребролюбия. Поэтому, можно сделать вывод, что гнев тесно связан с другими греховными страстями и неизбежно ведет к погибели.

***Последствия гнева***

Гнев называют «убийцей любви». Раздражительность, гнев не только являются причиной конфликтов, но и убивают те чувства любви, дружбы, симпатии, уважения, которые мы имеем к людям. Гнев, ненависть отнимает от человека удерживающую благодать Божию, лишает его разума.

Гнев легко сочетается с иными страстями: гнев вместе с жадностью порождает ненависть к бедным людям, гнев с унынием – отчаяние, гнев с гордыней – беспощадность, фанатизм, революции.

Эта мучительная и лютая страсть сокровенной быть не может. Гнев невозможно утаить или подавить: он переходит в злобу и злопамятство, зависть и ревность. Приводит к ссорам, скандалам, рукоприкладству и убийствам.

Одержимый бесом гнева способен поднять руку даже на самых близких ему людей. Иоанн Златоуст говорил, что *«люди, воспламененные гневом, не узнают присутствующих, не помнят ни родства, ни дружбы, ни приличия, ни достоинства и вообще ничего не принимают в соображение, но совершенно увлекаемые этой страстью, несутся в бездну. Часто случается, что в гневе иной скажет такое слово или совершит такое дело, которое ниспровергнет всю его жизнь».*

***Как бороться с гневом***

Преподобный Паисий Святогорец говорил, что самый лёгкий путь к спасению – это **любовь и смирение**. Как только разовьются любовь и смирение, гордость и злоба придут в истощение и наступит агония страстей. Так постепенно все страсти погибнут и все остальные добродетели придут сами собой.

Признак смирения – это когда человек не только не хочет видеть чужих грехов, но и не может видеть их, потому что свои собственные грехи заслоняют чужие грехи и потому что при свете благодати он слишком ярко видит Бога. Смиренный назидает окружающих с любовью, запрещает с тихостью и без конца долго терпит согрешающих в надежде на их исправление. Место гневу тут уже не остается.

Необходимо сдерживать себя и помнить то, что нельзя сердиться ни по справедливым, ни по несправедливым причинам, зная, что мы тотчас лишимся света рассудительности.

*«Бог повелевает нам делать добро, и терпеть обиды, и не воздавать злом за зло; диавол советует противоположное. Когда делаем добро и терпим, повинуемся Богу, а противимся диаволу, который учит злу и отводит нас от терпения. И так, побежденный терпением, как побитый палкой пес, он убежит от нас. Тогда Бог будет стоять за нас и от нас его будет прогонять. Об этом и святой Златоуст говорит: «Диавола нужно побеждать терпением». Хочешь ли не уступать и противиться диаволу? Уступай людям, и не противься им, и не воздавай злом за зло.*