

2) Нужна решимость вести постоянную борьбу с гневом. С гневом, как и всякой страстью, нельзя справиться только своими силами. Если человек и добьется чего-то собственными усилиями, эффект будет недолговременным и вскоре страсть опять вернется. Потому что надежда только на собственные силы в борьбе с грехом, приводит к гордыне. Лекарством против страсти должен быть, по учению Святых Отцов, "праведный гнев" на самую страсть, а в данном случае - на самую гневливость нашу.

Для того нам Творец и вложил способность гневаться, чтобы направлять это чувство на свои грехи, страсти и на диавола, а не на наших ближних.

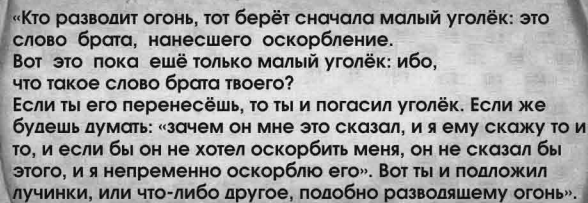
3) Начать нужно с молитвы - утром и вечером, а также каждый раз, когда мы встречаемся с человеком, на которого привыкли раздражаться. Проснувшись утром, прочтя утреннее правило, будем молиться Богу (можно своими словами) об избавлении от гнева:

«Господи, помоги в этот день не раздражаться, не гневаться, никого не осуждать, не делать пустых замечаний». Также нужно молиться и за тех, на кого мы гневаемся, кто обижает нас. «Молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Мф. 4:44), - говорит Господь в Евангелии.

Молясь за обидчиков, мы уже боремся с гневом, перестаём видеть в них врагов, а начинаем осознавать, что они нуждаются в нашей молитвенной помощи. Молиться также нужно и о разрешении любой напряжённой, немирной ситуации.

4) Затем нужно бороться уже с самим проявлением страсти. Если не получается удержать язык от гневных и обидных слов, то нужно по крайней мере прекратить беседу, либо замолчать, либо перевести ее на другой предмет. По большей части достаточно будет два или три раза поступить так и человек уже ощутит плоды своего труда в борьбе со этой страстью.

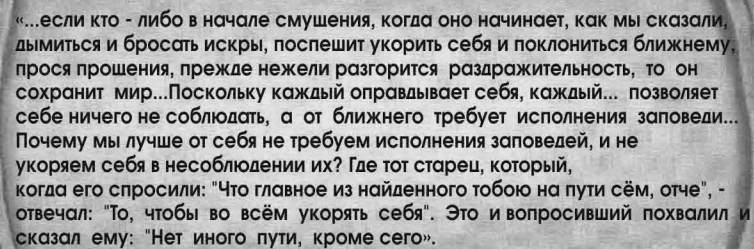
5) Страсть гнева, также как, например и блудную страсть, нужно бороться в самом ее зародыше. Преподобный авва Дорофей приводит такую аналогию:



«Кто разводит огонь, тот берёт сначала малый уголёк: это слово брата, нанесшего оскорбление. Вот это пока ещё только малый уголёк: ибо, что такое слово брата твоего? Если ты его перенесёшь, то ты и погасил уголёк. Если же будешь думать: «зачем он мне это сказал, и я ему скажу то и то, и если бы он не хотел оскорбить меня, он не сказал бы этого, и я непременно оскорблю его». Вот ты и подложил лучинки, или что-либо другое, подобно разводящему огонь».

В самом начале с раздражением легко справиться. Ведь маленький уголёк легко затоптать и погасить. Усилием воли нужно заставить себя помолиться и отвлечься на что - либо, заняться каким - то простым делом, уйти в другую комнату или помещение. Но если не только не гасить этот уголёк, но и наоборот раздувать, поддерживать горение - пожар неминуем.

6) Действенное лекарство против гнева и раздражительности есть испрошение прощения и самоукорение.



«...если кто - либо в начале смущения, когда оно начинает, как мы сказали, дымиться и бросать искры, поспешит укорить себя и поклониться ближнему, прося прощения, прежде нежели разгорится раздражительность, то он сохранит мир...Поскольку каждый оправдывает себя, каждый... позволяет себе ничего не соблюдать, а от ближнего требует исполнения заповедей... Почему мы лучше от себя не требуем исполнения заповедей, и не укоряем себя в несоблюдении их? Где тот старец, который, когда его спросили: "Что главное из найденного тобою на пути сём, отче", - отвечал: "То, чтобы во всём укорять себя". Это и вопросивший похвалил и сказал ему: "Нет иного пути, кроме сего».

Преподобный авва Дорофей.

7) Тому, кто страдает вспыльчивостью, следует постоянно быть бдительным и помнить, особенно при общении с людьми, про свою слабость. Вспоминать, когда подступает раздражение, к чему обычно приводят необдуманные слова и поступки.

8) Ложась спать нужно всегда испытывать, как прошел день. И если мы были одолеваемы какими либо страстями и в течении дня мы поддавались им и грешили - нужно мысленно покаяться в этих грехах перед Богом и продумать, то как мы должны будем поступить в подобной ситуации в следующий раз.

9) Бывает, что кто-либо из близких заметив, что мы стремимся к миру, по внушению диавола делается еще более придирчивым, и таким образом не всегда бывает возможность удалить от своей семьи или общества дух гнева и пререканий: Тогда нужно принять это как крест от Бога. И если нет возможности удалиться от такого ближнего, то нужно стараться всеми силами самим сохранять мир и доброжелательность к такому человеку, как сказано в псалме: с ненавидящими мир был мирен (Пс. 119:6). Но важно понимать, что в особых случаях в общении с ближними уместна твердость и строгость, но при этом нужно блюсти свою душу от гнева и злобной мести.

10) И самое главное - гнев нужно не просто подавлять в себе, но возвращать в душе противоположные гневу добродетели.