

Гнев: как с ним справиться?

Все читатели согласятся с тем, что каждый человек имеет право на выражение эмоций как положительных, так и отрицательных. Мир эмоций часто не поддается контролю, что очень печально для любого человека. Наш мозг – средоточие наших чувств и эмоций. Он определяет поведение и создает наш мир.

Именно мозг воспринимает и чувствует. То, как работает наш мозг, определяет и само качество нашей жизни: насколько мы счастливы, как мы общаемся с окружающими, насколько успешны в работе, насколько мы близки или, наоборот, далеки от Бога.

Если наш мозг работает правильно, то, как правило, нам удастся добиваться желаемого. Когда же поведение становится ненормальным, то дело часто оказывается в том, что произошел какой-то сбой в работе нашего «компьютера» – мозга.

Господь открыл нам секрет успешной жизни: «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Притчи, 4: 23). Бог здесь, конечно же, имеет в виду не сердечную мышцу, а наш мозг как средоточие, источник наших мыслей и эмоций.

В жизни встречаются такие непредвиденные ситуации, когда человек обнаруживает, что не умеет владеть собой. Чаще это заметно в ситуациях проявления отрицательных эмоций: раздражения, гнева, ярости, возбуждения, ненависти.

Эмоция проявила себя во всей «красе», а вот как можно было иначе поступить, человек не знает, и его самооценка занижается. Но есть из этой ситуации достойный выход. Есть сила, способная изменить даже очень глубоко укорененные привычки неправильно выражать свои эмоции.

«Тот, Кто создал разум и знает его возможности, обусловил развитие человека в соответствии с его дарованиями», – пишет Е. Уайт в книге «Воспитание детей». «В Священном Писании

содержатся истинные принципы психологии. Под водительством Духа Святого ум, который безраздельно посвящен Богу, гармонично развивается и получает новые силы для достижения и исполнения Божьих повелений. Он становится более пронизательным, его суждения становятся более взвешенными», – говорит она.

Как Господь создал эмоциональную сферу человеческой жизни?

За эмоциональную настройку организма отвечает глубокая лимбическая система, расположенная у самого центра головного мозга. Когда активность этой системы понижена, мы пребываем в позитивном, оптимистическом расположении духа. Если же эта область «перегрета» или гиперактивна, эмоциональное состояние человека ухудшается.

Воспаление в этой системе приводит к проявлению болезненной эмоциональности. Глубокая лимбическая система (или ГЛС) отвечает за способность человека общаться, испытывать привязанность, мотивировать свои поступки. Исследования подтверждают, что размеры ГЛС у женщин больше, чем у мужчин. Поэтому женщины в большей степени руководствуются эмоциями и выражают их ярче, эмоциональная память у женщин гораздо глубже.

Напряжение в области глубокой лимбической системы отражается на поведении человека, в частности, на выражении эмоций. Мы говорим о гневе, когда необходимо вовремя успокоиться, подумать о том, что услышали или увидели.

Эта система похожа на фильтр, через который мы пропускаем все свои мысли и эмоции. От состояния ГЛС зависят наши реакции, мысли и слова. Вот почему Господь дал совет: «Больше всего хранимого храни сердце твое!».

Как хранить свой эмоциональный центр?

К сожалению, нет такого вуза, где обучают науке, как правильно

думать, как анализировать мысли, которые приходят нам в голову. Большинство людей не осознают, какую важную роль играют наши мысли, и не обращают внимания на то, какие привычки мышления у них формируются.

Такого рода учебником может быть только Библия, которая предупреждает человека о том, как важно контролировать мысли. Ведь они реальны, они действуют. Каждый раз, когда в голову нам приходит злая, недобрая, грустная или капризная мысль, наш мозг высвобождает химические соединения, от которых организм начинает чувствовать себя плохо.

Когда наш мозг обременен большим количеством негативных мыслей, это плохо сказывается на состоянии глубокой лимбической системы и приводит к соответствующим нарушениям, которые проявляются в наших отрицательных эмоциях: в раздражительности по любому поводу, в гневе, плохом настроении, депрессии. Необходимо контролировать свои мысли! А это возможно? Библия говорит: «Да!».

Читаем в послании апостола Павла к Филиппийцам, 4: 8: «Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте». Значит, контролировать качество наших мыслей возможно!

Всякий раз, когда вас посещает радостная мысль, добрая, приятная, мысль, внушающая надежду, ваш мозг выделяет химические вещества, от которых организм начинает чувствовать себя хорошо. Когда человек счастлив, он спокоен, доброжелателен, мышцы расслабляются, ладони сухие, дыхание ровное, на лице улыбка.

Мы все очень нуждаемся в постоянном ощущении облагораживающей силы чистых, добрых мыслей. Наша эмоциональная безопасность состоит в том, чтобы верно и чисто мыслить. Библия подтверждает этот вывод: «Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи, 23: 7).

Как это выглядит на практике?

Начинаются отрицательные эмоции с плохих мыслей, которые мы не контролировали. Теперь мы знаем, что мысли нужно контролировать и изгонять, заставляя поменять свой «маршрут движения».

Запишите свою негативную мысль, которая пришла к вам, например, о вашем муже: «Он меня совершенно не слушает!» или «Он никогда не уделяет мне достаточно внимания!». Прочтите ее и попробуйте ответить, найти объяснение поведению мужа.

Первый вариант: «Муж не слушает меня сейчас, потому что у него нет времени. Он может быть очень обеспокоен своими заботами. Он плохо себя чувствует. Он очень устал. Иногда он очень охотно меня слушает!». Записывая негативные мысли и отвечая на них, вы лишаете их силы, а свое самочувствие значительно улучшаете.

У вас не будет выражения отрицательной эмоции на мужа, который в этот момент действительно вас не слушал. Вы начали сами думать по-другому, и ушли от взаимных обвинений и проявления гнева. Попробуйте сами написать второй вариант претензий и объяснить его.

Сначала, возможно, это покажется трудным, но скоро это станет привычкой, которая позволит вам не накапливать свой гнев и постоянно содержать «ваше сердце» (или ваш мозг и ГЛС) в нормальном состоянии. Можно приучить свое мышление работать позитивно и поддерживать ваш оптимистический настрой или же позволить ему оставаться негативным и расстраивать вас и ваших близких. Это ваш выбор.

Один из способов изменить мышление – ловить себя на том, что вы опять начали думать негативно и отвечать таким мыслям. Когда вы удаляете, исправляете или останавливаете мысли о плохом, вы лишаете их власти над собой! Успехов вам в этом благородном труде!

Лидия Нейкурс, семейный консультант