

ГНЕВ

Ибо гнев человека не творит правды Божией.

Иак. 1.20

Гнев, вспыльчивость, принятие гневных помыслов, мечтание гнева и отмщения, возмущение сердца яростью, помрачение ею ума, непристойный крик, жестокие и колкие слова, убийство. Памятозлобие, ненависть, вражда, мщение, оклеветание, осуждение и обида ближнего. Своим гневом мы убиваем только себя, т.к. гневная мысль, выходя разрушает нас, мысль гнева формируется в нашем сознании и для того, чтобы вырваться на свободу она должна разрушить наше сознание и душу.

Противоположность гневу – кротость.

Эта страсть (гнев) еще выше, чем все предыдущие, человек может быть трезвым, прекратить блуд, избавиться от сребролюбия, но ... ненавидеть весь мир.

Будь внимателен – раньше ты гнев топил в вине, а сейчас он может вырваться наружу и произойдет срыв. Но в тоже время доведение другого человека до гнева, ярости тоже грех.

Исповедь – лекарство от гнева.

Притча о гневе

Один монах подбегает к настоятелю монастыря и показывает на синяк под глазом, и говорит: «Посмотри отче, что сделал со мной брат мой!». Старец, посмотрев на брата, сказал: «До чего же ты брата своего довел!»

Трагедия в деревне

Когда я жил в деревне в детстве, у меня сосед поспорил с сыном (уже взрослым, лет 25) из-за телевизора. Один говорит: «Я включу», - другой: «Включай». Слово за слово, отец схватил нож и зарезал сына насмерть. Потом сам умер в тюрьме.

Из пятого дневника Алексея Б*****

Поставим вопрос так – когда человек находится в гневе, он пьяный или трезвый? Вот ругаются два человека, совершенно трезвые ругаются, и один схватил нож и в пылу гнева зарезал другого, но тут же опомнился. Что же я наделал!!! Прости!!! Я не хотел!!! Что же происходит с человеком, который находится в гневе? Почему он не контролирует своих действий? Ведь он же на самом деле не хотел убивать! Оказывается при гневе, разум человека становится пьяным, при гневе в мозг человека попадает наркотик и перекрывает логическое мышление. И вот какие-то доли секунды, а человека уже не вернуть. Секунда отделяет человека от преступления. Верни эту секунду назад, покажи ему, что произойдет, и он бы никогда не совершил то, что сделал. Но поздно, поздно. И сколько таких случаев знает история, да и мы с тобой. Что делать, скажешь ты? Не давать гневу вырваться наружу? Да, конечно, это так. Но давай познакомимся вот с этим дневником.

Никогда не надо слушать, что говорят цветы

Как мы жили с женой – ругаемся, миримся. Вернее не так, она ворчит – я терплю. Потом мое терпение лопнет, я начинаю орать. Неделю живем, как в Раю, а потом все начинается снова. И вот по такому графику мы жили более двадцати лет. И тогда я подумал, если раньше я жил от запоя до запоя: запой – трезвость – запой – трезвость и т.д.

Ведь тоже более двадцати лет так жил. Значит, если эту ругань и мои вспышки гнева назвать запоями, то от них тоже можно избавиться. Ведь избавился же я от запоев, и не пью уже 13 лет! Ведь тоже самое получается: ругань – гнев – спокойствие – ругань – гнев и т.д.

Но тут я столкнулся с разными мнениями по борьбе с гневом. Одни говорили, что ему не надо давать прорываться наружу. Другие же наоборот – надо выпускать, подушки бить.

Это такая точка зрения западных психологов, там даже на проходной ставят чучела начальников. Обиделся на начальника, подошел к соответствующему чучелу и дал по морде. Кто-то советовал и у нас это сделать. Да, у нас на заводе поставь такие чучела, от них через неделю только ботинки останутся! Ведь разорятся же на чучелах-то. Ну, не понимают они русскую душу! Там-то, наверное, у них подходит такой обиженный работник и тихонечко так стукнет чучело один разок и идет себе довольный, что «разгрузился». Ну, а мне поставь начальника в проходной, так я ж ведь и до работы не дойду! Доводы таких «психологов» сводились к следующему, если сдерживать себя, если копить в себе гнев, то может произойти нервный срыв или взрыв гнева еще большей силы или скажем депрессия. Поэтому они советуют «вести себя естественно». Захотел покричать – покричи, захотел поплакать – поплачь, захотел материться – матерись. И вот выступал такой «психолог» как-то у нас, и я его спрашиваю типа, если я понял правильно, то не надо сдерживать себя ни в чем. Я правильно понял? «О-да! Конечно, вы правильно поняли!» – радостно отвечает «психолог». «Это значит, захотел уколоться героином – колись! Захотел девчонку из соседнего подъезда или ребенка захотел – зачем себя сдерживать! Я правильно понял?!» И вот тут «психолог» сломался. Он не знал, что ответить...

И позже я рассуждал примерно так: допустим, два человека решили зарезать своих соседей. Один не справился с гневной мыслью и зарезал, а другой очень долго боролся и победил, но ушел в депрессию. Понятно, что последний поступил правильнее. Исходя из таких соображений, я решил заблокировать мысль гнева на пути ее зарождения. Мне начинает жена что-то говорить, чувствую, гнев поднимается, у меня на самом деле поднимался где-то из середины живота, потом вверх до мозга. И вот, как только он начинал подниматься, я мысленно запрещал ему (гневу) довести меня до ругани. (Раньше я считал, что с этим пороком справиться нельзя и не делал таких серьезных попыток). Проходит месяц! Проходит второй! Я чувствую, что он там внутри, но молчит. И тут я понял, что его можно победить. Но радость моя была преждевременной.

Буквально в это же время я прочитал толкование Феофана Затворника о том, что, если гнев просто сдерживать механически без любви, то может возникнуть, как он писал, памятозлобие. Самое интересное, что прочитал я об этом как раз накануне семейного конфликта. Мы с женой сели ужинать. Она приготовила что-то необычное, сейчас уже не помню что. Но я ни разу такого не видел и не пробовал. Я стал нахваливать и спросил типа, ты сама догадалась или тебе кто-то подсказал? На что последовал ответ типа, тебе какая разница, сиди и молча ешь. Нет, я не вышел из себя. У меня даже внутри ничего не поднималось к голове, и я не делал никаких усилий над собой. Я просто тихо-тихо обиделся. Доужинали мы молча. Потом я прокручивал в голове один и тот же кадр: я ей говорю комплимент, а мне в ответ – заткнись. И все это докрутилось до того, что я впал в такую депрессию и обиду, что, когда пошел на исповедь, сказал, что не могу простить и... отказался от причастия, т.е. фактически от Христа. Потом отказался второй раз. Я понимал, что надо простить, а простить не мог. Перестал улыбаться, и вот тогда я понял, что такое ад. Я жил в это время в аду, внутри тяжелая ледяная пустота, которая вцепилась в меня мертвой хваткой и нет в ней ни одного светлого места, нет уголка, нет миллиметра, нет точки, на которую можно было опереться и отдохнуть. Так я жил, вернее не жил, а притворялся, что жил более месяца. И вот как-то так же сидим мы на кухне, молча едим, и я решил спросить, почему же она мне так ответила. Спросил. И что же вы думаете, услышал в ответ? «А ты, что меня совсем за дуру считаешь? Я, что думаешь, сама не умею ничего придумать и приготовить!?» Оказывается, она тоже обиделась...!!!

Никогда не надо слушать, что говорят цветы. Надо просто смотреть на них и дышать их ароматом. Мой цветок напоил благоуханием всю мою планету, а я не умел ему радоваться. Ничего я тогда не понимал. Надо было судить не по словам, а по делам. Пустые слова я принимал слишком близко к сердцу. А она дарила мне свой аромат и озаряла мою жизнь. За этими жалкими хитростями и уловками я должен был угадать нежность. Цветы так непоследовательны! Но, я был слишком молод, я еще не умел любить...

Какой вывод я сделал из этой истории?

А вывод я сделал такой – выпускать зверя из себя нельзя, но нельзя и только механически бороться с ним. Ведь обида внутри оставалась. Я лишь только не давал ей вырваться наружу. И я сейчас точно знаю, что надо делать и передаю этот опыт, какой только ценой он мне достался!

Так вот:

Когда ты с чем-то не согласен, когда ты видишь, что тебя в чем-то несправедливо обвиняют, объясни спокойно с чем ты не согласен. Только так можно выйти из этой ловушки.

С уважением Владимир

Курение и женский организм

В настоящее время во многих странах мира число курящих растет в основном за счет женщин. Особенно увлекаются девушки и молодые женщины, и они сильнее страдают от этого пристрастия из-за более нежной структуры своего организма.

Природой женщине дано высокое призвание – быть матерью. Дети должны быть здоровыми, так как именно им предстоит строить, созидать, обеспечивать дальнейший прогресс общества.

Вредное действие табака на организм универсально, но особенно повреждающе действует курение на функции организма беременных.

К сожалению, некоторые женщины продолжают курить и во время беременности.

По данным Р.Джарвинена (США), в последние годы значительно увеличилось число курящих беременных. Оно составило в Калифорнии 47%, в Англии – 43,4%, иными словами, почти каждая вторая – третья курила во время беременности Следует сказать, что беременная с сигаретой во рту несовместима с величественным, светлым образом матери.

Гинекологи отмечают, что курение до беременности также отрицательно влияет на наступившую беременность. У курящих плацента хуже снабжается кровью, часто встречается низкое прикрепление плаценты к матке, что приводит к осложнениям в родах. У женщин, курящих во время беременности, маточные кровотечения возникают на 25 – 50 % чаще, чем у некурящих. Течение беременности нередко осложняется токсикозами.

Исследования, проведенные с помощью электронного микроскопа, показали значительные сосудистые изменения в плаценте курящих беременных, что позволяет предполагать наличие таких же изменений в сосудах новорожденных.

Установлено, что у беременных – привычных курильщиц частота сердцебиений плода увеличивается. Если беременная курила впервые в жизни и не затягивалась (это попросили сделать для контроля), число сердцебиений плода не увеличивалось. Это позволяет считать, что никотин проникает через плаценту и оказывает токсическое действие на плод. При курении каждую минуту в плод проникает 18% никотина, поступающего в организм беременной, а выводится лишь 10%. Из организма плода никотин выводится значительно медленнее, чем из организма матери. Таким образом, происходит накопление никотина в крови плода и его содержание больше, чем в крови матери. Никотин проникает в плод и через околоплодные воды. Даже при выкуривании 2-3 сигарет в день в околоплодных водах содержится никотин. В опытах на беременных обезьянах было установлено, что через 10 – 20 мин после курения содержание никотина в крови матери и плода приблизительно одинаково. Но через 45 – 90 мин концентрация никотина в крови плода была выше, чем у самой обезьяны.

В экспериментах на животных установлено, что никотин вызывает усиленное сокращение мышц матки, способствующее выкидышам, а также высокой смертности потомства (68,8%) и мертворожденности (31,5%). У курящих беременных женщин подобные трагические явления (самопроизвольные аборт, преждевременные роды, рождения мертвых детей, различные аномалии развития) отмечаются в 2 раза чаще, чем у некурящих.

Анализ причин гибели 18 тыс. новорожденных в Великобритании показал, что в 1,5 тыс. случаев смертность обусловлена курением матери.

Установлено закономерное возрастание риска врожденных уродств с увеличением числа ежедневно выкуриваемых женщиной сигарет, особенно в течение 3-го месяца

беременности. Шведские ученые Эрикссон, Келлен и Вестерхолм выявили значительное преобладание курящих в группе женщин, родивших детей с волчьей пастью и заячьей губой. Уместно одновременно отметить, что, по данным немецкого ученого Кнерра, интенсивное курение отцов также способствует увеличению частоты различных дефектов развития у детей.

Установлено, что масса тела детей, родившихся от курящих матерей, на 150 – 240 г меньше. Недостаток массы тела прямо связан с количеством выкуренных в первую половину беременности сигарет. Это вызвано снижением аппетита у курящей женщины, ухудшением снабжения плода питательными веществами из-за сужения сосудов никотином, токсическим влиянием компонентов табачного дыма и повышением концентрации окиси углерода в крови беременной и плода. Гемоглобин, содержащийся в крови плода, легче связывается с окисью углерода, чем гемоглобин в крови матери. Каждая выкуренная сигарета на 10 % повышает поступление к плоду карбоксигемоглобина, уменьшая доставку кислорода. Это приводит к хронической недостаточности кислорода и является одной из основных причин задержки роста плода.

Во время последних 10 недель беременности выкуривание даже 2 сигарет уменьшает частоту дыхательных движений плода на 30 %.

Дети, родившиеся от курящих во время беременности матерей, часто имеют измененную реактивность организма, слабую и неустойчивую нервную систему. К году дети курящих матерей догоняют по развитию и массе тела детей некурящих матерей. Однако имеются данные, свидетельствующие о том, что такие дети отстают в росте и развитии от своих сверстников на 7 лет.

Следует отметить, что у курящих родителей дети рождаются с предрасположенностью к раннему атеросклерозу.

В связи с этим акушеры и гинекологи всего мира настойчиво рекомендуют будущим матерям отказаться от курения.

Для нормального созревания плода особенно важен 3-й месяц беременности. В это время формируются органы и системы организма будущего ребенка. Если женщина прекращает курение в первый месяц беременности, то ребенок рождается с нормальной массой тела, исчезают осложнения, обусловленные курением.

Кроме того, курящая женщина теряет свою привлекательность. Кожа утрачивает эластичность, появляются морщины, цвет лица становится землянистым или серым. Голос молодых женщин становится грубым, хриплым. На руке, держащей сигарету, желтеют ногти и пальцы. Раньше времени стареет и весь организм.

У курящих женщин часто наблюдаются головные боли, слабость, быстро наступает утомляемость.

Установлено, что никотин сильнее действует на сердце женщины, нежели мужчины. У заядлой курильщицы риск развития инфаркта миокарда в 3 раза выше, чем у столько же курящего мужчины.

умирать преждевременно, раньше, чем они проживут свою жизнь, прежде, чем они успеют передать последующему поколению свой опыт в любви и жизни. Молодая девушка, которая начинает курить с 16 лет, достигает к 46 годам возраста, опасного в отношении рака, а в 50 лет уже умирает от него».

Следует отметить, что женский организм по Зубы курящей женщины становятся желтыми, повреждается эмаль. По наблюдениям американского стоматолога Г.Дэниэлла, среда курящих женщин в возрасте 50 лет в протезировании нуждались около половины, а среди некурящих – только четверть.

Согласно мировой статистике, 30 % курящих женщин болеют гипертрофией щитовидной железы. Частота этого заболевания у некурящих не превышает 5 %. Нередко у курящих женщин наблюдаются симптомы, напоминающие базедову болезнь: сердцебиение, раздражительность, потливость и другие, что отражается на внешнем виде: пучеглазие, исхудание и др. Никотин изменяет регуляцию сложных физиологических процессов в половой сфере женщины. Действуя на яичники, он нарушает их функцию в обмене веществ. Это редко приводит к увеличению массы тела, чаще – в ее потере. Из боязни располнеть женщина может начать курить или продолжает курение, к сожалению, забывая о многих других, значительно более вредных последствиях.

Курение табака приводит к снижению полового влечения. Никотин, воздействуя на яичники, может вызывать нарушение менструального цикла (удлинение или

сокращение), болезненное протекание менструаций и даже их прекращение (ранний климакс). Под влиянием курения (одной пачки сигарет в день) вследствие снижения иммунологических процессов у женщин повышается частота воспалительных заболеваний половых органов, что может привести к бесплодию.

Немецкий врач-гинеколог П.Берихард, обследовал более 5,5 тыс. женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 41,5 %, а у некурящих – лишь в 4,6 % случаев. Профессор Р.Нойберг (ГДР) так пишет о последствиях женского курения: «Женщины будут умирать преждевременно, раньше, чем они проживут свою жизнь, прежде, чем они успеют передать последующему поколению свой опыт в любви и жизни. Молодая девушка, которая начинает курить с 16 лет, достигает к 46 годам возраста, опасного в отношении рака, а в 50 лет уже умирает от него».

Следует отметить, что женский организм по сравнению с мужским может быстрее и легче отказаться от никотиновой зависимости, т.е. от курения.

Вопросы к дневнику № 43

А Я говорю вам, что всякий гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду.

Иисус Христос. Мф. 5.22

*Для работающих по проблеме алкоголизма и их близких
(Заполняется перед сном)*

1. Имя, дата, время начала заполнения дневника.
2. Опиши случаи из своей жизни (до прихода в клуб), связанные с гневом и т.д. Чем обычно заканчивались такие эпизоды?
3. Опиши случаи из своей жизни (после прихода в клуб), связанные с гневом. Чем обычно заканчивались такие эпизоды?
4. Вылетает ли у меня во время гнева мат? Матерюсь ли я для связки слов? т.е. когда я спокоен?

Подумай, какие мысли обычно бывают у тебя в сознании? Сделай анализ этих мыслей (если у тебя часто появляются мысли мести, обиды, подумай – может ты кого-то не простил? Старайся, чтобы в твоём сознании было больше чистых мыслей, но никогда не забывай, что мысли гнева могут быть тебе навязаны (см. дн. №40)

5. Как я считаю, обычно в моем сознании бывают мысли больше положительные, чем отрицательные или наоборот?
 6. Бывают ли у меня вспышки гнева? Если «да», то какие попытки я делаю, чтобы избавиться от этих вспышек?
 7. Какое время я обычно держу обиду?
 8. Как я отношусь к людям, у которых гнев очень быстро проходит? Как я считаю, это хорошие люди?
 9. Знаю ли я, какой у меня темперамент, нравится ли он мне? Знаю ли я, какие вообще бывают темпераменты? Какой бы темперамент я хотел иметь, если бы это оказалось возможным?
 10. На какое время я решил/а отказаться от алкогольного яда?
- P.S. Что я еще хочу написать в дневнике? Какими мыслями я еще хочу поделиться? Какие вопросы я хочу задать своему инструктору? Какой радостью я хочу поделиться?

Вопросы к дневнику № 43

Кто скажет брату своему: «Безумный» подлежит гиене огненной.

Иисус Христос. Мф. 5.22

*Для работающих по проблеме курения
(Заполняется перед сном)*

1. Имя, дата, время начала заполнения дневника.
2. Опиши случаи из своей жизни (до прихода в клуб), связанные с гневом, после которых ты травился табачным ядом?

ОБРАЩЕНИЕ

Ежегодно в России от алкоголизма, курения, наркомании погибают сотни тысяч наших детей, братьев, сестер. Главное, что нас объединяет – мы не можем оставаться равнодушными, видя растление наших детей и уничтожение одного из самого прекрасного народа на Земле. Просьба ко всем, кто Любит Россию, помочь посильными пожертвованиями создателям программы, преподавателям, продвиженцам метода:

Реквизиты для добровольных пожертвований:

☐ Основатель клуба, автор программы (фонд Г.А.Шичко)

+79221077277 (Сбербанк)

Владимир Александрович Дружинин

☐ "Трезвый Альметьевск"

+79272482733

4276620016265542 (Сбербанк)

Владимир Анварович Фахреев

☐ "Школа трезвости им. Шичко Г.А."

Екатеринбург.

4817760334318650 (Сбербанк)

Кирилл Геннадьевич Лотенков.