**210615**

**Ашу-ыза**

**екіншісі**

***«Қолдарыңнан келгенше, барлық адамдармен тату болыңдар.»***

***(Римдіктерге 12:18)***

Зерттеудің нақты бір дәлелі бұл – көптеген адамдар эмоцияларды, ашу-ызаны сыртқа шығару керек деп ойлайды – ал бұны істеу үшін - адамдарға өз ойларың негативті түрде айтып бастайды, айқайлайды, ұрсысады, төбелеседі - бұл мүлдем дұрыс емес. Әдетте жүйеден ашуды шығару үшін дұрыс болып санаған әдістер – сіздің денсаулығыңызды одан әрі бұзады. Бұл әңгіменің түйіні - ашумен өмір сүру ерлердің өмірін қысқартады.

Пауылдың: «Қолдарыңнан келгенше, барлық адамдармен тату болыңдар.» (Римдіктерге 12:18) деп айтқаны бекер емес. Рас, бұл жерде бір шарт бар, «егер мүмкін болса» деген ескерту бар. Кейде біреумен тату-тәтті өмір сүру мүмкін емес, бірақ сіз қан қысымыңызды көтермей-ақ кез келген мәселені шеше аласыз.

Ертеде бір дана адам былай деп жазды: «Адамның жолы Жаратқанға ұнаса, Тату қылар соның жауларын да.» (Нақыл сөздер 16: 7). Түйін: ашумен өмір сүрген кезде, сізді өлімге әкелетін өлтірушімен бірге өмір сүресіз, өйткені ашу - сіздің жүйеңізде тұрақтанатын және сіздің өміріңізді біртіндеп тұншықтыратын химиялық уға ұқсайды.

Егер сіз ашушаңдықпен, ызамен, өмір сүретін ер адам болсаңыз, әйеліңіз бен балаларыңызды өмірінде ұзақ бола алмауыңыз мүмкін, олардың мектеп бітірген күніне келмеуіңіз мүмкін немесе үйлену тойыңыздың 25 жылдығында болмауыңыз әбден мүмкін. Ашу - бұл кісі өлтіруші, сондықтан егер сіз өмірден ләззат алғыңыз келсе, онда одан аулақ жүруді үйреніңіз және ашуланған адамыңызды Құдайдың қолына тапсрыңыз. Бұл ұзақ өмір сүрудің және өмірден ләззат алудың кілті.