**210707**

**Эмоцияларыңызды қалай басқаруға болады**

**екіншісі**

***«Тынышталыңдар барлығың енді,***

***Біліңдер Менің Құдай екенімді!»***

***(Забур 45:11)***

Өмірдің қиын болатындығын кім жоққа шығара алады? Бірақ дауыл мен бұлттың арғы жағында не болатынын көру, көрмей – тек бізге байланысты. Әйеліңізбен немесе күйеуіңізбен, балаларыңызбен, достарыңызбен қарым-қатынасты сақтап қалу - сіздің күйзелісіңіздің әсерінен оларды ренжітуден гөрі маңызды.

Егер сіздің күткеніңіздің шындық болуы мүмкін емес болса, онда мына келесі қадамды жасаудың уақыты келді – бұны тек сіз жасай аласыз: өміріңіздегі артық салмақты түсіріңіз. Сіз бәрін жасай алмайсыз, есіңізде ме? Жарайды, шынымен сіздің қолыңыздан не келетінін анықтап алыңыз да, «Болды, басқа еш нәрсе істей алмаймын!» деп сызық сызып шығыңыз. Сонымен қатар, қажет болған жағдайда, сіз жай отыруға және демалуға, сондай-ақ өміріңізде Құдайдың берген баталары туралы ойлау үшін «уақытты» жоспарлауыңыз керек.

Билли Грэм 75 жасқа толған күнінде, одан оның қалай есте қалғысы келетінін сұрады, ол бір сәт ойлана отырып: «Мен көңілді адам ретінде есте қалғым келеді», - деді. Таң қалдыңыз ба? Мен таң қалдым. Сізге шынымды айтсам, мен өз өмірім жайлы ойланып, немерелерім мені қалай есте сақтап қалатыны туралы ойлана бастадым, сөйтіп, бір керемет кітап жазған, көптеген конференциялар ұйымдастырған адам деп есте қалудың орнына - немерелімнің ойында - олардың сүйікті адамы ретінде, көңілді, қастарында болған кезде әрқашан қызықты болатын адам ретінде есте қалу маңыздырақ деп шештім. Бұл қадамды жасау басқа бір есіктен өтуді білдіреді: өзіңіз күткен нәрселеріңіздің қайсысы маңызды, қайсысы аса маңызды емес деп реттеп шығыңыз. «Міндетті түрде істеу керек», «Бұны істесем дұрыс болады» және «мүмкін болған кезде жасаймын» деген үш түрлі тізім жасаңыз.

Сұрақ: біз өзіміздің бойымызға тым көп міндетемелерді жүктеп қойдық па? Біз телефонның, технологияның құлы болдық, үнемі бастықтарымыздың үміттерін ақтап отырғымыз келеді, олар өз отбасыларын құрбандық үстеліне құрбандыққа шалып қойған және енді олар сізден дәл соны күтеді.

Егер сіздің «Міндетті түрде істеу керек» тізіміңіз тым ұзақ болса, онда сіз үлкен мәселелерге тап болуыңыз мүмкін. Өзіңізді қинамаңыз, бойыңызға тым ауыр жүк артпаңыз. «Стоп(тоқта)» батырмасын тек сіз ғана баса аласыз.