**Дүрбелеңге салынбас бұрын**

***«Алайда мен мынаған нық сенемін:***

***Әлі де бұ дүниеде тірі жүремін,***

***Жаратқан Иенің мейірімін көремін.***

***14Әрдайым Жаратқанға арт сеніміңді,***

***Батыл болып, нығайта түс жүрегіңді!***

***Әрқашан Жаратқанға арт сеніміңді!»***

***(Забур 26:13-14)***

Өмірде дүрбелеңді баса алатын үлкен бір батырма болғанын қалайсыз ба?

Дүрбелең және тоқырау сезімі бізді кейбір қорқынышты шешімдерге әкелуі мүмкін. Дик Джонсон бір әйелдің оған қатерлі ісік диагнозы қойылғанда, химиотерапия мен сәулеленуден өтіп, белгісіз нәтижемен өмірін аяқтағысы келмеген соң, ол өз өзіне қол жұмсағаны туралы қайғылы бір оқиғаны баяндайды. Бірнеше күннен кейін оған диагноз қойған зертхана қателік жібергенін мойындайды. Ол қатерлі ісікпен мүлдем ауырмаған екен.

Сіз дәл қазір қандай да бір қиын жағдайға тап болып, не істеу керектігін білмейсіз бе?

Үрейленіп, мазаңыз қашып кеткенде, мына әрекеттерді орындауға болады:

Жағдайдан біраз шегініп, мінажат етпегеніңізше ештеңе істемеңіз, содан кейін қайтадан мінажат етіңіз. “Шыдамды бол Жаратқанның алдында, Шешімін күт сабырмен, еш асықпа!”,— деп 36-ші Забур бізді жігерлендіреді.

Біраз баяу, терең тыныс алып, су ішіңіз. Сіз адамсыз және дүрбелең сезімі сіздің ақыл-ойыңызға ғана емес, сіздің денеңізге және эмоцияларыңызға да әсер етеді. Сізге не қажет екенін өзіңізден сұраңыз.

Сенімді адамыңыздан кеңес алыңыз. Дүрбелең кезде адам дұрыс ойлана алмайды, сондықтан сенімді досыңызды немесе кеңесшіңізді тыңдаңыз.

Бұл жағдайда не істеуге болатыны туралы тізім жасап, олардың салдарын қағазға түсіріңіз. Сонда ғана сіз кез келген шешім қабылдай алатын боласыз.

Міне, алдарыңызда мына бір аят бар: “Әрдайым Жаратқанға арт сеніміңді, Батыл болып, нығайта түс жүрегіңді! Әрқашан Жаратқанға арт сеніміңді!» (Забур 26:14). Есіңізде болсын, дүрбелеңге негізделген әрекеттер үнемі сіз кейін өкінетін әрекеттер болып табылады.