**Қайғымен күресуге арналған 3 қарапайым кеңес**

***“Қайғырғандар бақытты:***

***Құдай оларды жұбататын болады”***

***(Матай 5:4)***

Менің бір досым өз әпкесіне қалай көмектесе алатынын білмей: «Анамыз қайтыс болғаннан бері әпкем бұл жайлы мүлдем сөз қозғамайды. Ол өмірінің сол бір бөлігін шайып тастағысы келіп, бұл жағдай мүлдем болмағандай сияқты өмір сүргісі келетін сияқты», - деді.

Біз, кейде, жақын адамымызды жоғалтып алғанымызды елемеу - бұл жағдайды мүлдем жоқ қылып тастайды деп ойлаймыз. Шын мәнінде, біз жүрегіміздегі ауырсынуды жай ғана уақытша басамыз, және неғұрлым ұзақ уақыт бойы сол эмоцияларды ішімізде ұстайтын болсақ, соғұрлым ақыр соңында адам сынып қалады.

Рут сондай болды. Алты жасар ұлы қатерлі ісіктен қайтыс болғанда, ол тіпті жылаған емес. Ол: «Дәуіт Жаратқан Иемен бірге. Неге мен қайғыруым керек?» деді. Екі жыл бойы ол осылай эмоциясын басып жүрді. Бірақ ақыр соңында, ол сынды. Ауырсыну жанартауы атқылап, оның өмірінің бытшытын шығарды.

Иса былай деді: “Қайғырғандар бақытты: Құдай оларды жұбататын болады” (Матай 5:4). Иса қайғы жоқ жерде жұбаныш та, ем де болмайтынын айтып отыр. Шынымды айтсам, өмір деген кейде тіпті бұндай азапты ең қас жауыңызға да тілемейтін, қиыншылық пен азапқа толы.

Қайғылы жағдайға тап болғанда, сізге көмектесе алатын Исаның айтқандарына негізделген үш қарапайым кеңесім бар.

№1 кеңес: Қайғыңызды сыртқа шығарыңыз. Иә, қайғыңыз туралы айтыңыз. Жылап алыңыз, бұл да дұрыс. Олар эмоцияны жеңілдетеді. Қайтыс болған жақын адамыңызбен бірге өткізген сізге деген қымбат сәттерді еске алыңыз. Ал нені істеуге болмайтынын білесіз бе? «Егер мен былай істегенімде ғой...» немесе «былай істеуім, былай айтуым керек еді» деген ойлар арқылы одан әрі асқан ауыртпалықты немесе, кінәні тудырмаңыз. Басқаларды да кінәламаңыз. Бірге түскен суреттерді алыс бір жерге алып қойып, тықпаңыз.