**Ашумен қалай күресуге болады**

***«Құдай оған: — Бұтаға бола ренжіп, ашулануға қандай қақың бар? — деген сұрақ қойды. Жүніс: — Менің тіпті өлгенше ашулануға қақым бар, деді»***

***(Жүніс 4:9)***

Қазіргі кезде, барлығымыз қандай да бір себептермен стресске ұшырап, ашуланамыз. Сіз Манилада, Токиода немесе Лос-Анджелесте тұрсаңыз да, сіз тарихтағы «барлығы ең жылдам қозғалатын ғасырда» өмір сүріп жатырсыз. Бұның ішіне кептеліс, өмірдегі әр түрлі жағдайлар, отбасылық мәселелер, және тағы да басқасы кіреді. Бұндай жағдайларда адам тез арада ашу ыза сезіміне беріліп кетеді. Қатты ашуланып, көңіл күйіңіз түсіп кеткенде, сіз басқаларды ренжітіп алғандығыңызды білгендіктен, өзіңізден ұялып, көңіліңіз қалғандай сезінесіз. Ал өзімшіл көзқараспен қарасаңыз, сіз басқаларға ғана емес, өзіңізге, өз болашағыңызға да зиян келтіресіз.

Елші Пауыл осындай сезімдермен күресіп жүргендерге дұрыс бір кеңес берген еді. Ол: “Ашуланғанда күнә жасамаңдар!» деп (Забурда) жазылған. Күн батпай тұрып, ашуларыңды басыңдар,» деп айтқан еді (Ефестіктерге 4:26). Джордж Гардинер елші Пауылдың бұл кеңесіне түсініктеме берген еді. Ол бір күні өзінің сыйлықтар дүкеніне барғанын айтып береді. Сол дүкенде, оның назарын пластмассадан жасалған қорапқа салынған, әдемі жылтыр заттармен безендірілген үлкен бөтелке тығыны аудартады. Сол қорапта: «Басыңыз жарылып кеткен кезде, басыңыздағы тесікті жауып қою үшін» деп жазылған еді. Бұл өте ақылды ескерту, өйткені «ашудан басыңыз жарылып кеткен кезде» басқа ешкімнің емес, тек сіздің басыңыз ғана ауырады,.

Дәрігер С.И.Макмилленнің кітабында ашулану және оның біздің денемізге деген физикалық әсері туралы жазған тарау бар. Бұл тарауда дәрігер Макмиллен қан қысымын өлшеуге жиі келетін сексеннен асқан кішкентай бір әйел туралы жазған екен. Әдетте оның қан қысы 200-ге жуық болатын, бірақ бір күні 230-ға дейін көтеріліп кетеді. Дәрігер Макмиллен біраз уайымдап, бірақ сабырлы дауыспен: «Бүгін сіздің қан қысымыңыз сәл жоғарырақ екен», - деді. Кішкентай ханым күлімсіреп: «Мен мұны оңай түсіндіре аламын. Мен жаңа ғана сіздің қабылдау бөлмеңізде басқа бір пациентпен ұрысысып қалған едім» деп жауап берді. Дәрігер МакМиллен бұл жағдай туралы былай дейді: «Ойланып көріңізші, бұл мәдениетті, ақылды әйел жай ғана басқа бір адаммен ұрсысқысы келгендіктен, өлімге әкелетін инсультке ұшырауы мүмкін еді!».