**Тау жолындағы үміт**

***«Тар қақпадан кіріңдер! Тозаққа апаратын қақпа кең, жол да даңғыл. Онымен көп адамдар жүреді. 14Ал шынайы өмірге апаратын қақпа да, жол да тар. Соны біразы ғана табады.»***

***Матай 7:13-14***

Сіз өзіңізді дәл қазір тау жолымен көтеріліп бара жатқандай сезінесіз бе? Онда, сізді жігерлендіретін жаңалық бар.

Ғалымдар ұзақ уақыт бойы адамдардың ең ұзақ өмір сүретін аймақтарын, олардың диетасын, өмір салтын зерттеп, салауатты өмір салтын тудыратын генетиканы анықтауға тырысты. Жүз жылдан астам өмір сүретін адамдар тұратын аймақтар «Көгілдір аймақтар» деп аталады. Италияның Сардиния қаласы осындай аймақтардың тізімінде бесінші орын алады.

Зерттеушілердің Сардиниядағы адамдар ұзақ өмір сүреді деп ойлауының бір себебі - бұл аралда тік және жартасты жерлер көп. Адамдар көп жаяу жүреді, олар тік төбелер мен баспалдақтарға көтерілу арқылы дене жаттығуларын жасайды, ал бұл олардың денсаулықтарына пайдалы.

Көбіміз тауға көтерілгеннен гөрі төмен қарай жүруді ұнатамыз, өйткені бұл оңайырақ. Бірақ Киелі кітап Құдаймен толыққанды өмір сүрудің жолы тар және қиын жолмен жүру екенін айтады. Онда былай делінген: «Тар қақпадан кіріңдер! Тозаққа апаратын қақпа кең, жол да даңғыл. Онымен көп адамдар жүреді. 14Ал шынайы өмірге апаратын қақпа да, жол да тар. Соны біразы ғана табады.» (Матай 7:13-14).

Басымыздан өткеретін қиыншылықтар біздің бойымызда төзімділікті, мінезді және үмітімізді дамытады. (Римдіктерге 5:3-3). Жаттығу жасау бұлшық еттердің күшеюіне көмектесетіні сияқты, Исаның соңынан ерген кезде өмірімізде кездесетін қиындықтар бізді қалыптастырып, күшімізді нығайтады.

Құдай сізді шақыратын қиын нәрселерден тартынбаңыз. Бұның барлығы шыдамдылық, сүйіспеншілік немесе сенімде өсуді талап ететін мүмкіндік екенін ұмытпаңыз. Ұзақ мерзімді перспективада бұл қиын сынақтар бізге көмектесіп, бізді жақсырақ және күшті етеді!