**Наразылықтан ризашылыққа дейінгі саяхатыңызды бастаңыз**

***“Көтеріңкі көңіл шипа болар,***

***Жабырқаңқы көңіл тәнді қуартар.”***

***Нақыл сөздер 17:22a***

Зерттеулер көрсеткендей, адам баласы әдеттегі әңгіме кезінде минут сайын кем дегенде бір рет наразылық білдіреді екен.

Үздіксіз наразылық білдіру мәселесі, егер шешілмесе, күшейіп, сіздің әл-ауқатыңызға зиян тигізуі мүмкін. Сарапшылар: "Жиі наразылық білдіру миыңыздың қалыпты жұмыс істеуін сәл өзгертіп, болашақта көбірек наразылық білдіруге бейім етеді. Уақыт өте келе, айналаңызда болып жатқан жағдайға қарамастан, позитивті болудан гөрі негативті ойлау оңайырақ болады. Наразылық білдіру денсаулыққа өте зиян, өйткені ол стресс гормондарын шығарады, ал ол болса холестериннің жоғарылауына, қант диабетіне, жүрек ауруы мен инсультке әкеледі екен.

Бірақ адамдар тарих бойына наразылық білдіріп келеді. Киелі кітапта Құдайдың шөлдегі халқын керемет түрде тамақтандырғаны туралы әңгіме бар (Мысырдан шығу 16). Тақыр шөл далада 600 000 адам Құдай жетелеген жерге сапар шегу жолында, азық-түлікке мұқтаж болды. Сондықтан Құдай оларды тамақтандыру үшін күн сайын көктен маннаны, тәтті нан тәрізді затты жаудырды. Алайда көп ұзамай адамдар күн сайын манна жеуден шаршады (Руларды санау 11:4-6). Адамдар Құдайдың өздеріне берген кереметін қаншалықты таңғажайып екенін ұмытып, наразылық білдіре бастады.

Құдай Киелі кітапта: “Көтеріңкі көңіл шипа болар, Жабырқаңқы көңіл тәнді қуартар.”,— деді (Нақыл сөздер 17:22). Ғалымдардың көбісі наразылық білдіруден алғыс айтуға ауысу — стресс гормондарын азайтуға көмектесетінімен келіседі.

Наразылық білдіру әдетінен арылу үшін мына бір әрекетті орындап көріңіз: 21 күн бойы дәптер алып, сіз тіпті ең кішкентай нәрселер болса да, алғыс білдіретін барлық нәрселердің тізімін жазуға күніне бес минут бөліңіз. Біз жиі Құдайдың жасайтын күнделікті кереметтерін елемейміз. Оның: «…барлық жағдайларда да алғыс айтыңдар!» (1 Салониқалықтарға 5:17) деген кеңесіне құлақ асу біздің назарымызды өзгертіп, денсаулығымызды жақсартады!