

Альфа және Омега

---

# БІР-БІРІҢДІ ЖАҚСЫ КӨРІҢДЕР!

6 сабақ



---

Реджеп және Ләйлә Айдын

Альфа және Омега

---

# БІР-БІРІҢДІ ЖАҚСЫ КӨРІҢДЕР!

6 сабақ



Реджеп және Ләйлә Айдын



Бүкіл отбасына арналған тегін eBook (электрондық кітап).  
Кез келген гаджетке жүктеп, өз тіліңде оқы.



KITABI-KNIGI.COM

*Біріңді-бірің жақсы көріңдер: 6 сабақ*

Copyright © 2025 by Alpha and Omega. Барлық құқықтар қорғалған.  
*alphaomegasilkroad@gmail.com*

Copyright © 2025 for the Kazakh edition.  
Translated by permission. Барлық құқықтар қорғалған.

Illustrations copyright © 2025 by Sophia Phillips. Барлық құқықтар қорғалған.

Барлық дәйексөздер (цитаталар) Киелі кітаптың қазақша аудармасынан алынған © Қазақша аудармасы және көркемделуі «Жаңа өмір» баспасы, Стамбул, 1993, 1996, 2000, 2010.

# Курсқа кіріспе

*Менің шәкірттерім екендіктеріңді елдің бәрі өзара сүйіспеншіліктеріңнен білетін болады!*  
(Жохан 13:35)

Біз бір-бірімізді жақсы көру керек екенін білеміз, бірақ кейде оны істеу оңай емес. Қарым-қатынасымыз дұрыс болмаса, бұл қауымның өміріне әсер етіп қоймай, сонымен қатар басқа адамдарды Исаға сенуден алшақтатады.

Осы алты сабақ қауымда және отбасымызда бір-бірімізге деген сүйіспеншілімізді үдете түсуге ықпалын тигізеді. Осы сүйіспеншілік идеялары мен қағидаларын іске асыра отырып, қайта-қайта жасалатын дағдыға айналдыру керек. Осылай жасасаңыз, сізді шынымен де Исаның шәкірті ретінде танытын болады.

Сабақтардың көбінде сұрақтар берілген, оларға жауап беру қажет. Сабақтың соңында берілгендей, жақшаның ішінде сұрақтың нөмірі жауаптың нөмірімен сәйкес келеді. Дайын жауапқа қарамай тұрып, алдымен сұрақтарға өз бетіңізше жауап беруге тырысыңыз. Егер Киелі кітап аяттарына, әсіресе **қалың** шрифтпен жазылған сілтемелер берілетін болса, оларды сабақ кезінде оқыған жөн. Егер **қалың** шрифтпен берілмесе, тек көзбен жүгіртіп шықсаңыз жеткілікті, кейін бос уақытта оларға нақтырақ тоқталсаңыз болады.



1 Сабақ:

# Забур 22: Ізгі Бағушының соңынан еру



Айналамыздағы адамдарды жақсы көре білуіміз үшін, Ізгі Бағушының соңынан еруіміз қажет. Онда біздің жүрегімізде күйінішке, кешірмеу немесе менсінбеушілікке орын болмайды. Осылайша, бәріміз жұмылып, бір-бірін бағалайтын сүйіспеншілікке бөленген қоғамды құра аламыз.

Айналамыздағы адамдарды дұрыс жақсы көру үшін не қажет? [1]

**Забур 22** жырын оқыңыз.

Жырды жазған кім? [2]

Дәуіт бағушы, тіпті қашқын, ал соңында патша болған кезінде де Құдай оны ерекше қамқорлаған. Осы бір ғана жыр соңғы 3000 жыл ішінде қаншама адамның жүрегінен орын алды десеңші. Ендеше солардың бірі болайық!

**Тәңір Ие** (1 аят) *Яхве* деген еврей есімінің аудармасы «Мен бармын» деген мағынаны береді (Мысырдан шығу 3:14). Ол бүкіл әлемді жаратқан мәңгі Құдай. Бүгінгі таңда да Ол адамдарды Өзінің сүйіспеншілік билігіне шақырады. Құдайдың заңын екі ғана қағидаға ықшамдауға болады: ол Құдайды сүю және жақыныңды сүю (Марқа 12:30–31).

Иемізді кіммен салыстырады (Забур 22:1)? [3]

Бағушы немен айналысады? [4]

Сонымен қатар Құдіретті Құдай — Ол біздің Қорғаушымыз әрі Өз халқының Жолсерігі! Ишая пайғамбар Құдай жайында былай деген екен: *«Тәңір Ие оларды ізгі шопандай бағады: «қозыларын» қолына алып, кеудесіне басып көтеріп, «саулықтарын» жайлап алға бастап жүреді»* (Ишайя 40:11).

**Бұл біздің Құдай туралы ұғымымызбен қалай сәйкес келеді? Әрбір жасаған қателігіміз үшін жазалайтын қатыгез әрі қолжетімсіз Құдай деп ойлайсыз ба? Әлде Құдай бізді сүйетін қорғаушы әрі бізге жолсерік болатын Тұлға деп ойлайсыз ба?**

## Иса

**Жохан 10:10–16** оқыңыз.

Иса: *«Мен Ізгі Бағушымын»* дегенде, Өзі туралы айтқан еді? [5]

Бұл аяттар Ізгі Бағушымыз Иса туралы тағы үш дерек береді:

1. **Ол біздің Құтқарушымыз** (10–11 аяттар). Бағушы қойларын іздейді және құтқарады, дәл сол сияқты Иса да Өз өмірін құрбан етіп, бізді Шайтанның шырмауынан азат еткісі келеді.
2. **Ол әрқайсымызбен шынайы қарым-қатынаста болғысы келеді** (14 аят). Ізгі Бағушы өз қойларын жақсы біледі, қойлар да Өз Бағушысын жақсы таниды, дәл сол сияқты Иса да әрбірімізді жақсы біледі, сол себептен Ол біздің де Оны жақсы танығанымызды қалайды.
3. **Ол бәрімізді біріктіргісі келеді** (16 аят). Ең бастысы отар қойлар отардан қалып қоймай, қойшыға еріп жүрулері қажет, дәл сол сияқты Иса да қауымның ауызбіршілікпен Өзінің соңынан еріп жүргенін қалайды. Құдай Бағушының соңынан еріп, бірақ Оның отарынан бөлек шығып кеткенімізді қаламайды.

Өзін *«Ізгі Бағушымын»* деп атай отырып, не айтқысы келді? [6]

Егер Ізгі Бағушымыз Құдай болса, бізге тағы не қажет? (Забур 22:1) [7]

Жаңа Өсиеттегі Ізгі Хабардың маңызды шындығы — ол Исаның бізге барлық рухани баталарды бергені (кешірім, Құдаймен орнатылған жаңа қарым-қатынас, мәңгілік өмір, Киелі Рух, сүйіспеншілік, қуаныш, тыныштық, ж.т.б.) (Ефес. 1:3).

Кейде біз мұқтаждықтарды өз қалауларымызбен шатыстырамыз. Біздің қалауымыз: үлкен үй, жақсы көлік, адал жар, балалар ж.т.б. болады. Біз көршіміздің дәрежесінен немесе жетістігінен қалыспауға тырысамыз.

Әйтсе де, Құдай біздің неге мұқтаж екенімізді жақсы біледі, оның ішінде жоғарыда аталғандар болуы да, болмауы да мүмкін. Алайда байлық бізді Ізгі Бағушыға жақындатпайды, керісінше алшақтатады (**1 Тім. 6:9–10**).

Иса осы дүниенің байлығы туралы уайымдамауымызды сұрайды. Ол біздің мұқтаждықтарымызды жақсы біледі. Оның бізге мынадай жарлық береді: *«Ең бастысы, Құдайдың Патшалығының қамын ойлап, Құдайдың әділ еркін орындауға ұмтылыңдар! Сонда көктегі Әкелерің сендерге бұлардың бәрін қосып береді»* (Мат. 6:33). Исамен бірге болсақ, еш нәрседен тарықпаймыз!

«Мен еш нәрседен тарықпаймын» деген аяттың мағынасы неде (Забур 22:1)? [8]

Ол қай жерге апарып *«жаяды»* (2 аят)? [9]

Бұл нені білдіреді? [10]

Құдайдың Сөзін оқып, Онымен жеке уақыт өткізу және айналамыздағы адамдармен жақсы қарым-қатынаста болу — біз үшін жасыл жайлау болып табылады.

Ол мені қайда *«жетелейді»* (3 аят)? [11]

Терең және ағынды сулар шөл қандыруға келген қойларға өте қауіпті. Олар сол суға ағып кетулері мүмкін. Дәл сол сияқты біз де Құдай туралы, өзіміз немесе айналамыздағы адамдар туралы жалған сөз айтсақ, осындай қауіпті жағдайға тап боламыз. Біздің жүрегіміз жаман ойдың жетегінде кетіп адамдармен қарым-қатынасымыз бұзылады.

Ал Иса болса, керісінше бізді *«тұнық суға апарады»*. Шөліккеген жандардың шөлін тірі сумен қандыратын — тек Иса (**Заб. 41:2; Жох. 7:37–38**). Құдай туралы, біз және айналамыздағы адамдар туралы ақиқаттың қайнар көзі — Иса.

Ол мені жасыл жайлауға жайып, тұнық суға жетелеп апарған кезде, менің жаным не алады? (Забур 22:3)? [12]

Иса қалай біздің *«жанымызға күш дарытса»*, біз де дәл солай айналамыздағы адамдардың жүректеріне жұбаныш бере аламыз (Филимон 7 аят).

Біздің жүректерімізге жұбаныш бергеннен кейін Ізгі Бағушы не істейді (Забур 22:3)? [13]

Күнделікті Құдайдың Сөзін оқып, сиынып, Исамен тыныш уақыт өткізген кезде, адаспауым үшін Ол маған жол көрсетеді. Межелі аялдама — ол Исамен бірге мәңгі болатын Жаңа Иерусалим. Осы бағытта Ол әр басқан қадамымызға жол сілтеп отырады.

Құдайдың жетелеуін қалай естуге, қалай түсінуге болады? [14]

Неліктен Ол бізді шындық жолмен жетелейді (3 аят)? [15]

Ізгі Бағушы сүйіспеншілік және игілік жолымен жетелесе, адамдар Құдайға данқ әкеледі (**Мат. 5:16**)!

«Қап-қараңғы шатқалмен» жүрген кезімізде деп айтылатын 22 жырдағы 4-ші аяттан қандай үш нәрсені байқаймыз? [16]

«Қап-қараңғы шатқал» деген сөздер біз үшін қандай мағынаны білдіреді?

Иса жер бетінде қиыншылықтармен кездесетінімізді ескертті (Ин. 16:33). Исаның Өзі қаншама азап шекті, сондықтан біздің де сынақтарымызға түсіністікпен қарап, бізге жаны ашиды (Евр. 4:15). Басымыздан қиыншылықтар өтіп жатқанда, Иса біздің жанымызды түсінетінін, бізбен бірге болатынын ұмытпауымыз керек. Оның мақсаты Өзіне көбірек ұқсағанымызды қалайды (**Рим. 8:28–29**)!

«Қап-қараңғы шатқалдан» өткен кезде не нәрсені ұмытпауымыз қажет? [17]

## Ең маңызды фраза

Еврей поэзиясында ең басты фраза поэманың (жырдың) дәл ортасында келеді. Забур 22 жырында «**Себебі Өзің менің қасымдасың**» фразасы жырдың дәл ортасында орналасқан. Әлемді жаратқан Құдай менімен бірге! Отбасыңызда бір мәселе шығып қалуы мүмкін немесе достарыңыз сізден бас тартуы мүмкін, соған қарамастан Ізгі Бағушы Исаның соңынан еруге бел будыңыз, Ол: «*Мен сені ешқашан тастап та кетпеймін, жалғыз да қалдырмаймын*» (Евр. 13:5). Оның қасымызда болмаған күні болған жоқ!

Қойшының «*таяғы*» — адамдар мен жануарлардың шабуылын тойтару үшін қолданылатын ауыр сойыл. Оның «*сойылы*» қойшы қол жетпейтін жерден қойларды жұлып алатын ілгегі бар таяқ болатын (сабақтың басындағы суретті қараңыз). Бұл екі құрал, таяқ пен сойыл — бағушының көмекші құралдары, олар отарды аман алып қалуға, қорғауға көмектесетін. Сол сияқты, Иса өзінің қойларын межелі орынға, яғни Жаңа Иерусалимге жеткенше қорғай алады.

Ізгі Бағушының «*сойыл*» мен «*таяғы*» Исаға қатысты не мағына береді? [18]

Құдай қай жерде «маған дастарқан жаяды» (Забур 22:5)? [19]

Қойшының жаулары жабайы аңдар мен ұрылар болса, біздің нағыз жауымыз шайтан. Ол біздің өмірімізді қиындату үшін адамдар мен жағдайларды жиі пайдаланады. Сондықтан, «біз адам баласына қарсы емес, қазіргі қара түнектің әкімдері мен күштілеріне... қарсы күресудеміз» екенін есте сақтауымыз керек (Ефес. 6:12).

Біздің Ізгі Бағушымыз бізді қорғап, қажетімізбен қамтамасыз етіп қана қоймайды, сонымен қатар бізбен бірге тойлағысы келеді. Ол тек қараңғы шатқалдың соңында ғана емес, жол бойы Онымен қарым-қатынаста болғанымызды қалайды.

Жағдайларға қарамастан Иса бізді әр күні Өзімен «дастарқандас болуға» шақырады (Аян 3:20). Қандай қиындыққа тап болсақ та, Онымен бірге қуанғанымызды қалайды (Жох. 6:35). Үлкен қиындықтарды бастан өткерсек те, Оған қуанғанымызды талап етеді. Пауыл елші түрмеден былай деп жазған: «Әрдайым Иемізбен байланыстарыңа қуаныңдар! Тағы да айтамын: қуаныңдар!» (Філіп. 4:4).

Ізгі Бағушының бізге той дайындайтынынан қандай сабақ аламыз? [20]

Ізгі Бағушы мені құрметтеу үшін тағы қандай екі нәрсе әзірлейді (Забур 22:5)? [21]

Тойға келген сыйлы қонаққа құрмет көрсету үшін басына май жағылды (Лұқа 7:46). Бізді мазақтап, бізді қудалаған адамдардың алдында Иса бізге құрмет көрсетеді (**Мат. 5:10–12; 10:32**).

Көптеген мәдениеттерде толтырып құйылған тостаған, үй иесінің қонақты мүмкіндігінше ұзақ ұстау деген ниетін білдіреді. Тостағанды толтыру арқылы үй иесі қонақтың ұзағырақ отыруын қалағаны. Бос тостаған, керісінше, қонаққа кететін уақыттың жеткенін білдіреді. Иса біздің тостағанымызды үнемі толтырып отырады. Құдай Өзімен болатын үздіксіз қарым-қатынастан рахат алғанымызды қалайды!

Адамдар Исаға сенгеніміз үшін бізді жақсы қабылдамайды, ал Иса тіпті Оның құрметіне лайық болмасақ та бізге құрметті қонақ ретінде қарайтынын ұмытпаңыз!

Сенбеушілер сізді кекетіп-мұқатып, масқаралаған кезде, нені есте сақтауыңыз керек? [22]

Забур 22:6-да «Мен қала беремін мәңгілік» деген сөздерде не уәде етіледі? [23]

Тек Ізгі Бағушы біз үшін мәңгі адал және мейірімді болып қала береді.

«Сүйіспеншілік» деген сөз еврей тіліне *хесед* деп аударылады. Көне Өсиетте бұл сөз маңызды рөл атқарады. Ол сөзде Құдайдың Өзімен келісім жасасқан адамдарға деген мейірімі және сүйіспеншілігі көрсетіледі (Мысырдан шығу 15:13; 20:6). Біз Оның барлық уәделерді орындайтынына нық сене аламыз. Ол бізді Жаңа Иерусалимге жеткізетініне және сонда Исамен мәңгі бірге болатынымызға еш күмәнданбаймыз.

Мен мәңгілікте қайда боламын (Забур 22:6)? [24]

«Тәңірдің Киелі Үйі» — бұл ғимарат емес, Исаның Өзі (Жох. 2:19–22)! Иса біздерді Онымен *тығыз байланыста болуға* шақырады. Сол сияқты елші Пауыл да сенушілерді «*Иса Мәсіхпен тығыз байланыстағы адамдар*» деп атайды (Рим. 8:1).

Алайда жүрегіміз қайғыға, ренішке, кешірге немесе құрметсіздікке толып тұрса, біз «*Иса Мәсіхпен тығыз байланыста бола алмаймыз*». Сондықтан басқалармен дұрыс қарым-қатынас орнатудың алғашқы қадамы — «әділдік жолында» Ізгі Бағушының соңынан еруге ұмтылу. Сонда Ол бізді қате жолдардан сақтау үшін Өзінің таяғын пайдалана алады. Бұл күрс сізге осы жолда көмектессін!

## Осы Забур жырын зерттегенде Құдай сізді не істеуге талпындырды?

### Жауаптар

- 1 – Ізгі Бағушының соңынан еруіміз керек.
- 2 – Дәуіт.
- 3 – Бағушы, қойшы.
- 4 – Бағушы қойларын аман сақтау үшін және тоқ болу үшін бағады.
- 5 – Ол біздің қорғаушымыз және жетекшіміз, яғни Құдайдың Өзі екенін айтты.
- 6 – Ол біздің қорғаушымыз екенін және әрқайсымызбен тығыз қарым-қатынасты қалайтынын, сондай-ақ бізді Өзінің басқа ізбасарларымен бірге болғанымызды қалайтынын айтты.
- 7 – Ешнәрсе!
- 8 – Исамен бірге болсақ, біз ешнәрсеге мұқтаж болмаймыз.
- 9 – Жасыл жайлауға.
- 10 – Жасыл жайлау — бұл демалатын және тамақтанатын қауіпсіз орын.
- 11 – «*Тұнық суга*».
- 12 – «*Жаныма күш дарытады*».
- 13 – «*Ол мені тура жолмен жетелейді*».
- 14 – Біз Онымен уақыт өткізгенде, Құдай сөзін оқып, дұға еткенде Иса бізді жетелейді.
- 15 – «*Есімі «Қасиетті» деп аталады*».
- 16 – «*Қорықпаймын ешбір қауіп-қатерден, себебі Өзің менің қасымдасың, жігер береді сойылың мен таяғың*».
- 17 – Өмірдің барлық қиыншылықтарын бастан кешкен Иса біздің де сынақтарымыз бен қиыншылықтарымызды түсінеді, әр қадамда бізбен бірге болып, бізді Өзінің бейнесіне ұқсатып өзгерту үшін әрқилы жағдайларды пайдаланады.
- 18 – Иса Жаңа Иерусалимге барар жолда өзінің қойларын толығымен аман сақтап қалады.
- 19 – «*... көз алдында дұшпандарымның*».
- 20 – Ол бізден Онымен әр күні дастарқандас болып, тығыз байланыста тұрғанымызды қалайды.
- 21 – «*Мені құрметпен қарсы аласың, тостағанды толтыра қыясың*».
- 22 – Есіңізде болсын, адамдар Исаға сенгеніміз үшін бізге жаман қараса да, Ол бізге құрметті қонақ ретінде қарайды.
- 23 – «*... жақсылық пен мейірімділік*».
- 24 – «*... Жаратқан Иенің үйінде*».

2 Сабақ:

# Тыңдау



Бұл сабақ адамдарға деген сыйластық пен сүйіспеншіліктің тапшылығынан қарым-қатынасымыздың бұзылатыны туралы. Бұл бір-бірімізді тыңдаған кезімізде жақсы білінеді.

## Қойылым (сценка) (мүмкін болса, сабаққа дейін дайындаған жөн)

Екі адам сөйлесіп жатады. Бірінші қатысушы екіншісіне өткен аптада болған жағдай туралы әңгімелей бастайды. Екіншісі оны зейін қойып тыңдамайды, телефонын шұқылап, келген ақпараттарды оқып отырады да, бірінші қатысушыны айыптап, өзін ақтай түседі.

**Талқылаңыздар:** Бірінші қатысушының сезімі қандай?

## Сүйіспеншілік

Жохан елші былай дейді: «Сүйікті бауырларым, бір-бірімізді сүйейік! Себебі сүйіспеншілік Құдайдан; сүйетін адам — Құдайдың рухани баласы, ол Құдайды танып біледі. Сүймейтін кісі Құдайды білмейді, өйткені Құдай — сүйіспеншілік» (1 Жохан 4:7–8).

Осы аяттарға қатысты сүйіспеншілік қайдан келеді?

Бұл үзіндіде сүйіспеншілігі жоқ адам туралы не делінеді?

**Талқылаңыздар:** тыңдағымыз келмейтін адамды шынымен де сүю мүмкін бе?

**Факт:** Егер мен біреуді мұқият тыңдайтын болсам, онда бұл оны жақсы көретінімді көрсетеді.

## Сыйлау

Сүйіспеншілік көрсетудің ең басты жолы — ол өзара сыйластық. Сыйламайтын адамды әдетте тындамаймыз.

### 1 Тыңдау бойынша мәтін

*«Бір-біріңді бауырлардай сүйіп, өз бастарыңнан артық сыйлаңдар» (Рим. 12:10).*

Қаншалықты жақсы тыңдай білеміз:

- ата-аналарымызды?
- қайын атамыз бен қайын енемізді?
- жұбайымызды?
- балаларымызды?
- келініңізді?
- басқа да отбасы мүшелерін?
- қауым қызметшілерін?
- қауымға келетін адамдарды (тіпті қиын адамдар болса да!)?

**Осы адамдармен қарым-қатынасыңызға Құдай риза ма?**

#### Тәубеге келу



*«Егер «күнәсізбіз» десек, онда өзімізді алдап, бізде шындықтың болмағаны. Егерде күнәларымызды мойындасақ, Құдай сенімді де әділетті болғандықтан оларды кешіріп, бізді барлық әділетсіздігімізден тазартады» (1 Жохан 1:8–9).*

Адамдарға сыйластық көрсетпей жүрген кездеріңіз үшін Құдайдан кешірім сұраңыз. Сіздің өміріңізге жіберіп жатқан адамдарды бағалап үйрену үшін, Құдайдан көмек сұраңыз. Құдайдан жақсы тыңдай алатын қабілет сұраңыз.

## Тыңдау

Осы тақырыптың маңыздылығын түсіну үшін, кезінде біреулер көңіліңізге тиетін жайттар жасап, сізді балағаттап, қорлаған сәттерде «мені біреу мұқият тыңдаса ғой» деген ойда болған шығарсыз. Соны есіңізге түсіріңіз. Сіз сезімдеріңіз туралы біреумен бөлісуге асықтыңыз, бірақ сізді ешкім естімеді, сол кезде өзіңізді алғашқыдан да жаман сезіндіңіз. Сол кезде қандай сезімде болдыңыз? Сыртқа айтпай, ішіңізден ойланыңыз. Қазір қандай сезімдесіз? Сол кезде жара алған адамдарды тыңдау қаншалық маңызды екенін көрсетеді. Адамдардың мұнын, жан айқайын зейін қойып тыңдаған кезде, біз сол жараның әсерін тежейміз, жан қиыналысын жеңілдетеміз.

Жохан елші былай дейді: *«Балаларым менің, сөз жүзінде емес, іс жүзінде шынайы сүйіспеншілік білдірейік!» (1 Жохан 3:18).*

**Естеріңізде болсын: Адамды мұқият тыңдау — сол адамға көрсеткен сүйіспеншілігім.**

Құдайға шүкір, тіпті әке-шешемізден не жұбайларымыздан жеткілікті мөлшерде сүйіспеншілік алмаған болсақ та, Киелі Рух біздің жүрегімізді Құдайдың сүйіспеншілігімен толтыра алады. Киелі Рух

жүректерімізді Құдайдың сүйіспеншілігімен толтыра алады! Иса адамдарды қалай сүйсе, біз де дәл солай сүйді үйрене аламыз!

Адамдарға қалай сүйіспеншілік көрсете аламыз?

## Сүйіспеншілік тесті

Киелі кітаптағы мына екі аят жайлы ойланып көрейік:

*«Ал енді, Құдай сендерді сүйіп, өз халқым деп таңдап алғандықтан, ұдайы жанашыр, мейірімді, кішіпейіл, ілтипатты, сабырлы болып, осы қасиеттерге бөленіңдер!»* (Қол. 3:12).

*«Көктен келген даналық адамды ең алдымен пәк таза қылады, содан кейін оны ынтымақшыл, төзімді, ымырашыл, қайырым мен игі істер жасағыш, ешкімді алаламайтын әділ қылып, екіжүзділіктен арылтады»* (Жақ. 3:17).

Әрбір сөздің мағынасына тоқталайық. Егер өз бойыңызда жоғарыда аталған қасиеттердің бірін дамытқыңыз келсе, соны белгілеп алыңыз. Соңында өміріңіздің нақты осы салаларында Исадан көмек сұрасаңыз болады.

- Жанашырлық** дегеніміз — бұл басқа біреудің қиыншылығына, қайғысына ортақтасу. Иса әрдайым Өзіне келген адамдардың бәріне жанашырлық көрсеткен (мысалы, Мат. 9:36; 15:32).
- Мейірімділік** дегеніміз — ол кеңпейілді әрі жомарт болу, тіпті адамдар сізге жақсылығынды қайтармаса да, сол қағиданы ұстану (**Лұқа 6:35**).
- Кішіпейілділік** дегеніміз — ол мен басқалардан артықпын және адамдар менің қалауыммен жүреді дегенді ойламау. Керісінше, басқаларды Құдайдың балалары ретінде қабылдап, оларға қызмет ету және оларды жарылқау (**Філіп. 2:3**).
- Жуастық** дегеніміз басқа адамдардың көңіліне қарау және өз бойымыздағы ашу-ызаның жетегінде кетпеу. Иса, біз үшін керемет үлгі өнеге. Ол Өзі туралы былай дейді: *«жуас, кішіпейілмін шын жүректен»* (**Мат. 11:29**).
- Шыдамдылық** — бұл ашу-ызаға қарама-қарсы келетін ұғым. Біреулер бізді ызаландырып жатса, ашулануға баяу болу (**Жақ. 1:19**).
- Таза** — ол күнәға жол бермейтін пәк деген мағынаны береді (**1 Жох. 3:3**).
- Татулық** дегеніміз — ол ұрыс пен дау-жанжалды бастамау. Керісінше, барынша татулық пен ынтымақты сақтап қалу (**Мат. 5:9**).
- Өзара ілтипаттылық** дегеніміз басқалардың көңіліне қарау, сезімдерін сыйлау (**Рим. 12:10**). Менің айтқан сөздерім не әрекеттерімнің кесірінен адамдардың көңілдері түспей ме, олар өздерін «мені ешкім жақсы көрмейді» деп сезінбей ме?
- Мойынсұну** дегеніміз Исаның еркін орындау, демек Құдайдың өсиеттеріне қарама-қайшы келмейтін болса, еш таласқа түспей, біздің үстімізден тағайындалған жетекшілерге мойынсұну (**Ефес. 5:21–22; 6:1,5**).
- Рақымдылық** — ол кешірімге келу, неге десеніз Құдай Өз рақымы арқылы бізге кешірім берді (**Ефес. 2:4–5**).
- Игілікті жеміс** — бұл біздің өміріміздегі Киелі Рухтың жұмысының белгісі (**Ғал. 5:22–23**).
- Адамдарның **бет-жүзіне қарамау** дегеніміз, яғни адамдарға Иса Мәсіхке сенетін абзал бауырларымызға қарағандай, қарау (**Жақ. 2:1–5**).

- Шынайылық** — ол жалған әрекет жасамау деген сөз. Біздің ісіміз бен ойымыз сөзімізге сай болуы шарт (**1 Пет. 1:22**).

Қандай қасиеттерді белгіледіңіз? **Сіздің адамдарға қалай қарайтыныңызға Құдай риза ма?**



### Тәубе уақыты

Адамдарға бұрыс қараған жағдайларыңыз үшін Құдайдан кешірім сұраңыз. Құдайдың сіздің өміріңізге жіберген адамдарына жарылқау болуға Иемізден ынтызарлық сұраңыз. Құдайдың сізді жақсы тыңдаушы етуі үшін дұға етіңіз.

## 2 Тыңдау бойынша тест

**Адамға сүйіспеншілік көрсеткім келсе, оны тыңдай білуім шарт.**

Адамдар маңызды жайттарымен бөліскен кезде өзіңіздің жиі жасайтын әрекеттеріңізді белгілеңіз;

### Мүмкін болатын әрекеттер

- тыңдаудан шаршағаныңызды көрсетесіз
- телефонға жауап бересіз де, басқа әңгімеге ауысып кетесіз
- біреу сізбен сөйлесіп отырғанда, телефонға үңіліп, ақпарат тексересіз
- сөйлеушіге қарамай, басқа жаққа қарап отырасыз.
- сағатыңызға қарай бересіз
- әңгімеден жалығып кеткеніңізді көрсетесіз, шыдамсыздық танытасыз не көзқарасыңызбен білдіресіз
- бет-жүзіңізден наразылық байқалады
- телефонмен сөйлесіп, үйдегі шаруашылықпен әрі қарай айналыса бересіз.

### Мүмкін болатын сөздер

- көп сұрақ қоясыз
- «Осылай жасауға бола ма екен?» немесе «Сен өзің кінәлісің!» сияқты сөздерді жиі қолдану арқылы бөлісіп отырған адамды ақымақ санап, оны айыпты етеміз.
- олардың мәселесін маңызды емес деп санаймыз
- олардың бастап айтқан әңгімелерін бөліп, өзіміз аяқтауға тырсамыз
- тым қарапайым кеңестер бересіз
- сөйлеушінің сөзін жиі бөлесіз
- сөйлеушінің әлі айтпаған ойын сіз айтуға тырысасыз (мысалы, «Сенің одан не артық жерің бар?» деген асығыс тұжырым жасайсыз)
- сіз олардың әрекеттерін қорытындылап отырасыз, мысалы «Егер сен солай айтқан болсаң, сені жұмыстан шығарады»
- тақырыпты ауыстырасыз
- сіз өзіңіз туралы немесе өз проблемаңыз туралы айтасыз
- біреу сізге өз мәселесін айтып тұрған кезде, тамақ немесе сусын ұсынасыз.

### Басқа сөздер немесе істер

- сіз көп сөйлейсіз (Нақыл сөз 10:19)
- сіз өсек айтасыз (Нақыл сөз 11:13)

- тез ұрысқа көшесіз (Нақыл сөз 26:21)
- өзіңіз тез сөйлей бастайсыз да, ашуланасыз (Жақ. 1:19–20)
- сіз әрқашан өз пікіріңізді айтасыз (Нақыл сөз 18:2)
- басқа адам мәселесін айтып біткенше, сіз жауап беріп үлгересіз (Нақыл сөз 18:13)
- байқамай сөйлейсіз (Жақ. 1:26; 3:5)
- біреу сізге ренжісе немесе сізді ренжітсе, ашуланасыз
- сізден жасы кіші немесе қауымыңызға, отбасыңызға жаңадан қосылған адам болса, құрмет көрсетпейсіз

Басқа мысалдар келтіре аласыз ба?

Белгілеген жауаптарыңызға қараңыз. **Сіздің басқалармен қарым-қатынасыңыз Құдайға ұнай ма?**



## Тәубе уақыты

Барлығымызда кемшіліктер бар. Бір-бірімізге жақсырақ сүйіспеншілік көрсете алуымыз үшін Құдай бізді жақсы тыңдаушы етсін.

## Жұппен жұмыс

- Біріншісі өз мәселесімен бөліседі. Екіншісі мұқият тыңдап, әңгімелесуші үшін сиынып отыру керек.
- Рөлдерді ауыстырыңыздар. Енді екіншісі бөліссін, ал біріншісі мұқият тыңдап, дұға етсін.

## 3 Сабақ:

# Эмоцияларды түсіну



Алдыңғы сабақта жақсы тындаушы болуға кедергі болатын жайттарды қарастырған болатынбыз. Осы сабақта тындау әдістерін үйренеміз. Оның мақсаты — адамдарға жігер беру және оларға жарылқау бола білу.

## Жүрек Сауықтырушысы

Ең алдымен Исаның біздің жараланған жүректерімізді сауықтырғаны туралы ойланыңыз.

Көне Өсиетте Ишая пайғамбар Мәсіхтің жер бетіне келген кезде не істейтіндігі жайлы пайғамбарлық сөз айтқан. Иса пайғамбарлықтың Өзі туралы айтылғанын растады (Лұқа 4:16–19). Иса бүгін де біздің жүректерімізде біз арқылы жұмыс істеп жатыр!

**Ишайя 61:1–3** мәтінін оқыңыз.

Мәсіх не істемекші болды? Көрсіңіздер ме, осы аяттар арқылы көп мағлұмат ала аламыз.

Әрбір фразаның мағынасы жайында ойланайық:

- **жарлыларға Ізгі хабар жеткізу** (1 аят)

Біздің тәни жағынан да, рухани жағынан да мұқтаждықтарымыз бар. Біз күнәларымызды, жеңілістерімізді немесе қиыншылықтарымызды Исаның алдына алып келген кезімізде, Оның біз үшін дайындап қойған қуанышты хабары бар!

- **жаралы жүректерді жұбатып орнықтыру** (1 аят)

Жақсы хирург жараны отадан кейін ізі білінбейтін етіп тігеді. Егер жарамызды емдемейтін болсақ, ол асқынып кетуі әбден мүмкін. Қиыншылықтар біздің жүректерімізде тыртық қалдыруы мүмкін. Егер оларды елемей жүре берсек, біздің эмоциялық денсаулығымыз нашарлай бастайды. Иса жараларымыз бен тыртықтарымызды Өзіне алып келгенімізді қалайды, сонда ғана Ол бізді толықтай сауықтырады. Көпшілігіміз үшін жараларды күнделікті таңып отыру қажет.

- *тұтқындарға босатылатындарын, бұғаудағыларға азат болатындарын жар салу* (1 аят)  
Күнә, ашу-ыза, қайғы-қасірет және кіріптарлықтың шырмауында жүрген адамдар көп. Иса бізді азат ету үшін келді (**Жох. 8:36**)!
- *жауларына лайықты жазаларын тартқызатын кезін жариялау* (2 аят)  
Біз өзімізді жаралаған адамдардың соттаушысы болмауымыз керек. Иса қайтып келген кезде әділ сот күні басталады. Егер іштей өкпелеп, ренжіп, кек сақтайтын болсақ, Иса бізді сауықтыра алмайды (**Рим. 12:19**).
- *қайғырып жүргендердің бәрін жұбату* (2–3 аяттар)  
Бізді ренжітіп, қапаландыратын жайттар көп-ақ. Ұмытпаңыз, тіпті Оған адал болмаған сәттерде де, Иса дәл Өзінің Әкесі сияқты жанашырлықпен қарап, бізді жұбатады (**Мат. 11:29; 2 Қор. 1:3**).
- *жоқтап жүргендердің бастарына шашқан күл орнына әшекейлі тәж кигізу* (3 аят)  
Басқа күл себу — қайғы мен азаның белгісі. Алайда Иса бізді «күл мен шоқтың» қорлығынан азат етіп, оның орнына құрмет «тәжін» кигізгісі келеді (**Евр. 12:11; 1 Пет. 1:6–7**).
- *жұпар иісмай жағып, қайғыларын қуанышпен алмастыру* (3 аят)  
Иса қайғының орнына қуаныш сыйлайды (**Забур 17:29; Жох. 15:11**)!
- *Үміттері үзіліп, көңілдерін мұң шалғандар енді мадақтау әндерін шырқап, шаттыққа бөлен* (3 аят)  
Енді Құдай қайғымыздың мадаққа айналғанын қалайды (**Евр. 13:15; Забур 138:12**)!
- *Олар «Жаратқан Иенің Өзі отырғызған мықты ағаштары» деп аталады* (3 аят)  
Осы үзіндіден неліктен Құдай осының бәрін жасағысы келетінін көреміз. Ол Құдайдың куәгерлері болғанымызды қалайды, сонда адамдар Құдайдың қаншалық керемет екенін көре алады! Емен өте мықты ағаш, оны жел де сындыра алмайды. Оны алыстан байқауға болады, өйткені ол өте үлкен болып өседі. Неғұрлым Құдайдың Сөзін көбірек оқып, Құдайдың бізді өзгертуіне жол берсек, соғұрлым Құдайда терең тамыр жаямыз, сол арқылы қиын қыстау сәттерде адамдар үшін мықтылықтың үлгісі боламыз. Сонда Құдайға даңқ пен мадақ болады, ал Оны жақыннан танығысы келетін адамдардың саны одан бетер өседі!

Өз халқын жарылқау үшін Иса кімдерді құрал ретінде қолданғысы келеді? [1]

Әрине, Иса сіз бен біздің қатысқанымызды қалайды. Біз Оның денесіміз (Қол. 1:24). Ол біз арқылы жұмыс істегісі келеді (**2 Қор. 1:3–4**).

Бұл сабақта бастарынан әр түрлі қиыншылық кешіп жатқан адамдарға жігер беру үшін Исаның бізді қалай қолданатыны жайында қарастырамыз.

## Тыныштық

Ишая 9:6 аятында Мәсіхті «*Тыныштықты сыйлайтын әмірші*» деп атайды. Тыныштық — Киелі кітаптағы маңызды сөз (ол 400ден аса қолданылады).

Киелі кітапта тыныштық деген сөз жүрек, ақыл-сана және жан дүниенің молшылығы, дәулеті деген мағынаны береді. Құдаймен үндестік пен жарастықта өмір сүрген кезімізде әлгі тыныштық жүрегімізден орын алады. **Жохан 14:27, Ефес. 4:3 және Філіп. 4:6–7** оқып шығыңыз.

Көпшілігіміз болашағымыз, отбасымыз, қаражат және т.б. туралы уайымдаймыз. Алайда бізге ең қажет дүние ол — тыныштық. Оны тек Құдай береді. Соған қарамастан Құдай бізді өзара татуластықты нығайту үшін қолданғысы келеді.

Жағымды эмоциялар да тыныштыққа себепші болады. Жағымсыз эмоциялар тыныштықты ұрлайды.

Бізде күнделікті әр түрлі эмоциялар болады.



1) Өткен аптада қандай жағымды эмоциялар болды?



2) Өткен аптада қандай жағымсыз эмоциялар болды?

2 жауапқа қараңыз, қандай эмоцияларды **атамадыңыз**. [2]



Біреулерге жағымды эмоцияларымен бөлісуге жол беретін болсақ, осы нәрсе оларды одан бетер бақытты етеді, жүректерінде тыныштық орнайды. Ал егер жағымсыз эмоцияларымен бөліскен жағдайда, біз оларға тыныштық беруге тырысамыз, көңілдерін жұбата аламыз.

Адамдардың тыныштығын нығайтуға көмектесетін адамсыз ба?

Адамдар сезімдермен бөлісе алатындай, оларды айыптамайтын, олар туралы өсек айтпайтын, олардың сенімін ақтайтын адам болып табыласыз ба?



Жағымсыз эмоциялар болған кезде не істейсіз? Көрсетпеуге тырысасыз ба? Егер өзімізге немесе басқаларға жағымсыз эмоцияларымыздың шығуына жол бермесек, онда адамдарға ашуланып, жаман сезімде жүреміз. Осындай кезде адамдар тыныштықтан айырылады, адамдармен қарым-қатнастары бұзылады. Мысалы, еш жамандық жасамаған адамдарға айқалағымыз кеп тұрады.

Адамдардың жүректеріне тыныштық беру үшін не істей аламыз? Біріншіден, мұқият тыңдау арқылы оларға көмек бере аламыз. Адамдар жаман сезімде жүрген кезде, оларды **мұқият тыңдаймыз**, ал тыңдап болғаннан кейін оларды **Исаға ертіп әкелеміз**.

Сонда біздің жан досымыз болады. Оған бүкіл негативті жағымсыз эмоцияларымызды айтып, бөлісе аламыз, себебі ол біздің жүрегімізді жараламайды. Тіпті ондай досымыз болмаса да бізде Иса бар, Ол шыдамды, Ол бізді әрдайым тыңдауға дайын (**Мат. 11:28**).

Тыңдау адамдардың эмоциялармен күресуіне қалай көмектеседі? [3]

Қалай адамдарды тыңдай білу қажет? Идеяларды 2-ші сабақтан қараңыз.

## Қойылым (мүмкін болса, сабаққа дейін дайындалып келіңіз)

Екі адам: бірінші адам өткен аптада болған жағдайын айтып, тыңдашымен бөліседі. Екінші адам оны мұқият тыңдайды да, 4 жауапта берілген жайттарды орындайды. [4]

### Талқылаңыз:

Бірінші адам қандай сезімде болады?

Екінші адам әңгіме айтып отырған адамға көмектесу үшін не істеді?

Біреуді мұқият тыңдап үйрену үшін тағы не істей аламыз?

Өз ойларыңызбен бөлісіңіз. 4 жауаппен салыстырыңыз.

## Исадан үлгі алу

**Жохан 4:1–29** оқыңыз.

Иса құдық басында Самариялық әйелмен кездескен кезде, бізге жақсы тыңдаушының бірден бір үлгісін көрсетті.

Иса самариялық әйелге қалай көмектесті?



Өз ойларыңыз бен әрекеттеріңізді қорытындылап, 5 жауаптағы Исаның іс-әрекетімен салыстырыңыз. [5]

Исамен қарым-қатынаста болудың нәтижесінде самариялық әйел Иса оның өмірін өзгерткені жайлы көптеген адамдарға куәлік етті!

Егер адамдарды Мәсіхке алып келгіміз келсе, онда кейбір жайттарды білу шарт. Қандай әрекеттеріңізді жақсартқыңыз келеді, соларды атап өтіңіз:

- сұхбаттасыңызға сөйлесу ыңғайлы ма, соған көз жеткізіңіз.** Мүмкін оңаша жер табу керек болар?
- сұхбаттасыңызға деген жағымсыз сезімдер мен ойларыңыз болса, жеңіп шығуға тырысыңыз.** Онымен сыйластықта сөйлесуге дайын болыңыз. Болмаса, үшінші адамнан көмек сұрап, сол үшін Құдайдың алдында кешірім сұраңыз.
- жағдайдың егжей-тегжейін біліп алыңыз.** Қандай жағдай болды? Жағдайдың қалай болғанын нақты білмей тұрып, ойыңыздан ештеме шығармаңыз.
- тыңдаңыз, қандай сезімдер болғанын түсініңіз.** Осы жағдай оның сезіміне қалай әсер етті?
- жасырмай** айтатын қорқыныштары бар жоғын сұрап, анықтаңыз (Жақ. 5:16), бірақ оны **айыптаушы болмаңыз** (Мат. 7:1–2)
- ақыл-кеңес беруге асықпаңыз**
  - мысалы, сіз былай деп сұрақ қойсаңыз болады: «Жағдайдың әрі қарай өршіп кетуі үшін не істедіңіз?» немесе «Келешекте осындай жағдайды болдыртпау үшін не істейсіз?»
  - егер кеңес бергіңіз келсе, ең алдымен рұқсат сұраңыз. Егер сұхбаттасыңыз қабылдауға дайын болса ғана, кеңес берсеңіз болады.
  - әлі күнәларын айтып кешірім сұрамаған жағдайда ғана күнәсына **кішіпейілділікпен** меңзеңіз (біз Жаңа Өсиет тұрғысындағы күнә туралы сөз қозғап отырмыз). Есіңізде болсын, күнәсын әшкерелеуге асықпаңыз **Мат. 7:3–7!**
- **оларды Исаға алып келіңіз!** Кешірім туралы Исаның беретін қуанышты хабарын есіне түсіріңіз. Ол жүректерді сауықтыру және тыныштық туралы хабар. Исамен бірге болатын керемет болашағымыз туралы айтыңыз.
- олармен бірге **сиыныңыз**.

## Дұға

Кейде жағдайды жақсарту қолымыздан келеді, ал кейде келмейді. Алайда қиыншылығымен бөлісетін адам үшін **дұға** ету керек. Біз үшін адамдардың мәселелерін шешіп беру шарт емес, қайта оларды сол мәселелерін шеше алатын Біреуге алып келу. Біз Исаның кім екенін естеріне салуымыз қажет.

## Жүппен жұмыс

- Бірінші адам қиын жағдайын баяндайды. Екіншісі оның эмоцияларын түсіну үшін, оны мұқият тыңдайды, сосын ол үшін сиынады.
- Сұхбаттасыңызбен алмасыңыз.
- Тапсырманы орындап болған соң, жағдайға байланысты қандай эмоциялар пайда болғанын талқылаңыз.

### Шақыру

Соңғы жиналысқа келмеген адамға телефон шалып, оның қал-жағдайын сұраңыз. Мұқият тыңдап болғаннан кейін оның эмоцияларын анықтаңыз да, оны Исаға алып келіңіз.

## Жауаптар

- 1 – Бізді!
- 2 – 1) бақыт, көтеріңкі қуаныш сезімі, жігер  
2) уайым, абыржу, ашу, ыза, мұң, түңілу, қорқыныш-үрей, шок, қаһар
- 3 – Бұл тыныштықты нығайтады.
- 4 – Адамдар сезімдерімен бөліскен кезде оларға жанашырлыпен қарап, қайғысына ортақ болыңыз. Адамдар маңызды жайттарымен бөлісіп жатқанда ештемеге алаңдамаңыз. Телефонның дауысын басыңыз, ешкім мазаламайтын оңаша жер табыңыз, мысалы саябаққа барыңыз. Тақырыптан ауытқымай, сұхбаттасыңызға әңгімесін толық айтып жеткізуге мүмкіндік беріңіз. 2 сабақта айтылғандай, сұхбаттасыңызға бет-жүзіңізбен, қимыл-әрекетіңізбен қызығушылық танытыңыз: көз контактын сақтаңыз, тыныш әрі ден қойып тыңдаңыз, басқа жұмыстарыңызды кейінге қалдырыңыз. Сұхбаттасыңыздың сезімдерін түсінуге тырысыңыз, мысалы жақсырақ түсіну үшін айтқан сөйлемін қайталап жіберуін сұраңыз немесе сұхбаттасыңыздың айтқаны туралы не ойлайтыныңызды айтыңыз. Сұхбаттасыңыздың рұқсатынсыз, оның жағдайы туралы ешкімге айтпайтыныңызға көз жеткізіңіз. Сұхбаттасыңыз үшін дұға етуге ұсыныс жасаңыз.
- 5 – Иса самариялық әйелмен адамдар бар жерде емес, оңаша жерде сөйлесті. Ол самариялық, оның үстіне әйел болғаны үшін, Иса оған менсінбеушілікпен қараған жоқ, қайта одан көмек сұрады. Ол оның өтінішін қабылдамағанына ренжіген жоқ, бірақ өзін өмірдің қайнар көзі ретінде көрсетті. Ол әйелден жағдайды толығырақ айтып, күнәсін мойындауын өтінді. Ол үкім шығарған жоқ, тек шындықты ашып берді. Ол самариялық әйелді кешірім, жаңа өмір және Құдаймен татулыққа алып келді.

## 4 Сабақ:

# Күнәні әшкерелеу



Күнә жасамаған кім бар? Кім өткен аптада күнә жасамады? Кім бүгін күнә жасамады?

Ең қиыны, біз әдетте өз күнәмызды байқамаймыз. Еремия пайғамбар айтқандай, *«Адамның жүрегі бәрінен бетер алдамшы әрі жазылмайтындай бүлінген. Оны танып біле алатын кім бар?»* (Иер. 17:9)

Киелі Рухтың ерекше міндеті бар: ол бізді Исаға ұқсату. Күнделікті Киелі кітап оқыған кезімізде Киелі Рух **не нәрсені** түзету керектігін көрсетеді. Бірақ кейде біз керең боламыз! Кейде соқыр! Ал кейде айтылып жатқан күнәлардың бізге еш қатысы жоқ деп ойлаймыз. Сондай кезде Иса күнәмызды көрсету үшін, басқа адамдарды пайдаланады.

## Неліктен адамдарды әшкерелеу қажет

Кім жоғалған қой туралы астарлы әңгімені айтып бере алады? (Лұқа 15:1–7)?

Астарлы әңгіме бізді не нәрсеге үйретеді? [1]

Жақып елші былай дейді: *«Бауырластарым, қайсыбіреуің ақиқат жолынан тайса, басқа біреуің оны кері қайтарсын! Естеріңде болсын: кім күнәкарды теріс жолдан қайтарса, сол оның жанын рухани өлімнен құтқарып, көптеген күнәларының кешірілуіне себепші болады»* (Жақ. 5:19–20).

«Күнәкарды теріс жолдан қайтарса», не болады? [2]

Бір-бірімізге ақиқат жолынан таймауға көмектесе аламыз. Мұны қалай жасауға болады?

Мүмкін болатын шешімдер туралы ойланған кезде, 3 жауаппен салыстырыңыз. [3]

Қарама-қарсы жыныс өкілдеріне қалай қарайтыныңызды есте сақтау маңызды. Адамдар қауымда азғындыққа жол беріледі деп ойламасын.

Адамдардың Исамен қарым-қатынаста жүрген-жүрмегенін байқау үшін қандай сұрақтар қою керек? [4]

Біреу күнә жасап не күнә жасайын деп жүргенін көрсеңіз, не істеу қажет? [5]

## Адамдарды қалай әшкерелей аламыз?

*Иса былай деді: «Неге бауырыңның көзіндегі жаңқаны көре тұра, өз көзіңдегі бөренені байқамайсың? Өз көзіңде бөрене тұрғанда бауырыңа: «Кәне, сенің көзіңнен жаңқаны алып тастайын» деп қалайша айта аласың? Әй, екі жүзді! Дуелі өз көзіңнен бөренені алып таста! Бауырыңның көзіндегі жаңқаны содан кейін анық көріп, алып тастарсың» (Мат. 7:3–5).*

Адамдардың қателерін көрсетпес бұрын біз не істеуіміз керек? [6]

Естеріңізде болсын, біз **бәріміз** күнәкармыз, сондықтан адамдарды орасан зор **кішіпейілділікпен** әшкерелеу абзал! Кішіпейіл адамдар әлсіздіктері мен күнәларын әрдайым мойындайды. Ал өркөкірек адамдар тек басқалардың әлсіздіктері мен күнәларын көреді, ал өздерінікін елемейді.

Елші Пауыл былай деп жазған: «*Бауырластар, араларыңдағы біреу күнә жасап қойса, сендер оны Киелі Рухтың жетелеуімен ілтипаттылық танытып тұзу жолға қайтаруға ұмтылыңдар. Ал өздерің де азғырылудан сақ болыңдар*» (Ғал. 6:1).

Адамдарға күнәдан бас тартуға көмектеспес бұрын, қандай екі жайтты есте сақтау қажет? [7]

### Әйелдерге арналған сұхбат (мүмкін болса, сабаққай дейін дайындалыңыз)

**Сұхбатты тыңдаңыз. Гуля Айнаға қалай көмектеседі?**

**Гуля:** Қалың қалай?

**Айна:** Жаман емес сияқты.

**Гуля:** Бәрі жақсы ма?

**Айна:** Оңша емес.

**Гуля:** Осы аптаның ішінде Иса сені неге үйретті?

**Айна:** *Ештемеге*

**Гуля:** Сен Киелі кітапты күнделікті оқисың ба?

**Айна:** *Жоқ, қол тимеді.*

**Гуля:** Дәл қазір Исамен жақын қарым-қатынастамын деп айта аласың ба?

**Айна:** *Нақты айта алмаймын.*

**Гуля:** Исаға ұнамайтын істер жасайсың ба?

**Айна:** *Мүмкін.*

**Гуля:** Менімен бөліскің келмей ме?

**Айна:** *Жоқ, ешкімге айта алмаймын.*

**Гуля:** Егер ешкіммен бөліспесең, сол күнәның құлы болып қаласың. Ал егер күнә туралы біреумен бөлісетін болсаң, онда күнәның күші әлсірей ме? Егер сенің жасаған іс-әрекетің қылмыс болмаса, онда бұл туралы ешкімге айтпаймын деп уәде беремін. Бірақ мен осы күнәні жеңіп шығуға саған қатты көмектескім келеді. Бөліскің келмей ме?

**Айна:** *Мен айта алмаймын. Сен үшін бұл шок болады.*

**Гуля:** Егер білгің келсе, менің де сенен артық жерім жоқ. Мен де өмірде көп қате жасадым. Менің дәл қазір кім екенім тек Құдайдың рақымының арқасында. Мен сені жақсы көремін, сол себептен саған көмектескім келеді, неге десең шайтан сені Исадан алып кеткісі келеді. Сенің айтқандарыңның бәрі арамызда құпия болып қалады.

**Айна:** *Олай болса .... Менің бастығым оның көңілдесі болғанымды қалайды.*

**Гуля:** Бөліскенің үшін және сенің батылдығың үшін рақмет.

**Айна:** *Ешкімге тіс жармаймын деп уәде бересің бе?*

**Гуля:** Әрине, мен айттым ғой. Енді осы жайында не істемексің?

**Айна:** *Бастығыммен оңаша қалып, уақыт өткізгенім үшін Құдайдан кешірім сұрауым керек.*

**Гуля:** Дұрыс! Тағы не істеуің керек?

**Айна:** *Мен енді онымен араласпауым керек және басқа жұмыс табуым керек.*

**Гуля:** Керемет! Егер рұқсат етсең, келесі аптада қалыңды сұрап, саған хабарласамын

**Айна:** *Әрине!*

**Гуля:** Исаға бәрлық мән-жайын айтуға дайынсың ба? Қазір дұға еткің келе ме?

**Айна:** *Жарайды. Қымбытты Әке, мені кешіре гөр, осы бастығыммен қарым-қатынасты ұзуге және жаңа жұмыс табуға көмектесе гөр. Әумин.*

**Гуля:** Әумин Керемет! Иса сені кешірді! Иса жаңа жұмыс табуға көмектессін. Сондай-ақ Онымен бірге қарым-қатынастан қуаныш аласың. Сен үшін дұға етсем бола ма?

**Айна:** *Әлбетте.*

### Әйелдер үшін сұрақтар:

Неліктен Айна Гулямен бөлісуге бел буды? [8]

Гуля қандай уәде берді? [9]

Әңгіменің нәтижесі қандай болды? [10]

Егер Айна бұл әңгімеге қатыспаған болса, оның жағдайы қандай болар еді? [11]

Гуля Ғалаттықтарға 6:1-дегі өсиетті қалай орындады? [12]

## **Ер адамдарға арналған сұхбат (мүмкін болса, сабаққа дейін дайындалыңыз)**

**Сұхбатты тыңдаңыз. Рахым Сердарға қалай көмектеседі?**

**Рахым:** Қалың қалай?

**Сердар:** *Ақырындап.*

**Рахым:** Бәрі жақсы ма?

**Сердар:** *Иә, бірақ ...*

**Рахым:** Осы аптада Иса сені неге үйретті?

**Сердар:** *Ештемеге.*

**Рахым:** Сен жүйелі түрде Киелі кітап оқисың ба?

**Сердар:** *Жоқ, уақыт жоқ.*

**Рахым:** Сенің Исамен қарым-қатынасың қалай? Онымен қазір тығыз байланыстасың ба?

**Сердар:** *Онша емес.*

**Рахым:** Исамен қарым-қатынаста болуға өміріңде кедергі жасайтын нәрселер бар ма?

**Сердар:** *Мүмкін.*

**Рахым:** Бөлісесің бе?

**Сердар:** *Жоқ, бөлісе алмаймын.*

**Рахым:** Егер ешкіммен бөліспесең, сол күнәның құлы болып қаласың. Ал егер күнәң туралы біреумен бөлісетін болсаң, онда күнәның күші әлсірей ме? Егер сенің жасаған іс-әрекетің қылмыс болмаса, онда бұл туралы ешкімге айтпауға уәде беремін. Бірақ мен осы күнәңды жеңіп шығуға саған қатты көмектескім келеді. Бөліскің келмей ме?

**Сердар:** *Мен қатты ұяламын.*

**Рахим:** Егер білгің келсе, мен де кінәратсыз емеспін. Мен де өмірде көп қате жасадым. Менің дәл қазір кім болғаным тек Құдайдың рақымының арқысында. Мені сені жақсы көремін, сол себептен саған көмектескім келеді, неге десең шайтан сені Исадан алып кеткісі келеді. Мен сен айтқандарыңның бәрін құпияда сақтаймын.

**Сердар:** *Мен телефоннан порнография қараймын.*

**Рахим:** Жасырмай айтқаның үшін, саған рахмет.

**Сердар:** *Ешкімге айтпайсың ғой?*

**Рахим:** Уәде еттім ғой. Енді не істемексің?

**Сердар:** *Мен кешірім сұрауым қажет.*

**Рахим:** Тағы не?

**Сердар:** *Телефонымдағы фотолардың бәрін өшіруім қажет.*

**Рахим:** Дұрыс айтасың! Сол суреттерді қайта қарағың кеп, азғырылсаң, Киелі кітап оқып баста. Егер қарсы болмасаң, келесі апатада қалыңды сұрап, сенімен хабарласамын.

**Сердар:** *Жарайды!*

**Рахим:** Исадан кешірім сұрап, сиынғың келе ме?

**Сердар:** *Қымбатты Құдай Әке, менің күнәларымды кешіре гөр, мені порнография күнәсынан азат ете гөр. Сенің Сөзіңді оқуға көмектесе гөр. Әумин.*

**Рахим:** Әумин! Иса Сені кешірді! Ол Өзімен жақын қарым-қатынаста қалуға көмектессін. Сонда сенің жаның жай табады. Сен үшін сиынсам бола ма?

**Сердар:** *Әлбетте.*

### *Ерлер үшін сұрақтар:*

Неліктен Сердар Рахимға өзінің күнәсы туралы айтуға батылы жетті? [13]

Рахим оған қандай уәде берді? [14]

Осы сұхбат немен аяқталды? [15]

Егер Сердар бұл әңгімеге қатыспаған болса, оның жағдайы қандай болар еді? [16]

Рахим Ғалаттықтарға 6:1-дегі өсиетті қалай орындады? [17]

## Тайғақ бөктер

Көпшілік адамдар бірден үлкен күнәға бармайды. Алғаш рет ол бұрыс бағытқа қарай бір кішкентай қадам жасайды, ал сосын екінші және үшінші қадам жасай береді. Бұл таудың тайғақ бөктерімен төменге түскендей, түскен сайын, қайта оралу қиын болады.

Егер біз бауырласымыздың Исадан алыстап бара жатқанын байқайтын болсақ, тайғақ еңіспен төмен сырғып кетпей тұрғанда олармен сөйлесіп үлгеруіміз қажет. Тым кеш болмай тұрғанда бір-бірімізге көмектесуіміз керек.



Құдай бізді бауырластардың ортасына жіберді. Біздің міндетіміз — бір-бірімізді сүю және жігерлендіру. Сеніміміздің бірге өскенін әрі нығайғанын қаласақ, бір-бірімізге мұқтаж болуымыз қажет. Сонда Құдай бізді осы дүниеге нұр ретінде қолдана алады. Бір-бірімізді төмендетпеуіміз керек, қайта осы күресте нық тұруымыз қажет (Ефес 6:13).

Егер бауырымыздың нақты күнә жасап жатқанын байқасақ, оған көмек беруіміз керек. Егер оны жақсы танитын болсақ, онымен оңаша сөйлескен дұрыс.

Егер ол адаммен жақын қарым-қатынаста болмасақ немесе ол сізден бірнеше жас үлкен болса, проблема жайында сөйлесудің жанама жолын тапса болады. Қалай әрекет етуге болады?

Мүмкін болатын әдістерді атап өтіңіз, қосымша идеялар қажет болса, 18 жауаппен салыстырыңыз. [18]

Елші Пауыл күнәны ашытқыға ұқсатады. Бір тостаған қамыр ашыту үшін бізге кішкене ғана ашытқы қажет болады. Кішкентай күнә бүкіл қауымға кесірін тигізуі мүмкін (1 Кор. 5:6). Мысалы, қауымның бір мүшесі сенбеушіге ғашық болып, бірге жүретін болса, онда басқалар да бұны үлкен мәселе деп санамайтын болады.

Отбасымызда ешкім мұндайға бармайтынын айтып немесе аң-таң болып өзіңізді жақсы жағынан көрсету мақсат емес. Бұл істің шынайы мақсаты бауырыңды өлімге апаратын күнәның жолынан аман алып шығу. Сондай-ақ осындай күнәлар қайталанбас үшін басқа адамдарды азғындықтан сақтап қалғымыз келеді.

## Құпия сақтау

*«Өсек тасыған сырыңды ашар, адал жан ісіңді құпия сақтар»* (Нақыл сөз. 11:13).

Құпия сақтай аласыз ба? Біреудің тәубе еткен күнәсын құпияда сақтай аласыз ба?

Егер біреу өте маңызды әрі қауіпті ақпарат айтатын болса, оны жарияға жар салмай, тек қауым бағушысын немесе басқа бір қауым жетекшісін хабардар еткен жөн. Қауым жетекшілері көмек бере алады. Мысалы, құмарлыққа түскен адамға медициналық көмек қажет болуы мүмкін.

Иса былай дейді: *«Егер бауырласың саған қарсы күнә жасаса, оған барып, істегені туралы оңаша сөйлесіп, әшкереле. Егер де айтқаныңа құлақ асса, бауырласыңды қайтадан тапқаның. Ал егер тыңдамаса, қасыңа бір-екі кісі ертіп алып, оған тағы бар. Осылай әрбір сөз екі не үш куәгердің айтқандарымен дәлелденсін. Егер де оларға да құлақ аспаса, бұл туралы сенушілер қауымына айтып бер. Ал егер қауымды да тыңдамаса, онда оған Құдайға мойынсұнбайтын басқа ұлт адамына не күнәкар салықшыларға қарағандай қара»* (Мат. 18:15–17).

Біреудің күнә жасап жатқанын байқасақ, тіпті ол күнә сізге қарсы жасалатын болса, қандай үш қадам жасаймыз? [19]

Біреудің күнәсы туралы алдын ала өзімен келісіп алмай, басқаларға айтқан дұрыс па? [20]

Ереже: **егер адамның бетіне айтпасаңыз, оның сыртынан да айтпаңыз!**

Егер адам күнә жасауын тоқтатпаса және күнәсына өкінбесе, онда ең соңғы қадам — оны қауымның алдында әшкерелеу.

## Егер біреу сізді түзететін не әшкерелейтін болса, не істеу керек

*«Әкенің тәрбиесінен ақымақ безер, ескертуге ден қойған парасатқа кенелер. Әділдің үйінде мол қазына болар, арамзаның тапқаны өз берекесін алар»* (Нақыл сөз 15:5–6).

Кім «әділдің үйінде» болады? [21]

Біздің қателігіміз туралы айту үшін Құдай көбіне отбасымыздағы жақын адамдарды пайдаланады. Алайда, олар күнә болып табылмайтын жайттарға сын айтады. Мысалы, көптеген әйелдер үйдегілерден көп сын естиді.

Сын мен түзетудің арасында қандай айырмашылық бар? [22]

Күнә болмаса да, тек сізге ұнамағандықтан, сол нәрсеге сын айтатын жағдайлар болды ма? Мысал келтірсеңіз. [23]

Сынға қалай қарайсыз?

Адамдар бізге сын айтқан кезде, өзімізді қорғамауымыз әрі ашуланбауымыз шарт. Қайта кішіпейілділікпен: «Осыны маған айтқаның үшін саған рахмет» деп, осы айтылған сын Құдайдың шындығына сәйкес келе ме, әлде жоқ па, соны Құдайдан сұраңыз. Біз бәріміз үйренуіміз әрі өсуіміз керек!

Сынға екі реакция бар:

**Исаның әдісі:**

- сізге кінә таққаны үшін сиыныңыз: айтылған сөз шындыққа сай ма, әлде ішінара сай ма деп Исадан сұраңыз. Сонда Ол көрсетеді.
- егер бұл шындыққа ішінара ғана сай болса, Исаның алдында кешірім сұрап, сол күнәны бұдан былай жасамауыңыз үшін Одан көмек сұраңыз.
- осы күнәны қайталамау үшін Исадан көмек сұрағаныңызды әшкерелеген адамға айтыңыз.

Егер жоғарыда айтылғандардың бәрін орындасаңыз, онда қарым-қатынастан одан бетер қуаныш аласыз!

**Біздің жеке өзіміздің әдісіміз:**

- ызалану және ренжу,
- ақталу, мысалы: «Сен бірінші бастадың, мен тек жауап қайтардым»,
- басқа адамға сын айту.

Егер сіз жоғарыда айтылғандарды жасайтын болсаңыз, онда қарым-қатынасыңыз одан бетер нашарлай түседі!

**Күнәңызды немесе жағымсыз әрекетіңізді бетіңізге айтып, әшкерелейтін жағдайға өзімізді қалай дайындасақ болады?**

**Шақыру**

Осы сабақтың нәтижесінде мінезіңіздің қай жерін өзгерткіңіз келеді?

**Дұға**

*«Уа, Құдай, жүрегімнің түкпірлерін тексере гөр,  
Мені мазалаған ойларымды біле гөр,  
Қауіпті жолдамын ба, сынай көрсеңші,  
Мәңгілік өмір жолымен мені жүргізсеңші!»*  
(Забур 138:23–24)

## Жауаптар

- 1 – Құдай үшін әрбір адам қымбатты, Ол күнәның шырмауынан бәрімізді азат еткісі келетіні туралы үйретеді.
- 2 – Олар *«күнәкарды теріс жолдан қайтарса, сол оның жанын рухани өлімнен құтқарып, көптеген күнәларының кешірілуіне себепші болады»*.
- 3 – Қосымша идеялар:
  - **әрбір** адамның қауымға қайтып оралуы үшін қалай сүйіспеншілік көрсете аламыз,
  - оларға қамқорлық жасап жатқаныңызды көрсету үшін, қандай жақсы сұрақтар қоюға болады,
  - қауымға келмей қалған адамға телефон шалу немесе жолығу, сол арқылы оларға көңіл бөлу,
  - әрдайым қауымдағы адамдар үшін сиыну.
- 4 – Мүмкін болатын сұрақтар:
  - Осы аптада Киелі кітаптың қай үзінділерін оқыдыңыз?
  - Иса сізді не нәрсеге үйретті?
  - Жұбайыңыздың/ата-анаңыздың/балаларыңыздың/әріптестеріңіздің қалдары қалай?
- 5 – Мүмкіндігінше адаммен оның проблемасы туралы сөйлесу.
- 6 – Жағымсыз әрекеттер істеп жүрген жоқпыз ба деп өзімізді зерттеуіміз қажет. Егер солай болса, тәубеге келуіміз қажет.
- 7 – Азғырылмауымыз үшін өзімізді мұқият байқап жүруіміз керек.
- 8 – Айна Гуляға сенім артуға болатынын түсінді, өйткені Гуля оны жақсы көреді, оны айыптамайды әрі оған көмектескісі келеді.
- 9 – Гуля Айнаның құпиясы туралы ешкімге тіс жармауға уәде етті.
- 10 – Айна Исаға бут бұрды да, жұмыстан кету арқылы азғырудан арылды.
- 11 – Айна күнә жасай беріп, Исадан бас тартуымүмкін еді, яғни өлімге апаратын жолмен кетер еді.
- 12 – Гуля жұмсақ мінезді, әрі әдепті болды. Ол азғыруға апаратын егжей-тегжейлі мәліметтерді сұрамады.
- 13 – Сердар Рахымға сенім артуға болатынын түсінді, себебі ол оны айыптамайды, керісінше көмектеседі.
- 14 – Рахым Сердардың құпиясы туралы ешкімге тіс жармауға уәде етті.
- 15 – Сердар суреттердің бәрін өшіріп Исаға бет бұрды да, азғындықтан босады.
- 16 – Сердар ары қарай да күнә жасап, Исадан бас тартуы мүмкін еді, яғни өлімге апарыт жолмен кетер еді.
- 17 – Рахым дәрекілік көрсетпей, өзін өте әдепті ұстады. Ол істің егжей-тегжейін сұрамады, әйтпесе ол үшін азғыру болар еді.
- 18 – Қосымша идеялар:
  - сұхбаттасып отырған адамға меңземей, басқа адамдардың мысалында сол күнә туралы сөйлесу,
  - топта күнә жасаған адамның атын атамай, тек нақты күнә туралы сөйлесу,
  - күнәнің қаншалықты қауіпті екенін көрсету үшін бір мақал немесе әңгіме айту,
  - (нақты немесе жанама) күнә жасаған адаммен сөйлесе алатын біреуді табу.
- 19 – Онымен оңаша сөйлесу; егер тыңдамаса, тағы біреуді шақыру. Онда да тыңдамайтын болса, онда қауымға айту.
- 20 – Жоқ. Сіздің орныңызға күнә туралы сөйлесе алатын басқа бір сенімді адамды табыңыз.
- 21 – Өміріне өзгеріс әкелетін әшкерелеуді қабылдайтын адам.
- 22 – Нақты күнә болған кезде — адамдарды түзету. Сізге ұнамсыз әрекеттер жасаған кезде — сын айту.
- 23 – Бізге біреудің тамақ пісіргені, ұй жинағаны, киім кигені, балаларын тәрбиелегені ж.т.б. ұнамауы мүмкін.

## 5 Сабақ:

# Дау (конфликт)



Осы сабақта қарастыратынымыз:

- дауды болдырмау,
- дауды қалай шешуге болады,
- қалай басқа адамдардың арасында болатын келіспеушілікті шешуге көмектесе аламыз.

*«Бауырлардың ынтымақта тұрғандары қандай тамаша да жарасымды!» (Забур 132:1).*

**Талқылаңыз:** не себептен дауласамыз (әр категорияға мысал келтіріңіз):

- жұбайлардың (әйел мен күйеудің) арасында
- ата-аналар мен ересек балалардың арасында,
- ата-аналар мен кішкентай балалардың арасында,
- жұмыстағы әріптестердің арасында,
- бастық пен қызметкердің арасында.

**Егер біреумен жақын қарым-қатынаста болатын болсақ, міндетті түрде келіспеушіліктер болады!**

## Рухани соғыс

Біз соғыс зонасында өмір сүріп жатқанымызды ұмытпайық! Ол дау Құдай мен шайтанның арасында болуда. Шайтан бұл соғыстан жеңілді, бірақ әлі де соққы беруін жалғастырып жатыр (Жар. басталуы 3:15; Мат. 2:13,16; Аян 12:7–10).

Дауға түскен кезде, біраз кідіріп, өзіңізден «мен қай жақты қолдап жатырмын?» деп сұрақ қойған абзал. **Дау кезінде кімге қызмет етіп жатырмын: Исаға ма әлде шайтанға ма?** Сақ болыңыз: шайтан қолпаштап, «сіздікі дұрыс» деп сізді адастырады, ал біз жиі өз мүддемізді ғана қорғап, өркөкіректікке берілеміз!

Дауды жеңгеннен гөрі Құдай мен жақыныңды сүйген әлдеқайда абзал. Сол себептен дау-жанжал басталған сәтте, тоқтаңыз да, бірден дұға етіңіз:

*«Уа, Құдай, жүрегімнің түкпірлерін тексере гөр,  
Мені мазалаған ойларымды біле гөр,  
Қауіпті жолдамын ба, сынай көрсеңші,  
Мәңгілік өмір жолымен мені жүргізсеңші!» (Забур 138:23–24).*

## Қалай дауды болдыртпау қажет

**Талқылаңыз:** дауды шешуге көп уақыт кетеді, сондай жанымызда көп жара қалдырады. Сондықтан дауға жол бермеудің жолын қарастырайық. Ол үшін не істеу керек? Мүмкін болатын әрекеттерді ойластырып, сабақты әрі қарай оқыңыз.

Төменде дауды болдыртпаудың бірнеше жолдары берілген:

### 1. Күнделікті Құдайдың Сөзін оқыңыз, Исамен оңаша уақыт өткізіңіз

*«Сенің тәліміңді сондай қатты сүйемін!  
Күні бойы сол жайлы ойланып та жүремін.  
Өсиеттерің есімде мәңгі бақи қалады,  
Олар мені жауларымнан парасатты қылады» (Забур 118:97–98).*

Егер Құдайдың Сөзіне және дұғаға көп уақыт бөле алмаймын деп ойласаңыз, онда күнде біркүндік мөлшерде Құдайдан даналық алып жатырмын деп көзіңізге елестетіңіз. Сол біркүндік даналық сізді даудан аман сақтап қалады. Ойлаңызшы, ал дау-жанжалды шешуге қаншама уақыт кетіресіз, оның үстіне сізге тигізетін зияны да аз емес. Адамдармен бір күн ғана татулықта өмір сүру үшін, бізге қаншама даналық керек десеңші.

### 2. Басқа адамды жақсы көріңіз және сыйлаңыз

*«Бір-біріңді бауырлардай сүйіп, өз бастарыңнан артық сыйлаңдар» (Рим. 12:10).*

*«Ең бастысы, бір-біріңді шынайы сүйіңдер, сондай сүйіспеншілік адамдардың көптеген күнәларын кешіреді» (1 Пет. 4:8).*

Шынымен Құдайды сүйеміз бе, шынымен жақынымызды өзімізді сүйгендей сүйеміз бе деген сұрақты өзімізге жиі қоюымыз керек (Мат. 22:37–39).

### 3. Кішіпейіл болу, мойынсұну және шыдамды болу

*«Жеке басының абырой-атағын ойлайтын менмен емес, кішіпейіл болып, басқаларды өздеріңнен жоғары қойыңдар! Әрқайсың өз мүдделеріңді ғана емес, басқалардікін де ойлап жүріңдер!» (Філіп. 2:3–4).*

«Өзімді басқалардан жоғары санаймын ба?» деп өзіңізге сұрақ қойыңыз.

*«Барлық жағдайларда кішіпейіл, ілтипатты, бір-біріңе төзімді болып, сүйіспеншілік көрсетіңдер» (Ефес. 4:2).*

«Басқаларға шыдымсыздық көрсетіп, өзімді дәрекі ұстаймын ба?» деп өзіңізге сұрақ қойыңыз.

#### 4. Шаршаған кезіңізде немесе стресте жүрген кезіңізде ашуға бір қадам жақын болатыныңызды ұмытпаңыз.

Өмірлік қиыншылықтарыңыз жайлы басқалармен бөлісіңіз, сіз үшін дұға етуін сұраңыз.

#### 5. Бірден кешіріңіз

- Біз өзіміз туралы ойлағаннан әлдеқайда күнәқармыз. Соған қарамастан «*бауырыңның көзіндегі жаңқаны көре тұра, өз көзіңдегі бөренені байқамайсың*» (Мат. 7:3)!
- Зұлым қызметші жайлы астарлы әңгіме Құдай біздің көптеген қарызымызды кешірсе, біздің басқаларды кешірмеуге құқығымыз жоқ екенін көрсетеді (Мат. 18:23–35).
- Иса Петірге өз бауырын жетпіс жеті рет кешіру керегін айтты. Яғни «әрдайым» кешіруіміз шарт екенін көрсетеді (Мат. 18:22)!
- Есіңізде болсын: егер басқаларды кешірмесек, Құдай бізді де кешіре алмайды (Мат. 6:14–15).

**Ойланыңыз:** адамдармен дау-жанжалға түспес үшін, жоғарыдағы тізімде берілген жайттардың қайсысымен жұмыс істейсіз?

## Жеке дауларымызды қалай шешеміз

### 1 қойылым (мүмкін болса, сабаққа дейін дайындалыңыз)

**Фархат** (*ашуланып*): Мынау не, үйдің шашылып жатқаны?! Телефонға жабысып отырмағаныңда, үйді жинап тастар едің!

**Маша** (*ренжіп*): Неліктен сен үнемі маған дауыс көтересің өзі? Істейтін шаруам бастан асатынын білмейсің бе?

(*Маша жылап, кетіп қалады*)

**Фархат** (*сиынады*): Құдайым, неліктен біз ылғи ұрысыса береміз? Қателіктерімді көрсетші және әйеліммен қалай сөйлесуді үйретші. Осы дау жайында әйеліммен сөйлесуге көмектесші.

(*Маша үндемей, қайтып келеді де, шайын дайындап, дастарқан әзірлейді*)

**Фархат:** Келші, сөйлесейік? Мен саған шыдамдылық көрсете алмағанымды түсінемін. Үйдің шашылып жатқанын көргенімде, біреу келіп қалса, ұят болады деп қорқамын. Алайда адамдардың не ойлағанынан гөрі, мен үшін сенімен жақсы қарым-қатынаста болу әлдеқайда маңызды. Өтінем, мені кешірші?

**Маша:** Ашық айтқаның үшін рахмет. Сені кешіремін. Үйдің шашылып жатқанынан ұялатыныңды білмедім. Мен қатты шаршаймын: кішкентайымыз түнде бірнеше рет оянады, ал ұлымыз әрі-бері жүгіріп, ойыншықтарын шашып тастайды. Үйді жинамақ түгіл маған тамақ әзірлеудің өзі қиын. Сен үшін үйдің тазалығы маңызды болса, мен көбірек еңбектенуге тырысамын. Мүмкін ұлымды ойыншықтарын жинауға үйретімін.

**Фархат:** Сенің шаруаларың көп екенін және шаршайтыныңды білмедім. Жұмыстан кейін еденді шаңсорғышпен тазалап, ойыншықтарды жинауға көмектесе аламын. Бір-біріміздің сезімдерімізді

және болып жатқан іс-жайды жақсы түсіну үшін көбірек қарым-қатынаста болуымыз тиіс. Бір-біріміз үшін сиына аламыз. Таза үйден жақсы неке артық!

**Маша:** Рахмет саған! Телефонмен көп уақыт өткізетінім үшін кешірім сұраймын. Жұмыстарымды бітіріп болғаннан кейін ғана құрбыларыммен сөйлесемін.

*(Фархат пен Маша құшақтасады)*

Отбасындағы дауды шешу үшін Фархат не істеді?

Жақындарымызбен болатын ұрыс-керістің шешімін табу үшін біз не істей аламыз, соны қарастырайық:

1. **Сиыну:** дауға апарған қателерімізді көрсетсін деп Құдайдан сұраңыз, сол үшін Одан кешірім сұраңыз.
2. **Сөйлесу:** Ұрыс өршіп кетпей тұрғанда, кешірім сұраңыз. Сізді ренжіткен адаммен сөйлеспей қою конфликті шешпейді, керісінше одан бетер үдетеді. Алайда, есіңізде болсын, екі адам ашудың үстінде болғанда ұрыс неден басталғанын айтып қазбалау дұрыс емес. Екі жақтан ашулары басылған кезде ғана сөйлесуге болады. Бір-біріңізбен сөйлеспей **тұрып**, жүрегіңіздегі ашу-ыза мен күйікті Құдайға тапсырыңыз.
3. **Нақты бір сұрақты** ғана талқылаңыз. Өткен жылдары болған реніштеріңізді айтып, дау көтермеңіз.
4. Бір-біріңізге **құрмет көрсетіп, ұстамды** болуға уәде беріңіз. Бір-біріңізге дауыс көтеріп, дөрекі сөздер айтпаңыз: сіз Құдайдың асыл баласымен сөйлесіп жатсыз! Біреу дауысын көтеріп жатса, екінші адамның сөйлемей, сәл кідіргені жөн, сол арқылы айқайлап тұрған адамның тынышталуына мүмкіндік береді.
5. Жағдайдан кейін сұхбаттасыңыздан **қандай сезімде екенін** сұраңыз. «Сен» емес, «Мен» деген сөзді көбірек қолданыңыз. Мысалы, «Неге сен менімен ешуақытта келіспейсің?» дегеннің орнына «Осылай болғаны мен үшін өкінішті-ақ, қандай шешім табуын білмей тұрмын» деп айту әлдеқайда жақсы.
6. Серіктесіңізді мұқият **тыңдаңыз, оның қандай күйде отырғанын анықтаңыз** (мәселен, жараланған жүрек, ашу-ыза, қайғы, өмірден түңілу).
7. Жасаған қатеңіз үшін **кешірім сұрауға** дайын болыңыз.
8. Серіктесіңізден дауды қалай шешуге болатынын **сұраңыз** да, оның ойын мұқият тыңдаңыз, артынан өз ойыңызды **ұсыныңыз**. Татулық пен бірлік (отбасы мен қауым) үшін **ымыраға** келуге дайын болыңыз. Қарым-қатынасыңызды немесе кейбір іс-әрекеттеріңізді өзгертуіңізге тура келеді, сонда серіктесіңіз сізге риза болады!
9. Ал егер өзара келіспесеңіз, онда әңгімені **басқа мерзімге жоспарлаңыз**. Мүмкін болса, дауды шешуге көмектесетін үшінші адамды шақырыңыз. Отбасының не қауымның жікке бөлінуіне жол бермеңіз: дауды бірден шешуге тырысыңыз.
10. **Адамдардың көзінше серіктесіңізді кінәлап, айып тақпаңыз!** Бұл оңашада шешілетін жайт.

## Талқылау

Аталған нұсқаулықтардың қайсысын бірінші ретін естіп отырсыз?

Аталғандардың қайсысы сіз үшін қиын?

Егер жақсы танымайтын адаммен ұрысып қалсаңыз, онымен бетпе-бет сөйлеспеген жөн. Оның орнына дауды шешуге екеуіңізді де жақсы танитын адамды көмекке шақырыңыз. Көптеген адамдар, тіпті бір-бірін жақсы таныса да, үшінші адамның көмегіне жүгінген пайдалы деп санайды.

Дауды шешуге көмектесетін адаммен сөйлесу мен өсектеудің арасында қандай айырмашылық бар?

Дауды шешуге көмектесетін адам қандай қасиеттерге ие болуы қажет?

## Басқа адамдардың дау мәселесін шешуге қалай көмектесе аламыз

*«Татуластырушылар бақытты — олар Құдайдың рухани балалары деп аталмақ» (Мат. 5:9).*

Келесі қойылымдарда екі адамның арасындағы дауды шешуге көмектесетін адамды көресіз.

Егер дауласқан екі адам бірін-бірі жақсы танитын болса, олар өзара сөйлесе алады. Ал егер бір-бірін жақсы танымайтын болса, онда үшінші дәнекер адаммен сөйлескені жөн. Дәнекер адам екі жаққа да түсінікті болу үшін, мәселені айқындап беруі тиіс.

## 2а қойылым — ерлер үшін (мүмкін болса, сабаққа дейін дайыдалыңыз)

**Арслан:** Сәлем, достар! Төрлетіндер. Қалдарың қалай? Бала-шаға аман ба? Жайғасып отырындар. Келгендеріңе қуаныштымын.

**Дәулет** (*Мұратқа теріс қарап, өз орнына отырады*): Сәлем, өзің қалайсың? Рахмет, жақсы.

**Мұрат** (*Дәулетке теріс қарап отырады*): Амансың ба? Өзің қалайсың? Рахмет, жақсы.

**Арслан:** Ең алдымен сиынайық.

*(сиынады)* Қымбатты Әке, бұзылған қарым-қатынастарымызды орнатуға көмектесе гөр. Біз Сенің асыл Ұлыңның атынан сұраймыз. Әумин!

Әрқайсыңа ескерткім келеді: Біз бәріміз күнәкармыз, күнделікті бәріміз Құдайдың рақымы мен кешіріміне зәруміз!

Қазір бәріміз сұхбат кезінде маңызды болатын кейбір ережелермен келісуіміз керек:

- сендер кезекпен сөйлейсіңдер,
- бір-біріңді бөлмейсіңдер,
- дауыс көтермейсіңдер,
- дөрекі сөз айтпайсыңдар.

Келісесіңдер ғой?

**Дәулет пен Мұрат** *(бір-біріне деген ықыластары жоқ және бір-біріне қарамайды):* Иә.

**Арслан:** Жақсы! Онда бастайық. Дәулет, сен бірінші баста. Не болғанын айт.

**Дәулет:** Өткен жолы мен шынымен де қатты кеттім. Бастығым маған наразы болды, мен қатты шаршадым. Мен келген кезде Мұрат үстелдер мен орындықтарды қойып шығуды сұрады. Ал мен болсам, оған айқайлап бердім. Менің істегенім дұрыс емес екенін білдім, бірақ келе салысымен біреу мені жұмсағанын ұнатпаймын.

**Арслан** *(Мұратқа):* Дәулет жұмыстан шаршап келдім деп айтады. Сен оған бірден тапсырма бердің. Ол саған айқайлап берді. Мұрат, Дәулеттен не естідің, соны айтшы.

**Мұрат:** Дәулетке менің оны жұмсағаным ұнамады. Сол себептен ол маған дауыс көтерді.

**Арслан:** Дәулет, Мұрат нені естімеді?

**Дәулет:** Мен шынымен де қатты кеттім. Бастығым маған наразы болды, мен қатты шаршадым. Мен келген кезде Мұрат үстелдер мен орындықтарды қойып шығуды сұрады. Ал мен болсам, оған айқайлап бердім. Менің істегенім дұрыс емес екенін білдім, бірақ келе салысымен біреу мені жұмсағанын ұнатпаймын.

**Арслан:** Жарайды. Мұрат, енді сен жағдайды толық түсіндің бе?

**Мұрат:** Дәулет шынымен де жаман көңіл күйде болды. Себебі бастығы оған ашуланды, әрі ол шаршаған еді. Мен одан көмек сұрағанда, ол маған айқайлап берді. Кіре салысымен оны жұмсағанды ұнатпайды.

**Арслан:** Мұрат, Дәулет кездесуге келген кезде қандай күйде болды?

**Мұрат:** Бәлкім бастығы ашуланып, жұмыстан шығарып жібереді деп уайымдады. Ол уайымнан есін жиғысы келді, сондықтан біреу жұмсаған кезде ашумен қабылдады.

**Арслан:** Солай ма, Дәулет?

**Дәулет:** Дәл солай.

**Арслан:** Керемет! Енді сол кеште не болғанын Мұрат айтып берсін.

**Мұрат:** Мен кездесуге қажеттінің бәрін дайындап үлгермей жаттым. Көмектесетін ешкім болмады. Дәулет кіріп келген кезде қуанып кеттім, себебі осы ауыр жұмыс оның қолынан келеді. Мен оның қандай күйде екенін білмедім. Ол маған айқайлаған кезде, мен де оған солай жауап бердім.

**Арслан:** Сонымен, Дәулет, Мұрат қазір не айтты?

**Дәулет:** Ол дайындап үлгермей жатты. Мен келген кезде екеуміз де жағдайды толық білмегендіктен, бір-бірімізге айқайлай бастадық.

**Арслан:** Мұраттың айтқанын толық қайталадың ба? Ол қандай күйде болды?

**Дәулет:** Ешкім көмекке келмеді. Менің ойымша, оның адамдардан көңілі қалып, оларға ренжіді, сол себептен кездесуге дайындалып, үлгермеймін деп қорықты. Ол стресте болғанға ұқсайды. Сондықтан мен айқайлағанда, ол да маған шыдамай айқайлап берді.

**Арслан:** Мұрат, Дәулет сенің не сезгеніңді дұрыс жеткізді ме?

**Мұрат:** Иә, дұрыс жеткізді деп ойлаймын.

**Арслан:** Жарайды, онда әрі қарай кеттік. Ендеше, келешекте осындай жағдайды қалай болдыртпауға болады? Соны ойланайық. Дәулет, сен не ойлайсың?

**Дәулет:** Менің ойымша, қандай күйде болмайын, досыма айқаламауым керек еді. Мұрат, саған айқайлап бергенім үшін кешірім сұраймын!

**Мұрат:** Дәулет, мен сені кешіремін!

**Арслан:** Өте жақсы! Мұрат, сен де қандай ой бар?

**Мұрат:** Кездесуге келген адамдар шаршап тұруы, көңіл-күйлері түсіңкі болуы мүмкін екенін түсінуім керек. Олардан көмек беруді талап етпеуім керек. Дәулет, есіктен кірген күйде сенен көмек талап еткенім үшін кешірім сұраймын.

**Дәулет:** Кешіремін!

**Арслан:** Өте керемет болды! Енді қалғаны — бір-бірлерің үшін сиыну. Сиынасыңдар ма?

**Дәулет пен Мұрат:** Әрине! Ендеше сиынайық ...

*(Дәулет пен Мұрат қршақтасады)*

## 2ә қойылым — әйелдер үшін (мүмкін болса, сабаққа дейін дайындалыңыз)

**Гюнер:** Сәлем, қош келдің! Кіріңдер, кіріңдер. Қалайсыңдар? Отбасыларың жақсы ма? Балалар қалай? Отырыңдар. Бірге сөйлесуге келіскендеріңе қуаныштымын.

**Алтын** (*Күміске теріс қарап отырады*): Сәлеметсіз бе, өзіңіз қалайсыз? Рахмет, бәрі жақсы.

**Күміс** (*Күміс Алтынға қарамай отырады*): Сәлеметсіз бе. Жақсы. Рахмет.

**Гюнер:** Ең алдымен, мен сиынайын.

(*сиынады*) Қымбатты Әке, бұзылған қарым-қатынастарды орнатуға көмектесші. Сенің асыл Ұлыңның атынан сиынамыз! Әумин!

Естеріңе түсіре кетейін, біз бәріміз күнәкармыз, біз бәріміз күнделікті Құдайдың рақымы мен кешіріміне мұқтажбыз.

Қазір бәріміз сұхбат кезінде маңызды болатын кейбір ережелермен келісуіміз керек:

- сендер кезекпен сөйлейсіңдер,
- бір-біріңді бөлмейсіңдер,
- дауыс көтермейсіңдер,
- дөрекі сөз айтпайсыңдар.

Келісесіңдер ғой?

**Алтын мен Күміс** (*бір-біріне деген ықыластары жоқ және бір-біріне қарамайды*): Иә.

**Гюнер:** Жақсы! Онда бастайық. Алтын, сен бірінші баста. Не болғанын айтшы, жарай ма?

**Алтын:** Мен соңғы кездесу кезінде шынымен де қатты кеттім. Бастығым маған наразы болған еді, содан қатты шаршаған болатынмын. Кіріп келген кезімде, Күміс дастарқанға көмектесесің деп айтты, сонда мен оған айқалап бердім. Менікі дұрыс емес екенін түсінемін, бірақ есіктен кіре салысымен, мені жұмсап, бірнәрсе істетенінін ұнатпаймын.

**Гюнер** (*Күміске қарап*): Алтын айтып жатқандай, ол кіріп келген кезде оның көңіл-күйі болмады әрі ол қатты шаршап тұрды. Ол кіріп келген кезде, сен оны бірден жұмсай бастадың, сосын ол саған айқайлап берді. Күміс, Алтынның айтқанын қайталап бере аласың ба?

**Күміс:** Алтын оған тапсырма беріп, жұмсағанымды ұнатпады. Сол себептен маған айқайлап берді.

**Гюнер:** Алтын, Күміс нені естімей қалды?

**Алтын:** Мен жұмыстан кейін қатты күйзелісте болдым. Бастығым маған наразы болды, мен шаршап тұрдым. Мен адамдардың қалымды сұрамай тұрып, мені жұмсағанын ұнатпаймын.

**Гюнер:** Жарайды. Күміс Алтын тағы не айтты?

**Күміс:** Ол шынымен де күйзелісте болды. Оның бастығы оған наразы болды. Ол қатты шаршап тұрды. Ол кіріп келісімен, дастарқанға көмектесуін сұрап, жұмсай бастадым, сосын ол маған айқайлап берді. Ол кіре салысымен оны жұмсағанды ұнатпайды.

**Гюнер:** Күміс, сол кеште Алтын қандай күйде болды?

**Күміс:** Ол жұмыста болған жағдайдан есеңгіреп қалса керек. Бәлкім, ол жұмыстан шығарып жібереді деп қорыққан болар. Ол жұмыстан кейін жанына жай іздеген сияқты, ал өкінішке орай, біз оны жұмсап, ызаландырдық.

**Гюнер:** Алтын, солай ма?

**Алтын:** Иә, дәл солай.

**Гюнер:** Тамаша! Күміс, енді сен не болғанын айтып бере ғой.

**Күміс:** Мен дастарқан дайындап, жиналысқа дейін үлгермей жаттым. Көмектесуге ешкім келмеді. Алтынды көре салысымен, көмек береді-ау деп қатты қуанып кеттім. Мен одан көмек сұрадым, ол болса маған айқайлап бердім, артынша мен де оған айқайладым!

**Гюнер:** Алтын, дәл қазір Күміс не айтты?

**Алтын:** Ол дастарқан жасап, үлгермей жатты. Мен кіріп келген кезде екеуіміз де жағдайды толық білмегендіктен, бір-бірімізге айқайлап бердік.

**Гюнер:** Оның айтқандарын толық қайталап шықтың ба? Ол қандай күйде болды?

**Алтын:** Ешкім көмекке келмеді. Ол адамдарға ренжіп, көңілі қалды, сондықтан тамақ жасап, үлгермеймін деп уайымдаған болар. Мен оған айқайлап бергенде, ол стресте болған шығар.

**Гюнер:** Күміс, Алтын сені түсінді ме?

**Күміс:** Иә, түсінді деп ойлаймын.

**Гюнер:** Жақсы, біз керемет нәтиже көрсетіп жатырмыз. Келешекте осындай жағдайларды болдыртпау үшін не істей аламыз, сол туралы ойланайық. Алтын, сен не ойлайсың?

**Алтын:** Сондай күйде болсам да, Күміске айқайламауым керек еді. Күміс, саған дауыс көтергенім үшін, мені кешірші!

**Күміс:** Кешіремін, Алтын!

**Гюнер:** Өте жақсы! Осындай жағдай қайталанбас үшін не істеу керек? Күміс, сенің ойың қандай?

**Күміс:** Адамдар жиналысқа келген кезде, күйзелісте болуы мүмкін, шаршап тұруы мүмкін, соны түсіне білу қажет. Біреуді жұмсар алдында адамдарға ілтипаттық таныту керек. Алтын, сенің қандай күйде екеніңді байқамай, сені жұмсағаным үшін кешірім сұраймын.

**Алтын:** Мен сені кешіремін!

**Гюнер:** Керемет! Енді қалғаны — бір-біріміз үшін дұға ету. Келісесіңдер ме?

**Алтын мен Күміс:** Әрине, ендеше сиынайық ...

*(Алтын мен Күміс қршақтасады)*

Мұның мақсаты — бұзылған қарым-қатынасты қайта орнату. Мұны жүзеге асыру үшін үшінші адам — дәнекер керек. Егер сіз дәнекер болсаңыз, екі жаққа бірдей қарауыңыз қажет, өйткені олардың екеуі де сізге сенім артады.

Дәнекер екі адамды қалай татуластырады, соны қарастырайық:

**1. Кездесуге дайындалыңыз:**

- Дауласқан екі жақты да шайға шықырыңыз.
- Талқылаудың алдында дұға етіңіз. Бәріміздің күнәкар екенімізді және бәріміз күнделікті Құдайдың рақымы мен кешіріміне мұқтаж екенімізді естеріне салыңыз!
- Екі жақ бірдей ереже сақтауына келісім берсін: ол — кезекпен сөйлеу, сөзді бөлмеу, дауыс көтермеу және дөрекі сөйлемеу.

**2. 1 Адам сөйлеген кезде:**

- Қандай жағдай болғанын айтып берсін.
- Артынан екінші адам оның не айтқанын және не сезгенін қайталап шықсын.
- Екінші адам дұрыс түсінбей қалса, бірінші адам қосуына және түзетуіне болады.

**3. 2 Адам сөйлеген кезде:**

- Егер екіншісі біріншісін дұрыс түсінген болса, онда екінші адам осы жағдайға қатысты өз ойымен бөлісе алады.
- Бірінші адам екінші адамның не айтқанын, оған қоса оның қандай күйде болғанын толық мазмұндап беруі керек.
- Бірінші адам дұрыс түсінбей қалса, екінші адам қосуына және түзетуіне болады.

**4. 1 адам өз шешімін ұсынады:**

- Екінші адамның айтқандарын біріншісі толық түсінсе, онда бірінші адам өз шешімдерімен бөліссін.
- Енді осы шешім қадамдары жайлы екінші адам не ойлайтынын сұраңыз.

**5. 2 Адам өз шешімін ұсынады:**

- Екінші адам проблеманы шешудің өз қадамдарымен бөліссін.
- Проблеманы шешудің осы қадамдары туралы бірінші адам не ойлайды, соны сұраңыз.

**6. Келесі қадамдар:**

- Проблеманы шешуге екі жақтан да ат салысып жатқанына көз жеткізіңіз. Енді олардың екеуі де не істеуі қажет?
- Екі жақтан да кешірім сұрап, кешірім беруін сұраңыз.
- Бір-бірлері үшін дұға етуін сұраңыз.
- Қажет болса, келесі кездесу туралы келісіп алыңыз.

Төмендегі тапсырмаға кірісуден бұрын, қадамдар туралы тағы бір қайталап оқып шығыңыз.

## Үш адамнан тұратын топтарға арналға жаттығу

Бір адам татуластырушы-дәнекер, ал қалған екеуі өзара дауласқан адамдар. Олар бірі-бірлерін жамандап, үшінші адамға айтады, осылайша қауымға іріткі салады. Дауласқан екі жақты татуластыру үшін, аталған қадамдарды жасап, жаттығыңыз.

Жаттығуды аяқтап болған соң (бұл жаттығудың бір бөлігі ғана емес), бір-бірлеріңіз үшін дұға етіңіз. Оның мақсаты — дауды неғұрлым болдыртпау, келіспеушілік мәселесін шешу және осы орайда басқаларға көмектесу.

## 6 Сабақ:

# Қайғы



**Забурдағы 87** жырды оқыңыз.

Жыршы қандай күй кешіп жатыр? [1]

Сезімдерін қалай білдіреді? [2]

Құдайға қалай сенім артады? [3]

Егер бәрін байқадым деп ойласаңыз, жауаптарыңызды сабақтың соңында берілген жауаптармен салыстырыңыз.

Ең қымбат нәрседен айырылған кезде, біз қайғырамыз. Бұл күнә емес.

Бір-бірімізді сүю сабағында дұрыс қайғыруды үйренеміз. Бұл бір нәрседен айырылған кезде өзіміздің және басқалардың сезімдерін жақсы түсінуге көмектеседі. Қайғы кезінде басқаларға қалай көмектесу керегін үйрене аламыз. Соны қарастырамыз. Ғалаттықтарға 6:2 «*Біріңнің ауыр жүгіңді екіншің көтерісіңдер!*» деп үндеу тастайды. Басқалардың ауыр жүгін көтерудің бір жолы — ол қайғы-қасірет шеккен кезінде адамдарға көмектесу.

Жақынымыздан немесе бір нәрседен айырылған кезде, біз қайғырамыз. Тізімге қарап, кімнен немесе неден айырылғаныңызды белгілеңіз. Тізімде аталмаған нәрселерді қосыңыз:

- туысқан
- дос
- достық
- жұмыс
- денсаулық
- үй

- құнды зат
- неке
- пәктік
- құрмет
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Кейбір айырылған нәрселерден өтуіміз жеңіл болады. Кейбір нәрселерден айырылған кезде көп қайғырамыз. Қайғының қандай түрлері жүрегімізде терең із қалдырып, болмысымыздың бір бөлігіне айналады? Мысалы, баласынан айырылған адам өмір бойы қайғысын ішінде сақтап жүреді. Дүниеден озған сүйікті адамдарды еске алған сайын жарамыз одан бетер қансырайды.

Иса да қайғырды (Ин. 11:35); Пауыл қайғының не екенін жақсы білді (Філіп. 2:27). **Қайғы — бұл өмір табиғатының бір бөлігі.** Біздің үмітіміз — Жаңа Иерусалимде Исамен бірге болу, ал ол жерде «Енді қайтып өлім, жоқтау, зар еңіреу мен ауру болмайды» (Аян 21:4). Бірақ сол уақытқа дейін қайғының көптеген түрлерінен өтеміз, сондықтан дұрыс қайғырып үйренуіміз керек, сондай-ақ басқаларға қайғыдан өтуге көмектесе аламыз.

Әркімнің қайғыдан өтетін жолы әрқилы. Көп адамдар үшін — бұл шатқалдан төмен қарай түсіп, қайта оралу. Мұны «қап-қараңғы шатқал» деп атайды.

Біздің «қап-қараңғы» шатқалымыз қысқа және тайыз болуы мүмкін. Кейде ол ұзақ және терең де болуы мүмкін. Осы сабақта қараңғы шатқалдың әртүрлі кезеңдерін қарастырамыз. Сол кезде өміріңіздегі қайғының қай түрлерінен өткеніңіз жайлы ойланыңыз. Сонан соң біздің қайғымызға көмектесетін әрекеттерге көз тастайық.



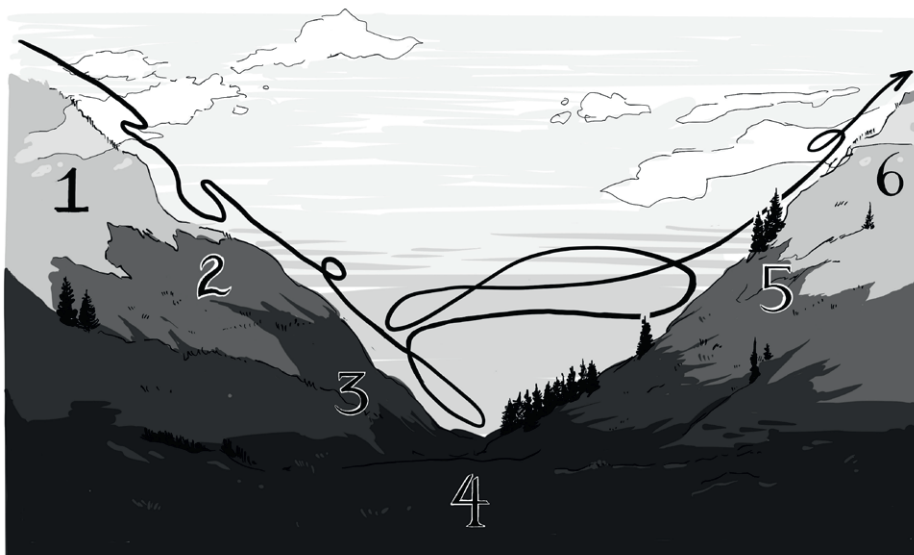
Кезең	Белгілер	Осы кезеңнен өтуге өзіңе және басқаларға көмектесу
1. Қайғыға дейінгі өмір	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бәрі бірқалыпты және жалпы жақсы екенін сезу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 Забур жырын жаттап алыңыз.</li> <li>• Құдайдың Сөзіне терең үңіліңіз, әсіресе Забур жырларына.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өзіңізге ұнаған аяттарды оңай табу үшін, оларды көшіріп алыңыз не астын сызып қойыңыз.</li> <li>• Енді өміріңіздің жақсы да, қайғылы да кезеңдерінде Құдайға сенім артуға дайын боласыз.</li> </ul>
2. Ықпал ету	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аң таң болу</li> <li>• ұйып қалу (эмоцияның болмауы)</li> <li>• («бұл шынымен де болып жатыр ма деп күмәндану»)</li> <li>• үмітсіздік («Мен ешқашан бақытты болмаймын»).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бұл жалғыз әрі ол өткінші кезең екенін біліңіз.</li> <li>• Басқалардың көмегім қабылдаңыз.</li> <li>• Сезімдеріңізбен бөлісіңіз.</li> <li>• Құдайдың кім екенін есіңізге түсіріп тұрыңыз. Күнде Забур 22 жырының аяттарын оқып жүріңіз.</li> </ul>
3. күйікпен күресу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ашу, қорқыныш, үрей, аласапыран, кінә, ұят</li> <li>• жылау, ұйқысыздық, өзіңді іштей жеу (мен басқаша істеуім керек еді).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бұл табиғи кезең, бәрі өткінші.</li> <li>• Мүмкіндік болса, демалысқа шығыңыз.</li> <li>• Басқа сенушілермен уақыт өткізіңіз.</li> <li>• Құдайдың кім екенін есіңізге түсіріп тұрыңыз. Күнде Забур 22 жырының аяттарын оқып жүріңіз.</li> </ul>
4. Жаңа шындықпен күресу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• күйзеліс</li> <li>• оқшаулау (қайғырған адамдардың жанында болу ыңғайсыз)</li> <li>• жалғыздық («Мені ешкім түсінбейді»)</li> <li>• Құдай алыстап кеткен сияқты («Неге Құдай осыған жол берді?»)</li> <li>• 5 кезеңге өтуге әрекеттену, бірақ 4 кезеңге оралу (кейде бәрі жақсы, ал басқа күндері қайтадан сезімге берілесіз).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бұл табиғи кезең, бәрі өткінші.</li> <li>• Жаныңыз жаралы екенін қабылдаңыз да, ілгері жылжуға тырысыңыз.</li> <li>• Иса туралы хабарды есіңізге түсіріңіз.</li> <li>• Құдайдың кім екенін есіңізге түсіріп тұрыңыз. Күнде Забур 22 жырының аяттарын оқып жүріңіз.</li> </ul>
5. Құдайға деген сенімді жаңарту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жаңа жағдайды қабылдау</li> <li>• Енді қайғырмағаныңыз үшін ұялуыңыз мүмкін.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сенушілермен кездесіңіз.</li> <li>• Жаныңыз жаралы екенін қабылдаңыз.</li> <li>• Өзіңізбен және Құдаймен адал болыңыз.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Қайғыға дейін және кейін жасаған қателіктеріңіз туралы ойланыңыз. Құдайға айтып, Оның кешірімін қабылдаңыз.</li> <li>• Құдайдың кім екенін есіңізге түсіріп тұрыңыз. Күнде Забур 22 жырының аяттарын оқып жүріңіз.</li> </ul>
6. Қайғыны қабылдау және одан сауығуға қадамдар жасау	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тыныштық және қабылдау</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мадақтау әндерін тыңдаңыз.</li> <li>• Сенушілермен кездесіп, жаңа адамдармен достасыңыз.</li> <li>• Басқаларға көмектесіңіз: бұл ой-санаңызды жақсы сезімдермен толтырады.</li> <li>• Құдайдың сөзін оқыған кезде қайғы — бұл өміріміздің бір бөлігі. Құдай бізді Исаға ұқсату үшін қайғыға жол береді (<b>Рим. 5:3–4</b>), және қайғы шеккен адамдарға жұбаныш беру үшін бізді қолданады (<b>2 Қор. 1:3–4</b>).</li> <li>• Құдайдың кім екенін есіңізге түсіріп тұрыңыз. Күнде Забур 22 жырының аяттарын оқып жүріңіз.</li> </ul>

Өз сезімдерімізді түсіну өте маңызды. Жағымсыз сезімдердің өзі де Құдайдан. Сезімдерімізді жақын адамдарға айтып, бөліскен абзал. Сезімдерін тежейтін немесе елемейтін адамдар басқалармен қарым-қатынас жасауға қиналады. Күтпеген жағдайларда олар тез ашуланып, терең қасірет шегеді.

Бірінен соң бірі қайталанып келетін қайғы кезеңдерінен адамдардың бәрі бірдей бірқалыпты өте бермейтінін біліп қойыңыз. Олар жиі келесі кезеңге қарай жылжиды, бірақ өткен кезеңдерге қайта оралатын жағдайлар да көп кездеседі. Ең бастысы, өзімізге қайғыруға рұқсат беруіміз керек, бірақ ілгері жылжу да өте маңызды.



Қайғының қандай алты кезеңі бар?

Өміріңізде оның қандай белгілерін бастан кештіңіз?

Сол кезде сізге не нәрсе көмектесті?

Не нәрсе көмектеспеді?

Әрқашан есіңізде сақтаңыз: *«Жүрегі жаралыға Жаратқан жақын тұрады, жаны күйреп, күнәсына өкінгенді құтқарады»* (Забур 33:19).

## Жаратқан Ие біздің қайғымызға ортақ!

# Басқа адамдардың қайғысына қалай көмектесе аламыз

Күйзелісте (депрессияда) жүрген адамдар өздерін дұрыс ұстай алмайды. Олар үшін информацияны қабылдау қиын. Бұл таңғалатын нәрсе емес, олар өздерін қатты жақсы көретін адамдарға ашуланады. Дегенмен қайғыда жүрген адамға шыдамды да, жанашыр болуымыз абзал (**Қол. 3:12–14**). 2 және 3 сабақтардан үйренген дағдыларымызды пайдалана отырып, оларды ден қойып, тыңдауымыз қажет.

Өмірде қажет болатын бірнеше кеңес:

1. Қайғы процесінен өту үшін, оларға біраз уақыт беру қажет. «Қырық күн өтті ғой. Енді қайғырып, жылай берме» деп айтпаңыз.
2. Қарапайым көмек беруге тырысыңыз. Мысалы, тамақ дайындауға, үйін жинауға, балаларға қарауға, азық-түлік алып келуге және т.б. жәрдемдесіңіз.
3. Олар үшін дұға етіңіз.
4. Қайғыланып жүрген адам сізге ашуланатын болса, оған өкпелемеңіз.
5. Көз жасын шығаруға тыйым салмаңыз: жылау пайдалы!
6. Оларды айыптамаңыз. Осы жағдайдың болуына олар кінәлі: олар жаман әке не жаман шеше болды және т.б. деп ешуақытта айтушы болмаңыз. Тіпті олар күнәлі болған жағдайда да, дәл сол уақытта айту қажет емес. Құдайдың еркі болса, күнәлары мен қателіктерін Өзі-ақ көрсетеді.
7. Оңай шешімдер мен жеңіл-желпі кеңестер бермеңіз: «Уайымдама; бәрі жақсы болады. Құдайға үміт артсаң болды!»
8. Кімнен немесе неден айырылғанан сұрап мазаламаңыз. Оның қайғысы сіздің қайғыңыздан едәуір жеңіл деп айтпаңыз.
9. Орынды болса, Киелікітаптық аяттармен бөлісіңіз. Уағыздамаңыз!
10. **Естеріңізде болсын, біреудің құпиясын сыртқа шығаруға болмайды!**

**Қайғыда жүрген адаммен бірге болғанда, жоғарыда аталған жайттардың қайсысын есте сақтап, ал қайсысыларын болдыртпау керек?**

## **Жұппен жаттығу**

Бірнеше жыл бұрын болған қайғылы оқиғамен серігіңізбен кезекпен бөлісіңіз. Қазір қараңғы шатқалдың қай жерінде кетіп барасыз? Алға қарай бағыт алу үшін, не істеуге болады? Қасыңыздағы серігіңіз сіз үшін пайдалы болатын Киелі кітап аяттарымен бөліссін. Бір-бірлеріңіз үшін сиыныңыздар.

## **Жауаптар**

- 1 – Қайғы.
- 2 – Дұғамызға жауап алмаған кезде, Құдайдан көңіліміз қалады; Құдайдан алыстап кеткен сияқты сезім; үмітсіздік; күйзеліс/депрессия; адамдардан оқшалану/бөлектену, адамдарға жылылық танытпау; Құдай тастап кеткендей; әділетсіздік құрбаны сезімі.
- 3 – Ол қандай күйде екенін Құдайға айтады. Ол Құдайдың кім екенін айтып, өзінің есіне салады. Ол — «Құтқарушы Құдай» (2 аят), жақсы көреді және «адал» болып қалады (12 аят).

# Осы курсты аяқтағаныңызбен **ҚҰТЫҚТАЙМЫЗ!**

Бұл курста біз еске түсіретін көп нәрсе бар. Мұны істеудің бір жолы - осы курсты бірге оқи алатын басқа адамдарды табу. Немесе бір жылдан кейін осы курсты өз тобыңызда қайтадан оқуды жоспарлаңыз. Бұл сізге басқаларды жақсы көру қабілетіңізді арттыруға көмектеседі.

**Құдай сізге батасын берсін, және сіз арқылы  
көптеген адамдарды баталасын!**



# Альфа және Омега серияларының басқа кітаптары



**Киелі кітапқа шолу 40 сабақта**



**Заңды қайталау: 14 сабақта берілген**



# Мазмұны

<b>1 Сабақ:</b>	Забур 22: Ізгі Бағушының соңынан еру . . . . .	5
<b>2 Сабақ:</b>	Тыңдау . . . . .	11
<b>3 Сабақ:</b>	Эмоцияларды түсіну . . . . .	16
<b>4 Сабақ:</b>	Күнәні әшкерелеу . . . . .	22
<b>5 Сабақ:</b>	Дау (конфликт) . . . . .	31
<b>6 Сабақ:</b>	Қайғы . . . . .	41



# **Менің шәкірттерім екендіктеріңді елдің бәрі өзара сүйіспеншіліктеріңнен білетін болады!**

Жохан 13:35

Біз бір-бірімізді жақсы көруіміз керек екенін білеміз, бірақ мұны істеу жиі қиын болады. Қате қарым-қатынастар қауымның өміріне зиян келтіріп қана қоймайды, сонымен қатар сенбеушілердің Мәсіхтің жолына түсуіне кедергі жасайды.

Осы алты сабақ отбасыңызда және қауымда бір-біріңізді одан бетер сүйеге көмектеседі. Қарастырылатын тақырыптар:

- Ізгі Бағушының соңынан еру — бұл басқаларды сүйу қабілетінің негізгі шарты
- тыңдай білу — сүйіспеншілігіңіздің негізгі көрсеткіші
- эмоцияларды түсіну және олармен бөлісу — олардың жетегінде жүру дұрыс емес
- күнәны дұрыс әшкерелеу — киелілену жолында бір-бірімізге көмек көрсету
- конфликті шешу — олар қауым мен отбасымыздың қарым-қатынасына зиян келтірмеуі керек
- қайғыны түсіне білу — қайғы кезінде өзіңді және басқаларды жұбата білу.

Осы идеяларды өмірде қолданған сайын, сабақтарға қайта оралатын боламыз. Олай болса сіздің шынымен Исаның шәкірті екеніңізді бәрі білетін болады!