Альфа жана Омега

# БИР-БИРИҢЕРДИ СҮЙГҮЛӨ

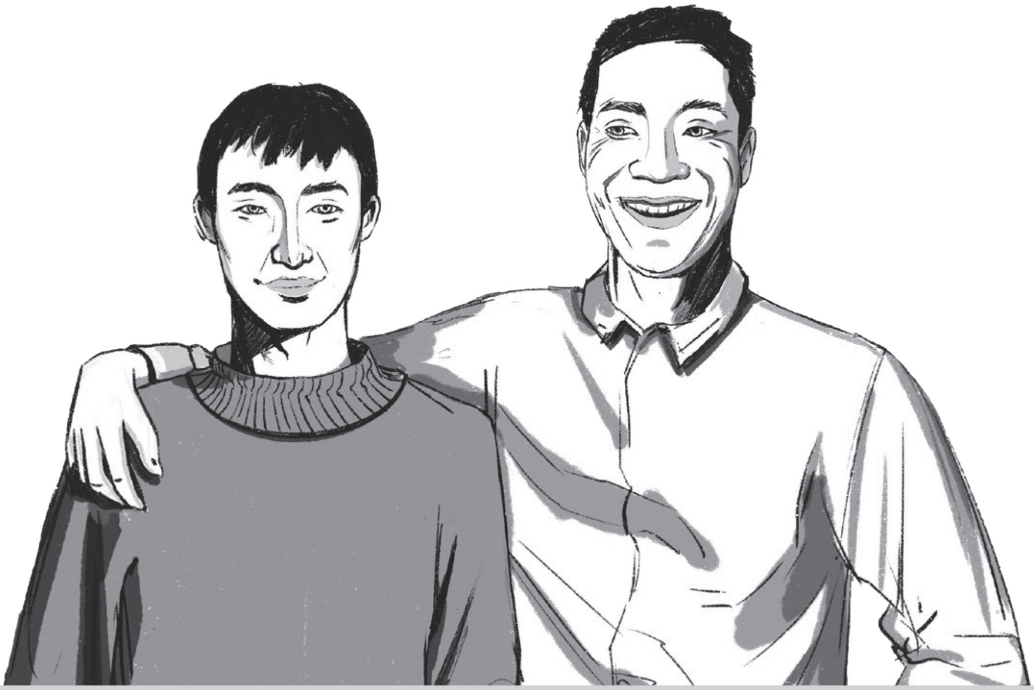
6 сабак

Режеп жана Лейла Айдын

*Альфа жана Омега*

# БИР-БИРИҢЕРДИ СҮЙГҮЛӨ

6 сабак



Режеп жана Лейла Айдын

KITABI-KNIGI.COM

Бут үй-бүлө үчүн акысыз электрондук китептер!
Каалаган түзмөккө жүктөп алып, өзүңүздүн тилиңизде окуңуз.

KITABI-KNIGI.COM

*Бир-бириңерди сүйгүлө: 6 сабак*
Copyright © 2025 Альфа жана Омега тарабынан. Бардык укуктар корголгон.
*alphaomegasilkroad@gmail.com*

Copyright © 2025 for Kyrgyz edition.
Translated by permission. Бардык укуктар корголгон.

Иллюстрациялардын автордук укугу © 2025 Sophia Phillips тарабынан. Бардык укуктар корголгон.

Кыргыз тилиндеги БИБЛИЯ. Кайра иштелип, экинчи басылышы 2004.
Электрондук версия: 2.0. Copyright © 2004 Боорукерликтин өкүлдүгү «ҮМҮТ НУРУ».

# Сабакка киришүү

Жакан 13:35: «*Эгерде бири-бириңерди сүйсөңөр, башкалар силердин Менин шакирттерим экениңерди билишет*».

Биз, бир-бирибизди сүйүшүбүз керек экенин билебиз, бирок бул көп учурда кыйын болуп калат. Талкаланган мамилелер жыйындын жашоосун гана бузбастан, башкалардын Ыйса менен таанышуусуна да тоскоол болот.

Бул алты сабак сизге үй-бүлөңүздө жана жыйындын ичинде бири-бириңизди жакшыраак сүйүүгө жардам берет. Бул ойлорду иш жүзүндө колдонгондо, аларды кайра-кайра изилдеп турушуңуз керек болот. Эгерде сиз муну жасасаңыз, анда баары сиздин чыныгы Ыйсанын шакирти экениңизди билишет!

Сабактардын көбүндө жооп беришиңиз керек болгон суроолор болот. Ар бир суроодон кийинки кашаанын ичиндеги сан ошол сабактын аягында берилген жооптун номерин көрсөтөт. Суроону адегенде өзүңүз ойлонуп жооп берүүгө аракет кылыңыз, андан кийин гана жоопко караңыз.

Эгерде Ыйык Китептеги аяттарга шилтемелер болсо, алар **калың шрифт** менен жазылган болсо, сөзсүз табып, сабак учурунда окуңуз. Эгерде калың шрифт менен жазылбаса, анда убактыңыз болсо же сабакты өз алдынча кайталаганда изилдесеңиз болот.

## 1-Сабак:

# Забур 22: Жакшы кайтаруучуну ээрчүү

Биз жакшы кайтаруучуну ээрчишибиз керек, ошондо гана айланабыздагыларды жакшы көрө алабыз. Анда кек сактоочулукка, кечирбестикке же жек көрүүгө орун болбойт. Бирге болуп, бири-бирибизге жардам берип, ар бир адам сүйүктүү жана баалуу экенин сезген коомчулукту түзө алабыз!

Айланабыздагыларды сүйүү үчүн биз эмне кылышыбыз керек? [1]

**22-забурду** окугула.

Бул забурду ким жазган? [2]

Кудай Дөөткө койчу болуп жүргөндө да, куулуп жүргөн кезинде да, падыша болуп турганда да кам көргөн. Өткөн 3000 жыл ичинде сансыз адамдар ушул забурдан чоң сооронуч алышкан. Келиңиз, биз да аларга кошулалы!

«**Теңир**» (1-аят) түп нуска тилде «*Яхве*» деген сөз, анын мааниси — «Мен бар болуп туруучумун» (Чыгуу 3:14). Бул дүйнөнү жараткан жана бардык адамдарды Өзүнүн сүйүүгө толгон бийлигине баш ийүүгө чакырган түбөлүктүү Кудай. Анын мыйзамын эки осуят менен жыйынтыктоого болот: Кудайды сүйүү жана жакынын сүйүү (Мар. 12:30–31).

Теңир кандай адамга салыштырылып жатат (Забур 22:1)? [3]

Койчу эмне кылат? [4]

Бул бардык күчкө ээ Кудай Өзүнүн элине кам көргөн коргоочу жана жетектөөчү! Ышайа пайгамбар Кудай жөнүндө мындай деген:

*Ал Өзүнүн койлорун койчу сыяктуу кайтарат, козуларын колуна алып, бооруна кысып көтөрүп жүрөт, саандарын жетелеп алат* (Ыш 40:11).

**Бул сиздин Кудай жөнүндөгү түшүнүгүңүзгө туура келеби? Аны алыста, каардуу — ар бир катаңызды жазалоого даяр деп элестетесизби? Же Аны камкор коргоочуңуз жана жол көрсөткүчүңүз катары көрөсүзбү?**

## Ыйса

**Жкн 10:10–16** окуңуз.

Ыйса «*Мен жакшы кайтаруучумун*», дегенде, өзү жөнүндө эмне айткысы келген? [5]

Төмөнкү аяттар бизге Ыйса, биздин жакшы кайтаруучубуз жөнүндө көбүрөөк маалымат берет:

1. **Ал биздин Куткаруучубуз** (10–11-аят). Кайтаруучу уурдалган койлорду куткаргандай эле, Ыйса бизди шайтандан куткаруу үчүн Өз жанын берген.

2. **Ал ар бирибиз менен тирүү мамиледе болгусу келет** (14-аят). Жакшы кайтаруучу өзүнүн койлорун жакшы тааныйт жана койлору да кайтаруучусун жакшы таанышат, дал ошондой эле Ыйса ар бирибизди жакшы билет жана биз да Аны билишибизди каалайт.

3. **Ал бизди бириктиргиси келет** (16-аят). Койлор үчүн кайтаруучусун бирге ээрчүү канчалык маанилүү болсо, Ыйса да бизди Аны бирге ээрчишибизди каалайт. Ал бизди башка койлордон бөлүнүп туруп, аны ээрчий алабыз деп ойлошубузду каалабайт.

Ыйса Өзүн *Жакшы Кайтаруучу* деп айтканда, бизге Өзү жөнүндө эмнени үйрөткүсү келди? [6]

Теңир биздин Кайтаруучубуз болсо, бизге эмне жетишпейт (Забур 22:1)? [7]

Жаңы Келишимдин Жакшы Кабары — Ыйса бизге бардык рухий баталарды берген: кечирим, Кудай менен калыбына келген мамиле, түбөлүк өмүр, Анын Ыйык Руху, сүйүү, кубаныч, тынчтык ж.б. (Эф 1:3).

Кээде биз каалоолорубузду муктаждыктарыбыз менен чаташтырып алабыз. Биз чоң үйдү, жакшы унааны, жолдош/жубайды, балдарды ж.б. каалайбыз. Коңшулардан кем калбай, эң жакшы көрүнгүбүз келет — ал тургай алардан да жакшыраак. Бирок эч качан алардан начар көрүнгүбүз келбейт!

Бирок Кудай биздин чыныгы муктаждыктарыбызды билет — аларга бул материалдык нерселердин баары кириши мүмкүн же кирбеши да мүмкүн. Байлык жана молчулук бизди Жакшы Кайтаруучудан алыстатат, ага жакындатпайт (**Тим 6:9–10**).

Ыйса бизге материалдык муктаждыктарыбыз жөнүндө тынчсызданбашыбыз керек экенин айтат. Ал эмнеге муктаж экенибизди билет жана мындай дейт: «*Баарынан мурда Кудайдын Падышачылыгын жана адилеттигин издегиле, ошондо мунун баары силерге кошулуп берилет*» (Матай 6:33). Ыйса менен чогуу бизде эч кандай муктаждык болбойт!

Мен эч нерсеге муктаж болбойм деген эмнени билдирет (Забур 22:1)? [8]

Ал мени кандай жерге жаят (2-аят)? [9]

Бул эмнени билдиретt? [10]

Кудай менен жана Анын Сөзү менен өткөргөн убакыт — башкалар менен жана өзүбүз жалгыз болгондо, бул биздин жашыл жайытыбыз.

Ал мени кайсыл жерге алып барат (3-аят)? [11]

Терең жана шар аккан суу, койлор суу ичүү үчүн кооптуу. Алар оңой эле сууга агып кетиши мүмкүн. Башкача айтканда, Кудай жөнүндө жалгандарды «ичүү» өзүбүз жана башка адамдар үчүн кооптуу. Бул жалгандар биздин акылыбызды жана жүрөгүбүздү адаштырып, ой жүгүртүбүзгө жана башкаларга болгон мамилебизге таасирин тийгизет.

Буга карама каршы, Ыйса бизди жай аккан суу боюна алып барат жана биздин суусаган жандарыбызга, тирүү сууну Ал гана бере алат (**Заб 1:1; Жкн 7:37–38**). Бир гана Ал бизге Кудай жөнүндө, өзүбүз жөнүндө жана башка адамдар жөнүндө, чындыкты корсото алат.

Оттуу жайытта жатып, жай аккан суудан ичкенде, Кудай биздин жаныбызга эмне кылат (Забур 22:3)? [12]

Ыйса биздин жаныбызды сергиткендей, биз да башка адамдардын жанын сергите алабыз (Филемон 7-аят).

Жакшы Кайтаруучу менин жанымды сергиткенден кийин, эмне кылат (Забур 22:3)? [13]

Мен күн сайын Ыйса менен убакыт өткөрүп, Кудайдын Сөзүн окуп, сыйынганда, Ал мага туура жол көрсөтүп, туура эмес багытка кетип калбоого жардам берет. Биздин багытыбыз — Жаңы Иерусалим, ал жерде биз Ыйса менен түбөлүккө болобуз. Ал бизди ошол жерге жеткенче ар бир кадам сайын жетелеп турат!

Биз Кудайдын жетектөөсүн кантип уга алабыз? [14]

Эмне үчүн Ал бизди туура жолго салат (3-аят)? [15]

Жакшы Кайтаруучубуз бизди сүйүү жана жакшылык жолдору менен жетектегенде, адамдар Кудайды даңкташат (**Мат 5:16**)!

Забур 22:4-аятта, караңгы өрөөндөн өткөн мезгилдер жөнүндө кайсы үч нерсе айтылат? [16]

Кандай нерселер биз үчүн караңгы өрөөн болушу мүмкүн?

Ыйса бизге, бул жашоодо бизде кыйынчылыктар болоорун айткан (Жкн 16:33). Ал Өзү бардык тараптан азап чеккен, ошол себептен Ал биздин алсыздыктарыбызды түшүнө алат (Эвр 4:15). Ошондуктан биз кыйынчылыктарга туш болгондо, Ыйса биздин башыбыздан өткөрүп жаткан нерселерди түшүнөрүн, ар бир кадамыбызда биз менен экенин жана бардыгын бизди Өзүнө окшош кылыш үчүн колдонуп жатканын эстешибиз керек (**Рим 8:28–29**)!

Караңгы өрөөндөн өтүп бара жатканда, эмнени эстешибиз керек? [17]

## Эң негизги сөз

Еврей поэзиясында ырдын эң маанилүү сабы — ортоңку сабы. 22-забурдун ортоңку сабы мындай дейт: ***«Анткени Сен мен мененсиң»***. Бүтүндөй ааламды жараткан Кудай мен менен! Сиз Ыйсаны ээрчүүнү чечкениңиз үчүн үй-бүлөңүздү же досторуңузду жоготкондой сезилсе да, Жакшы Койчу сизге мындай деп жатат: «*Мен сени эч качан калтырбайм, эч качан таштабайм*» (Эвр 13:5). Теңир биз менен болбой турган бир да күн жок!

Койчунун таягы — оор, чабуучу таяк, ал аны адамдардан же жырткыч жаныбарлардан коргонуу үчүн колдонгон. Анын асасы болсо — илгичтүү таяк, аны менен койлорду коркунучтан чыгарып алат (сабактын башындагы сүрөттү карагыла). Таяк жана асаны бирге колдонуу — койчу үчүн койлорун куткарып жана коргоп калууга жетиштүү болгон. Ошол эле сыяктуу, Ыйса Өзүнүн койлорун биздин акыркы багытыбыз — Жаңы Иерусалимге жеткенге чейин толук коопсуз сактайт.

Жакшы Койчунун таягы менен асасы бизге Ыйса жөнүндө эмнени айтып жатат? [18]

Кудай мен үчүн дасторконду кайсы жерде даярдайт (Забур 22:5)? [19]

Койчунун душмандары — жырткычтар жана уурулар. Биздин чыныгы душманыбыз — шайтан. Ал көп учурда адамдарды жана ар кандай нерселерди колдонуп, жашообузду татаалдаштырат, бирок биз унутпашыбыз керек: *биздин күрөш кан жана денеге каршы эмес* (Эф 6:12).

Биздин Жакшы Кайтаруучубуз бизге коргоо жана азык-түлүк гана бербестен — биз менен майрамдык тамак ичүүнү да каалайт! Ал Өзүнүн катышуусун биз караңгы өрөөндөн чыгып кеткенден кийин гана эмес, анын ичинде жүргөндө да ырахат менен сезишибизди каалайт!

Ыйса бизди «күн сайын Аны менен тамактанууга» чакырат, кандай кырдаалда болбосок да (Аян 3:20). Биз чоң көйгөйлөргө туш болгондо да Ал бизди Анын ичинде кубанганыбызды каалайт. Элчи Пабыл түрмөдөн мындай деп жазган: *«Ар дайым Теңир менен кубангыла. Дагы да айтам: кубангыла!»* (Фил 4:4).

Жакшы Койчу мен үчүн дасторкон даярдайт деген ойдон биз эмнени үйрөнөбүз? [20]

Мага урмат көрсөтүш үчүн Жакшы кайтаруучу кандай эки нерсе кылып жатат (Забур 22:5)? [21]

Сыйлуу конокко майрамдык дасторкондо башына май куюлуп сый көрсөтүлгөн (Лук 7:46). Ыйса бизди, бизди шылдыңдап, бизге кол салгандардын көз алдында урматтайт (**Мат 5:10–12; 10:32**).

Көпчүлүк элдин маданиятында, коноктун көбүрөөк калуусун каалаexcerpt анда чөйчөгүнө толтура, жада калса ашыра шарап куюп турган. Эгер коноктун батыраак кетишин кааласа анда чөйчөгү бош туруп калчу. Ыйса биздин чөйчөктөрүбүздү кайра толтуруп жатат — Ал биздин Анын катышуусунан ырахат алышыбызды каалайт!

Ыйсага болгон ишенимибиз үчүн башка адамдар бизге кандай гана мамиле кылбасын, Ыйса бизге сыйлуу коноктору сыяктуу мамиле кылат экенин эсибизден чыгарбашыбыз керек. Ыйса муну биз ошондой мамилеге татыктуу болбосок да кылат.

Эгер башка адамдар бизди шылыңдап жатса, эмнени эстешибиз керек? [22]

Менин өмүрүмдүн бардык күндөрүндө мени эмне ээрчип жүрөт (Забур 22:6)? [23]

Бир гана Жакшы Кайтаруучу толук жакшы жана ишенүүгө татыктуу.

Түп нуска тилде «сүйүү» деген сөз *Хесед* деп айтылат. Бул Эски Келишимдеги маанилүү сөз. Ал Кудайды келишим түзгөн элине болгон ишенимдүү мээримдүү деп сүрөттөйт (Чыг 15:13; 20:6). Биз Ага ишене алабыз. Ыйса бизге берген убадасын баарын аткарат жана Биз Аны менен түбөлүк чогуу боло турган Жаңы Эрусалимге бизди коопсуз жеткирет.

Кайсыл жерде түбөлүк жашайм (Забур 22:6)? [24]

Биз жашай турчу Теңирдин үйү эми физикалык имарат эмес бирок Ыйса Өзү.(Жкн 2:19–22)! Ыйса бизди Анда болушубузга чакырып жатат жана ошондой эле элчи Пабыл дагы Ыйсада жашагандарды Машаякчылар деп атап жатат (Рим 8:1).

Бирок биздин жүрөктөрүбүз кайгыга, жек көрүүгө, кечирбестикке толсо, анда биз Ыйса Машаяк менен бирге боло албайбыз. Айлана чөйрөдөгүлөр менен туура мамиле курууга үйрөнүүнүн биринчи кадамы бул Жакшы Кайтаруучуга бизди Өзүнүн таягын колдонуп, бизди туура эмес жолдон сактап, туура жолго салуусуна жол берүү. Ошол нерсеге жетүү үчүн ушул сабактар сизге жардам берсин.

### Ушул забурду изилдөөдө Кудай сизди эмнеге чакырды?

## Жооптор

1 – Жакшы Кайтаруучуну ээрчишибиз керек.
2 – Дөөт.
3 – Кайтаруучу.
4 – Кайтаруучу өзүнүн койлору ток жана ден-соолугу тууралуу кам көрөт.
5 – Ал Өзүнүн Кудай экенин Өзү айткан жана Ал биздин камкор коргоочубуз жана устатыбыз.
6 – Ал бизге Өзүн биздин Куткаруучубуз экенин айткан. Ал биз менен тирүү мамиледе болгусу келет жана Өзунө ишенгендерди чогуу болуусун каалайт.
7 – Эч нерсе.
8 – Ыйса менен биз эч нерсеге муктаж болбойбуз.
9 – Жашыл жайытка.
10 – Жашыл жайыт бул биз тынчтанып, азыктана турган жер.
11 – *Жай аккан суу боюна.*
12 – *Менин жаным жаңыртылган.*
13 – *Ал мени туура жолго багыттайт.*
14 – Күн сайын китеп окуп, сыйынуу аркылуу Ыйса бизди жетектейт.
15 – *Анын аты үчүн.*
16 – *Жамандыктан коркпойм анткени мени Сенин койчу таягың менен бийлик таягың тынчтандырат.*
17 – Жашоодогу баардык кыйынчылактарга карабай, Ыйса бизди түшүнөт жана Ал биздин ар бир кадамыбызда биз менен чогу, бизди Өзүнө окшош кылуу үчүн баардык аракетин жумшайт.
18 – Жаңы Иерусалимге жеткенге чейин Ыйса Өзүнүн коойлорун коопсуз кылып жеткире алат.
19 – ... *Душмандарымдын алдында.*
20 – Анын катышуусунда ырахаттанып, Аны менен бирге тамактанышыбызды каалайт.
21 – *Менин башымды майладын жана чөйчөгүм ашып төгүлүп турат.*
22 – Башкалар бизди шылдыңдаса да Ыйса бизди сыйлуу коноктору катары сыйлайт экенин эсибизден чыгарбашыбыз керек.
23 – ... *жакшылык жана сүйүү.*
24 – ... *Теңирдин үйүндө.*

## 2-Сабак:

# Угуу

Бул сабак, кантип сый-урматтын жана сүйүүнүн жетишсиздигинен, бири бирибизге болгон мамилебиз талкаланат экендиги жөнүндө.

Биз муну, бир бирибизди кандай угуп жатканыбыздан көрө алабыз.

### **Сахналык көрүнүш** (эгер мүмкүн болсо, сабакка чейин даярданып алыңыз)

Эки адам сүйлөшүп жатышат. Биринчи адам экинчи адамга өткөн жумада болгон кичине көйгөйүн айтып берет. Экинчи адам болсо көңүл койбой угат — телефонуна келген билдирүүнү окуп, жооп жазат, биринчи адамды сындап, андан кийин өзү жөнүндө сүйлөй баштайт.

**Талкуулоо:** Биринчи адам өзүн кандай сезди?

## Сүйүү

Элчи Жакан айткан, «Сүйүктүүлөрүм, бири-бирибизди сүйөлү, анткени сүйүү Кудайдан. Ким сүйсө, ал Кудайдан туулган жана Кудайды билет. Ким сүйбөсө, ал Кудайды билбейт, анткени Кудай — сүйүү» (1 Жакан 4:7–8).

Бул аяттар бизге сүйүү кайдан келери жөнүндө эмне айтып жатат?

Сүйбөгөн адам жөнүндө бул аяттар эмне деп айтат?

**Талкуулоо:** Эгер биз бир адамды уккубуз келбесе, аны чындап сүйүү мүмкүнбү?

**Чындык: Канчалык кылдаттык менен угуу аркылуу, ошол адамды күчтүү сүйүшүбүздү көрсөтө алабыз.**

# Урмат

Сүйүүбүздү чагылдыруунун маанилүү жолу, бул бир бирибизге сый-урмат көрсөтүү. Биз урматтап сыйлабаган адамды укпайбыз.

## Угууну текшерүү

*Сүйүүдө бир бириңерге ишенимдүү болгула. Бир бириңерди озунуп урматтагыла* (Рим 12:10).

Сиз канчалык жакшы угасыз:

- Ата-Энеңизди?
- Кайын ата-Кайын энеңизди?
- Күйөөңүздү/Аялыңызды?
- Балдарыңызды?
- Келиниңизди?
- Сиз чогуу жашаган адамдарды?
- Жыйын жетекчиңизди?
- жыйынга келген бардык адамдарды (татаал адамдарды дагы!)?

Ушул бардык адамдарга кылган мамилеңизге Кудай ыраазы деп айта аласызбы?

### Тообо кылуу убактысы

*«Эгерде күнөөбүз жок деп жатсак, анда өзүбүздү өзүбүз алдап жатабыз жана бизде чындык жок. Эгерде күнөөлөрүбүздү мойнубузга алып ачык айтсак, ишенимдүү жана адилеттүү Кудай күнөөлөрүбүздү кечирет жана бизди бардык адилетсиздиктен тазалайт»* (1 Жакан 1:8–9).

Сыйлабастык мамиле кылган учурлар үчүн Кудайдан кечирим сураңыз. Андан сиздин жашооңузга кошкон адамдар үчүн жаңы баа берүүсүн сураныңыз. Аларды жакшыраак угуучу болууга жардам беришин сураңыз.

# Угуу

Угууну үйрөнүү сабагы канчалык маанилүү экенин түшүнүү үчүн, кайгылуу учурду жана сизди угуп койуусун каалаганыңызды эстеңиз. Сиз бир адам менен өзүңүздүн жараатыңыз менен бөлүштүңүз бирок ал сизди көңүл койбой угуп койду. Сиздин жараатыңыз мурдагыдан да күчөп кетти. Азыр ал жөнүндө айтуунун кереги жок, жөн эле ойлонуңуз. Ошол учурда өзүңүздү кандай сезгенсиз, азыр болсо кандай сезип жатасыз? Ошол кезде сиз сезген ооруу, биз адамдардын кайгысын угууну үйрөнүү канчалык маанилүү экенин айтып турат. Качан биз башкалардын кайгысын укканыбызда, алардын жарааты азайып, жеңилдей түшөт.

Элчи Жакан бизге мындай деген: «Балдарым, сөзүбүз же тилибиз менен эмес, ишибиз менен, чын жүрөгүбүз менен сүйөлү» (1 Жакан 3:18).

**Эстеп жүрүңүз: Канчалык кылдаттык менен угуу аркылуу, ошол адамды күчтүү сүйүшүбүздү көрсөтө алабыз.**

Кудайга Даңк! Ата-Энебизден, жубайыбыздан жетиштүү сүйүү алалбасак да Ыйык Рух биздин жүрөктөрүбүздү Кудайдын сүйүүсү менен толтура алат. Ыйса башкаларды сүйгөндөй биз да сүйгөндү үйрөнө алабыз.

Бир адамды сүйөөрүбүздү кантип көргөзө алабыз?

## Сүйүүнү текшерүү

Келгиле Ыйык Китептеги эки аят жөнүндө ойлонолу:

***«Ошондуктан Кудайдын тандалгандары, ыйыктары жана сүйүктүүлөрү катары боорукердикти, ак көңүлдүктү, момундукту, жоошутукту, чыдамдуулукту кийгиле»*** (Кол 3:12).

***«Ал эми асмандан келген акылмандык баарынан мурун таза, андан кийин тынчтыкты сүйүүчү, момун, тил алчаак, боорукер, жакшы жемиштүү, калыс, эки жүздүү эмес»*** (Жакып 3:17).

Келгиле ушул эки сөздүн мааниси жөнүндө ойлонолу. Ушул нересни кылуу менен ар бир сиз өзүңүздө өзгөрүүнү каалаган мүнөздү белгилеп кетиңиз. Ыйса сизге ошол нерседе жардам берүүсүн сураңыз.

- ☐ **Боорооруу** деген, башка адамдын кайгысына ортоктош болуу дегенди түшүндүрөт. Ыйса Ага келген адамдарга мына ушундай кылган (мисалы Матай 9:36; 15:32).
- ☐ **Боорукердик** бул сиз жакшылык кылган адам сизге ошондой жооп бербесе да жакшылык кылуу дегенди түшүндүрөт (**Лука 6:35**).
- ☐ **Момундук** деген өзүн башкалардан жогору көрүп, алар мага кызмат кылышы керек дегендик эмес. Тескерисинче биз башка адамдардан Тирүү Кудайдын уулдарын көрүп, аларга дайыма кызмат кылып, аларды баталаганга даяр болушубуз керек (**Филип 2:3**).
- ☐ **Кичипейилдик** деген, качан биз сезимдерибиздин таасиринде болбой, башкалардын сезимдерин эске алып, аяр мамиле жасаганыбыз. Эң сонун мисал бул Ыйса. Ал жүрөгү жумшак жана момун болгон (**Матай 11:29**).
- ☐ **Сабырдуулук** бул ачуунун карама каршысы. Эгер кимдир бирөө бизди кыжырдантса, биз ачууланганга шашпайбыз (**Жкп 1:19**).
- ☐ **Таза** ыйыктыкты билдирет. Ал күнөөгө багынбайт (**Жакан 3:3**).
- ☐ **Тынчтыкты сүйүүчү,** ал эч качан чыр чатакты баштабайт. Тескерисинче дайыма тынчтыкты сактаганга аракет кылат (**Матай 5:9**).
- ☐ **Зирек болуу,** башкалардын сезимдерин сыйлоо (**Рим 12:10**). Менин сөздөрүм башкалардын көңүлүн оорутуп койбойбу?
- ☐ **Баш ийүү** бул Ыйса бизди бийликтегилерге талашсыз баш ийүүбүздү каалайт. Кудайдын мыйзамдарына карама каршы келгенге чейин баш ийүүбүз керек (**Эфс 5:21–22; 6:1,5**).

- ☐ **Ырайым** Кудай бизге ырайым кылып, бизди кечиргендей биз да башкаларга ырайым кылышыбыз керек (**Эфс. 2:4–5**).
- ☐ **Жакшы түшүм** бул Ыйык Рух биздин жашообузда иштеп жатканын көрсөтөт (**Гал 5:22–23**).
- ☐ **Калыстык** ар бир адамга Машаяктагы баалуу бир туугандай мамиле кылууну билдирет (**Жкп 2:1–5**).
- ☐ **Чынчылдык** деген сөз — жасалма болбой, ойлорубуз менен иштерибиз сөздөрүбүзгө шайкеш болушу керек (**Петр 1:22**).

Белгилеп чыккандарыңызды дагы бир жолу карап чыгыңыз. **Кудай сиздин башкаларга кылган мамилеңизге ыраазы деп ойлойсузбу?**

### Тообо кылуу убактысы

Адамдар менен туура мамиле кылбаган учурларыңыз үчүн кечирим сураңыз. Ал сиздин жашооңузга койгон бардык адамдарга бата берүү үчүн андан каалоо сураңыз. Алардын сөздөрүнө жакшыраак кулак салып, жакшы угууга жардам берүүсүн сураңыз.

# Угууну текшерүү

**Канчалык кылдаттык менен угуу аркылуу, ошол адамды күчтүү сүйүшүбүздү көрсөтө алабыз.**

Эми качан бир адам сизге маанилүү нерсе айтып жатканда, көбүнчө эмне кылаарыңызды белгилеп кетиңиз.

## Мүмкүн болгон иш аракеттер

- ☐ бирөөнү угуу үчүн өтө чарчап турганыңызды көрсөтөсүз.
- ☐ телефон чалууга жооп берип, андан соң башка сөзгө өтүп кетесиз.
- ☐ ошол адам сүйлөп жатканда, телефондон башка нерсе окуп отурасыз.
- ☐ сизге сүйлөп жаткан адамдан тескери карап аласыз.
- ☐ убакытты бат баттан карап турасыз.
- ☐ кызыкпагандай түр көрсөтүп, көзүнүздү айлантасыз.
- ☐ жүзүңүздө орунсуз мимиканы көрсөтүз.
- ☐ телефондо сүйлөшүп жатып, үй жумуштарын же башка жумуш менен алек болосуз.

## Мүмкүн болгон сөздөр

- ☐ ашыкча суроолорду бересиз.
- ☐ ошол адам өзүн акылсыз сезгендей сөздөрдү айтасыз («Кантип сен ушундай кылдың?» «Бул сенин катаан»).
- ☐ анын көйгөйү анчалык деле маанилүү эмес экенин айтасыз.
- ☐ ал адамдын сөзүн аяктап коесуз.
- ☐ өтө жөнөкөй көрүнгөн сунуштарды бересиз.
- ☐ анын сөзүн бөлүп турасыз.
- ☐ анын ойун айтасыз. (мисалы. «Сен өзүңдү андан жакшымын деп ойлойсуңбу.»)
- ☐ ага эмне болоорун айтасыз. (мисалы. «эгер ушуну аларга айтсан, анда сен ишиңди жоготосун»)
- ☐ маекти башка багытка бурасыз.

- ☐ өзүңүз жөнүндө айтасыз.
- ☐ ал адам сүйлөп жатканда, башкалар же ал адам бир нерсе жегиси же ичкиси келеби деп сурап баштайсыз.

### Балким сиз кылган кээ бир нерселер

- ☐ Көп сүйлөйсүз (Накыл 10:19)
- ☐ ушак жаясыз (Накыл 11:13)
- ☐ ачууга тезсиз (Накыл 26:21)
- ☐ сиз эрте сүйлөп алып, ачууланасыз (Жкп 1:19–20)
- ☐ дайыма өзүңүздүн пикириңизди айтасыз (Накыл 18:2)
- ☐ ошол адам көйгөйүн айтып бүтө электе жооп бересиз (Накыл 18:13)
- ☐ сөздөрдү абайлап сүйлөбөйсүз (Жкп 1:26; 3:5)
- ☐ кимдир бирөө сизге капа болсо, сиз ага ачууланасыз
- ☐ кээ бир адамдар сизден жаш болсо же жыйыныңызда жаңы адам болсо же үй-бүлөңүздө жаны адам болсо аны сыйлабайсыз.

Дагы башка кандай мисалдарды бере аласыз?

Белгилегендериңизди карап чыгыңыз. **Кудай сиздин башкалар менен болгон мамилеңизге ыраазыбы?**

### Тообо кылуу убактысы.

Ар бирибиздин жетишпегендиктерибиз бар. Келгиле Кудайдан башкаларга сүйүүбүздү чагылдыра алышыбыз үчүн жакшы угуучу болууну сурайбыз.

## Топто иштөө

- Араңыздан бириңиздер өзүнүн көйгөйүн бөлүшөт, калганыбыз болсо көңүл коюп угуп анан ал адам үчүн сыйыныңыз.

- Биринчи бөлүшкөн адам болсо угуп, буга чейин уккан адам болсо көйгөйү менен бөлүшөт.

# 3 Сабак:

# Эмоцияларды түшүнүү

Өткөн сабакта башкаларды жакшы угуу үчүн бизге тоскоол болгон иш аракеттерди карап чыктык. Бул сабакта болсо башкаларга колдоо корсөтүп, жана бата боло алгандай болушубуз үчүн кандай угуу керектигин үйрөнөбүз.

## Биздин жүрөктөрүбүздүн айыктыруусу

Алгач келгиле Ыйса биздин жараланган жүрөктөрүбүзгө кандай айыгуу алып келгени жөнүндө ойлонолу.

Байыркы Осуятта Ышайа пайгамбар Машаяк келип, эмне кылаары жөнүндө айткан. Ыйса болсо ошол пайгамбарчылык Ага тийиштүү экенин айтат (Лука 4:16–19). Бул Ыйса биз аркылуу жана биз менен эмне кылганы жөнүндө.

**Ышайа 61:1–3** окуңуз.

Машаяк эмне кылды? Бул аяттардан канчалык көп нерселерди тапса болот.

Ар бир сөздүн кандай мааниге ээ экени жөнүндө ойлонуңуз:

- ***жакырларга жакшы кабар айтууга*** (1-аят)
  Биз руханий жакыр же физикалык же эки тараптан да жакыр болушубуз мүмкүн. Качан биз Ыйсага өзүбүздүн күнөөбүз менен көйгөйүбүз менен келгенибизде, Анда биз үчүн дайыма жакшы кабар бар.

- ***жүрөгү кайгыргандарды айыктырууга*** (1-аят)
  Жакшы хирург жараатарды кайра көрүнбөй тургандай кылып тигет. Эгер жараатка жакшы кам көрбөсө, жыйынтыгы олуттуу бузулууга алып келет Биздин жүрөктөрүбүз жараланган болсо да, кандайдыр бир себептерден улам жашап жүрө беребиз. Бирок ошол жарааттар эмоционалдык бузулууга алып келет. Ыйса биздин Ага өзүбүздүн жарааттарыбызды Ал айыктыра алышы үчүн беришибизди каалайт Көпчүлүк адамдардын жараатын күн сайын айыктырып туруу керек.

- ***туткундарга эркиндик жарыя кылууга, камактагыларга толук боштондук жарыя кылууга*** (1-аят)
  Көптөгөн адамдар өздөрүнүн күнөөсүнүн жана ачуусунун кулчулугунда жүрүшөт. Ыйса болсо бизди эркиндикке чыгаруу үчүн келди (**Жкн 8:36**)!

- ***Биздин Кудайдын өч алуу күнү*** (2-аят)
  Бизди таарынткандарды соттоодон оолак болушубуз кере. Ыйса кайтып келгенде сот күнү болот бирок биз өч алууну көздөп жүргөн болсок, Ыйса бизди айыктыра албайт (**Рим 12:19**).

- ***бардык кайгыргандарды сооротуп, аларга кам көрүү*** (2–3-аят)
  Бизди капа кылган нерселер көп. Бирок биз унутпашыбыз керек, Ыйса Өз Атасындай эле боорукердикке жана сооротууга толгон. Кээде биз Аны капа кылсак да (**Матай 11:29; 2 Кор 1:3**).

- ***Аларга күлдүн ордуна, жасалга тартуулоо*** (3-аят)
  Башына күл чачуу, аза күтүүнүн белгиси болгон. Ыйса биздин уятыбызды «күл» алып салып, анын ордуна жасалга жана сый-урматтын таажысын кийгизет (**Эвр 12:11; 1 Петр 1:6–7**).

- ***Ый оордуна кубаныч майы*** (3-аят)
  Ыйса биздин ыйыбызды кубанычка айлантат (**Заб 7:28; Жкн 15:11**)!

- ***кайгылуу рух ордуна даңктын кийими*** (3-аят)
  Кудай биздин үмүтсүздүгүбүздү даңкка айландырат (**Эвр 13:15; Ps 138:12**)!

- ***Аларды адилеттүүлүгү менен улуу жана Теңир Өзү даңкталыш үчүн отургузган көчөт деп аташат*** (3-аят)
  Бул жерде, Кудай мунун баарын эмнеге кылып жатканынын себебин көрсөк болот. Анын улуулугун башка адамдар көрүшү үчүн бизди күбөлөрү кылгысы келет. Эмен дарактары шамалга кулабайт жана аларды алыстан көрсө болот анткени алар чоң дарактар. Канчалык Анын сөзүн окуган сайын, биз Ага өзүбүздүн жүрөктөрүбүздү өзгөрткөнгө жол беребиз. Ошондой эле бекем болуп, кыйын күндөрдө башкаларга үлгү боло алабыз. Ошондо Теңир даңкталып, Аны дагы да көбүрөөк адамдар таанып билгиси келип баштайт.

Ыйса Өз элине чаңкап бата берүү үчүн кимди курал катары колдонгусу келет? [1]

Ооба, Ыйса бизди ушул иштерге колдонгусу келет анткени биз Анын денесибиз (Кол 1:24). Ал биз аркылуу иштөөнү тандайт (**Кор 1:3–4**).

Бул сабакта кантип Ыйса бизди башкаларды кыйын күндөрүндө шыктандырууга колдонуусуна жол берүү жөнүндө ойлонобуз.

# Тынчтык

Ышайа 9:6 китебинде Машаякты, *Тынчтыктын Төрөсү* деп аташат. (Ыйык Китепте 400 ашуун жолу кездешет.)

Ыйык Китепте тынчтык деген жүрөгүбүздүн, акылыбыздын жана жан дүйнөбүздүн толук жыргалчылыгын билдирет. Бул тынчтык биз Кудай жана бири-бирибиз менен шайкеш жашаганда гана келет. **Жкн 14:27, Эфес 4:3 and Фил 4:6–7** окуңуз.

Көбүбүз үй-бүлө, акча, келечек ж.б. жөнүндө тынчсызданабыз. Бизге эң керек болгон нерсе — Кудай гана бере алган тынчтык. Бирок Кудай бизди бири-бирибиздин тынчтыгыбызды өстүрүү үчүн колдонууну каалайт.

Оң эмоциялар бизди тынчтыкка алып келет. Терс эмоциялар бизди тынчтыктан ажыратат.

Биз күн бою көптөгөн эмоцияларды баштан өткөрөбүз.

1) Акыркы жумада сиз кандай оң эмоцияларды баштан өткөрдүңүз?

2) Акыркы жумада кандай терс эмоцияларды баштан өткөрдүңүз?

2-жоопту карап чыгып, кайсы сезимдерди айтпай койгонуңарды көргүлө. [2]

Бирөө биз менен кубанычтуу сезимдерин бөлүшсө, бул алардын кубанычын жана тынчтыгын көбөйтөт. Ал эми бирөө кайгылуу сезимдерин бөлүшкөндө, бул сезимдерди көтөрүү бир аз жеңилдейт — алардын тынчтыгы бир аз калыбына келет.

Сиз башкаларга тынчтык табууга жардам берген адамсызбы?

Сиз башка адамдар өз сезимдерин ишенип бөлүшө ала турган адамсызбы — алар сизди алардын сырын ушак кылбаган адам деп билишеби?

Эгерде сизде кайгылуу же жаман эмоциялар болсо, эмне кыласыз? Аларды жашырып коёсузбу? Эгер биз өзүбүздүн жаман сезимдерибизди өзүбүзгө да, башкаларга да айтпасак, башкалар менен ачууланып сүйлөп коюу оңой болуп калат. Бул алардын тынчтыгын алып, алар менен болгон мамилебизди бузат — мисалы, алар эч кандай жаман иш кылбаса да биз аларга кыйкырып жиберебиз!

Келгиле, биз башкалардын тынчтыгынын өсүшүнө кантип жардам бере аларыбызды ойлонолу. Муну жасоонун эң чоң жолдорунун бири — жакшы угуу. Бирөө кайгырып турганда, ага жардам берүүнүн эң мыкты жолу — **аны жакшы угуу**, андан кийин жакшы уккандан соң **аны Ыйсага алып баруу**.

Ошондо, бизде кайгылуу сезимдер болгондо, аларды ишенип бөлүшө ала турган досубуз болот жана биз ага зыян келтирбейбиз. Эгерде бизде мындай дос болбосо да, бизде дайыма сабырдуу жана бизди угууга даяр турган Ыйса бар **(Матай 11:28)**.

Туура уга билүү, кантип адамдарга өздөрүнүн эмоцияларын башкарууга жардам бере алат? [3]

Кантип биз башкаларды жакшы уга алабыз? Идеялар үчүн 2-сабакка кайра кайрылсаңар болот.

## **Сахналык көрүнүш** (эгер мүмкүн болсо, алдын ала даярданып алыңыз)

Эки адам: Биринчи адам экинчи адамга өткөн жумада башынан өткөн бир кичинекей көйгөйү менен бөлүшүп жатат. Экинчи адам болсо, 4 жоопто жазылган иш аракеттерди жасаганча угуп жатат. [4]

**Талкуулоо:**

Биринчи адам өзүн кандай сезди?

Экинчи адам биринчи адамга жардам бериш үчүн эмне кылды?

Жакшы угуу үчүн дагы башка кандай иштерди кыла алабыз?

Мүмкүн болушунча көбүрөөк мисалдарды келтирип, жообуңузду 4 жооп менен салыштырыңыз.

## Ыйсанын мисалынан үлгү алыңыз

**Жкн 4:1–29** окуңуз.

Ыйса кудук башында самариялык аял менен жолукканда бизге жакшы угуу үлгүсүн көрсөтүп берди.

Самариялык аялга жардам бергендей, Ыйса эмне кылды?

Мүмкүн болушунча көп нерсени ойлонгондон кийин, жоопторуңду 5-жооп менен салыштырып көрүңүз. [5]

Анын бул аял менен болгон мамилесинин натыйжасында ал башка көптөгөн адамдарга Ыйса анын жашоосун кантип өзгөрткөнүн айтып бере алган!

Эгер биз адамдарды Ыйсага алып келгибиз келсе, бир нече ишти кылышыбыз керек. Өзүңөр жакшыраак жасагыңар келген пункттардын жанына белги коюп чыккыла:

- ☐ **Башка адамга сүйлөшүү ыңгайлуу экенине ынаныңыз.** Алар менен сүйлөшүү үчүн ылайыктуу жер табыш керекпи?
- ☐ **Башка адамга карата болгон терс эмоцияларды жеңиңиз.** Аларга урмат-сый менен сүйлөй аларыңызды текшериңиз, эгер андай болбосо, башка бирөөдөн аларга жардам беришин сураныңыз жана Теңирге сезимдериңизди ачык айтып келиңиз.
- ☐ **Ошол кырдаалдагы чындыкты түшүнүңүз.** Эмне болду? Сизге айтылбаган нерселерди божомолдобоңуз.
- ☐ **Алардын сезимдерин угуп, кабыл алыңыз.** Бул аларды кандай сезгенге түрткү берди?
- ☐ Алар **тообо кылышы керек** болгон кандайдыр бир күнөө барбы деп сураңыз (Жкп 5:16) бирок аларды соттобоңуз (Матай 7:1–2)
- ☐ **Кеңеш бергенге шашпаңыз.**
  - Мисалы, сиз мындай деп сурасаңыз болот:
    «Бул абалды начарлаткан дагы башка нерсе кылдыңызбы?» же,
    «Бул нерсе кайталанбашы үчүн эмне кылса болот деп ойлойсуз?»
  - Эгерде сизде алар үчүн кеңеш бар болосо, аларга айтардан мурда алар сиздин кеңешиңизди угушту каалайбы же жокпу сураңыз. Ооба деп жооп берсе, анан кеңешиңизди бериңиз.
  - **момундук** менен аларга кандайдыр бир көрсөтүңүз, эгерде алар мойнуна албаса гана (Жаңы Келишимдеги күнөөлөр жөнүндө сөз болуп жатат). Бирок аларга күнөөлөрүн айтууга шашпаңыз, эсиңизде болсун **Матай 7:3–7**!
- ☐ **аларды Ыйсага жетелеңиз** Ыйса биздин күнөөлөрүбүздү кечирип, жүрөктөрүбүздү айыктырып, бизге тынчтык бергени тууралуу жакшы кабарды айтыңыз. Ыйса менен бизде бейиште ажайып келечек бар экенин айтыңыз.
- ☐ алар менен чогу **сыйыныңыз**.

# Сыйынуу

Кээде биз кырдаалдын өзгөрүшүнө жардам бере алабыз, кээде жардам бере албайбыз. Бирок биз менен кыйынчылыгын бөлүшүп жаткан адам үчүн аны менен чогу **сыйынышыбыз** керек. Биздин милдетибиз адамдардын көйгөйлөрүн чечүү эмес, бирок көйгөйлөрдү чече ала турганга жетелөө жана аларга Ыйса жөнүндө эстетүү.

# Жуп жубу менен кылынчу көнүгүүлөр

- Биринчи адам азыр кыйын болуп жаткан нерсе жөнүндө айтып берет. Экинчи адам кунт коюп угуп, биринчи адам сезип жаткан эмоцияларды түшүнүп, анан биринчи адам үчүн сыйынышы керек.

- Андан соң орун алмашып, ушул эле көнүгүүнү жасайбыз.

- Бүткөндөн кийин, бул көнүгүү сиздин оор кырдаалыңызга болгон көз карашыңызды кандайча өзгөрткөнүн талкуулаңыз.

## Чакырык

Ушул аптада жолугушууга келбеген адамга телефон чалып, ал-абалын сураңыз. Жакшылап угуп, анын ичиндеги эмоцияларын байкап, анан Ыйсага алып барыңыз.

# Жооптор

1 – Бизди!
2 – 1) бакыт, толкундануу, кубаныч, шыктандыруу
2) тынчсыздануу, баш аламандык, көңүл калуу, ачуулануу, кыжырдануу, капа болуу, үмүтсүздүк, коркуу, шок, ачуулануу.
3 – Бул алардын тынчтыгын арттырат.
4 – Кимдир бирөө сизге кандай сезимде болуп жатканын айтып жатканда тынчсызданып, боорукер болуңуз.
Кимдир бирөө сиз менен маанилүү бир нерсе жөнүндө сүйлөшкүсү келсе, телефонуңуз же сизди көргөнү келген эч ким тоскоол болбошу үчүн болгон күчүңүздү жумшаңыз; мисалы, сүйлөшүү үчүн паркка барыңыз.
Теманы башкага бурбастан, алар канчалык сүйлөгүсү келсе, ошончо угуңуз.
2-сабакта айтылгандай, адамга болгон кызыгууңузду вербалдык эмес жүрүм-турумуңуз менен көрсөтүңүз — аларга караңыз, унчукпай отуруңуз, бардык жумуштарыңызды таштап, кунт коюп угуңуз ж.б.
Алар башынан өткөргөн сезимдерди угуп, аларды кабыл алыңыз (**мисалы**. Сиз угуп түшүнгөнүңүздү айтып бериңиз жана алардын сезимин туура түшүнгөнүңүздү тастыктап берүүсүн сураныңыз).
Алар сизге айткан нерсени башка бирөөгө айтпашыңызга ынаныңыз — эгер алар сизге башка бирөөгө айтууга уруксат бербесе гана.
Ошол адамга сыйынууну сунуштаңыз.
5 – Ыйса ал аял менен өзүнчө жалгыз жерде сүйлөштү. Адамдардын көз алдында эмес.
Ал самариялык жана аял болгон үчүн аны жек көргөн эмес; Анын ордуна Ал ага жардам беришин суроону менен урмат көрсөткөн.
Ал анын өтүнүчүн четке какканына таарынган жок, тескерисинче, Ал аны өмүрдүн булагы болгон Өзүнө көңүлүн бурду.
Ал анын абалын айтып, күнөөсүн мойнуна алууга чакырды.
Ал аны айыптаган жок, жөн гана чындыктарды айтты.
Ал аны кечиримдүүлүккө, жаңы жашоого жана тынчтыкка алып келе турган Кудайга алып барды.

4 Сабак:

# Ашкерелөө

Бул жерде ким күнөө кетирген жок, ким өткөн жумада күнөө кетирген жок, ким кечээ күнөө кетирген жок?

Биздин көйгөйүбүз, өзүбүздүн күнөөбүздү көрбөгөндүктө. Жеремия пайгамбар айткандай «Адамдын жүрөгү өтө анткор, өтө бузулган, аны ким биле алат?» (Жер 17:9)

Ыйык Рухтун өзгөчө тапшырыгы бул: ар бирибизди Ыйсага көбүрөөк окшош кылуу. Биз күн сайын Кудайдын Сөзүн окуп жатканда, Ыйык Рух бизге эмнени өзгөртүү керек **экенин** көрсөтүп турат; ал бизге өзгөрүүгө да жардам берет, бирок кээде биз дүлөй болобуз! Кээде биз сокур болобуз! Кээде биз Ыйык Китепте адамдардын күнөөлөрү жөнүндө сөз болгондо, анын бизге тиешеси жок деп ойлойбуз. Ошентип, Ыйса биздин күнөөбүздү көрсөтүү үчүн башкаларды колдонот.

## Эмне үчүн биз башкаларды ашкерелешибиз керек?

Жоголгон кой тууралуу аңгемени ким айтып бере алат (Лука 15:1–7)?

Ушул аңгеме бизди эмнеге үйрөтөт? [1]

Элчи Жакып мындай деген: «*Бир туугандарым, ким чындык жолунан четтеген адамды кайра туура жолго салса, ал билип койсун: күнөөкөрдү туура жолго салуу менен ал анын жанын өлүмдөн алып калат жана көп күнөөлөрүн жаап коёт*» (Жкп 5:19–20).

Кимдир бирөө күнөөкөрдү жаман жолунан кайтарса эмне болот? [2]

Баарыбыз бири-бирибизге адашуудан жардам бере алабыз. Муну кантип кыла аларыбыз жөнүндө кандай идеялар бар?

Мүмкүн болушунча көп идеяларды ойлоп тапканыңыздан кийин, дагы бир нече идеялар үчүн 3-жоопту караңыз. [3]

Карама-каршы жыныстагы адамдар менен туура мамиледе болуу маанилүү. Бирөөнүн сиздин жыйыныңызда адепсиздик бар деп ойлошуна жол бербеңиз.

Кимдир бирөөнүн Ыйса менен болгон мамилеси кандай болуп жатканын угуу үчүн кандай суроолорду берсеңиз болот? [4]

Кимдир бирөө күнөө кылып жатканын же күнөө кылуу коркунучунда экенин түшүнсөңүз, эмне кылышыңыз керек? [5]

# Кантип башкаларды ашкерелешибиз керек?

*Ыйса айткан, «Эмнеге өз көзүңдөгү дөңгөчтү көрбөйсүң да, бир тууганыңдын көзүндөгү кыпынды көрөсүң? Өз көзүңдө дөңгөч турса, бир тууганыңа: «Кел, көзүңдөгү кыпынды алып салайын», — деп, кантип айтасың? Эки жүздүү! Адегенде өз көзүңдөгү дөңгөчтү алып ташта, ошондо бир тууганыңдын көзүндөгү кыпынды кантип алып таштоо керектигин билесиң»* (Матай 7:3–5).

Башка бирөөгө туура эмес кылып жатканын айтуудан мурун эмне кылышыбыз керек? [6]

**Баарыбыз** күнөөкөр экенибизди унутпайлы, андыктан алардын күнөөсүн өздөрүнө **момундук менен** айтышыбыз кереке! Момун адамдар өздөрүнүн алсыздыктарын жана күнөөлөрүн билишет. Текебер адамдар өздөрүнүн алсыздыктарын жана күнөөлөрүн көрмөксөнгө салып, башка адамдардын алсыздыгын жана күнөөсүн гана көрүшөт.

Элчи Пабыл айткан: «*Бир туугандар, кандайдыр бир күнөө жасап айыбы ачылган адамды, силер, Рухтун жетеги менен жашагандар, момундук менен оң жолго салгыла, бирок өзүңөр да азгырылып кетпеш үчүн, сак болгула*» (Гал 6:1).

Башка бирөөгө күнөөдөн качууга жардам берүү үчүн кайсы эки нерсени эстен чыгарбашыбыз керек? [7]

## **Маек-айымдар үчүн** (мүмкүн болсо, сабакка чейин даярданыңыз)

**Маекти угуңуз. Гуля Айнага кандай жардам берет?**

**Гуля:** Кандайсың?
**Айна:** *Жакшы, деп ойлойм.*

**Гуля:** Баары жакшы элеби?
**Айна:** *Анча деле эмес.*

**Гуля:** Бул жумада Ыйса сени эмнеге үйрөтү?
**Айна:** *Эчнерсеге.*

**Гуля:** Сен Ыйык Китебиңди күн сайын окуп жатасыңбы?
**Айна:** *Жок — мен өтө бош эмесмин.*

**Гуля:** Азыр Ыйса менен жакын мамилем бар деп айта аласыңбы?
**Айна:** *Анча деле эмес.*

**Гуля:** Ыйсага жакпаган бир нерсе кылдыңбы?
**Айна:** *Балким.*

**Гуля:** Бул эмне экенин айта аласыңбы?
**Айна:** *Жок — эч кимге айта албайм.*

**Гуля:** Эч кимге айтпасаң, ошол күнөөнүн кулу болосуң. Бирөөгө күнөөңдү айтсаң, ал күнөөнүн күчү азаярын билесиңби? Эгер сен жасаган иш кылмыш эмес болсо, мен сен айтканыңды башка эч кимге айтпайм деп убада бере алам. Бирок мен сага бул күнөөдөн арылууга жардам бергим келет. Мага айтууга даярсыңбы?
**Айна:** *Жок — мен эч кимге айта албайм. Айтсам үрөйүң учат.*

**Гуля:** Мен жеткилең эмес экенимди билесиң; Мен көп нерсени туура эмес кылдым. Жана Кудайдын ырайымы менен гана мен бүгүнкүдөй болуп калдым. Мен сени сүйөм жана сага жардам бергим келет, анткени шайтан сени Ыйсадан алыстатып жатканын көрүп турам. Жана мен сөз берем, эгер сен мага эмне туура эмес кылганыңды айтсаң, мен эч кимге айтпайм.
**Айна:** *Макул менимче мен айтам ... Менин жетекчим мени өзүнө ойношу кылып алгысы келип жатат.*

**Гуля:** Мага айтканыңыз үчүн рахмат. Бул эрдүүлүк болду.
**Айна:** *Эчкимге айтпайм деп убада бересиңби?*

**Гуля:** Ооба мен сага убада бердим. Бул нерсе менен эмне кылайын дейсиң?
**Айна:** *Аны менен жалгыз өткөргөн убактым үчүн тообо кылышым керек.*

**Гуля:** Ооба! дагы эмне кылышың керек?
**Айна:** *Аны менен убакыт өткөргөнүмдү токтотуп, башка жумуш издешим керек.*

**Гуля:** Бул абдан жакшы! Эгер каршы болбосоң, кийинки жумада сен менен байланышып, бул ишти кандай аткарып жатканыңды сурасам болобу?
**Айна:** *Ооба сураныч!*

**Гуля:** Сен Ыйсадан кечирим сураганы даярсыңбы? Азыр сыйынгың келеби?
**Айна:** *Макул. Урматтуу Кудай Ата, суранам, мени кечирип коюңуз жана жетекчимден алыстап, тез арада жаңы жумуш табууга жардам бериңиз. Оомийин.*

**Гуля:** Омийин. Ыйса сени кечирди! Кудай сага жаңы жумуш тапканга жардам берсин. Эми сен Ыйса менен жаңыланган мамиле менен кайрадан кубансаң болот! Сен үчүн сыйынсам болобу?
**Айна:** *Албетте.*

*Айымдар үчүн суроолор:*

Эмне үчүн Айна өзүнүн кылган жаман ишин Гуляга айтууга батынды? [8]

Гуля ага эмне деп убада берди? [9]

Сүйлөшүүнүн жыйынтыгы кандай болду? [10]

Эгер Айна бул сүйлөшүүнү жүргүзбөсө, жыйынтык кандай болмок? [11]

Гулия Гал 6:1 боюнча кантип баш ийди? [12]

## **Маек — мырзалар үчүн** (мүмкүн болсо, сабакка чейин даярданыңыз)

**Маекти угуңуз. Рахим Сердарга кандай жардам берди?**

**Рахим:** Кандайсың?
**Сердар:** *Жакшы.*

**Рахим:** Баары жакшыбы?
**Сердар:** *Жакшы эле ...*

**Рахим:** Бул жумада Ыйса сени эмнеге үйрөттү?
**Сердар:** *Эчнерсеге.*

**Рахим:** Сен Ыйык Китебиңди күн сайын окуп жатасыңбы?
**Сердар:** *Жок — мен өтө бош эмесмин.*

**Рахим:** Азыркы учурда Ыйса менен тыгыз мамилем бар деп айта аласыңбы?
**Сердар:** *Анча деле эмес.*

**Рахим:** Ыйсадан сени алыстаткан бир нерсе кылып жатасыңбы?
**Сердар:** *Балким.*

**Рахим:** Бул эмне экенин мага айта аласыңбы?
**Сердар:** *Жок — Эч кимге айта албайм.*

**Рахим:** Эгер эч кимге айтпасаң, сен ошол күнөөнүн кулу болосуң. Качан сен ошол күнөөнү бирөөгө айтканыңда күнөөнүн күчү азаят экенин билесиңби? Эгер сен кылган иш кылмыш эмес болсо, мен аны эч кимге айтпоого убада берем. Бирок мен сага ошол күнөөнүн үстүнөн үстөмдүк кылышыңды каалап, сага жардам бергим келет. Мага айта аласыңбы?
**Сердар:** *Жок — эч кимге айта албайм. Мен аябай уялып жатам.*

**Рахим:** Менин жеткилең эмес экенимди билесиң да; Мен көптөгөн туура эмес иштерди жасагам. Бир гана Кудайдын ырайымы бар болгону үчүн мен бүгүн ушундай абалдамын. Мен сага жардам бергим келет, анткени шайтан сени Кудайдан алыстатып жатканын көрүп турам. Эгер эмне туура эмес кылганыңды айтсаң, эч кимге айтпайм деп убада берем.
**Сердар:** *Макул — Мен телефонумдан порнография көрдүм.*

**Рахим:** Мен менен бөлүшкөнүн үчүн рахмат. Бул эрдик болду.
**Сердар:** *Эчкимге айтпайм деп убада бересиңби?*

**Рахим:** Ооба, Мен сага убада бердим. Кандай ойлойсуң, бул нерсе менен эмне кылышың керек?
**Сердар:** *Мен тообо кылышым керек.*

**Рахим:** Дагы башка эмне кылышың керек?
**Сердар:** *Телефонумдагы ошол сүрөттөрдүн баарын өчүрүп салышым керек.*

**Рахим:** Бул эң туура! Дагы башка сүрөттөрдү издегиң келип азгырылып жатканда, Ыйык Китеп окуп башта. Эгер кааласаң, мен кийинки жумада сен менен сүйлөшүп кандай болуп жатканын сурасам болобу?
**Сердар:** *Ооба сураныч!*

**Рахим:** Ыйсадан кечирим сураганы даярсыңбы?Азыр сыйынгыӊ келеби?
**Сердар:** *Ооба. Кымбатту Кудай Ата, мени кечирчи, порнография көргөндүн оордуна Ыйык Китеп окуганга жардам берчи. Оомийин.*

**Рахим:** Оомийин! Бул эң сонун — Ыйса сени кечирген! Кудай сага Ага жакын болушуңа жардам берсин. Эми сен Ыйса менен жаңыланган мамилең менен кубансаң болот! Мен сен үчүн сыйынсам болобу?
**Сердар:** *Албетте.*

## *Мырзалар үчүн суроолор:*

Сердар туура эмес кылган ишин Рахимге айтуусуна эмне түрткү болду? [13]

Рахим ага эмне деп убада берди? [14]

Маектин жыйынтыгы эмне болду? [15]

Эгер Сердарда бул маек болбосо, жыйынтыгы кандай болмок? [16]

Рахим Гал 6:1 кантип аткарды? [17]

## Тайгалак жол

Көпчүлүк адамдар дароо эле чоң күнөө жасабайт. Адегенде алар туура эмес багытта кичине бир кадам жасашат, анан дагы бир кадам, дагы бир кадам. Бул тайгалак жолдон ылдый түшүүгө окшош. Канчалык көп ылдый түшсөң, кайра өйдө чыгуу ошончолук кыйын болот.

Биз бирөөдөн Ыйсадан алыстатып жаткан нерсени көрсөк, ал адам менен сүйлөшүп, андан ары тайгалак жол менен кетип калбашы үчүн алдын алышыбыз керек. Биз бири-бирибизге өтө алыстап кетпей туруп кайра кайрылууга жардам беришибиз керек

Кудай бизди бир туугандар коомуна жайгаштырган. Биздин милдет — бири-бирибизди сүйүп, шыктандыруу. Ишенимибизде бекем туруу жана өсүү үчүн биз бири-бирибизге муктажбыз. Ошондо Кудай бизди чогуу колдонуп, айланабыздагыларга жарык кылат. Биз бири-бирибизди кулатпашыбыз керек. Тескерисинче, бири-бирибизди бекем турууга жардам беришибиз керек (Эфс 6:14).

Эгер кимдир бирөө ачык айкын күнөө кылып жатса, анда биз ага жардам беришибиз керек. Эгер аны жакшы таанысак, аны менен жалгыз отуруп түз сүйлөшө алабыз.

Эгер бул адам менен жакын мамилеңиз жок болсо же ал сизден бир топ улуу болсо, анда көйгөй тууралуу сүйлөшүүнүн кыйыр жолун табышыңыз керек. Бул ишти кантип жасасаңыз болот?

Мүмкүн болушунча көп жолдорду ойлоп тапканыңыздан кийин, дагы бир нече идеяларды алуу үчүн 18-жоопту караңыз. [18]

Элчи Пабыл күнөөнү ачыткыга салыштырат. Бир аз ачыткы бүт камырды ачытканга жетет. Бир аз күнөө бүтүндөй жыйынга таасир берет (1 Кор 5:6). Мисалы, жыйындын бир мүчөсү ишенбеген адам менен сүйүү мамилесин баштаса жана эч ким ага каршы чыкпаса, анда жыйындын башкалары муну көйгөй эмес деп ойлоп, алар да азгырылышат.

Максат — өзүңдү жакшы көрсөтүү үчүн таң калганыңды айтып же «сенин үй-бүлөңдө эч ким мындай кылмак эмес» деп айтуу эмес. Чыныгы максат — ишенимде бир бир тууганды өлүмгө алып баруучу жолдон кайтаруу. Ошондой эле жыйындын башка мүчөлөрүн ошол күнөөнү кайталоодон сактап калгыбыз келет.

## Сырды сактоо

«*Сөз ташыган адам жашыруун сырды ачат, ал эми ишенимдүү киши ичинде сактайт*» (Накыл 11:13).

Сыр сактоодо кандайсың? Бирөө сага күнөөсүн мойнуна алып айтса, аны эч кимге айтпоо тууралуу берген убадаңды сактай аласыңбы?

Эгер кимдир бирөө сизге олуттуу же коркунучтуу бир нерсе айтса, сиз башкаларга айтпай эле койгонуңуз туура, а сиз болсо, пасторго же жардам бере турган адамга айтыңыз (мисалы, сиз аларды ооруканага алып барышыңыз керек болушу мүмкүн).

Ыйса айткан, «*Эгерде бир тууганың сага каршы күнөө кылса, баргын да, жекече сүйлөшүп, анын айыбын ач. Эгерде сага кулак салса, бир тууганыңды кайтарып алган болосуң. Эгерде сага кулак салбаса, жаныңа бир же эки кишини ээрчитип ал. Айтылган ар бир сөз эки же үч күбөнүн сөзү менен ырасталсын. Эгерде аларга кулак салбаса, Жыйынга билдир. Эгерде Жыйынга да кулак салбай койсо, аны бутпарас жана салык жыйноочу катары эсепте*» (Матай 18:15–17).

Эгер кимдир бирөө күнөө кылып жатат деп ойлосоңуз, жада калса сизге каршы күнөө кылса, биз кандай үч кадам жасашыбыз керек? [19]

Адегенде күнөөкөрдөн сурабай, башка бирөөлөргө анын күнөөлөрү жөнүндө айтуу туурабы? [20]

Эреже мындай: **Эгер аны адамдын өзүнүн алдында айта албасаң, анда аны артынан да айтпа!**

Бирөөнү жыйындын алдында ачык уяткаруу — бул эң акыркы кадам: муну жыйын мүчөсү тынымсыз күнөө кылып, тобо кылуудан баш тарткан учурда гана кылуу керек.

# Кимдир бирөө сизди тууралап же сындаса эмне кылуу керек

«*Турмуш сабактарын кунт коюп уккан адам акылдуу адамдардын арасында болот*» (Накыл 15:3).

Ким *акылмандардын арасында болот*? [21]

Кудай көп учурда үй-бүлө мүчөлөрүбүздү биз туура эмес кылып жаткан нерселерди айтуу үчүн колдонот. Бирок алар көп учурда күнөө болбогон нерселер үчүн бизди сындашат — көп аялдар өзүн дайыма сынга алынгандай сезишет!

Сын пикир менен тууралоонун айырмасы кандай? [22]

Сизге жакпаган, бирок күнөө болбогон нерселерди сындаган учурларыңызды мисалдарын келтире аласызбы? [23]

Башка адамдар сизди сындаса, сиз эмне кыласыз?

Адамдар бизди сындаганда, коргонууга же ачууланууга аракет кылбашыбыз керек. Биз момундук менен: «Бул жөнүндө айтып бергениңизге рахмат» деп айта алабыз, андан кийин айткан сөздөрү чынбы же жокпу, Теңирден көрсөтүүнү сурана алабыз. Баарыбызда үйрөнө турган көп нерселер бар!

Сын пикирге жооп берүүнүн эки жолу бар.

**Ыйса эмне кылат:**

- айыптоо жөнүндө сыйыныңыз — Ыйсага бул чынбы, жарым-жартылай болсо да чынбы, көрсөтүп берүүсүн сураңыз.
- эгер бул чын болсо же жарым-жартылай чын болсо, тобо кылыңыз жана Ыйсага сизди кечирүүсүн жана мындан ары муну кылбоого жардам берүүсүн сураңыз.
- ал адамга сиз Ыйсага мындан ары муну кылбоого жардам берүүсүн сурап жатканыңызды билдириңиз.

Муну жасасаңыз, мамилелериңизден алда канча көп кубаныч аласыз!

**Биз кандай кылабыз**

- ачуулануу жана таарынуу,
- өзүн актоо (мисалы: «Мен муну сен мага кылганың үчүн кылам»),
- башка адамды сындоо.

Эгер сиз ушундай кылсаңыз анда мамилелериңиз начарлагандан начарлай берет

## Сизге кимдир бирөө жашооңуздагы күнөө жөнүндө айтканда, ага даярдануу үчүн эмне кыла аласыз?

## Чакырык

Бул сабактын жыйынтыгында, жашооңуздагы кандай жүрүм турумуңузду өзгөрткүңүз келет?

## Сыйынуу

*«Кудайым, мени сынап, жүрөгүмдү бил;*
*мени сынап, ойлорумду бил.*
*Кара, мен коркунучтуу жолдо эмесминби,*
*мени түбөлүктүү жолдо жетектеп жүр.»*
(Забур 8:23–24)

## Жооптор

1 – Бул бизди, ар бир адам маанилүү жана Кудай ар бир күнөөкөрдү сактагысы келет дегенге үйрөтөт.
2 – *Аларды өлүмдөн куткарат жана көптөгөн күнөөлөрдү жаап коюшат.*
3 – Идеяларга төмөнкүлөр кирет:
- жолугушууга келгендердин **баарына** сүйүү көрсөтүңүз, ошондо бардыгы жакшы кабыл алынгандай сезилет жана кайра келүүнү каалайт,
- аларга жакшы суроолорду бериңиз, алар кандай экенин сурап, кам көрөсүз,
- жолугушууга келбегендерге телефон чалыңыз же аларды сагынганыңызды билдириңиз,
- жолугушууга келген ар бир адам үчүн дайыма сыйыныңыз.

4 – Идеяларга төмөнкүлөр кирет:
- Бул аптада Ыйык Китептен эмнени окудуңуз?
- Ыйса сизге эмнени үйрөттү?
- Жолдошуңуз/аялыңыз/ата-энеңиз/балдарыңыз/жумуш кесиптештериңиз менен кандай болуп жатат?

5 – Сиз аларга бул тууралуу айтууга аракет кылышыңыз керек.
6 – Биз туура эмес кылып жаткан жокпузбу, ошону текшерип турушубуз керек. Андай болсок, тообо кылышыбыз керек.
7 – Биз муну кылдаттык менен кылышыбыз керек жана өзүбүзгө сак болушубуз керек, күнөөгө азгырылып калбашыбыз керек.
8 – Айна Гүляга ишене аларын, Гүлянын аны сүйөрүн, ага жакшылык каалап, соттобой турганын түшүндү.
9 – Гуля Айнага анын сырын эч кимге айтпаарын убада берди.
10 – Айна Ыйсага кайра кайрылып, жумушун таштоо аркылуу өзүн азгырыктан алыстатты.
11 – Айна күнөөнү улантып, Ыйсаны ээрчүүнү токтотуп коюшу мүмкүн эле — ошондо ал тозокко алып баруучу жолго түшмөк.
12 – Гуля жумшак болуп, катуу сүйлөгөн жок. Ал майда-чүйдөсүнө чейин сураган жок, анткени бул аны азгырыкка алып барышы мүмкүн эле.
13 – Сердар Рахимге ишене аларын, Рахим ага жакшылык каалап, аны соттобой турганын түшүндү.
14 – Рахим Сердардын жашыруун сырын эч кимге айтпайм деп убада берди.
15 – Сердар кайра Ыйсага кайрылып, сүрөттөрдү өчүрүп, азгырыктан кутулду.
16 – Сердар күнөө кылууну улантып, Ыйсаны ээрчибей токтоп калышы мүмкүн жана тозокко бара турган жолго түшүшү мүмкүн эле.
17 – Рахим жумшак жана катуу эмес болду. Ал майда-чүйдөсүнө чейин сураган жок, анткени бул аны азгырыкка алып барышы мүмкүн эле.

18 – Идеялар төмөнкүлөрдү камтыйт:
- Кээ бир адамдар кылган бул күнөө жөнүндө алар менен сүйлөшүңүз, бирок сиз алардын кылып жатканына күбөмүн деп айтпаңыз.
- Бул күнөө тууралуу топто сүйлөшүңүз, бирок күнөө кылып жаткан адамдын атын атабаңыз.
- Бул күнөөнүн акылсыздыгын көрсөтө турган макал же баяндоо бөлүшүңүз.
- Адамга күнөөсү жөнүндө сүйлөшүү үчүн ылайыктуу адам табыңыз (түз же кыйыр жол менен).

19 – Барып, жекече айткыла; алар укпаса, алар менен сүйлөшүү үчүн башка бирөөнү ээрчитип барыңыз; эгерде алар дагы эле укпаса, бүт жыйынга айтыңыз.

20 – Жок — эгерде сиз бул тууралуу сиздин ордуңузга ошол адам менен сүйлөшө ала турган ишенимдүү адам болбосо.

21 – Өмүр берүүчү насаатты кабыл алган адам

22 – Түзөтүү — ачык күнөө болгондо. Сын пикир — бул башка адам сизге жакпаган нерсени жасап жатканда.

23 – Бизге алардын тамак жасаганы, тазалаганы, кийимдери, тарбиялоо стили ж.б.

5 Сабак:

# Чыр-чатак

Бул сабакта биз булар жөнүндө ойлонобуз:
- чыр-чатактан кантип качабыз
- чыр-чатакты кантип чечүү керек.
- кантип биз башкаларга бир биринин чыр-чатакты чечүүгө жардам беребиз.

*«Табынуу үчүн бара жаткандагы ыр. Дөөттүкү. Бир туугандардын чогуу жашаганы кандай жакшы, кандай сонун!»* (Забур 2:1).

Адамдар талашып жаткан нерселерди **талкуулагыла** — ар бир категорияга бирден мисал келтиргиле:
- аял-күйөөсүнүн ортосунда
- ата-эне жана өспүрүм балдар ортосунда.
- ата-эне жана жаш балдарынын ортосунда
- бирге иштегендердин ортосунда
- жумуш берүүчү жана жумушчулардын ортосунда

**Кимдир бирөө менен жакын мамиледе болсок, анда чыр чыгат!**

## Руханий чыр-чатак

Биз согуш зонасында жашап жатканыбызды унутпашыбыз керек! Биз Кудай менен Шайтандын ортосунда жүрүп жаткан согушта жашап жатабыз. Шайтан бул согушта жеңилип калган, бирок азыр ал күрөшүн улантууда (Баш 3:15; Матай 2:13,16; Аян 12:7–10).

Ошентип, биз чыр-чатакка аралашкан сайын токтоп, ойлонушубуз керек: мен ким тараптамын? **Мен бул чырда Ыйсагабы же шайтанга кызмат кылып жатамбы?** Сак болгула: шайтан бизди туура деп алдаганды жакшы көрөт. Бирок көп учурда биз өзүбүздүн жарадар, өзүмчүл, текебер жүрөктөрүбүздү коргоп жатабыз!

Талаш-тартышта жеңгенге караганда, Кудайды сүйүп, жакыныбызды сүйгөнүбүз маанилүү! Ошентип, чыр-чатак башталганда, токтоп сыйын.

*«Кудайым, мени сынап, жүрөгүмдү бил; мени сынап, ойлорумду бил. Кара, мен коркунучтуу жолдо эмесминби, мени түбөлүктүү жолдо жетектеп жүр»* (Забур 8:23–24).

# Чыр-чатактан кантип качуу керек.

**Талкуулоо:** чыр-чатакты чечүү көп убакытты талап кылат жана көп ооруну жаратат. Андыктан, келгиле, биринчи кезекте андан кантип качсак болору жөнүндө ойлонуп көрөлү! Андан качуу үчүн эмне кылсак болот? Мүмкүн болушунча көп идеяларды ойлоп тапканыңыздан кийин, бул сабакты окууну улантыңыз.

Бул жерде чыр-чатактан кантип качуу үчүн бир нече идеялар бар:

1. **Ыйса менен күн сайын убакыт өткөрүп, сыйынып жана китеп окуңуз.**

   *«Мен Сенин мыйзамыңды кандай жакшы көрөм! Күнү бою ошол жөнүндө ойлоном. Өз осуятың менен Сен мени душмандарымдан акылдуу кылдың, анткени ал дайыма мени менен»* (Забур 8:97–98).

   Эгер күн сайын Ыйса менен убакыт өткөрүүгө убактың жоктой сезилсе, муну башкача ойлон: бул сага ар күнү керектүү күнүмдүк акыл берип, чатактан алыс жүрүүгө жардам берет. Анткени бир чыгып кеткен чатакты жөнгө салууга канча убакыт, канча күч кетет, жана ал канчалык көп зыян алып келет. Ошондуктан күн сайын тынч, туура жашоо үчүн баарыбызга көп акыл-насаат керек.

2. **Башка адамдарды сүйүү жана урматтоо.**

   *«Бири-бириңерди бир туугандык сүйүү менен, чын жүрөктөн сүйгүлө; бири-бириңерди озунуп урматтагыла»* (Рим 12:10).

   *«Баарынан мурда бири-бириңерди ынталуулук менен сүйгүлө, анткени сүйүү көп күнөөлөрдү жаап коёт»* (1 Петр 4:8).

   Сиз өзүңүздөн сурашыңыз керек, сиз Кудайды чындап сүйөсүзбү жана бул адамды өзүңүздү сүйгөндөй сүйөсүзбү? (Матай 22:37–39)

3. **Момундук, кичипейилдик жана сабырдуулук.**

   *«Эч бир нерсени атаандаштык жана көйрөңдүк менен кылбагыла, тескерисинче, момундук менен башкаларды өзүңөрдөн жогору санагыла. Ар кимиң өзүңдү гана эмес, өзгөнү да ойло»* (Фил 2:3–4).

   Сиз өзүңүздү башка адамдардан маанилүүрөөк деп эсептейсизби деп сурашыңыз керек.

   *«бардык учурда момун, жоош жана чыдамдуу болгула, бири-бириңерге сүйүү менен мамиле кылып, көтөрүмдүү болгула»* (Эфс 4:2).

   Башкаларга карата мен канчалык катаал жана канчалык чыдамсызмын деп өзүңүздөн сураңыз.

4. **Эсиңизде болсун, сиз чарчаганда же стресске кабылганда ачуулануга тез болосуз.**

   Жашооңуз кыйын болуп баратканда, ал жөнүндө башкаларга билдириңиз жана сиз үчүн сыйынып берүүсүн сураңыз.

5. **Кечирүүгө бат болуңуз.**
   - Биз ойлогондон алда канча күнөөкөрбүз! Анткени менен биз бир тууганыбыздын көзүндөгү кыпынды көрүп, өз көзүбүздөгү дөңгөчтү көрбөйбүз.(Матай 7:3)!
   - Ырайымсыз кул жөнүндөгү үлгү-насаат аңгеме Кудай бизди ушунчалык көп кечиргендиктен, башкаларды кечирбей коюуга биздин эч кандай укугубуз жок экенин эскертет (Матай 18:23–35).
   - Ыйса Петрге ал бир тууганын жетимиштен жети жолу кечирүүсү керектигин айткан, бул дегени дайыма кечирүү керек дегенди түшүндүрөт (Матай 18:22)!
   - Абайлагыла, эгерде биз башкаларды кечирбесек, Ыйса бизге Кудай бизди да кечире албайт деп айткан (Матай 6:14–15).

**Ойлонуп көрүңүз:** Башка адамдар менен чыр-чатактан качуу үчүн, булардын кайсы бири менен иштөө керек экен?

# Биз өзүбүздүн чыр-чатагыбызды кантип чечсек болот

## **1 Сахналык көрүнүш** (мүмкүн болсо, сабакка чейин даярданыңыз)

**Фархад** *(ачуулуу)***:** Эмне үчүн бул үй мынчалык башаламан?! Эгер сен телефонго мынчалык көп убакыт коротпосоң, балким бул жерди бир аз жыйнап алмаксың!

**Маша** *(ачуулуу)***:** Эмнеге дайыма мага кыйкырасың? Мен канча көп иш кылышым керек экенин билбейсиңби?

*(Маша ыйлап чыгып кетет)*

**Фархад** *(сыйынат)***:** Оо, Кудай, эмнеге биз дайыма уруша беребиз? Мен эмнени туура эмес кылып жатканымды көрсөтчү жана аялыма жакшы мамиле кылууга жардам берчи. Мага аны менен эмне үчүн урушуп жатканыбыз жөнүндө сүйлөшүүгө жардам берчи.

*(Маша кайтып келип, эчнерсе айтпастан, тамак жана чай коюп койду)*

**Фархад:** Биз сүйлөшсөк болобу? Мен сага карата анча чыдамкай эместигимди түшүндүм. Үй жыйналбай калганда, кимдир бирөө келип калса, уялып каламбы деп корком. Бирок сен менен болгон мамилем башкалардын мен жөнүндө эмне ойлогонунан да маанилүү. Ошондуктан мени кечирип койчу?

**Маша:** Мага бул нерселерди айтканың үчүн рахмат. Мен сени кечирем. Сен адамдар келип, үйдү жыйналбай турганын көрөт деп корkконуңду билген эмесмин. Бул сен үчүн уят болоорун түшүндүм. Бирок мен аябай чарчадым — ымыркай түндө бир нече жолу ойготот, ал эми уулубуз тыным албай чуркап, кылбашы керек болгон нерселерди кылат. Тамак жасоого эле араң убакыт табам, үйдү жыйноого убакыт таппай калам. Бирок эми сен үчүн үйдүн таза болушу канчалык маанилүү экенин түшүндүм, андыктан үй жумуштарын көбүрөөк кылууга аракет кылам. Балким, уулубузду кечинде оюнчуктарды жыйнаганы жардам берүүсүнө көндүрсөм болот.

**Фархад:** Мен сенин ушунчалык чарчап, бош эмес экениңди түшүнгөн эмесмин. Мындан ары мен үйгө келгенде оюнчуктарды тазалап, жада калса отуруучу бөлмөнү чаң соргуч менен тазалай алам. Менимче, биз күн сайын сүйлөшүүгө убакыт таап, бири-бирибиздин сезимдерибизди билишибиз керек. Биз ошондой эле бири-бирибиз үчүн сыйынышыбыз керек деп ойлойм. Жакшы үй-бүлө таза үйдөн маанилүүрөөк!

**Маша:** Рахмат, мага бул жакты! Анан мен телефондо көп убакыт өткөргөнүм үчүн кечирим сурайм. Мен досторум менен баарлашуудан мурун бардык жумуштарымды аткарганга аракет кылам.

*(Фархад менен Маша кучакташышат)*

Фархад никедеги чыр-чатакты чечүү үчүн эмне кылды?

Бизге жакын адам менен чыр-чатакты чечүү керек болгондо эмне кыла аларыбызды карап көрөлү:

1. **Сыйынуу —** Кудай сизге, бул чыр-чатактын болушу үчүн сиз эмне туура эмес кылганыңызды көрсөтүүсүн сураңыз.
2. Адам менен мүмкүн болушунча эртерээк **сүйлөшүп**, чыр-чатак чоңоюп кеткенге чейин чечүү керек. Сизди капаланткандар менен сүйлөшпөй коюу көйгөйдү чечпейт — тескерисинче аны күчөтөт! Бирок экөөңөр тең ачууланып турган кезде сүйлөшпөш керек экенин эстен чыгарбоо маанилүү. Сүйлөшүүнү экөөңөр тең тынч болгондо гана баштаңыз. Башка адам менен **сүйлөшөрдөн мурда** бүт ачууну жана наразычылыкты Кудайга тапшырып бериңиз.
3. Бир так **маселе боюнча сүйлөшкүлө**. Алардын бардык кемчиликтерин же көп жылдар бою болуп келе жаткан нерселердин баарын айтпаңыз.
4. **Тынчтык менен, урмат-сый менен** сүйлөшүүгө макулдашыңыз. Кыйкырбагыла же бири-бириңерге орой мамиле жасабагыла — силер Кудайдын асыл баласы менен сүйлөшүп жатасыңар! Эгер кимдир бирөө үнүн чыгара баштаса, экөөң тең тынчыганга чейин токтоп, тыныгууга чыгышыңар керек.
5. Эмне болгонун башка адамга айтканда өзүңүздү **кандай сезгениңизди** билдириңиз. «Сен» дегендин ордуна «Мен» деген сөздү колдонуңуз. Мисалы, «Мен ушул нерсеге макул болбой жатканыбызга жана чечим таба албай жатканыбызга кайгырып жатам» деп айткан «Эмне үчүн сен ар дайым мени менен макул болбойсуң?» дегенден жакшыраак.
6. Башка адамды жакшылап **угуп**, **анын сезимдерин түшүнүңүз** (мисалы, оору, ачуулануу, кайгыруу, капалануу).
7. Туура эмес кылган нерсеңиз үчүн **кечирим суроого** даяр болуңуз.
8. Бул маселени чечүү үчүн башка адамдын кандай идеялары бар экенин **сураңыз**; аларды кунт коюп угуңуз жана чечимиңизди **сунуштаңыз**. Үй-бүлөнүн же жыйындын биримдиги үчүн, компромисске барууга даяр болуңуз. Башка адамды бактылуу кылуу үчүн жасаган ишиңизди өзгөртүүгө даяр болуңуз!
9. Эгер макул боло албасаңыз, **сүйлөшүү үчүн башка убакытты пландаштырыңыз**. Зарыл болсо, бул чыр-чатакты жеңүүгө жардам берүү үчүн кимди чакыра аларыңызды макулдашыңыз. Чыр-чатактын күчөшүнө жол бербеңиз; үй-бүлөңүздө же жыйыныңызда ыдыраганга чейин аны чечүү үчүн колдон келгендин баарын кылыңыз.
10. **Жолдошуңузду (жубайыңызды) башка адамдарга жамандабоого макулдашкыла. Чыр-чатакка башкаларды аралаштырбагыла.**

## Талкуулоо

Бул көрсөтмөлөрдүн кайсынысы сиз үчүн жаңы?

Бул көрсөтмөлөрдүн кайсынысын аткаруу сиз үчүн кыйын.

Эгер чыр-чатак сиз жакшы таанybаган адам менен болсо, анда ал адам менен түзмө-түз сүйлөшпөгөнүңүз оң. Сиз ошол адамды жакшы билген адамга барып, чыр-чатакты чечүүгө жардам берүүсүн суранышыңыз керек болот. Көпчүлүк адамдар бири-бирин жакшы билсе да, үчүнчү жактын жардамы пайдалуу экенин табышат.

Ушак менен чыр-чатакты чечүү үчүн бирөөдөн жардам суроонун ортосунда кандай айырма бар?

Кандай адам чыр-чатакты чечүүгө жардам бере турган жакшы адам болот?

# Кантип башкаларга бири-бири менен болгон чыр-чатактарын чечүүгө жардам берүүгө аракет кылсак болот

*«Тынчтык орнотуучулар бактылуу, анткени алар «Кудайдын уулдары» деп аталышат»* (Матай 5:9).

Бул драмада сиз эки адамдын ортосундагы конфликтти жөнгө салууну көрсөтүп жаткан ортомчуну көрөсүз.

Эгерде алар бири-бирин жакшы тааныса, анда ортомчуга эмес, өздөрү бири-бири менен сүйлөшүшү керек. Эгерде алар бири-бирин жакшы тааныбаса, анда ортомчу менен сүйлөшүп, ортомчу алардын ордуна башка адамга айтып берсин. Ошондо ортомчу маселенин маңызын түшүнүктүү кылып түшүндүрүп бере алат.

## **2А Сахналык көрүнүш — мырзалар үчүн** (эгер мүмкүн болсо сабакка чейин даярданыңыз)

**Арслан:** Салам, кош келиңиз! Кириңиз, кириңиз. Кандайсыз? Үй-бүлөңүз кандай? Балдар кандай? Сураныч отуруңуз. Сиздин сүйлөшүүгө келгениңизге абдан кубанычтамын.

**Дөөлөт** *(Муратка артын салып отурат)***:** Салам! кандайсың? Мен жакшы, рахмат.

**Мурат** *(Дөөлөткө артын салып отурат)***:** Салам! кандайсың? жакшы, рахмат.

**Арслан:** Баштагандан мурда сыйынгым келип турат.

*(сыйынып жатат)* Кымбаттуу Кудай Ата, талкаланган мамилени кайра калыбына келтиргенге бизге жардам берчи. Кымбаттуу Уулуң Ыйсанын атынан сыйындык Оомийин.

Ар бирибизге биз күнөөкөр экенибизди жана баарыбыз күн сайын Кудайдын ырайымына жана кечиримине муктаж экенибизди эскерткім келет!

Эми биз талкуулоо үчүн кээ бир эрежелерди макулдашып алышыбыз керек:
- кезектешип сүйлөйсүз,
- бири-бириңердин сөзүңөрдү бөлүп, тоскоолдук кылбайсыңар,
- үнүңөрдү көтөрбөйсүңөр
- орой болбойсуңар.

Экөөңөр тең макулсуңарбы?

**Дөөлөт жана Мурат** *(көңүлдөнбөй, бири-бирине карабай)***:** Ооба.

**Арслан:** Жакшы! баштайлы. Дөөлөт, сен биринчи башта. Мага эмне болгонун айтып берчи.

**Дөөлөт:** Өткөн жолу жыйынга келгенде абдан капа болдум. Башчым мени урушуп койгон, өзүм чарчап тургам. Ошондо Мурат мага үстөлдөр менен отургучтарды даярда деп айтканда, мен ага кыйкырып жибердим. Муну кылбашым керек экенин билем, бирок жаңы эле ишке келгенде бирөө мага эмне кылыш керек экенин айтканы мага жакпайт.

**Арслан** *(Муратка)***:** Дөөлөт жыйынга келгенде, жумуштан кийинки оор күндөн улам чарчап келгенин айтты. Ал келген замат сен андан жардамга эмне кылыш керектигин сураганың көрүнөт. Ошондо ал сага кыйкырып жооп берген. Мурат, Дөөлөт болгон окуя тууралуу эмне деп айтканын сен айтып бере аласыңбы?

**Мурат:** Мен Дөөлөткө эмне кылышты айтканым жакпай. ошон үчүн мага кыйкырганын айтты.

**Арслан:** Дөөлөт, Мурат эмнени укпай калды?

**Дөөлөт:** Өткөн жолу жыйынга келгенде абдан капалуу болчумун. Башчым мени урушуп, чарчап келгем. Мен Муратка кыйкырганымдын себеби, анткени жаңы эле келгенде мага эмне кылыш керек экенин айткандары жакпайт.

**Арслан:** Макул, Мурат, Дөөлөт эмне дегени жөнүндө дагы айтып берчи.

**Мурат:** Ал өткөн жолу жыйынга келгенде абдан капалуу болуптур. Башчысы ага ачууланып, өзү чарчап келген экен. Ошондуктан мен жардамдаш деп айтканымда, мага кыйкырып жиберди. Ал жаңы эле келгенде ага эмне кылыш керек экенин айткандары жакпайт экен.

**Арслан:** Мурат, айтчы, Дөөлөт ошол күнү кечинде өзүн кандай сезди деп ойлойсуң?

**Мурат:** Менимче, ал жетекчисинин айткандарына таң калган болушу мүмкүн жана жумушсуз каламбы деп да тынчсыздангандыр. Ал эс ала турган жерге келүүнү чыдамсыздык менен күтүп жаткан жана күтүүсүздөн бир нерсе кыл деп айтышканы аны капа кылды.

**Арслан:** Бул туурабы, Дөөлөт?

**Дөөлөт:** Ооба, ошондой.

**Арслан:** Эң сонун! Эми Мурат ошол күнү кечинде эмне болгонун айтышы керек.

**Мурат:** Мен жыйынга даярдык көрүүдө кечигип калдым. Мага эч ким жардам берген жок, ошондуктан акыры мага жардам бере турган күчтүү бирөө келгенине жеңилдеп калдым. Бирок көз ачып-жумганча ал мага кыйкырып жиберди. Ошондо мен да ага кыйкырып жибердим!

**Арслан:** Макул, Дөөлөт, Мурат эмне дегенин айтып берчи.

**Дөөлөт:** Ал жыйынга баардык даярдыктарга кечигип калган экен, мен келдим да, көз ачып-жумганча экөөбүз бири-бирибизге кыйкырып баштадык.

**Арслан:** Анын айтканынын баары ушулбу? Анын кандай сезимде болгонун айта аласызбы?

**Дөөлөт:** Ага эч ким жардамга келген эмес, ошондуктан ал капа жана ааразы болуп, баарын убактысында даярдай албай каламбы деп тынчсызданган болушу керек. Мен ага кыйкырганымда ал буга чейин эле абдан стресс болуп калган. Ошондуктан ал да мага кыйкырган.

**Арслан:** Мурат, Дөөлөт сени түшүндү деп ойлойсуңбу?

**Мурат:** Ооба, ошондой окшойт.

**Арслан:** Жакшы, жылыш бар. Эми ушундай кайра болтурбоо үчүн эмне кыла аларыбызды ойлонушубуз керек. Дөөлөт, сенде кандай идеялар бар?

**Дөөлөт:** Мен ойлойм, кандай сезимде болбоюн, досторума кыйкырбашым керек. Мурат — сага кыйкырганым үчүн кечирим сурайм. Мени кечирчи!

**Мурат:** Мен сени кечирем. Дөөлөт!

**Арслан:** Бул абдан жакшы! Эми, Мурат, мындан ары мындай көрүнүш кайталанбашы үчүн сенде дагы кандай ойлор бар?

**Мурат:** Мен адамдар жыйынга капа жана чарчап келиши мүмкүн экенин түшүнүшүм керек экен. Ошондуктан алардан жардам сураганда этият болуу керек. Дөөлөт — сен жыйынга келген замат жардам бер деп айтканым үчүн кечирим сурайм. Мени кечирчи

**Дөөлөт:** Сени кечирем.

**Арслан:** Силер абдан жакшы иш кылдыңар! Акыркы нерсе — биз бири-бирибиз үчүн сыйынышыбыз керек. Ушуну кыласыңарбы?

**Дөөлөт менен Мурат:** Албетте! келгиле сыйыналы ...

*(Дөөлөт менен Мурат бир бирин кучактайт)*

## 2Б Сахналык көрүнүш — айымдар үчүн (эгер мүмкүн болсо сабакка чейин даярданыңыз)

**Гаухар:** Салам, кош келгиле! Киргиле, киргиле. Кандайсыңар? Үй-бүлөңөр кандай? Балдар кандай? Сураныч отургула. Силердин сүйлөшүүгө келгениңерге абдан кубанычтамын.

**Алтын** *(Күмүшкө артын салып отурат)***:** Салам, Кандайсыз? жакшы рахмат.

**Күмүш** *(Алтынга артын салып отурат)***:** Салам, кандайсыз? жакшы рахмат.

**Гаухар:** Баштагандан мурда сыйынгым келип турат.

*(сыйынат)* Кымбаттуу Асмандагы Ата, талкаланган мамилелерди калыбына келтиргенге бизге жардам берчи. Кымбаттуу Уулуң Ыйсанын атынан Оомийин.

Ар бирибизге биз күнөөкөр экенибизди жана баарыбыз күн сайын Кудайдын ырайымына жана кечиримине муктаж экенибизди эскерткм келет!

Эми биз талкуулоо үчүн кээ бир эрежелерди макулдашып алышыбыз керек:
- кезек менен сүйлөйсүңөр
- Бир бириңердин сөзүңөрдү бөлбөйсүңөр.
- үнүңөрдү көтөрбөйсүңөр.
- орой сүйлөбөйсүңөр.

Экөөңөр тең макулсуңарбы?

**Алтын жана Күмүш** *(көңүлдөнбөй, бир бирин карабай)***:** Ооба.

**Гаухар:** Жакшы! Анда баштайлы. Алтын, сен биринчи башта. Эмне болгонун мага айтып берчи.

**Алтын:** Өткөн жолу жыйынга келгенде аябай капа болуп тургам. Башчым мага ачууланып, мен чарчап келгем. Ошондо Күмүш тамакты даярдоого жардам бер деп айтканда, мен ага кыйкырып жибердим. Муну кылбашым керек эле, бирок мен жаңы эле келгенимде мага эмне кылыш керек экенин айтканды жактырбайм.

**Гаухар** *(Күмүшкө)***:** Алтын жыйынга келгенде, жумуштан оор күндөн кийин чарчап келгенин айтты. Көрүнүп тургандай, ал келген замат сен ага эмне кылыш керек экенин айткансың. Ошондуктан ал сага кыйкырып жооп берген. Күмүш, сен болгон окуя тууралуу Алтын эмне дегенин айтып бере аласыңбы?

**Күмүш:** Алтын менин ага эмне кылышын айтканымды жактырбай турганын айтты. Ошон үчүн ал мага кыйкырды.

**Гаухар:** Алтын, Күмүш эмнени укпай калды?

**Алтын:** Өткөн жолу жыйынга келгенде абдан капа болдум. Жетекчим мага ачууланып, мен чарчап келгем. Мен ага кыйкырып жибердим, анткени келер замат мага эмне кылыш керек экенин айтышканын жактырбайм, эч ким менин кандай абалда экенимди ойлобогондой сезилди.

**Гаухар:** Макул. Күмүш, Алтын эмне дегенин дагы айтып берчи.

**Күмүш:** Ал өткөн жолу жыйынга келгенде абдан капаланды, анткени жетекчиси ага ачууланып, өзү чарчап калган экен. Ал мага кыйкырып жиберди, себеби мен анын абалын ойлобогондой сезилип, өзү болсо жаңы эле келген болчу.

**Гаухар:** Күмүш, Ошол күнү кечинде Алтын өзүн кандай сезди деп ойлойсуң?

**Күмүш:** Менимче ал жетекчиси аны урушканына капа болуп, жумушсуз каламынбы деп тынчызданса керек. Ал эс алып, тынчтана турган жерге келүүнү күтүп жаткан, бирок дароо эле ага дагы жумуш тапшырылганына көңүлү түшүп кетти.

**Гаухар:** Бул ошондойбу, Алтын?

**Алтын:** Ооба, ошондой.

**Гаухар:** Эң сонун! Эми болсо ошол күнү кечинде эмне болгонун Күмүш айтып бериши керек.

**Күмүш:** Мен жыйынга тамак-ашты даярдоого кечигип калдым. Мага эч ким жардамга келген жок, ошондуктан акыры мага жардам бере турган бирөө келгенине кубанып кеттим. Мен Алтынга жардам бер деп айттым, бирок көп өтпөй эле ал мага кыйкырып жиберди, ошондо мен да ага кыйкырып жибердим!

**Гаухар:** Алтын, Күмүш эмне дегенин айтып берчи?

**Алтын:** Ал жыйынга тамак-ашты даярдоого кечигип жаткан экен, мен келдим да, көп өтпөй экөөбүз бири-бирибизге кыйкырып баштадык.

**Гаухар:** Ал айткандын баардыгы ушулбу? Ал эмне сезгенин айта аласыңбы?

**Алтын:** Макул, башка эч ким ага жардамга келген жок, ошондуктан ал капаланып, көңүлү чөгүп, тамак убагында даяр болбой калабы деп да тынчсызданып жаткандыр. Мен кыйкыра баштаганда ал буга чейин эле абдан стресс болгон, ошондуктан ал да мага кыйкырып жиберди.

**Гаухар:** Алтын сени түшүндү деп сезе аласыңбы, Күмүш?

**Күмүш:** Ооба, ошондой.

**Гаухар:** Жакшы, бизде жылыш бар. Эми ушундай көрүнүш кайра кайталанбашы үчүн эмне кылышыбыз керек? Сенде кандай идеялар бар, Алтын?

**Алтын:** Мен ойлойм, кандай гана абалда болбоюн, досторума кыйкырбашым керек. Кумуш — мен сага кыйкырганым үчүн кечирим сурайм. Мени кечирип койчу!

**Күмүш:** Мен сени кечирем. Алтын

**Гаухар:** Бул эң сонун! Бул нерсе кайра кайталанбашы үчүн сенде кандай идея бар, Күмүш?

**Күмүш:** Жыйынга келген адамдар чарчап же капалуу болушу мүмкүн экенин мен түшүнүшүм керек. Ошондуктан мен алардан дароо жардам берүүнү талап кылбай этият болушум керек. Алтын — сенин кандай абалда экениңди ойлобой, жыйынга келериң менен жардам бер деп айтканым үчүн кечирим сурайм. Мени кечирип койчу.

**Алтын:** Мен сени кечирем!

**Гаухар:** Силер эң сонун кылдыңар! Биз акыркы кыла турган иш бул бир бирибиз үчүн сыйынуу. Биз муну кыла алабызбы?

**Алтын жана Күмүш:** Албетте! Келгиле сыйынабыз ...

*(Алтын менен Күмүш бир бирин кучактайт)*

Максат — бузулган мамилени калыбына келтирүү. Бул үчүн кээде адамдарга ишенимдүү үчүнчү тараптын — ортомчунун жардамы менен сүйлөшүүгө мүмкүнчүлүк керек болот. Эгер сиз ортомчу болсоңуз, эки тарап тең сизге ишениши үчүн нейтралдуу болушуңуз керек.

Келгиле, ортомчу кантип элдешүү жолугушуусун алып барарын карап көрөлү:

1. **Жолугушууга даярдануу:**
   - Чатакташып жаткан эки адамды сиз менен чай ичүүгө чакырыңыз.
   - Талкууну баштаардан мурун сыйыныңыз. Баарыбызга күн сайын Кудайдын ырайымына жана кечиримине муктаж болгон күнөөкөрлөр экенибизди эскертиңиз!
   - Эрежелер боюнча макулдашуу: бир учурда бир адам сүйлөйт, анын сөзүн бөлбөйт, үнүн көтөрбөйт жана орой мамиле кылбайт.

2. **Биринчи адам сүйлөйт:**
   - Эмне окуя болгонун биринчи адам айтып берүүсүнө жол берүү.
   - Анан экинчи адам биринчи адамдын айткандарын кайталап айтып берсин, анын ичинде айтылган сезимдерин түшүнсүн.
   - Биринчи адам экинчи адам туура эмес түшүнгөн нерсени кошуп же оңдой алат.

3. **Экинчи адам сүйлөйт:**
   - Биринчи адам экинчи адам туура укканын билсе, экинчи адам бөлүшө алат.
   - Андан кийин биринчи адам экинчи адамдын айткандарын кайталап айтып бериши керек, анын ичинде айтылган сезимдерди түшүнүп.
   - Биринчи адам туура эмес түшүнгөн нерсени экинчи адам кошуп же оңдой алат.

4. **1-адам сунуш киргизет:**
   - Экинчи адам биринчи адам аларды түшүндү деп сезгенде, биринчи адамдан бул маселени чечүү үчүн кандай сунуштары бар экенин сураңыз.
   - Экинчи адамдан бул сунуштар жөнүндө кандай ойдо экенин сураңыз.

5. **Экинчи адам сунуш киргизет:**
   - Экинчи адамдан бул көйгөйдү чечүү үчүн кандай сунуштары бар экенин сураңыз.
   - Бул сунуштар боюнча биринчи адамдын ойлору кандай экенин сураңыз.

6. **Кийинки кадамдар:**
   - Эки адамга тең туура келе турган жол барбы, караңыз. Эми экөө тең эмне кылышы керек?
   - Эки адам тең кечирим сурап, кечирим сурашына аракет кылыңыз
   - Ар бир адам бир бири үчүн сыйынсын
   - Кайра жолугуу керек болсо, жолугушууну макулдашыңыз.

Төмөнкү көнүгүү жасоодон мурун бул кадамдарды дагы бир жолу окуп чыгыңыз.

# 3 адамдан турган топко көнүгүү

Бир адам ортомчу болуп, калган экөө — чырдашкан адамдар болушу керек. Алар бири-бири жөнүндө башка адамдарга даттанып жүрүшөт, бул жыйынга бөлүнүүлөрдү алып келет. Бул адамдардын мамилесин жөнгө салууга жардам берүү үчүн биз сүйлөшүп жаткан кадамдарды колдонуп машыгуу жүргүзүңүз.

Бүткөндөн кийин, бири-бириңерге чыр-чатактардан качуу, чыр-чатактар менен күрөшүү жана чыр-чатакка барганда элдешүүгө жардам берүү үчүн бири-бириңер үчүн сыйынгыла.

## 6 Сабак:

# Кайгы

**Забур 7** окуңуз.

Забурчу эмнени башынан кечирүүдө? [1]

Кандай сезимдерди башынан кечирүүдө? [2]

Ал Кудайга таянарын кантип көрсөтүп жатат? [3]

Бул суроолорго жоопторуңузду бөлүмдүн аягындагы жооптор менен текшерип, байкабаган нерсеңиз бар-жогун карап көрүңүз.

Биз үчүн кымбат нерсебизден айрылсак, кайгырабыз; бул нормалдуу жана күнөө эмес.

Бири-бирибизди сүйүү жөнүндөгү бул сабакта биз кантип кайгыраарыбызды билебиз. Бул бизге жоготуу учурунда өзүбүздүн сезимдерибизди жакшыраак түшүнүүгө жардам берет. Башка адамдар жоготууну баштан өткөргөндө аларды жакшыраак түшүнүүгө жардам берет. Ошондой эле биз башкалардын кайгысына кантип жардам бере аларыбыз тууралуу ойлонобуз. Галаттыктар 6:2 *бири-биринин жүгүн көтөрүүнү* айтат. Башкалар кайгырып жатканда жардам берүү — мунун бир жолу.

Бир нерсени же бирөөнү жоготкондо, биз кайгырабыз. Бул тизмеге карап, акыркы жылы башыңызга келген жоготууну кайсы сөздөр сүрөттөйт экенин карап көрүңүз. Эгер тизмеде жок башка жоготууларыңыз болсо, кошуп жазыңыз.

- ☐ тугандар
- ☐ достор
- ☐ достук мамиле
- ☐ жумуш
- ☐ ден-соолук

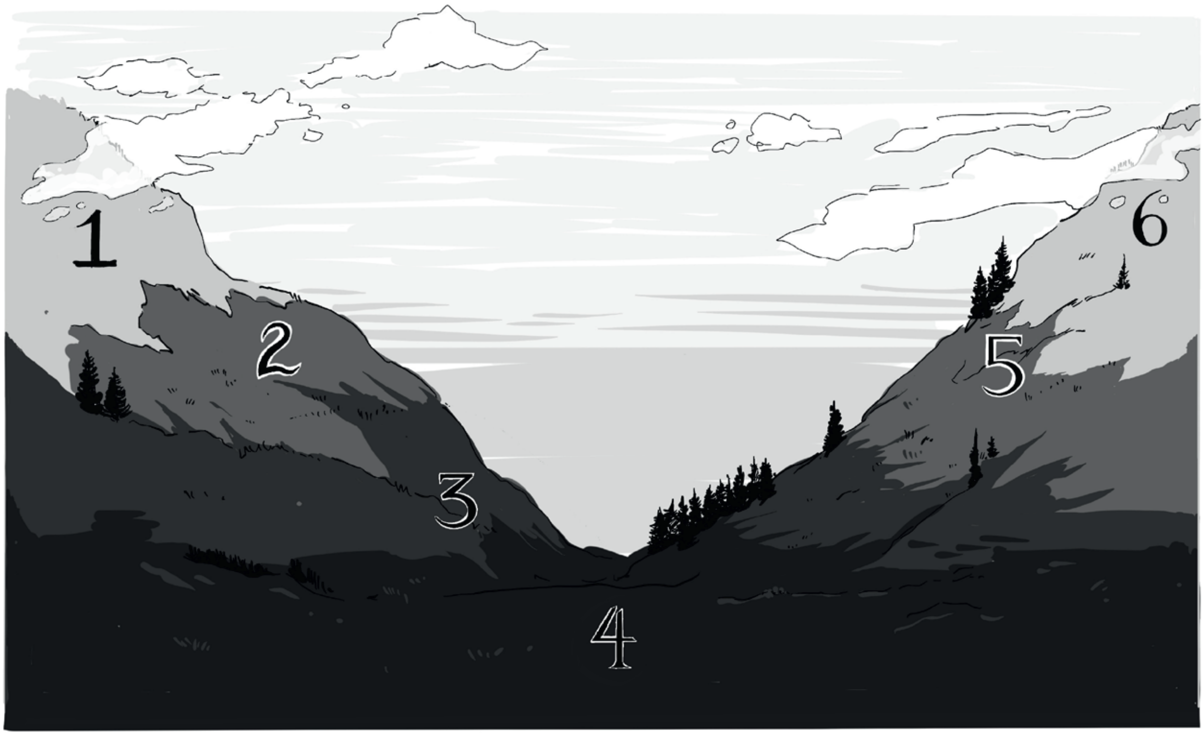
- ☐ Үйүңүз
- ☐ биз баалаган нерсе
- ☐ никеңиз
- ☐ тазалыгыңыз (Намыс)
- ☐ урмат-сыйыңыз
- ☐ ______________________________
- ☐ ______________________________

Биз жоготкон айрым нерселерден тез эле кутулуп кетебиз. Бирок айрым башка нерселерден улам терең жана узак убакытка кайгырабыз. Бул терең кайгылардын айрымдары биздин бир бөлүгүбүзгө айланат — мисалы, баласын жоготкон адамдар бул жараатты өмүр бою көтөрүшү мүмкүн. Биз сүйгөн адамдын өлүмүнө байланыштуу жылдык маарекелер кайгыбызды кайра эске салышы мүмкүн.

Ыйса кайгырган (Жкн 11:35); Пабыл кайгы эмне экенин билген (Фил 2:27). **Кайгы бул жашообуздун табийгый бөлүгү.** Биздин даңктуу үмүтүбүз — бир күнү биз Ыйса менен Жаңы Иерусалимде жашайбыз. *Ал жерде өлүм да, өкүрүк да, ый да, оору да болбойт* (Аян 21:4). Бирок ал убакка чейин биз баарыбыз ар кандай жолдор менен кайгы тартабыз. Андыктан, келгиле, кантип татыктуу кайгыруу керектигин жана башкаларга татыктуу кайгырууга кантип жардам берүү керектигин үйрөнөлү.

Ар ким ар кандай кайгыны башынан кечирет. Көпчүлүк адамдар үчүн бул өрөөнгө түшүп, андан кийин өрөөндүн экинчи жагына көтөрүлүүдөй сезилет. Муну биз «кайгы өрөөнү» деп атайбыз.

Биздин кайгы өрөөнүбүз кыска жана тайыз болушу мүмкүн же узун жана терең болушу мүмкүн. Бул сабакта кайгы өрөөнүнүн ар кандай деңгээлдерин карап жатып, жашооңуздагы жоготуу жөнүндө жана кандай белгилерди башынан өткөргөнүңүз жөнүндө ойлонуп көрүңүз. Кийинки жолу жоготууга кабылганыңызда кандай аракеттер татыктуураак кайгырууга жардам берерин карап көрүңүз.

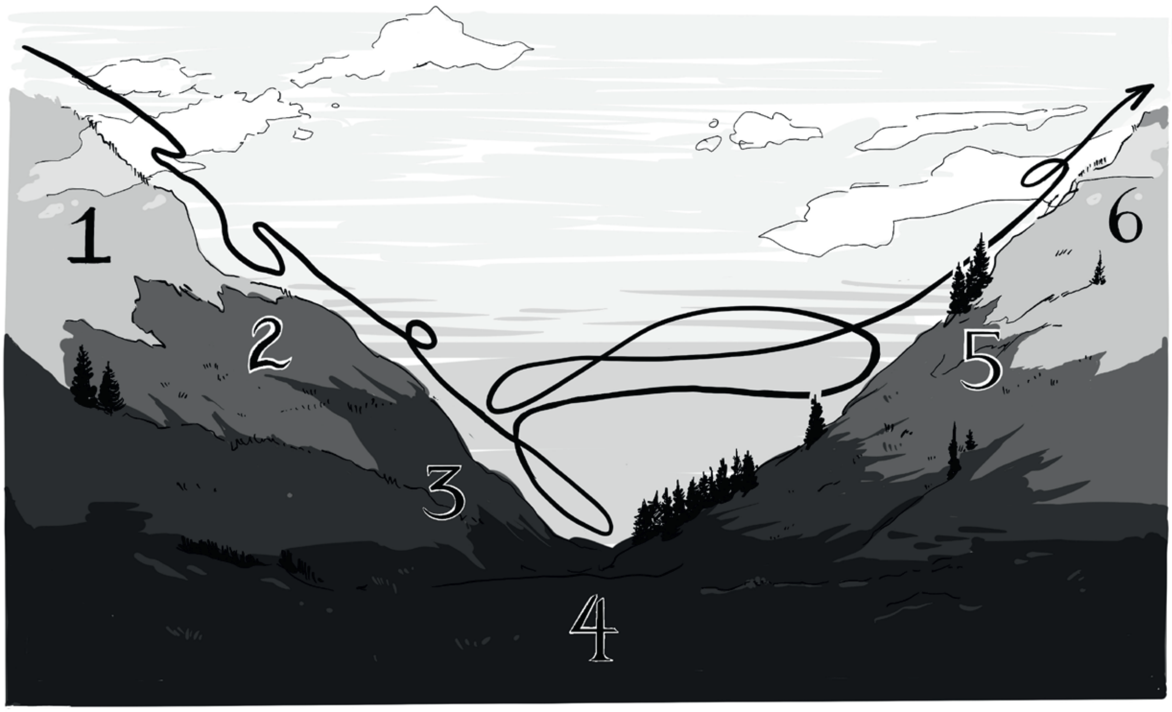


| Баскыч | Белгилер | Өзүңүзгө жана башкаларга бул баскыч жакшы өтүүгө кантип жардам берүү керек |
|---|---|---|
| 1. Жоготууга чейинки жашоо | • жашоо туруктуу жана салыштырмалуу жакшы жүрүп жатканын сезүү. | • Забур 22жатка билүү.<br>• Кудайдын Сөзүнө, өзгөчө Забур китебин окууну уланта берүү.<br>• Сүйүктүү аяттарды астын сызып алыңыз. Керектүү учурда таба аласыз<br>• Ошондо жакшы күндөрдө да, жаман күндөрдө да Кудайга ишенүүгө жакшыраак даяр болосуз. |
| 2. Баштапкы таасир | • Шок<br>• Сезимсиздик (сиз эч кандай эмоция же сезим сезбей каласыз)<br>• баш тартуу («бул чындык болушу мүмкүн эмес»)<br>• үмүтсүздүк («мен эми эч качан бактылуу болбойм»). | • бул табийгый баскыч жан бул өтүп кетээрин билиңиз.<br>• Башкалардын сизге жардам беришине уруксат бериңиз.<br>• Кандай сезип жатканыңызды башкаларга айтыңыз.<br>• Күн сайын 22-забурду окуп, өзүңүзгө Кудайдын ким экенин эстетип туруңуз. |
| 3. Жараат менен күрөшүү | • ачуу, коркунуч, дүрбөлөң, башаламандык сезими, айып сезим, уят сезим<br>• ыйлоо, уйкусуздук, өзүн күнөлөө, мисалы: «Муну башкача жасашым керек эле» деп айтуу. | • Бул да табийгый баскыч жана өтүп кетет.<br>• эгер мүмкүн болсо, жумуштан тыныгуу алыңыз.<br>• Башка ишенүүчүлөр менен убакыт өткөрүңүз.<br>• Күн сайын 22-забурду окуп, өзүңүзгө Кудайдын ким экенин эстетип туруңуз. |
| 4. Жаңы чындык (айкындык) менен күрөшүү | • депрессия<br>• Бөлүнүү (кайгырып жаткан адамдын жанында башка адамдар өзүн ыңгайсыз сезишет)<br>• жалгыздык («Эч ким мени түшүнбөйт») | • Бул дагы табийгый баскыч жана өтүп кетет<br>• Жараатыңызды кабыл алып, алдыга умтулуңуз.<br>• Өзүңүзгө Ыйса жөнүндөгү жакшы кабарды эстетип туруңуз<br>• Күн сайын 22-забурду окуп, өзүңүзгө Кудайдын ким экенин эстетип туруңуз. |

| | | |
|---|---|---|
| | • Кудайдын алыс экенин сезүү (эмне үчүн Кудай мен менен ушундай болушуна жол берди)<br>• 5-этапка өтүүгө аракет кылып, бирок 4-этапка көп жолу кайтасыз (кээ бир күндөрү жакшы болуп көрүнөсүз, анан башка күндөрү ачууланып, капа болосуз). | |
| 5. Кудайга болгон ишеничти жаңылоо. | • жаңы кырдаалды кабыл алуу<br>• кайгырбай калганыңыз үчүн өзүңүздү айыптуу сезишиңиз мүмкүн. | • Ишенүүчүлөр менен жолугуңуз.<br>• Жараатыңызды кабыл алыңыз.<br>• Кудайдын алдында жана өзүңүздүн алдыңызда чынчыл болуңуз.<br>• Жоготууга чейин жана кийин эмне туура эмес кылганыңыз жөнүндө ойлонуп, мойнуңузга алып, тобо кылыңыз жана Кудайдын толук кечиримин кабыл алыңыз.<br>• Күн сайын 22-забурду окуп, өзүңүзгө Кудайдын ким экенин эстетип туруңуз. |
| 6. Айыгууга умтулуп, жоготууга ыңгайлашуу | • тынчтык жана кабыл алуу. | • Даңктоо ырларын угуу.<br>• Ишенүүчүлөр менен жолугууну тандоо жана достук мамилелерди калыбына келтирүү.<br>• Башкаларга жардам бериңиз — ал сиздин акылыңызды позитивге толтурууга жардам берет.<br>• Кудайдын Сөзүн окуп жатып, ар бир адамдын жашоосунда азап бар экенин көрөсүз; Кудай аны бизди Ыйса Машайакка окшош кылганын караңыз (**Рим. 5:3–4**). Ал буларды, ошондой эле, башкалар азап тартканда аларды сооротууга жөндөмдүү болушубуз үчүн (**2 Кор. 1:3–4**) колдонорун да көрөсүз<br>• 22-забурду окуп, Кудайдын ким экенин дайыма эстетип туруңуз. |

Өзүбүздүн сезимдерибизди моюнга алуу абдан маанилүү. Сезимдерди, атүгүл терс сезимдерди да Кудай берген. Жакын адамдар менен эмне сезип жатканыбызды бөлүшүү пайдалуу. Ал эми сезимдерин көңүлгө албай же басып койгон адамдарга башкалар менен туура мамиле куруу кыйын болот. Алар көп учурда бат эле ачууланып, иштер туура болбой калганда таарынып, ачуу кармап калышы мүмкүн.

Эсиңерде болсун, адамдар кайгыруу баскычтарын ар дайым так тартип менен өтүшпөйт. Тескерисинче, көп учурда алдыга жылып, кайра мурунку баскычка кайтып калышат — муну бир нече ирет кайталашы мүмкүн! Эң маанилүүсү — өзүңөргө кайгыруу үчүн убакыт бериңиздер жана акырындап болсо да алдыга жылууга аракет кылыңыздар.




Кайгынын кайсы 6 баскычтары бар?

Кайсы белгилерди башыңыздан өткөрдүңүз?

Ошол учурда эмне жардам берди?

Эмне жардам берген жокl?

Дайыма эсиңизде болсун: *«Теңир чын дилинен өкүнгөндөргө жакын, моюн сунгандарды куткарат»* (Забур 33:19).

### Сиздин кайгыңызда Теңир сиз менен!

## Башкалар кайгырганда кантип жардам беребиз

Кимдир бирөө депрессияга түшкөндө, кадимки жашоо иштерин жасоо ага оор болуп калат. Маалыматты угуу да кыйын болот. Кайгыруу процессинде эң сүйүктүү адамдарга ачууланып кетүү кадимки көрүнүш. Ошондуктан кайгырып жаткан адамдарга боорукер жана чыдамкай болушубуз керек **(Кол 3:12–14)**. Биз аларды кунт коюп угушубуз зарыл, муну 2 жана 3-сабактарда үйрөнгөн көнүгүүлөрдү колдонуу менен жасай алабыз.

Бул жерде дагы бир нече практикалык кеңештер:

1. Аларга кайгыруу процессинен өтүү үчүн зарыл болгон бардык убакытты алууга уруксат бериңиз. «Эми кырк күн өттү, ыйлап, кайгырганды токтотуш керек» дебеңиз.
2. Практикалык жардам көрсөтүңүз, мисалы: тамак жасоо, үйдү тазалоо, балдарды кароо, азык-түлүк сатып алуу.
3. Алар үчүн сыйыныңыз.
4. Кайгырып жаткан адам сизге ачууланганда таарынбаңыз.
5. Аларга ыйлаба деп айтпаңыз, ыйлаган биз үчүн жакшы!
6. Аларды соттобогула, аларга эч качан эмне болгонун алардын күнөө кылганы же жакшы эне же ата болбогондуктан деп айтпаңыз. Кудай кааласа алардын күнөөсүн көрсөтөт!
7. Жеңил чечимдерди же кеңештерди бербеңиз: «Кабатыр болбоңуз, баары жакшы болот — Кудайга гана ишениңиз!»
8. Аларга кимди же эмнени жоготконуңуз жөнүндө айта баштабаңыз. Алардын кайгысы сиздин кайгыңыздай жаман эмес экенин айтпаңыз.
9. Алар менен Ыйык Китептеги аяттарды жумшак жана сезимтал гана бөлүшүңүз. Аларга насаат айтпаңыз!
10. **Бирөөнүн сырын башкалар менен бөлүшпөөнү унутпаңыз!**

### Кийинки жолу сиз тааныган адам кайгырып жатканда, булардын кайсынысын жасоону унутпашыңыз керек же кылбашыңыз керек?

## Жубу менен кылынуучу көнүгүү

Акыркы бир нече жылда жоготкон нерсеңизди бири-бириңиз менен бөлүшүңүз. Кайгы өрөөнүндө кайда деп ойлойсуз? Улантуу үчүн эмне кылсаңыз болот? Угуучу адам үчүн пайдалуу боло турган аятты бөлүшүңүз. Бири-бириңер үчүн сыйынгыла.

# Жооптор

1 – Кайгы.
2 – Кудай анын сыйынууларына жооп бербегенине нааразы болуу; Кудай алыс сезилүү; үмүтсүздүк; депрессия; обочолонуу жана досторунун жоктугу; Кудай тарабынан четке кагылуу; адилетсиздиктин курмандыгы сыяктуу сезүү.
3 – Ал Кудайга кандай сезимде болгонун айтып жатат. Ал ошондой эле Кудайдын ким экенин өзүнө эстетип жатат: ал куткаруучу Кудай (2-аят), сүйгөн жана ишенимдүү (12-аят).

# Бул курсту ийгиликтүү бүтүргөнүңүз менен **куттуктайбыз!**

Бул курстун ичинде бизге кайра-кайра эскерип туруууга керектүү көп нерсе бар. Муну жасоонун бир жолу — курсту чогуу окуй турган башка адамдарды табуу. Же болбосо, бир жылдан кийин топто кайрадан ушул курсту окууну пландаштырыңыз. Бул сизге башкаларды жакшы көрүү жөндөмүңүздү өстүрүүгө жардам берет.

**Кудай сизге батасын берсин жана көптөгөн адамдар үчүн сизди аларга бата кылсын!**

# Альфа жана Омеганын башка китептери

**Ыйык Китепти барактап чыгуу: 40 сабак**

**Мыйзамды кайталоо: 14 сабак**

# Мазмууну


**1-Сабак:** Забур 22: Жакшы кайтаруучуну ээрчүү . . . . . . . . . . . . . . . 5

**2-Сабак:** Угуу . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 11

**3 Сабак:** Эмоцияларды түшүнүү . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 16

**4 Сабак:** Ашкерелөө. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 22

**5 Сабак:** Чыр-чатак . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 32

**6 Сабак:** Кайгы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 43

## *Эгерде бири-бириңерди сүйсөңөр, башкалар силердин Менин шакирттерим экениңерди билишет.*

Жкн 13:35

Биз, бир-бирибизди сүйүшүбүз керек экенин билебиз, бирок бул көп учурда кыйын болуп калат. Талкаланган мамилелер жыйындын жашоосун гана бузбастан, башкалардын Ыйса менен таанышуусуна да тоскоол болот.

Бул алты сабак сизге үй-бүлөңүздө жана жыйындын ичинде бири-бириңизди жакшыраак сүйүүгө жардам берет. Алар бул темаларды камтыйт:

- **Жакшы Койчуну ээрчүү** — бул башкаларды туура жана чын сүйө билүүнүн негизги пайдубалы.
- **Жакшы уга билүү** — сүйүүнүн эң чоң далили.
- **Өз сезимдериңди түшүнүү жана бөлүшүү** — алар бизди башкарбашы үчүн.
- **Күнөөнү туура ашкерелеп, оң жолго салуу** — бири-бириңерди ыйыктык жолунда колдоо үчүн.
- **Чыр-чатактарды туура чечүү** — жыйында же үй-бүлөдө чырдын өсүп кетишине жол бербөө үчүн.
- **Кайгыны түшүнүү** — өзүңүз да туура кайгырып, башкаларга да алардын кайгысында жардам берүү үчүн.

Бул сабактар — жашооңузда колдонуп, кайра-кайра изилдегиңиз келген баалуу сабактар. Сиз бул чындыктарды жашооңузда колдонгонуңузда, бардык адамдар сизди чыныгы Ыйса Машайактын шакирти экениңизди билишет.