Алфа ва Омега

ЯКДИГАРРО ДӮСТ ДОРЕД

6 дарс

Реҷеп ва Лайла Айдин

Алфа ва Омега

ЯКДИГАРРО ДӮСТ ДОРЕД

6 дарс

Реҷеп ва Лайла Айдин

KITABI-KNIGI.COM

Китобҳои электронии ройгон барои тамоми оила!
Дар ҳама гуна дастгоҳ зеркашӣ кунед ва бо забони
модарии худ хонед.

KITABI-KNIGI.COM

Якдигарро дӯст доред: 6 дарс
Ҳуқуқи муаллифӣ © 2025 аз ҷониби Алфа ва Омега аст. Ҳамаи ҳуқуқҳо маҳфуз шуда аст.
alphaomegasilkroad@gmail.com

Ҳуқуқи муаллифӣ © 2026 барои нашри тоҷикӣ.
Бо иҷозат тарҷума шудааст. Ҳамаи ҳуқуқҳо маҳфуз шуда аст.

Ҳуқуқи муаллифӣ © 2025 барои тасвирҳо аз ҷониби София Филлипс аст. Ҳамаи ҳуқуқҳо маҳфуз шуда аст.

Оятҳои Навиштаҷот аз Китоби Муқаддас с. 1992, с. 1999 ва Китоби Муқаддас Оммафаҳм гирифта шуд.

Муқаддима ба курси омӯзишӣ

Агар нисбат ба якдигар муҳаббат дошта бошед, ҳама хоҳанд фаҳмид, ки шумо шогирдони Ман ҳастед (Юҳанно 13:35).

Мо медонем, ки мо бояд якдигарро дӯст дорем, аммо бисёр вақт ин кор бароямон хеле душвор аст. Муносибатҳои вайроншуда на танҳо ҳаёти калисоро вайрон мекунад, балки барои шинохтани Масеҳ барои дигар одамон монеа мешавад.

Ин шаш дарс ба шумо кӯмак мекунад, ки якдигарро дар оила ва калисои худ беҳтар дӯст доред. Ҳангоми амалӣ кардани ин фикрҳо, шумо бояд онҳоро бисёр маротиба омӯзед. Агар шумо ин корро кунед, ҳама хоҳанд донист, ки шумо воқеан шогирдони Исо ҳастед!

Дар бисёр дарсҳо саволҳо ҳастанд, ки шумо бояд ба онҳо ҷавоб диҳед. Рақаме, ки пас аз ҳар савол дар қавс аст, рақами ҷавобашро дар поёни дарс нишон медиҳад. Пеш аз дидани ҷавоб, кӯшиш кунед, ки худатон ба савол ҷавоб диҳед.

Агар истинод ба оятҳои Китоби Муқаддас бошад, муҳим аст, ки агар он бо **ҳарфи ғафс** навишта шуда бошад, онро пайдо карда, дар давоми дарс хонед. Агар он бо ҳарфи ғафс навишта нашуда бошад, шумо метавонед онро дар вақти холигӣ ё ҳангоми мустақилона такрор кардани дарс аз назар гузаронед.

Дарси 1:

Забур 22: аз пайи Чӯпони нек рафтан

Агар мо хоҳем одамони гирду атрофамонро сахт дӯст дорем, мо бояд аз паси Чӯпони нек равем. Он гоҳ ҷой барои кина, набахшидан ё нафрат намемонад. Мо метавонем ба якдигарамон ёрдам кунем, то ҷомеае бошем, ки дар он ҳамаи одамонро дӯст медоранд ва қадр мекунанд!

Мо чӣ кор бояд кунем, то одамони гирду атрофамонро дӯст дорем? [1]

Забур таронаи 22 хонед.

Кӣ ин таронаро навишт? [2]

Худо барои Довуд ғамхорӣ мекард, вақте ки ӯ чӯпон буд, вақте ки маҷбуран гуреза шуд ва инчунин вақте ки ӯ подшоҳ буд. Одамони бешумор дар давоми 3000 сол бо ин тарона рӯҳбаланд мешуданд. Биёед ба онҳо ҳамроҳ шавем!

Худованд (ояти 1) дар забони аслӣ *Яҳве* аст, ки маъношро «Ман ҳастам» аст (Хуруҷ 3:14). Худои абадӣ аст, ки ҷаҳонро офаридааст ва ҳамаи одамонро даъват мекунад, ки ба ҳукмронии пурмуҳаббати Ӯ итоат кунанд. Шариати Ӯро дар ду аҳком ҷамъбаст кардан мумкин аст: Худоро дӯст дор ва ёри худро дӯст дор (Инҷили Марқӯс 12:30–31).

Худовандро бо чӣ гуна одам муқоиса карда метавонем (Забур 22:1)? [3]

Чӯпон чӣ кор мекунад? [4]

Ин Худои пурқудрат инчунин ҳимоятгар ва роҳнамои ғамхори халқи Худ аст! Чунон ки пайғамбар Ишаъё дар бораи Худо гуфтааст: *Ӯ мисли чӯпоне рамаи Худро хоҳад чаронид, баррагонро бо бозуи Худ ҷамъ карда, дар оғӯши Худ хоҳад гирифт, мешони ширдеҳро роҳнамоӣ хоҳад намуд* (Ишаъё 40:11).

Ин ба фикру тасаввуроти шумо дар бораи Худо монанд аст? Оё шумо фикр мекунед, ки Ӯ мисли шахси дур ва бераҳм аст, ки тайёр аст шуморо барои ҳар хато ҷазо диҳад? Ё шумо фикр мекунед, ки Ӯ ҳимояткунанда ва роҳнамои ғамхори шумо аст?

Исо

Инҷили Юҳанно 10:10–16-ро хонед.

Вақте ки Исо гуфт, ки *Ман чӯпони нек ҳастам*, Ӯ дар бораи худаш чӣ гуфтанӣ буд? [5]

Ин оятҳо ба мо боз се чизи дигарро дар бораи Исо, ки Чӯпони неки мо аст, нишон медиҳанд:

1. **Ӯ наҷотдиҳандаи мо аст** (оятҳои 10–11). Ҳамон тавре ки чӯпон бояд гӯсфандонеро, ки дуздида шудаанд, ёбад ва наҷот диҳад, Исо низ ҷони худро фидо кард, то моро аз дасти шайтон наҷот диҳад.
2. **Ӯ мехоҳад, ки бо ҳар яки мо муносибати зинда дошта бошад** (ояти 14). Ҳамон тавре ки чӯпони нек гӯсфандони худро хуб мешиносад онҳо низ ӯро мешиносанд, Исо ҳар яки моро мешиносад ва мехоҳад, ки мо низ Ӯро шиносем.
3. **Ӯ мехоҳад моро якдилу якфикр гардонад** (ояти 16). Ҳамон тавре ки гӯсфандон бояд якҷоя аз паси чӯпонашон раванд, Исо мехоҳад, ки мо ҷомеае бошем, ки якҷоя аз паси Ӯ меравем. Ӯ намехоҳад, ки гӯсфандонаш фикр кунанд, ки аз гӯсфандони дигар дур шуда, ӯро пайравӣ карда метавонанд.

Вақте ки Исо гуфт, ки Чӯпони нек аст, дар бораи худаш чӣ гуфтанӣ буд? [6]

Агар Худованд чӯпони мо бошад, мо аз чӣ камӣ дорем (Забур 22:1)? [7]

Хушхабари Аҳди Нав дар он аст, ки Исо ба мо ҳар баракати рӯҳониро додааст (бахшиши гуноҳҳо, муносибати барқароршуда бо Худо, ҳаёти ҷовидонӣ, Рӯҳулқудси худро, муҳаббат, шодӣ, оромӣ ва дигар чизҳо) (Эфс. 1:3).

Баъзан мо хоҳишҳои худро бо мӯҳтоҷиҳоямон омехта мекунем. Мо хонаи калон, мошини хуб, ҳамсар, фарзанд ва дигар чизҳоро мехоҳем. Мо мехоҳем монанди ҳамсояҳоямон нағз ва ҳатто аз онҳо беҳтар бошем, аммо албатта намехоҳем, ки аз онҳо бадтар намоем!

Аммо, Худо мӯҳтоҷиҳои моро медонад — ки шояд ин ҳамаи чизҳои моддиро дар бар мегирад ё не. Сарвату комёбӣ моро аз Чӯпони нек дур мекунад, моро ба Ӯ наздик намекунад **(1 Тим. 6:9–10)**.

Исо ба мо мегӯяд, ки мо набояд дар бораи мӯҳтоҷиҳои моддиамон ташвиш кашем. Ӯ медонад, ки мо ба чӣ ниёз дорем ва мегӯяд: *«Шумо аввал Подшоҳии Худо ва ростии Ӯро ҷӯед ва Ӯ ҳамаи ин чизҳоро низ ба шумо медиҳад»* (Матто 6:33). Агар мо бо Исо ҳастем, мо ба ҳеҷ чиз мӯҳтоҷ нестем!

«ба ҳеҷ чиз мӯҳтоҷ нахоҳам шуд» чӣ маъно дорад (Забур 22:1)? [8]

Ӯ моро дар куҷо *мехобонад* (ояти 2)? [9]

Ин чиро нишон медиҳад? [10]

Вақте ки мо бо Худо дар Каломаш дар танҳоӣ ва бо дигарон вақт мегузаронем, ин алафзори рӯҳонии мо аст.

Ӯ моро ба куҷо *равона мекунад* (ояти 3)? [11]

Обҳои чуқур ва тез барои нӯшидани гӯсфандон хатарнок аст. Об онҳоро ба осонӣ бурда метавонад. Ҳамин тавр, барои мо хатарнок аст, агар мо дурӯғҳоро дар бораи Худо, худамон ва одамони дигар «нӯшем». Ин дурӯғҳо дилу ақли моро ба роҳҳои фикронӣ ва муносибати бад нисбати дигарон мебарад.

Баръакси ин, Исо моро ба *сӯи обҳои роҳатафзо* мебарад. Танҳо Ӯ метавонад барои ҷонҳои ташнаи мо оби ҳаётбахш диҳад (**Заб. 41:2; Юҳ. 7:37–38**). Танҳо Ӯ метавонад ба мо ҳақиқатро дар бораи Худо, худамон ва одамони дигар диҳад.

Дар натиҷа бо «ҷони ман» чӣ мешавад (Заб. 22:3)? [12]

Вақте ки Исо *ҷони моро қувват мебахшад*, мо метавонем беҳтар ҷони одамони дигарро қувват бахшем (Филемӯн. 7).

Вақте ки Чӯпони нек ҷони маро қувват мебахшад, Ӯ чӣ кор мекунад (Заб. 22:3)? [13]

Вақте ки ман ҳар рӯз бо Исо вақт мегузаронам, Каломи Худоро мехонам ва дуо мекунам, Ӯ маро бо ҳикматаш роҳнамоӣ мекунад, то ки ман ҳеҷ гоҳ ба роҳи нодуруст наравам. Мақсади мо Ерусалими нав аст, ки дар он ҷо мо то абад бо Исо хоҳем буд. Ӯ моро қадам ба қадам роҳнамоӣ мекунад!

Чӣ тавр мо роҳнамоии Худоро шунида метавонем? [14]

Чаро Ӯ моро ба роҳҳои адолат ҳидоят мекунад (ояти 3)? [15]

Вақте ки Чӯпони некамон моро дар роҳҳои муҳаббат ва корҳои нек роҳнамоӣ мекунад, одамон ба Худо ҷалол медиҳанд (**Матто 5:16**)!

Дар ояти чоруми Забури 22 дар бораи он вақте, ки мо аз *водии зулмот* мегузарем, кадом се чиз гуфта мешавад? [16]

Барои мо кадом чизҳо *водии зулмот* шуда метавонад?

Исо ба мо гуфт, ки мо дар ин ҳаёт бо азобу уқубат рӯ ба рӯ мешавем (Юҳанно 16:33). Ӯ худаш дар ҳама чиз азоб кашидааст, барои ҳамин Ӯ метавонад ба сустиҳои мо ҳамдардӣ кунад (Ибр. 4:15). Ҳамин тавр, ҳар боре ки мо бо душвориҳо рӯ ба рӯ мешавем, мо бояд дар хотир дошта бошем, ки Исо мефаҳмад, ки мо аз чӣ мегузарем, Ӯ дар ҳар қадами роҳ бо мо аст ва Ӯ ҳама чизҳоро истифода мебарад, то моро бештар ба Худаш монанд кунад (**Рум. 8:28–29**)!

Вақте ки мо аз *водии зулмот* мегузарем, чиро бояд дар хотир дошта бошем? [17]

Сухани муҳимтарин

Дар шеърҳои ибронӣ сатри муҳимтарини шеър сатри миёна аст. Сатри миёнаи Забури 22 ин аст — ***чунки Ту бо ман ҳастӣ***. Худое, ки тамоми коинотро офаридааст, бо ман аст! Ҳарчанд шумо метавонед оила ё дӯстони худро аз даст диҳед, агар пайравӣ кардани Исоро интихоб кунед, Чӯпони нек ба шумо мегӯяд: «*Ман ҳаргиз шуморо тарк нахоҳам кард ва танҳо нахоҳам гузошт*» (Ибр. 13:5). Рӯзе нест, ки Худованд бо мо набошад!

Асои чӯпон чӯби вазнини саршикан аст, ки ӯ барои мубориза зидди ҳамлаҳои одамону ҳайвонҳо истифода мебарад. *Чӯбдасти* ӯ ин чӯбдасти чангакмонанд аст, ки гӯсфандонро аз хатар мебарорад (ба тасвир дар аввали дарс нигоҳ кунед). Ба чӯпон барои наҷот ва муҳофизати гӯсфандонаш фақат асо ва чӯбдаст даркор буд. Мисли ин, Исо метавонад гӯсфандони Худро пурра бехатар нигоҳ дорад, то даме ки мо ба ҷои охирини худ расем, ки Ерусалими нав аст.

Асо ва чӯбдасти Чӯпони нек дар бораи Исо бароямон чиро мефаҳмонад? [18]

Худо барои ман дар куҷо *суфра меандозад* (Заб. 22:5)? [19]

Душмани чӯпон ҳайвоноти ваҳшӣ ва duздон мебошанд. Душмани воқеии мо шайтон аст. Ӯ бисёр вақт одамону дигар чизҳоро истифода мебарад, то ҳаёти моро душвор кунад, аммо мо бояд дар ёд дошта бошем, ки *муборизаи мо на бар зидди хун ва ҷисм аст* (Эф. 6:12).

Чӯпони неки мо на танҳо моро муҳофизат мекунад ва бо хӯрок таъмин мекунад, Ӯ мехоҳад ҳамроҳи мо хӯроки идона хӯрад! Ӯ мехоҳад, ки мо аз ҳузури Ӯ лаззат барем, на танҳо пас аз он ки дар охир аз водии зулмот берун бароем, балки дар мобайни он!

Исо моро даъват мекунад, ки ҳар рӯз новобаста аз шароитамон бо Ӯ «хӯрок хӯрем» (Ваҳӣ 3:20). Ӯ мехоҳад, ки мо дар Ӯ хурсандӣ кунем, ҳатто вақте ки бо мушкилоти калон рӯ ба рӯ мешавем. Тавре ки ҳаворӣ Павлус аз зиндон навиштааст: *Ҳамеша дар Худованд шод бошед; боз мегӯям: шод бошед* (Флп. 4:4).

Мо аз ин фикр, ки Чӯпони нек барои мо суфра меандозад, чӣ ёд мегирем? [20]

Боз кадом ду чизро Чӯпони нек барои сарбаланд кардани ман мекунад (Забур 22:5)? [21]

Дар зиёфат ба сари меҳмони олиқадр равған мемолиданд (Луқо 7:46). Исо моро дар назди онҳое, ки моро шарманда кардаанд ва ба мо ҳуҷум кардаанд, сарбаланд мекунад (**Матто 5:10–12; 10:32**).

Мисли он, ки дар бисёр фарҳангҳо косаи лабрез нишонаи он буд, ки мизбони зиёфат мехоҳад шумо вақти хеле бисёр бимонед. Агар вай косаи шуморо пур кардан мегирифт, ин маънои онро дошт, ки вай мехоҳад, ки шумо истед. Косаи холӣ нишонаи он буд, ки вай мехоҳад, ки шумо равед. Исо косаи моро пур кардан мегирад, Ӯ мехоҳад, ки мо ҳамеша аз ҳузури Ӯ лаззат барем!

Мо бояд дар хотир дошта бошем, ки новобаста аз он, ки одамон нисбати мо барои имонамон ба Исо чӣ хел рафтор мекунанд, Ӯ моро ҳамчун меҳмони олиқадр қабул мекунад! Ӯ ин корро мекунад, ҳарчанд ки мо сазовори он нестем!

Вақте ки беимонон шуморо шарманда мекунанд, шумо чиро бояд дар хотир доред? [22]

Чӣ тамоми айёми умрам маро *ҳамроҳӣ мекунад* (Заб. 22:6)? [23]

Танҳо Чӯпони нек пурра нек аст ва мо фақат ба Ӯ пурра бовар карда метавонем.

Дар забони аслӣ калимаи «муҳаббат» *Ҳесед* аст. Дар Аҳди Қадим ин калимаи муҳим аст. Он меҳрубонии содиқонаи Худоро нисбати халқаш, ки бо онҳо аҳду паймон бастааст, тасвир мекунад (Хуруҷ 15:13; 20:6). Мо метавонем ба Ӯ таваккал кунем, ки Ӯ ҳар гуфтаашро барои мо иҷро мекунад. Ӯ моро бехатар ба Ерусалими нав мебиёрад, ки дар он ҷо мо то абад бо Исо хоҳем буд.

Ман то абад дар куҷо сокин хоҳам шуд (Забур 22:6)? [24]

Хонаи Худованди мо дигар бинои ҷисмонӣ нест, балки худи Исо аст (Юҳанно 2:19–22)! Исо моро даъват мекунад, ки дар Ӯ *бимонем*. Монанди ин ҳаворӣ Павлус *онҳоеро, ки дар Исои Масеҳ ҳастанд* имондор меномад (Рум. 8:1).

Аммо, агар дили мо аз озор, талхӣ, нобахшиш ё нафрат пур бошад, мо *дар Исои Масеҳ сокин шуда* наметавонем. Ҳамин хел, қадами аввал дар роҳи муносибати хуб бо одамони атроф ин аст, ки ба Чӯпони нек иҷозат диҳед, ки шуморо *ба роҳҳои адолат равона кунад* ва асои Худро истифода барад, то шуморо аз роҳҳои нодуруст берун кашад! Бигзор ин курси омӯзишӣ дар ин сафаратон ба шумо ёрдам кунад.

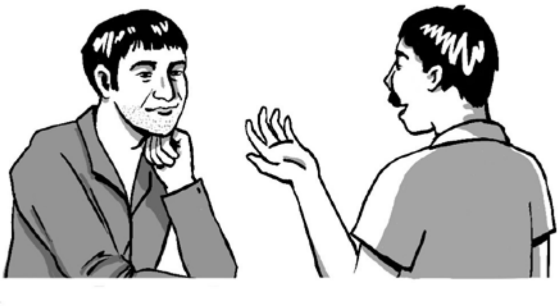
Худо шуморо дар вақти омӯхтани ин таронаи Забур ба чӣ даъват кард?

Ҷавобҳо

1 – Мо бояд Чӯпони некро пайравӣ кунем.
2 – Довуд.
3 – Чӯпон.
4 – Чӯпон гӯсфандони худро нигоҳубин мекунад, то ки онҳо сер ва солим бошанд.
5 – Ӯ худаш мегуфт, ки Ӯ Худо аст ва Ӯ ҳимоятгару роҳнамои ғамхори мо аст.
6 – Ӯ ба мо гуфт, ки Ӯ наҷотдиҳандаи мо аст, Ӯ мехоҳад бо ҳар яки мо муносибати зинда дошта бошад ва мехоҳад ки мо бо пайравони дигари Ӯ ҳамроҳ бошем.
7 – Ҳеҷ чиз!
8 – Бо Исо мо ба ҳеҷ чиз мӯҳтоҷ нестем.
9 – Дар чарогоҳҳои сералаф.
10 – Чарогоҳҳои сералаф ҷои бехатар аст, ки дар он ҷо мо истироҳат мекунем ва мехӯрем.
11 – *Сӯи обҳои роҳатафзо.*
12 – *Ба ҷони ман қувват мебахшад.*
13 – *Ӯ маро ба роҳҳои адолат равона мекунад.*
14 – Вақте ки мо ҳар рӯз бо Исо вақт мегузаронем, Каломи Худоро мехонем ва дуо мекунем, Ӯ моро роҳнамоӣ мекунад.
15 – *Ба хотири исми Худ.*
16 – *Аз бадӣ наметарсам, чунки Ту бо ман ҳастӣ; асо ва чӯбдасти Ту маро тасаллӣ медиҳад.*
17 – Дар байни ҳамаи душвориву мушкилоти зиндагӣ, Исо мефаҳмад, ки мо аз чӣ мегузарем, Ӯ дар ҳар қадами роҳ бо мо аст ва Ӯ ҳама чизро истифода мебарад, то ки моро бештар ба Худаш монанд кунад.
18 – Исо метавонад гӯсфандони Худро комилан бехатар нигоҳ дорад, то даме ки мо ба мақсади худ — Ерусалими нав расем.
19 – *... дар пеши назари душманонам.*
20 – Ӯ мехоҳад, ки мо аз ҳузури Ӯ лаззат барем ва ҳар рӯз бо Ӯ хӯрок хӯрем.
21 – *Бо равған сарамро тадҳин намудаӣ; косаи ман лабрез аст.*
22 – Мо бояд дар хотир дошта бошем, ки новобаста аз он, ки одамон нисбати мо барои имонамон ба Исо чӣ хел рафтор мекунанд, Ӯ моро ҳамчун меҳмони олиқадр қабул мекунад!
23 – *... некӯӣ ва эҳсон.*
24 – *... дар хонаи Худованд.*

Дарси 2:

Гӯш кардан



Ин дарс оиди он аст, ки чӣ тавр мо муносибати худро аз камии муҳаббат ва эҳтиром нисбати якдигарамон вайрон мекунем ё нобуд месозем. Аз ҳама беҳтар инро дар тарзи гӯш карданамон дидан мумкин аст.

Саҳнача (агар имконият бошад, инро пеш аз дарс тайёр кунед)

Ду нафар сӯҳбат мекунанд. Нафари аввал ба нафари дуюм дар бораи мушкилии хурде, ки ҳафтаи гузашта дошт, нақл мекунад. Нафари дуюм нағз гӯш намекунад: дар телефонаш паёмак мехонад ва ҷавоб менависад, нафари аввалро танқид мекунад ва баъд дар бораи худаш гап заданро сар мекунад.

Муҳокима кунед: Нафари аввал худро чӣ хел ҳис мекунад?

Муҳаббат

Ҳаввории Юҳанно гуфтааст: «*Азизон, биёед якдигарро дӯст дорем, чунки муҳаббат аз Худо аст. Ҳар кӣ муҳаббат нишон медиҳад, аз Худо таваллуди нав гирифтааст ва Худоро мешиносад. Худо муҳаббат аст, пас ҳар кӣ муҳаббат нишон намедиҳад Худоро намешиносад*» (1 Юҳанно 4:7–8).

Дар ин оятҳо дар бораи муҳаббат аз куҷо аст чӣ гуфта шудааст?

Дар ин оятҳо дар бораи шахсе, ки муҳаббат надорад, чӣ гуфта шудааст?

Муҳокима кунед: Оё мумкин аст, ки касеро воқеан дӯст дорем, агар ӯро гӯш кардан нахоҳем?

Воқеият: То чӣ андоза бодиққат гӯш андохтани ман ба дигар кас нишон медиҳад, ки чӣ қадар ман ӯро дӯст медорам.

Эҳтиром

Роҳи муҳими нишон додани муҳаббат ин нишон додани эҳтиром ба якдигар аст. Мо онҳоеро, ки эҳтиром намекунем, гӯш намекунем.

Санҷиши гӯшкунии якум

Якдигарро бо муҳаббати бародарона дӯст доред. Дигаронро аз худ зиёдтар ҳурмат кунед (Румиён 12:10).

Шумо то чӣ андоза хуб гӯш мекунед:

- ба падару модари худ?
- ба хусуру хушдомани худ?
- ба шавҳар/зани худ?
- ба фарзандони худ?
- ба келини худ?
- ба дигар одамоне, ки дар хонаи шумо зиндагӣ мекунанд?
- ба роҳбарони калисои худ?
- ба ҳамаи онҳое, ки ба калисои шумо меоянд (ҳатто ба одамони душвор!)?

Оё Худо аз муносибати шумо нисбати ҳамаи ин одамон розӣ аст?

Вақти иқроршавӣ

Лекин агар гӯем, ки мо гуноҳкор нестем, худро фиреб медиҳем ва нишон медиҳем, ки дар вуҷудамон ростӣ нест. Вале агар ба гуноҳҳои худ иқрор шавем, он гоҳ Худо, ки бовафо ва одил аст, гуноҳҳои моро мебахшад ва аз ҳар нодурустӣ моро пок месозад (1 Юҳанно 1:8–9).

Аз Худо хоҳиш кунед, ки шуморо барои он вақтҳое, ки шумо беэҳтиромӣ кардаед, бубахшад. Аз Ӯ хоҳиш кунед, ки шумо ҳамон одамонеро, ки Ӯ дар ҳаёти шумо гузоштааст, аз нав қадр кунед. Аз Ӯ хоҳиш кунед, ки ба шумо ёрдам кунад, то шунавандаи беҳтар бошед.

Гӯш кардан

Барои фаҳмидани он ки ин мавзӯъ оиди гӯш кардан чӣ қадар муҳим аст, дар бораи замоне фикр кунед, ки шумо хеле ғамгин ё озурда будед ва мехостед ягон одам шуморо гӯш кунад. Шумо кӯшиш кардед, ки ба онҳо дарди дилатонро гӯед, аммо онҳо нағз гӯш накарданд ва дардатон боз калонтар шуд. Ҳоло дар бораи ин гап назанед, аммо фикр кунед, ки он вақт шумо чӣ ҳиссиёт доштед. Шумо ҳоло дар ин бора чӣ ҳиссиёт доред? Дарде, ки шумо ҳис мекунед, ба мо нишон медиҳад, ки чаро ҳамаи мо бояд гӯш кардани якдигарро ёд гирем. Вақте ки мо ба дарди дили одамони дигар гӯш мекунем, дарди онҳо камтар ва тоқатпазир мешавад.

Ҳаворӣ Юҳанно ба мо гуфтааст: *Фарзандони азиз, биёед мо на бо забону сухан, балки дар амал ва ростӣ муҳаббатро нишон диҳем* (1 Юҳанно 3:18).

Дар хотир доред: Ман бо он ки то чӣ андоза бодиққат одамро гӯш мекунам, нишон медиҳам, ки ӯро чӣ қадар дӯст медорам.

Худоро шукр, ки ҳатто агар мо аз падару модарамон ё аз шавҳар/зани худ муҳаббати зиёд надида бошем ҳам, Рӯҳулқудс метавонад дилҳои моро бо муҳаббати Худо пур кунад! Ҳамаи мо метавонем ёд гирем, ки дигаронро чунон дӯст дорем, ки Исо одамонро дӯст медошт!

Мо чӣ тавр нишон медиҳем, ки касеро чӣ қадар дӯст медорем?

Санҷиши муҳаббат

Биёед дар бораи ин ду оят аз Китоби Муқаддас фикр кунем:

Бино бар ин, шумо, ки халқи поку интихобшуда ва дӯстдоштаи Худо ҳастед, раҳму шафқат, меҳрубонӣ, хоксорию нармдилӣ ва сабру тоқатро дар бар карда (Қӯлассиён 3:12).

Аммо ҳикмате, ки аз ҷониби Худо меояд, пеш аз ҳама пок аст ва баъд сулҳпарвар, нармдил, равшанфикр, пур аз раҳму шафқат ва самараҳои нек, самимӣ ва бе рӯйбинӣ мебошад (Яъқуб 3:17).

Биёед дар бораи маънои ҳар як аз ин калима фикр кунем. Дар назди ҳар як хосияте, ки мехоҳед онро бештар аз худ кунед, аломат гузоред. Баъдтар шумо метавонед аз Исо ёрӣ талаб кунед.

- ☐ **Дилсӯзӣ** маъно дорад, ки шумо аз мушкилии каси дигар ғамгин мешавед. Исо ҳамеша ба одамоне, ки ба назди Ӯ меомаданд, дилсӯзӣ нишон медод (масалан, Матто 9:36; 15:32).
- ☐ **Меҳрубонӣ** маънои некӣ ва саховатмандиро дорад, ҳатто вақте ки одамон бар ивазаш меҳрубон нестанд **(Луқо 6:35)**.

- ☐ **Фурӯтанӣ** маънои онро дорад, ки худро аз дигарон беҳтар намешуморед ва фикр намекунед, ки дигарон бояд чизи хостагиатонро иҷро кунанд. Ба ҷои ин, мо бояд дигаронро ҳамчун фарзандони азизи Худои зинда бинем ва хоҳиши онро дошта бошем, ки ба онҳо хизмат кунем ва баракат диҳем **(Флп. 2:3)**.
- ☐ **Нармдилӣ** маънои онро дорад, ки шумо ҳиссиёти дигаронро ба назар мегиред ва иҷозат намедиҳед, ки ҳиссиёти зудранҷатон шуморо назорат кунад. Исо барои мо намунаи бузург аст, вай *нармдилу хоксор* аст **(Матто 11:29)**.
- ☐ **Сабр** муқобили хашм аст — ки мо зуд хашмгин ё асабонӣ намешавем, вақте ки ягон одам ё чиз моро асабӣ мекунад **(Яъқуб 1:19)**.
- ☐ **Пок** маънои муқаддас будан аст, ки шумо ба гуноҳ дода намешавед **(1 Юҳанно 3:3)**.
- ☐ **Сулҳҷӯ** маънои онро дорад, ки ҳеҷ гоҳ ҷанҷол ё баҳсро сар намекунед, мо бояд ҳар кори аз дастамон меомадаро кунем, то якдиливу розигиро пеш биёрем **(Матто 5:9)**.
- ☐ **Бомулоҳиза** маънои онро дорад, ки ҳиссиёти дигаронро эҳтиром мекунед **(Рум. 12:10)**. Оё ин сухан ё амал ба одами дигар ҳиссиёти ғамгинӣ ё бемуҳаббатиро мебиёрад?
- ☐ **Итоаткор** маънои он дорад, ки мо ҳамон чизҳоеро, ки Исо аз мо мехоҳад, иҷро мекунем, ва аз ин рӯ тайёр ҳастем ба онҳое, ки дар мақоми қудрат ҳастанд, бе баҳсу мунозира итоат кунем. Мо то даме итоат мекунем, ки ин ба аҳкомҳои Худо зиддият намекунад **(Эфс. 5:21–22; 6:1,5)**.
- ☐ **Марҳамат** ин тайёрӣ барои бахшидан аст, ҳамон тавре ки Худо ба мо марҳамат нишон додааст **(Эф. 2:4–5)**.
- ☐ **Самарҳои нек** нишонаи он аст, ки Рӯҳулқудс дар ҳаёти мо кор мекунад **(Ғал. 5:22–23)**.
- ☐ **Беғаразӣ** маънои онро дорад, ки ба ҳама ҳамчун бародар ё хоҳари азиз дар Масеҳ рафтор мекунем **(Яъқуб 2:1–5)**.
- ☐ **Самимият** маънои онро дорад, ки мо набояд худнамоӣ кунем. Фикру аъмоли мо бояд ба суханамон мувофиқат кунад **(1 Пет. 1:22)**.

Ба он хусусиятҳое, ки қайд кардед, нигоҳ кунед. **Оё Худо аз муносибати шумо бо одамони дигар розӣ аст?**

Вақти иқроршавӣ

Аз Худо хоҳиш кунед, ки шуморо барои вақтҳое, ки ба одамони дигар нағз рафтор накардед, бубахшад. Аз Ӯ талаб кунед, ки ба шумо хоҳиш диҳад, ки барои ҳамаи он одамоне, ки Ӯ дар ҳаёти шумо гузоштааст, баракат бошед. Аз Ӯ хоҳиш кунед, ки ба шумо ёрдам кунад, то барои онҳо шунавандаи беҳтар бошед.

Санҷиши гӯшкунии дуюм

Ман бо он ки то чӣ андоза бодиққат касеро гӯш мекунам, нишон медиҳам, ки ӯро чӣ қадар дӯст медорам.

Ҳоло дар назди чизҳое, ки шумо бисёр вақт мекунед, вақте ки касе бо шумо дар бораи ягон чизи барояшон муҳим гап мезанад, аломат гузоред:

Амали эҳтимолӣ

- ☐ нишон медиҳед, ки барои гӯш кардан хеле монда ҳастед
- ☐ ба занги телефон ҷавоб медиҳед ва сӯҳбати нав сар мекунед
- ☐ вақте ки касе гап мезанад, телефонатонро мехонед
- ☐ аз касе, ки бо шумо гап мезанад, рӯй мегардонед
- ☐ тез-тез ба соат нигоҳ мекунед
- ☐ дилгиршуда, бесабр менамоед ё чашмонатонро мегардонед
- ☐ ифодаи номуносиб дар чеҳраи худ нишон медиҳед
- ☐ ҳангоми сӯҳбат бо телефон корҳои хона ё дигар корҳоро давом медиҳед.

Сухани эҳтимолӣ

- ☐ саволҳои хеле зиёд медиҳед
- ☐ чизе мегӯед, ки одам худро нодон ё бад ҳис мекунад («Ту чӣ хел ин корро кардӣ?» «Ин айби худи туст!»)
- ☐ ба онҳо мегӯед, ки мушкилии онҳо муҳим нест
- ☐ ҷумлаҳои онҳоро тамом мекунед
- ☐ маслиҳат медиҳед, ки хеле содда аст
- ☐ тез-тез гапи онҳоро мебуред
- ☐ ба онҳо мегӯед, ки онҳо чӣ фикр доранд (масалан, «Ту фикр мекунӣ, ки аз ӯ беҳтар ҳастӣ».)
- ☐ ба онҳо мегӯед, ки чӣ мешавад (масалан, «Агар ту ба онҳо дар ин бора нақл кунӣ, коратро аз даст медиҳӣ».)
- ☐ мавзӯъро дигар мекунед
- ☐ дар бораи худатон гап мезанед
- ☐ дар вақти сӯҳбат мепурсед, ки оё онҳо (ё ягон каси дигар) боз хӯрок ё чой мехоҳад.

Дигар корҳое, ки шумо карда метавонед

- ☐ бисёр гап мезанед (Масалҳо 10:19)
- ☐ ғайбат мекунед (Масалҳо 11:13)
- ☐ тез ҷангу ҷанҷолро сар мекунед (Масалҳо 26:21)
- ☐ хеле тез гап заданро сар мекунед ва хашмгин мешавед (Яъқуб 1:19–20)
- ☐ ҳамеша фикри худро гап мезанед (Масалҳо 18:2)
- ☐ пеш аз он ки одам гуфтани мушкилиро тамом кунад, ҷавоб медиҳед (Масалҳо 18:13)
- ☐ дар интихоби суханатон боэҳтиёт нестед (Яъқуб 1:26; 3:5)
- ☐ вақте ки ягон одам аз шумо ранҷида ё нороҳат аст, ғазаби худро нишон медиҳед
- ☐ онҳоро ҳурмат намекунед, чунки онҳо аз шумо ҷавонтар ҳастанд ё онҳо навакак ба калисо ё оилаи шумо омаданд.

Боз кадом мисолҳоро оварда метавонед?

Ба он чизҳое, ки қайд кардед, нигоҳ кунед. **Оё Худо аз муносибати шумо бо одамон розӣ аст?**

Вақти иқроршавӣ

Ҳамаи мо аз бисёр ҷиҳат камбудӣ дорем. Аммо биёед аз Худо хоҳиш кунем, ки моро шунавандагони беҳтар кунад, то ки мо муҳаббати худро ба якдигарамон беҳтар нишон диҳем.

Вазифа (ду нафарӣ)

- Ҳоло яке аз шумо дар бораи мушкилии худ гап мезанад. Дигар кас бояд бодиққат гӯш кунад ва барои одаме, ки гап мезанад, дуо кунад.
- Баъд шахси дигар метавонад ягон чизро нақл кунад ва нафари аввал метавонад бодиққат гӯш кунад ва барояш дуо кунад.

Дарси 3:

Фаҳмидани ҳиссиёт

Дар дарси охирин мо дар бораи баъзе чизҳое гап задем, ки моро аз нағз гӯш кардан бозмедоранд. Дар ин дарс мо ёд мегирем, ки чӣ хел мо метавонем ба одамон гӯш кунем, ки барои онҳо баракат ва рӯҳбаландкунӣ бошем.

Шифодиҳандаи дили мо

Дар аввал биёед дар бораи он фикр кунем, ки Исо дилҳои маҷрӯҳи моро шифо мебахшад.

Дар Аҳди Қадим пайғамбар Ишаъё дар бораи он гуфта буд, ки Масеҳ ҳангоми омаданаш чӣ кор хоҳад кард. Исо гуфт, ки ин пешгӯӣ дар бораи Ӯ аст (Луқо 4:16–19). Ин он чизе аст, ки Исо имрӯз дар мо ва ба воситаи мо мекунад!

Ишаъё 61:1–3-ро бихонед.

Масеҳ чӣ кор бояд мекард? Бинед, ки дар ин оятҳо чанд чизро ёфта метавонед.

Биёед дар бораи маънои ҳар як гуфтааш фикр кунем:

- ***ба мискинон башорат диҳам*** (ояти 1)
  Мо метавонем аз ҷиҳати ҷисмонӣ, рӯҳонӣ ё ҳарду бенаво бошем. Вақте ки мо бо тамоми гуноҳҳо, нокомиҳо ва мушкилоти худ назди Исо меоем, Ӯ барои мо хабари хуш дорад!

- ***шикастадилонро шифо бахшам*** (ояти 1)
  Ҷарроҳи хуб захмҳоро чунон медӯзад, то ки онҳо баъд қариб намоён набошанд. Агар мо ба ҷароҳатҳои вазнинамон аҳамият надиҳем, он метавонад ба маъюбии даҳшатнок оварда расонад. Дили мо аз мушкилиҳо захмдор шуда метавонад ва ҳаётамон давом меёбад, аммо зарараш ба маъюбии эҳсосӣ оварда мерасонад. Исо мехоҳад, ки мо захму асари

ҷароҳатҳои худро ба Ӯ диҳем, то ки Ӯ моро шифо диҳад. Ба бисёр одамон ҷароҳатбандии ҳаррӯза даркор аст!

- ***озодиро ба асирон ва фатҳи зиндонро ба бандиён эълон намоям*** (ояти 1)
  Бисёр одамон дар асорати гуноҳ, хашм ва талхиашон ҳастанд. Исо омад, ки моро озод кунад (**Юҳанно 8:36**)!

- ***рӯзи интиқоми Худои моро эълон намоям*** (ояти 2)
  Мо бояд онҳоеро, ки моро озор медиҳанд, дигар доварӣ накунем. Вақте ки Исо бармегардад, рӯзи доварӣ хоҳад шуд. Аммо агар мо ба талхӣ ва хоҳиши интиқомгирӣ часпида гирем, Исо моро шифо дода наметавонад (**Рум. 12:19**).

- ***ҳамаи мотамзадагонро тасаллӣ бахшам, мотамзадагонро ато намоям*** (оятҳои 2–3)
  Бисёр чизҳо моро ғамгин карда метавонад. Мо набояд ҳеҷ гоҳ фаромӯш кунем, ки Исо мисли Падараш пур аз дилсӯзӣ ва тасаллӣ аст, ҳатто вақте ки мо ба Ӯ беитоатӣ мекунем (**Матто 11:29; 2 Қӯр. 1:3**).

- ***ба онҳо тоҷе ба ҷои хокистар бидиҳам*** (ояти 3)
  Рехтани хокистар ба сар нишонаи мотам буд. Аммо Исо мехоҳад шарми «*хокистар*»-и моро гирад ва онро ба «*тоҷ*»-и шарафи зебо табдил диҳад (**Ибр. 12:11; 1 Пет. 1:6–7**).

- ***равғани шодмонӣ — ба ҷои мотам*** (ояти 3)
  Исо мотами моро ба шодӣ табдил медиҳад (**Забур 17:29; Юҳанно 15:11**)!

- ***ва либоси ҷалол — ба ҷои рӯҳи андӯҳгин*** (ояти 3)
  Худо мехоҳад ноумедии моро ба ҳамду сано табдил диҳад (**Ибр. 13:15; Забур 138:12**)!

- ***онҳо дарахтони адолат номида хоҳанд шуд, ки Худованд барои ҷалоли Худ шинондааст*** (ояти 3)
  Дар ин ҷо мо сабаби онро мебинем, ки чаро Худо мехоҳад ҳамаи ин корҳоро кунад. Ӯ мехоҳад, ки мо шоҳидони Ӯ бошем, то ки одамони дигар бинанд, ки Ӯ чӣ қадар аҷоиб аст! Дарахт қавӣ аст ва дар вақти шамол намеафтад. Шумо дарахти баландро аз дур дида метавонед. Чӣ қадаре ки мо аз хондани Каломи Худо лаззат мебарем ва ба Ӯ иҷозат медиҳем, ки дилҳои моро дигаргун созад, ҳамон қадар бештар мо метавонем устувор шавем ва ҳангоми пайдо шудани душвориҳо дар ҳаётамон барои одамони дигар намунаи ибрат бошем. Он гоҳ Худо ҷалол меёбад ва одамони бештар хоҳиш пайдо мекунанд, ки Ӯро шиносанд!

Исо киро мехоҳад ҳамчун воситаи ин баракатҳо, ки мехоҳад ба халқаш диҳад, истифода барад? [1]

Бале, Исо мехоҳад моро низ барои иҷрои ҳамаи ин корҳо истифода барад! Мо бадани Ӯ ҳастем (Қӯл. 1:24). Ӯ қарор кардааст, ки ба воситаи мо кор кунад (**2 Қӯр. 1:3–4**).

Дар ин дарс мо дар бораи он фикр мекунем, ки чӣ хел мо метавонем ба Исо иҷозат диҳем, ки моро барои рӯҳбаланд кардани одамони атроф истифода барад, вақте ки онҳо бо мушкилиҳо дучор мешаванд.

Сулҳу осоиштагӣ

Дар Ишаъё 9:6 Масеҳ *Мири осоиштагӣ* номида шудааст. Осоиштагӣ дар Китоби Муқаддас калимаи муҳим аст (он зиёда аз 400 бор навишта шудааст).

Дар Китоби Муқаддас оромию осоиштагӣ маънои некӯаҳволии пурраи дил, ақлу ҷони моро дорад. Ин оромӣ танҳо ҳамон вақте меояд, ки мо бо Худо ва бо якдигар дар розигӣ зиндагӣ мекунем. **Юҳанно 14:27, Эфсӯсиён 4:3 ва Филиппиён 4:6–7-ро** хонед.

Бисёре аз мо дар бораи оила, пул, оянда ва чизҳои дигар ташвиш мекашем. Лекин он чизе ки ба мо бештар аз ҳама лозим аст ин оромие, ки фақат Худо ба мо дода метавонад. Бо вуҷуди ин, Худо мехоҳад моро барои афзоиши оромии якдигарамон истифода барад.

Эҳсосоти мусбат оромии моро зиёд мекунад. Эҳсосоти манфӣ оромии моро кам мекунад.

Ҳамаи мо ҳар рӯз эҳсосоти зиёдеро аз сар мегузаронем.

1) Ҳафтаи гузашта шумо кадом эҳсосоти мусбатро ҳис кардед?

2) Ҳафтаи гузашта шумо кадом эҳсосоти манфиро ҳис кардед?

Ба ҷавоби дуюм нигоҳ кунед ва бинед, ки кадом эҳсосотро шумо **нагуфтед**. [2]

Вақте ки мо ба нафаре иҷозат медиҳем, ки эҳсосоти хушбахтонаи худро ба мо нишон диҳад, хушбахтӣ ва оромии ӯ зиёд мешавад. Ва вақте ки мо иҷозат медиҳем, ки эҳсосоти нохуши худро ба мо нақл кунад, эҳсосоташон каме осонтар мешавад — оромиашон камтар барқарор мешавад.

Оё шумо ба дигарон дар афзоиши оромиашон ёрдам мекунед?

Оё одамон ба шумо бовар карда, эҳсосоти худро нақл карда метавонанд — оё онҳо медонанд, ки шумо дар бораи онҳо ғайбат намекунед?

Агар шумо ҳиссиётӣ нохуш дошта бошед, чӣ кор мекунед? Оё шумо онҳоро пинҳон мекунед? Вақте ки мо эҳсосоти манфии худро барои худамон ё дигарон қабул намекунем, мо ба осонӣ бо одамони дигар дар хашм гап занем. Ин оромии онҳоро нест мекунад ва муносибати моро бо онҳо вайрон мекунад — масалан, мо ба сари онҳо дод мезанем, вақте ки онҳо ҳеҷ кори нодурусте накардаанд!

Биёед дар бораи он фикр кунем, ки чӣ тавр мо метавонем ба дигарон ёрдам кунем, ки оромиашон зиёд шавад. Як роҳи нағз, ки мо метавонем ин корро кунем, вақте ки оҳоро нағз гӯш мекунем. Вақте ки касе дард дорад, роҳи беҳтарин барои ёрдам кардан ин **нағз гӯш кардан** аст ва пас аз он ки шумо нағз гӯш кардед **онҳоро ба назди Исо биёред**.

Он гоҳ, вақте ки мо эҳсосоти нохуш дорем, мо дӯсти боваринок дорем, ки метавонем ҳиссиёти худро ба онҳо нақл кунем, бе он ки ба онҳо зарар расонем. Ҳатто агар мо чунин дӯст надошта бошем ҳам, мо Исоро дорем, ки ҳамеша сабр мекунад ва тайёр аст моро гӯш кунад (**Матто 11:28**).

Мо чӣ хел одамонро нағз гӯш кардан метавонем, ки ин ба онҳо дар идораи эҳсосоташон ёрдам кунад? [3]

Мо чӣ хел метавонем одамонро нағз гӯш кунем? Барои фикрҳо метавонед ба Дарси 2-юм нигоҳ кунед.

Саҳнача (агар имконият бошад, пеш аз дарс онро машқ кунед)

<u>Ду нафар:</u> нафари аввал ба нафари дуюм дар бораи мушкилии хурд, ки ҳафтаи гузашта дошт, нақл мекунад. Нафари дуюм нағз гӯш мекунад ва он корҳоеро, ки дар ҷавоби 4-ум номбар шуд, мекунад. [4]

Муҳокима кунед:

Нафари аввал чӣ хел худро ҳис кард?

Нафари дуюм барои ёрдам кардан ба нафари аввал чӣ кор кард?

Мо боз кадом корҳоро карда метавонем, ки нағз гӯш кунем?

Чӣ қадар ки тавонед, фикрҳои зиёдро номбар кунед. Ҷавобҳои худро бо рӯйхати дар ҷавоби 4-ум муқоиса кунед.

Аз намунаи ибрати Исо пайравӣ кунед

Юҳанно 4:1–29-ро бихонед.

Вақте ки Исо бо зани сомарӣ дар сари чоҳи об сӯҳбат кард, барои мо намунаи нағз барои гӯш кардан дод.

Исо чӣ кор кард, ки ба зани сомарӣ ёрдам шуд?

Вақте ки шумо дар бораи ҳамаи корҳои зиёд фикр кардед, ҷавобҳои худро бо ҷавоби 5-ум муқоиса кунед ва бинед, ки Ӯ боз кадом корҳоро кардааст. [5]

Дар натиҷаи муносибат ва тарзи гӯш кардани Исо ба ин зан, вай тавонист ба бисёр касони дигар дар бораи он нақл кунад, ки чӣ хел Исо ҳаёти ӯро дигаргун кард!

Агар мо хоҳем, ки одамонро назди Исо биёрем, мо бояд якчанд корро иҷро кунем. Дар назди нуктаҳое, ки мехоҳед беҳтар кунед, аломат гузоред:

- ☐ **боварӣ дошта бошед, ки шахси дигар ҳангоми сӯҳбат худро бороҳат ҳис мекунад.** Оё лозим аст, ки шумо ягон ҷоеро ёбед, ки бо онҳо дар алоҳидагӣ сӯҳбат кунед?
- ☐ **ҳар гуна ҳиссиёти манфиеро, ки нисбат ба шахси дигар дошта бошед, бартараф кунед.** Аниқ кунед, ки шумо бо эҳтиром нисбати онҳо гап зада метавонед — агар не, пас аз каси дигар хоҳиш кунед, ки ба онҳо ёрдам кунад, ва дар бораи эҳсосоти худ ба Худованд иқрор шавед.
- ☐ **воқеияти вазъиятро фаҳмед.** Чӣ шуд? Чизҳоеро, ки ба шумо нагуфтаанд, фарз накунед.
- ☐ **ҳиссиёти онҳоро гӯш кунед ва қабул кунед.** Онҳо худро чӣ хел ҳис мекунанд?
- ☐ аз онҳо пурсед, ки оё ягон гунохе ҳаст, ки онҳо бояд иқрор шаванд (Яъқуб 5:16), аммо **онҳоро доварӣ накунед** (Матто 7:1–2).
- ☐ **дар додани маслиҳат саросема нашавед**
  - мисол, шумо пурсида метавонед: «Оё барои бадтар шудани ин вазъият боз кори дигар кардед?» ё: «Ба фикратон барои такрор нашудани ин вазъият шумо чӣ кор карда метавонед?»
  - агар шумо ягон маслиҳат дошта бошед, пеш аз гуфтани он аз онҳо пурсед, ки оё онҳо розӣ ҳастанд, ки шумо онро пешниҳод кунед. Агар онҳо розӣ шаванд, танҳо он вақт маслиҳати худро гӯед.
  - ҳар гуноҳи онҳоро **бо фурӯтанӣ** ба онҳо нишон диҳед, танҳо агар онҳо ба он иқрор нашуда бошанд (мо дар бораи гуноҳҳо аз назари Аҳди Нав гап мезанем). Аммо дар гуфтани гуноҳҳои онҳо саросема набошед — **Матто 7:3–7**-ро дар хотир доред!

- ☐ **онҳоро назди Исо баред!** Дар бораи хушхабар гап занед, ки Исо моро мебахшад, дилҳои моро шифо мебахшад ва ба мо оромӣ медиҳад. Дар бораи ояндаи аҷибе, ки мо бо Исо дар осмон хоҳем дошт, гап занед.
- ☐ ҳамроҳи онҳо **дуо кунед**.

Дуо

Баъзан мо кореро карда метавонем, ки ба одамон дар мушкилиашон ёрдам кунем, ва баъзан не. Аммо мо бояд ҳамеша барои одаме, ки мушкилиашро ба мо нақл мекунад, **дуо гӯем**. Вазифаи мо он нест, ки мушкилии ҳамаро ҳал кунем, лекин онҳоро ба назди Шахсе равона кунем, ки метавонад ҳамаи мушкилоти онҳоро ҳал кунад — ба онҳо хотиррасон кунед, ки Исо кист!

Вазифа (ду нафарӣ)

- Нафари аввал дар бораи чизе, ки ҳоло барояш душвор аст, гап мезанад. Нафари дуюм бояд бодиққат гӯш кунад, ҳиссиёти нафари аввалро қабул кунад ва баъд барои нафари аввал дуо кунад.

- Баъд онҳо бояд ҷойиваз кунанд ва қадами якумро такрор кунанд.

- Вақте ки тамом кардед, гап занед, ки дар натиҷаи ин суҳбат ҳиссиёти шумо нисбати вазъияти душворатон чӣ хел дигар шуд.

Даъват

Ба одаме, ки ин ҳафта ба ҷамъомад наомад, занг занед ва аҳволпурсӣ кунед. Нағз гӯш кунед, ҳиссиёти онҳоро дарк кунед, баъд онҳоро назди Исо баред.

Ҷавобҳо

1 – Моро!

2 – 1) хурсандӣ, хушбахтӣ, шодӣ, рӯҳбаландӣ

2) ташвиш, парешонӣ, ноумедӣ, хашм, зудранҷӣ, ғамгинӣ, ноумедӣ, тарс, ҳаяҷонӣ, ғазаб.

3 – Ин оромии онҳоро зиёд мекунад.

4 – Вақте ки одам ба шумо мегӯяд, ки чӣ хел худро ҳис мекунад, ғамхору ҳамдард бошед.

Вақте ки касе мехоҳад бо шумо дар бораи чизи муҳим гап занад, кӯшиш кунед, ки телефонатон ё одамони дигар ба шумо халал нарасонанд; масалан, барои сӯҳбат ба боғ равед.

Бигзор онҳо то даме ки лозим аст, бе иваз кардани мавзӯъ, сӯҳбати худро давом диҳанд. Диққататонро нисбати одам бо рафтори худ нишон диҳед, чуноне ки мо дар дарси 2-юм гап задем — ба онҳо нигоҳ кунед, ором шинед, ҳамаи корҳои худро як тараф гузоред ва бодиққат гӯш кунед ва ғайра.

Ба ҳиссиёташон, ки онҳо аз сар мегузаронанд, гӯш кунед ва онро қабул кунед (масалан, он чизеро, ки ҳоло одам ба шумо гуфт, такрор кунед ва аз онҳо пусред, ки оё шумо ҳиссиёти онҳоро дуруст фаҳмидаед).

Он чизеро, ки ин одам ба шумо гуфтааст, ба каси дигар нагӯед, фақат агар ки вай ба шумо иҷозат дода бошад.

Пешниҳод кунед, ки барои ин одам дуо гӯед.

5 – Ӯ бо вай дар алоҳидагӣ сӯҳбат кард, на дар назди одамони дигар.

Ӯ вайро барои сомарӣ ва зан буданаш хор надид; ба ҷои ин Ӯ ба вай эҳтиром нишон дод ва хоҳиш кард, ки ба Ӯ ёрдам кунад.

Ӯ аз рад шудани хоҳишаш хафа нашуд, ба ҷои ин Ӯ вайро ба сӯи Худаш, сарчашмаи ҳаёт ҳидоят кард.

Ӯ вайро даъват кард, ки дар бораи вазъияти худ бештар нақл кунад ва ба гуноҳаш иқрор шавад.

Ӯ вайро маҳкум накард, Ӯ танҳо воқеиятро қайд кард.

Ӯ вайро ба сӯи Шахсе равона кард, ки метавонад ба вай бахшиш, ҳаёти нав ва сулҳу оромӣ бо Худо бахшад.

Дарси 4:

Мазаммат

Кӣ дар ин ҷо ҳеҷ гоҳ гуноҳ накардааст? Кӣ дар ин ҷо ҳафтаи гузашта гуноҳ накардааст? Кӣ дар ин ҷо имрӯз гуноҳ накардааст?

Мушкилии мо дар он аст, ки бароямон гуноҳи худро дидан хеле душвор аст.

Пайғамбар Ирмиё гуфтааст: *Дил аз ҳама чиз маккортар аст, ва он шифонопазир аст; кист, ки онро тавонад дарк кунад?* (Ирм. 17:9)

Рӯҳулқудс вазифаи махсус дорад: ҳар яки моро бештар ба Исо монанд кунад. Вақте ки мо ҳар рӯз Каломи Худоро мехонем, Рӯҳулқудс ба мо нишон медиҳад, ки **чиро** бояд тағир диҳем; Ӯ инчунин ба мо барои тағир ёфтанамон ёрдам мекунад — аммо баъзан мо кар ҳастем! Баъзан мо кӯр ҳастем! Баъзан мо фикр мекунем, ки вақте Китоби Муқаддас дар бораи гуноҳи одамон гап мезанад, ин ба мо дахл надорад. Бинобар ин Исо дигаронро истифода мебарад, то гуноҳи моро ба мо нишон диҳад.

Чаро мо бояд дигаронро мазаммат кунем

Кӣ масали барраи гумшударо ба мо нақл карда метавонад (Луқо 15:1–7)?

Ин масал ба мо чӣ ёд медиҳад? [1]

Ҳаворӣ Яъқуб навиштааст: *Пас, эй бародарону хоҳаронам, бидонед, ки агар касе аз байни шумо аз роҳи ростӣ бароияду дигаре ӯро ба роҳ баргардонад, вай гунаҳкорро аз роҳи хато баргардонда, ӯро аз марг наҷот медиҳад ва гуноҳҳои зиёдаш бахшида мешаванд* (Яъқуб 5:19–20).

Вақте ки касе *гунаҳкореро аз роҳи хатоаш бармегардонад*, чӣ рӯй медиҳад? [2]

Ҳамаи мо метавонем ба якдигар ёрдам кунем, то ки гумроҳ нашавем. Ба фикратон чӣ хел мо ин корро карда метавонем?

Вақте ки шумо дар бораи ҳамаи роҳҳо фикр кардед, ба дигар фикрҳо дар ҷавоби 3-юм нигоҳ кунед. [3]

Муҳим аст, ки мо бо ҷинси муқобил ба таври муносиб муносибат кардан. Нагузоред, ки касе фикр кунад, ки дар калисои шумо бадахлоқӣ ҳаст.

Шумо кадом саволҳоро дода метавонед, то фаҳмед, ки муносибати одамон бо Исо чӣ хел аст? [4]

Агар шумо фаҳмед, ки ягон кас гуноҳ карда истодааст ё дар хатари гуноҳ кардан аст, шумо чӣ кор бояд кунед? [5]

Чӣ тавр мо бояд дигаронро мазаммат кунем

Исо гуфт: Чаро шумо хасро дар чашми бародари худ мебинеду кундаро, ки дар чашми худатон ҳаст, намебинед? Чӣ хел ҷуръат карда ба бародаратон мегӯед, ки «Иҷозат деҳ хасро аз чашмат барорам», ҳол он ки дар чашми худатон кунда доред? Эй дурӯяҳо! Аввал кундаро аз чашми худатон бароред, он гоҳ дурусттар дида метавонед, ки чӣ хел хасро аз чашми бародаратон бароред (Матто 7:3–5).

Пеш аз он ки ба каси дигар гӯем, ки ӯ кори нодуруст карда истодааст, мо чӣ кор бояд кунем? [6]

Дар хотир доред, ки **ҳамаи** мо гунаҳкор ҳастем, бинобар ин мо бояд танҳо дар сурате ба дигарон дар бораи гуноҳи онҳо гӯем, ки агар ин корро **бо фурӯтанӣ** карда тавонем! Одамони фурӯтан аз сустиҳову гуноҳҳои худ огоҳ ҳастанд. Одамони мағрур сустиҳову гуноҳҳои худро сарфи назар мекунанд ва танҳо сустиҳову гуноҳҳои одамони дигарро мебинанд.

Ҳавворӣ Павлус гуфтааст: *Эй бародарону хоҳарон, ки бо роҳнамоии Рӯҳи Худо зиндагӣ мекунед, агар касе аз шумо гирифтори гуноҳ шавад, вайро бо меҳрубонӣ ва хоксорӣ ислоҳ намоед. Аммо бохабар бошед, ки боз худатон ба доми гуноҳ наафтед* (Ғал. 6:1).

Вақте ки мо ба ягон кас барои дур шудан аз гуноҳ ёрдам мекунем, кадом ду чизро бояд дар хотир дошта бошем? [7]

Сӯҳбат — барои занон (агар имконият бошад, инро пеш аз дарс машқ кунед)

Ин сӯҳбатро гӯш кунед. Гулӣ чӣ хел ба Наргис ёрдам мекунад?

Гулӣ: Чӣ хелӣ?
Наргис: *Нағз, ба фикрам.*

Гулӣ: Ҳама чиз хуб аст?
Наргис: *На он қадар.*

Гулӣ: Исо ин ҳафта ба ту чӣ ёд медод?
Наргис: *Ҳеҷ чиз.*

Гулӣ: Китоби Муқаддасро ҳар рӯз мехонӣ?
Наргис: *Не, ман бисёр серкорам.*

Гулӣ: Пас, оё гуфта метавонӣ, ки ҳоло бо Исо муносибати наздик дорӣ?
Наргис: *На он қадар.*

Гулӣ: Оё ягон кори ҳозираат ба Исо маъқул нест?
Наргис: *Шояд.*

Гулӣ: Мехоҳӣ дар бораи он ба ман гап занӣ?
Наргис: *Не, ман ба касе инро гуфта наметавонам.*

Гулӣ: То даме ки ба касе нагӯӣ, ту ғуломи он гуноҳ мемонӣ. Медонӣ, вақте ба ягон кас дар бораи гуноҳат нақл кунӣ, қувваи он гуноҳ хеле кам мешавад? Агар кори мекардагиат ҷиноӣ нест, ман ба ту ваъда медиҳам, ки гапи гуфтагиатро ба каси дигар намегӯям. Ман мехоҳам ба ту ёрдам кунам, ки аз болои ин гуноҳ ғолиб шавӣ. Оё онро ба ман гуфтан мехоҳӣ?
Наргис: *Не, ман ба касе онро гуфта наметавонам. Ту шок мешавӣ.*

Гулӣ: Хуб, ту медонӣ, ки ман одами комил нестам; ман бисёр корҳои нодуруст кардаам. Ва танҳо бо марҳамати Худо ман имрӯз чунин ҳастам. Ман туро дӯст медорам ва мехоҳам ба ту ёрдам кунам, чунки мебинам, ки шайтон туро аз Исо дур мекашад. Ва ман ваъда медиҳам, ки агар ту ба ман нақл кунӣ, ман ба касе намегӯям.
Наргис: *Хуб... шояд ба ту гуфта метавонам... Раиси ман мехоҳад, ки ман маъшуқаи ӯ шавам.*

Гулӣ: Раҳмат, ки ба ман гуфтӣ. Ин ҷасорат аст.
Наргис: *Ваъда медиҳӣ, ки ба ягон кас намегӯӣ?*

Гулӣ: Бале, ман ба ту ваъда додам. Ба фикрат дар ин ҳолат чӣ кор бояд кунӣ?
Наргис: *Ман бояд тавба кунам, ки бо ӯ дар танҳоӣ вақт гузарондам.*

Гулӣ: Дуруст! Боз чӣ кор бояд кунӣ?
Наргис: *Ман набояд бо ӯ вақт гузаронам ва кори дигар ёбам.*

Гулӣ: Ин зур аст! Агар хоҳӣ, ман метавонам ҳафтаи оянда аз ту хабар гирам, то бинам, ки корат чӣ хел аст.
Наргис: *Бале, илтимос!*

Гулӣ: Оё тайёр ҳастӣ, ки аз Исо бахшиш пурсӣ? Оё мехоҳӣ ҳоло дуо кунем?
Наргис: *Майлаш. Худо, Падари азиз, илтимос маро бубахш ва ба ман ёрдам кун, ки аз раисам дур шавам ва тез кори нав ёбам. Омин.*

Гулӣ: Омин. Ин аҷоиб аст. Исо туро бахшид! Бигзор Ӯ ба ту барои ёфтани кори нав ёрдам кунад. Ва акнун ту метавонӣ боз аз муносибати навшуда бо Исо лаззат барӣ! Оё мумкин аст, ки барои ту дуо гӯям?
Наргис: *Албатта.*

Саволҳо барои занон:

Чаро Наргис ҷасорат пайдо кард, ки ба Гулӣ дар бораи кори кардагиаш нақл кунад? [8]

Гулӣ ба ӯ чӣ ваъда дод? [9]

Натиҷаи сӯҳбаташон чӣ шуд? [10]

Агар Наргис дар бораи ин гап намезад, натиҷа чӣ шуда метавонист? [11]

Чӣ хел Гулӣ гуфтаи Ғалотиён 6:1-ро иҷро кард? [12]

Сӯҳбат — барои мардон (агар имкон бошад, инро пеш аз дарс машқ кунед)

Ин сӯҳбатро гӯш кунед. Рустам ба Дилшод чӣ хел ёрдам мекунад?

Рустам: Чӣ хелӣ?
Дилшод: *Нагз.*

Рустам: Ҳама чиз хуб аст?
Дилшод: *Мешавад...*

Рустам: Исо ин ҳафта ба ту чӣ ёд медод?
Дилшод: *Ҳеҷ чиз.*

Рустам: Китоби Муқаддасро ҳар рӯз мехонӣ?
Дилшод: *Не, бисёр серкорам.*

Рустам: Пас, гуфта метавонӣ, ки ҳоло бо Исо муносибати наздик дорӣ?
Дилшод: *На он қадар.*

Рустам: Оё ягон кори мекардагиат туро аз Исо дур мекунад?
Дилшод: *Шояд.*

Рустам: Оё онро ба ман гуфтан мехоҳӣ?
Дилшод: *Не, ман ба ягон кас онро гуфта наметавонам.*

Рустам: То даме ки ба касе нагӯӣ, ту ғуломи он гуноҳ мемонӣ. Медонӣ, вақте ба ягон кас дар бораи гуноҳат нақл кунӣ, қувваи он гуноҳ хеле кам мешавад? Агар кори мекардагиат ҷиной нест, ман ба ту ваъда медиҳам, ки гапи гуфтагиатро ба каси дигар намегӯям. Ман мехоҳам ба ту ёрдам кунам, ки аз болои ин гуноҳ ғолиб шавӣ. Оё онро ба ман гуфтан мехоҳӣ?
Дилшод: *Не, ман ба ягон кас гуфта наметавонам. Бисёр шарм медорам.*

Рустам: Хуб, ту медонӣ, ки ман одами комил нестам; ман бисёр корҳои нодуруст кардаам. Ва танҳо бо марҳамати Худо ман имрӯз чунин ҳастам. Ман туро дӯст медорам ва мехоҳам ба ту ёрдам кунам, чунки мебинам, ки шайтон туро аз Исо дур мекашад. Ва ман ваъда медиҳам, ки агар ту ба ман нақл кунӣ, ман ба касе намегӯям.
Дилшод: *Хуб... ман дар телефонам порнография тамошо мекардам.*

Рустам: Раҳмат, ки ба ман гуфтӣ. Ин ҷасорат аст.
Дилшод: *Оё ваъда медиҳӣ, ки ба касе гап намезанӣ?*

Рустам: Бале, ман ба ту ваъда додам. Ба фикрат дар ин ҳолат чӣ бояд кунӣ?
Дилшод: *Ман бояд тавба кунам.*

Рустам: Боз чӣ кор бояд кунӣ?
Дилшод: *Ман бояд ҳамаи он тасвирҳоро аз телефонам нест кунам.*

Рустам: Ин дуруст аст! Вақте ки боз васваса меояд, ки ягон тасвиреро ҷустуҷӯ кунӣ, хондани Китоби Муқаддасро сар кун. Агар хоҳӣ, ман метавонам ҳафтаи оянда аз ту хабар гирам, то бинам, ки корат чӣ хел аст.
Дилшод: *Бале, илтимос!*

Рустам: Тайёр ҳастӣ аз Исо бахшиш пурсӣ? Мехоҳӣ ҳоло дуо кунӣ?
Дилшод: *Майлаш. Худо, Падари азиз, лутфан маро бубахш ва ба ман ёрдам кун, ки тамошои порнографияро бас кунам ва ба ҷои он Китоби Муқаддас хонам. Омин.*

Рустам: Омин! Ин аҷоиб аст. Исо туро бахшид! Бигзор Ӯ ба ту ёрдам кунад, ки ба Ӯ наздик монӣ. Ҳоло ту метавонӣ боз аз муносибати навшуда бо Исо лаззат барӣ! Оё мумкин аст бароят дуо гӯям?
Дилшод: *Албатта.*

Саволҳо барои мардон:

Чаро Дилшод ҷасорат пайдо кард, ки ба Рустам дар бораи кори кардагиаш нақл кунад? [13]

Рустам ба ӯ чӣ ваъда дод? [14]

Натиҷаи сӯҳбаташон чӣ шуд? [15]

Агар Дилшод нақл намекард, натиҷа чӣ шуда метавонист? [16]

Чӣ хел Рустам ба гуфтаи Ғалотиён 6:1 итоат кард? [17]

Нишебии лағжонак

Аксари одамон ногаҳон гуноҳи калон намекунанд. Аввал онҳо як қадами хурдакак ба роҳи нодуруст мегузоранд, баъд як қадами дигар, баъд боз қадами дигар. Ин монанди рафтан ба нишебии лағжонак аст. Ҳар қадаре ки шумо поён меравед, ҳамон қадар ба боло баргаштан душвортар мешавад.

Вақте ки мо мебинем, ки ягон чиз одамро аз Исо дур мекунад, мо бояд бо ин шахс гап занем, ки ӯ боз ҳам ба ин нишебӣ поёнтар наравад. Мо бояд ба якдигар ёрдам кунем, ки баргардем, пеш аз он ки хеле дер шавад.

Худо моро дар ҷомеаи бародарон ва хоҳарон ҷойгир кард. Вазифаи мо дӯст доштан ва рӯҳбаланд кардани якдигар аст. Мо ба якдигар ниёз дорем, то ки устувор истем ва дар имонамон калон шавем. Он гоҳ Худо метавонад моро якҷоя истифода барад, то барои одамони атрофамон нур бошем. Мо набояд якдигарро ғалтонем. Ба ҷои ин, мо бояд ба якдигар ёрдам кунем, то устувор истем (Эфсӯсиён 6:13).

Агар гуноҳе бошад, ки одам онро ошкоро мекунад, пас мо бояд ба он шахс ёрдам кунем. Агар мо онҳоро нағз шиносем, мо метавонем рост бо онҳо дар танҳоӣ сӯҳбат кунем.

Агар шумо бо ӯ муносибати наздик надоред ё ӯ аз шумо хеле калонсолтар аст, пас шумо бояд роҳеро пайдо кунед, ки ғайримустақим дар бораи мушкилӣ гап занед. Чӣ хел ин корро карда метавонед?

Вақте ки шумо дар бораи ҳамаи роҳҳо фикр кардед, ба ҷавоби 18 барои фикрҳои иловагӣ нигоҳ кунед. [18]

Ҳаворӣ Павлус мегӯяд, ки гуноҳ мисли хамиртуруш аст. Барои хамир фақат камтарак хамиртуруш лозим аст. Барои таъсир кардан ба тамоми ҷомеаи калисо танҳо як гуноҳи хурд лозим аст (1 Қӯр. 5:6). Масалан, агар узви калисо бо шахси беимон муносибати ошиқона сар кунад ва ҳеҷ кас ба ӯ чизе нагӯяд, пас дигарон дар калисо фикр мекунанд, ки ин мушкилӣ нест.

Мақсад он нест, ки нишон диҳед ки шумо беҳтар ҳастед ва гӯед ки шумо чӣ қадар ҳайрон шудед ё ҳеҷ кас дар оилаи шумо ҳеҷ гоҳ чунин корро намекард. Баръакс, мақсади шумо он аст, ки ба имондорон ёрдам кунед, то аз роҳе, ки ба марг мебарад, баргарданд. Мо инчунин меҳоҳем аъзоёни дигари калисоро муҳофизат кунем, то ки аз паси онҳо гуноҳро такрор накунанд.

Нигоҳ доштани сиру асрор

Хабаркаш сирро ошкор мекунад, вале шахсе ки рӯҳан вафодор аст, ҳар чизро ниҳон медорад (Масалҳо 11:13).

Шумо дар нигоҳ доштани сиру асрор то чӣ андоза хуб ҳастед? Оё шумо ваъда дода метавонед, ки дар бораи гуноҳи одам, ки ба шумо иқрор мешавад, ба каси дигар нақл намекунед?

Агар касе ба шумо чизи ҷиддӣ ё хатарнокеро нақл кунад, шумо ба ҳар ҳол набояд ба дигарон гӯед, балки ба шубон ё касе нақл кунед, ки ёрдам карда метавонад (мисол, даркор мешавад, ки онҳоро ба беморхона баред).

Исо гуфт: *Агар бародар ё хоҳар ба ту бадӣ кунад, байни худат ва ӯ дар танҳоӣ гуноҳашро фаҳмон. Агар ӯ ба сухани ту гӯш диҳад, дон, ки вайро аз нав ҳамчун бародар ё хоҳар пайдо кардаӣ. Вале агар гӯш надиҳад, як ё ду каси дигарро ҳамроҳи худ гир, то аз забони ду ё се шоҳид суханонат тасдиқ шавад. Агар ба онҳо гӯш надиҳад, ба ҷамоат гӯй ва агар ба ҷамоати имондорон низ гӯш надиҳад, бигзор ӯ барои ту ҳамчун андозгири беинсоф ё одами беимон бошад* (Матто 18:15–17).

Агар мо фикр кунем, ки касе гуноҳ карда истодааст, аз ҷумла гуноҳ бар зидди шумо, мо кадом се қадамро бояд кунем? [19]

Оё дуруст аст, ки бо одамони дигар дар бораи гуноҳҳои каси дигар бе пурсидан аз худи одами гуноҳ кардагӣ гап занем? [20]

Қоида чунин аст: **Агар шумо инро дар назди ин одам гуфта наметавонед, онро аз пушташ нагӯед!**

Ин кори охирин аст, ки одамро дар пеши калисо шарманда кунем: ин корро танҳо дар он сурат кунед, ки агар узви калисо пайваста гуноҳ мекунад ва тавба кардан намехоҳад.

Вақте ки ягон шахс шуморо ислоҳ ё танқид мекунад, шумо чӣ кор бояд кунед

Гӯше ки панди ҳаётро шунавад, дар миёни хирадмандон ҷойгир мешавад (Масалҳо 15:31).

Кӣ *дар миёни хирадмандон ҷойгир мешавад*? [21]

Худо бисёр вақт аъзоёни оилаи моро истифода мебарад, то ба мо гӯянд, ки мо чӣ кори нодуруст мекунем. Аммо бисёр вақт онҳо моро барои чизҳое танқид мекунанд, ки гуноҳ нест — бисёр занҳо ҳис мекунанд, ки онҳоро пайваста танқид мекунанд!

Фарқ байни танқид ваислоҳкунӣ дар чист? [22]

Оё метавонед мисол биёред, вақте ки шумо ягон чизҳоеро танқид мекунед, ки ба шумо маъқул нест, лекин он гуноҳ нест? [23]

Вақте ки одамон шуморо танқид мекунанд, шумо чӣ хел ҷавоб медиҳед?

Вақте ки одамон моро танқид мекунанд, мо бояд кӯшиш кунем, ки худро ҳимоя накунем ва хашмгин нашавем. Мо бо фурӯтанӣ гуфта метавонем: «Раҳмат, ки ба ман дар ин бора гуфтед» ва баъд мо аз Худованд хоҳиш карда метавонем, ки ба мо нишон диҳад, ки оё гуфтаҳояшон дуруст аст. Ҳамаи мо бояд бисёр чизҳоро ёд гирем!

Мо ба танқид бо ду роҳ ҷавоб дода метавонем:

Роҳи Исо:
- дар бораи айбдоркунӣ дуо кунед — аз Исо хоҳиш кунед, ки ба шумо нишон диҳад, ки оё ин рост аст, ҳатто агар он танҳо қисман рост бошад.
- агар он рост бошад ё фақат қисман рост бошад, тавба кунед ва аз Исо хоҳиш кунед, ки шуморо бубахшад ва ба шумо ёрдам кунад, ки дигар ин корро накунед.
- ба ин одам гӯед, ки шумо ёрдами Исоро талаб кардед, то дигар ин корро накунед.

Агар шумо ин хел рафтор кунед, шумо аз муносибататон хеле бештар лаззат мебаред!

Роҳи мо:
- хашмгин мешавем ва хафа мешавем
- худро сафед мекунем (мисол, «Ман ин корро мекунам, чунки ту нисбати ман ҳамин хел рафтор мекунӣ»)
- одами дигарро танқид мекунем.

Агар шумо ҳамин хел рафтор кунед, муносибататон бадтар ва бадтар мешавад!

Чӣ хел шумо метавонед худро барои вақте тайёр кунед, ки касе ба шумо дар бораи гуноҳи худаш нақл кунад?

Даъват

Дар натиҷаи ин дарс шумо дар рафторатон чиро дигар кардан мехоҳед?

Дуо

Маро, эй Худо, тафтиш намо
ва диламро бишнос;
маро бисанҷ ва андешаҳоямро бидон,
Ва бубин, ки оё роҳам каҷ аст?
Ва маро ба роҳи некӯ андоз.
(Забур 138:23–24)

Ҷавобҳо

1 – Он ба мо ёд медиҳад, ки ҳар як одам арзишманд аст ва Худо мехоҳад ҳар гунаҳкорро аз гуноҳаш наҷот диҳад.
2 – *Онҳоро аз марг наҷот медиҳад ва гуноҳҳои зиёд бахшида мешаванд.*
3 – Баъзе фикрҳо:
- ҳатман нисбати **ҳар касе**, ки ба ҷамъомад меояд, муҳаббат нишон диҳед, то ҳама худро хушомада ҳис кунанд ва хоҳиш дошта бошанд, ки боз баргарданд
- аз онҳо саволҳои хуб пурсед, то ки нишон диҳед, ки шумо дар бораи онҳо ғамхорӣ мекунед
- ба онҳое, ки ба ҷамъомад наомадаанд, занг занед ё хабар гиред, то ки нишон диҳед, ки ҷои онҳо холӣ буд ва шумо онҳоро ёд кардед
- дам ба дам барои ҳар касе, ки ба ҷамъомади шумо меояд, дуо гӯед.

4 – Баъзе фикрҳо:
- Ин ҳафта аз Китоби Муқаддас чӣ хондед?
- Исо ба шумо чӣ ёд медод?
- Муносибатат бо шавҳар/зан/падару модар/фарзандон/ҳамкорон чӣ хел аст?

5 – Шумо бояд кӯшиш кунед, ки бо онҳо дар ин бора гап занед.
6 – Мо бояд худро тафтиш кунем, то бинем, ки оё мо ягон кори нодуруст мекунем. Агар мекунем, бояд тавба кунем.
7 – Мо бояд ин корро бо нармдилӣ кунем ва эҳтиёт кунем, то ки ба васваса наафтем.
8 – Наргис фаҳмид, ки ба Гулӣ бовар карда метавонад, ки Гулӣ ӯро дӯст медорад, барои ӯ некӣ мехоҳад ва ӯро доварӣ намекунад.

9 – Гулӣ ваъда дод, ки сирри Наргисро ба касе намегӯяд.
10 – Наргис ба назди Исо баргашт ва аз ҷои кораш рафта, аз озмоиш дур шуд.
11 – Наргис метавонист гуноҳашро давом диҳад ва Исоро дигар пайравӣ накунад — ва ҳамин тавр ба роҳи дӯзах мерафт.
12 – Гулӣ нармдил буд ва сахтгир набуд. Вай кунҷковӣ накард ва дар бораи тафсилоти гуноҳи кардагиаш напурсид, ки метавонист ӯро ба озмоиш расонад.
13 – Дилшод фаҳмид, ки ба Рустам бовар карда метавонад, ки Рустам барои ӯ некӣ меҳоҳад ва ӯро доварӣ намекунад.
14 – Рустам ваъда дод, ки сирри Дилшодро ба касе намегӯяд.
15 – Дилшод ба назди Исо баргашт ва бо нест кардани тасвирҳо худро аз озмоиш дур кард.
16 – Дилшод метавонист гуноҳ карданро давом кунад ва Исоро дигар пайравӣ накунад — ва ҳамин тавр ба роҳи дӯзах мерафт.
17 – Рустам мулоим буд ва сахтгир набуд. Вай кунҷковӣ накард ва дар бораи тафсилоти гуноҳи кардагиаш напурсид, ки метавонист ӯро ба озмоиш расонад.
18 – Баъзе фикрҳо:
- бо онҳо дар бораи ин гуноҳе, ки баъзе одамон мекунанд, гап занед, лекин нагӯед, ки шумо медонед, ки онҳо ин гуноҳро мекунанд
- дар бораи мушкилии ин гуноҳи мушаххас дар гурӯҳ гап занед, лекин номи ягон касро нагиред, ки шояд ин гуноҳро мекунад
- масал ё ҳикояеро нақл кунед, ки беақлии ин гуноҳро нишон медиҳад
- шахси муносиберо ёбед, то бо ин шахс дар бораи гуноҳаш (мустақим ё ғайримустақим) сӯҳбат кунад.

19 – Равед ва дар танҳоӣ ба онҳо гап занед; агар гӯш накунанд, як каси дигарро бо худ гиред, то бо онҳо гап занед; агар онҳо то ҳол гӯш накунанд, ба тамоми калисо гап занед.
20 – Не — фақат агар шумо ба одами боваринок нақл мекунед, ки метавонад ба ҷои шумо бо ин одам сӯҳбат кунад.
21 – Ҳар кӣ ба ислоҳкунии ҳаётбахш гӯш медиҳад.
22 – Ислоҳкунӣ ин вақте аст, ки гуноҳи ошкор вуҷуд дорад. Танқид ин вақте аст, ки одами дигар ягон кореро мекунад, ки ба шумо маъқул нест.
23 – Ба мо хӯрокпазии онҳо, тозакунии онҳо, либосашон, тарзи тарбияи фарзандонашон ва дигар чизҳо маъқул нест.

Дарси 5:

Ҷанҷолу муноқиша

Дар ин дарс мо дар бораи чизҳои зерин фикр мекунем:
- чӣ хел кӯшиш кунем, ки аз ҷанҷолу муноқиша канорагирӣ кунем;
- чӣ хел кӯшиш кунем, ки ҷанҷолу муноқишаро ҳал кунем;
- ва чӣ хел мо метавонем ба одамон ёрдам кунем, ки ҷанҷолу муноқишаро байни якдигарашон ҳал кунанд.

Инак, чӣ хуш аст ва чӣ дилпазир, ки бародарон дар як ҷой ҳамнишин бошанд (Забур 132:1).

Бо якдигаратон гап занед, ки одамон дар бораи чӣ ҷанҷол мекунанд — як мисол барои ҳар як намуд гӯед:
- байни зану шавҳар;
- байни падару модар ва фарзандони калонсол;
- байни падару модар ва фарзандони хурдсол;
- байни ҳамкорон;
- байни корфармо ва кормандон.

Ҳар вақте ки мо бо ягон одам муносибати наздик дорем, ҷанҷолу муноқиша рӯй медиҳад!

Ҷанҷолу муноқишаи рӯҳонӣ

Мо бояд дар хотир дошта бошем, ки мо дар минтақаи ҷангӣ зиндагӣ мекунем! Мо дар ҷанге зиндагӣ мекунем, ки байни Худо ва шайтон рафта истодааст. Шайтон аллакай дар ин ҷанг мағлуб шудааст, аммо ҳоло ӯ муборизаро давом медиҳад (Ҳастӣ 3:15; Матто 2:13,16; Ваҳӣ 12:7–10).

Ҳамин тавр, ҳар боре ки мо ба ҷанҷолу муноқиша меафтем, мо бояд истода, фикр кунем: ман ҳоло дар кадом тараф ҳастам? **Оё ман дар ин ҷанҷол ба Исо хизмат мекунам ё ба шайтон?** Эҳтиёт бошед: шайтон мехоҳад моро фиреб диҳад, то ки мо фикр кунем

ки мо ҳақ ҳастем. Аммо бисёр вақт мо фақат дили худро муҳофизат мекунем, диле, ки худхоҳ ва мағрур аст!

Дӯст доштани Худо ва дӯст доштани ёрӣ худ муҳимтар аз он аст, ки мо дар баҳс ғолиб бароем! Ҳамин тавр, ҳар вақте ки ҷанҷол сар мешавад, истода, дуо кунед:

> *Маро, эй Худо, тафтиш намо ва диламро бишнос;*
> *Маро бисанҷ ва андешаҳоямро бидон, ва бубин, ки оё роҳам каҷ аст?*
> *Ва маро ба роҳи некӯ андоз* (Забур 138:23–24).

Чӣ хел аз ҷанҷолу мунокиша канорагирӣ кунем

Муҳокима кунед: Ҳал кардани ҷанҷолу мунокиша вақти зиёдро талаб мекунад ва сабаби дарди зиёд мегардад. Пас, биёед дар бораи он фикр кунем, ки чӣ тавр мо метавонем онро пешгирӣ кунем! Барои пешгирӣ карданӣ он кадом корҳоро карда метавонем? Баъд аз он, ки шумо дар бораи бисёр роҳҳои он фикр кардед, хондани дарсро давом диҳед.

Дар поён баъзе роҳҳо барои пешгирӣ кардани ҷанҷолу мунокиша оварда шуд:

1. **Ҳар рӯз бо Исо дар дуо ва омӯхтани Китоби Муқаддас вақт гузаронед**

   Шариати Туро чӣ сон дӯст медорам! Тамоми рӯз фикру хаёлам дар бораи он аст. Аҳкоми Ту маро аз душманонам зиёдтар ҳикмат омӯхтааст; зеро ки он ҳамеша бо ман аст (Забур 118:97–98).

   Агар шумо фикр кунед, ки вақт надоред бо Исо ҳар рӯз вақт гузаронед, чунин фикр кунед, ки он ба шумо хираду ҳикмати ҳаррӯза барои пешигирӣ аз ҷанҷолу мунокиша медиҳад. Дар бораи он фикр кунед, ки ҳал кардани ҷанҷолу мунокиша чӣ қадар вақт мегирад ва чӣ қадар зарар мерасонад. Ба ҳамаи мо хираду ҳикмати бисёр даркор аст, то ҳар рӯз нағз ва дар сулҳу оромӣ бо якдигарамон зиндагӣ кунем.

2. **Шахси дигарро дӯст доред ва ҳурмат кунед**

   Якдигарро бо муҳаббати бародарона дӯст доред. Дигаронро аз худ зиёдтар ҳурмат кунед (Румиён 12:10).

   Пеш аз ҳама якдигарро аз сидқи дил дӯст доред, чунки муҳаббат гуноҳҳои зиёдро мебахшад (1 Петрус 4:8).

   Шумо бояд ба худ савол диҳед, ки оё шумо дар ҳақиқат Худоро дӯст медоред ва оё шумо дар ҳақиқат ин одамро мисли худ дӯст медоред (Матто 22:37–39).

3. **Фурӯтанӣ, дилнармӣ ва сабр**

   Ҳаргиз худхоҳонаву ҳавобаландона рафтор накунед, балки хоксорона дигаронро аз худ болотар донед. Бигзор ҳар яке аз шумо на танҳо дар бораи худ, балки дар бораи дигарон низ ғамхорӣ намояд (Филиппиён 2:3–4).

Шумо бояд ба худ савол диҳед, ки оё шумо худро аз шахси дигар дида муҳимтар мешуморед.

Дар зиндагӣ ҳамеша хоксору нармдил бошеду аз рӯйи муҳаббат якдигарро бо сабру тоқат бардошт кунед (Эфсӯсиён 4:2).

Шумо бояд ба худ савол диҳед, ки оё шумо нисбати одамони дигар сахтгир ва бесабр ҳастед.

4. **Дар хотир дошта бошед: вақте ки шумо монда ё зери фишор ҳастед, эҳтимоли хашмгин шуданатон зиёдтар аст**

   Вақте ки дар зиндагӣ душворӣ доред, ба дигарон дар бораи он гӯед, то ки онҳо бохабар бошанд! Аз онҳо хоҳиш кунед, ки барои шумо дуо гӯянд.

5. **Одамонро тез бубахшед**
   - Мо аз фикр мекардагиамон, хеле гунаҳкортар ҳастем! Бо вуҷуди ин, мо зуд *хасро дар чашми бародари худ мебинему кундаро, ки дар чашми худамон ҳаст, намебинем* (Мат. 7:3)!
   - Масали хизматгори бераҳм ба мо хотиррасон мекунад, ки Худо он қадар чизҳои зиёд бароямон бахшидааст, ки мо ҳақ надорем дигаронро набахшем (Матто 18:23–35).
   - Исо ба Петрус гуфт, ки ӯ бояд бародарашро ҳафтоду ҳафт бор бубахшад — яъне бо гапи дигар ҲАР ДАФЪА (Матто 18:22)!
   - Эҳтиёт бошед — агар мо дигаронро набахшем, Исо ба мо гуфт, ки Худо моро бахшида наметавонад (Матто 6:14–15).

Фикр кунед: Барои пешгирӣ аз ҷанҷолу муноқиша бо одамон, шумо аз болои кадом аз ин ҷизҳо бояд кор кунед?

Чӣ хел кӯшиш кунем, ки ҷанҷолу муноқишаи худро ҳал кунем?

Саҳнача 1 (агар имконият бошад, инро пеш аз дарс машқ кунед)

Фарҳод *(бо хашм)*: Чаро дар хона ин қадар бетартибӣ аст?! Агар ту ин қадар вақти зиёд бо телефон намегузарондӣ, шояд метавонистӣ ин ҷоро камтар зиёдтар тоза кунӣ!

Марям *(бо хашм)*: Чаро ту ҳамеша ба сари ман дод мезанӣ? Оё намедонӣ, ки чӣ қадар ман кори бисёр дорам?

(Марям гиря карда, меравад)

Фарҳод *(дуо мекунад)*: Оҳ Худоё, чаро мо ҳамеша ҷанҷол мекунем? Ба ман нишон деҳ, ки ман чӣ кори нодуруст карда истодаам ва ба ман ёрдам кун, ки ба занам меҳрубон бошам. Ба ман ёрдам кун, ки бо вай дар бораи он гап занам, ки чаро мо ҷанҷол мекунем.

(Марям бармегардад ва бе ягон гап болои дастархон чой ва хӯрок мемонад)

Фарҳод: Гап зада метавонем? Ман мефаҳмам, ки ман нисбати ту он қадар босабр нестам. Ва ман фикр мекунам, ки вақте хона тоза нест, ман метарсам, ки ягон меҳмон меояд ва ман шармсор мешавам. Лекин муносибати ману ту аз фикру гапҳои одамони дигар муҳимтар аст. Илтимос, маро бубахш.

Марям: Раҳмат, ки инро ба ман гуфтӣ. Ман туро мебахшам. Ман намефаҳмидам, ки ту аз омадани меҳмон ва дидани бетартибии хона метарсидӣ. Ман мефаҳмам, ки ин барои ту шармовар мешуд. Аммо ман хеле монда шудаам — кӯдакамон шабҳо маро тез-тез бедор мекунад ва писарамон ҳар ҷо медавад ва корҳои намешудагӣ мекунад. Вақтам намешавад, ки авкот пазам, дар бораи тоза кардани хона ҳам гап намезанам. Аммо ҳоло, ки ман медонам, ки барои ту муҳим аст, ки хонаамон тоза бошад, ман кӯшиш мекунам, ки зиёдтар корҳои хонаро кунам. Шояд ман метавонам ба писарамон гӯям, ки ҳар бегоҳ барои ҷамъ кардани бозичаҳо ба ман ёрдам кунад.

Фарҳод: Ман намефаҳмидам, ки ту ин қадар монда ва серкор ҳастӣ. Минбаъд, вақте ки ман ба хона меоям, ман ҳам метавонам дар ҷамъ кардани бозичаҳо ёрдам кунам ва ҳатто меҳмонхонаро бо чангкашак тоза кунам. Ман фикр мекунам, ки мо бояд ҳар рӯз барои гап задан вақт ҷудо кунем, то фаҳмем, ки ҳар яки мо чӣ ҳиссиёт дорем. Ман фикр мекунам, ки мо бояд барои якдигарамон низ дуо гӯем. Оиладории нағз аз хонаи тоза муҳимтар аст!

Марям: Раҳмат, ин ба ман хеле маъқул аст! Ва ман бояд гӯям, ки барои он ки вақти зиёд бо телефон мегузаронам, пушаймонам. Ман кӯшиш мекунам, ки пеш аз он, ки бо дугонаҳоям дар телефон гап занам, ҳамаи корҳои худро кунам.

(Фарҳод ва Марям якдигарро ба оғӯш мегиранд)

Фарҳод барои ҳал кардани ҷанҷол дар хонааш чӣ кор кард?

Биёед дида бароем, ки ҳамаи мо чӣ кор карда метавонем, вақте ки мо бояд ҷанҷолро бо ягон одами наздик ҳал кунем:

1. **Дуо гуфтан** — аз Худованд хоҳиш кунед, ки ба шумо нишон диҳад, ки шумо чӣ кор кардед, ки ин ҳолат ба ҷанҷол гузарад, ва пеши Худованд иқрор шавед.
2. **Гап задан** — Пеш аз он ки ҷанҷол калон шавад, ҳарчи зудтар бо ин одам гап занед. Агар бо одаме, ки шуморо озор додааст, гап назанед, ҷанҷол ҳал намешавад — он бадтар мешавад! Бо вуҷуди ин, дар хотир доштан муҳим аст, ки дар ҳоле ки ҳардуи шумо

хашмгин ҳастед, дар бораи ин гап назанед. Танҳо вақте ки ҳардуи шумо ором ҳастед, сӯҳбат кунед. **Пеш аз** сӯҳбат, тамоми хашму ноумедии худро ба Худо супоред.

3. Дар бораи **як масъалаи мушаххас** сӯҳбат кунед. Дар бораи ҳама камбудиҳои ин одам ё ҳама чизҳое, ки дар давоми солҳои пеш рӯй дод, гап назанед.
4. Розӣ шавед, ки **ором ва бо ҳурмат** сӯҳбат мекунед. Ба сари якдигар дод назанед ва гапҳои бад назанед — шумо бо фарзанди азизи Худо гап мезанед! Агар касе овозашро баланд кунад, шумо бояд то ором шудани ҳардуятон истед.
5. Ба одами дигар гӯед, ки шумо дар бораи ин воқеа **чӣ хел худро ҳис мекунед**. «Ман»-ро истифода баред, на «ту»-ро, масалан, «Ман ғамгин мешавам, вақте ки мо дар ин бора норозӣ ҳастем ва гӯё ки роҳи ҳалро ёфта наметавонем» беҳтар аз ин аст — «Чаро ту ҳамеша дар ҳама маъсалаҳо бо ман норозӣ ҳастӣ?».
6. Ба одами дигар нағз **гӯш кунед** ва **ҳиссиёти ӯро фаҳмед** (масалан, ҳиссиёти дард, хашм, ғам, ноумедӣ).
7. Тайёр бошед, ки барои ҳар кори нодурусти кардагиатон **бахшиш пурсед**.
8. Пурсед, ки одами дигар барои ҳал кардани ин мушкилӣ чӣ фикр дорад; бодиққат ба вай гӯш кунед ва фикри худро барои ҳалли он **пешниҳод кунед**. Ба хотири ягонагии оила ё калисо тайёр бошед, ки **ба гузашт равед**. Тайёр бошед, ки тарзи рафтори худро дигар кунед, то ки одами дигар хушбахт шавад!
9. Агар шумо ба розигӣ расида натавонед, **вақти дигар барои сӯҳбат нақша кунед**. Агар зарур бошад, фикр кунед киро даъват карда метавонед, то ба шумо барои ҳалли ин ҷанҷол ёрдам кунад. Намонед, ки ҷанҷол бадтар шавад; ҳар кори аз дастатон меомадаро кунед, то онро пеш аз он ки сабаби ҷудоӣ дар оила ё калисо шавад, ҳал кунед.
10. **Бо якдигаратон розӣ шавед, ки ҳамсари худро дар назди каси дигар танқид накунед.** Нагузоред, ки ҷанҷол ба дигарон гузарад.

Муҳокима

Кадоме аз ин дастур барои шумо нав аст?

Кадоме аз ин дастурро иҷро кардан бароятон душвортар аст?

Агар ҷанҷол бо одаме бошад, ки шумо ӯро нағз намешиносед, пас шояд беҳтар бошад, ки бо ӯ як ба як гап назанед. Шояд ба шумо лозим аст, ки ба назди касе равед, ки ин одамро нағз мешиносад ва аз ӯ хоҳиш кунед, ки ба шумо дар ҳалли ҷанҷол ёрдам кунад. Барои бисёр одамон ёрдами шахси сеюм фоидаовар аст, ҳатто вақте ки онҳо якдигарро нағз мешиносанд.

Фарқият байни ғайбат ва хоҳиши кӯмак барои ҳалли ҷанҷол дар чист?

Кадом одам барои ёрдам дар ҳалли ҷанҷол муносиб мешавад?

Чӣ тавр мо метавонем ба дигарон ёрдам кунем, ки ҷаноҷолу муноқишаро бо якдигарашон ҳал кунанд?

Хушбахтанд касоне, ки сулҳҷӯ ҳастанд, зеро Худо онҳоро фарзандони Худ хоҳад хонд! (Матто 5:9)

Дар ин саҳнача шумо мебинед, ки чӣ тавр миёнарав байни ду нафаре, ки бо ҳам дар ҷанҷол ҳастанд, миёнаравӣ мекунад.

Агар онҳо якдигарро нағз мешиносанд, онҳо бояд бо якдигар сӯҳбат кунанд, на бо миёнарав. Агар онҳо якдигарро нағз намешиносанд, пас бигзор онҳо бо миёнарав сӯҳбат кунанд ва бигзор миёнарав аз номи онҳо ба шахси дигар гап занад. Он гоҳ миёнарав метавонад мушкилиро чунин гап занад, ки ба шахси дигар фаҳмо бошад.

Саҳнача 2а — барои мардон (агар имконият бошад, инро пеш аз дарс машқ кунед)

Азиз: Салом, хуш омадед! Дароед, дароед. Чӣ хел ҳастед? Оилаатон чӣ хел? Фарзандон хуб ҳастанд? Марҳамат, шинед. Ман хеле шодам, ки шумо омадед.

Давлат *(рӯяшро аз Мурод гардонда мешинад)*: Салом, чӣ хел ҳастед? Хуб, ташаккур.

Мурод *(рӯяшро аз Давлат гардонда мешинад)*: Салом, чӣ хел ҳастед? Хуб, ташаккур.

Азиз: Пеш аз сар кардан мехоҳам дуо кунам.

(дуо мекунад) Худо, Падари азиз, лутфан ба мо ёрдам кун, ки ин муносибати вайроншударо барқарор кунем. Мо ба исми Писари азизат Исо хоҳиш мекунем. Омин!

Ман мехоҳам ба ҳамаи мо хотиррасон кунам, ки мо гунаҳкор ҳастем ва марҳамату бахшиши Худо ҳар рӯз ба ҳамаи мо даркор аст!

Ҳоло мо бояд дар бораи баъзе қоидаҳо барои сӯҳбатамон розӣ шавем:
- шумо бо навбат гап мезанед,
- гапи якдигарро намебуред,
- овозатонро баланд намекунед,
- гапҳои бад намегӯед.

Ҳардуи шумо розӣ ҳастед?

Давлат ва Мурод *(нохоҳам ва ба якдигар нигоҳ накарда)*: Бале.

Азиз: Хуб! Биёед сар кунем. Давлат, ту аввал сар кун. Ман мехоҳам, ки ба ман бигӯӣ, ки чӣ рӯй дод.

Давлат: Дафъаи охир вақте ки ба ҷамъомад омадам, ман бисёр ғамгин будам. Раисам аз ман хашмгин шуда буд ва ман монда будам. Ҳамин хел, вақте ки Мурод ба ман гуфт, ки барои тайёр кардани мизу курсиҳо ёрдам кунам, ман ба сари ӯ дод гуфтам. Ман медонам, ки набояд ин корро мекардам, аммо ба ман маъқул нест, ки ба ман бигӯянд, ки чӣ кор кунам, махсусан вақте ки ман навакак омада бошам.

Азиз *(ба Мурод)*: Давлат мегӯяд, ки вақте ӯ ба ҷамъомад омад, ӯ баъд аз як рӯзи бади корӣ омад ва худашро хеле монда ҳис мекард. Чунин ба назар мерасад, ки ҳамон даме ки ӯ омад, ту ба ӯ гуфтӣ, ки чӣ кор бояд кунад. Ӯ ба ту бо доду фарёд ҷавоб дод. Мурод, ба ман бигӯ, ки Давлат дар бораи воқеа чӣ гуфт?

Мурод: Давлат гуфт, ки ба ӯ маъқул нест, ки ман ба ӯ гӯям, ки чӣ кор кунад. Барои ҳамин ӯ ба сари ман дод гуфт.

Азиз: Давлат, Мурод кадом гапро нопурра гуфт?

Давлат: Дафъаи охирон вақте ки ба ҷамъомад омадам, ман бисёр ғамгин будам. Раисам аз ман хашмгин шуд ва ман монда будам. Ман ба сари ӯ фарёд задам, чунки ба ман маъқул нест, ки ба ман гап зананд, ки чӣ кор кунам, махсусан вақте ки ман навакак омада бошам.

Азиз: Хуб. Мурод, ба ман дар бораи он гапе ки Давлат гуфт, бештар нақл кун.

Мурод: Дафъаи охирон вақте ки вай ба ҷамъомад омад, ӯ бисёр ғамгин буд. Раисаш аз ӯ хашмгин шуда буд ва ӯ монда буд. Ҳамин хел, вақте ки ман ба ӯ гуфтам, ки ёрдам кунад, ӯ ба сари ман дод гуфт. Ба ӯ маъқул нест, ки ба ӯ гӯянд, ки чӣ кор кунад, махсусан вақте ки ӯ навакак омада бошад.

Азиз: Мурод, ба ман бигӯ, ки ба фикри ту Давлат он бегоҳ чӣ гуна ҳиссиёт дошт.

Мурод: Ман фикр мекунам, ки ӯ аз суханони раисаш нороҳат шуда буд ва шояд ӯ хавотир буд, ки корашро аз даст медиҳад. Ӯ мехост дар ҷое бошад, ки ором шавад ва ғамгин шуд, ки ногаҳон ба ӯ кор фармуданд.

Азиз: Оё ин дуруст аст, Давлат?

Давлат: Бале, ҳамин тавр аст.

Азиз: Хуб! Ҳоло Мурод бояд гӯяд, ки ба фикраш он бегоҳ чӣ рӯй дод.

Мурод: Ман дар тайёр кардани ҷамъомад дер омадам. Ягон каси дигар барои ёрдам наомада буд ва ман хурсанд шудам, ки ниҳоят як кас омад, ки ёрдам карда метавонист. Пеш аз он ки фаҳмам, ӯ ба сари ман фарёд зад. Ҳамин хел, ман ҳам ба сари ӯ дод гуфтам!

Азиз: Пас, Давлат, метавонӣ ба ман нақл кунӣ, ки Мурод ҳозир чӣ гуфт?

Давлат: Ӯ барои тайёр кардани ҷамъомад дер омад, ман омадам ва ногаҳон мо ба сари якдигарамон дод гуфтем.

Азиз: Оё ӯ тамоми гапро гуфт? Метавонӣ гӯй, ки ӯ чӣ гуна ҳиссиёт дошт?

Давлат: Хуб, ягон кас барои ёрдам наомада буд, барои ҳамин ман фикр мекунам, ки ӯ рӯҳафтода ва ноумед буд ва инчунин хавотир буд, ки ҳама чизро сари вақт тайёр карда наметавонад. Шояд ӯ аллакай зери фишор буд, вақте ки ман ба сари ӯ дод гуфтам. Барои ҳамин ӯ ҳам ба ман дод гуфт.

Азиз: Мурод, оё ту ҳис мекунӣ, ки Давлат туро фаҳмид?

Мурод: Бале, гумон мекунам.

Азиз: Хуб, мо пешравӣ дорем. Ҳоло мо бояд фикр кунем, ки чӣ тавр пешгирӣ кунем, ки ин ҳолат дигар такрор нашавад. Давлат, ту чӣ фикр дорӣ?

Давлат: Ман фикр мекунам, ки новобаста аз он ки чӣ гуна худро ҳис мекунам, набояд ба сари дӯстонам дод гӯям. Мурод — ман бахшиш мепурсам, ки ба сари ту дод гуфтам. Илтимос, маро бубахш!

Мурод: Ман туро мебахшам, Давлат!

Азиз: Ин хуб аст! Ҳоло Мурод, ту чӣ фикр дорӣ, то ки ин ҳолат дигар такрор нашавад?

Мурод: Ман бояд фаҳмам, ки шояд одамон ба ҷамъомад ғамгину нороҳат ва монда меоянд. Барои ҳамин ман бояд эҳтиёт кунам, ки талаб накунам, ки онҳо ба ман ёрдам кунанд. Давлат — ман бахшиш мепурсам, ки ҳамон лаҳзае ки ту ба ҷамъомад омадӣ, ман ба ту гуфтам, ки ёрдам кунӣ. Илтимос, маро бубахш.

Давлат: Ман туро мебахшам!

Азиз: Шумо бисёр нағз гап задед! Дар охир мо бояд барои якдигарамон дуо гӯем. Дуо мекунем?

Давлат ва Мурод: Албатта! Биёед дуо кунем...

(Давлат ва Мурод якдигарро ба оғӯш мегиранд)

Саҳнача 2б — барои занҳо (агар имконият бошад, инро пеш аз дарс машқ кунед)

Гавҳар: Салом, хуш омадед! Дароед, дароед. Чӣ хел ҳастед? Оилаатон нағз аст? Фарзандон чӣ хел? Марҳамат, шинед. Ман бисёр шодам, ки шумо барои сӯҳбат омадед.

Анора *(рӯяшро аз Парвина гардонда мешинад)***:** Салом, чӣ хел ҳастед? Хуб, раҳмат.

Парвина *(рӯяшро аз Анора гардонда мешинад)***:** Салом, чӣ хел ҳастед? Хуб, раҳмат.

Гавҳар: Пеш аз сар кардан, мехоҳам дуо кунам.

(дуо мекунад) Худо, Падари азиз, илтимос, ба мо ёрдам кун, ки ин муносибати вайроншударо барқарор кунем. Мо ба исми Писари азизат Исо хоҳиш мекунем. Омин!

Ман мехоҳам ба ҳар яки мо хотиррасон кунам, ки мо гунаҳкор ҳастем ва ба ҳамаи мо ҳар рӯз марҳамату бахшиши Худо даркор аст! Ҳоло мо бояд дар бораи баъзе қоидаҳо барои ин сӯҳбат розӣ шавем:

- шумо бо навбат гап мезанед,
- гапи якдигарро намебуред,
- овозатонро баланд намекунед,
- ва гапҳои бад намегӯед.

Оё ҳардуи шумо розӣ ҳастед?

Анора ва Парвина *(нохоҳам ва ба якдигар нигоҳ накарда)***:** Бале.

Гавҳар: Хуб! Биёед сар кунем. Анора, ту якум сар кун. Ман мехоҳам, ки ба ман бигӯӣ, ки чӣ шуд.

Анора: Дафъаи охирон вақте ки ба ҷамъомад омадам, ман бисёр ғамгин будам. Раисам аз ман хашмгин шуда буд ва ман монда будам. Ҳамин хел, вақте ки Парвина ба ман гуфт, ки барои тайёр кардани хӯрок ёрдам кунам, ман ба сари вай дод гуфтам. Ман медонам, ки набояд ин хел мекардам, аммо ба ман маъқул нест, ки ба ман гӯянд, ки чӣ кор кунам, махсусан вақте ки ман навакак омада бошам.

Гавҳар *(ба Парвина)***:** Анора мегӯяд, ки вақте вай ба ҷамъомад омад, рӯзаш бисёр душвор буд ва худро хеле монда ҳис мекард. Чунин ба назар мерасад, ки ҳамон даме ки вай омад, ту ба вай гуфтӣ, ки чӣ кор кунад. Ҳамин ҳел, вай бо доду фарёд ҷавоб дод. Парвина, оё нақл карда метавонӣ, ки Анора дар бораи ҳодиса чӣ гуфт?

Парвина: Анора гуфт, ки ба вай маъқул нест, ки ман ба вай гӯям, ки чӣ кор кунад. Барои ҳамин вай ба сари ман дод гуфт.

Гавҳар: Анора, Парвина чиро нопурра гуфт?

Анора: Дафъаи охирон вақте ки ман ба ҷамъомад омадам, ман бисёр ғамгин будам. Раисам аз ман хашмгин шуда буд ва ман монда будам. Ман ба сари вай дод гуфтам, чунки ба ман маъқул нест, ки ба ман гӯянд, ки чӣ кор кунам, махсусан вақте ки ман навакак омада бошам ва чунин ба назарам мерасад, ки ҳеҷ кас ба ҳиссиёти ман аҳамият намедиҳад.

Гавҳар: Хуб. Парвина, ба ман дар бораи он чизе ки Анора гуфт, каме бештар нақл кун.

Парвина: Дафъаи охирон вақте ки вай ба ҷамъомад омад, бисёр ғамгин буд, чунки раисаш аз вай хашмгин шуда буд ва ӯ монда буд. Вай ба сари ман дод гуфт, чунки ҳис кард, ки ман ба ҳиссиёти вай аҳамият намедиҳам ва ӯ навакак омада буд.

Гавҳар: Парвина, ба ман бигӯ, ки ба фикрат Анора он вақт чӣ ҳиссиёт дошт.

Парвина: Ман фикр мекунам, ки вай аз гапи раисаш ғамгин шуда буд ва шояд вай хавотир буд, ки корашро аз даст медиҳад. Вай мехост дар ҷое бошад, ки ором шуда метавонад ва нороҳат шуда буд, ки ҳамон дам ба вай гуфтанд, ки боз кори дигар кунад.

Гавҳар: Оё ин дуруст аст, Анора?

Анора: Бале, ҳамин хел аст.

Гавҳар: Хуб! Ҳоло, Парвина, ба ман бигӯ, ки ба фикрат он вақт чӣ рӯй дод.

Парвина: Ман дер омадам ва бояд барои тамоми ҷамъомад авкот тайёр мекардам. Ҳеҷ каси дигар барои ёрдам наомада буд ва ман хурсанд шудам, ки ниҳоят касе омад ва ёрдам карда метавонад. Ман ба Анора гуфтам, ки ёрдам кунад ва пеш аз он ки ман фаҳмам, вай ба сари ман дод гуфт ва барои ҳамин ман ҳам ба вай дод гуфтам!

Гавҳар: Хуб, Анора, ба ман нақл кун, ки Парвина ҳозир чӣ гуфт?

Анора: Вай дер омада буд ва барои тамоми ҷамъомад авкот тайёр бояд мекард, ман омадам ва пеш аз он ки фаҳмем, мо ба сари якдигарамон дод задем.

Гавҳар: Оё тамоми ҳодисаро гуфт? Оё гуфта метавонӣ, ки вай чӣ ҳиссиёт дошт?

Анора: Хуб, ҳеҷ каси дигар барои ёрдам наомада буд, барои ҳамин ман фикр мекунам, ки вай рӯҳафтода ва ноумед буд ва инчунин хавотир буд, ки хӯрок сари вақт тайёр намешавад. Шояд вай аллакай зери фишор буд, вақте ки ман ба сари вай дод гуфтам. Барои ҳамин вай ба ман дод гуфт.

Гавҳар: Парвина, оё ҳис мекунӣ, ки Анора туро фаҳмид?

Парвина: Бале, фикр мекунам.

Гавҳар: Хуб, мо пешравӣ дорем. Ҳоло мо бояд фикр кунем чӣ хел пешгирӣ кунем, ки ин ҳодиса дигар такрор нашавад. Анора, ту чӣ фикр дорӣ?

Анора: Ман фикр мекунам, ки новобаста аз он ки чӣ гуна худро ҳис мекунам, набояд ба сари дӯстонам дод гӯям. Парвина, ман бахшиш мепурсам, ки ба сари ту дод гуфтам. Илтимос, маро бубахш!

Парвина: Ман туро мебахшам, Анора!

Гавҳар: Ин зур аст! Акнун, Парвина, ту боз чӣ фикр дорӣ, то ки ин дигар такрор нашавад?

Парвина: Ман бояд фаҳмам, ки шояд одамон ба ҷамъомад ғамгину монда омаданд. Барои ҳамин ман бояд эҳтиёт кунам ва талаб накунам, ки онҳо тез ба ман ёрдам кунанд. Анора, ман бахшиш мепурсам, ки вақте ту ба ҷамъомад омадӣ, ман ба аҳволи ту аҳамият надодам ва ба ту гуфтам, ки ба ман ёрдам кунӣ. Илтимос, маро бубахш.

Анора: Ман туро мебахшам!

Гавҳар: Бисёр нағз сӯҳбат кардем! Дар охир мо бояд барои якдигарамон дуо гӯем. Дуо гӯем?

Анора ва Парвина: Албатта! Биёед дуо кунем...

(Анора ва Парвина якдигарро ба оғӯш мегиранд)

Мақсади мо барқарор кардани муносибати вайроншуда мебошад. Барои ин корро кардан, баъзан одамон бояд бо ёрдами шахси сеюми боваринок — миёнарав — гап зананд. Агар шумо худатон миёнарав бошед, шумо бояд бетараф монед, то ҳарду тараф ба шумо бовар кунанд.

Биёед бинем, ки чӣ хел миёнарав метавонад вохӯрии оштишавиро барад:

1. **Барои вохӯрӣ тайёрӣ бинед:**
   - Ду нафареро, ки дар ҷанҷол ҳастанд, даъват кунед, то бо шумо чой нӯшанд.
   - Пеш аз сар кардани сӯҳбат дуо кунед. Ба ҳама хотиррасон кунед, ки ҳамаи мо гунаҳкор ҳастем ва ҳар рӯз ба мо марҳамату бахшиши Худо даркор аст!
   - Дар бораи қоидаҳо розӣ шавед: ба навбат гап мезанед, гапро намебуред, овозро баланд намекунед ва гапҳои бад намегӯед.

2. **Нафари якум гап мезанад:**
   - Бигзор, ки шахси якум гӯяд, ки ба фикраш чӣ рӯй дод.
   - Баъд, бигзор шахси дуюм он чизеро, ки шахси аввал гуфта буд, гашта нақл кунад ва гӯяд, ки шахси аввал чӣ ҳиссиёт дошт.
   - Шахси аввал метавонад чизеро, ки шахси дуюм дуруст нафаҳмидааст, илова ё ислоҳ кунад.

3. **Нафари дуюм гап мезанад:**
   - Вақте ки шахси аввал мебинад, ки шахси дуюм ӯро дуруст шунид, он гоҳ шахси дуюм метавонад фикри худро гӯяд.
   - Шахси аввал бояд он чизеро, ки шахси дуюм гуфта буд, гашта нақл кунад ва гӯяд, ки шахси дуюм чӣ ҳиссиёт дошт.

- Шахси дуюм метавонад чизеро, ки шахси аввал дуруст нафаҳмидааст, илова ё ислоҳ кунад.

4. **Нафари якум пешниҳоди худро гап мезанад:**
   - Вақте ки шахси дуюм ҳис мекунад, ки шахси аввал ӯро фаҳмидааст, аз шахси аввал пурсед, ки ӯ барои ҳалли ин мушкилӣ чӣ пешниҳод дорад.
   - Аз шахси дуюм пурсед, ки ӯ дар бораи ин пешниҳод чӣ фикр дорад.

5. **Нафари дуюм пешниҳоди худро гап мезанад:**
   - Аз шахси дуюм пурсед, ки ӯ барои ҳалли ин мушкилӣ чӣ пешниҳод дорад.
   - Аз шахси аввал пурсед, ки ӯ дар бораи ин пешниҳод чӣ фикр дорад.

6. **Қадамҳои оянда:**
   - Бинед, ки оё ягон роҳе ҳаст, ки барои ҳарду тараф мувофиқ бошад. Ҳардуи онҳо акнун бояд чӣ кор кунанд?
   - Барои худатон мақсад гузоред, ки ҳардуи онҳо бахшиш пурсанд ва якдигарро бубахшанд.
   - Аз ҳардуи онҳо хоҳиш кунед, ки барои якдигарашон дуо гӯянд.
   - Вақти вохӯрии ояндаро маслиҳат кунед.

Пеш аз кардани машқи оянда, ин қадамҳоро бори дигар хонед.

Машқ — дар гурӯҳҳои сенафарӣ

Як нафар бояд миёнарав бошад ва ду нафари дигар одамоне мешаванд, ки бо ҳам ҷанҷол кардаанд. Онҳо дар бораи якдигарашон ба одамони дигар шикоят мекарданд ва ин сабаби ҷудоӣ дар калисо шуд. Он қадамҳоеро, ки мо дар бораашон дар боло гап задем, иҷро кунед, то ба ин одамон барои оштӣ шудан ёрдам кунед.

Вақте ки шумо тамом мекунед, барои якдигаратон дуо кунед (на ҳамчун қисми машқ), то дар пешгирӣ, ҳал кардани ҷанҷолу мунокиша ва оштӣ шудани одамон қобилияти нағз дошта бошед.

Дарси 6:

Ғаму ғусса

Забур таронаи 87-ро хонед.

Нависандаи таронаи Забур чиро аз сар мегузаронад? [1]

Ӯ дар бораи кадом ҳиссиёт гап мезанад? [2]

Вай умеду таваккали худро ба Худо чӣ хел нишон медиҳад? [3]

Ҷавобҳои худро бо ҷавобҳое, ки дар охири боб оварда шудаанд, муқоиса кунед ва бинед дар бораи кадомаш фикр накардед.

Вақте ки мо чизи барои мо азизро аз даст медиҳем, мо ба ғам меафтем; ин чизи муқаррарӣ аст ва гуноҳ нест.

Дар ин дарс, ки дар бораи дӯст доштани якдигар аст, мо онро меомӯзем, ки чӣ хел мо ғамгин мешавем. Ин ба мо ёрӣ мерасонад, ки ҳиссиёти худро дар вақти ягон чизро аз даст додан беҳтар дарк кунем. Ин ба мо ёрӣ мерасонад, ки одамони дигарро беҳтар фаҳмем, вақте ки онҳо ягон кас ё ягон чизро аз даст медиҳанд. Мо инчунин дар бораи он фикр мекунем, ки чӣ хел мо ба дигарон дар ғаму ғуссаашон ёрдам карда метавонем. Дар Ғалотиён 6:2 ба мо гуфта шудааст, ки «*борҳои якдигарро бардоред*». Ёрдам ба одамони дар вақти ғамгинӣ яке аз роҳҳои иҷрои ин калом аст.

Вақте ки мо чизе ё касеро аз даст медиҳем, мо ғамгин мешавем. Ба ин рӯйхат нигоҳ кунед ва бинед, ки кадом калима он чиз ё шахсеро, ки шумо дар соли гузашта аз даст додед, нишон медиҳад. Ҳар чизи дигаре, ки шумо аз даст додед, лекин дар рӯйхат нест, илова кунед:

- ☐ хешу табор
- ☐ дӯст
- ☐ дӯстӣ
- ☐ ҷои кор
- ☐ саломатӣ
- ☐ хона
- ☐ ягон чизи арзишманд
- ☐ оила
- ☐ покӣ
- ☐ ҳурмату эҳтиром
- ☐ ____________________
- ☐ ____________________

Вақте ки мо баъзе чизҳоро аз даст медиҳем, метавонем зуд онро монда, зиндагии худро давом диҳем. Аммо барои баъзе чизҳои дигар мо бисёр сахт ва барои муддати дуру дароз ғамгин мешавем. Баъзан ин гуна ғамгинии чуқур қисми шахсияти мо мешавад — масалан, одамоне, ки кӯдакашонро аз даст доданд, метавонанд тамоми умр бо ин дард зиндагӣ кунанд. Солгарди ин ҳодисаҳо метавонад ғами моро барои одамони азизамон, ки вафот кардааст, нав кунад.

Исо ғамгин мешуд (Юҳанно 11:35); Павлус медонист, ки ғам чист (Флп. 2:27). **Ғаму андӯҳ қисми табиии зиндагӣ аст.** Умеди пурҷалоли мо дар он аст, ки рӯзе мо бо Исо дар Ерусалими Нав зиндагӣ хоҳем кард, ки дар он ҷо «*маргу мусибат, дард ва доду фиғон дигар нахоҳад буд*» (Ваҳӣ 21:4). Аммо то он вақт ҳамаи мо ба таври гуногун ғаму ғуссаро аз сар мегузаронем. Пас, биёед омӯзем, ки ба таври хуб ғам хӯрем ва чӣ тавр ба дигарон ёрдам кунем, ки ба таври хуб ғам хӯранд.

Ҳар шахс ғаму ғуссаро ба таври гуногун аз сар мегузаронад. Барои бисёр одамон ин монанди он аст, ки ба водӣ мефарояд ва баъд аз тарафи дигари он мебарояд. Мо инро «водии ғам» меномем.

Водии ғами мо метавонад кӯтоҳ ва наонқадар чуқур бошад ё он метавонад дуру дароз ва чуқур бошад. Вақте ки мо ба давраҳои гуногуни водии ғам дар ин дарс нигоҳ мекунем, дар бораи он чизҳое, ки шумо дар ҳаётатон аз даст додед фикр кунед, ва кадом аломатҳоро аз сар гузаронидаед. Пайхас кунед, ки кадом амалҳо метавонад ба шумо ёрдам кунад, ки дафъаи оянда вақте ки ягон чизро аз даст медиҳед, беҳтар аз ғамгинӣ гузаред.

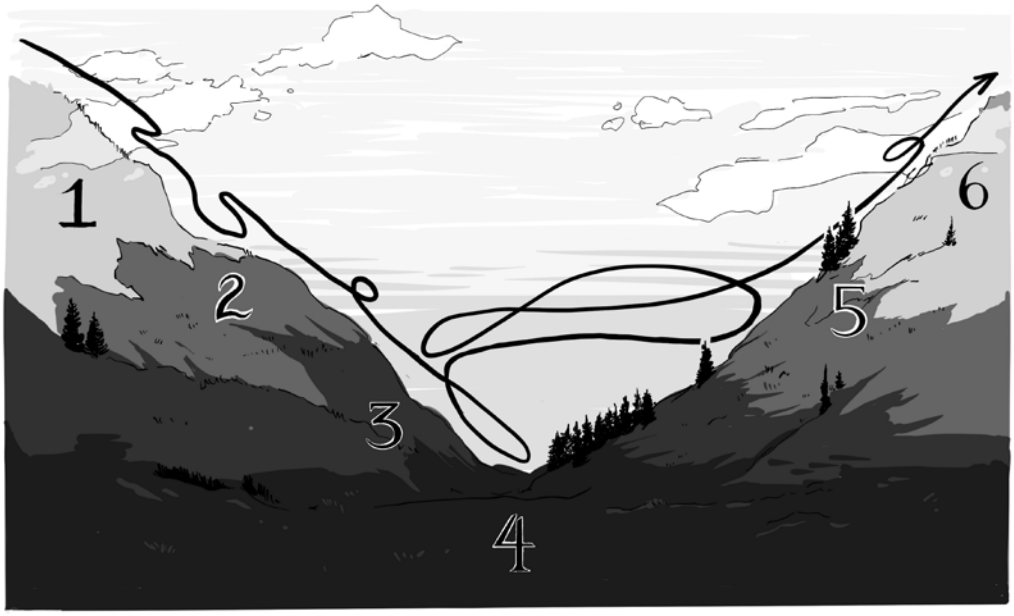
Давра	Аломат	Чӣ тавр ба худатон ва дигарон ёрдам карда метавонед, ки аз ин давра нағз гузаред
1. Ҳаёт пеш аз он, ки чизеро аз даст додед	• ҳисси он ки ҳаёт устувор аст ва нисбатан хуб рафта истодааст	• Забур 22-ро аз ёд кунед. • Омӯзиши Каломи Худоро, махсусан Забурро давом диҳед. • Зери оятҳои дӯстдоштаи худ хат кашед, ки дар сурати даркорӣ онҳоро ёбед. • Он гоҳ шумо беҳтар тайёр мешавед, ки дар вақтҳои душворӣ ва дар вақтҳои хуб ба Худо бовар кунед.
2. Таъсири аввал	• шок • карахтӣ (ягон чизро ҳис намекунед) • инкоркунӣ («ин рост шуда наметавонад») • ноумедӣ («ман дигар ҳеҷ вақт хушбахт намешавам»).	• Донед, ки ин давраи табиӣ аст ва он мегузарад. • Иҷозат диҳед, ки дигарон ба шумо ёрдам кунанд. • Ба дигарон гӯед, ки шумо чӣ ҳиссиёт доред. • Ҳар рӯз бо хондани Забур 22 ба худатон хотиррасон кунед, ки Худо кист.

3. Мубориза бо дард	• хашм, тарс, воҳима, ҳисси бетартибӣ, ҳисси айбдоршавӣ, шарм • гиря, бехобӣ, айбдоркунии худ, масалан бо чунин гапҳо: «Ман бояд ин корро дигархел мекардам».	• Донед, ки ин ҳам давраи табиӣ аст ва он мегузарад. • Агар имконият бошад, аз кор ҷавоб гиред. • Бо дигар имондорон вақт гузаронед. • Ҳар рӯз бо хондани Забур 22 ба худ хотиррасон кунед, ки Худо кист.
4. Мубориза бо воқеияти нав	• депрессия • ҷудошавӣ аз дигарон (одамон дар назди шахси мотамзада худро нороҳат ҳис мекунанд) • танҳоӣ («ҳеҷ кас маро намефаҳмад») • ҳиссе, ки гӯе Худо дур аст («Чаро Худо иҷозат дод, ки ин бо ман рӯй диҳад?») • кӯшиши гузаштан ба давраи 5, лекин бисёр бор ба давраи 4 бармегардед (баъзе рӯзҳо ба назар мерасад, ки аҳволатон хуб аст, аммо рӯзҳои дигар шумо хашмгин ва нороҳат ҳастед).	• Донед, ки ин ҳам давраи табиӣ аст ва он мегузарад. • Дарди худро қабул кунед ва кӯшиш кунед, ки зиндагии худро давом диҳед. • Дар бораи Хушхабари Исо ба худатон хотиррасон кунед. • Ҳар рӯз бо хондани Забур 22 ба худатон хотиррасон кунед, ки Худо кист.
5. Нав карадани умеду таваккал ба Худо	• қабули вазъияти наватон • шояд худро гунаҳкор ҳис кунед, ки дигар он қадар ғамгин нестед.	• Бо имондорон вохӯред. • Дарди худро қабул кунед. • Бо худатон ва бо Худо ростқавл бошед. • Дар бораи он фикр кунед, ки шумо пеш аз ин ҳодиса ва пас аз он, кадом кори нодуруст кардед. Ба он иқрор шавед, тавба кунед ва бахшиши пурраи Худоро қабул кунед.

		• Ҳар рӯз бо хондани Забур 22 ба худатон хотиррасон кунед, ки Худо кист.
6. Ҳаракат сӯи шифо ва мутобиқшавӣ ба зиндагии нав	• оромӣ ва қабулкунӣ	• Сурудҳои ситоишро гӯш кунед. • Бо имондорон вохӯред ва дӯстиро бо онҳо нав кунед. • Ба дигарон ёрдам кунед — ин фоида мекунад, ки ақлатон бо чизҳои нағз банд шавад. • Вақте ки Каломи Худоро мехонед, бинед, ки дар ҳаёти ҳар одам чӣ қадар азоб ҳаст; бинед, ки чӣ хел Худо ҳамаи инро истифода мебарад, то ки моро бештар ба Исо монанд кунад **(Рум. 5:3–4)**. Ӯ инчунин онро истифода мебарад, то ки мо тавонем дигаронро дар вақти азобашон беҳтар тасаллӣ диҳем **(2 Қӯр. 1:3–4)**. • Ҳар бор бо хондани Забур 22 ба худатон хотиррасон кунед, ки Худо кист.

Бисёр муҳим аст, ки мо ҳиссиёти худро эътироф кунем. Худо ба мо ҳиссиёт додааст, ҳатто ҳиссиёти манфиро низ. Барои мо хуб аст, ки мо бо одамони наздик дар бораи ҳиссиётамон гап занем. Барои одамоне, ки ҳиссиёти худро нодида мегиранд ё пахш мекунанд, душвор аст, ки бо одамон муносибати солим дошта бошанд. Барояшон осонтар аст, ки тез хашмгин ва рӯҳафтода шаванд, вақте ки корашон нодуруст меравад.

Огоҳ бошед, ки одатан одамон аз давраҳои ғам як ба як бо тартиб намегузаранд. Баръакс, бисёр вақт одамон аз як давра ба давраи дигар мегузаранд, лекин боз ба давраи пешина бармегарданд, ва ин **бисёр бор** рӯй медиҳад! Муҳим ин аст, ки шумо барои худатон вақти кифоя ҷудо кунед, то ки ғам хӯред ва дар айни замон кӯшиш кунед, ки оҳиста ба пеш ҳаракат кунед.



Шаш давраи ғаму мотам кадомҳоянд?

Дар ҳаёти худ кадом аломатҳоро аз сар гузаронидаед?

Дар он вақт бароятон чӣ фоиданок буд?

Чӣ зараровар буд?

Ҳамеша дар хотир доред: *Худованд ба дилшикастагон наздик аст, ва рӯҳафтодагонро наҷот хоҳад дод* (Забур 33:19).

Худованд дар вақти ғаму мотаматон бо шумост!

Чӣ хел ба одамон дар ғаму ғуссаашон ёрдам кунем

Вақте ки ягон одам ғамгин аст ва депрессия дорад, барои вай иҷро кардани корҳои муқаррарии зиндагӣ душвор аст. Барояшон гӯш кардан ба ягон маълумот душвор аст. Ин қисми оддии ғаму мотам аст, ки аз одамони дӯстдоштаашон хашмгин шаванд. Пас, мо бояд нисбати онҳое, ки дар ғам ҳастанд, дилсӯзу босабр бошем (**Қул. 3:12–14**). Мо бояд онҳоро нағз гӯш кунем ва аз он малакаҳое, ки дар дарсҳои 2 ва 3 омӯхтем, истифода барем.

Дар поён якчанд маслиҳати амалӣ оварда шуд:

1. Ба онҳо иҷозат диҳед, ки чӣ қадар вақте, ки барояшон лозим аст, сарф кунанд, ки аз раванди ғам гузаранд. Нагӯед: «Акнун чил рӯз гузашт, ту бояд гиря кардану мотамро бас кунӣ».
2. Ба онҳо дар кори амалӣ ёрдам кунед, масалан, дар тайёр кардани хӯрок, тозакунӣ, нигоҳубин барои кӯдакон, харидкунӣ.
3. Барои онҳо дуо кунед.
4. Вақте ки шахси мотамзада аз шумо хашмгин мешавад, хафа нашавед.
5. Ба онҳо нагӯед, ки гиря накунанд — гиря барои мо хуб аст!
6. Онҳоро айбдор накунед — ҳеҷ гоҳ ба онҳо нагӯед, ки он чизе ки рӯй дод, аз он сабаб аст, ки онҳо гуноҳ кардаанд ё онҳо модар ё падари хуб набуданд ва ғайра. Агар онҳо гуноҳ карда бошанд ҳам, ҳоло вақти гуфтани ин нест. Агар Худо хоҳад, гуноҳашонро ба онҳо нишон медиҳад!
7. Ба онҳо маслиҳатҳои осон надиҳед: «Ташвиш накаш; ҳама чиз хуб мешавад — фақат ба Худо таваккал кун!»
8. Ба онҳо нагӯед, ки **шумо** чиро ё киро аз даст додед. Ба онҳо нагӯед, ки ғами онҳо ба монанди ғами шумо он қадар калон нест.
9. Фақат каломро аз Китоби Муқаддас бо дилнармиву дилсузӣ ба онҳо гӯед. Ба онҳо мавъиза накунед!
10. **Дар хотир дошта бошед, ки сиру асрори одамонро ба дигарон нагӯед!**

Дафъаи оянда, вақте ки ягон кас аз шиносони шумо дар ғам бошад, кадом аз ин корҳоро шумо бояд кунед ё накунед?

Машқ — дар ҷуфтҳо

Бо навбат ба якдигар дар бораи як чизе, ки дар чанд соли охир аз даст додаед, нақл кунед. Ба фикратон шумо дар кадом давраи водии ғам ҳастед? Барои пеш рафтан шумо чӣ кор карда метавонед? Бигзор шунаванда ягон каломи Китоби Муқаддасро гӯяд, ки барои шахси якум фоидабахш бошад. Барои якдигаратон дуо кунед.

Ҷавобҳо

1 – Ғаму ғусса.
2 – Рӯҳафтодагӣ аз он ки Худо ба дуоҳои ӯ ҷавоб намедиҳад; ҳисси он ки Худо дур аст; ноумедӣ; депрессия; ҷудошавӣ аз одамон ва дӯстон; ҳисси радшавӣ аз ҷониби Худо; ҳисси он ки ӯ гирифтори беадолатӣ аст.
3 – Вай ба Худо мегӯяд, ки худро чӣ гуна ҳис мекунад. Вай инчунин ба худаш хотиррасон мекунад, ки Худо кист: Ӯ Худоест, ки *наҷоти ман* (ояти 2), ки дӯст медорад ва вафодор аст (ояти 12).

ТАБРИК!
Шумо ин курси омӯзиширо тамом кардед!

Дар ин курси омӯзишӣ бисёр чизҳое ҳастанд, ки мо бояд онро такрор ба такрор ба худамон хотиррасон кунем. Яке аз роҳҳо ин аст, ки дигар одамонро ёфта, ин дарсро ҳамроҳашон омӯзед. Ё ин ки, пас аз як сол ин курсро дар гурӯҳатон дубора гузаронед. Ин ба шумо ёрдам мекунад, ки қобилиятатон барои дигаронро дӯст доштан калон шавад.

Бигзор Худо шуморо баракат диҳад ва шуморо барои одамони бисёр баракат гардонад!

Китобҳои дигари «Алфа ва Омега»

Бознигарии Китоби Муқаддас: 40 дарс

Такрори Шариат: 14 дарс

Мундариҷа

Дарси 1: Забур 22: аз пайи Чӯпони нек рафтан 5

Дарси 2: Гӯш кардан 12

Дарси 3: Фаҳмидани ҳиссиёт 18

Дарси 4: Мазаммат 25

Дарси 5: Ҷанҷолу муноқиша. 36

Дарси 6: Ғаму ғусса. 48

Агар нисбат ба якдигар муҳаббат дошта бошед, ҳама хоҳанд фаҳмид, ки шумо шогирдони Ман ҳастед.

Юҳанно 13:35

Мо медонем, ки мо бояд якдигарро дӯст дорем, аммо бисёр вақт ин кор бароямон хеле душвор аст. Муносибатҳои вайроншуда на танҳо ҳаёти калисоро вайрон мекунанд, балки монеа мешаванд, ки дигар одамон ба шинохтани Исо набиёянд.

Ин шаш дарс ба шумо ёрдам мекунад, ки якдигарро дар оила ва калисои худ бештар дӯст доред. Ин дарсҳо аз мавзӯъҳои зерин иборатанд:

- пайравӣ кардани Чӯпони нек — ин асос аст, ки аз барои он шумо дигаронро дӯст дошта метавонед.
- нағз гӯш кардан — калонтарин исботи муҳаббати шумо.
- фаҳмидан ва нишон додани ҳиссиёти худ — то ки он моро идора накунад.
- гуноҳро нағз мазаммат кардан — то ки шумо ба якдигар дар роҳи муқаддасшавӣ ёрдам кунед.
- ҳалли ҷанҷолҳо — то ки шумо иҷозат надиҳед, ки дар калисо ё оилаи шумо ҷанҷол зиёд шавад.
- фаҳмидани ғаму андӯҳ — то ки шумо тавонед ба таври дуруст андӯҳгин шавед ва ба дигарон дар ғаму ғуссаи онҳо ёрдам кунед.

Ин дарсҳо тавре таҳия шудаанд, ки ҳангоми дар амал истифода бурдани фикрҳои он мехоҳед онро боз ва боз омӯзед. Он гоҳ ҳама хоҳанд донист, ки шумо дар ҳақиқат шогирдони Исо ҳастед!