Alfa və Omeqa

BİR-BİRİNİZİ SEVİN

6 dərs

Rəcəb və Leyla Aydın

Alfa və Omeqa

BİR-BİRİNİZİ SEVİN

6 dərs

Rəcəb və Leyla Aydın

KITABI-KNIGI.COM

Bütün ailə üçün nəzərdə tutulmuş pulsuz elektron kitablar!
İstənilən cihazda yükləyib öz dilinizdə oxuya bilərsiniz.

KITABI-KNIGI.COM

Bir-birinizi sevin: 6 dərs
Müəllifik hüququ © 2025 «Alpha and Omega». Bütün hüquqlar qorunur.
alphaomegasilkroad@gmail.com

© 2025 for Azerbaijani edition.
Translated by permission. Bütün hüquqlar qorunur.

İllüstrasiyalara aid müəllif hüququ © 2025 Sophia Phillips. Bütün hüquqlar qorunur.

Müqəddəs Kitab sitatları «MÜQƏDDƏS KİTAB (Əhdi-Ətiq və Əhdi-Cədid)» nəşrindən götürülmüşdür. © Müqəddəs Kitab Şirkəti 2009

Kursa giriş

«Əgər bir-birinizə məhəbbətiniz olsa, bütün insanlar biləcək ki, siz Mənim şagirdlərimsiniz» (Yəhya 13:35).

Bir-birimizi sevməliyik. Amma bunu bilsək də, buna əməl etmək çox vaxt çətin olur. Pozulmuş münasibətlər nəinki kilsə həyatını korlayır, həm də başqalarının İsanı tanımasına mane olur.

Bu altı dərs ailənizdə və kilsənizdə bir-birinizi daha yaxşı sevməyinizə kömək edəcək. Beləliklə, siz bu dərsləri təkrar-təkrar öyrəndikcə oradakı bilikləri həyatınızda tətbiq edəcəksiniz. Onda hamı biləcək ki, siz, həqiqətən, İsanın şagirdlərisiniz!

Əksər dərslərdə cavab verməli olduğunuz bəzi suallar olacaq. Hər sualdan sonra mötərizədə verilən rəqəm dərsin sonunda qeyd edilən cavabın nömrəsini göstərir. Cavaba baxmazdan əvvəl suala cavab verməyə çalışın.

Müqəddəs Kitab ayələrinə istinad **qalın hərflərlə** yazılıbsa, bunları dərs zamanı tapıb oxumaq vacibdir. Əgər onlar qalın hərflərlə yazılmayıbsa, vaxt tapdıqda və ya dərsi özünüz üçün nəzərdən keçirərkən onları tapıb oxuya bilərsiniz.

Dərs 1:

Məzmur 23: Yaxşı Çobanın ardınca getmək

Ətrafımızda olan adamları həqiqətən sevmək üçün Yaxşı Çobanın ardınca getməliyik. Bu halda inciklik, kin və nifrət olmayacaq. Birlikdə hər kəsin sevildiyi və dəyər verildiyi bir cəmiyyəti təşkil etməkdə bir-birimizə kömək edə bilərik!

Ətrafımızdakı insanları sevmək üçün nə etməliyik? [1]

23-cü məzmuru oxuyun.

Bu məzmuru kim yazıb? [2]

Davud çoban olanda da, qaçaq olanda da, daha sonra padşah olanda da Allah onun qayğısına qalırdı. Son 3000 il ərzində saysız-hesabsız insan bu məzmurdan çox ilhamlanıb. Gəlin biz də onlara qoşulaq!

Rəbb (ayə 1). İbranicə «YAHVE» adının mənası belədir: «Var olan Mənəm» (Çıxış 3:14). O, dünyanı yaradan və bütün insanları əsasında məhəbbət duran hökmranlığına tabe olmağa çağıran əbədi Allahdır. Onun qanununu iki əmrlə ümumiləşdirmək olar: Allahı sev və qonşunu sev (Mark 12:30-31).

Rəbb kim ilə müqayisə olunur? [3]

Çoban nə edir? [4]

Hər şeyə qadir olan Allah həm də insanların qayğıkeş himayəçisi və rəhbəridir! Yeşaya peyğəmbər Allah haqqında demişdi: «*O Öz sürüsünü çoban kimi otaracaq, Quzuları qucağına alacaq, sinəsində gəzdirəcək, Sağmal heyvanların qayğısını çəkib otaracaq*» (Yeş. 40:11).

Bəs sizin Allah barədə təsəvvürünüz bununla necə müqayisə olunur? Siz Onu uzaq və sərt xasiyyətli hesab edirsinizmi? Hər dəfə səhv etdiyiniz zaman cəza gözləyirsinizmi? Yoxsa Onu qayğıkeş Müdafiəçi və Rəhbər hesab edirsiniz?

İsa

Yəhya 10:11-16 ayələri oxuyun.

İsa «*Mən Yaxşı Çobanam*» söyləyəndə Özü haqqında nəyi bildirir? [5]

Bu ayələr bizə Yaxşı Çobanımız olan İsa haqqında daha üç həqiqəti açıqlayır:

1. **O bizim Xilaskarımızdır** (ayə 10-11). Yaxşı çoban oğurlanmış qoyunları xilas etdiyi kimi İsa da bizi Şeytandan xilas etmək üçün həyatını qurban verdi.

2. **O hər birimizlə canlı münasibətdə olmaq istəyir** (ayə 14). Yaxşı çoban öz qoyunlarını yaxşı tanıyır. Eləcə də qoyunlar onu tanıyırlar. İsa da hər birimizi tanıyır və bizim də Onu tanımağımızı istəyir.

3. **O bizi birləşdirmək istəyir** (16-cı ayə). Qoyunlar çobanının ardınca birlikdə gedirlər. Eləcə də İsa bizim bir cəmiyyət olaraq birlikdə Onun ardınca getməyimizi istəyir. O istəmir ki, qoyunları başqa qoyunlardan uzaqlaşaraq Onun ardınca təklikdə gedə biləcəklərini düşünsünlər.

Özünü «*Yaxşı Çoban*» adlandırmaqla İsa bizə nə demək istəyir? [6]

Rəbb Çobanımız olanda biz nəyə möhtac ola bilərik? (Zəb. 23:1) [7]

Əhdi-Cədidin Xoş Xəbəri ondan ibarətdir ki, İsa bizə hər cür ruhani xeyir-dua verib (bağışlanma, Allahla bərpa olunmuş münasibət, əbədi həyat, Müqəddəs Ruh, məhəbbət, sevinc, sülh və s.) (Ef. 1:3).

Biz bəzən istəklərimizlə ehtiyaclarımızı qarışdırırıq. Biz böyük bir ev, yaxşı maşın, ər/arvad, uşaqlar və s. istəyirik. Biz qonşularımız kimi, yaxud onlardan da yaxşı görünmək istəyirik. Amma heç vaxt onlardan pis görünmək istəmirik!

Lakin Allah bizim ehtiyaclarımızı bilir. Bütün bu maddi şeylərə bizim ehtiyacımız olmaya da bilər. Firavanlıq bizi Yaxşı Çobandan uzaqlaşdırır, Ona yaxınlaşdırmır **(1 Tim. 6:9-10)**.

İsa deyir ki, biz maddi ehtiyaclarımız üçün narahat olmamalıyıq. O, ehtiyaclarımızı bilir və bizə deyir: «*Əvvəlcə Allahın Padşahlığını və Onun salehliyini axtarın. Onda bunların hamısı sizə əlavə olaraq veriləcək*» (Mat. 6:33). İsa ilə olanda biz heç nəyə möhtac olmuruq!

«*Möhtac olmaram*» nə deməkdir? (ayə 1) [8]

O məni harada dincəldir? (ayə 2) [9]

Bu necə bir yerdir? [10]

Təklikdə və ya başqaları ilə birlikdə Allahla Onun Kəlamı vasitəsilə ünsiyyətdə keçirdiyimiz vaxt ruhani mənada bizim «yaşıl çəmənimizdir».

O məni harada «*gəzdirir*»? (ayə 2) [11]

Qoyunlar üçün dərin, sürətlə axan çaylarda su içmək təhlükəlidir. Su onları asanlıqla apara bilər. Eyni şəkildə bizim üçün də Allah, özümüz və başqa insanlar haqqında yalanları qəbul etmək təhlükəlidir. Bu yalanlar ürəyimizi və ağlımızı pis düşüncə tərzinə və başqaları ilə pis münasibətə sürükləyir.

Bunun əksi olaraq, İsa bizi «*sakit axan sular kənarında gəzdirir*». Yalnız O, susayan canlarımıza həyat verən su verə bilər (**Zəb. 42:1; Yəhya 7:37-38**). Yalnız O bizə Allah, özümüz və başqa insanlar haqqında həqiqəti söyləyə bilər.

Nəticədə canım hansı halda olur? (ayə 3) [12]

İsa canımızı «*dincəldir*». Bu halda biz də başqa insanların canlarına dinclik gətirə bilirik (Flm. ayə 7).

Canımızı «*dincəldəndən*» sonra Yaxşı Çoban daha nə edir? (ayə 3) [13]

Mən hər gün İsa ilə vaxt keçirəndə, Allahın Kəlamını oxuyanda və dua edəndə O heç vaxt yanlış istiqamətdə getməməyimdən ötrü mənə müdrikliklə rəhbərlik edir. Məqsədimiz Yeni Yerusəlimdə əbədi olaraq İsa ilə birlikdə olmaqdır. İsa bizi hər addımda oraya istiqamətləndirəcək!

Allahın göstərdiyi istiqaməti necə bilmək olar? [14]

Nə üçün O bizi salehlik yolları ilə aparır? (ayə 3) [15]

Yaxşı Çobanımız bizi məhəbbət və xeyirxah əməllər yolu ilə istiqamətləndirəndə insanlar Allahı izzətləndirəcəklər! (**Mat. 5:16**)

«*Ölüm kölgəsinin dərəsində*» gəzdiyim vaxtlar haqqında 4-cü ayə hansı üç şeyi deyir? [16]

Bizim üçün nələr «*ölüm kölgəsinin dərəsi*» ola bilər?

İsa bizə demişdi ki, bu həyatda əziyyətlərlə üzləşəcəyik (Yəh. 16:33). İsa Özü hər cür əzab çəkdi, buna görə də halımıza acıya bilir (İbr. 4:15). Beləliklə, hər dəfə çətinliklə üzləşəndə yadda saxlamalıyıq ki, İsa nədən keçdiyimizi bilir. O hər addımda bizimlədir və hər şeydən istifadə edir ki, bizi Özünə daha da çox bənzətsin! **(Rom. 8:28-29)**

«*Ölüm kölgəsinin dərəsindən*» keçərkən nəyi yadda saxlamalıyıq? [17]

Ən vacib ifadə

İbrani poeziyasında ən mühüm misra şeirin ortasındadır. 23-cü məzmurun ortasında olan sətir belədir: ***«Çünki Sən mənimləsən»***. Bütün kainatı yaradan Allah mənimlədir! İsanın ardınca getməyə qərar verdiyin üçün ailəsiz və dostsuz qaldığın vaxt tənhalığı hiss edərkən Yaxşı Çoban sənə deyir: «*Səni heç vaxt atmaram, səni heç vaxt tərk etmərəm*» (İbr. 13:5). Elə bir gün yoxdur ki, Rəbb bizimlə olmasın!

Çobanın «*əsası*» insan və heyvan hücumlarına qarşı istifadə edilirdi. Başı çatladan ağır bir çomaq idi. Onun «*dəyənəyində*» qoyunları təhlükədən qurtarmaq üçün qarmaq var idi (dərsin əvvəlindəki şəkilə baxın). Yaxşı çoban yalnız dəyənək və əsa ilə öz qoyunlarını xilas edib qoruyurdu. Eyni şəkildə də bizi təyinat yerinə — Yeni Yerusəlimə çatdırana qədər İsa qoyunlarını tam təhlükəsiz vəziyyətdə qoruyub-saxlaya bilir.

Yaxşı Çobanın «*əsası*» və «*dəyənəyi*» bizə İsa haqqında nə deyir? [18]

Allah mənim üçün harada «*süfrə açır*»? (5-ci ayə) [19]

Çobanın düşmənləri vəhşi heyvanlar və oğrulardır. Bizim isə əsl düşmənimiz Şeytandır. O, həyatımızı çətinləşdirmək üçün çox vaxt insanlardan və hadisələrdən istifadə edir. Lakin biz yadda saxlamalıyıq ki, «*mübarizəmiz qandan və ətdən ibarət olan insanlara qarşı deyil*» (Ef. 6:12).

Yaxşı Çobanımız bizi təkcə müdafiə və qida ilə təmin etmir. O həm də bizimlə birgə bayram süfrəsi arxasında ziyafət etmək istəyir! O istəyir ki, biz qaranlıq vadidən çıxdıqdan sonra deyil, onun ortasında olanda da Onun hüzurundan həzz alaq!

Şəraitimizdən asılı olmayaraq, İsa bizi hər gün Onunla birgə «çörək kəsməyə» dəvət edir (Vəhy 3:20). O istəyir ki, hətta böyük problemlərlə üzləşdikdə də Onda sevinək. Həvari Paul həbsxanadan yazırdı: «*Rəbdə həmişə sevinin! Bir də deyirəm: sevinin!*» (Flp. 4:4).

Rəbb mənim üçün süfrə açır. Bu sözlərdən nə öyrənirik? [20]

Məni şərəfləndirmək üçün Yaxşı Çoban daha hansı iki şeyi edir? (5-ci ayə) [21]

Ziyafətdə olan hörmətli qonağın başı yağla məsh edilirdi (Luka 7:46). İsa bizi rüsvay edənlərin, bizə hücum edənlərin gözləri qarşısında bizə hörmət göstərir (**Mat. 5:10-12; 10:32**).

Bir çox mədəniyyətlərdə ağzınadək yeməklə doldurulan cam ev sahibinin qonağın mümkün qədər çox qalmasını istədiyini göstərir. Ev sahibi camı elə hey doldurursa, deməli, qonağın hələ qalmağını istəyir. Qonağın getməsini istəyən ev sahibi isə bunu boş camla göstərir. İsa bizim camımızı doldurmağa davam edir. O istəyir ki, biz Onun hüzurundan daim həzz alaq!

İsaya olan imanımıza görə insanların bizə olan münasibətinə rəğmən O bizə hörmətli qonağa göstərilən münasibəti göstərir! Bunu unutmayaq. Biz buna layiq olmasaq da, O bunu edir!

İmanı olmayan adamlar sizi rüsvay edəndə nəyi xatırlamalısınız? [22]

«*Həyatımın bütün günləri məni izləyəcək*». Burada söhbət nədən gedir? (ayə 6) [23]

Yalnız Yaxşı Çoban hər zaman xeyirxah və etibarlıdır.

«Sevgi» sözü ibrani dilində «*hesed*» sözü ilə ifadə olunur. Bu söz Əhdi-Ətiqdə çox vacib bir sözdür. Bu sözlə Allahın əhd bağladığı xalqına olan sadiq məhəbbəti ifadə edilir. (Çıxış 15:13; 20:6). Allahın Öz vədlərini yerinə yetirəcəyinə əmin ola bilərik. O, bizi sağ-salamat Yeni Yerusəlimə gətirəcək. Orada biz əbədi olaraq İsa ilə birlikdə olacağıq.

Mən ömrüm boyu harada yaşayacağam? (6-cı ayə) [24]

Bizim üçün «*Rəbbin evi*» artıq fiziki bina deyil, İsanın Özüdür! (Yəh. 2:19-22) İsa bizi Onun daxilində *qalmağa* çağırır. Eyni şəkildə həvari Paul imanlıları «*Məsih İsada olanlar*» adlandırır (Rom. 8:1).

Amma ürəyimiz inciklik, acıq, kin və ya nifrətlə doludursa, biz «*Məsih İsada ola bilmərik*». Beləliklə, ətrafdakı insanlarla yaxşı münasibət qurmağı öyrənmək üçün ilk addım budur: Yaxşı Çobana imkan verin ki, sizi «*salehlik yolları ilə*» aparsın və sizi yanlış yollardan uzaqlaşdırmaq üçün Öz əsasından istifadə etsin! Qoy bu kurs bu səyahətdə sizə kömək etsin.

Bu məzmuru öyrənərkən Allah sizə nələri dəyişməli olduğunuzu göstərdi?

Cavablar

1 – Yaxşı Çobanın ardınca getməliyik.
2 – Davud.
3 – Çoban.
4 – Çoban qoyunlarına qayğı göstərir ki, onlar yaxşı bəslənsinlər və sağlam olsunlar.
5 – Deyir ki, O, Allahdır, bizim qayğıkeş Himayəçimiz, Bələdçimizdir.
6 – O bizə demək istəyir ki, bizim Xilaskarımızdır; hər birimizlə canlı münasibət qurmağı arzulayır və bizi digər ardıcılları ilə birləşdirmək istəyir.
7 – Heç nəyə!
8 – İsa ilə biz heç bir şeyə möhtac olmarıq.
9 – Yaşıl otlaqlarda.
10 – Yaşıl otlaqlar bizim istirahət etdiyimiz və qidalandığımız təhlükəsiz bir yerdir.
11 – *«Sakit axan sular kənarında gəzdirir».*
12 – *O məni «dincəldir».*
13 – *O məni «salehlik yolları ilə aparır».*
14 – Hər gün Onunla vaxt keçirəndə, Allahın Kəlamını oxuyanda və dua edəndə İsa bizə istiqamət verir.
15 – *«İsmi şərəfinə».*
16 – *«Şərdən qorxmaram, çünki Sən mənimləsən, Sənin əsan, Sənin dəyənəyin mənə təsəlli verir».*
17 – Biz həyatın bütün çətinliklərindən və problemlərindən keçəndə İsa nələr yaşadığımızı bilir; hər addımda bizimlədir və bizi Özünə daha çox bənzətmək üçün hər vəziyyətdən istifadə edir.
18 – Biz təyinatımız olan Yeni Yerusəlimə çatana qədər İsa qoyunlarını tamamilə təhlükəsiz vəziyyətdə qoruyub-saxlamağa qadirdir.
19 – *«...Düşmənlərimin qarşısında».*
20 – O istəyir ki, biz Onun hüzurundan həzz alaq və hər gün Onunla çörək kəsək.
21 – *Başıma ətirli yağ çəkir, ağzınadək camımı doldurur.*
22 – Xatırlamalıyıq ki, İsaya olan imanımıza görə insanların bizə olan münasibətinə rəğmən O bizə hörmətli qonağa göstərilən münasibəti göstərir!
23 – *«...yaxşılıq, məhəbbət».*
24 – *«...RƏBBİN evində».*

Dərs 2:

Başqasını dinləmək

Bu dərs bir-birimizə sevgi və hörmət göstərməməklə münasibətlərimizi necə korladığımız və ya məhv etdiyimiz haqqındadır. Bunu bir-birimizi dinləmə tərzimizdə çox yaxşı görmək olar.

Səhnəcik (mümkünsə, buna dərsdən əvvəl hazırlaşın)

İki nəfər söhbət edir. Birinci şəxs ikinci şəxsə keçən həftə yaşadığı kiçik problem haqqında danışır. İkinci şəxs onun sözlərinə diqqət etmir: telefonunda mesaj oxuyub cavab yazır, birinci şəxsi tənqid edir, sonra isə özü haqqında danışmağa başlayır.

Müzakirə edin: Birinci şəxs özünü necə hiss edir?

Sevgi

Həvari Yəhya yazır: *«Əzizlərim, gəlin bir-birimizi sevək! Çünki məhəbbət Allahdandır. Sevən hər kəs Allahdan doğulub və Allahı tanıyır. Sevgi göstərməyən Allahı tanımır. Çünki Allah məhəbbətdir»* (1 Yəhya 4:7-8).

Bu ayələr sevginin haradan gəldiyi barədə bizə nə deyir?

Bu ayələr ürəyində sevgi olmayan insan haqqında nə deyir?

Müzakirə edin: Əgər kimisə dinləmək istəmiriksə, onu həqiqətən sevirikmi?

Fakt: **İnsana məhəbbətimi onu diqqətlə dinləməyimlə göstərirəm.**

Hörmət

Sevgi göstərməyin vacib yolu bir-birimizə hörmət etməkdir. Hörmət etmədiyimiz insanları dinləmirik.

Başqasını dinləmək testi №1

«Qardaşlıq sevgisi ilə bir-birinizi sevin. Hörmət göstərməkdə bir-birinizi qabaqlayın» (Rom. 12:10).

Növbəti siyahıda verilən adamları siz nə dərəcədə yaxşı dinləyirsiniz:
- valideynlərinizi
- həyat yoldaşınızın valideynlərini
- ərinizi/arvadınızı
- uşaqlarınızı
- övladınızın həyat yoldaşını
- evinizdə yaşayan başqa insanları
- kilsə rəhbərlərinizi
- kilsənizə gələnləri (hətta ağırxasiyyətli olanları da!)

Bütün bu insanlarla olan münasibətləriniz Allaha xoşdurmu?

Günahın etirafı üçün vaxt

«Günahsız olduğumuzu iddia etsək, özümüzü aldadırıq və haqq bizimlə olmayacaq. Əgər günahlarımızı etiraf etsək, O, sadiq və ədalətlidir və günahlarımızı bağışlayacaq və bizi hər cür haqsızlıqdan təmizləyəcək!» (1 Yəhya 1:8-9).

Hörmətsizlik etdiyinizə görə Allahdan sizi bağışlamasını diləyin. Həyatda Allahın qarşınıza çıxartdığı insanlara dəyər verməyiniz üçün Allahdan bu bacarığı istəyin. Yaxşı dinləyici olmağınız üçün Allahdan kömək istəyin.

Başqasını dinləmək

Başqasını dinləmək mövzusunun əhəmiyyətini anlamaq üçün öz vəziyyətinizi yada salın: çox kədərli və ya incimiş vəziyyətdə olanda, sizi kiminsə dinləməsinə ehtiyacınız olanda nə hiss edirdiniz? Siz adamlarla söhbət etməyə çalışırdınız, lakin onlar sizi o qədər pis dinlədilər ki, siz əvvəlkindən daha da çox kədərləndiniz. Bu barədə danışmayın, sadəcə, o zaman nə hisslər keçirdiyinizi xəyalınıza gətirin. Bəs indi bunu yada salanda özünüzü necə hiss edirsiniz? Yaşadığınız ağrı göstərir ki, biz hamımız bir-birimizi dinləməyi öyrənməliyik. Başqalarının dərdini dinlədiyimiz zaman onların ağrıları azalır və onlar rahatlaşırlar.

Həvari Yəhya yazır: *«Ey övladlar, sözdə və dildə deyil, əməldə və həqiqətdə sevək»* (1 Yəhya 3:18).

<u>Unutmayın:</u> İnsana məhəbbətimi onu diqqətlə dinləməyimlə göstərirəm.

Valideynlərimizdən və ya ərimizdən/arvadımızdan çox məhəbbət almadığımız halda da Müqəddəs Ruh qəlbimizi Allahın məhəbbəti ilə doldura bilər. Buna görə Allaha şükür edək! İsa insanları sevdiyi kimi biz də insanları sevməyi öyrənə bilərik!

İnsana məhəbbətimizi necə göstərə bilərik?

Sevgi testi

Gəlin Müqəddəs Kitabın bu iki ayəsi üzərində düşünək:

«Allahın seçilmişləri, müqəddəsləri və sevimliləri kimi ürək mərhəməti, xeyirxahlıq, itaətkarlıq, həlimlik və səbirə bürünün» (Kol. 3:12).

«Yuxarıdan nazil olan müdriklik əvvəla safdır, sonra da sülhpərvərdir, mülayimdir, itaətlidir, mərhəmət və xeyirli bəhrələrlə doludur, qərəzsizdir, riyasızdır» (Yaq. 3:17).

Gəlin bu ayələrin hər birinin mənası haqqında düşünək. Bunu edərkən dəyişmək və öyrənmək istədiyiniz hər bir cəhətin yanında işarə qoyun. Daha sonra İsadan kömək istəyin.

- ☐ **Mərhəmət** — başqasının dərdinə şərik olmaq deməkdir. İsa Onun yanına gələn insanlara daim mərhəmət göstərirdi (məsələn, Mat. 9:36; 15:32).
- ☐ **Xeyirxahlıq** — hətta xeyirxahlığın qarşılığı verilmədiyi hallarda da yaxşılıq etmək və səxavətli olmaq deməkdir (**Luk. 6:35**).
- ☐ **İtaətkarlıq** — başqalarından üstün olduğunuzu düşünməmək, başqalarının sizin istədiyinizi etməli olduğunu gözləməməkdir. Bunun əvəzinə biz başqalarını Var Olan Allahın dəyərli övladları hesab etməliyik, onlara xidmət etməyə və xeyir-dua verməyə hazır olmalıyıq (**Flp. 2:3**).
- ☐ **Həlimlik** — başqalarının hisslərinə diqqət yetirmək və əsəbi hisslərimizin bizi idarə etməsinə imkan verməməkdir. Bizim üçün böyük nümunə olan İsa «həlim və qəlbən itaətkar» idi (**Mat. 11:29**).
- ☐ **Səbir** qəzəbin əksidir — səbir göstərdiyimiz vaxt kimsənin, yaxud nəyinsə bizi qıcıqlandırdığı halda tez hirslənmirik və ya bezmirik (**Yaq. 1:19**).
- ☐ **Saflıq** — müqəddəs, günaha təslim olmamaq deməkdir (**1 Yəh. 3:3**).
- ☐ **Sülhpərvər olmaq** — heç vaxt mübahisəyə və dava-dalaşa başlamamaq deməkdir. Sülhü dəstəkləmək üçün əlimizdən gələni etməliyik (**Mat. 5:9**).
- ☐ **Mülayimlik** — başqalarının hisslərinə hörmət etmək deməkdir. Hər hansı sözün və ya hərəkətin başqasını kədərləndirməməli, yaxud onun sevilmədiyini hiss etdirməməlidir.
- ☐ **İtaətli olmaq** — İsanın bizdən istədiyinə əməl etmək deməkdir. Bununla yanaşı, mübahisə etmədən hakimiyyətdə olanlara itaət etməyə hazır olmalıyıq. Bu, Allahın əmrlərinə zidd olmamalıdır (**Ef. 5:21-22; 6:1,5**).
- ☐ **Mərhəmət göstərmək** — Allahın bizə mərhəmət göstərdiyi kimi biz də insanları bağışlamağa hazır olmalıyıq (**Ef. 2:4-5**).
- ☐ **Faydalı bəhrələr gətirmək** — Müqəddəs Ruhun həyatımızda fəaliyyət göstərdiyinin sübutudur (**Qal. 5:22-23**).
- ☐ **Qərəzsizlik** — hər kəsə Məsihdə olan dəyərli qardaş və ya bacı kimi yanaşmaq deməkdir (**Yaq. 2:1-5**).
- ☐ **Riyasızlıq** — ikiüzlü olmamaq deməkdir. Düşüncələrimiz və əməllərimiz sözlərimizə uyğun olmalıdır (**1 Pet. 1:22**).

İşarələdiyiniz sözlərə baxın. **İnsanlara göstərdiyiniz münasibətinizdən Allah razıdırmı?**

Günahın etirafı üçün vaxt

İnsanlara yaxşı münasibət göstərmədiyiniz hallara görə Allahdan bağışlanma diləyin. Allahdan elə bir ürək istəyin ki, həyatınızda Allahın rastınıza çıxartdığı hər kəsə xeyir-dua gətirməyinizi arzulayasınız. Allahdan xahiş edin ki, həmin adamları diqqətlə dinləməkdə sizə kömək etsin.

Başqasını dinləmək testi №2

İnsana məhəbbətimi onu diqqətlə dinləməyimlə göstərirəm.

İnsanlar onlar üçün vacib olan bir şey haqqında sizinlə danışarkən sizin etdiyiniz hərəkətləri növbəti siyahıda qeyd edin:

Mümkün olan hərəkətlər

- ☐ dinləmək üçün çox yorğun olduğunuzu göstərirsiniz
- ☐ telefon zənginə cavab verirsiniz və yeni bir söhbətə başlayırsınız
- ☐ kimsə sizinlə danışanda telefonunuzda olanları oxuyursunuz
- ☐ sizinlə danışan adama arxanızı çevirirsiniz
- ☐ tez-tez saatınıza baxırsınız
- ☐ cansıxıcı, səbirsiz olduğunuzu göstərirsiniz, ya da gözlərinizi göyə qaldırırsınız
- ☐ üzünüzdə müvafiq olmayan ifadəni nümayiş etdirirsiniz
- ☐ telefonla danışarkən ev işlərinizi, yaxud digər işləri görürsünüz

Deyilməsi mümkün olan sözlər

- ☐ həddən çox sual verirsiniz
- ☐ insanı axmaq, yaxud pis vəziyyətə qoyan söz deyirsiniz («Sən bunu necə edə bildin?» «Təqsir səndədir!»)
- ☐ adamlara problemlərinin əhəmiyyətsiz olduğunu deyirsiniz
- ☐ onların cümlələrini davam etdirib bitirirsiniz
- ☐ çox sadə görünən məsləhət verirsiniz
- ☐ tez-tez sözünü kəsirsiniz
- ☐ siz onlara nə düşündüklərini söyləyirsiniz (məsələn: «Sən özünü ondan yaxşı hesab edirsən»).
- ☐ onlara nə olacağını söyləyirsiniz (məsələn: «Bu barədə onlara danışsan, işini itirəcəksən»).
- ☐ mövzunu dəyişirsınız
- ☐ özünüz haqqında danışırsınız
- ☐ həmin adam danışanda siz ona (yaxud yaxında olan başqa adamlara) yemək və çay təklif edirsiniz.

Daha nə edə bilərsiniz

- ☐ çox danışa bilərsiniz (Sül. 10:19)
- ☐ qeybət edə bilərsiniz (Sül. 11:13)
- ☐ tez davaya başlaya bilərsiniz (Sül. 26:21)
- ☐ çox tez danışıb qəzəblənə bilərsiniz (Yaq. 1:19-20)
- ☐ həmişə öz fikrinizi söyləyə bilərsiniz (Sül. 18:2)
- ☐ həmsöhbətiniz problemini izah edib-bitirməmiş cavab verə bilərsiniz (Sül. 18:13)
- ☐ sözlərinizə diqqət yetirməyə bilərsiniz (Yaq. 1:26; 3:5)

- ☐ kimsə sizdən inciyəndə, ya məyus olanda siz tez hirslənə bilərsiniz
- ☐ Yaşda sizdən kiçik, ya kilsədə təzə, ya da ailənizdə yeni üzv olduqlarına görə onlara hörmət etməyə bilərsiniz

Daha hansı nümunələri gətirə bilərsiniz?

İşarələdiyiniz cümlələrə baxın. **Allah sizin digər insanlarla münasibətinizdən razıdırmı?**

Günahın etirafı üçün vaxt

Hamımız bir çox cəhətdən səhvlər edirik. Bununla belə, gəlin Allahdan bizi daha yaxşı dinləyicilər etməsini istəyək ki, bir-birimizə sevgimizi daha yaxşı göstərə bilək.

Cütlüklərdə məşq edin

- Biriniz hazırda yaşadığı çətinliyi barədə danışacaq. Digər şəxs isə diqqətlə qulaq asaraq həmsöhbəti üçün dua etməlidir.
- Sonra ikinci şəxs danışdıqda birinci şəxs onu diqqətlə dinləməli, axırda isə onun üçün dua etməlidir.

Dərs 3:

Emosiyaları anlamaq

Keçən dərsdə diqqətlə dinləməyimizə mane olan bəzi şeylərdən danışdıq. Bu dərsdə biz insanları elə dinləməyi öyrənəcəyik ki, bununla onlara xeyir-dua gətirib ruhlandıra bilək.

Qəlblərimizə şəfa verən Kəs

Əvvəlcə, gəlin İsanın yaralı ürəklərimizə verdiyi şəfa haqqında düşünək.

Əhdi-Ətiqdə Yeşaya peyğəmbər bildirir ki, Məsihin gəldiyi zaman nələr edəcək. İsa da təsdiq etdi ki, bu peyğəmbərlik Onun barəsindədir (Luka 4:16-19). İsa bu gün bizdə və bizim vasitəmizlə bu işləri görür!

Yeşaya 61:1-3-cü ayələri oxuyun.

Məsih nə edəcək? Görün bu ayələrdə nələr tapa bilərsiniz.

Gəlin hər bir ifadənin mənası barədə düşünək:

- ***fəqirlərə Müjdəni bildirmək*** (ayə 1)
  Biz maddi baxımdan yoxsul ola bilərik, ruhən yoxsul ola bilərik, yaxud da hər iki cəhətdən yoxsul ola bilərik. Bütün günahlarımızla, səhvlərimizlə və problemlərimizlə İsaya gəldiyimiz vaxt Onun bizim üçün Müjdəsi (Xoş Xəbəri) var!

- ***qəlbi sınıq olanların yaralarını sarımaq*** (ayə 1)
  Yaxşı cərrah yaraları elə tikir ki, sonradan görünməsin. Yaralarımızı müalicə etməsək, dəhşətli fəsadlara səbəb ola bilər. Problemlər ürəyimizə müxtəlif yaralar vura bilər və biz bu vəziyyətdə həyatımızı davam etdirə bilərik. Bununla belə, bu yaralar emosional problemlərə gətirib çıxarır. İsa istəyir ki, biz bütün yaralarımızı və zədələrimizi Onun ixtiyarına verək. O bizi sağaldıb bütöv insan edə bilər. Əksər insanların hər gün bərpa olunmağa ehtiyacı var!

- ***Əsirlərə azadlıq, dustaqlara sərbəstlik*** (ayə 1)
  Bir çox insanları daxillərindəki günah, qəzəb və kin dustaq edib. İsa bizi azad etmək üçün gəldi! **(Yəh. 8:36)**

- ***Allahımızın qisas günü*** (ayə 2)
  Bizə əziyyət verənləri biz mühakimə etməməliyik. İsa qayıdanda qisas günü olacaq. Amma biz kin və intiqam arzusunu qəlbimizdə saxlasaq, İsa bizə şəfa verə bilməz (**Rom. 12:19**).

- ***Yaslıların hamısına təsəlli vermək və təmin etmək*** (ayə 2-3)
  Bizi kədərləndirə biləcək çox şeylər var. Hətta İsanın gözləntilərini doğrultmadığımız halda da heç vaxt unutmamalıyıq ki, İsa Öz Səmavi Atası kimi şəfqət və təsəlli ilə doludur (**Mat. 11:29; 2 Kor. 1:3**).

- ***kül yerinə çələng*** (ayə 3)
  Başa kül tökmək yas əlaməti idi. Lakin İsa bizim «*külümüzün*» rüsvayçılığını götürüb yerinə gözəl və şərəfli bir «*çələng*» qoymaq istəyir (**İbr. 12:11; 1 Pet. 1:6-7**).

- ***yas yerinə sevinc gətirən məsh yağı*** (ayə 3)
  İsa bizim yasımızı sevincə çevirir! **(Zəb. 18:28; Yəh. 15:11)**

- ***kədərli ruh əvəzinə həmd libası*** (ayə 3)
  Allah kədərimizi həmdə çevirmək istəyir! **(İbr. 13:15; Zəb. 139:12)**

- ***«Rəbbin şöhrətini aşkar etmək üçün onlara Rəbbin əkdiyi salehlik palıdları deyiləcək»*** (ayə 3)
  Burada Allahın bütün bunları etdiyinin səbəbini görürük. O istəyir ki, biz Onun haqqında şəhadət edək və adamlar Onun nə qədər ecazkar olduğunu görsünlər! Palıd ağacları küləkdə yıxılmayan, möhkəm ağaclardır. Çox böyük olduqları üçün onları uzaqdan görə bilərsiniz. Biz Allahın Kəlamını oxumaqdan böyük həzz alsaq, Onun qəlbimizi dəyişməsinə imkan versək, həyatımıza çətinlik gələndə möhkəm dayanıb digər insanlara nümunə ola bilərik. Onda bütün izzət Allaha məxsus olur və daha çox insan Onu tanımaq istəyir!

İsa Öz adamlarına xeyir-duaları vermək üçün alət olaraq kimdən istifadə etmək istəyir? [1]

Bəli, İsa bütün bunları etməyimiz üçün bizdən də istifadə etmək istəyir! Biz Onun Bədəniyik (Kol. 1:24). İsa bizim vasitəmizlə fəaliyyət göstərməyi seçir (**2 Kor. 1:3-4**).

Problemlərlə üzləşən adamları ruhlandırmaq üçün İsaya necə imkan verə bilərik ki, O bizdən istifadə edə bilsin? Bu dərsdə biz bunun müxtəlif yolları barədə düşünəcəyik.

Sülh

Yeşaya 9:6-da Məsih «*Sülh Hökmdarı*» adlanır. Sülh Müqəddəs Kitabda çox vacib bir sözdür (400 dəfədən çox yazılıb).

Bilirsinizmi, ibrani dilində «sülh» sözü hansı mənanı verir? [2]

Müqəddəs Kitabda «sülh» sözü qəlbimizin, ağlımızın və ruhumuzun tam rifahı mənasına gəlir. Bu sülh yalnız Allahla və bir-birimizlə harmoniyada yaşadığımız zaman yaranır. **Yəh. 14:27, Ef. 4:3 və Flp. 4:6-7-i** oxuyun.

Bir çoxumuz ailəmiz, pulumuz, gələcəyimiz və s. üçün narahat oluruq. Halbuki, ən çox ehtiyac duyduğumuz şey yalnız Allahın bizə verə biləcəyi sülhdür. Həmçinin Allah bizdən istifadə etmək istəyir ki, hər kəsin daxili sülhlə dolsun.

Müsbət emosiyalar bizdə sülhü artırır. Mənfi emosiyalar isə sülhü azaldır.

Hər birimiz gün ərzində müxtəlif emosiyalar yaşayırıq. [3]

1) Son həftə ərzində hansı müsbət emosiyaları keçirmisiniz?

2) Son həftə ərzində hansı mənfi emosiyaları keçirmisiniz?

Cavab 3-ə baxın və görün hansı emosiyaların adını çəkməmisiniz?

Kimsə bizimlə xoşbəxt emosiyalarını bölüşəndə daha xoşbəxt olur və dincliyi artır. Kimsə kədərli emosiyalarını bölüşəndə yüngülləşir və onun sülhü müəyyən qədər bərpa olunur.

Siz başqasına sülhünü artırmaqda kömək edirsinizmi?

Adamlar etibar edib sizinlə hisslərini bölüşə bilirlərmi? Arxayın ola bilirlər ki, siz onlar barədə qeybət etməyəcəksiniz?

Kədərli emosiyalara qapılanda nə edirsiniz? Bunları ört-basdır edirsinizmi? Mənfi hisslərimizi özümüzə, ya başqalarına etiraf etməyəndə asanlıqla başqa insanlarla qəzəblə danışırıq. Bu onların daxilində sülhü azaldır və onlarla münasibətimizi korlayır. Məsələn, hətta səhv etmədikləri halda da üstlərinə qışqırıb məzəmmət edirik.

Gəlin sülh və salamatlıq içində böyümələri üçün başqalarına necə kömək edə biləcəyimiz barədə düşünək. Bunu etməyimizin ən yaxşı yollarından biri onları diqqətlə dinləməkdir. Kimsə əziyyət çəkəndə də ona kömək etməyin ən yaxşı yolu onu **diqqətlə dinləmək** və diqqətlə dinlədikdən sonra onu **İsaya istiqamətləndirməkdir**.

Özümüz kədərli emosiyalara qapıldığımız vaxt isə hisslərimizi etibarlı bir dostumuzla bölüşə bilərik. Lakin çalışmalıyıq ki, bununla ona bir zərər verməyək. Belə bir dostumuz yoxdursa, bilirik ki, bizim həmişə səbirli və dinləməyə hazır olan İsamız var **(Mat. 11:28)**.

Başqasını diqqətlə dinləmək insanlara emosiyalarını idarə etməkdə necə kömək edir? [4]

Başqalarını necə diqqətlə dinləyə bilərik? [5]

Səhnəcik (mümkünsə, dərsdən əvvəl buna hazırlaşın)

İki nəfər: birinci şəxs ikinci şəxsə keçən həftə yaşadığı kiçik problem barədə danışır. İkinci şəxs 5-ci cavabda sadalanan addımları ataraq həmsöhbətini diqqətlə dinləyir.

Müzakirə edin:

Birinci insan özünü necə hiss etdi?

İkinci şəxs birinci şəxsə kömək etmək üçün nə etdi?

Başqasını diqqətlə dinləmək üçün biz daha nələr edə bilərik?

Sonra mümkün qədər çox fikirlər sadalayın. Yazdıqlarınızı 5-ci cavabdakı siyahı ilə müqayisə edin.

İsadan nümunə götürün

Yəhya 4:1-29-u oxuyun.

İsa quyunun yanında Samariyalı qadınla söhbət edəndə bizə dinləməyin yaxşı bir nümunəsini göstərdi.

İsa Samariyalı qadına necə kömək etdi? [6]

Kifayət qədər düşündükdən sonra İsanın daha nə etdiyini görmək üçün cavablarınızı 6-cı cavabla müqayisə edin.

İsanın bu qadına göstərdiyi münasibət nəticəsində qadın bir çox adama danışa bildi ki, İsa onun həyatını necə dəyişdi!

İnsanları İsaya gətirmək istəyiriksə, bir neçə addım atmalıyıq. Daha yaxşı əməl etmək istədiyiniz bəndləri işarələyin:

- ☐ **digər insanın sərbəst danışmasına şərait yaradın.** İnsanla sərbəst danışmaq üçün sizə bir yer tapmaq lazımdırmı?
- ☐ **digər insan haqqında keçirə biləcəyiniz hər hansı bir mənfi hissə qalib gəlin.** Onunla hörmətlə danışın. Əgər sizdə alınmırsa, başqasından ona kömək etməyi xahiş edin. Hisslərinizi Rəbbə etiraf edin.
- ☐ **vəziyyətin real faktlarını fikir verin.** Nəyin baş verdiyini anlayın? Sizə deyilməmiş şeyləri özünüzdən uydurmayın.
- ☐ **insanın hisslərini anlamağa və onları müəyyən etməyə çalışın.** Bunu bacarmağınız həmsöhbətinizdə hansı hissləri yaradır?
- ☐ **insanı mühakimə etməyin** (Mat. 7:1-2). Onun etiraf etmək istədiyi hər hansı bir günahının olub-olmadığı barədə soruşun (Yaq. 5:16).
- ☐ **məsləhət verməyə tələsməyin**
  - məsələn, «vəziyyəti daha da pisləşdirmək üçün edə biləcəyiniz daha bir şey varmı?» yaxud «bunun təkrarlanmaması üçün nə edə bilərsiniz?» suallarını verə bilərsiniz.
  - insana hər hansı bir məsləhətiniz varsa, məsləhət verməzdən əvvəl ondan icazə istəyin. Əgər razı olsa, məsləhət verin.
  - hər hansı bir günahı, **təvazökarlıqla**, yalnız etiraf etmədikləri təqdirdə insana göstərin (söhbət Əhdi-Cədiddəki günahlardan gedir). Bununla belə, ona günahlarını söyləməyə tələsməyin — **Mat. 7:3-7-i** xatırlayın!
- ☐ həmsöhbətinizi **İsaya istiqamətləndirin!** İsanın bizi bağışladığı, ürəklərimizə şəfa verdiyi və bizə sülh verdiyi barədə Xoş Xəbərini onlara çatdırın. İsa ilə göylərdə yaşayacağımız gözəl gələcək haqqında danışın.
- ☐ Onunla birlikdə **dua edin**.

Dua

Biz bəzən vəziyyətin düzəlməyinə kömək göstərə bilərik, bəzi hallarda isə bu, mümkün olmur. Bununla belə, bizimlə çətinliyi barədə danışan insan üçün həmişə **dua etməliyik**. Bizim işimiz hər kəsin problemlərini həll etmək deyil, onları bütün problemləri həll edə bilən Şəxsə istiqamətləndirməkdir. Onlara İsanın kim olduğunu xatırladın!

Cütlükdə məşq edin

- Birinci şəxs indi çətin hesab etdiyi bir vəziyyət haqqında danışsın. İkinci şəxs diqqətlə qulaq asmalı, birinci şəxsin hisslərini müəyyən etməli və sonra birinci şəxs üçün dua etməlidir.
- Sonra rolları dəyişərək yuxarıdakı addımı təkrarlayın.
- Bitirdikdən sonra bunun çətin vəziyyətinizə münasibətinizi necə dəyişdiyini müzakirə edin.

Çətinlik

Ötən həftə görüşə gəlməyən bir nəfərə zəng edin, halını soruşun. Onu diqqətlə dinləyin, emosiyalarını müəyyən edin, sonra isə İsaya istiqamətləndirin.

Cavablar

1 – Bizdən!
2 – *Şalom*.
3 – 1) xoşbəxtlik, şadlıq, sevinc, ilham
2) narahatlıq, çaşqınlıq, məyusluq, qəzəb, qıcıqlanma, kədər, ümidsizlik, qorxu, şok, qəzəb.
4 – Bu, onların sülhünü artırır (*şalom*).
5 – Kimsə sizə hansı hissləri keçirdiyini söyləyəndə ona qayğı göstərin və dərdinə şərik olun.
Kimsə sizinlə vacib bir şey haqqında danışmaq istədikdə qabaqcadan əlinizdən gələni edin ki, telefonunuz sizi narahat etməsin, ya da başqa bir kimsə sizi görməyə gəlməsin. Məsələn, söhbət etmək üçün bir parka gedin.
Mövzunu dəyişməyin. Qoy həmin adam lazım hesab etdiyi qədər danışmağa davam etsin.
2-ci dərsdə qeyd etdiyimiz kimi, sözsüz davranışınızla insana olan marağınızı göstərin — onun üzünə baxın, sakit oturun, bütün işlərinizi kənara qoyun, diqqətlə qulaq asın və s.
Onun ifadə etdiyi emosiyalara qarşı diqqətli olun, onları müəyyən edin (məsələn, hisslərini təsvir edən şəxsə indicə eşitdiyiniz sözlər barədə nə düşündüyünüzü söyləyin və onun hisslərini düzgün başa düşdüyünüzü təsdiqləməsini xahiş edin).
O, dediklərini başqasına söyləməyə icazə vermədiyi halda onun sizə söylədiklərini başqasına söyləməyin.
Ona birlikdə dua etməyi təklif edin.
6 – İsa Samariyalı qadınla başqalarının gözü qarşısında deyil, təklikdə söhbət etdi.
İsa onun Samariyalı, yaxud qadın olmasına görə ona xor baxmadı. Bunun əvəzinə qadından kömək istəməklə ona hörmət göstərdi.
İsa qadının Onun xahişini rədd etməsindən incimədi. Əksinə, onu həyat mənbəyi olan Özünə yönəltdi.
İsa onu öz vəziyyəti haqqında danışmağa və günahını etiraf etməyə dəvət etdi.
İsa onu mühakimə etmədi, sadəcə, faktları müəyyən etdi.
İsa onu bağışlama və yeni həyat mənbəyi olan, həmçinin Allahla sülh yarada bilən Şəxsə istiqamətləndirdi.

Dərs 4:

İslah

Sizlərdən kim heç vaxt günah etməyib? Ötən həftə ərzində kim günah etməyib? Bu gün sizlərdən kim günah etməyib?

Bizim problemimiz bundan ibarətdir ki, öz günahlarımızı görməkdə böyük çətinlik çəkirik. Yeremya peyğəmbər demişdir: «*İnsan ürəyi hər şeydən hiyləgərdir, çarəsi yoxdur. Onu kim başa düşə bilər?*» (Yer 17:9).

Müqəddəs Ruhun vəzifəsi hər birimizi İsaya daha çox bənzətməkdir. Hər gün Allahın Kəlamını oxuduqca Müqəddəs Ruh bizə həyatımızda **nəyi** dəyişməli olduğumuzu göstərir. Müqəddəs Ruh həmçinin **özümüzü** dəyişməkdə bizə kömək edir. Lakin bəzən biz kar oluruq! Bəzən kor oluruq! Bəzən düşünürük ki, Müqəddəs Kitab günahdan bəhs etdiyi zaman bizə aidiyyəti yoxdur. Elə bu səbəbdən də İsa günahlarımızı bizə göstərmək üçün bəzən başqa adamlardan istifadə edir.

Biz başqalarını niyə islah etməliyik?

İtirilmiş qoyun məsəlini bizə kim danışa bilər? (Luka 15:1-7)

Bu məsəl bizə nə öyrədir? [1]

Həvari Yaqub yazırdı: «*Qardaşlarım, əgər aranızdan biri haqq yolundan azar və kimsə onu doğru yola qaytararsa, qoy bilsin ki, günahkarı azdığı yolundan qaytaran onun canını ölümdən xilas edər və bir çox günahın üstünü örtər*» (Yaq. 5:19-20).

Kimsə «*günahkarı azdığı yolundan qaytaranda*» nə baş verir? [2]

Hamımız bir-birimizə yoldan azmamaqda kömək edə bilərik. Sizcə, bunu hansı yollarla edə bilərik? [3]

Mümkün qədər çox təkliflər düşünərək 3-cü cavabdakı siyahıya baxın.

Əks cinslə düzgün münasibət qurmaq vacibdir. Heç kəs ağlına da gətirməməlidir ki, kilsədə əxlaqsızlıq etmək olar.

Bir kəsin İsa ilə münasibətinin necə olduğunu müəyyən etmək üçün hansı sualları verə bilərsiniz? [4]

Bir kəsin günah etdiyini, yaxud günah etmək təhlükəsi ilə üzləşdiyini biləndə nə etməlisiniz? [5]

Başqalarını necə islah etməliyik?

İsa dedi: «Niyə qardaşının gözündəki çöpə baxırsan və öz gözündəki taxtaya fikir vermirsən? Öz gözündə həmişə taxta varkən, qardaşına necə deyirsən ki, «Gözünün çöpünü çıxarım»? Ey ikiüzlü, əvvəlcə öz gözündəki taxtanı çıxar, sonra gözündəki ləkəni aydın görəcəksən» (Mat. 7:3-5).

Başqasına səhv etdiyini söyləməzdən əvvəl nə etməliyik? [6]

Unutmayın ki, biz **hamımız** günahkarıq. Buna görə də başqa adamlara günah etdiklərini yalnız **təvazökarlıqla** söyləyə bilərik! Təvazökar insanlar özlərinin də zəif və günahkar olduqlarını bilirlər. Qürurlu insanlar öz zəifliklərini və günahlarını görmürlər, yalnız başqa insanlarda zəiflik və günah axtarırlar.

Həvari Paul demişdir: «*Qardaşlar, əgər bir adam bir təqsir üstündə tutulsa, siz ruhanilər onu həlimlik ruhu ilə bərpa edin. Sən də sınağa düşməmək üçün özünə fikir ver*» (Qal. 6:1).

Başqasının günahdan dönməsinə kömək edərkən hansı iki şeyi yadda saxlamalıyıq? [7]

Söhbət — xanımlar üçün (mümkünsə, dərsdən əvvəl məşq edin)

Söhbətə qulaq asın. Güllü Aynaya necə kömək edir?

Güllü: Necəsən?
Ayna: *Düşünürəm ki, yaxşıyam.*

Güllü: Hər şey qaydasındadır?
Ayna: *Düzünü desəm, yox.*

Güllü: İsadan bu həftə nə öyrəndin?
Ayna: *Heç nə.*

Güllü: Müqəddəs Kitabı hər gün oxuyursan?
Ayna: *Xeyr, çox məşğul oluram.*

Güllü: Hazırda İsa ilə yaxın münasibətin varmı?
Ayna: *Yoxdur.*

Güllü: İsanın bəyənmədiyi bir hərəkəti edirsənmi?
Ayna: *Ola bilər.*

Güllü: Bunu mənə danışmaq istəyirsənmi?
Ayna: *Yox, heç kimə danışa bilmərəm.*

Güllü: Heç kimə deməsən, həmin günahın qulu olacaqsan. Bilirsən ki, bir kəsə öz günahın haqqında danışsan, həmin günahın gücü xeyli azalar? Etdiyin hərəkət cinayət deyilsə, sənə söz verirəm ki, mənə dediklərini heç kəsə söyləməyəcəyəm. Mən bu günaha qalib gəlməkdə sənə kömək etmək istəyərdim. Danışmağa hazırsan?
Ayna: *Yox, heç kimə deyə bilmərəm. Sən şoka düşəcəksən.*

Güllü: Əslində, mən də mükəmməl deyiləm. Çox səhvlər etmişəm. Yalnız Allahın mərhəməti sayəsində yaşayıram. Səni çox istəyirəm, sənə kömək etmək istəyirəm. Çünki Şeytanın səni İsadan uzaqlaşdırdığını görürəm. Söz verirəm ki, hansı səhvi etdiyini mənə söyləsən, heç kəsə bildirməyəcəyəm.
Ayna: *Yaxşı. Bəlkə, sənə deyə bilərəm... Müdirim onun sevgilisi olmağımı istəyir.*

Güllü: Yaxşı ki, mənə dedin. Bu, cəsarətli addım idi.
Ayna: *Heç kəsə söyləməyəcəyinə söz verirsənmi?*

Güllü: Bəli. Artıq sənə öz vermişəm. Səncə, bu məsələdə nə etməlisən?
Ayna: *Tövbə etməliyəm.*

Güllü: Düzdür! Daha nə etməlisən?
Ayna: *Onunla daha görüşməməliyəm. Başqa bir iş tapmalıyam.*

Güllü: Əla! İstəyirsənsə, gələn həftə səninlə görüşə bilərəm. Vəziyyətin nə yerdə olduğunu mənə danışarsan.
Ayna: *Hə, yaxşı olar!*

Güllü: İsadan səni bağışlamağını istəməyə hazırsanmı? Elə indi dua edəkmi?
Ayna: *Bəli. Əziz Ata Allah, xahiş edirəm, məni bağışla və müdirimdən uzaqlaşmaqda, eləcə də tez bir zamanda təzə bir iş yeri tapmaqda mənə kömək et. Amin.*

Güllü: Amin. İsa artıq səni bağışladı — bu, gözəldir! O sənə təzə bir iş yeri tapmaqda kömək edəcək. İndi sən İsa ilə bərpa olunmuş münasibətdən zövq ala bilərsən! Sənin üçün dua edimmi?
Ayna: *Əlbəttə.*

Niyə Ayna cəsarət etdi və Güllüyə nə etdiyini danışdı? [8]

Güllü ona nə söz verdi? [9]

Söhbət — kişilər üçün (mümkünsə, dərsdən əvvəl bunu məşq edin)

Bu söhbətə qulaq asın. Rəhim Sərdara necə kömək edir?

Rəhim: Necəsən?
Sərdar: *Yaxşıyam.*

Rəhim: Hər şey qaydasındadır?
Sərdar: *Pis deyil...*

Rəhim: İsadan bu həftə nə öyrəndin?
Sərdar: *Heç nə.*

Rəhim: Müqəddəs Kitabı hər gün oxuyursanmı?
Sərdar: *Xeyr, çox məşğulam.*

Rəhim: İndi İsa ilə yaxın münasibətin varmı?
Sərdar: *Çox da yox.*

Rəhim: Səni İsadan uzaqlaşdıran bir şey varmı?
Sərdar: *Bəlkə də, var.*

Rəhim: Bunu mənə söyləmək istəyirsənmi?
Sərdar: *Yox, heç kəsə söyləyə bilmərəm.*

Rəhim: Heç kəsə deməsən, həmin günahın qulu olacaqsan. Bilirsən ki, bir kəsə öz günahın haqqında danışsan, həmin günahın gücü xeyli azalar? Etdiyin hərəkət cinayət deyilsə, sənə söz verirəm ki, mənə dediklərini heç kəsə söyləməyəcəyəm. Mən bu günaha qalib gəlməkdə sənə kömək etmək istəyərdim. Danışmağa hazırsanmı?
Sərdar: *Yox, heç kəsə deyə bilmərəm. Ayıbdır.*

Rəhim: Əslində, mən də mükəmməl deyiləm. Çox səhvlər etmişəm. Yalnız Allahın mərhəməti sayəsində yaşayıram. Səni çox istəyirəm, sənə kömək etmək istəyirəm. Çünki Şeytanın səni İsadan uzaqlaşdırdığını görürəm. Söz verirəm ki, hansı səhvi etdiyini mənə söyləsən, heç kəsə bildirməyəcəyəm.
Sərdar: *Telefonumda pornoqrafiyaya baxıram.*

Rəhim: Yaxşı ki, dedin. Bu, cəsarətli addım idi.
Sərdar: *Heç kəsə deməyəcəksən? Söz verirsən?*

Rəhim: Əlbəttə, sənə artıq söz vermişəm. Səncə, nə etməlisən?
Sərdar: *Tövbə etməliyəm.*

Rəhim: Daha nə etməlisən?
Sərdar: *Bütün o şəkilləri telefonumdan silməliyəm.*

Rəhim: Düzdür! Görsən ki, yenə günah sənə üstün gəlir, Müqəddəs Kitabı oxumağa başla. Əgər istəsən, gələn həftə səninlə görüşə bilərəm. Vəziyyətin nə yerdə olduğunu danışarsan.
Sərdar: *Hə, əla olar!*

Rəhim: İsadan səni bağışlamağı xahiş etməyə hazırsanmı? İndi dua etmək istərdinmi?
Sərdar: *Bəli. Əziz Ata Allah, xahiş edirəm, məni bağışla. Pornoqrafiyaya baxmağı dayandırıb Müqəddəs Kitabı oxumağa kömək et. Amin.*

Rəhim: Amin. İsa artıq səni bağışladı — bu, gözəldir! O sənə yeni məşğuliyyət tapmaqda kömək edəcək. İndi sən İsa ilə bərpa olunmuş münasibətdən zövq ala bilərsən! Sənin üçün dua edimmi?
Sərdar: *Əlbəttə.*

Nə üçün Sərdarın cəsarəti çatdı ki, Rəhimə nə etdiyini desin? [10]

Rəhim ona nə söz verdi? [11]

Hər iki söhbətin nəticəsi nə oldu? [12]

Əgər Sərdar/Ayna bu söhbəti başlamasaydı, nəticə nə ola bilərdi? [13]

Rəhim/Güllü Qal. 6:1 ayəsinə necə itaət etdi? [14]

Sürüşkən yamac

İnsanların çoxu birdən-birə böyük günah etmir. Əvvəlcə onlar səhv istiqamətdə kiçik bir addım atırlar, sonra növbəti, daha sonra növbəti addım. Bu, sürüşkən bir yamacdan enməyə bənzəyir. Nə qədər aşağı ensən, geri qayıtmaq bir o qədər çətin olur.

Kimdəsə onu İsadan uzaqlaşdıran bir şey görəndə yamacdan daha da aşağı enməsindən əvvəl onunla danışmaq vacibdir. İsadan həddən çox uzaqlaşmamışkən bir-birimizə kömək etməliyik.

Allah bizi bacı-qardaşlar cəmiyyətinin arasına qoyub. Vəzifəmiz bir-birimizi sevmək və həvəsləndirməkdir. Möhkəm dayanmaq və imanda böyüməyimiz üçün bir-birimizə kömək etməliyik. O zaman Allah ətrafımızdakılara işıq olmaq üçün bizdən istifadə edə bilər. Bir-birimizin yıxılmasına bais olmamalıyıq, əksinə, bir-birimizə möhkəm dayanmaqda yardımcı olmalıyıq (Ef. 6:14).

Əgər kiminsə açıq-aşkar etdiyi bir günah varsa, o insana kömək etməliyik. Yaxşı tanıdığımız adamla təklikdə danışa bilərik.

Əgər bu, yaxın münasibətdə olduğunuz, ya da sizdən çox yaşlı bir nəfər deyilsə, o zaman problem haqqında danışmaq üçün dolayı bir yol tapmalısınız. Bunu necə edə bilərsiniz? [15]

Mümkün qədər çoxlu təkliflər düşünəndən sonra 15-ci cavabda olan əlavə təkliflərin siyahısına baxın.

Həvari Paul deyir ki, günah maya kimidir. Bütün xəmirə təsir etmək üçün yalnız bir az maya kifayətdir. Bütün kilsə icmasına da təsir etmək üçün kiçik günah kifayətdir (1 Kor. 5:6). Məsələn, əgər bir kilsə üzvü imansız bir kəslə romantik münasibətə başlasa və heç kəs buna etiraz etməsə, kilsədə olan başqa adamlar bunun problem olmadığını düşünəcəklər.

Siz şokda olduğunuzu, ya da ailənizdə heç kimin belə bir şey etməyəcəyini söyləyərək özünüzü yaxşı göstərə bilərsiniz, amma bu, məqsəd deyil. Məqsədiniz imanlını ölümə aparan yoldan dönməkdə ona kömək göstərmək olmalıdır. Biz həmçinin digər kilsə üzvlərini də bu günahı təkrarlamaqdan qorumaq istəyirik.

Sirr saxlamaq

«*Qeybət güvənə xəyanət edər, etibarlı adam sirr saxlayar*» (Sül. 11:13).

Sirr saxlamağı nə dərəcədə yaxşı bacarırsınız? Bir nəfərin sizə etiraf etdiyi günahı heç kəsə deməməyiniz barədə verdiyiniz sözə əməl edə bilərsinizmi?

Əgər kimsə sizə ciddi, yaxud həyəcanlı bir xəbər verirsə, siz yenə də bunu başqalarına deməməlisiniz. Belə xəbəri bir pastora, ya da kömək edə biləcək bir nəfərə çatdıra bilərsiniz (məsələn, bir xəstəni xəstəxanaya aparmağınız lazım ola bilər).

İsa dedi: «*Əgər qardaşın sənə qarşı günah işlədərsə, get, günahını ona göstər. Qoy hər şey yalnız ikinizin arasında qalsın. O sənə qulaq asarsa, qardaşını qazandın. Amma qulaq asmazsa, özünlə bir və ya iki nəfər götür ki, «hər iddia iki yaxud üç şahidin sözü ilə təsdiq edilsin». Əgər o bu adamların da sözünə qulaq asmaq istəməsə, vəziyyəti imanlılar cəmiyyətinə bildir. Əgər cəmiyyətin də sözünə qulaq asmaq istəməsə, onu bir bütpərəst və vergiyığan hesab et*» (Mat. 18:15-17).

Kiminsə günah etdiyini, o cümlədən sizə qarşı günah etdiyini güman edəndə hansı üç addımı atmalıyıq? [16]

Günah edən adamın icazəsi olmadan onun günahı haqqında başqalarına danışmaq düzgündürmü? [17]

Qayda budur: **Əgər sən bir sözü həmin adamın qarşısında deyə bilmirsənsə, arxasınca da demə!**

Kilsədə hamının qarşısında heç kəsi biabır etməməliyik. Bunu yalnız o zaman etmək olar ki, kilsə üzvü israrla günah etməkdə davam etsin və tövbə etməkdən imtina etsin.

Kimsə sizi islah və ya tənqid etdikdə nə etməlisiniz?

«Həyatverici islaha qulaq asan hikmətlilərin içərisində yaşayar» (Sül. 15:31).

Kim *«hikmətlilərin içərisində yaşayar»*? [18]

Allah çox vaxt səhvimizi bizə izah etmək üçün ailə üzvlərimizdən istifadə edir. Amma bir çox hallarda bizi günah olmayan şeylərə görə tənqid edirlər. Adətən qadınlar daim tənqid olunurlar!

Tənqid və islah arasında fərq nədir? [19]

Günah olmayan, lakin sizin bəyənmədiyiniz şeyləri tənqid etdiyiniz halları misal çəkə bilərsinizmi? [20]

İnsanların tənqidinə necə münasibət göstərirsiniz?

İnsanlar sizi tənqid edəndə özünüzü müdafiə etməmək və ya qəzəblənməmək üçün əlinizdən gələni etməlisiniz. Ünvanınıza tənqid eşidəndə təvazökarlıqla söyləməlisiniz: «Mənə bunu dediyiniz üçün təşəkkür edirəm». Bunu söylədikdən sonra Rəbdən sizi tənqid edənin dediklərinin doğru olub-olmadığını sizə göstərməsini istəyin. Hamımızın öyrənəcəyimiz çox şey var!

Tənqidə cavab verməyin iki yolu var:

İsanın yolu:
- tənqidlə bağlı dua edin — İsadan xahiş edin ki, hətta qismən doğru olsa da, tənqidin doğru olub-olmadığını sizə göstərsin.
- əgər tənqid doğrudursa, yaxud qismən doğrudursa, tövbə edin və İsadan sizi bağışlamağı və bir daha bunu etməməkdə sizə kömək etməyi xahiş edin.
- həmin adama bildirin ki, siz İsadan bu əməli daha etməmək üçün kömək istədiniz.

Bunu etsəniz, münasibətlərinizdən daha çox zövq alacaqsınız!

Öz yolumuz:
- hirslənmək və incimək,
- özünə haqq qazandırmaq (məsələn, «Mən bunu edirəm, çünki sən də mənə bunu edirsən»),
- digər insanı tənqid etmək.

Bunu etsəniz, münasibətləriniz daha da pisləşəcək!

Həyatınızdakı günahın ifşa edilən anı üçün özünüzü necə hazırlaya bilərsiniz?

Çağırış

Bu dərs nəticəsində öz davranışınızda nəyi dəyişmək istəyərdiniz?

Dua

«Ey Allah, məni yoxla, qəlbimi öyrən,
Sən məni sınaqdan keçirib bütün fikirlərimi bil.
Gör qəlbimdə pisliyə yol verirəmmi?
Əbədi yolda mənə rəhbər ol!»
(Zəb. 139:23-24).

Cavablar

1 – Bu məsəl öyrədir ki, hər bir insan dəyərlidir və Allah hər bir günahkarı onun günahından xilas etmək istəyir.
2 – Günahı göstərən adam başqasının *«canını ölümdən xilas edir və bir çox günahın üstünü örtür»*.
3 – Təkliflər bunlardır:
- görüşə gələn **hər kəsə** məhəbbət göstərin; hər kəs xoş qarşılandığını hiss etsin və sizin yanınıza qayıtmaq istəsin;
- qayğı göstərmək üçün onlara düzgün suallar verin;
- toplantıya gəlməyənlərə zəng edin, yaxud baş çəkin, onlar üçün darıxdığınızı bildirin;
- toplantıya gələn hər kəs üçün müntəzəm olaraq dua edin.

4 – Təkliflər bunlardır:
- Bu həftə Müqəddəs Kitabda nə barədə oxumusunuz?
- İsa sizə nə öyrədib?
- Ərinizlə/arvadınızla/valideynlərinizlə/uşaqlarınızla/iş yoldaşlarınızla münasibətləriniz necədir?

5 – Bu barədə onlarla danışmağa çalışın.
6 – Səhv hərəkət edib-etmədiyimizi görmək üçün özümüzü yoxlamalıyıq. Əgər səhvimizi görürüksə, tövbə etməliyik.
7 – Əvvəla, bunu ehtiyatla etməliyik. Diqqətli olmalıyıq ki, özümüzdə günaha istək yaranmasın.
8 – Ayna başa düşdü ki, Güllüyə etibar edə bilər. O anladı ki, Güllü onu sevir, onun üçün ən yaxşı olanı istəyir və onu mühakimə etmir.
9 – Güllü Aynanın sirrini heç kəsə söyləməyəcəyinə söz verdi.
10 – Sərdar başa düşdü ki, Rəhimə güvənə bilər. O anladı ki, Rəhim onun üçün ən yaxşı olanı istəyir və onu mühakimə etmir.
11 – Rəhim Sərdarın sirrini heç kəsə söyləməyəcəyinə söz verdi.
12 – Ayna İsaya qayıtdı və işdən çıxaraq özünü günahın tovlamasından qurtardı.
Sərdar İsaya qayıtdı və şəkilləri silməklə özünü günahın tovlamasından qurtardı.
13 – Ayna/Sərdar günah etməyə davam edib İsanın ardınca getməyi dayandıra bilərdi. Beləcə, cəhənnəmə gedən yola yönələrdi.
14 – İslah edənlər sərt deyil, mülayim idilər. Onlar heç bir təfərrüat istəmədilər. Çünki bu onların özlərini günah etməyə şirnikləndirə bilərdi.
15 – Təkliflər bunlardır:
- Bu adamların günahlarından xəbərdar olduğunuzu bildirmədən başqa bir kəsin bu günahı etdiyi barədə onlara söyləyin.
- Qrupda bu günah barədə söhbət edin, lakin ad çəkməyin.
- Bu günahı etməyin ağılsızlıq olması barədə bir hekayə və ya bir məsəl danışın.
- Bu adamla onun günahı barədə birbaşa və ya dolayı yolla söhbət etmək üçün bir nəfər tapın.

16 – Günah edənlərlə bu barədə təklikdə danışım; sizə qulaq asmırlarsa, onlarla danışmaq üçün başqa bir nəfəri də özünüzlə götürün; əgər ona da qulaq asmırlarsa, bütün kilsəyə müraciət edin.
17 – Günah edənin sözünü elə bir etibarlı şəxslə bölüşün ki, sizin əvəzinə onunla danışa bilsin.
18 – *«Həyatverici islaha qulaq asan»* şəxs.
19 – İslah aşkar bir günahın olduğu təqdirdə edilən nəsihətdir. Tənqid isə qarşı tərəfin sizin bəyənmədiyiniz bir hərəkətini məzəmmət etməkdir.
20 – Başqalarının yeməyi, təmizliyi, geyimi, tərbiyəsi və s. xoşumuza gəlmir.

Dərs 5:

Münaqişə

Bu dərsdə biz növbəti qeyd olunanlara nəzər salacağıq:
- münaqişənin qarşısını necə almaq mümkündür
- münaqişəni necə həll etmək mümkündür
- insanlara aralarında olan münaqişələri həll etməkdə necə kömək edə bilərik

«Nə yaxşıdır, nə xoşdur qardaş olub bir yaşamaq!» (Zəb. 133:1).

İnsanların mübahisə etdiyi məsələləri **müzakirə edin. Hər kateqoriyaya aid bir nümunə gətirin:**
- ər-arvad arasında
- valideynlərlə yetkin yaşa çatmış övladlar arasında
- valideynlərlə uşaqlar arasında,
- iş yoldaşları arasında,
- rəhbərliklə işçilər arasında.

Yaxın münasibət olan yerdə münaqişə olacaq!

Ruhani münaqişə

Biz ruhani müharibə meydanında yaşadığımızı daim xatırlamalıyıq! Biz Allahla Şeytan arasında gedən müharibə meydanının ortasındayıq. Şeytan bu müharibədə artıq məğlub olsa da, hələ də mübarizəni davam etdirir (Yar. 3:15; Mat. 2:13,16; Vəhy 12:7-10).

Beləliklə, hər dəfə münaqişə baş verəndə dayanıb düşünməliyik: mən kimin tərəfindəyəm? **Bu münaqişədə mən İsaya, yoxsa Şeytana xidmət edirəm?** Ehtiyatlı olun: Şeytan haqlı olduğumuzu söyləyərək bizi aldatmağı sevir. Əslində isə, biz sadəcə olaraq yaralı, eqoist, qürurlu ürəklərimizi müdafiə edirik!

Allahı və yanımızda olan insanı sevmək mübahisədə qalib gəlməkdən daha vacibdir! Odur ki, münaqişə başlayanda dayanıb dua edin:

«Ey Allah, məni yoxla, qəlbimi öyrən,
Sən məni sınaqdan keçirib bütün fikirlərimi bil.
Gör qəlbimdə pisliyə yol verirəmmi?
Əbədi yolda mənə rəhbər ol!» (Zəb. 139:23-24).

Münaqişənin qarşısını necə almaq olar

Müzakirə edin: münaqişənin həlli çox vaxt aparır və çox ağrıya səbəb olur. Odur ki, gəlin qabaqcadan münaqişənin qarşısının alınması barədə düşünək! Münaqişənin qarşısını almaq üçün nə edə bilərik? Bacardığınız qədər çoxlu üsullar fikirləşin, sonra isə bu dərsi oxumağa davam edin.

Münaqişənin qarşısını almaq üçün daha bir neçə üsul var:

1. **Hər gün dua etməklə və Müqəddəs Kitabı öyrənməklə İsa ilə vaxt keçirin**

   «Qanununu nə qədər sevirəm! Həmişə onun üzərində dərindən düşünürəm. Əmrlərin məni düşmənlərimdən daha müdrik edir, çünki onlar həmişə mənimlədir» (Zəb. 119:97-98).

   Ola bilsin düşünürsünüz ki, hər gün İsa ilə vaxt keçirməyə vaxtınız olmayacaq. Amma bilin ki, bu sizə münaqişələrin qarşısını almaq üçün lazım olan gündəlik hikməti verəcək. Münaqişələrin həlli çox vaxt aparır və münaqişə uzandıqca böyük zərər gətirir. Hər günümüzü xoş və bir-birimizlə sülh içində yaşamaq üçün hamımızın hikmətə böyük ehtiyacı var.

2. **İnsanı sevin və ona hörmətlə yanaşın**

   «Qardaşlıq sevgisi ilə bir-birinizi sevin. Hörmət göstərməkdə bir-birinizi qabaqlayın» (Rom. 12:10).

   «Hər şeydən əvvəl, bir-birinizi can-dildən sevin, çünki "məhəbbət çox günahı örtər"» (1 Pet. 4:8).

   Özünüzə sual verin: siz, həqiqətənmi, Allahı sevirsiniz? Özünüzü sevdiyiniz kimi qarşınızdakı insanı, həqiqətənmi, sevirsiniz? (Mat. 22:37-39)

3. **Təvazökarlıq, həlimlik və səbir**

   «Heç bir işi özünü göstərərək və ya lovğalıqla etməyin. Qoy hər biriniz itaətkarlıqda digərini özündən üstün saysın və yalnız öz mənfəətini deyil, başqalarının da mənfəətini güdsün» (Flp. 2:3-4).

   Özünüzə sual verin: özünüzü başqasından daha vacib hesab edirsinizmi?

   «Tamamilə itaətkar və həlim, səbirli olub bir-birinizə məhəbbətlə dözün» (Ef. 4:2).

   Özünüzə sual verin: başqalarına qarşı sərt və səbirsizsinizmi?

4. **Bilin ki, yorğun və ya stress vəziyyətdə olduğunuz zaman qəzəblənmə ehtimalınız daha yüksəkdir**

   Həyatda çətin vəziyyətlərdən keçəndə bu barədə başqalarına bildirin! Onlardan sizin üçün dua etməyi xahiş edin.

5. **Tez bağışlayın**
   - Biz düşündüyümüzdən də çox günahkarıq! Bəli, biz *«qardaşın gözündə çöpü görürük, amma öz gözümüzdəki tiri seçmirik!»* (Mat. 7:3)

- İnsafsız qul məsəli bizə xatırladır ki, Allah bizi çox bağışlayıb. Həyatımız boyu heç ehtiyac olmayacaq ki, biz başqa bir insanı bu qədər çox bağışlayaq (Mat. 18:23-35).
- İsa Peterə yetmiş dəfə yeddi sayında qardaşını bağışlamalı olduğunu söylədi. Bu, HƏR DƏFƏ bağışlamaq deməkdir! (Mat. 18:22)
- Unutmayın: İsa bizə dedi ki, əgər biz başqalarını bağışlamasaq, Allah da bizi bağışlaya bilməz (Mat. 6:14-15).

Başqaları ilə münaqişənin qarşısını almaq üçün bunlardan hansının üzərində işləməlisiniz?

Öz münaqişəmizi necə həll etməyə çalışa bilərik?

Səhnəcik №1 (mümkünsə, dərsdən əvvəl bunu məşq edin)

Fərhad (hirslə)**:** Bu ev niyə belə səliqəsizdır?! Telefona çox vaxt sərf etməsəydin, buranı səliqəyə sala bilərdin!

Məsmə (hirslə)**:** Niyə həmişə üstümə qışqırırsan? Bilmirsən, mənim nə qədər işim var?

(Məsmə ağlamağa başlayır və gedir)

Fərhad (dua edir): Ey Allah, biz niyə həmişə mübahisə edirik? Nəyi səhv etdiyimi mənə göstər. Həyat yoldaşımla yaxşı davranmağıma kömək et. Nə səbəbə mübahisə etdiyimiz barədə onunla söhbət etməyimə kömək ol.

(Məsmə qayıdır və heç nə demədən masaya çay və bir boşqab yemək qoyur)

Fərhad: Danışa bilərik? Başa düşürəm ki, sənə qarşı çox da səbirli deyiləm. Ev səliqəsiz olanda narahatam ki, kimsə gələr və mənim üçün ayıb olar. Amma səninlə münasibətim başqalarının mənim haqqımda nə düşündüyündən daha önəmlidir. Elə isə, xahiş edirəm, məni bağışla.

Məsmə: Yaxşı ki, bunu mənə dedin. Bağışlayıram. Bilmirdim ki, kiminsə bizə gəlib evi səliqəsiz görməyindən ehtiyat edirsən. Düz deyirsən, bu sənin üçün ayıb olar. Amma mən çox yorğunam. Körpə gecə məni dəfələrlə oyadır. Oğlumuz isə daim hər tərəfə qaçır və yerində dinc durmur. Evi təmizləmək bir yana, yemək bişirməyə də vaxt tapa bilmirəm. Amma indi bildim ki, səliqəli ev sənin üçün çox vacibdir. Ev işlərinə daha çox vaxt ayırmağa çalışacağam. Oğlumuza da öyrədərəm ki, hər axşam oyuncaqlarını yerinə qoysun.

Fərhad: Sənin bu qədər yorğun və məşğul olduğunu bilmirdim. Bundan sonra evə gələndə mən də oyuncaqları yığışdıracağam. Hətta qonaq otağını tozsoranla təmizləməyə də kömək edə bilərəm. Düşünürəm ki, hər gün danışmağa vaxt ayırmalıyıq ki, bir-birimizin vəziyyəti barədə xəbərdar olaq. Məncə, biz həm də bir-birimiz üçün dua etməliyik. Xoş ailə həyatı səliqəli evdən daha vacibdir!

Məsmə: Çox sağ ol. Bu, əla olardı! Telefonda çox vaxt keçirdiyim üçün peşmanam. Rəfiqələrimlə söhbət etməzdən əvvəl bütün ev işlərini bitirməyə çalışacağam.

(Fərhad və Məsmə bir-birini qucaqlayırlar).

Ailədəki münaqişəni həll etmək üçün Fərhad nə etdi?

Gəlin yaxınımızla aramızda ola münaqişəni həll etmək lazım olduqda nə edə biləcəyimizi nəzərdən keçirək:

1. **Dua** — Rəbdən məsələni münaqişəyə çevirmək üçün nə etdiyinizi sizə göstərməsini xahiş edin və səhvinizi Rəbbə etiraf edin.
2. Münaqişə böyüməzdən əvvəl mübahisə etdiyiniz adamla mümkün qədər tez **söhbət edin**. Sizi əsəbləşdirən insanla danışmaqdan imtina etmək münaqişəni həll etmir, onu daha da dərinləşdirir! Bununla belə, ikiniz də əsəbi olduğunuz vaxt məsələ barədə danışmamalısınız. Yalnız hər ikiniz sakit olduqda söhbət edin. Başqası ilə danışmazdan **əvvəl** bütün qəzəbinizi və məyusluğunuzu Allaha verin.
3. **Müəyyən məsələ** haqqında danışın. Həmin adamın bütün qüsurları və ya keçmiş illər ərzində baş verənlər barədə danışmayın.
4. **Sakit və hörmətlə** söhbət edin. Səsinizi qaldırmayın və bir-birinizə qarşı kobud olmayın. Siz Allahın dəyərli övladı ilə danışırsınız! Kimsə səsini qaldırmağa başlasa, hər ikiniz sakitləşənə qədər fasilə verin.
5. Qarşı tərəfə baş verən münaqişəyə görə **hansı hissləri keçirdiyinizi** bildirin. «Sən» deyə başqasından danışmaqdansa «mən» deyə özünüzdən danışın. Məsələn: «Bu məsələdə razılaşa və çıxış yolu tapa bilmədiyimiz üçün mən kədərlənirəm» cümləsi «Niyə sən həmişə hər şeydə mənimlə razılaşmırsan?» cümləsindən daha yaxşıdır.
6. Digər insanı diqqətlə **dinləyib emosiyalarını müəyyən edin** (məsələn, ağrı, qəzəb, kədər, məyusluq).
7. Səhviniz üçün **üzr istəməyə** hazır olun.
8. Məsələni həll etmək üçün **qarşı tərəfin təklifi barədə soruşun;** ona diqqətlə qulaq asın və münaqişənin həlli üçün **öz fikrinizi bildirin.** (Ailədə və ya kilsədə) birlik naminə **güzəştə getməyə** hazır olun. Başqasını xoşbəxt etmək üçün **dəyişməyə hazır olun!**
9. Razılaşa bilmirsinizsə, **danışmaq üçün başqa bir vaxtı planlaşdırın.** Lazım gələrsə, münaqişəni həll etmək üçün dəvət edə biləcəyiniz başqa bir nəfər barədə razılığa gəlin. Münaqişənin daha da pisləşməsinə imkan verməyin. Ailənizdə və ya kilsənizdə yaranan münaqişəni həll etmək üçün əlinizdən gələni edin ki, münaqişə axırda ayrılığa gətirib çıxarmasın.
10. Ayrılığa gətirib çıxarmazdan əvvəl qarşınızdakı insanın pis əməli barədə **başqasına danışmamağa söz verin**!

Müzakirə

Bu göstərişlərdən hansı sizin üçün yenidir?

Bu göstərişlərdən hansını yerinə yetirmək sizə daha çətin olardı?

Əgər yaxşı tanımadığınız bir nəfərlə münaqişədəsinizsə, o halda onunla birbaşa danışmamaq daha yaxşı olar. Ola bilsin o insanı yaxşı tanıyan bir nəfərin yanına gedib ondan münaqişənin həllində sizə kömək etməsini xahiş edəsiniz.

Müzakirə edin:

Qeybət etmək və münaqişəni həll etmək üçün kimdənsə kömək istəmək arasında fərq nədir?

Münaqişənin həllində sizə kömək etməkdə kim sizə dəstək ola bilər?

İki başqa şəxsin arasında olan münaqişəni həll etməyə necə kömək edə bilərik?

«Nə bəxtiyardır sülhyaradanlar! Çünki onlar Allahın övladları adlanacaq» (Mat. 5:9).

Bu səhnəcikdə siz bir-biri ilə münaqişədə olan iştirakçıların arasında necə vasitəçilik edə biləcəyinizi görəcəksiniz.

Münaqişə tərəfləri bir-birini yaxşı tanıyırlarsa, vasitəçi olmadan, birbaşa danışmalıdırlar. Əgər onlar bir-birlərini yaxşı tanımırlarsa, o zaman hər biri vasitəçi ilə danışsın, vasitəçi isə onların adından digər şəxslə danışsın. Bundan sonra vasitəçi problemi digər şəxsə aydın şəkildə izah edə bilər.

Səhnəcik №2a — kişilər üçün (mümkünsə, dərsdən əvvəl bunu məşq edin)

Aslan: Salam, xoş gəlmisən! Gəl, keç içəri. Necəsən? Ailən necədir? Uşaqlar necədirlər? Buyur, əyləş. Nə yaxşı, gəldin! Bir az söhbət edək.

Dövlət (oturur və üzünü Muraddan çevirir)**:** Salam. Sən necəsən? Yaxşıyam, sağ ol.

Murad (oturur və üzünü Dövlətdən çevirir)**:** Salam. Necəsən? Yaxşıyam, sağ ol.

Aslan: Başlamazdan əvvəl dua etmək istəyirəm.

(dua edirlər) Əziz Ata Allah, xahiş edirəm, pozulmuş münasibətlərimizi bərpa etməkdə bizə kömək et. Bunu qiymətli Oğlun İsanın adı ilə xahiş edirik. Amin!

Xatırlatmaq istəyirəm ki, hamımız günahkarıq və hər birimizin hər gün Allahın mərhəmətinə və bağışlamasına ehtiyacımız var!

İndi müzakirəmizə dair bəzi qaydaları razılaşdırmalıyıq:
- növbə ilə danışacaqsınız
- bir-birinizin sözünü kəsməyəcəksiniz
- səsinizi qaldırmayacaqsınız
- kobudluq etməyəcəksiniz

Razısınızmı?

Dövlət və Murad (könülsüz və bir-birinə baxmadan)**:** Bəli.

Aslan: Yaxşı! Başlayaq. Dövlət, birinci sən başla. Nə baş verdiyini söylə.

Dövlət: Keçən dəfə görüşə gələndə çox pis vəziyyətdə idim. Müdirim mənə əsəbiləşmişdi və yorğun idim. Odur ki, Murad məndən masaları və oturacaqları hazırlamağa kömək etməyimi xahiş edəndə onun üstünə qışqırdım. Başa düşürəm ki, bunu etməməli idim. Amma kimsə mənə iş buyuranda xoşuma gəlmir, xüsusən də içəri girən kimi.

Aslan (Murada)**:** Dövlət deyir ki, işdən çıxıb görüşə gələndə pis əhvalda gəlmişdi və özünü çox yorğun hiss edirdi. Görünür, o gələn kimi sən ondan kömək etməyi xahiş etdin. O da cavabında üstünə qışqırdı. Murad, Dövlətin baş verən məsələ ilə bağlı söylədiyini indi sən bizə deyə bilərsənmi?

Murad: Dövlət dedi ki, mən ona iş tapşıranda xoşu gəlmir. Ona görə də üstümə qışqırdı.

Aslan: Dövlət, Murad nəyi söyləmədi?

Dövlət: Bunu söyləmədi ki, keçən dəfə görüşə gələndə çox pis əhvalda idim. Müdirim mənə əsəbiləşmişdi və mən yorğun idim. Odur ki, onun üstünə qışqırdım, çünki içəri girən kimi mənə iş tapşırılanda xoşuma gəlmir.

Aslan: Yaxşı, Murad. Dövlətin indi dediklərini mənə söylə.

Murad: Keçən dəfə görüşə gələndə o çox pis əhvalda idi. Müdiri ona əsəbiləşmişdi və o, yorğun idi. Odur ki, mən ondan kömək istəyəndə üstümə qışqırdı. Qapıdan içəri girən kimi kimsənin ona iş tapşırması xoşuna gəlmir.

Aslan: Murad, Dövlət o axşam özünü necə hiss edirdi?

Murad: Məncə, müdirinin ona dediyi sözlərdən şoka düşmüşdü. Bəlkə də, işini itirə biləcəyindən narahat idi. İstirahət edə biləcəyi bir yerdə olmağı səbirsizliklə gözləyirdi. Gözlənilmədən ona iş tapşırılanda məyus oldu.

Aslan: Doğrudurmu, Dövlət?

Dövlət: Bəli, doğrudur.

Aslan: Əla! Murad, indi həmin axşam baş verənlər haqqında öz fikirlərini sən söylə.

Murad: Görüş üçün hər şeyi hazırlamağı çatdırmırdım. Mənə kömək etməyə heç kim gəlmədi. Nəhayət, kömək etməyə qadir qüvvətli bir adamın içəri girdiyini görüb rahat oldum. Bir dəqiqə keçmədi ki, o, üstümə qışqırdı. Mən də onun cavabında qışqırdım!

Aslan: Elə isə, Dövlət, mənə Muradın indicə nə dediyini sən söyləyə bilərsənmi?

Dövlət: Görüşə hər şeyi hazırlamağı çatdırmırdı. Mən gəldim. Bir-birimizin vəziyyətindən xəbərimiz olmadığı üçün hər ikimiz qışqırdıq.

Aslan: Onun dediklərinin hamısını söylədinmi? O özünü necə hiss edirdi?

Dövlət: Bəli. Heç kəs ona kömək etmirdi, odur ki, məyus idi. Həm də hər şeyi vaxtında hazırlaya bilməyəcəyindən narahat idi. Mən ona qışqırmağa başlayanda, yəqin ki, o, artıq kifayət qədər əsəbi idi. Bu səbəbdən o da üstümə qışqırdı.

Aslan: Murad, Dövlətin səni başa düşdüyünü hiss edirsənmi?

Murad: Bəli.

Aslan: Yaxşı. Məsələnin həllində irəliləyiş hiss olunur. İndi isə gəlin birlikdə düşünək. Bunun bir daha baş verməməsi üçün nə etməliyik? Nə fikirləşirsən, Dövlət?

Dövlət: Düşünürəm ki, hansı əhvalda olmağımdan asılı olmayaraq, dostlarımın üstünə qışqırmamalıyam. Murad sənin üstünə qışqırdığım üçün üzr istəyirəm. Məni bağışla!

Murad: Səni bağışlayıram, Dövlət!

Aslan: Əla! Murad, daha bir təklifin varmı?

Murad: Mən başa düşməliyəm ki, insanlar toplantıya məyus və yorğun halda gələ bilərlər. Buna görə də diqqətli olmalıyam və onlardan kömək tələb etməməliyəm. Dövlət, içəri girən kimi sənə iş buyurduğum üçün məni bağışla. Xahiş edirəm, məni bağışla.

Dövlət: Bağışlayıram!

Aslan: Əla! İndi isə bir-birimiz üçün dua edək. Başlayaqmı?

Dövlət və Murad: Əlbəttə! Dua edək...

(Dövlət və Murad bir-birini qucaqlayırlar)

Səhnəcik №2b — qadınlar üçün (mümkünsə, dərsdən əvvəl bunu məşq edin)

Gövhər: Salam, xoş gəlmisiniz! Gəlin, keçin içəri. Necəsiniz? Ailəniz necədir? Uşaqlarınız necədirlər? Buyurun, oturun. Söhbətə gəldiyiniz üçün çox şadam.

Aliyə (üzünü Gülzardan çevirir)**:** Salam. Necəsiniz? Yaxşıyam, sağ olun.

Gülzar (üzünü Aliyədən çevirir)**:** Salam. Necəsiniz? Yaxşıyam, sağ olun.

Gövhər: Başlamazdan əvvəl dua etmək istəyərdim.

(dua edir) Əziz Ata Allah, xahiş edirəm, pozulmuş münasibətlərimizi bərpa etməkdə bizə kömək et. Biz Sənin qiymətli Oğlun İsanın adı ilə dua edirik. Amin!

Hər birimizə xatırlatmaq istəyirəm ki, biz hamımız günahkarıq və hər birimizin Allahın mərhəmətinə və bağışlamasına ehtiyacımız var!

İndi müzakirəmizə dair bəzi qaydaları razılaşdırmalıyıq:
- növbə ilə danışacaqsınız
- bir-birinizin sözünü kəsməyəcəksiniz
- səsinizi qaldırmayacaqsınız
- kobudluq etməyəcəksiniz

Hər ikiniz razısınızmı?

Aliyə və Gülzar (könülsüz və bir-birinə baxmadan)**:** Bəli.

Gövhər: Yaxşı! Başlayaq. Aliyə, birinci sən başla. Mənə nə baş verdiyini söylə.

Aliyə: Keçən dəfə görüşə gələndə yorğun idim. Həmçinin müdirim mənə əsəbiləşmişdi. Gülzar yemək hazırlamaqda ona kömək etməyimi istəyəndə onun üstünə qışqırdım. Bilirəm ki, bunu etməməli idim, amma mənə iş tapşırılanda xoşuma gəlmir, xüsusilə də təzəcə içəri girən kimi.

Gövhər (Gülzara)**:** Aliyə görüşə gələndə işdən pis əhvalda gəldiyini və çox yorğun olduğunu söyləyir. O, içəri girən kimi ona kömək etmək üçün nə etməli olduğunu söylədin. O da sənə qışqıraraq cavab verdi. Gülzar, Aliyənin baş verənlərlə bağlı nə dediyini təkrarlaya bilərsənmi?

Gülzar: Aliyə dedi ki, mən ona iş tapşıranda onun xoşu gəlmədi. Ona görə də üstümə qışqırdı.

Gövhər: Aliyə, Gülzar nəyi söyləmədi?

Aliyə: Onu söyləmədi ki, keçən dəfə görüşə gələndə pis əhvalda idim. Müdirim mənə əsəbiləşmişdi və çox yorğun idim. Gülzarın üstünə qışqırdım, çünki mənə iş tapşırılanda xoşuma gəlmir, xüsusilə də təzəcə içəri girən kimi. Sanki mənim vəziyyətim heç kimin vecinə deyil.

Gövhər: Kifayətdir. Gülzar, mənə Aliyənin dediklərini bir qədər ətraflı söylə.

Gülzar: Keçən dəfə görüşə gələndə o, çox əsəbi idi, çünki müdiri ona əsəbiləşmişdi. Həm də yorğun idi. O, təzəcə içəri girmişdi. Elə sandı ki, onun vəziyyəti məni maraqlandırmır.

Gövhər: Gülzar, mənə de görüm, o axşam Aliyə özünü necə hiss edirdi?

Gülzar: Məncə, müdirinin ona dediyi sözlərdən şoka düşmüşdü. Bəlkə də, işini itirə biləcəyindən narahat idi. O, istirahət edə biləcəyi bir yerdə olmağı səbirsizliklə gözləyirdi. İçəri girən kimi ona iş tapşırılanda məyus oldu.

Gövhər: Doğrudurmu, Aliyə?

Aliyə: Bəli.

Gövhər: Əla! İndi Gülzar mənə həmin axşam nə baş verdiyi barədə düşündüklərini söyləsin.

Gülzar: Toplantı üçün yemək hazırlamağı çatdırmırdım. Mənə kömək etmək üçün heç kim gəlməmişdi. Nəhayət, mənə kömək edə biləcək bir adamın gəldiyinə sevindim. Aliyədən kömək istədim. O isə mənə qışqırdı. Mən də ona cavab qaytardım!

Gövhər: Yaxşı, Aliyə. Sən mənə Gülzarın dediklərini təkrarlaya bilərsən?

Aliyə: O, toplantı üçün yemək hazırlamağı çatdırmırdı. Mən gəldim. Bir-birimizin vəziyyətindən xəbərimiz yox idi. Buna görə də hər ikimiz qışqırdıq.

Gövhər: O təkcə bunu dedi? Onun hansı əhvalda olması barədə nə deyə bilərsən?

Aliyə: Hə, heç kim ona kömək etməyə gəlməmişdi. Odur ki, əsəbiləşib məyus olmuşdu. Yeməyin vaxtında hazır olmayacağından da narahat idi. Mən onun üstunə qışqırmağa başlayanda o, yəqin ki, çox narahat oldu. Odur ki, o da səsini qaldırdı.

Gövhər: Aliyənin səni başa düşdüyünü hiss edirsənmi, Gülzar?

Gülzar: Bəli, hiss edirəm.

Gövhər: Yaxşı. Vəziyyət tədricən düzəlir. İndi biz bu halın yenidən baş verməməsi üçün əvvəlcədən düşünməliyik. Nə təklifin var, Aliyə?

Aliyə: Düşünürəm ki, nə hiss etdiyimdən asılı olmayaraq, rəfiqələrimə qışqırmamalıyam. Gülzar, üzr istəyirəm ki, sənin ustunə qışqırdım. Xahiş edirəm məni bağışla!

Gülzar: Mən səni bağışlayıram, Aliyə!

Gövhər: Əla! Gülzar, nə təklif edə bilərsən ki, bu hal daha təkrar olmasın?

Gülzar: Mən başa düşməliyəm ki, insanlar toplantıya əsəbi və yorğun vəziyyətdə gələ bilərlər. Ona görə də diqqətli olmalıyam. Kimisə görən kimi dərhal mənə kömək etməyini tələb etməməliyəm. Aliyə, üzr istəyirəm ki, toplantıya gələndə əhvalınla maraqlanmadan mənə kömək etməyini istədim. Xahiş edirəm, məni bağışla.

Aliyə: Mən səni bağışlayıram!

Gövhər: Çox yaxşı! İndi isə bir-birimiz üçün dua edək. Başlayaqmı?

Aliyə və Gülzar: Əlbəttə! Dua edək...

(Aliyə və Gülzar bir-birini qucaqlayırlar)

Məqsəd pozulmuş münasibətləri bərpa etməkdir. Bunun üçün bəzən insanlar etibar etdikləri üçüncü şəxsin — vasitəçinin köməyi ilə danışmaq imkanına ehtiyac duyurlar. Əgər siz vasitəçisinizsə, neytral qalmalısınız ki, hər iki tərəf sizə etibar etsin.

Vasitəçinin barışıq görüşünü necə apara biləcəyini nəzərdən keçirək:

1. **Görüşə hazırlaşın:**
   - Münaqişədə olan iki nəfəri özünüzlə çay içməyə dəvət edin.
   - Müzakirəyə başlamazdan əvvəl dua edin. Hər kəsə xatırladın ki, biz hamımız hər gün Allahın mərhəmətinə və bağışlamasına ehtiyacı olan günahkarlarıq!
   - Qaydaları razılaşdırın: bir adam danışır, başqasının sözünü kəsmir, səsini qaldırmır və kobudluq etmir.

2. **1-ci şəxs danışanda:**
   - Qoy birinci adam nə baş verdiyini söyləsin.
   - Sonra ikinci şəxs birinci şəxsin dediklərini təkrar etsin. İfadə olunan emosiyaları da təsvir etsin.
   - Birinci şəxs ikinci şəxsin düzgün başa düşmədiyi hər şeyi əlavə edə və ya düzəldə bilər.

3. **2-ci şəxs danışır:**
   - Birinci şəxs ikinci şəxsin sözlərini düzgün çatdırdığını anlayandan sonra ikinci şəxs başlaya bilər.
   - Daha sonra birinci şəxs ikinci şəxsin dediklərini, o cümlədən ifadə etdiyi emosiyaları təsvir etməlidir.
   - İkinci şəxs birinci şəxsin düzgün başa düşmədiyi hər şeyi əlavə edə və ya düzəldə bilər.

4. **1-ci şəxs təklif edir:**
   - İkinci şəxs birinci şəxsin onu başa düşdüyünü hiss etdikdə birinci şəxsdən bu problemi həll etmək üçün təkliflər irəli sürməsini xahiş etsin.

- İkinci şəxsdən bu təkliflər haqqında nə düşündüyünu soruşun.

5. **2-ci şəxs təklif edir:**
   - İkinci şəxsdən bu problemi həll etmək üçün təkliflərini istəyin.
   - Birinci şəxsdən bu təkliflər haqqında nə düşündüyünü söyləməsini xahiş edin.

6. **Növbəti addımlar:**
   - Hər iki insan üçün doğru bir yol var. Bu halda hər biri nə etməlidir?
   - Çalışın ki, hər iki insan bağışlanma diləsin və bağışlasın
   - Hər kəs digəri üçün dua etsin.
   - Lazım gələrsə, yenidən görüş təşkil edin.

Növbəti məşqi icra etməzdən əvvəl bu addımları yenidən oxuyun.

Məşq — üç nəfərdən ibarət qrupda

Bir nəfər vasitəçi olmalıdır, digər iki nəfər isə münaqişə tərəfləridir. Onlar bir-birindən başqalarına şikayət edirlər və bu da kilsədə ayrılıq yaradır. Bu insanların barışmasına kömək etmək üçün haqqında danışdığımız addımlardan keçməyi məşq edin.

Məşqi bitirdikdən sonra bir-biriniz üçün dua edin ki, münaqişədən yan keçə, münaqişəni həll edə və başqalarına münaqişədə olduqlarını anlamaqda kömək edə biləsiniz. Dua məşqin bir hissəsi deyil.

Dərs 6:

Kədər

Zəbur 88-i oxuyun.

Məzmurçu nə ilə qarşılaşır? [1]

O, hansı hissləri ifadə edir? [2]

O, Allaha güvəndiyini necə ifadə edir? [3]

Bu suallara cavablarınızı yoxlayın (cavablar fəslin sonundadır). Diqqətinizdən kənarda qalan bir şey varmı?

Bizim üçün əziz olan kimisə və nəyisə itirdikdə kədərlənirik. Bu normal haldır və günah deyil.

Bir-birimizi sevmək haqqında olan bu dərsdə biz düzgün kədərlənməyi öyrənəcəyik. Bu, itki zamanı hisslərimizi daha yaxşı anlamaqda bizə kömək edəcək, həmçinin itkiyə məruz qalan digər insanları da daha yaxşı başa düşəcəyik. Anlayacağıq ki, kədər çəkən adamlara necə kömək edə bilərik. **Qalatiyalılara 6:2** yazır: «*Bir-birinizin yüklərini daşıyın*». Bu, kədər çəkən adamlara kömək etməyin bir yoludur.

Biz kimisə və nəyisə itirəndə kədərlənirik. Növbəti siyahıya baxın. Son bir il ərzində hansı itkiləriniz olub? Yaşadığınız itkilər siyahıda yoxdursa, onları siyahıya əlavə edin:

- ☐ qohum
- ☐ dost
- ☐ dostluq
- ☐ iş
- ☐ sağlamlıq
- ☐ ev
- ☐ dəyər verdiyiniz bir şey
- ☐ ailə

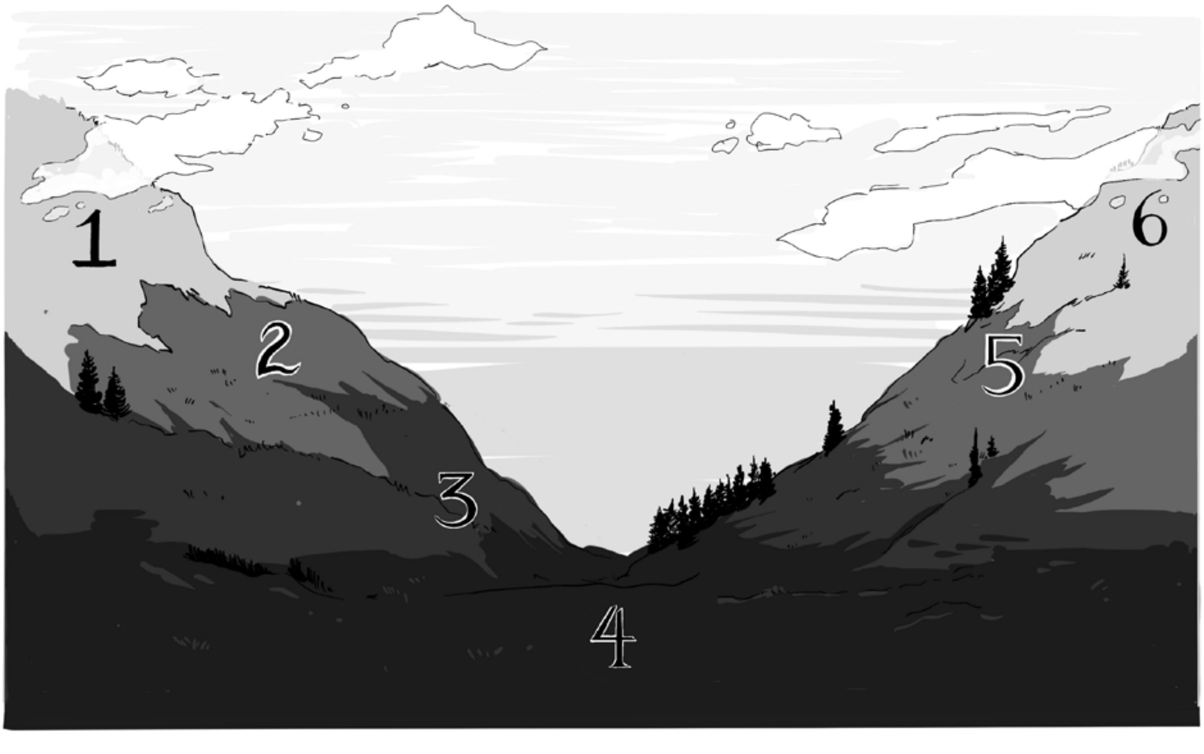
- ☐ saflıq
- ☐ hörmət
- ☐ ______________________________
- ☐ ______________________________

İtkilərimizin bəzisindən sonra tez bərpa olunuruq. Lakin bir sıra itkilər də var ki, biz onlar üçün çox uzun müddət dərindən kədərlənirik. Bu dərin kədər bəzən bizim şəxsiyyətimizin bir hissəsinə çevrilir. Məsələn, övladını itirən insan bu ağrını ömür boyu daşıya bilər. Sevdiyimiz insanın ölüm günü kədərimizi hər il təzələyə bilər.

İsa kədərlənirdi (Yəh. 11:35). Paul kədərin nə olduğunu bilirdi (Flp. 2:27). **Kədər həyatın təbii bir hissəsidir.** Lakin bizim buna gözəl ümidimiz var ki, bir gün biz İsa ilə birlikdə Yeni Yerusəlimdə yaşayacağıq. Orada daha *«göz yaşları, ölüm, yas, nalə və ağrı olmayacaq»* (Vəhy 21:4). Bununla belə, o vaxta qədər hamımız müxtəlif kədərləri yaşayacağıq. Beləliklə, gəlin düzgün kədərlənməyi və başqalarına düzgün kədərlənməkdə kömək göstərməyi öyrənək.

Hər kəs kədəri fərqli keçirir. Əksər insanlar üçün kədər bir dərəyə enmək, kədərdən bərpa isə çətinliklə oradan yuxarı qalxmaq təsəvvürünü yaradır. Biz buna «kədər dərəsi» deyirik.

«Kədər dərəmiz» qısa və dayaz, yaxud uzun və dərin ola bilər. Bu dərsdə «kədər dərəsinin» müxtəlif mərhələlərinə nəzər salarkən həyatınızda düçar olduğunuz itkilər və onun nəticələri barədə düşünün. Növbəti dəfə itki yaşadığınız zaman anlamağa çalışın ki, hansı addımlarınız daha düzgün kədərlənməyinizə kömək edə bilər.

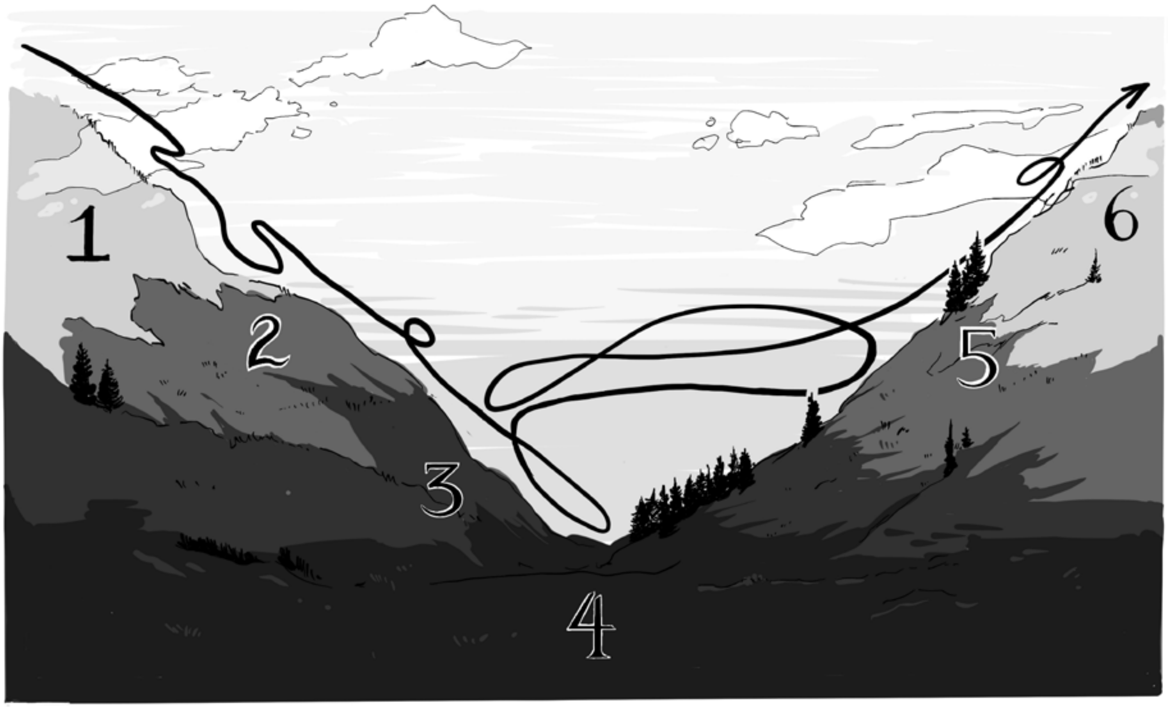


Mərhələ	Əlamətlər	Özünüzə və başqalarına bu mərhələdən uğurla keçməyə necə kömək edə bilərsiniz
1. İtkidən əvvəlki həyat	• həyatın sabit və nisbətən yaxşı olduğunu hiss edirsiniz.	• Zəbur 23-ü əzbər öyrənin. • Allahın Kəlamı ilə, xüsusən də Zəburla düşüncənizi doldurun. • Sevimli ayələrinizi qələmlə qeyd edin ki, lazım olanda tapa biləsiniz. • Bu halda həm xoş, həm də çətin vaxtınızda Allaha təvəkkül etməyə daha hazır olacaqsınız.
2. İtkinin ilk təsiri	• şok • keylik (heç bir hiss keçirmirsiniz). • inkar («Bu doğru ola bilməz»). • ümidsizlik («Mən heç vaxt xoşbəxt olmayacağam»).	• Bilin ki, bu, təbii bir mərhələdir və keçib gedəcək. • Başqalarının sizə kömək etməsinə imkan verin. • Başqalarına özünüzü necə hiss etdiyinizi söyləyin.
3. Ağrı ilə mübarizə	• qəzəb, qorxu, təlaş, çaşqınlıq, təqsir, xəcalət • göz yaşları, yuxusuzluq, başqa cür davranmalı olduğunuz yaxud bundan sonra davranacağınız üçün özünüzü ittiham edirsiniz.	• Bilin ki, bu da təbii bir mərhələdir və bir gün keçib gedəcək. • Mümkünsə, işdən müvəqqəti ayırın. • Digər imanlılarla vaxt keçirin. • Hər gün Zəbur 23-ü oxuyaraq Allahın kim olduğunu özünüzə xatırladın.
4. Yeni reallıqla mübarizə	• depressiya • təcrid (insanlar kədər içində olan bir adamın yanında olanda özlərini narahat hiss edirlər). • tənhalıq («Heç kim məni başa düşmür»). • Allahın uzaq olduğunu hiss edirsiniz («Niyə Allah bunun mənim başıma gəlməsinə icazə verdi?»)	• Bilin ki, bu da təbii bir mərhələdir və keçib gedəcək. • Ağrınızı etiraf edin və həyatınızı davam etdirməyə çalışın. • İsa haqqında Xoş Xəbəri xatırlayın. • Hər gün Zəbur 23-ü oxuyaraq Allahın kim olduğunu özünüzə xatırladın.

	• 5-ci mərhələyə keçməyə cəhd etsəniz də, dəfələrlə 4-cü mərhələyə qayıdırsınız (bəzi günlər özünüzü yaxşı hiss edir, bəzi günlər isə qəzəbli və kədərli olursunuz).	
5. Allaha inam təzələnir	• yeni vəziyyətinizi qəbul edirsiniz. • daha çox kədərlənmədiyiniz üçün özünüzü günahkar hiss edə bilərsiniz.	• İmanlılarla görüşün. • Ağrınızı etiraf edin. • Özünüzə və Allaha qarşı dürüst olun. • İtkidən əvvəl və sonra nəyi səhv etdiyinizi düşünün, bunu etiraf edin, tövbə edin və Allahın tam bağışlamasını qəbul edin. • Hər gün Zəbur 23-ü oxuyaraq Allahın kim olduğunu özünüzə xatırladın.
6. Şəfaya və itkinizi qəbul etməyə doğru hərəkət edin	• sülh və qəbul	• Allahı mədh edən mahnılara qulaq asın. • İmanlılarla görüşməyi və dostluq əlaqələrini təzələməyi seçin. • Başqalarına kömək edin — bu sizə müsbət emosiyalar gətirəcək • Allahın Kəlamını oxuduqca hər qəhrəmanın həyatında çoxlu əzabın olduğuna fikir verin; əzablardan istifadə edərək Allah bizi daha çox İsaya bənzər dəyişir (**Rom. 5:3-4**). Başqaları əzab çəkəndə də Allah onlara təsəlli vermək üçün bizdən istifadə edir (**2 Kor. 1:3-4**). • Müntəzəm olaraq Zəbur 23-ü oxuyaraq Allahın kim olduğunu özünüzə xatırladın.

Hisslərimizi müəyyənləşdirib etiraf etmək çox vacibdir. Yaşadığımız bütün hisslər, hətta mənfi hisslər də Allah tərəfindən verilir. Yaxşı olar ki, hisslərimizi bizə yaxın olan insanlarla bölüşək. Hisslərini ört-basdır edən, yaxud onları boğan insanlar başqaları ilə sağlam münasibətlər qurmaqda çətinlik çəkirlər. Belələri tez hirslənir, işlər yaxşı getməyəndə asanlıqla inciyirlər.

Yadda saxlayın ki, insanların bəzisi kədər mərhələlərini ardıcıl şəkildə keçmirlər. İnsanlar bir mərhələni geridə qoyur, sonra isə dəfələrlə əvvəlki mərhələyə qayıdırlar! Əsas odur ki, yavaş-yavaş irəliləməyə çalışarkən kədərinizin bitməsinə qədər özünüzə vaxt verin.



Kədərin altı mərhələsi hansılardır?

Həyatınızda hansı əlamətlərlə qarşılaşmısınız?

Həmin anda sizə nə kömək etdi?

Nə kömək etmədi?

Həmişə xatırlayın: «*Rəbb qəlbisınıqlara yaxındır. O, ruhən əzilmişləri qurtarır*» (Zəb. 34:18).

Rəbb kədərli günlərinizdə sizinlədir!

Kimsə kədər çəkəndə ona necə kömək edə bilərsiniz?

Bir insan depressiyaya düşəndə hətta adi məişət işlərini yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir. Hər hansı bir məlumata qulaq asmaq da ona çətin gəlir. Kədər çəkənin hətta ən çox sevdiyi insanlara qəzəblənməsini də normal saymaq olar. Bunu nəzərə alaraq, biz kədər çəkənlərə qarşı mərhəmətli və səbirli olmalıyıq (Kol. 3:12-14). 2 və 3-cü dərslərdə öyrəndiyimiz biliklərdən istifadə edərək onları diqqətlə dinləməliyik.

Burada daha bir neçə köməkçi məsləhət var:

1. Kədər çəkənin kədər prosesindən keçməsi üçün lazımi qədər vaxt ayırmasına imkan verin. Deməyin ki: «Artıq qırx gün keçib. Bəsdir ağladın, üzüldün!»
2. Kömək təklif edin. Məsələn, kədər çəkənin yanına adamlar gələndə də, bundan sonrakı həftələrdə də yemək bişirməyi, təmizlik işlərini görməyi, uşaqlara baxmağı, ərzaq almağı təklif edin.
3. Kədər çəkən üçün dua edin.
4. Kədər çəkən insan sizə qəzəbləndə inciməyin.
5. Kədər çəkənə «ağlama» deməyin. Ağlamaq yaxşıdır!
6. Kədər çəkəni mühakimə etməyin. Ona heç vaxt söyləməyin ki, bədbəxt hadisə onun günahı üzündən, yaxud yaxşı ata/ana olmadığı üçün baş verib. Allah istəsə, Özü ona günahını göstərər!
7. Asan çıxış yolları göstərməyin və məsləhətlər verməyin: «Narahat olma, hər şey yaxşı olacaq. Allaha güvən!»
8. Öz itkiniz barədə danışmağa başlamayın. Kədər çəkənə deməyin ki, onun dərdi sənin dərdin qədər ağır deyil.
9. Müqəddəs Kitab ayələrini mülayim və həssas tərzdə kədər çəkənlə paylaşın. Onlara moizə etməyin!
10. **Unutmayın ki, heç kəsin sirrini başqalarına danışmaq olmaz!**

Növbəti dəfə tanışınız kədər çəkəndə bunlardan hansını etməyi, ya etməməyi unutmamalısınız?

Məşq — cütlüklərdə

Növbə ilə son bir neçə ildə yaşadığınız bir itki barədə bir-birinizə danışın. Sizcə, siz bu gün «kədər dərəsinin» harasındasınız? Həyatınızı sakit axarına qaytarmaq üçün nə edə bilərsiniz? Dinləyən şəxs sizə faydalı olacaq bir ayə söyləsin. Bir-biriniz üçün dua edin.

Cavablar

1 – Kədər.

2 – Allahın dualara cavab verməməsindən məyusluq; Allahın uzaq olduğunu hiss etmək; ümidsizlik; depressiya; təcrid hissi və dostsuz qalmaq; Allah tərəfindən rədd edilmə; ədalətsizliyin qurbanı olduğunu hiss etmək.

3 – Kədər çəkən insan hansı hissləri keçirdiyini Allaha söyləyir. O həmçinin özünə Allahın kim olduğunu xatırladır: O, «*xilas edən Allahdır*» (ayə 1), «*sevən*» və «*sadiq olan*» Allahdır (ayə 11).

Alfa və Omeqa
— nın digər kitabları

40 Dərsdə Müqəddəs Kitaba ümumi baxış

Qanunun təkrarı: 14 dərs

Mündəricat

Dərs 1: Məzmur 23: Yaxşı Çobanın ardınca getmək 5

Dərs 2: Başqasını dinləmək 11

Dərs 3: Emosiyaları anlamaq 16

Dərs 4: İslah. 22

Dərs 5: Münaqişə. 31

Dərs 6: Kədər 41

«Əgər bir-birinizə məhəbbətiniz olsa, bütün insanlar biləcək ki, siz Mənim şagirdlərimsiniz»

Yəhya 13:35

Bir-birimizi sevməliyik. Amma bunu bilsək də, buna əməl etmək çox vaxt çətin olur. Pozulmuş münasibətlər nəinki kilsə həyatını korlayır, həm də başqalarının İsanı tanımasına mane olur.

Bu altı dərs ailənizdə və kilsənizdə bir-birinizi daha yaxşı sevməyinizə kömək edəcək. Dərslərin mövzuları bunlardır:

- Yaxşı Çobanın ardınca getmək — başqalarını sevməyin əsasıdır.
- Başqasını dinləmək — bu, sevginizin ən böyük təsdiqidir.
- Emosiyalarınızı anlamaq və bölüşmək — bu halda onlar sizi idarə etməyəcəklər.
- Günahkarı düzgün islah etmək — bu halda müqəddəsliyə gedən yolda bir-birinizə kömək edəcəksiniz.
- Münaqişələrin həlli — bu halda kilsənizdə və ya ailənizdə münaqişələrin böyüməsinə imkan verməyəcəksiniz.
- Kədəri anlamaq — bu halda düzgün kədərlənə biləcəksiniz, eləcə də, başqalarının da dərdinə şərik ola biləcəksiniz.

Beləliklə, siz bu dərsləri təkrar-təkrar öyrəndikcə oradakı bilikləri həyatınızda tətbiq edəcəksiniz. Onda hamı biləcək ki, siz, həqiqətən, İsanın şagirdlərisiniz!