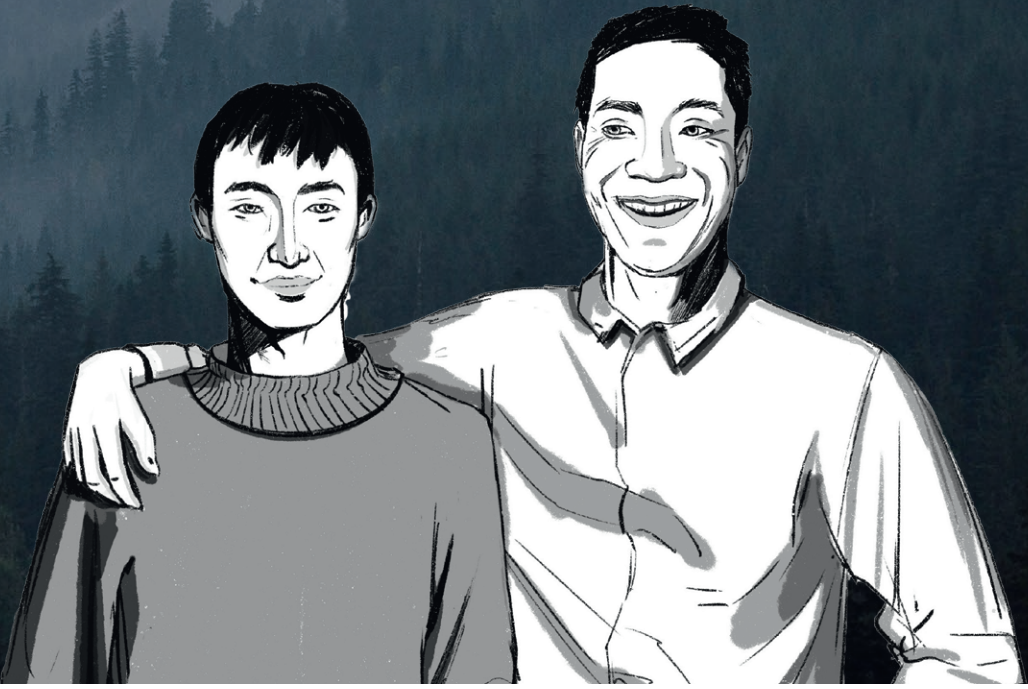
Alfa we Omega

BIRI-BIRIŇIZI SÖÝÜŇ

6 sapak



Rejep we Leýla Aýdin

Alfa we Omega

BIRI-BIRIŇIZI SÖÝÜŇ

6 sapak

Rejep we Leýla Aýdin

KITABI-KNIGI.COM

Islendik bölümi, tutuş maşgala üçin mugt
kitaplary kompýuteriňe ýükle we oka.

KITABI-KNIGI.COM

Biri-biriňizi söýüň: 6 sapak
Awtorlyk hukugy © 2025, Alfa we Omega. Ähli hukuklar goralandyr.
alphaomegasilkroad@gmail.com

© 2025 for Turkmen (Latin) edition.
Translated by permission. Ähli hukuklar goralandyr.

Illýustrasiýa awtorlyk hukugy © 2025 Sophia Phillips tarapyndan çekilen. Ähli hukuklar goralandyr.

Ähli awtorlyk hukuklary goralandyr. Bu aýatlar Mukaddes Kitapdan alyndy: Mukaddes Kitap (TukLat16) © Mukaddes Kitap Terjime Instituty, 2016

Kurs bilen tanyşlyk

Eger biri-biriňizi söýseňiz, hemmeler siziň Meniň şägirdimdigiňizi bilerler. (Ýohanna 13:35)

Biz biri-birimizi söýmelidigimizi bilýäris, ýöne köplenç bu bize kyn düşýär. Bozulan gatnaşyklar diňe bir ýygnagyň durmuşyny zaýalaman, eýsem başgalaryň Isany tanamagyna päsgelçilik döredýär.

Bu alty sapak siziň maşgalaňyzda we ýygnagyňyzda biri-biriňizi has gowy söýmäge kömek eder. Siz bu pikirleri durmuşda ulanmaga çalşanyňyzda, bu sapakalry gaýta-gaýta öwrenmek islärsiňiz. Şeýle etseňiz hemmeler sizi Isanyň hakyky şägirtleridigiňizi bilerler!

Sapaklaryň köpüsinde siziň jogap bermegiňiz üçin käbir soraglar bar. Her soragdan soň ýaýyň içindäki san, sapagyň aşagyndaky jogabyň sanyny görkezýär. Jogaba seretmezden soraga jogap bermäge synanyşyň.

Mukaddes Kitapdan alnan aýatlara salgylanmalar bar bolsa we olar **goýy garaldylan** bolsa, olary tapyp, sapakda okamak möhümdir. Eger olar goýy garaldylmadyk bolsa, wagtyňyz bolan mahaly ýa-da sapagy özbaşdak gözden geçireniňizde, okap bilersiňiz.

1-nji sapak:

22-nji mezmur: Gowy Çopanyň yzyna eýermek

Biziň hemmämiz üçin iň wajyp zat — hakykatdan hem Gowy Çopanyň yzyna eýermekdir. Biziň töweregimizdäki adamlary çyn ýürekden söýmegimiz üçin, Gowy Çopanyň yzyna eýermek zerur bolup durýar. Şonda ýüregimizde ajylyk, bagyşlamazlyk we beýlekilere ýigrenç üçin ýer galmaz. Bilelikde biz biri-birimize kömek edip, her kimiň söýülýän we gadyry bilinýän jemgyýeti döredip bileris!

Töweregimizdäki adamlary söýmek üçin biziň näme etmegimiz gerek? [1]

Zebur 22-nji baby okaň.

Bu mezmury kim ýazdy? [2]

Dawut çopançylyk edende, Hudaý onuň aladasyny etdi, soňra ol gaçgak bolanda we patyşa bolan mahalynda hem onuň aladasyny etdi..

Soňky 3000 ýylyň dowamynda san-sajaksyz ençeme adamlar bu mezmurdan çuň ruhlandylar. Geliň, biz hem olara goşulalyň!

Reb (1-nji aýat): — bu "*Ýahwe*" diýen ýewreý adynyň terjimesi bolup, "MEN" diýmegi aňladýar. (Müsürden çykyş.3:14). Ol — dünýäni ýaradan we dünýäniň ähli adamlaryny Özüniň söýgüli hökümdarlygyna boýun bolmaga çagyrýan Hudaýdyr.

Ýahwe nähili adam bilen deňeşdirilýär? (1-nji aýat) [3]

Çopan näme edýär? [4]

Şeýle hem, bu Gudratygüýçli Hudaý Öz halkynyň söýgüli, ideg edýän goragçysy we ýolbaşçysy bolup durýar. Pygamber Işaýa Hudaý hakda şeýle diýdi: “*Ol sürüsini çopan kimin bakýar, guzulary Öz eline alýar, olary göterip, bagryna basýar, ene goýunlara ýol görkezýär*”. (Işaýa 40:11)

Bu siziň Hudaýa bolan garaýşyňyz bilen nädip deňeşdirilýär? Ony uzakda we gödek — her gezek ýalňyşlyk edeniňizde sizi jezalandyrmaga taýýar hasaplaýarsyňyzmy? Ýa-da Ony aladaçyl goragçy we ýolbelet hökmünde görýärsiňizmi?

Isa

Ýohanna 10:11–16-ny okaň.

Isa: “*Men gowy çopandyryn*” diýende, Ol Özi barada näme diýýär? [5]

Bu aýatlar bize Gowy Çopanymyz — Isa barada ýene-de üç möhüm hakykaty görkezýär:

1. **Ol biziň Halasgärimizdir** (10–11-nji aýatlar). Gowy çopan talanan goýunlary halas etmeli bolşy ýaly, Isa hem şeýtandan bizi halas etmek üçin Öz janyny pida etdi.

2. **Ol biziň her birimiz bilen janly gatnaşyk etmek isleýär** (14-nji aýat). Gowy çopan öz goýunlaryny tanaýşy ýaly, goýunlar hem ony tanaýar. Isa hem biziň her birimizi tanaýar we biziň hem Ony tanamagymyzy isleýär.

3. **Ol bizi birleşdirmek isleýär** (16-njy aýat). Goýunlaryň çopanynyň yzyna bilelikde eýermekleriniň möhüm bolşy ýaly, Isa hem biziň bilelikde Onuň yzyna eýerýän jemagat bolmagymyzy isleýär. Ol Öz goýunlarynyň beýleki goýunlardan uzakda durup, Onuň yzyna eýerip biljekdigi barada pikir etmegini islemeýär.

Isa *Gowy Çopan* bolmak barada aýdanynda, Özi barada bize näme gürrüň berýär? [6]

Eger Reb biziň Çopanymyz bolsa, eýsem biz nämä mätäç? (Zebur 22:1) [7]

Täze Ähtiň Hoş Habary — Isa bize ähli ruhy bereketleri berdi (bagyşlanma, Hudaý bilen dikeldilen gatnaşyk, baky ýaşaýyş, Onuň Mukaddes Ruhy, söýgi, şatlyk, parahatçylyk we ş.m.) (Efesliler 1:3).

Käwagt biz isleglerimizi mätäçliklerimiz bilen garyşdyryp ýalňyşýarys. Biz uly öý, gowy ulag, ýanýoldaş, çagalar we ş.m. isleýäris. Goňşularymyz ýaly gowy görünmek isleýäris, olardan gowy bolmasa-da, elbetde, olardan has erbet görünmek islemeýäris!

Emma Hudaý biziň hakyky mätäçliklerimizi bilýär — olar bu maddy zatlary öz içine alyp biler, ýa-da alyp bilmez. Ol emlägiň bizi Gowy Çopandan daşlaşdyrýandygyny, Oňa ýakynlaşdyrmaýandygyny bilýär. **(1 Timoteos 6:6–10)**

Şonuň üçin Isa bize maddy zerurlyklarymyz barada alada etmezligimizi aýdýar. Ol bize hakykatdan nämeleriň zerurdygyny bilýär we şeýle diýýär: “*Siz bolsa ilki bilen [gökdäki Ataňyzyň] Şalygyny we Onuň dogrulygyny agtaryň, şonda bu zatlar hem size onuň üstüne goşulyp berler*” (Matta 6:33). Biz Isada hakykatdan hiç zada mätäçlik çekmeýäris!

“Men *hiç zada* mätäç bolmaryn” diýmek nämäni aňladýar? (1-nji aýat) [8]

Ol meni nirede *ýatyrýar*? (2-nji aýat) [9]

Bu nämäni aňladýar? [10]

Biziň Hudaý bilen Onuň sözünde, özümiz we beýlekiler bilen geçiren wagtymyz — bu biziň ruhy ýaşyl öri meýdanlarymyz bolup durýar.

Ol meni nirä “*alyp barýar*”? (3-nji aýat) [11]

Çuň we çalt hereket edýän suwlar goýunlaryň suw içmegi üçin howply ýerlerdir. Suw olary aňsatlyk bilen syryp äkidip bilýär. Edil şonuň ýaly, Hudaý baradaky, özümiz we beýleki adamlar baradaky ýalanlary “içmek” biziň üçin howply. Bu ýalanlar biziň ýüregimizi we aňymyzy erbet pikirlenişe alyp barýar we başgalar bilen gatnaşyklara ters täsir edýär.

Munuň tersine, Isa bizi henizem “*siňňin akýan suwlara*” alyp barýar. Diňe Ol bize suwsaýan kalplarymyz üçin ýaşaýyş suwuny berip biler (**Zebur 41:1; Ýohanna 7:37–38**). Diňe Ol bize Hudaý hakda, özümiz we beýleki adamlar hakda hakykaty berip biler.

Munuň *meniň janym üçin* netijesi näme? (3-nji aýat) [12]

Isanyň *[biziň janymyzy] täzeleýşi* ýaly, biz beýleki adamlaryň janyny has-da gowy täzeläp bileris. (Filimun 7-nji aýat)

Gowy Çopan janymy täzeländen soň, Ol näme edýär? (3-nji aýat) [13]

Men her gün Isa bilen wagt geçirenimde, Hudaýyň sözüni okanymda we doga-dileg edenimde, Ol pähim-paýhasly ýol görkezýär we şeýdip men hiç wagt ýalňyş ýoldan gitmeýärin. Biziň gitjek ýerimiz — Isa bilen baky ýaşajak ýerimiz bolan Täze Iýerusalimdir. Ol bizi ädimme-ädim şol ýere alyp barar!

Biz Hudaýyň ýol görkezmesini nädip eşidip bileris? [14]

Ol meni näme üçin dogrulyk ýollaryndan äkidýär? (3-nji aýat) [15]

Gowy Çopanymyz bizi söýgi we gowy işler arkaly äkidende, adamlar Hudaýy şöhratlandyrarlar! **(Matta 5:16)**

4-nji aýatda “*tüm garaňky dereden*” geçenimizde, bize haýsy üç zat barada aýdylýar? [16]

Haýsy zatlar biziň üçin “*tüm garaňky dere*” bolup biler?

Isa bu durmuşda biziň kynçylyklara duçar boljakdygymyzy aýtdy (Ýohanna 16:33). Onuň Özi hem ähli tarapdan ejir çekdi, şonuň üçin Ol biziň ejizliklerimizi duýup bilýär (Ýewreýler 4:15). Şonuň üçin biz her gezek kynçylyklar bilen ýüzbe-ýüz bolanymyzda, biziň başdan geçirýän zatlarymyza Isanyň düşünýändigini ýadymyzdan çykarmaly däldiris, Ol her ädimde biziň ýanymyzda bolýar we ähli zady bizi Özüne meňzeş etmek üçin ulanýar! **(Rimliler 8:28–29)**

Biz “*tüm garaňky dereden*” geçenimizde, nämeleri ýatlamalydyrys? [17]

Iň möhüm pikir

Ýewreý şygryýetinde bir goşgynyň iň möhüm setiri ortadaky setirdir. 22-nji Zeburyň ortasyndaky setir ***“çünki Sen meniň bilensiň”*** diýen sözlerdir. Tutuş älemi ýaradan Hudaý meniň bilendir! Isanyň yzyna eýermäge karar bereniňiz sebäpli maşgalaňyzy ýa-da dostlaryňyzy ýitiren ýaly duýsaňyzam, Gowy Çopan size şeýle diýýär: “*Men sizi hiç wagt ýeke taşlamaryn, terk etmerin!*” (Ýewreýler 13:5)

Çopanyň “taýagy” adam we haýwan hüjümçilerine garşy göreşmek üçin, onuň kellä urmak üçin ulanýan agyr taýagydyr. Isanyň “çopan hasasy” bolsa, goýunlary howpdan goraýan egri taýakdyr (sapagyň başyndaky surata serediň). Gowy Çopana öz goýunlaryny goramak we halas etmek üçin diňe hasa we taýak gerekdir. Edil şonuň ýaly, Isa barmaly ýerimize: Täze Iýerusalime barýançak, goýunlaryny doly howpsuz saklamagy başarýar.

Gowy Çopanyň “*taýagy*” we “*hasasy*” bize Isa barada näme gürrüň berýär? [18]

Hudaý nirede meniň üçin “*saçak ýazdy*”? (5-nji aýat) [19]

Çopanyň duşmanlary ýabany haýwanlar we ogrulardy. Biziň hakyky duşmanymyz — iblisdir. Ol köplenç durmuşymyzy kynlaşdyrmak üçin adamlar we zatlar arkaly hereket edýär, ýöne biz şuny ýatda saklamalydyrys, ýagny “*biziň söweşimiz ynsanlara garşy däldir!*” (Efesliler 6:12)

Biziň Gowy Çopanymyz bizi diňe bir howpsuzlyk we iýmitlendirmek bilen üpjün etmän, eýsem biziň bilen bile baýramçylyk saçagynda bolmak isleýär! Ol bize diňe tüm garaňky dereden çykanymyzdan soň däl-de, şol ýoluň ortasynda-da Özi bilen bilelikde lezzet almaga çagyrýar!

Isa bizi her gün islendik ýagdaýymyza garamazdan Özi bilen "nahar iýmäge" çagyrýar (Aýanlyk 3:20). Uly kynçylyklara duş gelenimizde-de, Ol bizi Özünde şatlanmaga çagyrýar. Türmede oturan mahaly hem resul Pawlus şeýle ýazýar: "*Rebde şatlanyň. Ýene-de gaýtalaýaryn: şatlanyň!*" (Filipililer 4:4)

"Gowy Çopan meniň öňümde saçak ýazýar" diýen pikirden näme öwrenýäris? [20]

Gowy Çopan meni hormatlamak üçin haýsy iki zady edýär? (5-nji aýat) [21]

Belent mertebeli myhmanyň başyna baýramçylykda ýag çalynýardy (Luka 7:46). Bizi utandyranlaryň we bize hüjüm edenleriň öňünde Isa bizi hormatlaýar. **(Matta 5:1–12; Aýanlyk 3:5)**

Köp halklarda öý eýesi siziň uzak wagtlap galmagyňyzy isleýändigini görkezmek islese, ol käsä pürepürläp guýýar. Şeýdip, olar seniň gitmegiňi däl-de, galmagyňy isleseler, olar seniň käsäňi doldurmagy dowam edýärler. Boş käse siziň gitmegiňizi isleýän alamatdyr. Isa biziň käsälerimizi doldurmagy dowam edýär — Ol biziň Onuň huzuryndan hemişe lezzet almagymyzy isleýär!

Başgalaryň bize Isa iman edendigimiz üçin nähili seredyändigine garamazdan, Isa bize öz belent mertebeli myhmanlary hökmünde ýokary hormat bilen garaýandygyny unutmaly däldiris! Ol muny biziň muňa mynasyp bolmadyk wagtymyz hem edýär!

Iman etmeýänler sizi utandyranda, siz özüňize nämäni ýatladyp bilersiňiz? [22]

"*Ömrümiň ähli günlerinde meniň bilen*" näme bolar? (6-njy aýat) [23]

Isa — Gowy Çopan. Biz Oňa doly ynanyp bilýäris!

"*Söýgi*" jümlesi ýewreý dilinde "hesed" diýilýär. Bu Köne Ähtde örän möhüm söz bolupdyr. Ol Hudaýyň Öz halkyna wepaly we söýgüli merhemetini beýan edýär, ýagny Hudaý Öz halky bilen äht baglaşypdy (Müsürden çykyş 15:13; 20:6). Biz Onuň biziň üçin etjekdigini aýdan zatlarynyň hemmesini etjekdigine ynanyp bileris. Ol bizi Isa bilen baky boljak ýerimize, Täze Iýerusalime sag-aman getirer.

Men baky nirede ýaşaryn? (6-njy aýat) [24]

Biziň üçin "*Rebbiň öýi*" indi fiziki bina däl-de, eýsem Isanyň Özi bolup durýar! (Ýohanna 2:19–22) Isa bizi Özünde ýaşamaga çagyrýar. Edil şonuň ýaly, resul Pawlus hem imanlylary "*Isa Mesihe degişli bolanlary*" çagyrýar. (Rimliler 8:1)

Şeýle-de bolsa, eger biziň ýüregimiz agyrydan, ajylykdan, bagyşlamazlykdan ýa-da ýigrençden doly bolsa, biz "*Isa Mesihde ýaşap*" bilmeris. Şonuň üçin töweregiňizdäkiler bilen gowy gatnaşyk saklamagy öwrenmek

üçin ilkinji ädim, bu Gowy Çopanyň sizi “*dogry ýollardan*” äkitmegine rugsat bermekdir we Onuň hasasyny sizi nädogry ýollardan daşlaşdyrmak üçin ulanmakdyr! Goý, bu kurs size bu syýahatda kömek etsin.

Bu Mezmury öwrenmek arkaly Hudaý size näme kynçylyk berdi?

Jogaplar

1 – Biziň Gowy Çopanyň yzyna eýermegimiz gerek.
2 – Dawut.
3 – Çopan.
4 – Çopan öz goýunlaryna seredýär, olaryň garny doýan we sagdyn bolmagy üçin alada edýär.
5 – Ol Özüniň Hudaýdygyny, bizi alada edýän goragçymyzdygyny we ýol görkezijimizdigini aýtdy.
6 – Ol biziň Halasgärimizdigini, her birimiz bilen janly gatnaşygyň bolmagyny isleýändigini we bizi beýleki şägirtleri bilen birleşdirmäge isleg bildirýändigini aýtdy.
7 – Hiç zat!
8 – Biz Isada hiç zada mätäçlik çekmeýäris.
9 – Ýaşyl örülerde.
10 – Ýaşyl örüler — bu howpsuz ýer bolup, biz munda dynç alýarys we iýmitlenýäris.
11 – *Siňňin akýan suwlaryň ýakasyna.*
12 – *Ol meniň janymy täzeleýär.*
13 – *Ol meni dogrulyk ýolundan äkidýär.*
14 – Isa bize her gün Onuň bilen wagt geçirenimizde, Hudaýyň Sözüni okanymyzda we doga-dileg edenimizde ýol görkezýär.
15 – *Onuň adynyň hatyrasyna.*
16 – *Men ýamanlykdan gorkmaýaryn, çünki Sen meniň bilensiň. Seniň hasaň, çopan taýagyň aram berýär janyma meniň.*
17 – Durmuşyň ähli kynçylyklary we meseleleri arkaly biziň başdan geçirýänlerimize Isa düşünýär, her ädimde Ol biziň ýanymyzda bolýar we bizi Özüne meňzeş etmek üçin ähli zady ulanýar.
18 – Isa biziň barmaly ýerimize — Täze Iýerusalime barýançak, goýunlaryny doly howpsuz saklamagy başarýar.
19 – “*... duşmanlarymyň gözleriniň alnynda*”.
20 – Ol biziň Onuň barlygyndan lezzet almagymyzy we her gün Özi bilen nahar iýmegimizi isleýär.
21 – “*Sen ýag çalýarsyň meniň başyma; pürepürdir meniň pyýalam*”.
22 – Isa Mesihe iman edendigimiz üçin adamlar bize nähili garasalar-da, Ol bize hormatlanýan myhmanlar ýaly garaýandygyny ýatdan çykarmaly däldiris!
23 – “*... ýagşylyk we sadyk söýgi*”.
24 – “*... Rebbiň öýünde*”.

2-nji sapak:

Diňlemek

Bu sapak — biziň birek-birege bolan söýgimiziň we hormatymyzyň ýoklugy sebäpli gatnaşyklarymyzy nädip zaýalaýandygymyz ýa-da ýok edýändigimiz baradadyr. Muny biri-birimizi nähili diňleýändigimizde has gowy görmek bolýar.

Drama (eger mümkin bolsa, muny sapakdan öň taýýarlaň)

Iki adam gürleşýär. Birinji adam ikinji adama geçen hepde başdan geçiren kiçiräk meselesi hakda gürrüň berýär. Ikinji adam telefonyndaky habary okamak we jogap ýazmak bilen ony erbet diňleýär, birinji adamy tankytlaýar we soňra özleri hakda gürleşip başlaýar.

Ara alyp maslahatlaşyň: Birinji adam özüni nähili duýdy?

Söýgi

Resul Ýohanna şeýle diýdi: "*Mähribanlarym, biri-birimizi söýeliň, çünki söýgi Hudaýdandyr. Kim söýýän bolsa, Hudaýyň perzendidir, ol Hudaýy tanaýandyr. Kim söýmeýän bolsa, Hudaýy tanaýan däldir, sebäbi Hudaý söýgüdir*". (1 Ýohanna 4:7–8)

Bu aýatlar söýginiň nireden gelýändigi barada bize näme diýýär?

Bu aýatlar bize söýmeýän adam hakda näme diýýär?

Ara alyp maslahatlaşyň: Eger biz kimdir birini diňlemek islemesek, hakykatdanam olary söýmek mümkinmi?

Fakt: Men bir adamy nähili diňleýändigim arkaly ony näderejede söýýändigimi görkezip bilýärin.

Hormat

Söýgini görkezmegiň möhüm usuly — birek-birege hormat goýmakdyr. Biz hormat goýmaýan adamlarymyzy diňlemeýäris.

Diňlemek synagy 1

Biri-biriňizi doganlyk söýgüsi bilen tüýs ýürekden söýüň. Biri-biriňizi hormatlap, başgalary özüňizden ýokary tutuň. (Rimliler 12:10)

Sen şulary nähili diňleýärsiň:

- ene-ataňy?
- gaýyn eneňi/gaýyn ataňy?
- äriňi/aýalyňy?
- çagalaryňy?
- gelniňi?
- öýüňizde ýaşaýan beýleki adamlary?
- ýygnak ýolbaşçylaryňy?
- ýygnagyňa gelýänleriň hemmesini (hatda kynlary-da!)?

Hudaý seniň bu ähli adamlara bolan garaýşyňdan razymy?

Toba etmek wagty

Günämiz ýok diýsek, onda biz özümizi aldaýandyrys, bizde hakykat ýokdur. Emma günälerimizi boýun alsak, sadyk hem adalatly Hudaý günälerimizi bagyşlar we bizi her hili ýamanlykdan tämizlär! (1 Ýohanna 1:8–9)

Hudaýdan hormat goýmadyk adamlaryň üçin seni bagyşlamagyny sora. Durmuşyňda goýan adamlary üçin Ondan saňa täze minnetdarlyk duýgysyny bermegini sora. Olar üçin Ondan has gowy diňleýji bolmagyňa kömek etmegini sora.

Diňlemek

Diňlemegiň bu temasynyň näderejede möhümdigine düşünmek üçin, gam-gussa batanyňda ýa-da göwnüňe deglende, kimdir biriniň seni diňlemegini islän wagtyňy ýadyňa sal. Sen ýagdaýyňy olar bilen paýlaşmakçy bolduň, ýöne olar seni şeýle bir erbet diňlediler welin, bu seniň üçin öňküsinden hem beter agyr boldy. Sen bu barada häzir aýtma, ýöne şol wagt özüňi nähili duýandygyň barada pikirlen. Indi sen bu barada nähili pikir edýärsiň? Başdan geçiren agyryň, näme üçin biziň hemmämiziň birek-biregi diňlemegi öwrenmelidigimizi görkezýär. Biz başga adamlaryň agyrysyny diňlänimizde, olaryň agyrylary azalýar we has çydamly bolýarlar.

Resul Ýohanna bize şeýle diýýär: "*Hakyky söýgimizi ýöne bir gury gep bilen däl-de, iş ýüzünde amal bilen görkezeliň*". (1 Ýohanna 3:18)

Ýatda sakla: Men bir adamy ünsli diňlemek bilen ony näderejede söýýändigimi görkezýärin.

Hudaýa şükür, biz ene-atamyzdan ýa-da ärimizden/aýalymyzdan köp söýgi almadyk bolsak-da, Mukaddes Ruh ýüreklerimizi Hudaýyň söýgüsi bilen dolduryp bilýär! Isanyň başgalary söýşi ýaly, biziň hemmämiz-de başgalary söýmegi öwrenip bileris!

Biz bir adamy näderejede söýýändigimizi nädip görkezmeli?

Söýgi synagy

Geliň, Mukaddes Kitapdan bu iki aýat hakda pikir edeliň:

Şonuň üçin hem, eý, Hudaýyň saýlan mukaddes hem eziz halky! Rehim-şepagata, mähribanlyga, pespällige, ýumşaklyga we sabyr-takatlylyga besleniň. (Kolosiýalylar 3:12)

Emma gökden inen danalyk ilki bilen päklikdir, soňra parahatlyk söýüjilikdir, mylaýymlyk we özara ylalaşyklykdyr. Ol merhemetden we haýyrly işlerden doludyr. Şeýle danalyk tarapgöýlik we ikiýüzlülik etmeýär. (Ýakup 3:17)

Geliň, bu sözleriň hersiniň manysy barada pikir edeliň. Muny ýerine ýetirenimizde, has gowy ýerine ýetirmegi öwrenmek isleýän her häsiýetiň gapdalynda bellik goýuň. Soňrak bolsa Isadan size bu babatda kömek etmegini haýyş edip bilersiňiz.

- ☐ **Rehim-şepagat** kimdir biriniň meselesine gynanmak diýmekdir. Köne Äht köplenç Hudaýyň günäli halkyna eden rehimdarlygy hakda aýdýar (mysal üçin Müsürden çykyş 34:6; Işaýa 63:7). Edil şonuň ýaly, Isa Öz ýanyna gelen adamlara hemişe rehimdarlyk edýärdi (mysal üçin Matta 9:36 we 15:32).
- ☐ **Mähribanlyk** adamlar size mähirli bolmasa-da, ýagşylygy we sahylygy aňladýar. **(Luka 6:35)**
- ☐ **Pespällik** başgalardan özüňiziň gowudygyňyzy we başgalaryň siziň isleýän zadyňyzy etmelidigini pikir etmezligi aňladýar. Muňa derek biz başgalary diri Hudaýyň gymmatly çagalary hökmünde görmelidiris we olara hyzmat etmäge we ak pata bermäge taýyn bolmalydyrys. **(Filipililer 2:3)**
- ☐ **Ýumşaklyk** — bu başgalaryň duýgularyna üns bermek we gaharly duýgularymyzyň bize gözegçilik etmegine ýol bermezlik diýmekdir. Bize ajaýyp görelde bolan Isa *ýürekde "mylaýymdy" we "pes göwünlidi"*. **(Matta 11:29)**
- ☐ **Sabyr-takatly bolmak** — bu gaharyň tersidir. Diýmek, kimdir biri ýa-da bir zat bizi gaharlandyrsa, biz gaharlanmaga ýa-da hüňürdemäge howlukmaýarys. **(Ýakup 1:19)**
- ☐ **Päklik** — bu mukaddesligi, günä etmezligi aňladýar. **(1 Ýohanna 3:3)**
- ☐ **Parahatlyk söýüjilik** — bu hiç haçan dawa-jenjellere we çekişmelere başlamazlygy aňladýar. Munuň ýerine biz sazlaşygy ösdürmek üçin elimizden gelenini etmeli. **(Matta 5:9)**
- ☐ **Mylaýymlyk** — bu başgalaryň duýgularyna hormat goýmagy aňladýar **(Rimliler 12:10)**. Bu sözler ýa-da hereketler kimdir biriniň özüni gaýgyly ýa-da söýülmeýän duýmagyna mejbur edermi?
- ☐ **Özara ylalaşyklyk** — Isanyň biziň ýerine ýetirmegi isleýän zadyny etmegimizi aňladýar we şonuň üçin Hudaýyň buýruklaryna ters gelmese, jedel etmezden ygtyýarlylara boýun bolmaga taýýynlygy aňladýar. **(Efesliler 5:21–22; 6:1,5)**
- ☐ **Merhemet** — bu Hudaýyň bize rehimdarlyk edişi ýaly, bagyşlamaga taýýarlygymyzy aňladýar. **(Efesliler 2:4–5)**
- ☐ **Haýyrly işler** Mukaddes Ruhuň biziň durmuşymyzda işleýändiginiň subutnamasydyr. **(Galatýalylar 5:22–23)**
- ☐ **Tarapgöýlik etmezlik** — bu her bir adama Mesihdäki gymmatly doganyň ýa-da uýaň hökmünde garamagy aňladýar. **(Ýakup 2:1–5)**
- ☐ **Ikiýüzlülik etmezlik** — özümizi ýalandan görkezmeli däldigimizi aňladýar. Biziň pikirlerimiz we amallarymyz sözlerimize laýyk gelmelidir. **(1 Petrus 1:22)**

Eden bellikleriňizeserediň. **Hudaý siziň beýleki adamlar bilen gatnaşygyňyzdan razymy?**

Toba etmek wagty

Beýleki adamlar bilen gowy gatnaşykda bolmadyk wagtlaryňyz üçin Hudaýdan sizi bagyşlamagyny soraň. Onuň siziň durmuşyňyzda goýan adamlarynyň hemmesine siziň ýalkanyş bolmak islegini bermegini soraň. Olary has gowy diňlemek üçin Ondan kömek etmegini soraň.

Diňlemek synagy 2

Men bir adamy ünsli diňlemek bilen ony näderejede söýýändigimi görkezýärin.

Indi siziň bilen kimdir biri möhüm bir zat hakda gürleşende, siziň köplenç edýän hereketleriňiziň gapdalynda bellik ediň:

Mümkin bolan hereketler:

- ☐ siz gaty ýadandygyňyzy görkezýärsiňiz;
- ☐ siz telefona jogap berýärsiňiz we täze söhbetdeşlige başlaýarsyňyz;
- ☐ kimdir biri gürleýärkä, siz telefonyňyzdaky zatlary okaýarsyňyz;
- ☐ siziň bilen gürleşýän adamdan ýüzüňizi başga tarapa öwürýärsiňiz;
- ☐ siz köplenç wagta seredýärsiňiz;
- ☐ siz bizar bolan, sabyrsyz görünýärsiňiz, gözüňizi tegeleýärsiňiz;
- ☐ siz ýüzüňizde gelşiksiz aňlatma görkezýärsiňiz;
- ☐ siz telefonda gürleşeniňizde, öý işlerini ýa-da başga işleri ýerine ýetirmegi dowam etdirýärsiňiz.

Mümkin bolan sözler:

- ☐ siz aşa köp soraglar berýärsiňiz;
- ☐ siz adamy samsyk ýa-da erbet duýmaga mejbur edýän bir zat aýdýarsyňyz ("Muny nädip edip bildiň? Bu seniň günäň!");
- ☐ siz olara meselesiniň möhüm däldigini aýdýarsyňyz;
- ☐ siz olaryň sözlemlerini tamamlaýarsyňyz;
- ☐ siz örän ýönekeý görünýän maslahat berýärsiňiz;
- ☐ köplenç sözüni bölýärsiňiz;
- ☐ siz olara näme hakda pikir edýändiklerini aýdýarsyňyz (mysal üçin: "Sen özüňi ondan gowudyryn öýdýärsiň");
- ☐ siz olara näme boljagyny aýdýarsyňyz (mysal üçin: "Eger sen olara bu hakda aýtsaň, işiňi ýitirersiň");
- ☐ siz temany üýtgedýärsiňiz;
- ☐ siz özüňiz hakda gürleýärsiňiz;
- ☐ siz olar paýlaşýan wagty olardan (ýa-da başga birinden) çaý ýa-da iýmit isleýänmidigini soraýarsyňyz.

Siz ýene başga zatlary edip bilersiňiz:

- ☐ gaty köp gürleýärsiňiz (Süleýmanyň pähimleri 10:19);
- ☐ gybat edýärsiňiz (Süleýmanyň pähimleri 11:13);
- ☐ dessine dawa turuzmaga başlaýarsyňyz (Süleýmanyň pähimleri 26:21);

- ☐ geplemekde we gaharlanmakda örän çalt bolýarsyňyz (Ýakup 1:19–20);
- ☐ hemişe öz pikiriňizi teklip edýärsiňiz (Süleýmanyň pähimleri 18:2);
- ☐ adam meseläniň nämedigini aýdyp gutarmanka, jogap berýärsiňiz (Süleýmanyň pähimleri 18:13);
- ☐ gepleýän sözleriňize üns bermeýärsiňiz (Ýakup 1:26 we 3:5)
- ☐ kimdir biri sizden öýkelese ýa-da gaharly bolsa, gahar-gazabyňyzy görkezýärsiňiz;
- ☐ siz kimdir birine hormat goýmaýarsyňyz, sebäbi olar sizden kiçi ýa-da olar ýygnaga täze geldiler ýa-da maşgalaňyz üçin täze adamlar.

Siz ýene başga nähili mysallary getirip bilersiňiz?

Eden bellikleriňize serediň. **Hudaý siziň beýleki adamlar bilen gatnaşygyňyzdan razymy?**

Toba etmek wagty

Biziň hemmämiz köp tarapdan kemçilik goýberýäris. Ýöne, geliň, birek-birege söýgi görkezmekde has gowy bolmagymyz üçin Hudaýdan bizi has gowy diňleýji etmegini soralyň.

Jübüt bolup işlemek

- Siziň biriňiz häzir özüňiz üçin kyn bolan zatlar hakda gürrüň berersiňiz. Beýleki biriňiz ony üns bilen diňlemeli we onuň üçin dileg etmeli.
- Soňra beýleki adam nämedir bir zat hakda paýlaşyp biler we birinji adam ony üns bilen diňlär we onuň üçin dileg eder.

3-nji sapak:

Emosiýalara düşünmek

Geçen sapakda biz gowy diňlemegimize päsgel berýän käbir edýän zatlarymyz hakda gürleşdik. Bu sapakda biz adamlary nädip diňläp biljekdigimizi öwreneris, şonda biz olar üçin ýalkanyş we ruhlandyrma bolarys.

Ýüregimiziň şypagäri

Ilki bilen, geliň, Isanyň ýaralanan ýüreklerimize berýän şypasy hakda pikir edeliň.

Köne Ähtde Işaýa pygamber Mesih gelende näme etjekdigi hakda gürrüň berdi. Isa bu pygamberligiň Özi hakyndadygyny aýtdy (Luka 4:16–19). Ine, Isanyň bu gün bizde we biz arkaly edýän zady!

Işaýa 61:1–3-i okaň.

Mesih näme etmekçi boldy? Bu aýatlardan siz näçe zady tapyp biljekdigiňizi görüň.

Geliň, her jümläniň manysy barada pikirleneliň:

- ***garyplara hoş habary bildirmegim üçin*** (1-nji aýat)
  Biz fiziki ýa-da ruhy taýdan, ýa-da iki tarapdan hem garyp bolup bileris. Biz ähli günälerimiz, şowsuzlyklarymyz we kynçylyklarymyz bilen Isanyň ýanyna gelenimizde, Onda biziň üçin Hoş Habar bar!

- ***göwni synyklara şypa bermek*** (1-nji aýat)
  Gowy hirurg ýaralary bejerýär we tikýär, şondan soň ýaralar görünmeýär diýen ýaly. Eger biz agyr ýaralarymyzy bejermesek, bu elhenç deformasiýalara sebäp bolup biler. Biziň ýüreklerimiz ýaralardan ejir çekip biler, emma biz nähilidir bir şekilde ýaşamagy dowam edip bileris, ýöne soňluk bilen bu emosional deformasiýa getirýär. Isa ýaralarymyzy we ýara yzlarymyzy Oňa bermegimizi isleýär, şonda Ol bizi ýene bitewi edip biler. Adamlaryň köpüsine gündelik ýara tämizlenmesi gerek!

- ***tussaglara azatlygy yglan etmek … zyndandakylary boşatmak*** (1-nji aýat)
  Köp adamlar öz günäleri, gaharlary we ajy hasratlary sebäpli tussag edilýär. Isa bizi azat etmek üçin geldi! (**Ýohanna 8:36**)

- ***Hudaýymyzyň öç aljak güni*** (2-nji aýat)
  Biz özümize zyýan ýetirenleriň kazysy bolmagy bes etmelidiris. Sebäbi adalat güni Isa gaýdyp gelende amala aşar. Emma biz içimizde ajylyk we ar almak islegini saklasak, Isa bize şypa berip bilmez. (**Rimliler 12:19**)

- ***ähli ýas tutýanlara göwünlik bermäge, Sionda ýas tutýanlaryň aladasyny etmäge*** (2–3-nji aýatlar)
  Bizi gynandyryp biljek köp zatlar bar. Biz Isanyň, edil Öz Atasy ýaly, hatda biz Ony oňaýsyz ýagdaýa salsak-da, rehimdarlykdan we rahatlykdan dolydygyny ýatdan çykarmaly däldiris. (**Matta 11:29; 2 Korintoslylar 1:3**)

- ***külüň deregine owadan başatgyjyny*** (3-nji aýat)
  Kelläňe kül guýmak ýas tutmagyň alamatydy. Emma Isa biziň "külümiziň" utanjyny aýyrmak we ony owadan hormat "täjine" öwürmek isleýär. (**Ýewreýler 12:11; 1 Petrus 1:6–7**)

- ***ýasyň deregine şatlyk ýagyny*** (3-nji aýat)
  Isa biziň ýasymyzy şatlyga öwürýär! (**Zebur 17:29; Ýohanna 15:11**)

- ***gamgyn ruhuň deregine alkyş donuny*** (3-nji aýat)
  Hudaý biziň umytsyzlygymyzy öwgä öwürmek isleýär (**Ýewreýler 13:15; Zebur 138:12**)

- ***Rebbiň şöhratyny görkezmek üçin ekilen dogrulyk dub agaçlary diýler olara*** (3-nji aýat)
  Bu ýerde biz Hudaýyň bularyň hemmesini ýerine ýetirmek islemeginiň sebäbini görýäris. Başga adamlaryň Onuň nähili ajaýypdygyny görüp bilerleri ýaly, Ol biziň Onuň şaýatlary bolmagymyzy isleýär! Dub agaçlar ýelden ýykylmaýan güýçli agaçlardyr. Olary gaty uly bolany üçin uzakdan görüp bilersiňiz. Hudaýyň Sözüni okamakdan we ýüregimizi üýtgetmäge Oňa rugsat bermekden näçe köp lezzet alsak, durmuşymyza kynçylyklar gelende, şonça-da berk durup bileris we başga adamlara görelde bolup bileris. Şonda Hudaý şöhratlanar we has köp adamlar Ony tanamak islär!

Isa Öz halkyna bermek isleýän bu ýalkanyşlaryň guraly hökmünde kimleri ulanmak isleýär? [1]

Hawa, Isa bularyň hemmesini ýerine ýetirmek üçin bizi ulanmak isleýär! Biz Mesihiň bedenidiris (Kolosiýalylar 1:24). Ol biz arkaly işlemegi saýlaýar (**2 Korintoslylar 1:3–4**).

Bu sapakda biz töweregimizdäki adamlar kynçylyklara duçar bolanlarynda, olary ruhlandyrmak üçin bizi ulanmagyna nädip Isa rugsat berip biljekdigimiz hakda oýlanarys.

Parahatlyk

Işaýa 9:6-da Mesihe "*Parahatlyk Şazadasy*" diýilýär. Parahatlyk — Mukaddes Kitapda örän wajyp sözdir (ol 400 gezekden gowrak ýazylan).

Ýewreýçe "parahatçylyk" sözüni bilýärsiňizmi? [2]

Mukaddes Kitapda “parahatlyk” sözi aňymyzyň, ýüregimiziň we ruhymyzyň doly parahatlygyny aňladýar. Bu parahatlyk diňe Hudaý bilen we biri-birimiz bilen sazlaşykda ýaşanymyzda ýüze çykýar. **Ýohanna 14:27-ni, Efesliler 4:3-i we Filipililer 4:6–7-ni** okaň.

Köpümiz maşgalamyz, pulumyz, geljegimiz we başga zatlar hakda alada edýäris. Ýöne iň gerek bolan zat, diňe Hudaýyň berip biljek parahatçylygydyr. Şeýle-de bolsa, Hudaý birek-biregiň asudalygyny ösdürmek üçin bizi ulanmak isleýär.

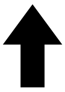
Oňyn duýgular rahatlygymyza goşant goşýar. Ýaramaz duýgular rahatlygymyzy azaldýar.

Biziň hemmämiz her günüň dowamynda köp duýgulary başdan geçirýäris. [3]

1) Geçen hepdäniň dowamynda siz haýsy oňat duýgulary başdan geçirdiňiz?

2) Soňky bir hepdäniň dowamynda siz haýsy ýaramaz duýgulary başdan geçirdiňiz?

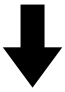
3-nji jogaba serediň we haýsy duýgulary **aýtmandygyňyzy** kesgitläň.



Kimdir birine biziň bilen bagtly duýgulary paýlaşmaga ýol bersek, bu olaryň şatlygyny we rahatlygyny artdyrýar. Haçan-da kimdir birine biz bilen bagtsyz duýgulary paýlaşmaga ýol bersek, bu duýgulary başdan geçirmegi biraz aňsatlaşdyrýar. Galyberse-de, olaryň parahatlygy birneme dikeldilýär..

Siz başgalaryň parahatlygyny ösdürmäge kömek edýärsiňizmi?

Başgalar size ynanyp, öz duýgularyny paýlaşyp biljek adam sizmi — olar siziň özleri hakda gybat etmejekdigiňizi bilýärlermi?



Bagtsyz duýgularyňyz bar bolsa, siz näme edýärsiňiz? Olary ýapýarsyňyzmy? Içimizdäki ýaramaz duýgularymyzy boýun alyp, özlerimiz ýa-da başgalar bilen paýlaşmasak, beýleki adamlara gaharlanmak gaty aňsat bolýar. Bu olaryň parahatlygyny azaldýar we olar bilen gatnaşygymyzy bozýar — mysal üçin: ýalňyş iş etmeseler hem biz olara gygyrýarys!

Geliň, başgalaryň öz parahatlygyny ýa-da şalomyny artdyrmaga nädip kömek edip biljekdigimiz hakda pikir edeliň. Esasy usullardan biri — adamy üns bilen diňlemekdir. Kimdir biri agyry çekýän bolsa, oňa kömek etmegiň iň gowy usuly — ony üns bilen diňlemekdir, ünsli diňläniňizden soň, olary **Isanyň öňüne getirmelidiris**.

Soň bolsa, bagtsyz duýgularymyz ýüze çykanda, bizde ynamdar dostumyz bolar, olara zyýan bermezden paýlaşyp bileris. Şeýle dostumyz bolmasa-da, elmydama sabyrly we bizi diňlemäge taýyn Isa bardyr. **(Matta 11:28–30)**

Gowy diňlemek adamlara duýgularyny dolandyrmaga nähili kömek edýär? [4]

Başga adamlary nädip gowy diňläp bileris? [5]

Drama (mümkin bolsa, muny sapakdan öň taýýarlaň)

Iki adam: birinji adam ikinji adama geçen hepde başdan geçiren kiçijek meselesi hakda gürrüň berýär. Ikinji adam, 5-nji jogapda görkezilen zatlary ýerine ýetirmek bilen gowy diňleýär.

Ara alyp maslahatlaşyň:

Birinji adam özüni nähili duýdy?

Ikinji adam birinji adama kömek etmek üçin näme etdi?

Gowy diňlemek üçin biz başga näme edip bileris?

Mümkin boldugyça köp pikirleri sanaň. Jogaplaryňyzy 5-nji jogapdaky sanaw bilen deňeşdiriň.

Isanyň göreldesine eýeriň

Ýohanna 4:1–29-y okaň.

Isa bu bölümde guýynyň başynda samariýaly aýal bilen duşuşanda, bize gowy diňlemegiň mysalyny berdi.

Isa samariýaly aýala näme kömek etdi? [6]

Mümkin boldugyça köp zat hakda pikir edeniňizde, Onuň başga näme edenini görmek üçin jogaplaryňyzy 6-njy jogap bilen deňeşdiriň.

Bu aýal bilen nähili baglanyşygynyň bardygynyň netijesinde, ol Isanyň öz durmuşyny nädip üýtgedendigi hakda başga-da köp adamlara aýdyp bildi!

Eger biz adamlary Isanyň ýanyna getirmek islesek, birnäçe zatlary ýerine ýetirmeli. Has gowy ýerine ýetirmek isleýän pikirleriňiziň gapdalynda bellik goýuň:

- ☐ **Başga adamyň gürleşmäge amatlydygyna göz ýetiriň.** Olar bilen ýekelikde gürleşmek üçin ýer tapmalymy?
- ☐ **Başga adam hakda bolup biljek islendik ýaramaz duýgulary ýeňip geçiň.** Olara hormat bilen gürläp biljekdigiňize göz ýetiriň — ýok bolsa, başga birinden kömek etmegini soraň we duýgularyňyzy Rebbe boýun alyň.
- ☐ **Bu ýagdaýyň faktlaryna düşüniň.** Näme boldy? Saňa aýdylmadyk zatlary özüňe ýa oňa aýtmaň.
- ☐ **Olaryň duýgularyny diňläň we tassyklaň.** Munda olar nähili duýgylary duýdular?
- ☐ **Olardan boýun almaly** günäleri barmy diýip soraň (Ýakup 5:16), ýöne **höküm etmäň** (Matta 7:1–2).
- ☐ **Maslahat bermäge howlukmaň:**
  - Mysal üçin, şeýle sorap bilersiňiz: Bu ýagdaýy has-da erbetleşdirip, başga bir zat etdiňmi? Ýa-da “Munuň gaýtalanmazlygy üçin näme edip bilersiň?”
  - Maslahat bermezden ozal, maslahatyňyzyň olara gerekmidigini soraň. Eger “Hawa” diýseler, maslahat beriň.
  - Eger adam öz günäsini boýun almadyk bolsa, günäsini oňa **kiçigöwünlilik** bilen görkeziň, (biz Täze Ähtdäki günäler hakda aýdýarys). Emma günäleri hakda olara aýtmaga howlukmaň — **Matta 7:3–7-ni** unutmaň!
- ☐ **Olary Isa getiriň!** Isanyň bizi bagyşlaýandygy, ýüreklerimize şypa berýändigi we bize rahatlyk berýändigi baradaky hoş habar hakda gürleşiň. Jennetde Isa bilen geçirjek ajaýyp geljegimiz hakda gürleşiň.
- ☐ Olar bilen **doga-dileg** ediň.

Doga-dileg

Käwagt biz ýagdaýy ýeňilleşdirmek üçin bir zat edip bilýäris, käte edip bilmeýäris. Emma biz elmydama kyn zatlary paýlaşýan biri üçin **doga-dileg** etmelidiris. Biziň wezipämiz, beýleki adamlaryň kynçylyklaryny çözmek däl-de, olary ähli kynçylyklary çözüp bilýän Birine eltmek — Onuň Isadygyny olaryň ýadyna salmakdyr!

Jübüt bolup ýumşy ýerine ýetirmek

- Birinji adam şu wagt özi üçin kyn bolan zatlar hakda paýlaşmaly. Ikinjisi üns bilen diňlemeli we başdan geçirýän duýgularyna düşünmeli. Soňra bolsa ol bu duýgulary tassyklamaly we birinji adam üçin Hudaýa doga etmeli.

- Soňra ikinji adam paýlaşsyn, birinji adam üns bilen diňlesin we başdan geçirýän duýgularyna düşünip, duýgulary tassyklasyn. Ikinji adam birinji adam üçin doga-dileg etsin.

- Gutaranyňyzdan soň, bu söhbet kyn ýagdaýyňyz hakda pikiriňizi nädip üýtgedendigini ara alyp maslahatlaşyň.

Çagyryş

Bu hepde ýygnaga gelmedik birine jaň ediň we ýagdaýyny soraň. Ony ünsli diňläň we şol bir hatarda onuň duýgularyna üns beriň we ony Isa eltiň!

Jogaplar

1 – Bizi!
2 – *Şalom.*
3 – 1) bagtyýarlyk, tolgunma, şatlyk, ruhlanma
2) gaýgy-alada, bulaşyklyk, lapykeçlik, gahar, gynanç, umytsyzlyk, gorky, şok, gazap we ş.m.
4 – Bu olaryň “parahatçylygyny” (*şalomy*) artdyrýar.
5 – Kimdir biri size öz duýgylary barada aýdanda, ünsli we duýgudaş boluň.
Kimdir biri siziň bilen möhüm bir zat hakda gürleşmek islese, hiç kim ýa-da hiç zat size päsgel bermez ýaly mümkin bolan ähli zady ediň, mysal üçin: telefon ýa-da garaşylmadyk myhman. Munuň öňüni almak üçin, mysal üçin seýilgähde duşuşyp bilersiňiz.
Mowzugy üýtgetmän olara näçe gerek bolsa, şonça gürlemegine ýol beriň.
2-nji sapakda gürleşişimiz ýaly, adama dilden däl-de, hereketleriňiz bilen öz gyzyklanmaňyzy görkeziň — gözüne ünsli seretmek, rahat oturmak, ähli işleriňizi bir gapdala goýmak we üns bilen diňlemek we ş.m.
Adamyň başdan geçirýän duýgularyny diňläň we tassyklaň (meselem, “ýaňy suratlandyrýan adamy eşidendigiňizi aýdyň we olaryň duýgularyna dogry düşünendigiňizi tassyklamagyny haýyş ediň”).
Adamyň özi size başgalar bilen paýlaşmaga rugsat bermese, onuň aýdanyny hiç kim bilen paýlaşmaň.
Başga adam üçin Hudaýa doga etmegi teklip ediň.
6 – Ol onuň bilen beýleki adamlaryň ýanynda däl-de, özi bilen ýekelikde gürleşdi.
Samariýaly bolany we aýal bolany üçin, Ol bu aýaly ýigrenmedi, tersine, ondan kömek sorap hormatlady.
Aýalyň haýyşyny ret etmezlik bilen onuň göwnüne degmedi, tersine, oňa durmuşyň çeşmesi bolan Özüni görkezdi.
Ol aýaly öz ýagdaýy barada has giňişleýin gürrüň bermäge we günäsini boýun almaga çagyrdy.
Ol aýaly ýazgarmady, diňe faktlary aýtdy.
Ol aýaly bagyşlap, oňa täze durmuş we Hudaý bilen parahatlyk berip biljek Birine getirdi.

4-nji sapak:

Günäleri paş etmek

Kim hiç haçan günä etmedi? Kim geçen hepdede hiç hili günä etmedi? Bu gün kim hiç hili günä etmedi?

Biziň iň uly meselämiz — öz günälerimizi görüp bilmeýändigimizdedir. Ýermeýa pygamber: "*Ynsan ýüregi ähli zatdan hilegärdir, halys ýoldan çykandyr. Oňa kim düşünip biler?*" diýýär. (Ýermeýa 17:9)

Mukaddes Ruhuň aýratyn wezipesi bar: biziň her birimizi Isa meňzeş etmekdir. Biz her gün Hudaýyň Sözüni okasak, Mukaddes Ruh bize üýtgemeli zatlarymyzyň **nämedigini** görkezýär; şeýle hem Ol bize üýtgemegimize kömek hem edýär, ýöne käwagt biz ker ýaly bolýarys! Käwagt kör bolýarys! Käwagt Mukaddes Kitap adamlaryň günäleri hakda aýdanda, bu bize degişli däl diýip pikir edýäris. Şonuň üçin käwagt Isa günälerimizi görkezmek üçin başgalary ulanýar.

Näme üçin biz başgalaryň günäsini paş etmeli

Ýiten goýun tymsalyny bize kim aýdyp biler? (Luka 15:1–7)

Bu tymsal bize näme öwredýär? [1]

Resul Ýakup şeýle ýazdy: "*Doganlarym, şuny ýatda saklaň: eger araňyzdan biri hakykat ýolundan azaşsa we başga biri ony ýene ýola salsa, günäkäri dogry ýola salan adam bir jany ölümden halas edip, köp günäleriniň üstüni örtýändir*". (Ýakup 5:19–20)

Kimdir biri "*günäkäri dogry ýola salsa*" näme bolýar? [2]

Biziň hemmämiz biri-birimize dogry ýoldan azaşmazlyga kömek edip bilýäris. Muny nädip edip bilýändigiňiz barada nähili pikirleriňiz bar? [3]

Mümkin boldugyça, bu barada köp pikir edeniňizde, başga pikirler üçin 3-nji jogaba serediň.

Garşylykly jyns bilen degişli gatnaşykda bolmak möhümdir. Ýygnagyňyzda ahlaksyzlyk bar diýip pikir etmegine hiç kime ýol bermäň.

Adamyň Isa bilen gatnaşyklarynyň nähilidigini bilmek üçin siz nähili soraglar sorap bilersiňiz? [4]

Kimdir biriniň günä edýändigini ýa-da günä etmek howpunyň bardygyny görseňiz näme etmeli? [5]

Biz başgalary nädip paş etmeli

Isa şeýle diýdi: «Näme üçin sen doganyňyň gözündäki çöpi görýärsiň-de, öz gözüňdäki agajy saýgarmaýarsyň? Nädip sen öz gözüňde agaç barka, doganyňa: "Gel, gözüňdäki çöpi çykaraýyn" diýjek? Eý, ikiýüzli, ilki öz gözüňdäki agajy çykar, şonda doganyňyň gözündäki çöpi çykarmak üçin oňat saýgararsyň». (Matta 7:3–5)

Kimdir biriniň ýalňyşyny aýtmazdan ozal, biz öňürti näme etmeli? [6]

Biziň **hemmämiziň** günälidigimizi ýadyňyzdan çykarmaň, şonuň üçin başgalara olaryň günäleri hakda başarsak **kiçigöwünlilik** bilen aýtmalydyrys! Pespäl adamlar özleriniň gowşak taraplaryny we günälerini bilýärler. Tekepbir adamlar özleriniň gowşak taraplaryny we günälerini äsgermezlik edýärler we diňe beýleki adamlaryň gowşak taraplaryny we günälerini görýärler.

Resul Pawlus şeýle diýdi: "*Şunlukda, eý, doganlar, eger kimdir biri günäniň toruna düşen bolsa, siz, ýagny Ruha görä ýaşaýanlar, ony ýumşaklyk bilen dogry ýola getiriň. Emma synaga düşmez ýaly, özüňize-de gözegçilik ediň*". (Gal. 6:1)

Kimdir birine günäden ýüz öwürmäge kömek edenimizde, biz haýsy iki zat barada unutmaly däl? [7]

Söhbetdeşlik — aýallar üçin (eger mümkin bolsa, muňa sapakdan öň taýýarlanyň)

Bu söhbetdeşligi diňläň. Güljan Aýna nähili kömek edýär?

Güljan: Salam! Gowymyň?
Aýna: *Ýaman däl!*

Güljan: Hemme zat gowymy?
Aýna: *Ýok diýseňem bolýar.*

Güljan: Bu hepde Isa saňa nämeler öwretdi?
Aýna: *Hiç zat.*

Güljan: Sen her gün Mukaddes Kitabyňy okaýaňmy?
Aýna: *Meniň wagtym ýok.*

Güljan: Sende Isa bilen ýakyn gatnaşygyň bar diýip bolarmy?
Aýna: *Ýok, beýle däl!*

Güljan: Sen Isanyň halamaýan işlerini edýärsiňmi?
Aýna: *Hawa diýsegem bolýar.*

Güljan: Sen muny meniň bilen paýlaşyp bilermiň?
Aýna: *Ýok, men muny hiç kime aýdyp biljek däl!*

Güljan: Eger sen günäň barada hiç kim bilen paýlaşmasaň, sen bu günäniň guly bolarsyň. Sen günäň barada kimdir biri bilen paýlaşanyňda, bu günäniň güýjiniň azalýandygyny bilýärsiňmi? Eger seniň edýän günäň jenaýat bolmasa, men bu barada hiç kime aýtmajakdygyma saňa söz berýärin. Men saňa bu günäňi ýeňmäge kömek etmek isleýärin. Meniň bilen muny paýlaşyp bilermisiň?
Aýna: *Ýok, men aýdyp biljek däl. Sen haýran galarsyň.*

Güljan: Meniň hem kämil adam däldigimi sen gowy bilýärsiň. Menem köp ýalňyşlar etdim. Diňe Hudaýyň merhemeti bilen men bu gün bu ýagdaýa ýetdim. Men seni gowy görýärin we saňa kömek etmek isleýärin, sebäbi şeýtanyň seni Isadan uzaklaşdyrýandygyny görýärin. Sen näme ýalňyşlyk edeniňi meniň bilen paýlaşsaň, men muny hiç kime hiç haçan aýtmajagyma söz berýärin.
Aýna: *Belki, men muny seniň bilen paýlaşyp bilerin... Meniň başlygym maňa onuň oýnaşy bolmagymy teklip etdi.*

Güljan: Meniň bilen muny paýlaşanyň üçin minnetdar. Bu mertlik!
Aýna: *Hiç kime muny aýtmajakdygyňa söz ber!*

Güljan: Men hiç kime aýtmaryn, söz berýärin. Sen nähili pikir edýärsiň, sen näme etmeli?
Aýna: *Men toba etmeli.*

Güljan: Hawa! Sen başga ýene näme etmeli?
Aýna: *Men onuň bilen wagt geçirmegi bes edip, başga iş tapmaly.*

Güljan: Gaty gowy! Sen häzir toba etmäge taýýarmy?
Aýna: *Bolýar. Gökdäki Atam, meni bagyşla we maňa häzirki işimi taşlamaga kömek et. Tiz wagtdan täze iş bilen Sen meni üpjün et! Omyn.*

Güljan: Omyn. Nähili ajaýyp! Isa seni bagyşlady! Ol saňa täze iş tapmaga kömek etsin. Indi sen Isa bilen täzelenen gatnaşyklaryňdan lezzet alyp bilersiň. Men seniň üçin Hudaýa doga edip bilerinmi?
Aýna: *Hawa.*

Aýna näme üçin edýän günäsi barada paýlaşyp bildi? [8]

Güljan oňa näme wada berdi? [9]

Söhbetdeşlik — erkekler üçin (eger mümkin bolsa, muňa sapakdan öň taýýarlanyň)

Bu söhbetdeşligi diňläň. Rahym Serdara nähili kömek edýär?

Rahym: Salam! Gowymyň?
Serdar: *Ýaman däl!*

Rahym: Hemme zat gowymy?
Serdar: *Ýok diýseňem bolýar.*

Rahym: Bu hepde Isa saňa nämeler öwretdi?
Serdar: *Hiç zat.*

Rahym: Sen her gün Mukaddes Kitabyňy okaýaňmy?
Serdar: *Meniň wagtym ýok.*

Rahym: Sende Isa bilen ýakyn gatnaşygyň bar diýip bolarmy?
Serdar: *Ýok, beýle däl!*

Rahym: Sen Isanyň halamaýan işlerini edýärmiň?
Serdar: *Şeýle diýsegem bolýar.*

Rahym: Sen muny meniň bilen paýlaşyp bilermiň?
Serdar: *Ýok, men muny hiç kime aýdyp biljek däl!*

Rahym: Eger sen günäň barada hiç kim bilen paýlaşmasaň, sen bu günäniň guly bolarsyň. Sen günäň barada kimdir biri bilen paýlaşanyňda, bu günäniň güýjiniň azalýandygyny bilýärsiňmi? Eger seniň edýän günäň jenaýat bolmasa, men bu barada hiç kime aýtmajakdygyma saňa söz berýärin. Men saňa bu günäňi ýeňmäge kömek etmek isleýärin. Muny meniň bilen paýlaşyp bilermisiň?
Serdar: *Ýok, men aýdyp biljek däl. Sebäbi sen haýran galarsyň.*

Rahym: Meniň hem kämil adam däldigimi sen gowy bilýärsiň. Menem köp ýalňyşlar etdim. Diňe Hudaýyň merhemeti bilen men bu gün bu ýagdaýa ýetdim. Men saňa kömek etmek isleýärin sebäbi şeýtanyň seni Isadan uzaklaşdyrýandygyny görýärin. Sen näme ýalňyşlyk edeniňi meniň bilen paýlaşsaň, men muny hiç kime hiç haçan aýtmajagyma söz berýärin.
Serdar: *Belki, men muny seniň bilen paýlaşyp bilerin... Men telefonymda pornografiýa görüp başladym.*

Rahym: Meniň bilen paýlaşanyň üçin minnetdar. Bu mertlik!
Serdar: *Hiç kime aýtmajakdygyňa söz ber!*

Rahym: Men hiç kime aýtmaryn, söz berýärin. Sen nähili pikir edýärsiň, sen näme etmeli?
Serdar: *Men toba etmeli.*

Rahym: Hawa! Sen başga ýene näme etmeli?
Serdar: *Men bu suratlary telefonymdan aýyrmaly.*

Rahym: Gaty dogry! Başga suratlar gözlemek bilen synaga düşseň, Mukaddes Kitaby okap başla. Isleseň, indiki hepde şol suratlara täzeden seredendigiňi ýa-da ýokdugyňy barlap bilerin.
Serdar: *Hawa, isleýärin.*

Rahym: Sen Isadan özüňi bagyşlamagyny soramaga taýynmy? Indi doga-dileg etmek isleýärsiňmi?
Serdar: *Bolýar. Gökdäki Atam, meni bagyşla we pornografiýa seretmegi bes etmegime kömek et. Onuň deregine Mukaddes Kitaby okamagyma kömek et! Omyn.*

Rahym: Omyn. Nähili ajaýyp! Isa seni bagyşlady Goý, Ol saňa Özüne ýakyn durmaga kömek etsin. Indi sen Isa bilen täzelenen gatnaşyklaryňdan lezzet alyp bilersiň. Men seniň üçin Hudaýa doga edip bilerinmi?
Serdar: *Hawa, elbetde.*

Serdar näme üçin edýän günäsi barada paýlaşyp bildi? [10]

Rahym oňa näme wada berdi? [11]

Bu söhbetdeşligiň netijesinde näme boldy? [12]

Eger bu söhbetdeşlik bolmadyk bolsady, munuň netijesi nähili bolardy? [13]

Güljan/Rahym Galatýalylar 6:1-e nädip tabyn boldular? [14]

Taýgyç eňňik

Köplenç adamlar birden uly günä etmeýärler. Ilkibaşda, olar kiçijik ýalňyş ädim ädýärler. Soňra ýene bir ädim, soňra ýene bir ädim. Bu taýgyç eňňikden ýörän ýalydyr. Siz näçe köp aşak düşseňiz, yza ýokary gitmek şonça-da kyn bolýar.

Eger biz nämedir bir zat doganymyzy Isadan uzaklaşdyrýandygyny görsek, biz şol doganymyz Isadan köp uzaklaşmanka, onuň bilen gürleşmeli. Biz biri-birimize köp uzaga gitmänkä, yza dolanmaga kömek etmeli.

Hudaý bizi ýygnakdaky erkek we zenan doganlarymyzyň arasynda ýerleşdirdi. Biziň wezipämiz — biri-birimizi söýmek we ruhlandyrmakdyr. Berk durup bilmek üçin we imanda ösmek üçin biz biri-birimize gerekdiris. Diňe şonda Hudaý biziň hemmämizi yşyk bolmagymyz üçin ulanyp biler. Biz biri-birimizi ýykmaly däl. Munuň ýerine birek-birege berk durmaga kömek etmelidiris (Efesliler 6:13).

Eger kimdir biriniň aç-açan eden günäsi bar bolsa, şol adama kömek etmeli. Olary gowy tanaýan bolsak, biz olar bilen gönüden-göni gürleşip bileris.

Eger bu siziň bilen ýakyn gatnaşygy bolan adam ýa-da sizden has uly adam bolsa, bu mesele hakda gytaklaýyn gürleşmegiň usulyny tapmaly. Siz muny nädip edip bilersiňiz? [15]

Mümkin boldugyça köp usul hakda pikir edeniňizde, başga pikirler üçin 15-nji jogaba serediň.

Resul Pawlus günäni hamyrmaýa ýaly diýýär. Birazajyk maýa uly legen hamyry çişirip bilýär. Uly ýygnaga täsir etmek üçin kiçijik günä ýeterlik bolýar (1 Korintoslylar 5:6). Meselem, ýygnagyň agzasy imansyz adam bilen romantik gatnaşyga başlasa we hiç kim olara garşy çykmasa, ýygnakdaky beýlekiler bu günä däl diýip pikir ederler.

Esasy maksat — siz haýran galýandygyňyzy ýa-da maşgalamyzda hiç kimiň beýle zady etmejekdigini aýdyp, özüňizi has gowy görkezmek däl. Has dogrusy, siziň maksadyňyz imanly ýakynyňyza ölüme eltýän ýoldan ýüz öwürmäge kömek etmekdir. Şeýle hem, biz beýleki ýygnak agzalarynyň olaryň günälerini göçürmekden goramak isleýäris.

Syrlary gizlin saklamak

"*Gybatkeş başganyň syryny paş edýändir, ynamdar göwün syrdaş bolýandyr*". (Süleýmanyň pähimleri 11:13)

Siz gizlin syrlary saklamaga näderejede gowy? Kimdir biriniň size boýun alýan günäsi hakda hiç kime aýtmajakdygyňyza söz berip bilersiňizmi?

Kimdir biri size çynlakaý ýa-da howply bir zat aýtsa, siz şonda hem bu barada başgalara aýtmaly däl-de, ruhy çopana ýa-da kömek edip biljek birine aýtmaly (mysal üçin, keselhana äkidip bilersiňiz).

Isa şeýle diýdi: "*Eger doganyň günä etse, bar-da, ikiçäk gürleşip, aýybyny oňa aýt. Seniň sözüňe gulak assa, bu doganyňy gazandygyňdyr. Emma gulak asmasa, bir ýa iki adamy ýanyňa alyp bar, aýdylan her bir söz iki ýa-da üç şaýadyň güwäsi bilen tassyklansyn. Olara-da gulak asmak islemese, onda ýygnaga aýt. Oňa-da gulak asmak islemese, goý, ol seniň üçin bir butparaz ýa-da salgytçy ýaly bolsun*". (Matta 18:15–17)

Eger kimdir biri günä edýän bolsa, bu günä saňa garşy bolsa hem, biz haýsy üç ädimi ulanmaly? [16]

Günä edýän adam bilen gürleşmezden ozal, başgalar bilen onuň günäleri barada gepleşmek dogrymy? [17]

Düzgün şundan ybarat: **Eger siz adamyň özüne bir zat barada aýdyp bilmeseňiz, onuň arkasyndan hem aýtmaň!**

Ýygnagyň öňünde kimdir birini masgara etmeklik — bu biziň iň soňky edýän işimizdir: muny diňe bir ýygnak agzasy yzygiderli günä edip, toba etmekden ýüz öwürende et.

Kimdir biri sizi düzetse ýa-da tankytlasa näme etmeli?

“*Ýaşaýyş öwüdini diňleýän gulak, parasatlylar arasynda mesgen tutar*”. (Süleýmanyň pähimleri 15:31)

Kim “*parasatlylar arasynda mesgen tutar*”? [18]

Hudaý köplenç biziň günä edýändigimizi aýtmak üçin maşgalamyzyň agzalaryny ulanýar. Emma köplenç günä däl zatlar üçin bizi tankytlaýarlar — köp aýallar özlerini yzygiderli tankytlanýan ýaly duýýarlar!

Tankyt bilen düzetmegiň arasynda näme tapawut bar? [19]

Günä däl, halamaýan zatlaryňyzy tankytlanyňyzda, bulara mysal berip bilersiňizmi? [20]

Adamlar sizi tankyt edenlerinde, siz nähili jogap berýärsiňiz?

Adamlar bizi tankyt edenlerinde, biz goranmazlyk ýa-da gaharlanmazlyk üçin elimizden gelenini etmeli. Pespällik bilen: “Bu hakda maňa aýdanyňyz üçin sag boluň” diýip bileris, soň bolsa Rebden olaryň aýdýanlarynyň dogrudygyny ýa-da däldigini görkezmegini sorap bileris. Hemmämiziň öwrenmeli zadymyz kän!

Tankytlara jogap bermegiň iki ýoly bar:

Isanyň ýoly:
- aýyplama hakda doga-dileg ediň we Isadan bu aýyplamalaryň dogrudygyny ýa-da bölekleýin dogrudygyny görkezmegini haýyş ediň;
- dogry bolsa ýa-da bölekleýin dogry bolsa-da, toba ediň we Isadan sizi bagyşlamagyny we mundan beýläk muny etmezlige kömek etmegini soraň;
- adam şuny bilsin, siz Isadan mundan beýläk muny etmezlige kömek etmegini soraýandygyňyzy oňa habar beriň.

Eger siz şeýle etseňiz, gatnaşyklaryňyzdan has köp lezzet alarsyňyz!

Öz ýolumyz:
- öýkelemek we gaharlanmak;
- özüňi aklamak (mysal üçin “Men muny seniň maňa edeniň üçin edýärin”);
- başga adamy tankytlamak.

Eger siz şeýle etseňiz, gatnaşyklaryňyz barha we barha erbetleşer!

Kimdir biri size durmuşyňyzdaky günäňiz hakda aýdanda, siz muňa nädip taýýarlanyp bilersiňiz?

Çagyryş

Bu sapagyň netijesinde özüňizi alyp barşyňyzda näme üýtgetmek isleýärsiňiz?

Doga-dileg

Eý, Hudaý, meni barla-da,
ýüregimi bil! Meni syna-da, pikirlerimi bil!
Gör, men erbet ýoldan barýan bolmaýyn,
ebedilik ýoluna meni ugrukdyr.
(Zebur 138:23–24)

Jogaplar

1 – Her bir adamyň gymmatlydygyny we Hudaýyň her bir günälini günäsinden halas etmek isleýändigini öwredýär
2 – Olar "*bir jany ölümden halas edip, köp günäleriniň üstüni örtýändir*".
3 – Pikirlere şular degişli:
- Duşuşyga gelenleriň **hemmesine** söýgi görkezmegi unutmaň, şonda her bir adam özüni gowy garşy alnan duýýar we ýene-de gelmek isleýär.
- Olaryň ýagdaýynyň nähilidigi barada alada edýändigiňizi görkezmek üçin gowy soraglar beriň.
- Ýygnaga gelmediklere olary küýseýändigiňizi bildirmek üçin jaň ediň ýa-da öýlerine baryň.
- Ýygnagyňyza gelenleriň hemmesi üçin yzygiderli doga-dileg ediň.

4 – Pikirler şulary öz içine alýar:
- Şu hepde Mukaddes Kitapda näme okadyňyz?
- Isa size näme öwretdi?
- Ýanýoldaşyňyz/aýalyňyz/ene-atalaryňyz/çagalaryňyz/işdeş kärdeşleriňiz bilen bu nähili gidýär?

5 – Bu hakda olar bilen gürleşmäge synanyşmaly.
6 – Biz nädogry bir iş edýändigimizi ýa-da ýokdugyny görmek üçin özümizi barlamalydyrys. Gerek bolsa, toba etmelidiris.
7 – Biz muny ýumşaklyk bilen etmelidiris we özüňize-de gözegçilik etmeli, şonda biz günä edip synaga düşmeris.
8 – Aýna Güljana ynanyp biljekdigine, Güljanyň ony gowy görýändigine, Güljanyň onuň üçin ýagşylyk isleýändigine, Güljanyň ony höküm etmejekdigine düşündi.
9 – Guljan Aýnanyň syryny hiç kime aýtmajakdygyna söz berdi.
10 – Serdar Rahyma ynanyp biljekdigine, Rahymyň onuň üçin ýagşylyk isleýändigine we ony höküm etmejekdigine düşündi.
11 – Rahym Serdaryň syryny hiç kime aýtmajakdygyna söz berdi.
12 – Aýna Isanyň ýanyna gaýdyp geldi we işini taşlap, özüni synagdan alyp çykdy/Serdar Isa gaýdyp geldi we suratlary pozup, özüni synagdan alyp çykdy.
13 – Aýna/Serdar günäni dowam etdiren bolsa, Isanyň yzyna düşmegi bes eden bolsa, dowzaha barýan ýolda bolardy.
14 – Olar mylaýym gepleşdiler we ýowuz gepleşmediler. Olar üçin synaga sebäp bolup biljek jikme-jiklikleri soramadylar.
15 – Pikirler şulary öz içine alýar:
- käbir adamlaryň eden bu günäsi hakda gürleşiň, özleriniň muny edýändiklerini bilýärsiňiz diýmezden gürleşiň;
- bu aýratyn günäniň meselesi barada bir toparda gürleşiň, muny edýän kimdir biriniň adyny aýtmazdan gürleşiň;
- bu günäniň samsyklygyny görkezýän bir nakyl ýa-da hekaýa paýlaşyň;
- adam bilen onuň günäleri hakda gürleşmek üçin (göni ýa-da gytaklaýyn) laýyk adam tapyň.

16 – Git-de, olara ýekelikde aýt; diňlemeýän bolsalar, gürleşmek üçin ýanyňyza başga birini alyň; henizem diňlemeýän bolsalar, tutuş ýygnaga aýdyň.
17 – Ýok — saňa derek bu adam bilen gürleşip biljek bir ynamdar adama aýtmasaň.
18 – Kim durmuş beriji düzedişe gulak assa.
19 – Düzediş — aç-açan günä bolanda bolýar. Tankyt — başga biri siziň halamaýan zadyňyzy edýän wagty ýüze çykýar.
20 – Biz olaryň nahar bişirişini, olaryň arassalaýşyny, olaryň eşiklerini, ene-atalyk terbiýe usulyny we ş.m. halamaýarys.

5-nji sapak:

Dawalar

Biz bu sapakda şu aşakdakylar barada pikir ederis:
- dawalardan nädip gaça durmaly;
- dawalary nädip çözmeli;
- we adamlara biri-biri bilen dawalaryny çözmäge nädip kömek etmeli.

Doganlaryň bile ýaşamaklary gör, nähili gowy hem-de ýakymly! (Zebur 132:1)

Adamlaryň haýsy zatlar hakda dawalaşýandyklary barada **maslahatlaşyň** — (her kategoriýa üçin bir mysal beriň)
- är-aýalyň arasynda
- ene-atalar bilen uly çagalaryň arasynda
- ene-atalar bilen kiçi çagalaryň arasynda
- işdeşleriň arasynda
- iş berijiler bilen işgärleriň arasynda

Eger biziň kimdir biri bilen ýakyn gatnaşygymyz emele gelse, hökman dawalar ýüze çykar!

Ruhy söweş

Biziň söweş meýdanynda ýaşaýandygymyzy ýatda saklamaklyk möhümdir! Biz Hudaý bilen şeýtanyň arasynda bolup geçýän söweşde ýaşaýarys. Şeýtan bu söweşde eýýäm ýeňildi, emma häzirlikçe söweşini ýene dowam etdirýär. (Gelip çykyş 3:15; Matta 2:13,16; Aýanlyk 12:7–10)

Şeýlelikde, eger biz bir dawa giren bolsak, öňürti biz saklanmaly we pikirlenmeli: men kimiň tarapynda? **Bu dawada men Isa hyzmat edýärinmi ýa-da şeýtana?** Seresap boluň: biz özümiziň ýaraly, egoist, tekepbir ýüreklerimizi goraýarkak, şeýtan bize haklydygymyz barada aýdyp, bizi aldamagy gowy görýär!

Dawada ýeňiş gazanmakdan, Hudaýy söýmek we ýakynymyzy söýmek has möhümdir! Şonuň üçin haçan-da bir dawa başlasa, saklanyň we dileg ediň:

> *Eý, Hudaý, meni barla-da, ýüregimi bil!*
> *Meni syna-da, pikirlerimi bil!*
> *Gör, men erbet ýoldan barýan bolmaýyn,*
> *ebedilik ýoluna meni ugrukdyr.* (Zebur 138:23–24)

Dawalardan nädip gaça durmaly

Ara alyp maslahatlaşmak: Dawalary çözmek köp wagtyňy alýar we köp agyry berýär. Geliň, ilki bilen dawalardan nädip şobada gaça durmalydygy barada pikir edeliň! Dawalardan gaça durmak üçin biz näme edip bileris? Mümkin boldugyça, bu barada näçe köp pikir edeniňizde, bu sapagy okamagy dowam etdiriň.

Ine, dawalardan gaça durmak boýunça ýene birnäçe pikirler:

1. **Her gün doga-dileg etmek we Mukaddes Kitaby öwrenmek arkaly Isa bilen wagt geçiriň**

   Seniň kanunyňy juda söýýärin! Ol uzakly gün meniň oýlanmalarym. Seniň tabşyrygyň meni duşmandan paýhasly edýär, çünki ol elmydama meniň aňymda. (Zebur 118:97–98)

   Her gün — Isa bilen wagt geçirmäge wagtyňyz ýok diýip pikir etmegiň ýerine, bu size dawalardan gaça durmak üçin gündelik paýhas berýändigi barada pikir ediň. Sebäbi dawany çözmek üçin näçe köp wagt gerek bolýar we ol nähili erbet zyýan ýetirýär ahyryn. Biziň hemmämize her gün gowy ýaşamaga we biri-birimiz bilen asuda ýaşamaga köp paýhas gerek.

2. **Ýakynyňyzy söýüň, biri biriňize hormat goýuň**

   Biri-biriňizi doganlyk söýgüsi bilen tüýs ýürekden söýüň. Biri-biriňizi hormatlap, başgalary özüňizden ýokary tutuň. (Rimliler 12:10)

   Ozaly bilen biri-biriňizi jandan söýüň, sebäbi söýgi köp günäleriň üstüni örtýändir. (1 Petrus 4:8)

   Siz özüňize şeýle sorag bermeli: Eger siz hakykatdanam Hudaýy söýýän bolsaňyz, ýakynyňyzy hem özüňizi söýüşiňiz ýaly hakykatdanam söýýärsiňizmi? (Matta 22:37–39)

3. **Pespällik, ýumşaklyk we sabyr**

   Öz şahsy islegiňizden ýa-da şöhratparazlykdan hereket etmäň. Tersine, başgalary özüňizden üstün saýyp, pespäl boluň. Her kes diňe öz bähbidini däl, eýsem başgalaryň bähbidini hem arasyn. (Filipililer 2:3–4)

   Siz özüňizden şuny soraň, ýagny siz özüňizi beýleki adamlardan has üstün hasaplaýarsyňyzmy?

   Iňňän pes göwünli hem ýumşak boluň. Sabyr-takatly bolup, mähir-muhabbet bilen biri-biriňize çydaň. (Efesliler 4:2)

   Biz başgalara garşy rehimsizmi we sabyrsyzmy?

4. **Ýadaw ýa-da strese düşen wagtyňyz gaharlanmaga has ýykgyn bolýandygyňyzy unutmaň**

   Kyn ýagdaýa düşeniňizde, başgalara hökman aýdyň! Olardan siziň üçin doga-dileg etmeklerini haýyş ediň.

5. **Bagyşlamaga howlugyň!**
   - Biz özümiziň pikir edişimizden has günäkär! Şeýle-de bolsa, “*doganymyzyň gözündäki çöpi görýäris-de, öz gözümizdäki agajy saýgarmaýarys!*” (Matta 7:3)

- Rehimsiz hyzmatkär tymsaly, Hudaýyň beýleki adamlary bagyşlap biljekdigimizden has köp bagyşlaýandygyny ýatladýar. (Matta 18:23–35)
- Isa Petrusa doganyny ýetmiş gezek ýediden bagyşlamalydygyny aýtdy. (Matta 18:22)
- Eger biz bagyşlamasak, Isa Hudaýyň bizi hem bagyşlamajakdygyny aýtdy. (Matta 6:14–15)

Biz beýleki adamlar bilen dawalardan gaça durmak üçin bulardan haýsysynyň üstünde işlemeli?

Öz dawalarymyzy nädip çözmeli

Drama 1 (eger mümkin bolsa, muňa sapakdan öň taýýarlanyň)

Perhat: (gaharly) Näme üçin öýiň içi bulam-bujar?! Eger telefonyň başynda köp wagtlap oturmadyk bolsaň, bu ýerde köp zatlary tertibe salyp bilerdiň.

Maral: (gaharly) Näme üçin sen hemişe maňa gygyrýarsyň?! Meniň näçe zatlary etmelidigimi sen bilmeýärsiňmi? (aglap başlaýar we gidýär)

Perhat: (doga-dileg edýär) Eý, Hudaýym, näme üçin biz hemişe dawalaşýarys? Meniň nirede nädogry zat edýändigimi görkez, aýalyma mylakatly bolmagyma kömek et. Onuň bilen näme üçin dawalaşýandygymyz hakynda gürleşmegimize kömek et.

(Maral gaýdyp gelip, hiç zat diýmän, stoluň üstünde çaý we naharly tabagy goýýar)

Perhat: Biz gürleşip bilerismi? Men seniň bilen gaty sabyrly däldigime düşünýärin. Men öýde tertipsizligi görenimde, birden kimdir biri öýe geläýse, utanaryn diýip gorkýaryn. Ýöne meniň saňa bolan gatnaşygym başgalaryň men barada edýän pikirinden has wajypdyr. Şonuň üçin sen meni bagyşlajakmy?

Maral: Maňa bu zatlary aýdanyň üçin minnetdar. Men seni bagyşlaýaryn. Men adamlaryň bu ýere gelip, öýdäki tertipsizligi görmeginden seniň gorkýandygyň barada pikir etmändirin. Men munuň seniň üçin utandyryjy boljakdygyna düşünýärin. Emma men gaty ýadadym — çaga gijesine meni näçe gezek oýarýar, oglumyz bolsa ylgamakdan we etmeli däl zatlary etmekden hiç wagt ýüz öwürmeýär. Nahar bişirmek üçin wagt tapmak gaty kyn. Ýöne indi, men öýde tertip-düzgüniň bolmagynyň seniň üçin nähili möhümdigini bilýärin, öý işlerini has köp ýerine ýetirmäge synanyşaryn. Belki, oglumdan her agşam oýunjak ýygnamaga kömek etmegini haýyş edip bilerin.

Perhat: Men seniň şeýle ýadaw we işlidigiňi bilmändirin. Mundan beýläk, men işden öýe gelenimde oýunjaklary ýygnamaga, hatda myhman otagyny arassalamaga hem kömek edip bilerin. Meniň pikirimçe, her gün biri-birimiziň ýagdaýymyzy bilmek üçin gürleşmäge wagt tapmalydyrys. Biz hem biri-birimiz üçin Hudaýa doga etmeli diýip pikir edýärin. Gowy maşgala gurmak öýdäki tertip-düzgünden has möhümdir!

Maral: Sag bol minnetdar, bu maňa diýseň ýarady! Meniň hem saňa aýtmaly wajyp zadym bar, men köp wagtymy telefona sarp edýänime gaty gynanýaryn. Men joralarym bilen gürleşmezden ozal, ähli işimi ýerine ýetirendigime göz ýetirmäge synanyşaryn.

(Perhat bilen Maral biri-birini gujaklaýarlar)

Perhat maşgaladaky dawany çözmek üçin näme etdi?

Geliň, ýakyn adamymyz bilen dawa çözmeli bolanymyzda, hemmämiziň näme edip biljekdigimizi gözden geçireliň:

1. **Doga-dileg etmek** — Hudaýdan dawalaryň ýüze çykmagyna sebäp bolan zatlary görkezmegini haýyş ediň we ony Rebbiň öňünde boýun alyň.
2. Dawa ulalmanka mümkin boldugyça tiz wagtda **gürleşmeli**. Sizi gaharlandyran adam bilen gürleşmekden ýüz öwürmek dawany çözmeýär, gaýtam ony has agyrlaşdyrýar! Emma ikiňiz-de gaharlykaňyz bu hakda gürleşmäň. Diňe ikiňiz hem köşeşeniňizden soň gürleşiň.
3. **Anyk bir mesele** barada gürleşiň. Ähli ýalňyşlar ýa-da ýyllaryň dowamynda bolup geçen zatlaryňyz hakda gürleşmäň.
4. **Rahat we sylaşykly gürleşmäge** çemeleşiň. Birek-birege gygyrmaň we gödek sözler aýtmaň — siz Hudaýyň gymmatly çagasy bilen gürleşýärsiňiz! Biriňiz sesini gataldyp başlasa, ikiňizem köşeşýänçäňiz gepleşigi bes etmeli.
5. Bolan wakadan soň özüňiziň **nähili duýgylary başdan geçirýändigiňizi** beýleki adama aýdyň. “Sen” däl-de, “Men” sözüni ulanyň, mysal üçin: “Sen näme üçin hemişe, hemme zatda meniň bilen ylalaşmaýarsyň?” diýmegiň ýerine “Men munuň bilen ylalaşmaýandygymyza we çözgüt tapyp bilmeýändigimize gynanýaryn” diýmek gowudyr.
6. Başga birini gowy diňläň we onuň duýgularyny tassyklaň (meselem, agyry, gahar, gaýgy, lapykeçlik).
7. Ähli eden nädogry zatlaryňyz üçin **ötünç soramaga taýýar boluň**.
8. **Bu meseläni çözmek üçin olaryň nähili pikirleriniň bardygyny soraň. Olary gowy diňläň we çözgüt üçin öz pikirleriňizi hem teklip ediň.** Maşgalanyň/ýygnagyň agzybirligi üçin bir ylalaşyga gelmäge taýyn boluň. Başga bir adamy begendirmek üçin hereketleriňizi üýtgetmäge taýyn boluň!
9. Ylalaşyp bilmeseňiz, belli bir wagtdan soň **ýene gürleşmegi meýilleşdiriň**. Zerur bolsa, bu dawany çözmäge kömek etmek üçin kimi çagyryp biljekdigiňiz barada gepleşiň. Dawa-jenjeliň hasam erbetleşmegine ýol bermäň; maşgalaňyzda ýa-da ýygnagyňyzda agzalalyk döretmezden ozal ony çözmek üçin eliňizden gelenini ediň.
10. Başga adamyň nähili görnüşli adamdygy hakda **beýleki adamlar bilen gürleşmezlige ylalaşyň**!

Ara alyp maslahatlaşyň:

Bu görkezmeleriň haýsysy siziň üçin täze?

Bu görkezmeleriň haýsysyny ýerine ýetirmek siziň üçin iň agyr bolar?

Eger siziň gowy tanamaýan adamyňyz bilen dawa-jenjeliňiz bar bolsa, onda ol adam bilen gönümel gürleşmezlik has gowy bolup biler. Siz şol adamy gowy tanaýan biriniň ýanyna baryp, ondan dawany çözmäge kömek etmegini haýyş edip bilersiňiz.

Ara alyp maslahatlaşyň:

Gybat bilen dawa çözmek üçin birinden kömek soramagyň arasynda näme tapawut bar?

Dawa-jenjeli çözmäge kömek etjek haýsy adam gowy adam bolup biler?

Biz başgalara biri-biri bilen gapma-garşylyklaryny çözmäge nädip kömek edip bileris?

Parahatlyk döredýänler bagtlydyr, çünki olara Hudaýyň ogullary diýler. (Matta 5:9)

Bu dramada siz gatnaşyjylaryň biri-birine dawasy bolan iki adamyň arasynda nädip araçylyk etmelidigini görersiňiz.

Eger olar biri-birini gowy tanaýan bolsalar, araçy bilen däl-de, biri-biri bilen ýüzbe-ýüz gürleşmeli. Birek-biregi gowy tanamaýan bolsalar, onda araçy bilen gürleşsinler we araçynyň beýleki adam bilen gürleşmegine rugsat beriň. Araçy soňra meseläni başga birine düşünmek arkaly düşündirip biler.

Drama 2 — erkekler üçin (mümkin bolsa muňa sapakdan öň taýýarlanyň)

Arslan: Salam! Hoş geldiňiz! Geliň, geçiň! Ýagdaýlaryňyz gowumy? Çagalar, öý-içeriňiz saglykmy? Geçiň oturyň. Gürrüňleşmäge geleniňiz üçin men örän şat!

Döwlet: (Myratdan ýüzüni kese sowup oturýar) Salam! Özüňiz gowumy? Sag boluň bizem gowy

Myrat: (Döwlede ters bakyp oturýar) Salam. Siz gowumy? Hawa, gowy

Arslan: Men gürrüňe başlamazymyzdan öň Hudaýa doga etmekçi.

(Doga edýär) Hudaýym Atam, bu bozulan gatnaşyklary düzetmäge bize kömek et! Ogluň Isanyň adyndan dileg edýäris, Omyn!

Men size biziň hemmämiziň günälidigimizi we Hudaýyň rehimine we bagyşlamasyna mätäçdigimizi ýatlatmak isleýärin. Häzir bize gürrüňdeşligimiziň birnäçe düzgünleri barada ylalaşmaly:
- siz gezekli-gezegine biri-biriňiz bilen gürleşmeli;
- siz biri-biriňiziň sözüňizi bölmeli däl;
- siz biri-biriňize sesiňizi gataltmaly däl;
- siz biri-biriňiz bilen gödek gürleşmeli däl.

Siziň ikiňiz hem şu düzgünler bilen ylalaşýarsyňyzmy?

Döwlet we Myrat: (zordan biri-biriniň ýüzüne seretmän) Hawa.

Arslan: Gowy! Onda başlaýarys. Döwlet birinji ädimi sen ätmeli. Men siziň ikiňiziň biri-biriňize seretmegiňizi isleýärin. Döwlet nämeleriň bolandygy barada Myrada gürrüň ber.

(Döwlet bilen Myrat ahyr biri-birine tarap öwrülýärler)

Döwlet: Men geçen gezek ýygnaga gelenimde gaty gynandym. Şol gün başlygym maňa gaharlandy, men ýadawdym. Şonuň üçin sen maňa stollary we oturgyçlary taýýarlamaga kömek et diýeniňde, men saňa gygyrdym. Men muny etmeli däldigimi bilýärin, ýöne maňa näme etmelidigimi aýdanlarynda halamok, esasanam ýaňy gelenimde.

Arslan: Myrat, Döwlediň ýaňyja aýdan zatlaryny aýdyp berip biljekmi?

Myrat: Sen näme etmelidigiňi aýdanymda halamaýandygyňy aýtdyň. Şonuň üçinem sen maňa gygyrdyň.

Arslan: Döwlet, Myrat näme barada eşitmedi?

Döwlet: Men iň soňky gezek ýygnaga gelenimde, gaty gynandym. Şol gün başlygym maňa gaharlandy, men ýadawdym. Şonuň üçin sen maňa stollary we oturgyçlary taýýarlamaga kömek et diýeniňde, men saňa gygyrdym. Men muny etmeli däldigimi bilýärin, ýöne maňa näme etmelidigimi aýdanlarynda halamok, esasanam ýaňy gelenimde.

Arslan: Bolýa. Myrat Döwlediň aýdan zatlaryny ýene gaýtalap bilermiň?

Myrat: Geçen gezek sen ýygnaga geleniňde örän gaharlandyň. Şol gün başlygyň saňa gaharlanypdyr we sen ýadapsyň. Şonuň üçin men saňa stollary we oturgyçlary taýýarlamaga kömekleş diýenimde, sen maňa gygyrdyň. Saňa bir zady et diýenlerinde, sen halamaýan ekeniň, esasanam ýaňy gelen wagtyň.

Arslan: Myrat, eşiden zatlaryň barada nämeler duýandygyňy Döwlede aýtsana.

Myrat: Meniň pikirimçe, sen başlygyň saňa gaharlananyna haýran galyp, işiňi ýitirip biljekdigiň barada alada etdiň. Sen biraz rahatlanyp biljek ýeriňe barmaga sabyrsyzlyk bilen garaşdyň, emma işden soň hem işlemeli bolandygyň üçin lapykeç bolduň. Men dogry aýtdym gerek, Döwlet?

Döwlet: Hawa, ine bolan zatlar şeýle.

Arslan: Gaty gowy! Indi Myrat şol gün agşam näme bolandygy barada Döwlede öz pikirini aýtsyn.

Myrat: Men ýygnak üçin hemme zat taýýarlamaga gijä galdym. Hiç kim maňa kömek etmäge gelmedi. Men ahyr bir kömekçi geldi diýip, seniň geleniňe begendim. Şonuň üçin men senden kömek etmegiňi haýyş etdim. Sen bolsa maňa hiç zat düşündirmezden ozal, gygyryp başladyň. Şonuň üçin men hem saňa gygyrdym.

Arslan: Döwlet, sen Myradyň ýaňyja aýdan zatlaryny aýdyp berip biljekmi?

Döwlet: Sen agşam ýygnak üçin stollary we oturgyçlary taýýarlamaga gijä galdyň. Men geldim. Sen nämäniň nämedigine düşünmänkäň, biz biri-birimize gygyrdyk.

Arslan: Myrat diňe muny aýtdymy? Onuň nähili duýýandygyny aýdyp bilersiňmi?

Döwlet: Saňa hiç kim kömek etmäge gelmändir. Şonuň üçin sen biraz gaharlandyň we lapykeç bolduň. Şeýle-de hemme zadyň wagtynda taýýar bolmazlygy seni alada goýdy. Men saňa gygyryp başlanymda, sen eýýäm gaty streslidiň. Şonuň üçinem jogap hökmünde sen hem maňa gygyrdyň.

Arslan: Myrat, Döwlet saňa düşündimi?

Myrat: Hawa.

Arslan: Bolýar, biz öňe gidişlik edýäris. Indi bize şeýle ýagdaýyň gaýtalanmazlygy barada pikir etmek gerek. Döwlet sende nähili pikir bar?

Döwlet: Meniň pikirimçe biz nähili ýagdaýda bolsak hem dostlarymyza gygyrmaly däl. Myrat, saňa gygyranym üçin meni bagyşla. Haýyş edýärin, meni bagyşla!

Myrat: Döwlet, men seni bagyşlaýaryn!

Arslan: Gaty gowy! Myrat, bu zatlaryň ýene gaýtalanmazlygy üçin sende başga nähili pikirler bar?

Myrat: Adamlaryň ýygnaga kanagatlanman we ýadap gelip biljekdigine düşünmeli. Şonuň üçin seresap bolmaly we olardan kömek soramaly däl. Döwlet ýygnaga geleniňde, senden kömek soranym üçin meni bagyşla. Haýyş edýärin, meni bagyşla!

Döwlet: Men seni bagyşlaýaryn!

Arslan: Siz muny gowy başardyňyz! Iň soňky etmeli zadymyz, biz biri-birimiz üçin doga-dileg etmeli. Siz muny etmek isleýärsiňizmi?

Döwlet we Myrat: Elbetde! Geliň, Hudaýa doga edeliň...

(Döwlet bilen Myrat biri-birini gujaklaýar)

Drama 2 — aýallar üçin (mümkin bolsa muňa sapakdan öň taýýarlanyň)

Göwher: Salam! Hoş geldiňiz! Geliň, geçiň! Ýagdaýlaryňyz gowumy? Çagalar, öý-içeriňiz saglykmy? Geçiň, oturyň. Gürrüňleşmäge geleniňiz üçin men örän şat!

Altyn: (Kümüşden ýüzüni kese sowup oturýar) Salam! Özüňiz gowumy? Sag boluň, bizem gowy.

Kümüş: (Altyna ters bakyp oturýar) Salam. Siz gowumy? Hawa, gowy.

Göwher: Men gürrüňe başlamazymyzdan öň Hudaýa doga etmekçi.

(Doga edýär) Hudaýym Atam, bu bozulan gatnaşyklary düzetmäge bize kömek et! Ogluň Isanyň adyndan dileg edýäris, Omyn!

Men size biziň hemmämiziň günälidigimizi we Hudaýyň rehimine we bagyşlamasyna mätäçdigimizi ýatlatmak isleýärin.

Häzir biz gürrüňdeşligimiziň birnäçe düzgünleri barada ylalaşmaly:
- siz gezekli-gezegine biri-biriňiz bilen gürleşmeli;
- siz biri-biriňiziň sözüňizi bölmeli däl;
- siz biri-biriňize sesiňizi gataltmaly däl;
- siz biri-biriňiz bilen gödek gürleşmeli däl.

Siziň ikiňiz hem şu düzgün bilen ylalaşýarsyňyzmy?

Altyn we Kümüş: (zordan biri-biriniň ýüzüne seretmän) Hawa.

Göwher: Gowy! Onda başlaýarys. Altyn birinji ädimi sen ätmeli. Men siziň ikiňiziň biri-biriňize seretmegiňizi isleýärin. Altyn nämeleriň bolandygy barada Kümşe gürrüň ber.

(Altyn bilen Kümüş ahyr biri-birine tarap öwrülýärler)

Altyn: Men iň soňky gezek ýygnaga gelenimde, gaty gynandym. Şol gün başlygym maňa gaharlandy, men ýadawdym. Şonuň üçin sen maňa nahar bişirmäge kömek et diýeniňde, men saňa gygyrdym. Men muny etmeli däldigimi bilýärin, ýöne maňa näme etmelidigimi aýdanlarynda halamok, esasanam ýaňy gelenimde.

Göwher: Kümüş Altynyň ýaňyja aýdan zatlaryny aýdyp berip biljekmi?

Kümüş: Sen näme etmelidigiňi aýdanymda halamaýandygyňy aýtdyň. Şonuň üçinem sen maňa gygyrdyň.

Göwher: Altyn, Kümüş näme barada eşitmedi?

Altyn: Men iň soňky gezek ýygnaga gelenimde, gaty gynandym. Şol gün başlygym maňa gaharlandy, men ýadawdym. Şonuň üçin sen maňa nahar bişirmäge kömek et diýeniňde, men saňa gygyrdym. Men muny etmeli däldigimi bilýärin, ýöne maňa näme etmelidigimi aýdanlarynda halamok, esasanam ýaňy gelenimde.

Göwher: Bolýa. Kümüş, Altynyň aýdan zatlaryny ýene gaýtalap bilermiň?

Kümüş: Geçen gezek sen ýygnaga geleniňde, örän gaharlandyň. Şol gün başlygyň saňa gaharlanypdyr we sen ýadapsyň. Şonuň üçin men saňa nahar bişirmäge kömekleş diýenimde, sen maňa gygyrdyň. Saňa bir zady et diýenlerinde, sen halamaýan ekeniň, esasanam ýaňy gelen wagtyň.

Göwher: Kümüş, eşiden zatlaryň barada nämeler duýandygyňy Altyna aýtsana.

Kümüş: Meniň pikirimçe, sen başlygyň saňa gaharlananyna haýran galyp, işiňi ýitirip biljekdigiň barada alada etdiň. Sen biraz rahatlanyp biljek ýeriňe barmaga sabyrsyzlyk bilen garaşdyň, emma işden soň hem işlemeli bolandygyň üçin lapykeç bolduň. Men dogry aýtdym gerek, Altyn?

Altyn: Hawa, ine bolan zatlar şeýle.

Göwher: Gaty gowy! Indi Kümüş şol gün agşam näme bolandygy barada Altyna öz pikirini aýtsyn.

Kümüş: Men ýygnak üçin nahar taýýarlamaga gijä galdym. Hiç kim maňa kömek etmäge gelmedi. Men ahyr bir kömekçi geldi diýip, seniň geleniňe begendim. Şonuň üçin men senden kömek etmegiňi haýyş etdim. Sen bolsa maňa hiç zat düşündirmezden ozal, gygyryp başladyň. Şonuň üçin men hem saňa gygyrdym.

Göwher: Altyn, sen Kümşiň ýaňyja aýdan zatlaryny aýdyp berip biljekmi?

Altyn: Sen agşam ýygnak üçin nahar bişirmäge gijä galdyň. Men geldim. Sen nämäniň nämedigine düşünmänkäň, biz biri-birimize gygyrdyk.

Göwher: Kümüş diňe muny aýtdymy? Onuň özüni nähili duýýandygyny aýdyp bilersiňmi?

Altyn: Saňa hiç kim kömek etmäge gelmändir. Şonuň üçin sen biraz gaharlandyň we lapykeç bolduň. Şeýle-de naharyň wagtynda taýýar bolmazlygy seni alada goýdy. Men saňa gygyryp başlanymda, sen eýýäm gaty streslidiň. Şonuň üçinem jogap hökmünde sen hem maňa gygyrdyň.

Göwher: Kümüş, Altyn saňa düşündimi?

Kümüş: Hawa.

Göwher: Bolýar, bizde öňegidişlik bar. Indi bize şeýle ýagdaýyň gaýtalanmazlygy barada pikir etmek gerek. Altyn, sende nähili pikir bar?

Altyn: Meniň pikirimçe, biz nähili ýagdaýda bolsak hem dostlarymyza gygyrmaly däl. Kümüş, saňa gygyranym üçin meni bagyşla. Haýyş edýärin, meni bagyşla!

Kümüş: Altyn, men seni bagyşlaýaryn!

Göwher: Gaty gowy! Kümüş, bu zatlaryň ýene gaýtalanmazlygy üçin sende başga nähili pikirler bar?

Kümüş: Adamlaryň ýygnaga kanagatlanman we ýadap gelip biljekdigine düşünmeli. Şonuň üçin seresap bolmaly we olardan kömek soramaly däl. Altyn ýygnaga geleniňde senden kömek soranym üçin meni bagyşla. Haýyş edýärin, meni bagyşla!

Altyn: Men seni bagyşlaýaryn!

Göwher: Siz muny gowy başardyňyz! Iň soňky etmeli zadymyz, biz biri-birimiz üçin doga-dileg etmeli. Siz muny etmek isleýärsiňizmi?

Altyn we Kümüş: Elbetde! Geliň, Hudaýa doga edeliň....

(Altyn bilen Kümüş biri-birini gujaklaýar)

Maksat — bozulan gatnaşyklary dikeltmekden ybarat. Munuň üçin käwagt adamlara ynamdar üçünji kişiniň — parahatlyk döredijiniň — kömegi bilen gürleşmek mümkinçiligi gerek. Eger siz parahatlyk döredijí bolsaňyz, iki tarap hem size ynanar ýaly bitaraplygy saklamaly.

Geliň, araçynyň ýaraşdyrma duşuşygy nädip geçirip biljekdigini göreliň:

1. **Duşuşyga taýýarlanyň:**
   - Dawalaşan iki adamy gelip, siziň bilen çaý içmäge çagyryň.
   - Gurruňe başlamazdan ozal doga-dileg ediň. Her bir adama biziň hemmämiziň günälidigimizi we her gün Hudaýyň rehimine we bagyşlamagyna mätäçdigimizi ýatladyň!
   - Düzgünler barada ylalaşyň: bir adam gürlemeli, sözüni bölmeli däl, sesini gataltmaly däl we gödek bolmaly däl.

2. **1-nji adam gepleýär:**
   - Goý, birinji adam bolup geçen zatlar barada näme pikir edýändigini aýtsyn.
   - Soňra ikinji adama birinjiniň aýdanlaryny täzeden aýtmaga, şol sanda onuň beýan edilen duýgularyny tassyklamaga rugsat beriň.

- Birinji adam ikinji adamyň dogry düşünip bilmedik zatlarynyň hemmesini goşup ýa-da düzedip biler.

3. **2-nji adam gepleýär:**
   - Birinji adam ikinji adamyň özüni dogry eşidendigini bilse, ikinji adam paýlaşyp biler.
   - Soňra birinji adam ikinji adamyň aýdanlaryny täzeden aýtmaga, şol sanda beýan edilen duýgularyny tassyklamaga rugsat beriň.
   - Ikinji adam birinji adamyň dogry düşünip bilmedik zatlarynyň hemmesini goşup ýa-da düzedip biler.

4. **1-nji adam teklip edýar:**
   - Ikinji adam birinjiniň özüne düşünendigini duýsa, birinji adamdan bu meseläni çözmek üçin nähili tekliplериниň bardygyny soraň.
   - Ikinji adamdan bu teklipler barada näme pikir edýändigini soraň.

5. **2-nji adam teklip edýär:**
   - Ikinji adamdan bu meseläni çözmek üçin nähili tekliplериниň bardygyny soraň.
   - Birinji adamdan bu teklipler barada näme pikir edýändigini soraň.

6. **Indiki ädimler:**
   - Ikisi üçin hem öňe gitmäge laýyk gelýän ýoluň bardygyny ýa-da ýokdugyny görüň. Olaryň ikisi-de häzir näme etmeli?
   - Iki adamyň hem bagyşlama soramagyny we bagyşlamagyny maksat ediniň.
   - Iki adamyňam biri-biri üçin doga-dileg etmegini gazanyň.
   - Eger zerur bolsa, ýene duşuşmalydygyňyz barada gürleşiň.

Aşakdaky ýumşy ýerine ýetirmezden ozal bu görkezmeleri täzeden okaň.

Üç adamdan ybarat bolan toparlarda tejribe ediň

Bir adam araçy, beýleki ikisi bolsa dawaly adamlar bolmaly. Olar biri-birinden beýleki adamlara arz edýärdiler, bu bolsa ýygnakda agzalalyk döredýär. Bu adamlara ýaraşmaga kömek etmek üçin agzap geçen ädimlerimizi ýerine ýetirmekde tejribe geçiň.

Gutaranyňyzdan soň, olar hakyky durmuşda dawalardan gaça durup, dawalara garşy durup we dawada beýleki adamlara ýaraşmaga kömek edip biler ýaly biri-biriňiz üçin doga-dileg ediň (ýumşyň bir bölegi hökmünde däl).

6-njy sapak:

Gaýgy-hasrat

87-nji Mezmury okaň.

Mezmurçy näme başdan geçirýär? [1]

Ol haýsy duýgulary beýan edýär? [2]

Ol Hudaýa bil baglaýandygyny nädip görkezýär? [3]

Üns bermedik zadyňyzyň bardygyny ýa-da ýokdugyny bilmek üçin, bu soraglara jogaplaryňyzy (babyň soňundaky jogaplar bilen) barlaň.

Biz özümiz üçin gymmatly bir zady ýitirenimizde, biz hasrat çekýäris; gaýgy-hasrat çekmek adaty zat, ol günäli zat däl.

Biri-birimizi söýmek baradaky bu sapakda biz nädip hasrat çekýändigimizi öwreneris. Bu ýitgi wagtynda öz duýgularymyza has gowy düşünmäge we ýitgi çeken başga adamlara has gowy düşünmäge kömek eder. Şeýle hem, biz gaýgy-hasratlarynda başgalara nädip kömek edip biljekdigimizi göz öňünde tutarys. **Galatýalylar 6:2** grek dilinde mätäçlik wagtynda biri-birimize hemaýatkär bolmalydygymyzy aýdýar. Başgalar hasrat çekenlerinde, olara kömek etmek muny etmegiň bir usulydyr.

Bir zady ýa-da birini ýitirenimizde, biz gaýgy-gama batýarys. Bu sanawa serediň we geçen ýylda başdan geçiren ýitgiňizi suratlandyrýan sözleri görüň. Başdan geçiren ýitgileriňiz bu sanawda ýazylmadyk bolsa, ony ýazyň:

- ☐ garyndaş
- ☐ dost
- ☐ dostluk/gatnaşyk
- ☐ iş

- ☐ saglyk
- ☐ öý
- ☐ gymmatly bir zat
- ☐ nika
- ☐ arassalyk/päklik
- ☐ hormat
- ☐ ___________________________
- ☐ ___________________________

Biziň ýitirýän käbir zatlarymyz bar, ýöne olary çalt ýatdan çykaryp bilýäris.. Ýöne käbir zatlar hakda çuňňur we uzak wagtlap gaýgy-hasrat çekýäris. Käbir çuňňur gaýgy-hasratlar özümiziň bir bölegimize öwrülýär — mysal üçin, çagasyny ýitiren adamlar ömrüniň ahyryna çenli şol agyryny çekip-çydap bilerler. Ölen günleri ýatlap berilýän aýatlar ýakyn adamymyz üçin gynanjymyzy täzeläp biler.

Isa güýçli hasrat çekdi (Ýohanna 11:35). Resul Pawlus hasratyň nämedigini bilýärdi (Filipililer 2:27). **Gaýgy-hasrat tebigy zat we durmuşyň bir bölegidir.** Biziň şöhratly umydymyz şundan ybarat, bir gün Isa bilen Täze Iýerusalimde ýaşarys, ol ýerde "*ne ölüm, ne-de ýas, ne agy, ne-de agyry bolar!*" (Aýanlyk 21:4) Emma şol wagta çenli hemmämiz dürli hasratlar çekeris. Geliň, dogry tärde hasrat çekmegi öwreneliň we başgalara dogry tärde hasrat çekmäge kömek edeliň.

Gaýgy-hasraty her kim dürli-dürli geçirýär. Köp adamlar üçin bu jülgä düşüp, soň ýene gaýdyp gelmek ýaly duýulýar. Muny "hasrat jülgesi" diýip atlandyrýarys.

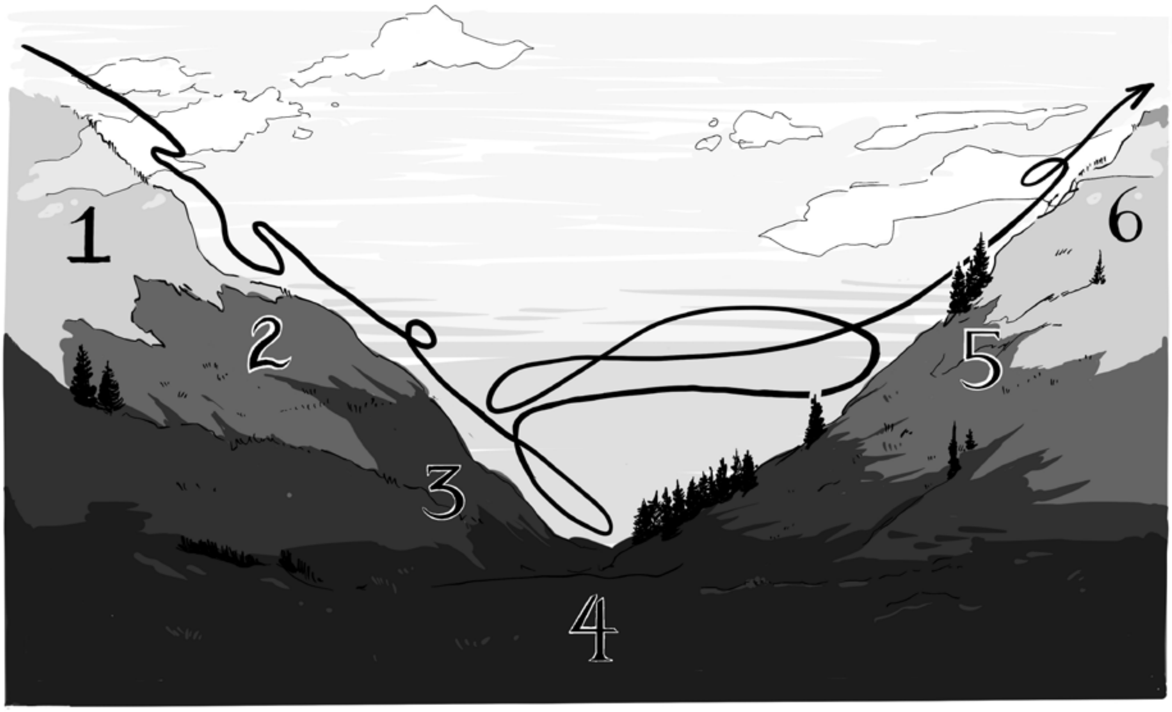
Biziň "hasrat jülgämiz" gysga we ýüzleý ýa-da uly we çuň bolup biler. Bu sapakda biz hasrat jülgesiniň dürli basgançaklaryna seredenimizde, durmuşyňyzdaky bir ýitgini we ondan soňky başdan geçiren alamatlaryňyz hakda pikirleniň. Indiki gezek ýitgi çekeniňizde, haýsy hereketleriň size has az gynanmagyňyza kömek edip biljekdigini görüň.

Basgançak	Gaýgy-hasratyň alamatlary	Özümize we başgalara bu basgançakdan gowy geçmäge nädip kömek etmeli
1. Ýitgiden öňki durmuş	• Durmuşyň durnuklydygyny we gowy gidýändigini duýmak	• Zebur 22-ni ýatdan öwreniň. • Hudaýyň Sözüni, esasanam Mezmurlary has köp öwreniň. • Gerek bolan wagty aňsat tapyp bileriňiz ýaly, gowy görýän aýatlaryňyzyň aşagyny çyzyň. • Şonda gowy günlerde-de, erbet günlerde-de Hudaýa ynanmaga has taýyn bolarsyňyz.
2. Ýitginiň ilkibaşdaky täsiri	• geň galmak, • ukusyzlyk (siz duýgularyňyzy duýmaýarsyňyz); • inkär etmek ("bu hakykat bolup bilmez"); • umytsyzlyk ("Men mundan beýläk bagtly bolup bilmerin").	• Munuň tebigy etapdygyny biliň we ol hem geçer. • Başgalaryň size kömek etmegine rugsat beriň. • Özüňizi nähili duýýandygyňyzy başgalara aýdyň.
3. Agyrylara garşy göreş	• Gahar, gorky, howsala, bulam-bujarlyk, günä, utanç duýgusy. • Aglamak, ukusyzlyk, başgaça hereket etmelidim diýip özüni günäkärlemek.	• Munuň hem tebigy etapdygyny biliň we ol hem geçer. • Mümkin bolsa, işden dynç alyň. • Beýleki imanlylar bilen wagt geçiriň. • Her gün 22-nji mezmury okap, Hudaýyň kimdigini ýadyňyza salyň.
4. Täze hakykata garşy göreş	• Depressiýa; • ýekelik (adamlar özlerini gaýgy-hasrat çekýänleriň ýanynda oňaýsyz duýýarlar; • ýalňyzlyk ("Hiç kim maňa düşünmeýär"); • Hudaýy uzakda ýaly duýmak ("Näme üçin Hudaý maňa beýle bolmagyna ýol berdi?");	• Munuň tebigy etapdygyny biliň we ol hem geçer. • Agyryňyzy kabul ediň we öňe gitmäge synanyşyň. • Isa hakdaky Hoş Habary ýadyňyza salyň. • Her gün 22-nji mezmury okap, Hudaýyň kimdigini ýadyňyza salyň.

	• siz 5-nji basgançaga geçmäge synanyşýarsyňyz, ýöne köp gezek 4-nji basgançaga gaýdyp gelýärsiňiz (kä günler siz gowy ýaly görünýärsiňiz, käte gaharlanýarsyňyz we lapykeç bolýarsyňyz).	
5. Siziň Hudaýa bolan ynamyňyzyň täzelenmegi	• Täze ýagdaýyňyzy kabul etmek; • mundan beýläk gynanmaýandygyňyz üçin özüňizi günäkär duýup bilersiňiz.	• Imanlylar bilen duşuşyň. • Agyryňyzy kabul ediň. • Özüňize we Hudaýa dogruçyl boluň. • Ýitgiňizden öň we soň näme nädogry işler edendigiňiz hakda pikir ediň, bulary boýun alyň, toba ediň we Hudaýyň doly bagyşlamagyny kabul ediň. • Her gün 22-nji mezmury okap, Hudaýyň kimdigini ýadyňyza salyň.
6. Sagalmaga tarap hereket etmek we ýitgilerimize uýgunlaşmak	• Parahatçylyk we kabul etmek	• Hudaýy alkyşlaýan öwgi nagmalaryny diňläň. • Imanlylar bilen duşuşmagy we dostlugy täzelemegi saýlaň. • Başgalara kömek ediň — bu zatlar siziň aňyňyzy oňyn zatlaryň eýelemegine ýardam edýär. • Hudaýyň Sözüni okaýarkaňyz, her bir adamyň durmuşynda ejirleriň bardygyny görersiňiz. Muňa garamazdan, Hudaý olaryň hemmesini bizi Isanyň keşbine has meňzeş etmek üçin ulanýar (**Rimliler 5:3–4**) we başgalar ejir çekende, olara has gowy teselli bermegi öwredýär (**2 Korintoslylar 1:3–4**). • 22-nji mezmury okap, Hudaýyň kimdigini yzygiderli ýadyňyza salyň!

Bize öz duýgularymyzy tanamak gaty möhümdir. Duýgular Hudaý tarapyndan berilýär, hatda ýaramaz duýgular-da. Özümizi gowy görýän adamlar bilen duýgularymyzy paýlaşmak peýdalydyr. Duýgularyny inkär edýän ýa-da basyp ýatyrýan adamlara, başgalar bilen sagdyn gatnaşyklary saklamak kyn bolýar. Eger bir zat nädogry bolsa, olar has çalt gaharlanýarlar we gynanýarlar.

Ýadyňyzda saklaň, köp adamlar adatça bu basgançaklary anyk we tertip boýunça geçmeýärler. Munuň ýerine, olar köplenç öňe hereket edip, soňra **ençeme gezek** öňki basgançaga gaýdyp gelýärler! Möhüm zat, haýaljakdan öňe gitjek bolanyňyzda, gynanmaga wagt bermekdir.



Hasratyň 6 basgançagy haýsylar?

Durmuşyňyzda siz gaýgy-hasratyň haýsy alamatlaryny başdan geçirdiňiz?

Şol wagtda näme kömek etdi?

Näme peýdaly bolmady?

Elmydama ýadyňyzda saklaň, “*Reb kalby synyklara ýakyndyr; ruhdan düşenleri halas edýändir*”. (Zebur 33:19)

Ähli gam-gussaňda Reb seniň bilendir!

Gaýgy-hasratynda başgalara nähili kömek etmeli

Kimdir biri depressiýa düşse, oňa durmuşyň adaty işleri bilen meşgullanmak kyn bolýar. Oňa maglumat kabul etmek agyr düşýär. Gowy görýänleriňize gaharlanmak hasrat çekmegiň tebigy bir bölegidir. Şonuň üçin gaýgy-hasrat çekýänlere rehim-şepagatly we sabyrly bolmalydyrys (Kolosiýalylar 3:12–14). 2-nji we 3-nji sapaklarda öwrenen endiklerimizi ulanyp, olary gowy diňlemelidiris.

Ine, ýene käbir amaly maslahatlar:

1. Gaýgy-hasrat çekýänlere hasrat prosesini başdan geçirmek üçin zerur bolan wagty bermäge rugsat beriň. “Indi kyrk gün geçdi, sen aglamagy we gam çekmegi bes etmeli” diýmäň.
2. Amaly kömek teklip ediň, meselem, myhmanlar gelende we indiki hepdelerde nahar bişirmek; tämizlik işlerini etmek, çagalara seretmek, azyk önümlerini satyn almak.
3. Olar üçin doga-dileg ediň.
4. Hasrat çekýän adam size gaharlansa, öýkelemäň.
5. Olara aglama diýmäň — aglamak biziň üçin peýdalydyr!
6. Olary ýazgarmaň — hiç haçan bu ýagdaýyň günä edendikleri ýa-da, mysal üçin, olaryň erbet eje ýa-da kaka bolandyklary sebäpli ýüze çykandygyny aýtmaň. Eger olar günä eden bolsalar, häzir olara muny aýtmagyň wagty däl; Hudaý islese, Ol günälerini görkezip biler!
7. Ýönekeý çözgütleri ýa-da maslahatlary bermäň: “Alada etme; hemme zat gowy bolar — Diňe Hudaýa bil bagla!”
8. Olara **özüňiň** kimi ýa-da nämäni ýitirendigiňizi aýtmaga başlamaň. Olaryň gaýgy-hasraty seniň hasratyň ýaly erbet däldigini aýtmaň.
9. Olar bilen diňe Mukaddes Kitapdan aýatlary ýuwaşlyk we duýgudaşlyk bilen paýlaşyň. Wagyz etmäň!
10. **Bir adamyň syrlaryny hiç wagt başga biri bilen paýlaşmaly däldigiňizi unutmaň!**

Indiki gezek tanyşlaryňyzdan biri hasrat çekende, bularyň haýsyny ýerine ýetirmegiňiz üçin ýadyňyzdan çykarmaly dälsiňiz ýa-da haýsyndan gaça durmaly bolarsyňyz?

Jübüt bolup işlemek

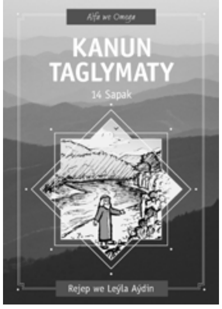
Soňky birnäçe ýylyň dowamynda ýitiren zatlaryňyz barada biri-biriňiz bilen gezekli-gezegine paýlaşyň. Siziň pikiriňizçe, siz hasrat jülgesiniň haýsy basgançagynda dursyňyz? Öňe gitmek üçin näme edip bilersiňiz? Goý, diňleýji adam üçin peýdaly boljak bir aýady paýlaşsyn. Bir-biriňiz üçin doga-dileg ediň.

Jogaplar

1 – Gaýgy-hasrat
2 – Doga-dileglerine jogap bermeýändigi üçin Hudaýa gaharlanmak; Hudaýy uzakda ýaly duýmak; umytsyzlyk; depressiýa; ýekelik we dostsyzlyk; Hudaý tarapyndan ret edilmek; özüni adalatsyzlygyň pidasy ýaly duýmak.
3 – Ol özüni nähili duýýandygyny Hudaýa aýdýar. Mundan başga-da, ol Hudaýyň kimdigini özüne ýatladýar: Ol "*halas edýän Hudaý*" (2-nji aýat), Ol *söýýän* we "*wepaly*" Hudaýdyr (12-nji aýat).

Alfa we Omega tarapyndan neşir edilen beýleki kitaplar

Mukaddes Kitaba syn 40 sapakda



Kanun taglymaty: 14 sapak

Mazmuny

1-nji sapak:	22-nji mezmur: Gowy Çopanyň yzyna eýermek	5
2-nji sapak:	Diňlemek.	11
3-nji sapak:	Emosiýalara düşünmek	16
4-nji sapak:	Günäleri paş etmek.	22
5-nji sapak:	Dawalar	31
6-njy sapak:	Gaýgy-hasrat	41

Eger biri-biriňizi söýseňiz, hemmeler siziň Meniň şägirdimdigiňizi bilerler.

Ýohanna 13:35

Biz biri-birimizi söýmelidigimizi bilýäris, ýöne köplenç bu bize kyn düşýär. Bozulan gatnaşyklar diňe bir ýygnagyň durmuşyny zaýalaman, eýsem başgalaryň Isany tanamagyna päsgelçilik döredýär.

Bu alty sapak siziň maşgalaňyzda we ýygnagyňyzda biri-biriňizi has gowy söýmäge kömek eder. Olar şu mowzuklary öz içine alýar:

- Gowy Çopanyň yzyna eýermek — bu siziň başgalary gowy söýüp biljekdigiňiziň esasydyr;
- gowy diňlemek — söýgiňiziň iň uly subutnamasydyr;
- duýgularyňyza düşünmek we paýlaşmak — olar bize gözegçilik etmez ýaly;
- günäni berk ýazgarmak — mukaddeslige barýan ýolda birek-birege kömek etmek üçin;
- dawa-jenjelleri çözmek — siz ýygnaklaryňyzda ýa-da maşgalaňyzda dawa-jenjelleriň ulalmagyna ýol bermezlik üçin;
- gam-gussa düşünmek — siziň erbet gynanmagyňyz we gynananlarynda başgalara kömek etmek.

Siz bu pikirleri durmuşda ulanmaga çalşanyňyzda, bu sapaklary gaýta-gaýta öwrenmek islärsiňiz. Şeýle etseňiz hemmeler sizi Isanyň hakyky şägirtleridigiňizi bilerler!

TK-LATN