

Ibtido va Intiho

BIR-BIRINGIZNI SEVING

6 ta dars



Rajab va Laylo Oydin

Ibtido va Intiho

BIR-BIRINGIZNI SEVING

6 ta dars



Rajab va Laylo Oydin



KITABI-KNIGI.COM

Butun oila uchun bepul elektron kitoblar.
Istagan qurilmangizga o'z tilingizda yuklab
oling va o'qing.



KITABI-KNIGI.COM

Bir-biringizni seving: 6 ta dars

Mualliflik huquqi © 2025 Alfa va Omega tashkilotiga tegishli. Barcha huquqlar himoyalangan.
alphaomegasilkroad@gmail.com

© 2026 O'zbek tilida (Lotin yozuvida)

O'zbek tiliga tarjima. Barcha huquqlar himoyalangan.

Kitobdagi suratlar Sofiya Fillips tomonidan chizilgan va barcha mualliflik huquqlari © 2025 himoyalangan.

Muqaddas Kitobdan olingan iqtiboslar 2018 yilda chop etilgan o'zbek tilidagi **Muqaddas Kitob** tarjimasidan olingan. Mualliflik huquqi © 2018 Institute for Bible Translation tashkilotiga tegishli. Barcha huquqlar butun dunyo bo'ylab himoyalangan.

Kursga kirish

«Agar bir-biringizni sevsangiz, sizlar Mening shogirdlarim ekaningizni hamma shundan bilib oladi» (Yuhanno 13:35).

Biz bir-birimizni sevishimiz kerakligini bilamiz, ammo buni amalda qo'llash oson kechmaydi. Buzilgan munosabatlar nafaqat jamoat hayotini izdan chiqaradi, balki boshqalarga ham Iso bilan tanishishga to'sqinlik qiladi.

Ushbu oltita darsdagi mavzular sizga oilangizni va jamoatingizdagi birodar, opa-singillaringizni ko'proq yaxshi ko'rishingizga yordam beradi. Bu darslarni amalda qo'llaganingiz sari, ularga qayta-qayta murojaat qilaverasiz. Natijada hayotingiz o'zgaradi va atrofingizdagi odamlar Isoning shogirdi ekaningizga amin bo'lishadi!

Har bir darsimiz tarkibida siz javob berishingiz kerak bo'lgan ko'plab savollar mavjud. Har bir savoldan keyin qavs ichida berilgan raqam ushbu darsning oxirida joylashgan to'g'ri javob raqamiga mos keladi. Avval savolga o'zingiz javob berishga harakat qiling, keyin javobingizni to'g'ri javob bilan solishtiring.

Har bir darsda Muqaddas Kitobning boshqa qismlaridan keltirilgan oyatlar mavjud. Agar oyatlar **qalin harflar** bilan yozilgan bo'lsa, ularni dars paytida Muqaddas Kitobdan topib, o'qishingiz kerak. Agar ular qalin harflar bilan yozilmagan bo'lsa, oyatlarni vaqtingiz bo'lganida yoki darsni qayta ko'rib chiqqaningizda topib o'qishingiz maqsadga muvofiq bo'ladi.

1-dars:

Zabur 22-sano: Yaxshi Cho'pon ortidan ergashish



Biz atrofimizdagi odamlarni chin dildan seva olishimiz uchun Yaxshi Cho'ponga ergashishimiz, Undan o'rnak olishimiz zarur. Shunda yuragimizda xafalik, kechirmaslik yoki gina-qudurat kabi illatlarga joy qolmaydi. Birgalikda biz sevgiga to'yingan jamoa bo'lishimiz mumkin, unda har bir odam sevgi va e'tibor topadi!

Biz atrofimizdagi odamlarni seva olishimiz uchun nima qilishimiz kerak? [1]

Zabur 22-sanoni o'qing.

Bu sanoni kim yozgan? [2]

Ushbu sanoni Isroil shohi Dovud yozgan. Dovud yoshligida qo'ychivon bo'lganida ham, jonini saqlash uchun qochqin bo'lib yurganida ham, taxtga chiqib shoh bo'lganida ham Xudo unga g'amho'rlik qilgan. So'nggi 3 000 yil davomida son-sanoqsiz odamlar 22-sanoning so'zlarini o'qib, tasalli topganlar. Kelinglar, biz ham bu odamlarning qatoridan joy olaylik!

«**Egam**» (1-oyat) ibroniychadagi ash nusxada «*Yahve*» so'zining tarjimasidir, uning ma'nosi «Men bor bo'lgan Menman» (Chiqish 3:14). Butun borliqni yaratgan mangu Xudo butun odamzotni cheksiz mehri bilan O'ziga chorlamoqda. Xudoning qonuni ikkita asosiy amrga tayanadi: Xudoni sevish va yaqinimizni sevishga (Mark 12:30–31).

22-sanoning 1-oyatida Egamiz kimga qiyoslanmoqda? [3]

Cho'ponning vazifasi nima? [4]

Qudratli Xudo O'z xalqining mehribon Himoyachisi va Yo'lboshchisidir! Ishayo payg'ambar Xudoni shunday so'zlar bilan tasvirlagan:

«Cho'pon kabi, U O'z suruvini boqadi, qo'zilarni qo'llarida ko'taradi. Ularni ko'tarib, bag'riga bosadi, qo'zilari bilan birga ona qo'yni ehtiyotlab haydab boradi» (Ishayo 40:11).

Bu so'zlar sizning Xudo haqidagi tushunchangizga qay darajada mos keladi? Siz Xudoni uzoqdagi, qattiqqo'l, har bir xatoyingiz uchun sizni jazolashga tayyor bir Zot deb bilasizmi? Yoki Uni mehribon Himoyachi va Yo'lboshchi sifatida ko'rasizmi?

Iso Masih

Yuhanno 10:10–16-oyatlarni o'qing.

Iso O'zi haqida «*Men yaxshi cho'ponman*» deganda, O'zining qanday fazilatlarini bizga ochib beradi? [5]

Ushbu oyatlar bizning Yaxshi Cho'ponimiz Iso haqida bizga uch narsani o'rgatadi:

1. **Iso Masih bizning Qutqaruvchimiz** (10–11-oyatlar). Cho'pon o'z qo'ylarini yirtqich hayvondan qutqargani kabi, Iso ham bizni shayton changalidan qutqarish uchun O'z hayotini fido qildi.
2. **Rabbimiz Iso biz bilan tirik munosabatni xohlaydi** (14-oyat). Yaxshi cho'pon o'z qo'ylarini taniydi, ular ham cho'ponini tanishadi. Iso har birimizni yaxshi biladi va biz ham Uni bilishimizni xohlaydi.
3. **Iso bizni birlashtirmoqchi** (16-oyat). Qo'ylar cho'ponlari ortidan bir suruv bo'lib ergashgani kabi, Iso bizni ham bir suruv qilmoqchi. U hech birimizning yolg'iz bo'lishimizni, boshqalardan ajralib qolishimizni istamaydi.

Iso O'zini «*Men yaxshi cho'ponman*» deb aytganda, bizga O'zi haqida nimalarni bildirdi? [6]

Agar Egamiz bizning Cho'ponimiz bo'lsa, biz biron-bir narsadan muhtojlik sezamizmi? (Zabur 22:1) [7]

Yangi Ahddagi Xushxabarga ko'ra, Rabbimiz Iso bizga har qanday ruhiy barakani berib bo'lgan, jumladan, kechirim, Xudo bilan tiklangan munosabat, abadiy hayot, Muqaddas Ruh, sevgi, quvonch, tinchlik va hokazolar (Efesliklarga 1:3).

Ko'pincha biz istaklarimizni ehtiyojlarimiz bilan adashtirib qo'yamiz: katta uy, chiroyli mashina, turmush o'rtoq, farzandlar, va hokazolar. Biz qo'shnilarimizning narsalariga ko'z olaytiramiz, ulardan yaxshiroq yashashni xohlaymiz, ulardan pastroq bo'lishni aslo istamaymiz.

Ammo Xudo bizning haqiqiy ehtiyojlarimizni biladi — ular har doim ham moddiyat bilan cheklanmaydi. Odatda boylik va mol-dunyo bizni Yaxshi Cho'ponimizdan uzoqlashtiradi, Unga yaqinlashtirmaydi (**1 Timo'tiyga 6:9–10**).

Iso bizga, moddiy narsalar haqida qayg'urmanglar, deb aytadi. Bizga nimalar kerakligini U juda yaxshi biladi, shuning uchun bizga shunday deb uqtiradi: «*Sizlar avvalo Xudoning Shohligi va Uning irodasini bajarish payida bo'linglar, shunda qolgan hamma narsa sizga beriladi*» (Matto 6:33). Agar biz Isoga ega bo'lsak, bizda zarur bo'lgan hamma narsamiz bo'ladi!

«*Men muhtojlik ko'rmasman aslo*» deganda nima nazarda tutilgan? (Zabur 22:1) [8]

Cho'ponimiz bizga qayerda «*orom beradi*»? (2-oyat) [9]

Oyatdagi yam-yashil yaylov qanday ma'noni kasb etadi? [10]

Xudoning huzurida yolg'iz U bilan birga vaqt o'tkazishimiz, Muqaddas Kitobni o'zimiz yoki guruh bo'lib o'rganishimiz bizning ruhiy yaylovimiz hisoblanadi.

Cho'ponim meni qayerlarda «*yetaklab yuradi*»? (3-oyat) [11]

Tez oqadigan, chuqur suvlar qo'ylar uchun juda xavflidir — tez oqim qo'ylarni oqizib ketishi va nobud qilishi mumkin. Shunday ekan, biz chuqur suvlardan ehtiyot bo'lishimiz, boshqa odamlar va Xudo haqidagi yolg'onlarni suvday «simirishimiz» kerak emas, bu juda xavfli, biz bu xavfdan yiroq bo'lishimiz kerak.

Bu yolg'onlar bizning yuragimiz va ongimizni buzadi, fikrimizni noto'g'ri tomonga yo'naltiradi.

Buning aksi sifatida, Iso bizni «*sokin irmoqlar*» tomon yetaklaydi. Faqat U bizning chanqagan jonimizni hayotbaxsh suv bilan sug'ora oladi (**Zabur 41:2; Yuhanno 7:37–38**). Faqat U bizga haqiqatni ochib beradi: o'zimiz, Xudo va boshqa odamlar haqida to'g'ri fikrda bo'lishimizga ko'maklashadi.

Biz yam-yashil yaylovlarda orom olganimizda, sokin irmoqlardan suv ichganimizda, nimalar yuz beradi? (Zabur 22:3) [12]

Cho'ponimiz Iso bizga kuch baxshida etganida, biz ham boshqalarga dalda va kuch baxshida etishga qodir bo'lamiz (Filimo'n 7-oyat).

Xudo menga kuch baxsh etish bilan cheklanib qolmaydi, 3-oyatga ko'ra U menga yana nimalar qiladi? (Zabur 22:3) [13]

Men har kuni Rabbim Iso bilan vaqt o'tkazib, Muqaddas Kitobni o'rganib, ibodat qilsam, U menga donolik beradi, to'g'ri yo'ldan ozishimga yo'l qo'ymaydi. Bizning boradigan manzilimiz —Yangi Quddusdir, biz u yerda Iso Masih bilan birga yashaymiz. O'sha manzilga Rabbimiz Isoning O'zi bizni yetaklab boradi!

Qanday qilib biz Xudoning ovozini eshita olamiz? Qanday qilib Unga ergasha olamiz? [14]

Nima sababdan Yaxshi Cho'ponimiz bizni to'g'ri yo'lga boshlaydi? (3-oyat) [15]

Biz Rabbimizning sevgisi tufayli to'g'ri yo'lda yurib, yaxshi ishlar qilganimizda, odamlar Xudoni ulug'laydilar (**Matto 5:16**)!

22-sanoning 4-oyatida «*zulmat vodiysi*»dan o'tish haqida yozilganda qanday uchta narsa tilga olingan? [16]

Biz uchun «*zulmat vodiysi*» nimani anglatishi mumkin?

Rabbimiz Iso bizga bu hayotda muammolarga duch kelishimizni oldindan aytgan (Yuhanno 16:33). Uning O'zi ham barcha azob-uqubatlarni boshidan kechirgan, shuning uchun U ojizliklarimizga hamdard bo'la oladi (Ibroniylarga 4:15). Shunday ekan, har qanday qiyin vaziyatda shuni esda tutishimiz kerakki, Iso boshimizga tushgan qiyinchiliklarni juda yaxshi tushunadi. U har doim bizning yonimizda va bizni O'ziga o'xshagan qilib o'zgartirmoqda (**Rimliklarga 8:28–29**)!

Biz «*zulmat vodiysi*»dan o'tayotganimizda nimalarni eslashimiz kerak? [17]

Eng muhim ibora

Ibroniylar she'riyatida she'rning eng muhim satri she'rning o'rtasida keladi. Zabur 22-sanoning o'rtasidagi satr shunday: «***Chunki Sen men bilan birgasan***». Butun borliqni yaratgan Xudo mening yonimda! Agar siz Iso Masihga ishonganingiz uchun oilangiz, do'stlaringiz va yaqinlaringizdan ayrilgan bo'lsangiz, Yaxshi Cho'ponimiz sizga shunday demoqda: «*Men seni tashlab ketmayman, seni tark etmayman*» (Ibroniylarga 13:5). Darhaqiqat, Xudo har bir kunimizda biz bilan birgadir!

Cho'ponning «*tayog'i*» og'ir bir tayoq bo'lib, qo'ylarni yirtqich hayvonlar va dushmanlardan himoya qilish uchun qurol sifatida ishlatilardi. «*Xivich*» esa uchi qayrilgan bir tayoq bo'lib, qo'ylarga yo'l ko'rsatish, ularni boshqarish va xavfli vaziyatlardan qutqarish uchun ishlatilardi (dastur jildidagi rasimga qarang). Tayoq va xivich yordamida cho'pon qo'ylarini himoya qilib, omon saqlar edi, ularni eson-omon manziliga olib borardi. Shu singari, Yaxshi Cho'ponimiz Iso Masih ham bizni shaytondan himoya qiladi va Yangi Quddusga eson-omon olib boradi.

Yaxshi Cho'ponning «*tayog'i*» va «*xivichi*» Iso Masihga qanday ta'rif beradi? [18]

Egam men uchun «*dasturxonni*» qayerda tuzadi? (Zabur 22:5) [19]

Cho'ponning dushmanlari bu — yovvoyi hayvonlar va o'g'rilar. Bizning haqiqiy dushmanimiz esa iblisdir. U ko'pincha odamlar va vaziyatlar orqali hayotimizga chang soladi, ammo biz doim shuni esda tutishimiz kerakki: «*Bizning kurashimiz insonlarga qarshi emas*» (Efesliklarga 6:12).

Yaxshi Cho'pon nafaqat bizni himoya qiladi va oziqlantiradi, U biz bilan bayram qilishni xohlaydi! Biz Uning huzuriga faqat muammolarimizni hal qilganimizdan keyin emas, balki qiyinchilik paytida ham kelib, orom olishimizni U xohlaydi!

Iso har kuni qalbimiz eshigini taqillatadi. O'z dasturxoniga bizni taklif qiladi, hayotimizning har qanday vaziyatida ovqatini biz bilan baham ko'rishni xohlaydi (Vahiy 3:20). Biz katta muammolarga duch kelganimizda ham, Unda quvonishimizni xohlaydi. Havoriy Pavlus zindonda yotganida shunday so'zlarni yozgan: «*Har doim Rabbimiz Iso tufayli shodlaning! Yana bir bor aytaman, shodlaning!*» (Filippiliklarga 4:4).

«*Dushmanlarimning koʻz oʻngida men uchun dasturxon tuzaysan*» degan soʻzlar qanday maʼnoni anglatadi? [20]

Yaxshi Choʻpon meni hurmat bilan kutib olganida, menga yana qanday ikkita yaxshi narsani qiladi? (Zabur 22:5) [21]

Qadimgi Isroilda mehmonning boshiga moy surtish hurmat belgisi edi (Luqo 7:46). Bizning ustimizdan kulgan, bizni xaqorat qilib, quvganlarning koʻzi oldida Xudo bizga hurmat koʻrsatadi, shu orqali bizni sharaflaydi (**Matto 5:10–12; 10:32**).

Koʻplab madaniyatlarda toʻldirilgan kosa — mezbonning sizga boʻlgan izzatini koʻrsatadi, «biznikida uzoq qoling» degan istakni bildiradi. Boʻsh kosa esa, «keting, izzatingiz tugadi» degan maʼnoni anglatadi. Iso bizning kosamizni doim toʻldirib turadi, Uning huzurida uzoq boʻlishimizni istaydi!

Shuni esda tutishimiz kerakki, odamlar bizni Iso Masihga boʻlgan ishonchimiz uchun turtkilasalarida, Masih uchun biz doimo hurmatli va istalgan mehmonlar boʻlib qolaveramiz, biz bunga loyiq boʻlmasak ham, Xudo bizga yuksak darajada hurmat-izzat koʻrsatadi!

Masihni bilmaydigan odamlar bizni oyoq osti qilganlarida, biz nimani esda tutishimiz kerak? [22]

«*Umrin boʻyi qanday narsa mening izimdan yuradi?*» (Zabur 22:6) [23]

Faqatgina Yaxshi Choʻpon mehribon va ishonchga loyiqdir.

«Sevgi» soʻzi ibroniy tilidagi asl nusxada *Hesed* deb ataladi. Bu Eski Ahdning muhim atamalaridan biridir. Bu soʻz Xudoning Oʻzi qutqargan xalqiga nisbatan sodiq va mehribon ekanligini bildiradi (Chiqish 15:13; 20:6). Shu bois, biz Xudoga ishona olamiz, chunki U bizga bergan har bir vaʼdasini albatto bajaradi. U bizni Yangi Quddusga eson-omon olib boradi, biz u yerda Rabbimiz Iso bilan toʻab abad birga boʻlamiz.

Mening abadiy maskanim qayer boʻladi? (Zabur 22:6) [24]

«*Egamizning uyi*», yoki Maʼbad, endilikda bir bino yoki joy emas, balki Isoning Oʻzidir (Yuhanno 2:19–22)! Rabbimiz Iso bizni Oʻzida yashashga chorlaydi. Havoriy Pavlus ham bizni, yaʼni Masihga umid bogʻlaganlarni, «Iso Masihga tegishli boʻlganlar» deb ataydi (Rimliklarga 8:1).

Ammo yuragimiz xafagarchilik, achchiqlik, kechirmaslik yoki gina-quduratga toʻla boʻlsa, biz «*Iso Masihda yashay olmaymiz*». Shuning uchun atrofimizdagilar bilan yaxshi munosabat oʻrnatishga ilk

qadam — Yaxshi Cho'ponga ergashish. Iso Masihga izn bering: U sizni «*to'g'ri yo'lga*» yetaklasin! Ushbu dastur bu borada sizga ko'p yordam beradi, degan umiddaman.

Mazkur sano bilan yaqinroq tanishar ekansiz, Xudo sizga nimalarni ochib berdi?

Javoblar

- 1 – Buning uchun biz Yaxshi Choponning ortidan ergashishimiz kerak.
- 2 – Sanoni shoh Dovud yozgan.
- 3 – Egamiz Xudo Cho'ponga qiyoslanmoqda.
- 4 – Cho'pon qo'ylarini yaxshi boqishi va ularni parvarish qilishi shart.
- 5 – U O'zini Xudo, ya'ni bizning g'amxo'r Himoyachimiz va Yo'l boshchimiz ekanini aytadi.
- 6 – U bizning Qutqaruvchimiz ekanini, har birimiz bilan yaqin (ya'ni, shaxsiy, tirik) munosabatda bo'lmoqchi ekanini va bizni boshqa shogirdlari bilan bir suruv qilmoqchi ekanini aytayotgan edi.
- 7 – Hech narsa!
- 8 – Biz Rabbimiz Iso bilan birga bo'lganimizda hech narsaga muhtoj bo'lmaymiz.
- 9 – Rabbimiz bizga yam-yashil yaylovlarda orom beradi.
- 10 – Yam-yashil yaylovlar — bu biz dam oladigan va o'zimizni oziqlantiradigan xavfsiz joydir.
- 11 – «*Sokin irmoqlar bo'yida U meni yetaklaydi*».
- 12 – *Mening kuchim yangilanadi.*
- 13 – U «*meni to'g'ri yo'lga boshlaydi*».
- 14 – Biz har kuni Xudoning huzurida vaqt o'tkazganimizda, Muqaddas Kitobni o'qib, ibodat qilganimizda Iso Masih bizni boshqaradi.
- 15 – «*O'zining nomi haqi-hurmati*» uchun U bizni to'g'ri yo'lga boshlaydi.
- 16 – *Biz zulmat vodiysidan o'tganimizda xavf-xatardan qo'rqmaymiz, chunki Xudo biz bilan birga bo'ladi. Uning cho'pon tayog'i va xivichi bizni himoya qiladi.*
- 17 – Hayotimizdagi barcha qiyinchiliklar va muammolar orqali Rabbimiz Iso bizni O'ziga o'xshash qilib o'zgartiradi, U doim yonimizda, bir qadam ham bizdan jilmaydi va hamma narsani yaxshilikka ishlatadi.
- 18 – Bularga ta'rif quyidagicha: Iso bizni o'z manzilimizga, ya'ni Yangi Quddusga eson-omon olib boradi, bizni yo'lda hamma dushmanlarimizdan himoya qiladi.
- 19 – «*... dushmanlarimning ko'z o'ngida*».
- 20 – Bu iboraning ma'nosi quyidagicha: Iso har kuni bizni O'z dasturxoniga taklif qiladi, hayotimizning har qanday vaziyatida U bilan ovqatlanishimizni xohlaydi.
- 21 – «*U boshimga moy surtadi va kosamni lazzatli ne'matlarga lim-lim to'ldiradi*».
- 22 – Shuni esda tutishimiz kerakki, biz Masih uchun doimo hurmatli va istalgan mehmonlarmiz, biz bunga loyiq bo'lmasak ham, Xudo bizga yuksak darajada hurmat-izzat ko'rsatadi!
- 23 – «*... Xudoning mehr-shafqati*».
- 24 – *Xudoning uyi mening abadiy maskanim bo'ladi.*

2-dars:

Tinglash



Sevgining yo'qligi va hurmatsizlik odamlar orasidagi munosabatlarni buzadi. Bu illatlar bir-birimizni qay tarzda tinglashimizda oshkor bo'ladi. Mazkur darsimizda aynan shu haqda so'z yuritiladi.

Sahna (imkon bo'lsa, darsdan oldin tayyorlab qo'ying)

Ikki kishi suhbatlashmoqda. Birinchi kishi ikkinchisiga o'tgan hafta yuz bergan kichik bir muammosi haqida aytadi. Ikkinchi kishi esa uni yaxshi tinglamaydi: telefonidagi xabarlarni o'qiydi, javob yozadi, so'ng suhbatdoshini tanqid qiladi va o'zi haqida gapirib ketadi.

Muhokama: Muammosi bilan o'rtoqlashgan kishi o'zini qanday his qildi?

Sevgi

Havoriy Yuhanno shunday degan: *«Ey azizlarim, bir-birimizni yaxshi ko'raylik, chunki sevgi Xudodandir. Sevadigan har bir odam Xudoning farzandidir va Xudoni biladi. Sevmaydigan odam esa Xudoni hech qachon bilmagan. Axir, Xudo sevgidir»* (1 Yuhanno 4:7–8).

Bu oyatlarga ko'ra, sevgining manbai nima?

Bu oyatlar bizga sevmaydigan odam haqida nima deydi?

Muhokama: agar biz kimnidir tinglashni xohlamasak, u odamni chin dildan sevgan bo'lamizmi?

Dalil: men odamni qanchalik yaxshi ko'rishimni uni qay darajada diqqat bilan tinglashim orqali ko'rsataman.

Hurmat

Hurmat-e'tibor — sevgining amaldagi ko'rinishidir. Hurmat yo'q joyda sevgi ham bo'lmaydi. Bizni hurmat qilmagan odamga biz quloq solmaymiz.

1-tinglash testi

«Bir-biringizni birodarlarcha, chuqur muhabbat bilan yaxshi ko'ring. Bir-biringizni hurmat qilib, o'zingizdan yuqori ko'ring» (Rimliklarga 12:10).

Quyidagi odamlarni siz diqqat bilan tinglaysizmi?

- Ota-onangizni?
- Qaynanangiz va qaynatangizni?
- Turmush o'rtog'ingizni?
- Farzandingizni?
- Keliningizni?
- Uyingizda yashaydigan boshqa odamlarni?
- Jamoatingiz yetakchilarini?
- Jamoatingizga keladigan barcha odamlarni (hatto o'zingiz yoqtirmaganlarni ham)?

Bu odamlarga bo'lgan munosabatingizdan Xudo mamnunmi?

Tavba qilish vaqti



«Agar gunohimiz yo'q desak, o'zimizni o'zimiz aldagan bo'lamiz va bizda haqiqat bo'lmaydi. Bordi-yu, gunohlarimizni e'tirof etsak, sodiq va adolatli bo'lgan Xudo gunohlarimizni kechirib, bizni har qanday yomonlikdan forig' qiladi» (1 Yuhanno 1:8–9).

Odamlarga hurmatsizlik qilganingiz uchun tavba qiling. Xudo hayotingizga olib kirgan har bir odamni munosib darajada qadrlay oilshingiz uchun Xudodan yordam so'rang. Xudo sizga e'tiborli va mehribon tinglovchi bo'lishni o'rgatsin.

Tinglash

Tinglash mavzusi naqadar muhimligini tushunishimiz uchun, qattiq xafa bo'lgan yoki ranjigan vaqtimizni eslashimiz kerak. O'sha paytda siz kimgadir dardingizni aytmqochi bo'lgansiz. Siz birovga yuragingizni to'kib solgansiz, lekin o'sha odam gapingizga yaxshi quloq tutmagan, sizga e'tibor qilmagan, shuning uchun siz oldingidan ham ko'proq xafa bo'lgansiz. O'sha paytdagi his-tuyg'ularingizni bir eslang. Hozir ham o'sha vaziyatdan xafamisiz? Bu og'riq biz bir-birimizni

tinglashni o'rganishimiz kerakligini ko'rsatadi. Biz boshqalarning dardini eshitganimizda, ular yengil tortadi va dardi chekinganday bo'ladi.

Havoriy Yuhanno bizga shunday degan: *«Aziz bolalarim, biz haqiqiy sevgimizni quruq gap bilan emas, amalda ko'rsataylik»* (1 Yuhanno 3:18).

Esda tuting: Men odamni qay darajada diqqat bilan tinglasam, uni shu darajada yaxshi ko'rgan bo'laman.

Xudoga shukur! Biz ota-onamizdan yoki er-xotinimizdan ko'p sevgi olmagan bo'lsak ham, Muqaddas Ruh yuragimizni Xudoning sevgisiga to'ldira oladi! Iso Masih odamlarni qay darajada sevsa, biz ham odamlarni shunday sevishni Isodan o'rgana olamiz!

Biz yaqinimizga o'z sevgimizni qanday namoyon qilar ekanmiz?

Sevgi testi

Kelinglar, Muqaddas Kitobdagi quyidagi ikkita oyat haqida mulohaza qilaylik:

«Sizlar Xudoning tanlangan, aziz va suyuqli xalqisizlar. Shunga ko'ra, rahm-shafqat, mehribonlik, kamtarlik, muloyimlik va sabr-toqatni zeb-ziynat qilib taqib olinglar» (Kolosaliklarga 3:12).

«Xudodan kelgan donolik esa, avvalo pokdir. Shuningdek, bu asl donolik tinchliksevar, muloyim, haqiqatga bo'ysunadigan, mehr-shafqatli, xayrli ishlarga boy, tarafkashlik qilmaydigan, o'ta samimiydir» (Yoqub 3:17).

Keling, ushbu so'zlarning ma'nosini birma-bir ko'rib chiqaylik. So'zlarning ma'nosini o'rganar ekanmiz, siz o'zingizda ko'proq rivojlantirmoqchi bo'lgan fazilat oldiga belgi qo'ying. Keyin Isodan sizga yordam berishini so'rang.

- ☐ **Hamdamlik** birovning dardiga sherik bo'lish demakdir. Iso O'zining huzuriga kelgan odamlarga doimo hamdard bo'lardi (misol uchun, Matto 9:36; 15:32).
- ☐ **Mehribonlik** odamlarga yaxshilik qilish, qaytarib berishini o'ylamay, qarz berish, bergan mehr va sevgini ro'kach qilmaslik, noshukur bo'lmaslik (**Luqo 6:35**).
- ☐ **Kamtarlik** o'zimizni boshqalardan ustun qo'yimasligimiz, hech bir ishni xudbin niyatda qilmasligimiz, boshqalardan so'zsiz itoatkorlikni talab qilmasligimiz. Aksincha, boshqalarni barhayot Xudoning farzandlari deb bilishimiz, ularning manfaatini ko'zlashimiz, ularga xizmat qilishimiz va barakalashimizdir (**Filippiliklarga 2:3**).
- ☐ **Muloyimlik** boshqalarning his-tuyg'ularini inobatga olishimiz va o'zimizdagi jahlni bosishimizdir. Iso biz uchun a'lo bir namuna bo'ldi, U shunday degan: *«Mendan o'rganinglar, chunki Men yumshoq ko'ngil va kamtarinman»* (**Matto 11:29**).
- ☐ **Sabr** g'azabning teskarisidir, bizning jahlimiz chiqqanida yoki asabiylashganimizda biz g'azabimizni bosishimiz va sabr-toqat qilishimiz kerak (**Yoqub 1:19**).

- ☐ **Poklik** bu muqaddaslik va gunohga berilmaslikdir (**1 Yuhanno 3:3**).
- ☐ **Tinchlik o'rnaturvchi** hech qachon janjal qilmaydi, tortishmaydi. Aksincha, iloji boricha hammani yarashtiradi, tinchlik-totuvlik payida bo'ladi (**Matto 5:9**).
- ☐ **E'tiborli** boshqalarning his-tuyg'ulariga e'tibor qiladi, odamlarni hurmat qiladi (**Rimliklarga 12:10**). So'zlari yoki harakatlari bilan birovni kamsitmaydi.
- ☐ **Bo'ysunuvchan/itoatkor odam** Isoning amrlariga bekamu ko'st amal qiladi; Xudoning qonuniga zid bo'lmagan holatlarda davlat hukumatiga va mamlakat qonunchiligiga bo'ysunadi (**Efesliklarga 5:21–22; 6:1,5**).
- ☐ **Rahm-shafqat** Xudo bizga rahm-shafqat ko'rsatgani kabi, biz ham boshqalarga rahm-shafqatli bo'lishimiz, ularni kechirishimiz va gina saqlamasligimiz kerak (**Efesliklarga 2:4–5**).
- ☐ **Ruhning samarasi, ya'ni hayotimizdagi yaxshi mevalar** — Muqaddas Ruh hayotimizda amal qilayotganidan aniq bir dalolatdir (**Galatyaliklarga 5:22–23**).
- ☐ **Yuz-xotirchilik qilmaslik uchun** biz har bir kishini Masihdagi aziz birodar va opa-singil deb bilishimiz kerak (**Yoqub 2:1–5**).
- ☐ **Samimiylik** bu ikkiyuzlamachilik qilmaslik, ya'ni o'y-fikrlarimiz va amallarimiz so'zlarimizga mos kelishi kerak deganidir (**1 Butrus 1:22**).

Yuqorida keltirilgan fazilatlarga e'tibor bering. **Xudo sizdan mamnun bo'lishi uchun siz boshqalarga qanday munosabatda bo'lishingiz kerak?**



Tavba qilish vaqti

Boshqalarga yomon munosabatda bo'lganingiz uchun Xudo oldida tavba qiling. Hayotingizdagi har bir odam uchun barakat va marhamat bo'la olishingiz uchun Xudodan yordam so'rang. Bundan buyon odamlarni diqqat bilan tinglang. Xudo bunda sizga madadkor bo'lsin.

2-tinglash testi

Men odamni qanchalik yaxshi ko'rishimni uni qay darajada diqqat bilan tinglashim orqali ko'rsataman.

Suhbatdoshingiz sizga o'zi uchun muhim bir gapni aytayotganda, siz odatda o'zingizni qanday tutasiz? Quyidagilardan o'zingizga mosini tanlab, belgilang:

Ehtimoliy harakatlar

- ☐ O'zingizni juda charchagan qilib ko'rsatasiz.
- ☐ Jiringlagan telefonga javob berasiz, qo'ng'iroq qilgan odam bilan uzoq gaplashasiz.
- ☐ Suhbatdoshingiz gapirayotganda telefoningizdagi xabarlarni o'qiysiz.
- ☐ Siz bilan gaplashayotgan odamdan ko'zingizni olib qochasiz.
- ☐ Soatga tez-tez qarab turasiz.
- ☐ Siz ozingizni zerikkan, sabrsiz qilib ko'rsatasiz yoki ensangizni qotirasiz.
- ☐ Yuzingizni burishtirib o'tirasiz.
- ☐ Telefonda gaplashayotganda uy ishlarini yoki boshqa ishlarni davom ettirasiz.

Ehtimoliy noo'rin so'zlar

- ☐ Juda ko'p savollar berasiz.
- ☐ Suhbatdoshingizni ayblaysiz va u o'zini yomon his qiladi («Nega bunday qilding?» «Bu sening aybing!» deb aytasiz)
- ☐ Uning muammosi muhim emasligini aytasiz.
- ☐ Aytmoqchi bo'lganini oxirigacha eshitmay, gapini og'zidan olasiz.
- ☐ Soddagina maslahat berasiz.
- ☐ Gapini tez-tez bo'lib turasiz.
- ☐ Go'yoki suhbatdoshingizning o'y-xayollarini bilganday gapirasiz (masalan: «Sen o'zingni undan yaxshiroqman deb bilasan-da».)
- ☐ O'zingizcha kelajakda nimalar ro'y berishini taxmin qilasiz (masalan: «Agar bu haqida ularga aytsang, ishingdan ayrilasan».)
- ☐ Gapni boshqa tomonga burasiz.
- ☐ O'z haqingizda ko'p gapirasiz.
- ☐ Suhbatdoshingiz dardini aytayotgan bir paytda unga yoki boshqalarga ovqat yoki ichimlik taklif qilasiz.

Yana boshqa xatolar

- ☐ Haddan tashqari ko'p gapirasiz (Hikmatlar 10:19).
- ☐ G'iybat qilasiz (Hikmatlar 11:13).
- ☐ Janjalkash va urushqoq bo'lasiz (Hikmatlar 26:21).
- ☐ To'xtamay shoshilib gapirasiz va g'azablanasiz (Yoqub 1:19–20).
- ☐ Doimo o'z fikringizni bildirasiz (Hikmatlar 18:2).
- ☐ Suhbatdoshingiz o'z muammosini to'liq aytib bo'lmasidan oldin maslahatlar bera boshlaysiz (Hikmatlar 18:13).
- ☐ So'zlaringizda ehtiyotkor bo'lmaysiz (Yoqub 1:26; 3:5).
- ☐ Kimdir sizdan ranjiganida, xafa bo'lganida undan jahl qilasiz.
- ☐ O'zingizdan yoshroq bo'lgan odamlarni mensimaysiz, jamoatingizga yangi kelgan yoki oilangizga yangi qo'shilgan odamlarga qo'rs gapirasiz, ularni hurmat qilmaysiz.

Yana qanday misollar keltira olasiz?

Siz yuqorida belgi qo'ygan vaziyatlarga e'tibor bering. **Xudo sizning boshqalarga bo'lgan munosabatingizdan mamnunmi?**



Tavba qilish vaqti

Har birimizning o'zimizga yarasha kamchiliklarimiz bor. Ammo keling, Xudodan yaxshi tinglovchi bo'lishni so'raylik, shunda biz bir-birimizga haqiqiy sevgini namoyon eta olamiz.

Mashqni juft-juft bo'lib bajaring

- Biringiz o'z qiyinchiliklaringiz haqida gapiring, ikkinchingiz esa uni diqqat bilan tinglang, so'ng u uchun ibodat qiling.
- So'ng almashing, tinglagan odam gapirsin, ikkinchisi esa tinglab, sherigi uchun ibodat qilsin.

3-dars:

Hissiyotlarni tushunish



O'tgan darsda biz yaxshi tinglashimizga to'sqinlik qiladigan ba'zi narsalar haqida gaplashgan edik. Usbu darsimizda esa biz odamlarni yaxshi tinglash orqali ularga marhamat qilish va dalda berish haqida gaplashamiz.

Qalbimiz shifokori

Avvalambor, kelinglar, Rabbimiz Iso yaralangan qalblarimizga shifo bergani haqida mulohaza qilaylik.

Eski Ahd davrida yashagan Ishayo payg'ambar Iso Masih haqida bashorat qilgan edi. Luqo 4-bob, 16–19-oyatlarda yozilishicha, Iso bu bashorat aynan O'zi haqida ekanini tasdiqlangandi. Bugungi kunda ham Rabbimiz Iso bashoratdagi so'zlarni bizda va biz orqali amalga oshirmoqda!

Ishayo 61:1–3-oyatlarni o'qing.

Masih nima qilishi lozim edi? Kelinglar, bu oyatlarni o'rganib chiqaylik.

Oyatdagi har bir iboraning ma'nosi haqida mulohaza yuritaylik:

- **«yo'qsillarga xushxabar etkazsin...»** (1-oyat).
Inson moddiy yoki ma'naviy tarafdin qashshoq bo'lishi, yohud ikkala tarafdin ham qashshoq bo'lishi mumkin. Biz gunohlarimiz, muvaffaqiyatsizliklarimiz va barcha muammolarimiz bilan Isoning oldiga kelganimizda, U bizga xushxabar ulashadi!
- **«xasta qalblarga shifo bersin...»** (1-oyat).
Yaxshi jarroh yaralarni davolab, ularni mahorat bilan tikadi, keyinchalik ular deyarli ko'rinmas bo'lib ketadi. Agar biz og'ir yaralarimizga e'tibor bermasak, mayib-majruh bo'lib qolishimiz hech gap emas. Qalbimiz turli muammolar tufayli yaralanishi mumkin. To'g'ri, biz yashashda

davom etaveramiz, ammo his-tuyg'ularimiz qattiq zarar ko'rgan bo'ladi va ruhiy kasalliklarga olib keladi. Biz barcha yaralarimiz va jarohatlarimizni Isoga topshirishimiz kerak. U bizdan aynan shuni kutadi. Iso yaralangan qalbimizga shifo beradi. Odamlarning aksariyat qismi har kuni shifo muolajalariga muhtojdir!

- **«asirlarga ozodlik e'lon qilsin, zindondagilarga erkinlik xabarini bersin...»** (1-oyat). Ko'plab odamlar gunohga, g'azab va jahlga qul bo'lib yashaydilar. Iso esa bizni ozod qilish uchun kelgan (**Yuhanno 8:36**)!
- **«xudoning qasos oladigan kunini e'lon qilsin...»** (2-oyat). Biz o'zimizga ozor bergan odamlardan qasos olmasligimiz kerak. Rabbimiz Iso qaytib kelganida barcha xalqlarni O'zi hukm qiladi. Ammo biz ichimizdagi g'azab va qasos olish istagidan voz kechmasak, Iso bizga shifo bera olmaydi (**Rimliklarga 12:19**).
- **«azadorlarning hammasini ovutsin, ...nola qilayotganlarga tasalli bersin...»** (2–3-oyatlar). Bizni xafa qiladigan ko'plab sabablar bor. Biroq shuni esda tutishimiz kerakki, Iso Masih samoviy Otamiz kabi rahm-shafqatli va mehribondir. Biz uni ranjitsak ham U bizdan O'z mehrini ayamaydi (**Matto 11:29; 2 Korinfliklarga 1:3**).
- **«kul o'rniga zeb-ziynat...bersin»** (3-oyat). Qadimda motam tutgan azador odam o'z boshi ustidan kul sochardi. Iso Masih boshimizga sochilgan «kul» o'rniga bizga zeb-ziynat tojini kiydiradi (**Ibroniylarga 12:11; 1 Butrus 1:6–7**).
- **«aza o'rniga shodlik moyi...»** (3-oyat). Iso bizning aza va motamimizni quvonchga aylantiradi (**Zabur 17:29; Yuhanno 15:11**)!
- **«ma'yus ruh o'rniga madhiya bersin...»** (3-oyat). Xudo bizning umidsizligimizni hamdu sanoga aylantirishni xohlaydi (**Ibroniylarga 13:15; Zabur 138:12**)!
- **«Endi ularni «Egamiz O'z shuhrati uchun ekkan ko'chatlar, solihlik emanlari» deb atashadi»** (3-oyat). Xudo ularni nima maqsadda qiladi? Xudo bizni O'z murruvatining shohidlari qilmoqchi, toki bizni ko'rgan odamlar Xudoning mehr-muhabbatini ko'ra olishsin! Xudo bizni eman daraxtlariga o'xshatmoqda. Emanlar baquvvat daraxtlardir, hatto kuchi shamol ham ularni qulata olmaydi. Bu daraxtlar nihoyatda baland bo'lgani uchun uzoq masofadan ham ko'rinib turadi. Biz Muqaddas Kitobni qanchalik ko'p o'qib, undan zavq olsak, yuragimiz o'zgaradi, ruhimiz sobit bo'ladi, shunda biz hayot qiyinchiliklariga bardosh bera olamiz, boshqalarga namuna bo'lamiz. Shunda Xudo hayotimiz orqali ulug'lanadi va ko'p odamlar Xudoga intiladigan bo'ladi!

Iso Masih O'z xalqiga atab qo'ygan bu barakalarni kimlar orqali bermoqchi? Xalqini ozod qilish uchun kimlarni ishlatmoqchi? [1]

Darhaqiqat, Rabbimiz Iso bularning barchasini biz orqali amalga oshirmoqchi! Zotan biz Rabbimizning tanasimiz (Kolosaliklarga 1:24). U biz orqali azob chekayotganlarga tasalli bermoqchi (**2 Korinfliklarga 1:3–4**).

Ushbu dars davomida biz azob chekkan odamlarga tasalli berish imkoniyatlari haqida gaplashamiz. Rabbimiz Iso bunday vaziyatlarda bizni ishlata olishi uchun biz nima qilishimiz kerakligi haqida mulohaza yuritamiz.

Tinchlik

Ishayo 9:6-oyatlarda Masih «*tinchlik shahzodasi*» deb atalgan. Tinchlik — Muqaddas Kitobdagi kalit soʻzlardan biridir (bu soʻz kitobda 400 tadan ortiq marta ishlatilgan).

Muqaddas Kitobda tinchlik soʻzi tilga olinganda insonning yuragi, ongi va jonining toʻliq uygʻunligi va salomatligi nazarda tutiladi. Bunday tinchlikka biz Xudo bilan uygʻunlikda yashasakgina va oʻzaro tinch-totuv boʻlsakgina erisha olamiz. Quyidagi oyatlarni topib oʻqing: **Yuhanno 14:27, Efesliklarga 4:3 and Filippiliklarga 4:6–7**.

Odatda odamlar oʻz oilasi, mablagʻi, kelajagi va boshqa turli xil narsalar haqida tashvishlanib qaygʻurishadi. Aslida esa, bizga eng kerak boʻlgan narsa bu Xudo beradigan tinchlikdir. Xudo har birimiz orqali ichimizdagi tinchligimizni mustahkamlaydi.

Ijobiy hissiyotlar tinchligimizni barqaror qiladi, salbiy hissiyotlar esa tinchligimizni oʻgʻirlaydi.

Har birimiz kun davomida turli xil hissiyotlarni boshdan kechiramiz.



1) Oʻtgan hafta davomida siz qanday ijobiy hissiyotlarga ega boʻldingiz?



2) Oʻtgan hafta davomida qanday salbiy hissiyotlarga ega boʻldingiz?

Pastda 2-savolga berilgan javoblarga qarang, siz **tilga olmagan** qanday hissiyotlar keltirilganini koʻring. [2]



Kimdir biz bilan xursandchiligini boʻlishsa, biz uning xursandchiligiga sherik boʻlamiz va u bilan birga quvonamiz. Shu singari kimdir bizga dardini aytsa, u ancha yengil tortadi, qalbi taskin topadi, biroz boʻlsa-da tinchligi tiklanadi.

Siz boshqalarga tinchlik ulashadigan, birovlarining dardini eshitadigan insonmisiz?

Odamlar sizga ishonch bildirib, yuragini toʻkib solishadimi? Sizga aytgan gaplari sir qolishiga ishonishadimi, ertaga ular haqida mish-mishlar tarqalmasligiga ular amin boʻlishadimi?



Siz o'zingiz xafa yoki g'amgin bo'lganingizda nima qilasiz? His-tuyg'ularingizni yashirasizmi? Biz salbiy hissiyotlarimizni tan olmaganimizda, yoki ular haqida boshqalarga aytmaganimizda, jahl bilan gapiramiz. Bu esa bizni tinchlikdan mahrum qiladi, atrofimizdagi odamlar bilan munosabatimiz buziladi — masalan, ular hech qanday ayb ish qilmagan bo'lsalar ham, biz ularga baqiramiz!

Keling, sizga tinchlik ulashishning sirini ochib beray: biz atrofimizdagi odamlarga tinchlik ulashmoqchi bo'lganimizda, buning eng samarali yo'li ularni diqqat bilan tinglashdir. Iztirob chekkan, qalbi ezilgan odamga yordam berishning eng yaxshi yo'li — **uni diqqat bilan tinglash**, so'ng uni **Rabbimiz Isoning huzuriga olib borishdir**.

Biz boshqalar uchun munis sirdosh bo'la olsak, ular ham bizga sirdosh do'st bo'ladilar, shunda biz ularga dardimizni ayta olamiz, bu jarayonda ularga ham, o'zimizga ham zarar yetkazmaymiz. Bordi-yu bizda bunday sirdosh do'stimiz bo'lmasa, bizda Rabbimiz Iso bor — U har doim sabrli va bizni tinglashga tayyordir (**Matto 11:28**).

Odamlarni diqqat bilan tinglash ularning hissiyotlariga qanday ta'sir ko'rsatadi? [3]

Boshqalarni diqqat bilan tinglashimiz uchun nima qilishimiz kerak? Yaxshi g'oyalar uchun 2-darsga qarang.

Sahna ko'rinishi (imkon bo'lsa, darsdan oldin mashq qiling)

Ikki kishi: bir kishi ikkinchisiga o'tgan haftada ro'y bergan kichik bir muammosi haqida gapirib beradi. Ikkinchi kishi esa uni diqqat bilan tinglasin, buning uchun 4-savolga berilgan javobdagi ko'rsatmalarga rioya qilsin. [4]

Muhokama qiling:

Birinchi kishi o'zini qanday his qildi?

Ikkinchi kishi birinchi kishiga yordam berish uchun nimalar qildi?

Yaxshi tinglash uchun yana nimalar qilishimiz mumkin?

Javobingizni batafsil yoritib bering, so'ng javobingizni dars oxiridagi 4-javob bilan solishtiring.

Iso Masihdan o'rnak oling

Yuhanno 4-bob, 1–29-oyatlarni o'qing.

Iso quduq yonida Samariyalik ayol bilan gaplashib qolganida, yaxshi tinglashning a'lo namunasini ko'rsatdi.

Iso Samariyalik ayolga qay tarzda yordam berdi?



Bergan javobingiz imkon qadar batafsil bo'lsin. Iso yana nimalar qilganini bilish uchun javobingizni dars oxiridagi 5-javob bilan solishtiring. [5]

Isoning bu ayolga ko'rsatgan mehribonligi va samimiy munosabati natijasida, ayol ko'plab odamlarga Iso haqida gapirib berdi!

Agar biz odamlarga Isoni tanitmoqchi bo'lsak ularga to'g'ri munosabat qilishimiz kerak. Quyidagilarni o'qing. Bulardan qaysi birlarini o'zingizda rivojlantirmoqchi bo'lsangiz o'shani belgilang:

- ☐ **Suhbatdoshingiz o'zini bemalol his qilsin, bunga ishonch hosil qiling.** U bilan yolg'iz gaplasha olishingiz uchun alohida bir joy topishingiz kerak bo'lishi mumkin.
- ☐ **Suhbatdoshingizga nisbatan bo'lgan har qanday salbiy hissiyotlaringizni yengib oling.** Unga hurmat bilan gapiring, agar qaysidir sabablarga ko'ra, buni qila olmasangiz, bu odam bilan boshqa birov gaplashsin, boshqalardan yordam so'rang. O'zingiz esa Rabbimiz oldida tavba qilib, his-tuyg'ularingizni Rabbimizga topshiring.
- ☐ Vaziyatni **yaxshi tushunib oling.** Nima sodir bo'lganini aniqlang. Sizga aytilmagan narsalarni o'zingizcha taxmin qilmang.
- ☐ **Suhbatdoshingizning hissiyotlarini diqqat bilan tinglang va tushunib oling.** Bundan suhbatdoshingiz o'zini qanday his qildi?
- ☐ Suhbatdoshingizdan **«Biron narsadan tavba qilishingiz kerakmi?»** deb so'rang (Yoqub 5:16), **ammo uni hukm qilmang** (Matto 7:1–2).

❑ **Shoshilib maslahat berib o'tirmang.**

- Buning o'rniga shunday savol bering: «Bu vaziyatni yanada murakkablashtiradigan biron narsa qildingizmi?» yoki «Bunday holat yana takrorlanmasligi uchun nima qilishingiz mumkin?»
- Agar yaxshi bir maslahat bermoqchi bo'lsangiz, buning uchun ruxsat so'rang. Agar suhbatdoshingiz rozi bo'lsagina, maslahatingizni bering.
- Agar suhbatdoshingiz gunohlaridan tavba qilmagan bo'lsa, **kamtarlik bilan** uning gunohlariga ishora qiling. Ammo gunohlarini fosh qilishga shoshilmang — **Matto 7:3–7-oyatlarni** yodda tuting!

❑ Suhbatdoshingizni **Isoning huzuriga olib kiring!** Unga tinchlik Xushxabarini ulashing, Iso Masih bizning gunohlarimiz uchun jonini fido qilganini va bizni kechirishini, qalbimizga shifo berishini ayting. Rabbimiz Iso tufayli Osmon Shohligida bizni porloq kelajak kutayotganini aytib bering.

❑ U bilan birga **ibodat qiling**.

Ibodati

Ba'zan biz o'z kuchimiz va harakatlarimiz bilan vaziyatni yaxshilay olamiz, ba'zan esa yo'q. Ammo bizga dardini aytgan odam uchun albatta **ibodat** qilishimiz kerak. Bizning vazifamiz hammaning muammosini hal qilish emas, balki ularni muammolarni hal qila oladigan Zot — Iso Masih oldiga olib borishdir. Ibodati orqali Masihning kimligini odamlarga eslatib turing!

Mashqni guruhlarda juft-juft bo'lib bajaring

- Bir kishi biror qiyinchiligi haqida gapirsin. Ikkinchi kishi esa uni diqqat bilan tinglasin, suhbatdoshining his-tuyg'ulariga e'tiborli bo'lsin, so'ng u uchun ibodat qilsin.
- Endi mashqni almashib bajaring. Ikkinchi kishi gapirsin, birinchisi tinglasin.
- Mashq oxirida, bu jarayon sizning qiyin vaziyatga bo'lgan munosabatingizni va his-tuyg'ularingizni qanday o'zgartirgani haqida ayting.

Topshiriq

Bu hafta yig'ilishga kelmagan do'stingizga qo'ng'iroq qiling va uning holidan xabar oling. Uni diqqat bilan tinglang, jumladan, uning hissiyotlarini tushunishga harakat qiling, so'ng u uchun ibodat qiling.

Javoblar

- 1 – Biz orqali bermoqchi!
- 2 – 1) baxt, hayajon, quvonch, ko'tarinki ruh.
2) xavotir, tushunmovchilik, hafsalaning pir bo'lishi, g'azab, asabiylashish, qayg'u, umidsizlik, qo'rquv, jahl va nafrat.
- 3 – Ularning qalbi tinchlik va osudalikka to'ladi.
- 4 – Kimdir sizga dardini aytsa, unga e'tiborli bo'ling va hamdardlik bildiring.
Kimdir siz bilan muhim bir masalada gaplashmoqchi bo'lsa, telefoningiz sizga halal bermaslikka ishonch hosil qiling, boshqalar suhbatingizni bo'lmasligi uchun hammadan uzoqroq joyga: parkgami, bog'gami boring.
Suhbatdoshingizga qancha vaqt kerak bo'lsa, shuncha gapirsin, gapini bo'lmang, mavzuni o'zgartirmang.
2-darsdagi mavzuimizni eslang, so'zsiz harakatlaringiz bilan o'z qiziqishingizni bildiring, suhbatdoshingizni diqqat bilan eshiting, unga qarang, sukut saqlang, barcha ishlaringizni chetga surib qo'ying, butun diqqat-e'tiboringiz unda bo'lsin.
Uning dardini tinglang, gaplarini to'g'ri tushunganingizga ishonch hosil qiling, (buning uchun uning aytgan so'zlarini o'z gapingiz bilan takrorlang, uning izhor qilgan his-tuyg'ularini o'z so'zlaringiz bilan ifoda qiling).
Suhbatdoshingiz sizga ishonib aytgan kechinmalarini hech kimga aytmang, agar kimgadir aytmoqchi bo'lsangiz albatta undan ruxsat so'rang.
Suhbatdoshingiz uchun ibodat qiling.
- 5 – Iso Masih Samariyalik ayol bilan boshqa birovlar oldida emas, balki yolg'iz o'zi bilan gaplashdi. Uni g'ayriyahudiy ojiza ayol bo'lgani uchun kamsitmadi; aksincha, undan yordam so'rab, hurmat ko'rsatdi.
Ayol Isoning iltimosini rad etgan bo'lsa-da, Iso xafa bo'lmadi, balki uni hayot manbayiga, ya'ni O'ziga yo'naltirdi.
Isoning samimiyati tufayli ayol o'z hayoti haqida ko'proq gapirib berdi, va oxir-oqibat gunohlaridan tavba qildi.
Rabbimiz Iso ayolni hukm qilmadi, faqatgina bor narsani aytdi.
Iso Masih ayolni kechiruvchi, hayot berguvchi va tinchlik ato qiluvchi Zot oldiga olib keldi.

4-dars:

Tanbeh berish



Hech qachon gunoh qilmagan inson bormi? Oramizda o'tgan hafta davomida biron marta gunoh qilmagan odam bormi? Yohud bugun aslo gunoh qilmagan odam bormi?

Bizning muammoimiz shundan iboratki, biz o'z gunohlarimizni ko'rmaymiz. Yeremiyo payg'ambar shunday degan: «*Odamning yuragi shunchalik ayyorki, uning davosi yo'q! Uning ichidagini kim biladi?!*» (Yeremiyo 17:9)

Muqaddas Ruhning mahsus bir vazifasi bor: U har birimizni Isoga o'xshatib o'zgartirishi kerak. Biz har kuni Muqaddas Kitobni o'qiganimizda, Muqaddas Ruh bizni fosh qiladi va **qaysi tomondan** o'zgarishimiz kerakligini ko'rsatadi; U o'zgarishimizga ham yordam beradi, ammo ba'zan biz Uning ovozini eshitmaymiz, quloqlarimiz kar bo'ladi! Ba'zan ko'zlarimiz ham ko'r bo'ladi! Muqaddas Kitob gunohimizni fosh qilganida: «Bu menga emas boshqalarga taaluqli», deb o'ylaymiz. Aynan shu sababga ko'ra, Xudo boshqa odamlar orqali bizni fosh qiladi.

Nega biz boshqalarga tanbeh berishimiz kerak?

Kim bizga «Yo'qolgan qo'y» haqidagi masalni aytib bera oladi (Luqo 15:1–7)?

Bu masal bizga nimalarni o'rgatadi? [1]

Havoriy Yoqub shunday yozgan: «*Ey birodarlarim, agar orangizdagi biror kishi haq yo'ldan ozgan bo'lsa, uni to'g'ri yo'lga soling. Esingizda bo'lsin, gunohkorni nohaq yo'ldan qaytargan odam o'sha gunohkorning najot topishiga va behisob gunohlarining yuvilishiga sababchi bo'ladi*» (Yoqub 5:19–20).

Demak, «*gunohkorni nohaq yoʻldan qaytargan*» odam nimalarga sababchi boʻladi? [2]

Biz bir-birimizga toʻgʻri yoʻldan yurishga yordam bera olamiz. Buni qanday qilishimiz mumkin? Bu haqda qanday fikr va gʻoyalarga egasiz?

Imkon qadar koʻproq fikr-gʻoyalarni ayting. Soʻng qoʻshimcha gʻoyalar bilan tanishish uchun dars oxirida berilgan 3-javobga qarang. [3]

Boshqa jins vakillari bilan toʻgʻri munosabatda boʻlish juda muhim. Ahloqsizlikka yoʻl qoʻymasligimiz, jamoat shaʼniga dogʻ tushirmasligimiz kerak.

Agar suhbatdoshingizning Iso Masih bilan munosabati qanday ekanligini bilmoqchi boʻlsangiz, unga qanday savollar berasiz? [4]

Agar kimdir gunoh qilayotganini bilsangiz yoki gunoh qilish xavfi ostida ekanini anglasangiz, nima qilishingiz kerak? [5]

Boshqalarga qanday qilib tanbeh berishimiz kerak?

«Iso dedi: «Nega sen birodaringning koʻzidagi zirapchani koʻrasan-u, oʻz koʻzingdagi xodani sezmayсан? Oʻz koʻzingda xoda boʻla turib, qanday qilib birodaringga: «Kel, koʻzingdagi zirapchani olib tashlay», deb aytasan? Hoy, ikkiyuzlamachi! Oldin koʻzingdagi xodani chiqarib ol, shunda koʻzing tiniq koʻradi va birodaringning koʻzidan zirapchani chiqara olasan» (Matto 7:3–5).

Boshqalarni fosh qilishdan oldin oʻzimiz nima qilishimiz kerak? [6]

Esingizda boʻlsin: **biz hammamiz** gunohkormiz, shuning uchun boshqalarga ularning gunohi haqida faqat **kamtarlik** bilan gapirishimiz mumkin! Kamtar odamlar oʻzining zaifliklari va gunohlarini biladi. Magʻrur odamlar esa oʻzining zaifliklari va gunohlarini inkor etishadi, faqat boshqalarning zaifliklari hamda gunohlarini koʻrishadi.

Havoriy Pavlus shunday degan: «*Ey birodarlar, deylik, orangizdan birortasi gunoh qilib qoʻygani bilib qoldingiz. Sizlar — Ruhning yetakchiligida hayot kechirayotganlar uni muloyimlik bilan toʻgʻri yoʻlga solinglar. Oʻzingizga ehtiyot boʻlinglar, tagʻin oʻzingiz ham vasvasaga yoʻliqib qolmanglar*» (Gal 6:1).

Birovni gunohdan qaytarishga yordam berayotganimizda, qaysi ikki narsani yodda tutishimiz kerak? [7]

Suhbat — ayollar uchun (imkon bo'lsa, darsdan oldin mashq qiling)

Ushbu suhbatni tinglang. Guli Oygulga qanday yordam berdi?

Guli: Yaxshimisan?

Oygul: *Yaxshi, rahmat.*

Guli: Hammasi joyidami?

Oygul: *Unchalik emas.*

Guli: Iso Masih bu hafta davomida senga nimalarni o'rgatdi?

Oygul: *Hech narsani.*

Guli: Har kuni Muqaddas Kitobni o'qiyapsanmi?

Oygul: *Yo'q — juda bandman.*

Guli: Demak, hozir Rabbimiz Iso bilan vaqt o'tkazmayapsan, shundaymi?

Oygul: *Ha, shunday.*

Guli: Isoga yoqmaydigan biror ish qilayapsanmi?

Oygul: *Balki.*

Guli: Bu qanday ish ekan? Menga aytolasanmi?

Oygul: *Yo'q qo'ysang-chi, buni hech kimga aytolmayman.*

Guli: Agar hech kimga aytmasang, o'sha gunohning quliga aylanib qolasan. Bilasanmi, gunohingni yashirmay aytsang, uni kuchdan qoldirasan. Qilgan ishing jinoyat bo'lmasa, senga va'da beramanki, aytganingni hech kimga aytmayman. Bu gunohni yengishga senga yordam bermoqchiman. Kel, uni menga ayt!

Oygul: *Yo'q — hech kimga aytolmayman. Agar aytsam, hayron bo'lasan.*

Guli: Bilasan, men ham mukammal emasman; ko'p noto'g'ri ishlar qilganman. Xudoning inoyati tufayli bugun oldingda turibman. Men seni yaxshi ko'raman va senga yordam bermoqchiman, chunki shayton seni Isodan uzoqlashtiryapti. So'z beraman, bu haqda hech kimga aytmayman.

Oygul: *Xo'sh... balki aytsam bo'lar... Boshlig'im men bilan sevishib yurmoqchi.*

Guli: Buni menga aytganing uchun rahmat. Bu juda jasoratli ish bo'ldi.

Oygul: *Hech kimga aytmaslikka va'da berasan-a?*

Guli: Ha, va'da beraman. Endi bu borada nima qilmoqchisan?

Oygul: *Menimcha, tavba qilishim va u bilan umuman yolg'iz qolishim kerak emas.*

Guli: To'g'ri! Yana nima qilishing kerak?

Oygul: *Boshlig'im bilan vaqt o'tkazishni bas qilishim va boshqa ish topishim kerak menimcha.*

Guli: Juda yaxshi! Agar xohlasang, keyingi hafta sendan hol-ahvol so'rab, telefon qilishim mumkin. Shunda nimalar qilganingni menga aytasan, kelishdikmi?

Oygul: *Mayli, yaxshi bo'lardi!*

Guli: Isodan kechirim so'rashga tayyormisan? Hozir ibodat qilishni xohlaysanmi?

Oygul: *Ha, tayyorman. Osmondagi Muqaddas Otajonim, iltimos, meni kechir, boshlig'imdan uzoqlashishimga yordam ber, tezroq yangi ish topib, boshqa joyga o'tib ketay. Omin.*

Guli: Omin. Zo'r! Iso seni kechirdi! U senga yangi ish topishda yordam bersin. Endi esa Iso bilan yangilangan munosabatdan zavqlanishing mumkin! Sen uchun ibodat qilsam bo'ladimi?

Oygul: *Albatta.*

Ayollar uchun savollar:

Oygul qilgan noto'g'ri ishi haqida Guliga aytishga qanday jur'at qila oldi? Buning uchun unga nimalar turtki bo'ldi? [8]

Guli dugonasiga nima deb va'da berdi? [9]

Suhbatning natijasi nima bo'ldi? [10]

Agar Guli Oygul bilan gaplashmaganida edi oqibati nima bo'lishi mumkin edi? [11]

Qanday qilib Guli Galatiyaliklar 6:1-yatga amal qildi? [12]

Suhbat — erkaklar uchun (imkon bo'lsa, darsdan oldin mashq qiling)

Ushbu suhbatni tinglang. **Rahim Sardorga qanday yordam berdi?**

Rahim: Yaxshimisan, Sardor?

Sardor: *Yomon emas.*

Rahim: Hammasi yaxshimi?

Sardor: *Bo'ladi...*

Rahim: Iso Masih bu hafta davomida senga nimalarni o'rgatdi?

Sardor: *Hech narsani.*

Rahim: Har kuni Muqaddas Kitobni o'qiyapsanmi?

Sardor: *Yo'q — juda bandman.*

Rahim: Demak, hozir Rabbimiz Iso bilan vaqt o'tkazmayapsan, shundaymi?

Sardor: *Gaping to'g'ri.*

Rahim: Isoga yoqmaydigan biron ishga qo'l urganmisan?

Sardor: *Balki.*

Rahim: Bu qanday ish ekanini menga ayta olasanmi?

Sardor: *Yo'q qo'ysang-chi, buni hech kimga aytolmayman.*

Rahim: Agar hech kimga aytmasang, o'sha gunohning quliga aylanib qolasan. Bilasanmi, gunohingni yashirmay aytsang, uning kuchdan qoldirasan. Qilgan ishing jinoyat bo'lmasa, senga va'da beramanki, aytganingni hech kimga aytmayman. Bu gunohni yengishga senga yordam bermoqchiman. Kel, uni menga ayt!

Sardor: *Yo'q — hech kimga aytolmayman. Meni noqulay vaziyatga solma.*

Rahim: Bilasan, men ham mukammal inson emasman; ko'p noto'g'ri ishlar qilganman. Xudoning inoyati tufayli bugun oldingda turibman. Men seni ukamday yaxshi ko'raman, senga yordam bermoqchiman, chunki shayton seni Isodan uzoqlashtiryapti. So'z beraman, bu haqda hech kimga aytmayman.

Sardor: *Nimadan boshlasam ekan... men telefonda pornografiyani ko'rib turaman.*

Rahim: Menga ochilganing yaxshi bo'ldi. Aytishga jasorat topganing tahsinga sazovor ish!

Sardor: *Rahim, hech kimga aytmaslikka so'z berasan-a?!*

Rahim: Ishonching komil bo'lsin, hech kimga aytmayman. Endi pornografiyadan qutulish uchun nima qilishing kerak?

Sardor: *Tavba qilishim kerak.*

Rahim: Yana nima qilishing kerak?

Sardor: *Telefonimdagi barcha suratlarni o'chirib tashlashim kerak.*

Rahim: To'ppa-to'g'ri! Bordi-yu yana vasvasaga tushib, yangi suratlarni qidirishga tushsang, darhol Muqaddas Kitobga murojaat qil, uni ovoz chiqarib o'qi. Xohlasang, keyingi hafta senga qo'ng'iroq qilib, hol-ahvolingni so'rayman. Bu borada nima qilganingdan xabar olaman.

Sardor: *Shunday qilsang, juda yaxshi bo'lardi!*

Rahim: Rabbimiz Isodan kechirim so'rab, ibodat qilishga tayyormisan?

Sardor: *Tayyorman. Osmondagi Muqaddas Otam, o'tinaman, meni kechir. Pornografiya iskanjasidan meni ozod qilgin, men pornografiyaga emas, Muqaddas Kitobingga mehr bog'layin. Iso Masih nomi bilan so'raymay, omin.*

Rahim: Omin! Bu ishing yaxshi bo'ldi! Rabbimiz Iso seni kechirdi! Uni yaqindan tanib bilgin. Endi Iso bilan yangilangan munosabatdan zavqlansang bo'ladi! Sen uchun ibodat qilsam maylimi?

Sardor: *Albatta.*

Erkaklar uchun savollar:

Nima deb o'ylaysiz, nimaga Sardor qilgan qilmishi haqida Rahimga aytishga jur'at qila oldi? [13]

Rahim Sardorga nima deb va'da berdi? [14]

Ushbu suhbatning na'tijasi nima bo'ldi? [15]

Agar Sardor do'stiga ochilmaganida edi, qanday vasvasaga tushganini aytmaganida edi, buning oqibati qanday bo'lishi mumkin edi? [16]

Rahim Galatiyaliklarga 6-bob, 1-oyatdagi so'zlarga qay tarzda amal qildi? [17]

Sirpanchiq yo'l

Odatda odamlar birdaniga katta gunohga qo'l urib qo'ymaydilar. Avval ular noto'g'ri yo'nalishda kichkinagina bir qadam tashlashadi, so'ng yana bittasini, keyin yana boshqasini. Bu sirpanchiq yo'ldan pastga sirg'anib tushishga o'xshaydi, odam qancha pastga tushsa orqaga qaytishi shuncha qiyin bo'ladi.

Agar biz kimningdir noto'g'ri ish qilayotganini ko'rsak va uning bu qilmishi uni Isodan uzoqlashtirayotgan bo'lsa, biz albatta uni ogohlantirishimiz, sirpanchiq yo'ldan qaytarishimiz kerak. Bizning vazifamiz bir-birimizni kech bo'lmasidan oldin to'g'ri yo'lga qaytarishdir.



Xudo bizni birodar va opa-singillar orasiga joylashtirgan. Bizning vazifamiz — bir-birimizni sevish va bir-birimizga dalda berishdir. Imonimizda mustahkam turishimiz va ruhan o'sishimiz uchun biz bir-birimizga muhtojmiz. Agar biz o'zaro mehr-oqibatli bo'lsak Xudo bizni O'z ulug'vorligi uchun ishlatadi va biz atrofimizdagilar uchun nur bo'la olamiz. Biz bir-birimizni yiqitishimiz emas, balki mustahkamlab, bir-birimizga sobit turishga yordam berishimiz kerak (Efesliklarga 6:13).

Agar kimdir ochiqchasiga gunoh qilayotgan bo'lsa, biz o'sha odamga yordam berishimiz shart. Uni yaxshi bilsak, u bilan yakka holda to'g'ridan-to'g'ri gaplashib olishimiz kerak.

Agar bu odam bilan sizning yaqin munosabatingiz bo'lmasa yoki u sizdan ancha katta yoshda bo'lsa, u holda muammoni hal qilishning boshqa yo'lini toping. Nima deb o'ylaysiz, buni qanday qilish mumkin?

Imkon qadar ko'proq usullar haqida o'ylang, qo'shimcha g'oyalarga ega bo'lish uchun 18-javobga qarang. [18]

Havoriy Pavlus gunohni xamirturushga o'xshatadi. Ozginagina xamirturush xamirning hammasini achitadi. Shu singari bir gunoh katta jamoatning barcha a'zolariga salibiy ta'sir ko'rsatadi (1 Korinfliklarga 5:6). Masalan, agar yoshlar guruhining bir a'zosi masihiy bo'lmagan bir qiz bilan sevishib yursa va kattalardan hech kim bunga e'tiroz bildirmasa, jamoatdagi odamlar buni odatdagi hol deb qabul qilishadi va buni muammo deb hisoblashmaydi.

Birovning gunohini fosh qilishdan maqsad, o'zingizni solih qilib ko'rsatish emas, balki birodaringizni noto'g'ri yo'ldan qaytarish, nobud bo'lishiga yo'l qo'ymaslikdir. Shuningdek, biz boshqa jamoat a'zolarini vasvasadan saqlamoqchimiz, boshqalarning gunohiga taqlid qilishlarining oldini olmoqchimiz.

Sir saqlash

«*G'iybatchi sirlarni ochadi, sodiq esa sir saqlaydi*» (Hikmatlar 11:13).

Siz sir saqlashga qanchalik ustasiz? Agar kimdir sizga qilgan gunohi haqida aytgan bo'lsa, siz buni hech kimga aytmaysizmi, uni sir saqlay olasizmi?

Agar kimdir sizga jiddiy bir muammo yoki xavfli bir narsa haqida aytsa, siz baribir buni boshqalarga aytmasligingiz kerak, balki buni cho'ponga yoki yordam bera oladigan boshqa bir kishiga aytishingiz kerak (masalan, siz uni shifoxonaga olib borishingizga to'g'ri kelib qolishi mumkin).

Iso shunday degan: «*Agar birodaringiz sizga qarshi gunoh qilsa, uning oldiga boring. U bilan yakka holda gaplashib aybini yuziga ayting. Agar u sizga quloq solsa, siz orangizdagi birodarlik rishtalarini tiklagan bo'lasiz. Agar sizga quloq solmasa, o'zingiz bilan yana bir yoki ikki kishini olib boring, chunki «har bir masala ikkita yoki uchta guvohning so'zlari asosida ko'rib chiqiladi». Agar birodaringiz ularga ham quloq solmasa, imonlilar jamoatiga ayting. Agar imonlilar jamoatiga ham quloq solmasa, uni butparast yoki soliqchi deb hisoblab, u bilan aloqani uzing*» (Matto 18:15–17).

Agar kimdir gunohga qo'l ursa yoki bizga qarshi gunoh qilsa biz yuqoridagi oyatlarga ko'ra qanday yo'l tutishimiz kerak? [19]

Gunoh qilgan odamdan so'ramasdan, boshqa odamlarga uning gunohi haqida aytish to'g'rimi? [20]

Har doim shunday qoidaga amal qiling: **Agar siz biron gapni odamning yuziga ayta olmasangiz, uning orqasidan ham gapirmang!**

Jamoatda kimnidir omma oldida sharmanda qilish — bu eng oxirgi chora: jamoat a'zosi gunohga mukkasidan ketib, tavba qilishdan bosh tortsa, bu chorani qo'llashingiz kerak bo'ladi.

Kimdir sizga nasihat berganida, yoki tanqid qilganida nima qilishingiz kerak?

«*Hayotbaxsh nasihatga quloq solgan, donolarning orasida bo'ladi*» (Hikmatlar 15:3).

Demak, kim «*donolarning orasida bo'ladi*»? [21]

Ko'pincha Xudo bizga noto'g'ri qilayotgan ishlarimizni oilamiz a'zolari orqali ko'rsatib, bizni to'g'ri yo'lga soladi. Lekin oilamiz a'zolari bizni kichik xatolarimiz uchun ham tanqid qilishadi, ayniqsa ayollarimiz o'zlarini doimo bosim ostida his qilishadi.

Tanqid bilan to'g'ri yo'lga solish orasidagi farq nimada? [22]

Tanqidga o'z hayotingizdan biron-bir misolni keltiring: siz gunoh bo'lmagan, lekin o'zingizga yoqmagani biron-bir ishni tanqid qilganmisiz? [23]

Odamlar sizni tanqid qilganda, ularga qanday munosabat bildirasiz?

Odamlar bizni tanqid qilganda, iloji boricha o'zimizni oqlamasligimiz va jahl qilmasligimiz kerak. Ularga kamtarlik bilan shunday ayting: «Kamchiligimni aytganingiz uchun rahmat», so'ngra Rabbimizdan ularning gaplari haqiqatmi yo'qmi, deb so'rang. Biz hammamiz hali ko'p narsalarni o'rganishimiz kerak!

Tanqidga yondashishning ikki yo'li bor:

Iso Masihning yo'li:

- Sizga aytilgan ayblov haqida ibodat qiling, Isodan so'rang bu ayblov qisman bo'lsa ham to'g'rimi yoki yo'qmi?
- Agar ayblov to'g'ri yoki qisman to'g'ri bo'lsa, tavba qiling, Isodan kechirim so'rang, buni endi takrorlamaslikka yordam berishini so'rang.
- Sizni tanqid qilgan odamga shunday deb ayting: menga xotoimni aytganingiz uchun katta rahmat, endi bunday qilmayman, Isoning O'zi menga yordam bersin.

Agar shunday yo'l tutsangiz, munosabatlaringiz yanada mustahkam va zavqli bo'ladi!

O'zimizning yo'limiz:

- Jahl qilish, xafa bo'lish.
- O'zimizni oqlashimiz (masalan, seni deb shunday qilgan edim).
- Aybni boshqa odamga to'nkash.

Agar shunday qilsangiz, munosabatlaringiz tobora yomonlashib boradi!

Qanday qilib biz o'zimizni fosh bo'lishga tayyorlashimiz mumkin?

Chaqiriq

Ushbu dars natijasida siz yurish-turishingizda nimalarni o'zgartirmoqchisiz?

Ibodad

*«Tekshirib ko'r meni, ey Xudo, yuragimni bil,
Sinab ko'r meni, tashvishlarimni bil.
Bilgin-chi, mening biron qabihligim bormikan?
Meni abadiy yo'ldan yetaklab borgan».*
(Zabur 138:23–24)

Javoblar

- 1 – Bu masal bizga har bir inson qadrli ekanini o'rgatadi, chunki Xudo har bir gunohkorni gunohlaridan qutqarishni xohlaydi.
- 2 – Bunday odam *«gunohkorning najot topishiga va behisob gunohlarining yuvilishiga sababchi bo'ladi»*.
- 3 – Biz bir-birimizga to'g'ri yo'ldan yurishga yordam berishimiz uchun quyidagilarni qilishimiz kerak:
 - Jamoat yig'ilishiga kelgan **har bir kishiga** e'tibor berib, mehr ko'rsating, shunda u o'zini qulay va qabul qilingan deb his qiladi. U albatta yig'ilishingizga qaytib keladi.
 - Uning hol-ahvolini so'rang, uning hayoti bilan qiziqing, yaxshi savollar bering.
 - Jamoat uchrashuviga kela olmaganlarga qo'ng'iroq qiling, ulardan xabar olib turing, ularni ko'rgani boring, sog'inganligingizni ayting.
 - Jamoat yig'ilishiga keladigan har bir odam uchun muntazam ravishda ibodat qiling.
- 4 – Siz unga shunday savollar berishingiz mumkin:
 - Bu hafta Muqaddas Kitobdan nimalarni o'qidingiz?
 - Rabbimiz Iso sizga nimalarni o'rgatdi?
 - Eringiz/xotiningiz/ota-onangiz/farzandlaringiz/ishdagi hamkasblaringiz bilan munosabatlaringiz qanday?
- 5 – Siz u bilan bu haqda ochiqchasiga gaplashib ko'rishingiz kerak.
- 6 – Biz boshqa birovni fosh qilishimizdan oldin, avvalambor, o'zimizni tekshirib ko'rishimiz shart. Agar biror noto'g'ri ish qilayotgan bo'lsak, tavba qilishimiz kerak. Biz o'z ko'zimizdagi xodani chiqarib olishimiz, ya'ni o'z gunohimizdan tavba qilishimiz kerak.

- 7 – Biz birovni muloyimlik bilan fosh qilishimiz kerak, shu bilan birga o'zimizni kuzatishimiz lozim, shunda gunoh vasvasasiga tushib qolmaymiz.
- 8 – Oygul Guliga ishondi, unga o'z qalbini ochib, gunohi haqida aytdi, chunki Guli uni yaxshi ko'rishini va uni hukm qilmasligini bilardi.
- 9 – Guli Oygulning sirini hech kimga aytmaslikka va'da berdi.
- 10 – Oygul Iso Masihga yuz burib, vasvasadan qochish uchun ishidan voz kechdi.
- 11 – Agar Oygul Guli bilan gaplashmaganida Isodan qaytib, do'zahga ravona bo'lgan bo'lardi.
- 12 – Guli Oygul bilan donolik va mehribonlik bilan gaplashdi. U vasvasaning tafsilotlari bilan qiziqmadi.
- 13 – Sardor Rahimning samimiyligiga ishondi, do'sti unga faqat yaxshilik ravo ko'rishini, uni hukm qilmasligini bildi.
- 14 – Rahim Sardorning sirini hech kimga aytmaslikka va'da berdi.
- 15 – Sardor telefonidagi uyatli rasmlarni o'chirib tashlaydigan bo'ldi, o'zini vasvasadan uzoqlashtirdi. Qilgan gunohidan tavba qilib, Isoga qaytdi.
- 16 – Agar Sardor do'stlariga ochilmaganida edi, gunohlaridan tavba qilmaganida edi, Isodan yuz o'girib ketgan bo'lishi va oxir-oqibat do'zahga ravona bo'lishi mumkin edi.
- 17 – Rahim muloyimlik va donolik bilan ish tutdi, u do'stini hukm qilmadi. U gunoh haqidagi tafsilotlarga berilmadi, shu bilan o'zini ham vasvasadan asradi.
- 18 – Bunday vaziyatda quyidagicha yo'l tutishingiz mumkin:
 - U odamga gunoh haqida gapirib bering, ba'zi odamlar qilayotgan qilmishini gunoh deb bilmaydilar, lekin suhbatdoshingizni ochiqchasiga fosh qilmang.
 - Bu gunoh haqida guruh ichida gapiring, lekin hech kimni bu gunohda ayblamang, hech kimning ismini aytib o'tirmang.
 - Biror masal yoki hikoya orqali bu gunohning qanchalar ahmoqona ekanligini o'rgating.
 - Bu odamning gunohini fosh qila oladigan munosib bir insonni toping (u buni to'g'ridan-to'g'ri qilishi yoki gapni uzoqdan olib kelishi mumkin).
- 19 – Borib, u bilan yuzma-yuz gaplashing, gunohini yuziga soling; agar u sizga quloq solmasa, yana bir kishini o'zingiz bilan olib boring; agar shunda ham quloq solmasa, butun jamoatga ayting.
- 20 – Yo'q — boshqa birovga uning gunohi haqida aytmang, faqatgina bu muammoni hal qilishda ishonchli odamdan yordam so'ramoqchi bo'lsangizgina, unga aytishingiz mumkin.
- 21 – Kimki hayotbaxsh nasihatga quloq solsa.
- 22 – Biz gunoh qilib qo'yganimizda Xudo bizni to'g'ri yo'lga soladi. Boshqalarga yoqmaydigan ish qilganimizda esa bizni tanqid qilishadi.
- 23 – Menga falonchining pishirgan ovqati yoqmaydi, u uyini chala yig'ishtiradi, kiyimlarga yaxshi dazmol bosmaydi, bolalarini erkalatib yuborgan va hokazolar.

5-dars:

Kelishmovchiliklar



Ushbu dars davomida biz quyidagilar haqida gaplashamiz:

- Kelishmovchilikning oldini olish.
- Kelishmovchilikni hal qilish.
- Boshqalarga kelishmovchiliklarini hal qilishga yordam berish.

«Naqadar yaxshidir, yoqimlidir birodarlar birga ahil yashasalar» (Zabur 132:1).

Odamlar orasidagi kelishmovchiliklarni **muhokama qiling**, quyidagi har bir toifa uchun bittadan misol keltiring:

- Er-xotin orasidagi kelishmovchilik,
- Ota-ona va voyaga yetgan farzandi orasidagi kelishmovchilik,
- Ota-ona va o'smir farzandi orasidagi kelishmovchilik,
- Ishxonada xodimlar orasidagi kelishmovchilik,
- Ish beruvchi va xodim orasidagi kelishmovchilik.

Kelishmovchiliklar har doim bo'ladi, ayniqsa yaqin odamlar orasida!

Ruhiy nizo

Biz doimo ruhiy jang maydonida ekanimizni eslab turishimiz lozim. Xudo va shayton o'rtasidagi urush bir daqiqaga ham to'xtamaydi. Shayton bu urushda allaqachon yutqazgan, ammo hozircha u kurashishni davom ettirmoqda (Ibtido 3:15; Matto 2:13,16; Vahiy 12:7–10).

Shuning uchun, biron kelishmovchilik yuzaga kelganida, biz to'xtab: «Men kimning tomonidaman?» deb o'zimizga savol berishimiz kerak. **Men bu nizo orqali Isoga xizmat qilyapmanmi yoki shaytongami?** Biz nihoyatda ehtiyot bo'lishimiz darkor, chunki shayton bizni ko'p laqillatadi: biz nizoda o'zimizni haq deb o'ylaymiz, lekin ko'pincha toptalgan nafsoniyatimizni, xudbin, mag'rur yuragimizni himoya qilayotgan bo'lamiz!

Bunday nizoda g'olib bo'lgandan ko'ra, Xudoni va yaqinimizni sevish muhimroqdir! Shuning uchun, kelishmovchilikni sezingizmi, to'xtab, ibodat qiling:

«Tekshirib ko'r meni, ey Xudo, yuragimni bil, sinab ko'r meni, tashvishlarimni bil. Bilgin-chi, mening biron qabihligim bormikan? Meni abadiy yo'ldan yetaklab borgan» (Zabur 138:23–24).

Kelishmovchilikni hal qilish

Kelishmovchilik haqida ochiq gaplashing: kelishmovchilikni hal qilish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, bu o'ta og'riqli jarayon. Shuning uchun, iloji boricha, kelishmovchilikning oldini olish kerak. Keling, bu haqda mulohaza qilaylik: kelishmovchilikning oldini olish uchun nima qilishimiz kerak? Imkoni boricha bunga ko'proq misollar keltiring, shundan keyingina darsni o'qishda davom eting.

Kelishmovchilikning oldini olish uchun bir nechta g'oyalar:

1. Har kuni ibodat qiling, Muqaddas Kitobni o'rganing, Iso bilan vaqt o'tkazing

«O, naqadar sevaman qonuningni! Kun bo'yi xayolimda tutaman uni. Amrlaring meni g'animlarimdan ko'proq dono qildi, amrlaring doimo men bilan birga» (Zabur 118:97–98).

Biz odatda shunday deb o'ylaymiz: har kuni Iso bilan vaqt o'tkazishga vaqtim yo'q, juda bandman. Aslida esa biz Isodan kerakli donolikni olmaganimiz uchun turli xil mojaro va kelishmovchiliklarga duch kelamiz. Ularni hal qilishga esa juda ko'p vaqtimiz ketadi. Shuning uchun, Xudo bilan vaqt o'tkazaylik, Otamiz bizga kelishmovchiliklarning oldini olish uchun zarur bo'lgan donolik va aql-idrokni beradi.

2. Boshqa odamni yaxshi ko'ring, uni hurmat qiling

«Bir-biringizni birodarlarcha, chuqur muhabbat bilan yaxshi ko'ring. Bir-biringizni hurmat qilib, o'zingizdan yuqori ko'ring» (Rimliklarga 12:10).

«Bir-biringizni chin yurakdan yaxshi ko'ringlar. Chunki sevgi ko'p gunohlarni yuvadi» (1 Butrus 4:8).

O'zingizga shunday savol bering: «Men Xudoni butun qalbim bilan sevamanmi? Bu odamni-chi? Uni o'zimni sevganimday sevamanmi?» (Matto 22:37–39)

3. Kamtarlik, muloyimlik va sabr-toqat

«Kamtarlik bilan boshqalarni o'zingizdan yuqori deb biling, faqat o'zingizning emas, balki boshqalarning ham manfaatini ko'zlang» (Filippiliklarga 2:3–4).

O'zingizga shunday savol bering: «Men o'zimni bu odamdan ustun deb ko'ryapmanmi?»

«Doimo kamtar va muloyim bo'linglar, mehr-muhabbat bilan bir-biringizga nisbatan sabr-toqatli bo'linglar» (Efesliklarga 4:2).

O'zingizga yana shunday savol bering: «Men boshqalarga nisbatan qo'pol va sabrsizmanmi?»

4. **Yodingizda bo'lsin, charchaganingizda yoki siqilganingizda badjahl bo'lib qolishingiz mumkin**

Siqilib yurganingizni boshqalarga ayting! Ular siz uchun ibodat qilishsin.

5. **Kechirimli bo'ling**

- Biz hammamiz gunohkormiz! Biz darhol «*birodarimizning ko'zidagi zirapchani ko'ramiz-u, o'z ko'zimizdagi xodani sezmaymiz*» (Matto 7:3)!
- Rahmsiz xizmatkor haqidagi masal bizga quyidagi haqiqatni uqtiradi: Xudo bizning ko'plab gunohlarimizni kechirgan, shuning uchun biz ham birodarimizning gunohlarini kechirishimiz shart (Matto 18:23–35).
- Iso Butrusga birodarini yetmish karra yetti marta kechirishi kerakligini aytgan. Bu degani bizning kechirmaslikka aslo haqqimiz yo'q. Biz har safar odamlarni kechirishimiz shart (Matto 18:22)!
- Ogoh bo'ling, agar biz boshqalarni kechirmasak, Xudo ham bizni kechirmaydi (Matto 6:14–15).

Quyidagilar haqida mulohaza qiling: kelishmovchiliklarning oldini olish uchun yuqorida keltirilgan qaysi usul ustida siz ko'proq ishlashingiz kerak?

Kelishmovchilikni hal qilishga bir misol

1-sahna ko'rinishi (iloji boricha darsdan oldin mashq qiling)

Bobur (*jahl qilib*): Nimaga hamma narsa sochilib yotibdi?! Telefonda kamroq gaplashsang bo'lmaydimi? Uyga oyoq bosib bo'lmaydi, uyni biroz tartiba keltirsang bo'lmaydimi?!

Munisa (*jahli chiqib*): Nega doim menga baqiraverasiz?! Ishlarim boshimdan oshib yotibdi-ku! Charchab ketdim!

(*Munisa hiqqillab, xonadan chiqib ketadi*)

Bobur (*ibodat qiladi*): Ey Xudo, nega biz doim janjallashamiz? Nima xato qildim? Menga xatoimni ko'rsat, xotinimga yaxshi munosabatda bo'lishimga yordam ber. Bu haqda xotinim bilan gaplashishimga yordam ber.

(*Munisa qaytib keladi va hech narsa demay, stolga choy va ovqat qo'yadi*)

Bobur: Kel, jonim, gaplashib olaylik. Uzr, jahl qildim. Kimdir uyga kelib qolsa, bunday tartibsizlikni ko'radi deb, xavotir olaman-da. Hammamiz uyalib qolishimizni xohlamayman. Lekin bilasanmi, men uchun sen bilan munosabatim boshqalarning fikridan muhimroq. Iltimos, meni kechir.

Munisa: Buni aytganingiz uchun rahmat. Sizni kechiraman. Uy tartibsiz bo'lgan paytda, kimdir kelib qolishidan qo'rqishingizni bilmasdim. Bundan uyalishingizni ham bilmas ekanman. Lekin meni ham tushuning, chaqaloq kechasi bilan meni uxlatmaydi. Kunduz kuni esa o'g'ilchangiz tinmay u yoqdan-bu yoqqa yuguraveradi. Butun diqqat-e'tiborim unda bo'ladi. Zo'rg'a ovqatimni qilib olaman, uyni yig'ishga esa kuchim ham, vaqtim ham qolmaydi. Siz uchun uydagi tartib bu qadar muhimligini bilmabman, endi iloji boricha uyni tartibda saqlashga harakat qilaman. Balki kechqurunlari o'g'limizga o'yinchoqlarni yig'ishga o'rgatarmiz? Nima deysiz?

Bobur: Sen bunchalik charchaganingni, kuni bilan bolalar bilan band bo'lganingni bilmabman. Endi uyga kelganimda o'yinchoqlarni yig'ishda o'zim senga yordam beraman, mehmonxonani ham o'zim changyutgich bilan tozalab qo'yaman. Nazarimda, biz har kuni ko'proq gaplashishimiz kerak, shunda bir-birimizning kayfiyatimizni yaxshiroq tushunamiz. Bir-birimiz uchun duo qilishimiz ham kerak. Yaxshi munosabat, uydagi tartibdan muhimroqdir!

Munisa: Rahmat, men bundan juda xursand bo'lar edim! Telefonda juda ko'p vaqt o'tkazganim uchun sizdan uzr so'rayman. Endi dugonalarim bilan gaplashishdan oldin barcha ishlarimni tugatishga harakat qilaman.

(Bobur va Munisa bir-birini quchoqlashadi)

Bobur xotini bilan bo'lgan kelishmovchilikni qanday yo'l bilan hal qildi?

Keling, yaqin odamimiz bilan kelishmovchilik bo'lganda nimalar qilishimiz kerakligi haqida gaplashaylik:

1. **Ibodot qiling** — Rabbimiz Isodan xatoingizni ko'rsatishini so'rang, qilgan noto'g'ri ishingiz uchun tavba qiling.
2. Muammo kattalashib ketmasidan iloji boricha tezroq o'sha odam bilan **gaplashing**. Agar sizni ranjitgan odam bilan ochiqchasiga gaplashib olmasangiz muammo o'z-o'zidan yo'q bo'lib qolmaydi, aksincha, yanada kuchayib, chigallashib ketaveradi! Lekin, kelishmovchilikni jahl ustida hal qilib bo'lmaydi, buni doim esda tuting. Avvalambor, tinchlanib oling, hamma g'azab va xafagarchilikni Xudoga topshiring. Undan keyingina gaplashing.
3. Bitta **muayyan masala haqida gapiring**. Oldingi xatolari va muammolarini eslatmang, ular haqida aslo gapirmang.
4. **Sokin ovoz bilan, hurmatni** saqlagan holda gaplashing. Bir-biringizga baqirmang, qo'pollik qilmang, axir siz Xudoning qadrli farzandi bilan gaplashyapsiz! Agar kimdir ovozi ko'tara boshlasa, tinchlanib olguningizcha tanaffus qiling.
5. Sodir bo'lgan voqea **sizga qanday ta'sir qilgani haqida** ayting. «Sen/siz» emas, balki «men» olmoshidan foydalaning. Masalan, «Siz meni umuman tushunmaysiz» deb aytgandan ko'ra, «Bu muammoni hal qila olmaganimiz uchun juda xafaman» deb ayting.

6. Boshqa odamni **diqqat bilan tinglang**, uning his-tuyg'ularini (masalan, og'rig'ini, g'azabini, qayg'usini, tushkunligini) **tushunishga harakat qiling**.
7. Qilgan xatoingiz uchun **kechirim so'rashga** tayyor turing.
8. Bu muammoni hal qilish uchun boshqa odamning fikrini **so'rang**; uni diqqat bilan tinglang, so'ng o'z yechimingizni **taklif qiling**. Oila yoki jamoat birligini saqlash uchun **murosaga** tayyor bo'ling. Boshqa odamni xursand qilish uchun o'zgarishga ochiq bo'ling!
9. Agar kelisha olmasangiz, **gaplashish uchun boshqa vaqtni belgilang**. Zarurat bo'lsa, ushbu kelishmovchilikni hal qilishda sizga yordam bera oladigan odamni taklif qilishga kelishib oling. Muammoni chigallashtirib yubormang; oilangiz yoki jamoatingizda birlikni saqlash uchun qo'lingizdan kelgan barcha ishni qiling.
10. **Boshqa odamlarga** bu kelishmovchilik yoki bu odam haqida hech narsa aytmaslikka **qaror qiling!**

Suhbat

Yuqoridagi ko'rsatmalardan qaysi birlari siz uchun yangilik bo'ldi?

Bu ko'rsatmalardan qaysi birini bajarish siz uchun qiyinchilik tug'diradi?

Agar kelishmovchilik siz yaxshi tanimaydigan odam bilan bo'lsa, u holda oraga uni yaxshi taniydigan odamni qo'shing. U sizga mojaroni hal qilishga yordam berishini so'rang. Mojaroni hal qilishda uchinchi shaxsning yordamiga tayanish ko'p hollarda yordam beradi. Bu usul bir-birini yaxshi taniydigan odamlar orasida ham yaxshi ish beradi.

Kelishmovchilikni hal qilish uchun yordam so'rash bilan g'iybat o'rtasida qanday farq bor?

Kelishmovchilikni hal qilishga sizga yordam bera oladigan odam qanday bo'lishi kerak?

Biz boshqalarga kelishmovchiliklarni hal qilishlarida qanday yordam bera olamiz?

«*Tinchlik oʻrnatuvchilar baxtlidir, chunki ular Xudoning farzandlari deb ataladilar*» (Matto 5:9).

Quyidagi sahna koʻrinishida ishtirokchilar kelishmovchilikni hal qilishda qay tarzda vositachilik qilish kerakligini namoyish etishadi.

Agar ular bir-birlarini yaxshi bilishsa, vositachisiz, toʻgʻridan-toʻgʻri oʻzlari gaplashishlari kerak. Bordini bir-birlarini yaxshi bilishmasa, unda vositachi bilan gaplashishsin. Shunda vositachi muammoni boshqa odamga tushunarli tarzda yetkaza oladi.

2-sahna koʻrinishi — erkaklar uchun (imkon boʻlsa, darsdan oldin mashq qiling)

Aziz: Salom, xush kelibsiz! Keling, kiring. Yaxshimisiz? Oilangiz yaxshimi? Bolalar yaxshimi? Marhamat, oʻtiring. Kelganingizdan juda xursandman.

Davlat (*Muroddan yuzini oʻgirib oʻtiradi*): Salom, yaxshimisiz? Yaxshi, rahmat.

Murod (*Davlatdan yuzini oʻgirib oʻtiradi*): Salom, yaxshimisiz? Yaxshi, rahmat.

Aziz: Kelinglar, suhbatimizni boshlashdan oldin bir duo qilaylik.

(*Ibodot qiladi*) Samoviy Otamiz Xudo, Sen muqaddassan. Oʻtinaman Sendan, bizga bu buzilgan munosabatni tiklashga Oʻzing yordam bergin. Buni Oʻgʻling Iso Masih nomidan soʻrayman. Omin!

Men hammamizga shuni eslatmoqchiman: biz hammamiz gunohkormiz, biz har kuni Xudoning inoyati va kechirimiga muhtojmiz!

Endi suhbatimiz uchun baʼzi qoidalar haqida gaplashib olaylik:

- Sizlar navbat bilan gapirasizlar;
- Bir-biringizning gapingizni boʻlmaysizlar;
- Ovozingizni koʻtarmaysizlar;
- Qoʻpol muomala qilmaymizlar.

Ikkovingiz ham bularga rozimisiz?

Davlat and Murod (*goʻyoki majburan, bir-biriga qaramay*): «Ha», deb aytishadi.

Aziz: Yaxshi! Kelinglar, boshlaylik. Davlat, siz birinchi boʻlib gapiring. Nima boʻlgani haqida aytib bering.

Davlat: Oxirgi marta yig'ilishga kelganimda juda xafa edim. Boshlig'imdan dakki eshitgan edim, qattiq charchagan edim. Shuning uchun Murod menga, stol va stullarni tayyorlashga yordam ber, deb buyruq berganida, jahlim chiqib ketib, unga baqirib yubordim. Bilaman, qilgan ishim noto'g'ri. Lekin kelishim bilanoq kimdir menga ish buyurishi menga yoqmaydi.

Aziz (Murodga): Davlatning aytishicha, u yig'ilishga kelganida juda xafa va charchagan edi. U kelishi bilanoq, siz unga ish buyuribsiz, u esa sizga baqiribdi. Murod, Davlat o'sha kuni sizga nima deb baqirdi?

Murod: Davlat menga: «Ha deb, buyruq beraverasizmi?! Buyruqlaringiz jonimga tegib ketdi!» — deb baqirgan edi.

Aziz: Davlat, Murod nimalardan bexabar edi?

Davlat: Oxirgi marta yig'ilishga kelganimda juda xafa edim. Boshlig'imdan dakki eshitgan edim, qattiq charchagan edim. Kelishim bilanoq Murod menga ish buyurgani uchun qattiq jahlim chiqib ketdi va men unga baqirib yubordim.

Aziz: Yaxshi. Murod, endi siz Davlatning aytganini o'z so'zlaringiz bilan tushuntirib bering-chi.

Murod: Davlat oxirgi marta yig'ilishga kelganida juda xafa edi. Boshlig'idan gap eshitgan ekan, qattiq charchagan ekan. Shuning uchun men yordam berib yuboring, deganimda, u menga baqirdi. Chunki charchab kelganida unga buyruq berishlarini yoqtirmaydi.

Aziz: Murod, sizningcha o'sha kuni Davlat o'zini qanday his qilgan edi?

Murod: Menimcha, u boshlig'ining gaplaridan xavotirga tushgan, ishidan ayrilishidan qo'rqgan. Qattiq asabiylashgani uchun dam olishni xohlagan, lekin kelishi bilanoq unga ish buyurganim uchun hafsalasi pir bo'lgandir.

Aziz: To'g'rimi, Davlat?

Davlat: Ha, xuddi shunday bo'lgan.

Aziz: Juda yaxshi! Endi Murod o'sha kuni nima bo'lganini o'zi aytsin.

Murod: Men yig'ilishga tayyorgarlik ko'rayotgan edim. Kech qolayotgan edim, menga yordam beradigan odam yo'q edi. Shunda Davlat kelib qoldi, xursand bo'lib ketdim. Lekin gapimni aytib bo'lmasimdan, u menga baqirib ketdi. Shunda men ham unga baqirdim!

Aziz: Davlat, endi siz Murodning aytgan gapini takrorlab aytib bering.

Davlat: Murod yig'ilishga tayyorgarlik ko'rayotgan edi. Lekin kech qolayotgan edi, shunda men kelib qoldim. Men charchaganim uchun unga baqira boshladim. Keyin u ham menga baqira boshladi.

Aziz: Murod nima dedi? U o'zini qanday his qilgani haqida nima aytdi?

Davlat: Menimcha uning ham jahli chiqqan edi, chunki unga yordam beradigan odam yo'q edi. U hamma narsani vaqtida tayyorlay olmaganidan xavotirlangan bo'lsa kerak. Men unga baqira boshlaganimda, u allaqachon asabiylashgan edi. Shuning uchun u ham menga baqirgan.

Aziz: Murod, Davlat sizni tushunganini his qilyapsizmi?

Murod: Ha, menimcha, shunday.

Aziz: Xudoga shukur, tosh joyidan siljidi shekilli. Endi bunday hol yana takrorlanmasligi uchun nima qilsak bo'ladi? Davlat, sizda qanday fikr bor?

Davlat: Qanday holatda bo'lishimdan qat'i nazar, do'stlarimga baqirmasligim kerak. Murod, men sizga baqirganim uchun kechirim so'rayman. Iltimos, meni kechiring!

Murod: Sizni kechirdim, Davlat!

Aziz: Juda yaxshi! Endi Murod, bunday hol yana takrorlanmasligi uchun siz nima qilishingiz kerak?

Murod: Men bir narsani tushundim: odamlar yig'ilishga xafa va charchagan holda kelishlari mumkin ekan. Shuning uchun kelganlarning kayfiyatiga diqqat bilan e'tibor berishim, ularga darrov ish buyurmasligim kerak ekan. Davlat, sizga kelishingiz bilan ish buyurganim uchun meni kechiring.

Davlat: Sizni kechirdim!

Aziz: Juda yaxshi ish qildingizlar! Endi kelinglar, bir-birimiz uchun duo qilaylik. Rozimisiz?

Davlat and Murod: Albatta! Keling, duo qilaylik...

(Davlat va Murod bir-birini quchoqlashadi)

2-sahna ko'rinishi ayollar uchun (imkon bo'lsa, darsdan oldin mashq qiling)

Gavhar: Assalomu alaykum, xush kelibsiz! Keling, kiring. Yaxshimisiz? Oilangiz yaxshimi? Bolalaringiz yaxshimi? Marhamat, o'tiringlar. Kelganlaringizdan juda xursandman.

Asal (*Asal Kumush bilan nomiga ko'rishadi, so'ng ro'parasiga o'tirib, yuzini buradi*): Salom, yaxshimisiz? Yaxshi, rahmat.

Kumish (*Asaldan yuzini o'girib o'tiradi*): Salom, yaxshimisiz? Yaxshi, rahmat.

Gavhar: Kelinglar, suhbatimizni duo bilan boshlaylik.

(*Gavhar ibodat qiladi*) Samoviy Otamiz Xudo, Sen muqaddassan. O'tinaman Sendan, bizga bu buzilgan munosabatni tiklashga O'zing yordam bergin. Buni O'g'ling Iso Masih nomidan so'rayman. Omin!

Men hammamizga eslatmoqchimanki: biz hammamiz gunohkormiz va har kuni Xudoning marhamati va kechirimiga muhtojmiz!

Endi suhbatimiz uchun ba'zi qoidalar haqida gaplashib olaylik:

- Sizlar navbat bilan gapirasizlar;
- Bir-biringizning gapingizni bo'lmaysizlar;
- Ovozingizni ko'tarmaysizlar;
- Qo'pol muomala qilmaymizlar.

Ikkovingiz ham bularga rozimisiz?

Asal and Kumish (*go'yoki majburan, bir-biriga qaramay*): «Ha», deb aytishadi.

Gavhar: Yaxshi! Kelinglar, unda boshlaymiz. Asal, siz birinchi bo'lib, nimalar yuz berganini menga aytib bering.

Asal: O'tgan safar uchrashuvga kelganimda juda xafa edim. Boshlig'im menga jahlini sochgan edi, qattiq charchagan edim. Uchrashuvga kelishim bilanoq Kumush menga ish buyurib ketdi, oshxonada ovqat pishirishimni aytdi. Shunda men unga baqirib yubordim. Bilaman, buni qilishim kerak emasdi. Lekin u ham o'lgan ustiga tepganday bo'ldi-da.

Gavhar (*Kumishga*): Asalning aytishicha, u uchrashuvga juda charchagan, yomon kayfiyatda kelgan ekan. Siz esa unga kelishi bilanoq ish buyuribsiz. Shu sababdan ham u baqirib ketgan. Kumush, siz o'z so'zingiz bilan Asalning o'sha kundagi holatini aytib bering-chi.

Kumish: Asal o'sha kuni charchagan edi, men unga ish buyurganim unga yoqmadi, shu sababdan u menga baqirgan.

Gavhar: Asal, endi siz Kumish e'tibordan chetda qoldirgan tafsilotlarni qo'shimcha qilib to'ldiring.

Asal: Men o'tgan safar uchrashuvga kelganimda juda xafa edim. Boshlig'im menga jahlini sochgan edi, qattiq charchagan edim. Shuning uchun Kumush menga kelishim bilanoq ish buyurganidan jahlim chiqib ketdi, men unga baqirib yubordim. Chunki u his-tuyg'ularimga aslo e'tibor bermaganday edi.

Gavhar: Rahmat Asal. Endi siz, Kumish, Asalning o'sha kungi holatini batafsilroq tushuntirishga harakat qiling.

Kumush: O'tgan safar Asal uchrashuvga kelganida, juda charchagandi, kayfiyati yo'q edi, chunki boshlig'i unga jahlini sochgan edi. Men ham uning kayfiyatiga e'tibor bermabman, kelishi bilan unga ish buyuribman, shunga u menga baqirib yuborgan edi.

Gavhar: Kumish, endi ayting-chi: o'sha kuni Asal ichidan nimalarni his qilgan bo'lishi mumkin?

Kumush: Menimcha, u boshlig'ining gaplaridan xavotirga tushgan, ishidan ayrilishidan qo'rqgan. Qattiq asabiylashgani uchun dam olishni xohlagan, lekin kelishi bilanoq unga ish buyurganim uchun hafsalasi pir bo'lgandir.

Gavhar: To'g'rimi, Asal?

Asal: Ha, xuddi shunday bo'lgan.

Gavhar: Juda yaxshi! Endi Kumush o'sha kuni nima bo'lganini o'zi aytsin.

Kumish: Men yig'ilishga tayyorgarlik ko'rayotgan edim. Ovqat pishirishga ulgurmagan edim, menga yordam beradigan odam ham yo'q edi. Shunda Asal kelib qoldi, men xursand bo'lib ketdim. Lekin gapimni aytib bo'lmasimdan, u menga baqirib ketdi. Shunda men ham unga baqirdim!

Gavhar: Asal, endi siz Kumushning aytganlarini menga so'zlab bering.

Asal: Kumush uchrashuvga tayyorgarlik ko'rayotgan edi, lekin ovqat qilishga ulgurmagan edi. Shunda men kelib qoldim. U menga ish buyurdi, men esa unga baqirib ketdim.

Gavhar: Kumush o'zini qanday his qilganini aytib bera olasizmi?

Asal: Hech kim unga yordam bermagani uchun Kumush biroz asabiylashgan va xafa bo'lgan bo'lishi mumkin. Ovqat vaqtida tayyor bo'lmaydi, deb xavotir olgan bo'lishi ham mumkin. Men unga baqira boshlaganimda u allaqachon stressda bo'lgan. Shuning uchun u ham menga baqirdi.

Gavhar: Kumish, Asal sizni tushundi deb o'ylaysizmi?

Kumish: Ha, menimcha

Gavhar: Xudoga shukur, tosh joyidan siljidi shekilli. Endi bunday hol yana takrorlanmasligi uchun nima qilsak bo'ladi? Asal, sizda qanday fikr bor?

Asal: Qanday holatda bo'lishimdan qat'i nazar, do'stlaringa baqirmasligim kerak. Kumush, men sizga baqirganim uchun kechirim so'rayman. Iltimos, meni kechiring!

Kumish: Sizni kechirdim, Asal!

Gavhar: Juda yaxshi! Kumush, endi siz ayting-chi, bunday hol yana takrorlanmasligi uchun siz nima qilishingiz kerak?

Kumish: Men bir narsani tushundim: odamlar yig'ilishga xafa va charchagan holda kelishlari mumkin ekan. Shuning uchun kelganlarning kayfiyatiga diqqat bilan e'tibor berishim, ularga darrov ish buyurmasligim kerak ekan. Asal, sizga kelishingiz bilan ish buyurganim uchun meni kechiring.

Asal: Sizni kechirdim!

Gavhar: Juda yaxshi ish qildingizlar! Endi kelinglar, bir-birimiz uchun duo qilaylik. Rozimisiz?

Asal and Kumish: Albatta rozimiz! Keling, duo qilaylik...

(Asal va Kumish bir-birini quchoqlashadi)

Maqsad — buzilgan munosabatni tiklash. Buning uchun baʼzan odamlar ishonchli uchinchi shaxs, yaʼni vositachi yordamida gaplashishlari kerak. Agar siz vositachi boʻlsangiz, ikkala tomon ham sizga ishona olishi uchun masalaga betaraf boʻlib yondashmogʻingiz kerak.

Keling, vositachi yarashtirish uchrashuvini qanday olib borishi mumkinligini koʻrib chiqamiz:

1. Uchrashuvga tayyorlaning:

- Urushib qolgan ikki insonni uyingizga choyga taklif qiling.
- Suhbatni boshlashdan oldin duo qiling. Biz hammamiz gunohkor ekanimizni va Xudoning inoyatu marhamatiga muhtoj ekanimizni eslatib qoʻying!
- Suhbat qoidalariga kelishib oling: bir vaqtning oʻzida faqat bitta odam gapiradi, gapni boʻlish yoʻq, ovoz koʻtarmaslik va qoʻpol gapirmaslik lozim.

2. Birinchi odam gapiradi:

- Birinchi odam voqea tafsilotlarini aytib bersin.
- Keyin ikkinchi odam birinchi odamning aytganlarini takrorlab aytsin, shu bilan birga u bildirilgan hissiyotlarga ham eʼtibor bersin.
- Birinchi odam, ikkinchi odam toʻgʻri tushunmagan yoki anglamay qolgan narsalarni qoʻshimcha qilsin yoki gapini toʻgʻrilasin.

3. Ikkinchi odam gapiradi:

- Birinchi odam, ikkinchi odam uni toʻgʻri tushunganiga ishonch hosil qilganidan soʻng, ikkinchi odamga navbat beriladi, u voqeani oʻz nuqtai nazaridan bayon qiladi.
- Keyin birinchi odam, ikkinchi odam aytgan gaplarini, ifodalagan his-tuygʻularini inobatga olgan holda, qayta gapirib beradi.
- Ikkinchi odam, birinchi odamning toʻgʻri tushunmagan joylarini toʻldiradi yoki uning gapini toʻgʻrilaydi.

4. Birinchi odam vaziyat boʻyicha oʻz takliflarini beradi:

- Ikkinchi odam, suhbatdoshi uni toʻgʻri tushunganiga ishonch hosil qilgach, birinchi odamga navbat bering, bu muammoni hal qilish uchun u nimalar qilishi kerakligini soʻrang.
- Soʻng ikkinchi odam birinchi odamning taklifiga oʻz fikrini bildirsin.

5. Ikkinchi odam vaziyat boʻyicha oʻz takliflarini beradi:

- Ikkinchi odam ushbu muammoni hal qilishga oʻz takliflarini bersin.
- Soʻng birinchi odam bu takliflarga oʻz fikrini bildirsin.

6. Navbatdagi qadamlar:

- Ikkala tomonga ham mos keladigan yo'lni aniqlang. Har tomon yarashish uchun qadamlar tashlasin.
- Har birini kechirim so'rashga va kechirim berishga undang.
- Ikkalasi ham bir-biri uchun duo qilsin.
- Agar zarur bo'lsa, yana bir uchrashuvni belgilang.

Ushbu qadamlarni yana bir bor o'qib chiqing, so'ng quyidagi mashqni bajaring.

Mashq (uch kishilik guruhlarda bajaring)

Guruhdagi bir odam vositachi rolini bajarsin, qolgan ikki kishi esa o'zaro kelisha olmagan odamlar rolini o'ynasin. Ular bir-birlaridan shikoyat qilib, vositachining oldiga kelishgan, chunki bu kelishmovchilik jamoat ichidagi bo'linishga sabab bo'lmoqda. Yuqoridagi bosqichlardan foydalangan holda ikkala tomonni yarashtirishga harakat qiling.

Mashqni tugatganingizdan keyin, bir-biringiz uchun ibodat qiling, Xudo har biringizga donolik bersin, mohir tinchlik o'rnatuvchilar bo'ling. Xudo siz orqali ko'p kelishmovchilik va mojarolarning oldi olinsin, dushman bo'lib qolgan odamlar bir-biri bilan yarashsin.

6-dars:

Qayg'u



Zabur 87-sanoni o'qing.

Zabur muallifi nimalarni his qilmoqda? [1]

U qanday his-tuyg'ularni ifoda qilmoqda? [2]

U Xudoga bo'lgan ishonchini qanday ifoda qilmoqda? [3]

Ushbu savollarga javoblaringizni bob oxiridagi berilgan javoblar bilan solishtiring. Agar e'tibordan qochirgan tomonlari bo'lsa, ularni bilib oling.

Biz uchun qadrli bo'lgan narsani yo'qotsak, qayg'uramiz; bu tabiiy hol va gunoh emas.

Bir-birimizni sevish haqidagi mazkur dasturimizda biz «Qayg'u» mavzusini o'rganamiz. Ushbu mavzu bizga yaqinlarimizdan judo bo'lganimizda yo'ki biron muhim va aziz narsamizni yo'qotganimizda o'z his-tuyg'ularimizni yaxshiroq tushunishimizga yordam beradi. Shu bilan birga biz judolikka duchor bo'lgan boshqa odamlarni ham yaxshiroq tushunadigan bo'lamiz. Shuningdek, biz boshqalarga qayg'u davrida qanday yordam bera olishimiz haqida ham gaplashamiz. Galatyaliklarga 6:2-oyatda «*Boshingizga g'am-tashvish tushganda bir-biringizni qo'llab-quvvatlanglar*», deb yozilgan. Bu degani, yaqinlarimiz qayg'u chekayotgan paytda biz ularga yordam berishimiz va ularni qo'llab-quvvatlashimiz deganidir.

Biz yaqin insonimizdan judo bo'lganimizda yoki qalbimizga aziz bo'lgan narsani yoqotganimizda qayg'uramiz. Quyidagi ro'yxatni ko'zdan kechiring, o'tgan yili davomida siz kimlardan va nimalardan judo bo'lganingizni belgilang. Ro'yxatda kiritilmagan yo'qotishlaringizni ham qo'shib yozing:

- ☐ Yaqin qarindoshingiz, jigaringiz
- ☐ Do'stingiz
- ☐ Do'stlik rishtasi
- ☐ Ish
- ☐ Sog'lig'ingiz
- ☐ Uyingiz, boshpanangiz
- ☐ Siz uchun qadrli bo'lgan har qanday narsa
- ☐ Nikohingiz, oilangiz
- ☐ Pokligingiz, nomusingiz
- ☐ Hurmat-e'tibor, obro'
- ☐ _____
- ☐ _____

Biz yo'qotgan ba'zi narsalardan tezda tiklana olamiz. Ammo ayrim judoliklar qalbimizda chuqur iz qoldiradi, ulardan tiklanish uchun uzoq vaqt talab etiladi, biz chuqur qayg'u bilan olishamiz. Chuqur qayg'u izlari shaxsiyatimizning bir qismiga aylanadi, masalan, farzandidan judo bo'lgan odam bu og'riqni butun umri davomida yuragida olib yuradi. Yaqin insonimiz vafot etgan sana har yili qalbimizda qattiq og'riq uyg'otadi.

Rabbimiz Iso Masih ham qayg'urgan (biz bu haqda Yuhanno 11:35 o'qishimiz mumkin); havoriy Pavlus ham qayg'u nima ekanini bilgan (Filippiliklarga 2:27). **Qayg'u hayotimizning ajralmas bir qismidir.** Bizning ulug'vor umidimiz shundan iboratki, bir kuni biz Iso bilan birga Yangi Quddusda yashaymiz, va u yerda... *«o'lim mavjud bo'lmaydi, hech kim qayg'urmaydi, yig'lamaydi, azob chekmaydi»* (Vahiy 21:4). Lekin o'sha vaqt kelgunga qadar, biz hammamiz turli yo'llar bilan qayg'u kechiramiz. Shunday ekan, keling, qanday qilib sog'lom tarzda qayg'urishni va boshqalarga ham sog'lom tarzda qayg'urishga yordam berishni o'rganaylik.

Har bir odam qayg'uni har xil tarzda boshdan kechiradi. Ko'pchilik uchun qayg'u tushkunlik bilan bog'liq, biz o'zimizni yer ostidagi chuqurlikda yoki jarlikda bo'lganday his qilamiz. Bunday holatni «qayg'u davri» deb atashadi.

Qayg'u davri qisqa va sayoz bo'lishi yoki uzun va chuqur bo'lishi ham mumkin. Mazkur darsda biz qayg'u jarligining turli bosqichlarini ko'rib chiqamiz. Hayotingizdagi biron-bir yo'qotish yoki judolikni eslang. O'sha paytda nimalarni boshdan kechirganingizni o'ylang. Keyingi safar judolikka duch kelganingizda qanday amalliy qadamlar sizga yordam berishi mumkinligi haqida ham mulohaza qiling.



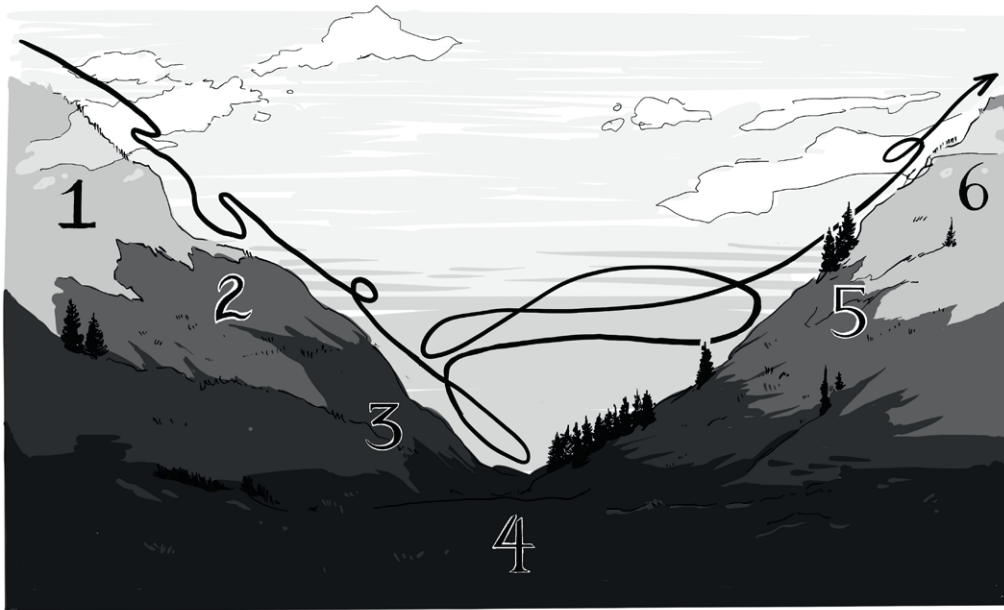
Bosqich	Alomatlar	Bu bosqichdan eson-omon o'tib olishingiz uchun nima qilishingiz va boshqalarga qanday maslahat berishingiz mumkin?
1. Judolikdan/ Yo'qotishdan oldingi hayot	• Hayot barqaror va nisbatan yaxshi ekanini his qilasiz.	• Zabur 22-sanoni yod oling. • Muqaddas Kitobni o'rganing, ayniqsa Zabur sanolari haqida chuqur mulohaza qiling. • Sevimli oyatlaringizning tagini chizib qo'ying, shunda zarur vaqtda ularni tez topa olasiz. • Agar shunday qilsangiz, siz nafaqat yaxshi kunlarda, balki qiyin paytlarda ham Xudoga tayana olasiz, imoningiz sobit va barqaror bo'ladi.
2. Dastlabki zarba	• Shok holati. • Hissiy karaxtlik (umuman hech narsa his qilmaysiz). • Vaziyatni inkor etish holati («bu rost bo'lishi mumkin emas» deb o'ylaysiz).	• Bilingki, bunday holat qayg'uning tabiiy bosqichidir, u albatta o'tib ketadi. • Boshqalar sizga yordam berishlariga imkon bering. • Boshqalarga o'zingizni qanday his qilayotganingizni ayting.

	• Umidsizlik («men hech qachon xursand bo'la olmayman» deb ishonasiz).	• Har kuni Zabur 22-sanoni mutolaa qilib, Xudoning kimligini o'zingizga eslating.
3. Og'riq bilan kurashish	• g'azab, qo'rquv, vahima, tartibsizlik, aybdorlik va uyat hissi. • yig'lash, uyqusizlik, o'zingizni ayblash: boshqacha yo'l tutsam bo'lardi, qo'limdan kelar edi, lekin qilolmadim, deb o'zingizni ayblaysiz.	• Bilingki, bu ham qayg'u davrining tabiiy bosqichi, u o'tib ketadi. • Imkon bo'lsa, ishingizdan tanaffus oling. • Boshqa imonlilar bilan vaqt o'tkazing. • Har kuni Zabur 22-sanoni mutolaa qilib, Xudoning kimligini o'zingizga eslating.
4. Yangi haqiqat bilan kurashish	• Tushkunlik. • yolg'izlanib qolish/ izolyatsiya (odatda odamlar qayg'urayotgan inson yonida o'zlarini noqulay his qilishadi). • Yolg'izlik hissi («Hech kim meni tushunmaydi» deb o'ylaysiz). • Xudo uzoqda, deb his qilishingiz («Nega Xudo bunga yo'l qo'ydi?» degan savol bilan olishasiz). • 5-bosqichga o'tishga urinasiz, lekin tez-tez 4-bosqichga qaytib tushaverasiz (ba'zi kunlari o'zingizni yaxshi his qilasiz, boshqa kunlari esa g'azablanasiz va xafa bo'lasiz).	• Bilingki, bu ham qayg'u davrining tabiiy bosqichi, u o'tib ketadi. • Og'riqni tan oling va oldinga intiling. • Rabbimiz Iso haqidagi Xushxabarni o'zingizga eslatib turing. • Har kuni Zabur 22-sanoni mutolaa qiling, Xudoning kimligini o'zingizga eslating.

5. Xudoga bo'lgan ishonchni yangilash	• Hozirgi vaziyatingizni qabul qiling. • Avvalgidek qayg'urmaganingiz uchun o'zingizni aybdor his qilishingiz mumkin.	• Masihiy birodar va opa-singillaringiz bilan uchrashib turing. • Og'riqni tan oling. • O'zingiz va Xudo oldida rostgo'y bo'ling. • Judolik/Yo'qotishdan oldin va keyin qilgan xatolaringizni o'ylab ko'ring, ularni tan oling, tavba qiling va Xudoning to'liq kechirimini qabul qiling. • Har kuni Zabur 22-sanoni mutolaa qiling, Xudoning kimligini o'zingizga eslatib.
6. Qalbingizning shifolanishi va judolikka moslashishingiz	• Tinchlik va judolikni qabul qilishingiz.	• Hamdu sanolarni eshiting. • Masihiy birodar va opa-singillaringiz bilan vaqt o'tkazing, do'stlaringiz bilan uchrashib turing. • Boshqalarga yordam bering, shunda ongingiz ijobiy narsalar bilan band bo'ladi. • Muqaddas Kitobni o'qiganingizda, azob-uqubatlar va judolik inson hayotining ajralmas bir qismi ekanini tushunishga harakat qiling; Xudo bu qiyinchiliklarning hammasini yaxshilik uchun ishlatadi, U bizni Rabbimiz Iso Masihga o'xshatib boradi (Rimliklarga 5:3–4), biz o'zimiz azob-uqubatlarni boshdan kechirganimizda boshqalarni yupatishga tayyor bo'lamiz (2 Korinfliklarga 1:3–4). • Zabur 22-sanoni muntazam ravishda takrorlab, Xudoning kim ekanini o'zingizga eslatib turing.

O'z his-tuyg'ularimizni tan olishimiz juda muhimdir. His-tuyg'ular, hatto salbiylari ham, Xudo tomonidan yaratilgan. Biz yaqinlarimizga nimalarni his qilayotganimizni aytishimiz juda foydali. His-tuyg'ularini inkor etadigan yoki ularni yashiradigan odamlar boshqalar bilan sog'lom munosabatlarga ega bo'la olmaydilar. Bunday odamning ishi yurishmaganida u serzarda bo'ladi, dilida gina-qudurat saqlaydi.

Shuni yodda tutishimiz kerakki, biz odatda qayg'u bosqichlaridan tartibli ravishda o'tmaymiz. Aksincha, biz **ko'pincha** oldinga qarab harakatlanamiz, keyin esa bir necha bosqich orqaga chekinamiz! Muhimi, o'zimizga qayg'urish uchun vaqt berishimiz kerak, shunda biz asta-sekin oldinga intila olamiz.



Qayg'uning qanday oltita bosqichi mavjud?

Siz hayotingizda qaysi alomatlarni boshdan kechirgansiz?

O'sha paytda sizga nima yordam bergan?

Nima foydasiz bo'lgan?

Har doim esingizda tuting: «*Ko'ngli cho'kkanlarga Egamiz yaqindir, ruhan ezilganlarni U qutqaradi*» (Zabur 33:19).

Siz azob-uqubat chekkaningizda Rabbimiz doim siz bilan birgadir!

Yaqinlaringiz judolikka yo'liqqanda ularga qanday yordam berish kerak

Judolik tufayli tushkunlikka tushgan odam odatdagi kundalik ishlarini qilishga ham qiynaladi. U oddiy ma'lumotlarni ham e'tibor bilan tinglay olmaydi, xayoli parishon bo'ladi. Qayg'urayotgan odam yaqinlariga jahl qilishi ham tabiiy holdir. Shu sababli, biz qayg'urayotganlarga nisbatan rahmdil va sabrli bo'lishimiz kerak (**Kolosaliklarga 3:12–14**). Ularga e'tiborli bo'lishimiz juda muhim. Mazkur dasturning 2 va 3-darslarida o'rgangan tinglash ko'nikmalaridan foydalaning.

Keling, sizga yana bir nechta amaliy maslahatlar beraylik:

1. Azador odamga qayg'urishiga yetarlicha vaqt bering. Unga: «Bo'ldi, qirq kun o'tdi, endi yig'lashni bas qil, qayg'urishni to'xtat» deb aytming.
2. Amaliy yordam bering, masalan, marakaga dasturxon uchun ovqat pishirib bering, uylarini tozalab bering, bolalariga qarab turing, bozorlik qilib bering va hokazolar.
3. U uchun ibodat qiling.
4. Azador odam sizga jahl qilsa, buni yuragingizga yaqin olmang, uning holatini tushunishga harakat qiling.
5. Uni yig'lashdan to'xtatmang, ko'z yoshlarimiz qalbimizga malham, ular biz uchun foydali!
6. Azador odamni aslo hukm qilmang, Xudo seni gunohing uchun jazoladi, yaxshi ona bo'la olmaganing uchun bolangni olib qo'ydi, deb aytming. Agar u haqiqatan ham gunoh qilgan bo'lsa, buni uning yuziga solishning mavridi emas. Kerak bo'lsa, Xudoning O'zi uni fosh qiladi!
7. Oddiy yechimlar yoki maslahatlar bermang: «Xavotir olma, hammasi yaxshi bo'ladi, Xudoga ishonsang bas», deb aytming.
8. O'z judoligingiz haqida gapirmang, uning qayg'usini o'zingizniki bilan solishtirmang.
9. Muqaddas Kitob oyatlarini muloyimlik va ehtiyotkorlik bilan ulashing. Va'z o'qimang!
10. **Esingizda bo'lsin: bironing sirlarini boshqalarga oshkor qilmang!**

Keyingi safar yaqin odamingiz aza tutganida siz yuqoridagi qaysi narsalarni qilishingiz keragu qaysilarini qilishingiz kerak emas?

Mashq (ikkita-ikkita bo'lib bajaring)

Navbatma-navbat yo'qotishlaringiz va judoliklaringiz haqida gapiring. Siz hozir qayg'u «davri»ning qaysi bosqichida ekaningizni ayting. Olg'a qadam tashlash uchun nima qilishingiz kerak? Suhbatdoshingiz sizga yordam bo'ladigan bir oyatni ulashsin. Bir-biringiz uchun ibodat qiling.

Javoblar

- 1 – U o'z qayg'usini ifoda qilmoqda.
- 2 – Muallif Xudo uning ibodatlariga javob bermayotganidan ranjimoqda; u umidsizlikka tushgan, nazarida Xudo uzoqda; muallif tushkunlikda, o'zini yolg'iz his qilmoqda, uning do'stlari yo'q; Xudo tomonidan rad etilgan; o'zini adolatsizlik qurboni, deb bilmoqda.
- 3 – U Xudoga faryod qilyapti, ichki kechinmalarini to'kib solyapti. Shuningdek, o'ziga Xudoning kimligini eslatyapti: Xudoni «*najot berguvchi*», «*sevvuchi*» va «*sodiq deb*», atamoqda (2 va 12-oyatlar).

Tabriklaymiz, siz ushbu kursni muvaffaqiyatli tugatib oldingiz!

Dasturimiz davomida o'rgangan ko'p narsalarni siz o'zingizga qayta-qayta eslatishingiz kerak bo'ladi. Buning uchun siz qiziqqan odamlar bilan ushbu dasturni qayta o'rganib chiqing yoki bir yildan keyin uni yana bir bor guruhingizda ko'rib chiqing. Shunda hayotingiz sevgi va mehr-oqibatga boy bo'ladi.

**Xudo sizga yor bo'lsin, atrofingizdagi ko'p
odamlar uchun barakat manbai bo'ling!**

Alpha va Omega tomonidan nashr etilgan boshqa kitoblar:



Muqaddas Kitob Asoslari — 40 ta darsda



Муқаддас Китоб Асослари — 40 та дарсда



Қонунлар — 14та дарс (*Qonunlar — 14 ta dars*)

Mundarija

1-dars:	Zabur 22-sano: Yaxshi Cho'pon ortidan ergashish	5
2-dars:	Tinglash	12
3-dars:	Hissiyotlarni tushunish	18
4-dars:	Tanbeh berish.	25
5-dars:	Kelishmovchiliklar	36
6-dars:	Qayg'u.	48

«Agar bir-biringizni sevsangiz, sizlar Mening shogirdlarim ekaningizni hamma shundan bilib oladi».

Yuhanno 13:35

Biz bir-birimizni sevishimiz kerakligini bilamiz, ammo buni amalda qo'llash oson kechmaydi. Buzilgan munosabatlar nafaqat jamoat hayotini izidan chiqaradi, balki boshqalarga ham Iso bilan tanishishga to'sqinlik qiladi.

Ushbu oltita darsdagi mavzular sizga oilangizni va jamoatingizdagi birodar, opa-singillaringizni ko'proq yaxshi ko'rishingizga yordam beradi. Bu mavzular quyidagilardir:

- **Yaxshi Cho'pon ortidan ergashish** — boshqalarni chin yurakdan sevishingiz uchun poydevor.
- **Diqqat bilan tinglash** — sevgining eng katta isboti.
- **Hissiyotlaringizni tushunish va ularni ochiqchasiga izhor qilish** — hissiyotlarga qul bo'lmaslik uchun.
- **Gunohni fosh qilish** — bir-biringizga muqaddaslik yo'lida yordam berish uchun.
- **Mojarolarni hal qilish** — jamoatingizda va oilangizda kelishmovchiliklarning oldini olish uchun.
- **Qayg'uga to'g'ri munosabat** — to'g'ri qayg'ura olishingiz va boshiga musibat tushgan birodarlarga yordam bera olishingiz uchun.

Bu darslarni amalda qo'llaganingiz sari, ularga qayta-qayta murojaat qilaverasiz. Natijada hayotingiz o'zgaradi va atrofingizdagi odamlar Isoning shogirdi ekaningizga amin bo'lishadi!