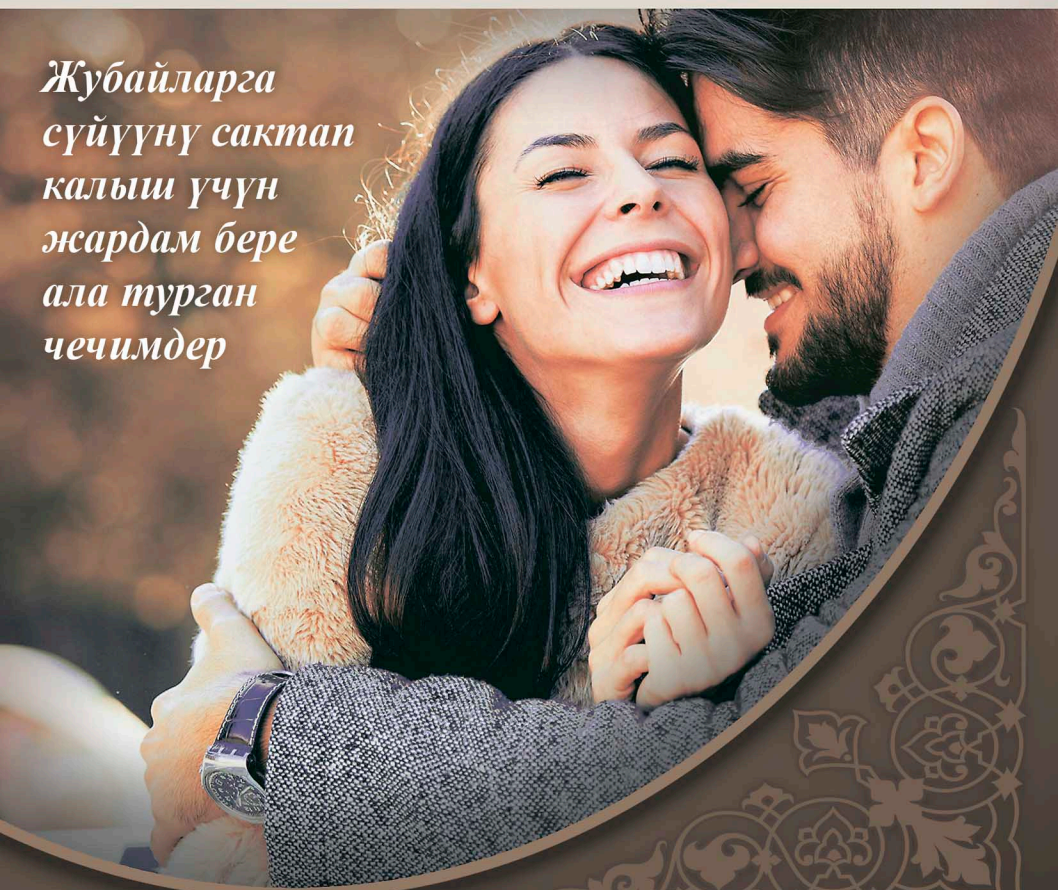


Д Ж О Ш М А К Д А У Э Л Л

# НИКЕДЕГИ БАКЫТТЫН РЕЦЕПТИ

*Жубайларга  
сүйүүнү сактап  
калыш үчүн  
жардам бере  
ала турган  
чечимдер*



Д Ж О Ш   М А К Д А У Э Л Л

10  
НИКЕДЕГИ БАКЫТТЫН  
РЕЦЕПТИ

*Жубайларга сүйүүнү сактап  
калыш үчүн жардам бере ала  
турган чечимдер*

# ~ 1 ~

## СИЗ СҮЙҮҮ МАМИЛЕЛЕРИНЕН ЭМНЕНИ КААЛАЙСЫЗ?



**Б**ир жолу өтө кеч болуп кеткенче иштеп отуруп калдым. Кокусунан телефондун коңгуроосу менин ойлорумду бузганда, ордумдан чочуп ыргып турдум.

— Макдауэлл мырзабы? — деп, телефондон жаш аял ушунчалык шашып сүйлөдү, мен ага жооп бергенге да үлгүрбөй калдым. — Мен турмушка чыкканыма болгону алты ай болду, — деди ал, — алгачкы гармониялык мамилелер аягына келип жетти. Бүгүн экөөбүздүн ортобузда олуттуу талаш-тартыштар болгондон кийин, күйөөм өз достору менен барга кетип калды. Мен өзүмдү жалгыз жана четке кагылгандай сезип турам. Отуруп анан ойлондум: «Үй-бүлөлүк жашоодон күткөн нерсем ушул беле?»

Аял чындап эле катуу кайгырып жатты. Анын үнү: «Суранам, мага айтыңызчы, дагы бир нерсе барбы» деген кезде, өзүн кармай албай, үнү буулуп жатты.

Мага телефон чалган бейтааныш аялдын үй-бүлөлүк жашоодон күткөн өзүнүн түшүнүктөрү бар болчу. Азыр эле аны менен болуп өткөн нерселерди ал үй-бүлөдөн күткөн эмес. Ал өз суранычын кайталады:

— Суранам, мага айтыңызчы, дагы бир нерсе барбы?

— Ооба, бар, — деп жооп бердим мен. — Бул жакын мамилелешүү деп аталат.

Сиз жолдошунуз менен романтикалык кеч өткөрүүгө суу-сап турганыңызда, анын ордуна футболдук же бейсболдук мелдешке баш оту менен кирип кеткен күйөөңүздүн нааразы болгон күңкүлдөөсүн уккан учур сизге таанышпы? Жолугушууга шашып баратканыңызда, сулуу кызга болгон ашыктыгыңыз чыныгы бекем сүйүүгө өсүүгө мүмкүн экени жөнүндө өзүңүздөн сурап көрдүңүз беле? Жөн гана чыныгы нускасын жоготуп, көңүлдү калтырган никени кантип эң сонун кылууга болот деген суроону өзүңүзгө берип көрдүңүз беле?

Эгер сиз сүйүү мамилесинде учкунду кантип жандандырууну же кантип тутандырууну билүүнү кааласаңыз, сиз жалгыз эмессиз. Чыныгы бекем сүйүүнү издөө — биздин хит-параддагы ырлардын көбүнүн темасы жана көп кинофильмдердин негизги лейтмотиви. Мындай сүйүүнүн сырын издөө — миллиондогон бестселлерлердин жана илимий-популярдуу жанрдагы чыгармалардын өзөгү. Телеберүүлөр да артта калган жок: теле көрүүчүлөрдүн талаптарына жооп берүү менен, өтүп кетпей турган сүйүү жөнүндө кайрадан ойгото турган телепрограммалар аз эмес. Бирок көп адамдар үчүн терең жана узакка созулган сүйүү мамилелеси мурдагыдай эле кол жеткис бойдон кала берет.

## **БИЗ ЭМНЕДЕН КОРКОБУЗ**

Менин оюм боюнча, көп адамдарга өздөрү умтулган, жакын, кубанычтуу сүйүү мамилесин сезгенге тоскоол болгон эки коркунуч бар.

Биринчиси — «мени эч качан сүйүшпөйт» — деген коркунуч.

Экинчиси — «мен өзүм эч качан сүйө албайм» — деген коркунуч.

Сизди дароо тынчтандырганга уруксат бериңиз: бул коркунучта туура эмес эч нерсе жок. Көп адамдар бул суроодо мага

окшош. Мен өзүм өскөн үй-бүлөмдө чыныгы жакын мамиленин үлгүсүн көргөн эмесмин. Менин атам абдан көп ичкен аракеч болгон, биздин шаарчада ал жөнүндө аңгемелер айтылчу. Ал менин апамды сабачу, ар дайым мас абалда жүрчү жана мага эч кандай көңүл бөлчү эмес. «Мен сени сүйөм» — деп айткан бир да учурду эстей албайм. Үйдөн кеткен кезде, менин оор балалыгым келечектеги мамилемде көрүнүп калабы деп коркчумун. Мендеги ушундай эмоционалдык жүк менен мен чындап сүйө албайм жана өзүмдү сүйүктүү сезе албайм деп коркоор элем.

Чынын айтканда, эч ким өзү жөнүндө, үлгүлүү үй-бүлөдө чоңойдум деп айта албайт. Анткени идеалдуу сүйүүнүн үлгүсү болгон идеалдуу ата-эне жер бетинде жок. Ошондуктан биз баарыбыз жашообузда үй-бүлөлүк мамиледеги көйгөйлөр менен жолукканбыз — маселе бул көйгөйлөрдүн жана чыр-чатактардын биздин жашообузга канчалык таасир эткенинде. Ар бир адамда аны аныктай турган өзүнүн эмоционалдык жүгү бар. Бул дисфункцияны жеңип өтүп, башка адам менен болгон, узак жылдарга созула турган жакын жана кубанычтуу сүйүүнү кантип калыбына келтиребиз — бул чоң суроо.

Биз сүйүү мамилелери көп учурда узак убакытка созулбаган чөйрөдө жашап жатабыз. Көп жуптар өздөрүнө «сыноо мөөнөтүн» алышат, анткени алардын никелик мамилесин алдын ала «сынап көрбөсө», бекем болбой калат деп коркушат. Жакында болуп өткөн изилдөөлөр төмөнкү нерсени көрсөттү: «нике институту терең кризисти башынан өткөрүп жатат, эгер ажырашуунун пайызы акыркы жыйырма жылда белгиленген темп менен алдыда да улана турган болсо, анда он беш жылдан кийин саналуу гана үй-бүлөлөр ажарашпай калаарын күтүүгө болот»<sup>1</sup>. Ошол эле учурда мен тааныган, никеде турган же үйлөнүүнү пландаштырып жаткан көп адамдар, алардын мамилелери өмүрүн аягына чейин уланышын кыялданышат.

Бирок эгер сиз узак жылдарга созулган чыныгы жакын сүйүү мамилесин каалап жатсаңыз, бул үчүн эмне кылыш керек? Мен эркектерден көп угам, эгер аялы менен сексуалдык планда алар бир толкунда болушса, анда алардын мамилесин эң сонун деп эсептесе болот. Көп эркектер секс бул бактылуу никенин ачыкчы деп эсептешет, ал жубайларды бириктирип турат, үй-бүлөлүк жашоонун бекем болушу андан көз каранды деп эсептешет. Алардын кабыл алуусунда сүйүү жана секс — бул синонимдер. Алардын ою боюнча, эгер сен бирөөнү сүйсөң, анда ошол адам менен эң сонун денелик жакындык болот, а эгер эң сонун жакындык болсо, бул сенин чыныгы сүйүүнү тапканыңдын көрсөткүчү. Мындай эмес! Чынында иш таптакыр башкача.

Секс — эркек менен аялдын ортосундагы жакын сүйүү мамилелерин калыптандыруудагы негизги факторлордун бири, мында эч кандай шектенүү болбош керек, анткени бул биологиялык жактан далилденген. Изилдөөчүлөр *окситоцин* деп аталган гормонду табышкан, аны «кучакташуунун гормону» же «сүйүү гормону» деп да аташат. Окситоцин — мээдеги гипоталамус аркылуу секс учурунда бөлүнүп чыга турган жана ага активдүүлүк бере турган зат. Анын бөлүнүп чыгышы назиктиктин, толук ишенүүнүн, ал адам менен терең байланыш түзүү же ага болгон сүйүүнүн пайда болушуна түрткү берет.

Денелик жакын мамиледе болгон ар бир учурда, сиздин денеңизде химиялык реакция жүрөт — окситоцин бөлүнүп чыгат, — ал сизге сиздин өнөктөшүңүз менен жакын болууну «буйруйт». Секстин бир милдети — сүйүү мамилесинде жакындыкка алып келүү, бирок секстин өзү — бул процесстин эмоционалдык динамикасынын бир бөлүгү гана. Мамиледеги жакындыкка физиологиялык акт болуп эсептелеген секс менен гана жетүүгө болбойт. Сексуалдык активдүүлүк адамзаттын ар бир аспектинде таасирин тийгизет — денелик, эмоционалдык, руханий жана со-

циалдык. Секс бул деңгээлдердин ар биринде байланыш түзүү үчүн белгиленген.

Көп жылдар бою мен көптөгөн үй-бүлөлүк жуптар менен мамилеше алдым, алар өз мамилесиндеги жакындыкты эмне үчүн жоготуп койгондугун чыдамсыздык менен билгилери келишет эле. Ошол эле учурда алар денелик жакын мамиледе болушат, бирок аларга ар бир деңгээлде терең сүйүү байланышы жетишпейт. Секс алар үчүн денелик канааттануу катары болгон менен, алардын эмоционалдык, руханий жана социалдык жашоосунан бөлүнүп турат. Алар үчүн ал качандыр бир кезде бири-бирине карата болгон терең сүйүүнү жеткире турган жол эмес эле, кандайдыр бир иш сыяктуу болуп калган. Фантастикалык сексуалдык жашоо жакын мамилеге алып келбей турганы чындык. Тескерисинче: бардык деңгээлде болгон жакын мамиле фантастикалык сексуалдык жашоого алып келет.

Маңыз мына мында: *эгер күйөөсү менен аялынын ортосунда күндүзү эч кандай жакын мамиле болбосо, түнкүсүн жакшы мамиле болот деп күтпөй эле коюу керек.* Секс — жубайлык мамиледе маанилүү элемент, бирок ал алардагы анемияны айыктыра турган дары эмес. Көп адамдар убактысын, энергиясын, акчасын сексуалдык өнөктөш катары ийгиликтүү болуу үчүн жумшаганга даяр, ошону менен бирге алар өздөрүндө сүйүүгө жана кам көрүүгө болгон фундаменталдык жөндөмдүүлүктү өстүрүүнү унутуп коюшат, кыскасын айтканда, баарынан мурун жеке мамилелешүүдөгү жакындыкты унутушат.

Сиз чындап эле өзүңүздүн «экинчи жарымыңызды» таптымбы? — деген шектенүүлөрдүн баарын четке кагып туруп, сүйүктүү адамыңыз менен терең руханий жана эмоционалдык байланышты сезүүнү каалайсызбы? Балким, сиз сүйгөн адам сиз үчүн жаралганын билесиз жана ошол үчүн аны менен никеде турасыз. Силердин мамилеңерди жаңы деңгээлге көтөрүүнү каалайсызбы? Бул каалоолордун аткарылышы үчүн жолду биз

ачышыбыз керек. Бул биргелешкен саякатта мен сизге чыныгы жакын сүйүү мамилелерин кантип өстүрсө боло турганын көрсөткүм келет.

Чыныгы сүйүү — бул «күтпөгөн учурда эле асмандан түшүп кала турган» нерсе эмес. Купидон өз жаасынын жибин тартты, жебени учурду, — лап! — этип сиз сүйүп калдыңыз. Бирок сыйкырлап койгондой, бир күндүн ичинде жакын жандардан болуп калуу мүмкүн эмес. Чыныгы жакындык калыптанат, өсөт жана акырындап өмүр бою улана турган сүйүү мамилесинин формасын кабыл алат. Сүйүү мамилелери — эки адам сүйүү деген эмне? — экенин түшүнгөндө тереңдейт, аны өстүрүүгө керек болгон кадамдар ойлонуп ташталат. Иш сезимдерде гана эмес, а кимдир-бирөөнү өмүр бою сүйүүгө болгон чечимде. Сезимдер келет-кетет, бирок кимдир-бирөөгө болгон сүйүү — бул күн сайын жасала турган иш-аракеттерди конкреттүү тандоодон башталат.

### **СҮЙҮҮ ҮЧҮН 10 ЧЕЧИМ КАБЫЛ АЛГЫЛА**

Андан бери көп эле жыл өттү, бирок мен бүгүнкү күндөгүдөй, ыйык кызматчынын сөздөрүн эстейм: «Джослин Дейвид, сен Дороти Эннди мыйзамдуу түрдө аялдыкка алууга макулсуңбу, бүгүнкү күндөн тартып ыйык Кудайдын жаратуусу боюнча аны сүйүүгө, ал үчүн кубанычта жана кайгыда, байлыкта жана жакырчылыкта, ооруда жана дени сак учурда, силерди өлүм ажыратканга чейин кам көрүүгө макулсуңбу?»

Бул салтанаттын аягы менин Дотти менен болгон никемдин аягы болуп калган жок — ал башталышы болду. Сүйүү мамилелери, андан бетер нике — бул акыркы пункт эмес, бул эки сүйүшкөн адамдын саякаты. Мында саякатка чыккан жаш жубайлар бири-бири менен өмүрлүк тандоосу жана сүйүү үчүн жасай турган иш-аракеттери менен байланган. Биздин үйлөнүү тоюбузда мен Доттини ар бир күнү өмүрүмдүн аягына чейин сүйөм деп чечим кабыл алдым. Ал да ушуну убада кылды. Биз кабыл алган



чечим сүйүү мамилебизде өз жемишин берди. Бизге бакытты, кубанычты жана биз ушунчалык билгибиз келген, үмүттөнгөн жашоонун маңызын алып келди.

Дотти жана мен конкреттүү иш-аракет жасай турган он чечимди кабыл алганбыз, алар биздин ортобузда терең жана жакын сүйүү мамилелерин түздү жана түзүп жатат. Мен кайраттуулук менен, эгер сиз бул чечимдерди кабыл алып, аларды аткара баштасаңыз, сизге да чыныгы сүйүүнүн сырлары ачылат деп айта алам.

Сиздин терең жана жакын сүйүү мамилелери үчүн конкреттүү иш-аракет жасоого болгон чечимиңиз бир учурда олку-солку болгондур. Эң башынан бул иште өзүңүзгө өзүңүз эсеп бериңиз. Биз адамбыз, демек, кемчиликсиз эмеспиз. Бирок сизде, балким, ар бир чыгарган чечимиңизди жашоодо идеалдуу түрдө ишке ашырганга болбосо да, сиз өзүңүздүн күчүңүз жана жөндөмдөрүңүз жеткенче сүйгөнгө чечим чыгара аласыз. Азыр биз айта турган он чечим сиздин чыныгы каалоонузду жана аларды жашоонузда ишке ашырууга, аларды карманууга болгон энергиялык күч-аракетинизди чагылдырышы мүмкүн. Чыныгы сүйүү — бул саякат, анда сиз сүйөсүз жана сизди сүйүшөт. Ушуну эске алуу менен, мен сизге өзүңүз үчүн бул он чечимди — өз жубайыңызды бекем сүйүүгө тандай турган он жолго кайрылууну — кабыл алышыңызды сунуш кылам:

1. Өз өмүрүңдө биринчи орунга Кудайды коюу.
2. Кандай болсоң, ошол бойдон өзүңдү кабыл алуу.
3. Фантастикалык сүйгөн адам болуу.
4. Эң мыкты угуучу болуу.
5. Сүйлөшүү чеберчилигине ээ болуу.
6. Кабыл ала турган, арналган жана чексиз сүйүүнү көрсөтүү.
7. Конфликтти тез чечүү.

8. Дайыма кечирүү.

9. Үй-бүлөлүк бюджетке олуттуу кароо.

10. Өз сезимдеринде жаштыкты жана ачыктыкты сактоо.

Сиз бул чечимдердин бири дагы сиздин өмүрлүк жолдошуңузду жөн гана сиз сүйгөн адамдын жүрүш-турушунан жана иш-аракеттеринен көз каранды эмес экенине көңүл бурдунузбу? Бул чындык, мамиле — эки тараптуу иш-аракет, албетте, сүйгөн адамыңыздын сиз кандай кылсаңыз, ошондой мамиле жасашын каалайсыз. Бирок бул китеп — сиз жөнүндө жана башка адамдар кандай иш аракет кылса да, алардан көз карандысыз, *бир гана сиз* жасай турган тандоо. Мындай тандоо жасоо менен, сиз сүйүү деген эмне экенин жана чындап сүйүү үчүн эмне талап кылына турганын тагыраак элестете аласыз. Бул сизге фантастикалык сүйүүчү адам болгонго жардам бере турган чечимдер. Сиз кам көрүүчү, сылык, чыдамдуу, таарынбаган, берүүчү жана эч нерсе талап кылбаган, түшүнүүчү жана кечирүүчү болгонго өзүңүздү тарбиялайсыз. Чындыгында бул идеалдуу фантастикалык сүйүүчү адамдын мүнөздөмөсүндөй көрүнөт, чынбы? Тобокелге салып айта алам, ар бир эркек же күйөө, ар бир аял же жубай мындай адам менен өмүр бою жашагысы келет.

Башкача айтканда, жашоодо өз тандооңду ишке ашыруу чечими эң алгач өзүн өзү жеткилең кылуу жана өмүр бою идеалдуу сүйүүчү адам же жубай болууга умтулуудан башталат. Бактылуу жана жемиштүү никенин алтын эрежесин мындай деп айтууга болот: «Өзүңүздүн жолдошуңузда көргүңүз келген сапаттарды алгач өзүңүздө тарбиялаңыз».

Бул бөлүмдүн аталышын жазып жатып, мен өзүмө: «Сиз сүйүү мамилелеринен эмнени каалайсыз?» деген суроону бердим. Эгер сиз бул суроого жооп бергиңиз келсе, анда жубайыңызда көргүңүз келген сапаттарды же сүйүү мамилесинен эмнени алгыңыз келгенин ойломоксуз. Бирок жогоруда аталган он че-

чимди жашоодо ишке ашырууга макул болуу менен, сиз сүйүү мамилесинен эмне *алууну* каалоого эмес, ага сиз кандай *салым кошооруңузга* көңүл буруп каласыз. Бул тандоону карманууда — сиз эмне алаарыңызга дит коюу эмес, эмне бергенге жөндөмдүү экениңизге көңүл буруу. Манилүүсү бирөөнү өзгөртүү эмес, а сүйүүчү адам болуп туруп, өзүңдүн өзгөрүшүң. Бул китеп сизге чечим чыгарууга жардам берүү үчүн арналган. Сиз эч нерсе күтпөстөн, өз эрки менен жакын адамыңызды сүйүүгө чечим чыгара аласыз. Бул китеп чыныгы сүйүүнү түшүнүү жана күндөн күнгө бир кыйла маанилүү боло турган жана өмүр бою улана турган мамилени тереңдетүү үчүн эмне талап кылынаарын билген адам болуу жөнүндө.

Кийинки бөлүмдөрдө сиз бул чечимдерди өз жашооңузда реалдуулукка айланташ үчүн кандай кадамдарды жасашыңыз керектигин биле аласыз. Мен сизге бул китепти өз жубайыңызга же сиз аны менен олуттуу мамилени кургунуз келген адамга сунуштоого чакырам. Ага сиз мыкты сүйүүчү адам болууга аракет кылуу менен белгилүү кадамдарды — силердин жакын мамилеңерди тереңдетүүгө жөдөмдүү болгон кадамдарды — жасай турганыңызды айтыңыз. Ошол аркылуу сиз айтасыз: «Кантип биз бири-бирибизге болгон сүйүүдө өсө ала турганыбызды түшүнүү үчүн, менин саякатыма кошул». Бул китепти талкуулап, өз байкоолоруңарды салыштырып окуу силердин көңүлүңөрдү көтөрөт, силердин мамилеңерди байытат.

Демек, келгиле баштайбыз. Биздин саякатыбыздын башталыш чекити — Кудай, Ал Өзү — Сүйүү. Ал — адамдарды сүйүү үчүн жараткан. Биздин Ага болгон мамилебиз адамдарга болгон мамилебиздин көрсөткүчү болуп саналат. Ал эми бул кийинки бөлүмдүн мазмуну.

## ~ 2 ~

Биринчи чечим

### ӨЗ ЖАШООҢДО КУДАЙДЫ БИРИНЧИ ОРУНГА КОЮУ



**К**үтүлбөгөн жерден телефон шыңгырап калды. Телефон чалган адамдын чынында маанайы пас эле.

— Джош, мага сенин жардамың керек, — деди менин досум Брэд. Иштин баарын тез айтып бүтүп, ал минтип кошумчалады: — Биз Эмми экөөбүз бири-бирибизден барган сайын алыстап баратабыз, мен муну менен күрөшүүгө өзгөчө каалоону өзүмдөн сезбей турам.

Мен Брэд менен эртең мененки тамак учурунда жолугууга макул болдум. Эмили менен Брэд үйлөнгөндөрүнө сегиз жыл болду. Экөө тең калтырбай жыйынга барышчу жана жетилген машайакчы катары эсептелишчү. Экөө тең биздин чоң эмес жыйыныбызда күчтүү лидерлер эле. Биз жолукканда Брэд убакытты коротууну каалабай, ал үчүн маанилүү болгон нерсе жөнүндө айтып баштады.

— Джош, — деди ал, — сен көп учурда сүйүү темасында жана үй-бүлөдөгү ич ара мамилелер жөнүндө айтасың, а мага болсо так ушул тууралуу олуттуу практикалык жетекчилик керек. Сен мага жардам бере аласың деп үмүттөнөм.

— Эмне демек элем, мен дагы сага жардам бере алам деп үмүттөнөм, — деп жооп бердим мен. — Айта бер, эмне болду.

— Мына мындай, — Брэд суроонун өзөгүнө өтгү, — кечээ кечинде биз Эмили экөөбүз бир аз урушуп кеттик, мен өзүмдү кармай албай айткан сөздөрүм ага катуу тийди. Биз бир аз тынчтанып уктоого камынып жатканда, ал менден түз эле: «Брэд, сен мени сүйбөй калдыңбы?» — деп сурады. — Ал сөзүн улантаардан мурун, кофеден жутуп алды. — Мен унчукпай калдым, билесинби, Джош, бул менин өмүрүмдөгү эң узакка созулган жымжырттык болду. Акырында мен жооп бердим: «Билбейм, Эм. Мен жөн эле билбейм». Ооба, Джош, мен бул туура эмес экенин эң сонун түшүнүп турам, бирок биз Эмили экөөбүз бири-бирибизге муздап калдык. Мен экөөбүз тең үй-бүлөбүздөгү мамилелерди калыбына келтирүүгө болгон себепти жана каалоону жоготуп койдукпу деп корком.

Брэд менен Эмилинин ортосундагы мамиле тууралуу айта турган болсок — алар бири-биринен эмоционалдык жактан алыстап кетишти. Алардын мамилесинде салкындык пайда болду, никеде болсо муздактык сезилип баштады. Азыр Брэд алардын көз алдында талкаланып баштаган никени сактап калуу каалоосун өз ичинде күйгүзүүчү нерсени издеп жатты. Брэдден сураштырып отуруп, аны менен Эмилинин ортосунда абалды начарлата турган өзгөчө эч нерсе деле болбогонун билдим. Алар жөн гана аз-аздан ар бири өз тарабына кете баштагандай.

Кофемди столго коюп, мен Брэдге эңкейип, ага жумшак кайрылдым:

— А сенин руханий жашооң кандай, Брэд? Сен Эмили жөнүндө дайыма сыйынасыңбы? Сен Кудайга карата жакындыкты сезип жатасыңбы? Сен мурдагыдай эле, Ага жагууга аракет кылып жатасыңбы?

Брэдин жүзү, менин суроолорум аны оңтойсуз абалда калтырганын түшүндүрүп жатты. Үнүндөгү кыжырдануу менен ал мага айтты:

— Менин көйгөйүм Эмили менен болуп жатат, Кудай менен эмес. Ооба, Аны менен баары жайында, а Эмили менен мен тил табыша албай жатам.

### **НИКЕ: ҮЧ ТАРАПТУУ КЕЛИШИМ**

Мен Брэдге, анын Кудай менен болгон мамилеси жана Эмили менен болгон мамилеси үзүлбөс байланышта экенин жеткирүүнү кааладым. Мен анын Эмили менен болгон мамилесин жанданта турганга жөндөмдүү учкун, мотив бере турган фактору Кудай экенин көрүшү үчүн, анын көздөрүн ачкым келди.

Көптөгөн никедеги жубайлар нике жөнүндөгү кеңири таралган адашуунун туткунуна кабылып калышат. Алар жакын сүйүү мамилелери никеде күйөө менен аялдын горизонталдык мамилесинин жыйынтыгы деп эсептешет. Алардын ар бири сүйүү жана ишенимдүүлүк үчүн жоопкерчиликтүү жана сүйүүнү сактап калуу үчүн өз мотивацияларын кайра-кайра «кубаттап» турганга милдеттүүдөй ойлошот. Эгер нике горизонталдык деңгээлдеги эки адамдын байланышы үчүн гана белгиленген болсо, алар шартсыз түрдө туура айткан болушаар эле. Бирок нике — бул жөн гана горизонталдык мамиле эмес, ал өзүнө вертикалдык мамилени да камтыйт.

Нике — бул эркектин, аялдын жана Кудайдын ортосундагы мамиле. Башында эле Ал никени үч тараптуу келишим катары пландаштырган. Кудай ачык түрдө үй-бүлөлүк мамилеге катышат. Ал эркекти Өзүнө окшотуп жараткан. Ал аялды Өзүнө окшотуп жараткан. Андан кийин Ал аларды Өзүнө кошулууга чакырган, Өзүнүн ич ара жеткилең мамилелешүүсүнүн айланасына — үч бирдиктүү Кудайга — Атага, Уулга жана Ыйык Рухка. Башынан эле Кудайдын максаты — адамдар Аны менен жакын мамилелешүүдөн канааттануусу болгон. Ал эң биринчи үй-бүлөнү жаратканда мындай деген эмес: «Эң сонун! Мен ма-

милешүүгө жөндөмдүү болгон эки адамды жараттым, — мына бакка баргыла да, өзүңөр мамиле кыла бергиле, а Мени болсо өзүңөрдүн мамилеңерге аралаштырбагыла!» — деген эмес. Жок, Ал нике деп аталган мамиледе өнөктөш болууну каалаган.

Ыйсадан, күйөөсү кайсы-бир себеп менен ажырашууга болобу деп сурашты.

Ыйса аларга мындай деп жооп берди: «Жаратуучу эң башында эле адамдарды эркек-аял кылып жаратканын окуган жок белеңер? Ошондуктан адам ата-энесин таштап, аялы менен биригет. Ошентип, экөө бир дене болот. Эми алар эки эмес, бир дене. Ошондуктан Кудай кошконду адам ажыратпасын».

*Мат. 19:4-6*

Кудай — никени бириктирип кармат турган Ыйык Зат сыяктуу. Бир үй-бүлө болуп калган экөө алар үчүн Кудай даярдап койгонду — жакын мамилени жана аны менен канааттанууну — өздөрүнө ачышы үчүн, никеде Өз күчү, сүйүүсү менен аракеттенет. Ал үй-бүлөнү жараткан жана эгер алар кааласа, Ал Өз жубайлардын активдүү өнөктөшү болот. Ал сиздин никеңизде да бар! Ал Брэд жана Эмилиге окшогон жубайлардын, бири-бирине болгон сүйүүсү аз-аздан муздай баштагандардын оорусун сезет.

Балким бул сизге таң калыштуу көрүнүшү мүмкүн, бирок сиз өмүрлүк жубайыңыздан алыстап, сүйгөн адамыңызды эмоционалдык жактан жаралап жаткан кезде, сиз өз өмүрүңүздөгү дагы бир сүйүүгө — Ыйсага оору алып келесиз. Ал сиздин жубайыңызды сизди сүйгөндөй эле катуу сүйөт, Ал анын оорусун да сезет, себеби Ал — силердин жубайлык мамилеңердин чоң бөлүгү.

Ыйса айткан, Ал Өзү кун төлөп сатып алган балдарын Асман Падышачылыгына чакыра турган убакыт келет. Ошондо Ал минтип айтат: «Анткени Мен ачка болгондо тамак, суусаганда суу бердиңер. Жолоочу болгонумда, силер Мени кабыл алдыңар. Жылаңач болгонумда, силер Мени кийинттиңер. Ооруганымда, силер Мага келдиңер. Түрмөдө отурганымда, силер Мага кел-

динер» (Мат. 25:35–36). Ошондо балдары Андан сурашат, качан Ал ачка болуп, суусаган, жолоочу, жылаңач, оорулуу жана түрмөдө болгон. Ыйса аларга жооп берет: «Силерге чындыкты айтып койоюн, Менин бул кичине бир туугандарымдын бирине жакшылык кылганыңар, Мага кылганыңар» (Мат. 25:40).

Мен Брэддин жубайы үчүн кам көрүп, сүйүп бирге болушу — Ыйса жөнүндө кам көрүп, Аны сүйгөнгө барабар экенин түшүнүүсүн кааладым. Бул чындыгында өтө күчтүү түрткү. Жубайлык мамиле — бул үч тараптуу келишим экени Брэдке ачык болушун кааладым. Ыйса мурдагыдай эле алар менен бирге болчу, Брэддин аялын назик жана кам көрүү менен сүйүүсүн улантып жаткан, бирок Ал мунун баарын жалгыздыкта жасап жатты, себеби Брэд Эмилиден эмоционалдык түрдө алыстап кеткен, адамдык жактан анын терең эмоционалдык талаптарын канааттандырууга жөндөмсүз болуп калган. Ыйса Брэдке айткысы келген: «Мен эмоционалдык жактан ачка болдум, сен тамак бербедиң. Мен эмоционалдык жактан суусадым, сен суусунумду кандырбадың... Мен эмоционалдык жактан алсыз, жылаңач элем, бирок сен Мени жалгыз калтырдың. Мен эмоционалдык жактан оорулуу болдум, сен Мага жардамга келбедиң. Сен Эмилини жана анын эмоционалдык муктаждыгын четке какканыңда, сен Мени четке кагып жатасың». Бул жубайыңдын эмоционалдык муктаждыгын канааттандыруу үчүн өтө күчтүү түрткү. Биз аларга кызмат кылганда Ыйсаны кубандырабыз деген ойдон улам, мени кубанычтын толкундары кучагына алат.

### **«ӨЗ ЖАШООҢДО КУДАЙДЫ БИРИНЧИ ОРУНГА КОЮУ» — ДЕГЕН ЭМНЕ ЭКЕНИ ЖӨНҮНДӨ МЕНИН ТУУРА ЭМЕС ТҮШҮНҮГҮМ**

Менин кызматымдын башында Дотти мени менен шаардан шаарга көчүп жүрдү. Ал менин насаатчылык жолумду шыктануу



менен кабыл алып, көп учурда кызматтагы менин өнөктөшүм болду. Бирок биздин балдарыбыз төрөлгөн кезде, бардык жолдо мени коштоп жүрүү ага кыйын болуп калды, ошондуктан ал «Макдауэллдердин үйүн» куруу үчүн бир орунда «отуруп калды». Ал кезде мен мурдагыдай эле өлкөбүздүн бардык жерин кыдырып, насаат айтып, тыгыз пландаштырылган графикте жүрдүм.

Доттиге менин кызматым жакчу, анткени ал менин кызматымдын маңызын билчү. Бирок баары бир насаатчы күйөөсү кызматта жүргөндө, балдарды тарбиялап өстүрүү оңой болгон жок. Бир жолу ал мени менен бөлүштү, бардык ишти өз алдынча башкаруу ага кыйын болуп жатыптыр. Мен ага менин графиким абдан чыңалып кеткенин байкаса, дароо мага айтышын сурандым. Ал макул болду.

Мен моюнга алышым керек, өз артыкчылыктарымды түзүүдө мен белгилүү бир кыйынчылыктарды баштан өткөрдүм. Мен дайыма Дотти менен болууну, ага жардам берүүнү каалайт элем, бирок ошол эле учурда өз жашоомдун биринчи орунунда Кудай болушун сактагым келчү. Ага кызмат кылуу биринчи орунда болуп туруп, бирок өз үй-бүлөңдүн муктаждыктарына жетиштүү убакытты кантип бөлүүгө болот? Мен өзүм үчүн мындай чечим чыгардым: таптакыр убакыт тартыш болуп калганда жана «же бул, же тигил» деген тандоодо туруп калсам, Кудай биринчи орунда болот, үй-бүлөм экинчи орунда болот деп чечтим.

Мен жан дүйнөмдө чогулган суроолордун баарын ишенимде жетилген адамдарга айтуу, алардан кеңеш суроо жөнүндө өз жашоомдо чечим кабыл алган учур үчүн абдан бактылуумун. Алар мага акылдуу насааттарды беришкен. Менин кеңешчилерим Кудайды өз жашоомдо биринчи орунга коюу деген эмне экендиги жөнүндө, Жазуудан кээ бир аяттарды түшүнүүгө мага жардам беришкени эсимде.

Элчи Петир күйөөлөргө мындай насаат айткан: «Ошондой эле, силер, күйөөлөр, аялзатынын алсызыраак экенин эске алып, аялыңарга туура мамиле кылгыла. Сыйынууңарга тоскоолдук болбошу үчүн, аларга урмат көрсөткүлө, анткени алар да ырайымдуу жашоонун мураскорлору» (1 Пет. 3:7). Ыйса айткан: «...Кудай-Теңириңди чын жүрөгүң менен, жан-дилиң менен, бүт акылың менен сүй. Биринчи жана эң маанилүү осуят ушул. Экинчиси ушуга эле окшош: “Өзүңдү кандай сүйсөң, жакыныңды ошондой сүй”...» (Мат. 22:37–39). Элчи Жаканга да мындай деп жазган: «...сөзүбүз же тилибиз менен эмес, ишибиз менен, чын жүрөгүбүз менен сүйөлү» (1 Жкн. 3:18).

Алгач мен эгер Доттиге жетишерлик сый-урмат жана түшүнүү менен мамиле кылбасам, бул кандайдыр-бир деңгээлде менин сыйынууларыма тоскоол боло турганын ойлонгон да эмесмин. А бул болсо мага өтө керек нерсе болчу! Ошондой эле мен Кудайды бүт жүрөгүң менен сүйүү жакыныңды сүйүү менен түзмө-түз байланыштуу экенин түшүндүм, ал эми күйөө менен аялы — бардык жакындардын ичинен эң жакыны. Акыры, менин Доттиге болгон сүйүүм — бул жөн гана шаар аралык сүйлөшүү телефонунун трубкасында айтылган сөздөр эмес: мен өз сүйүүмдү иш жүзүндө көрсөтүшүм керек. Кудай менин үй-бүлөм менин негизги кызматым болушун каалаганын көрүүгө көп убакыт талап кылынган жок. Мына мындай болду, аялыма жана балдарыма көрсөткөн сүйүүм, алар үчүн кам көргөнүм менин башка адамдарга болгон кызматымдын да платформасы болуп калды. «Кудайды өз жашоондо биринчи орунга коюу» — бул эреже менин жашоо образымды аныктады жана менин эң жакын адамыма, менин аялыма болгон сүйүүдө, ал жөнүндө кам көрүүдө көрүнүп турат.

Мындай мамиле баарын түп тамыры менен өзгөрттү. Мен насаат айтып, жол жүргөнүмдү токтоткон жокмун, бирок эл алдына чыгып айта турган менин графигим жаңы өлчөмгө ээ бол-

ду. Менин пландарым эң биринчи кезекте аялыма, балдарыма сүйүү көрсөтүүдө жана алар үчүн кам көрүүдөгү муктаждыктардын айланасында айлана турган болду. Сүйүктүү аял менен макулдашууда жана ич ара сүйүүдө жашоо менин Кудайга болгон сыйынууларыма эч кандай тоскоолдук жаратпайт. Үчөөбүз биригип — Ал, Дотти жана мен — бактылуу үй-бүлөлүк жашоодо жашап баштадык! Биз дагы эле мурункудай үй-бүлөлүк бакыт менен канааттануудабыз! Бул деген мен Доттиге көңүл буруум эч нерсеге турбайт дегендик эмес, тыгыз жумуш графигин бир убакта сактоо менен, бул жолдо эч кандай тоскоолдук жаралбайт дегендик эмес. Мындай эмес. Бирок Кудай менин Аны бүт турпатым менен сүйүшүмдү жана мага эң жакын болгон адамды, Доттини, өзүмдү сүйгөндөй сүйүшүмдү каалаганын көргөнүмдө, баары башкача көрүнүп калды.

### **КУДАЙ СИЗДИН НИКЕҢИЗДЕН ЭМНЕНИ КААЛАЙТ?**

Эгер сиз Кудайды өз никеңиздеги өнөктөшүңүз катары көрсөнүз, анда Ал сиздин никеңизден эмнени күтөт? Ал сизден жана сиздин өмүрлүк жубайыңыздан эмнени каалайт? Сиз Ага баш ийгениңизди жана Анын осуяттарын аткарууңузду, жыйынга барууңузду, ондук беришиңизди, башка курмандык кылышыңызды, балдарды машайакчылык ишенимде өстүрүшүңүздү жана башкаларды каалайбы?

Бул чындык, Кудай сиздин Жазууга баш ийишиңизди каалайт, буга бир абдан маанилүү себеп бар: сиз Кудайды эле эмес, бирок өз жубайыңызды сүйгөндө, Кудай да бир нерсеге ээ болот.

Ыйса Өз жолдоочуларына Мусанын мыйзамын үйрөткөн. Ал адамдардын Ага толугу менен берилип, Ыйык Жазуунун чындыктарына ишенишин каалайт. Ал *эмне үчүн* муну каалаганын түшүндүрүп берди, Анын сөздөрү бардык жубайларга тиешеси бар. Ыйса мындай деген «Силерде Менин кубанычым бол-

сун деп, силерде толук кубаныч болсун деп, Мен силерге ушул сөздөрдү айттым» (Жкн. 15:11). Мына ушуну Кудай сиздин никенизден күтөт! Ал силердин мамилеңер Анын кубанычы менен толуп турушун каалайт! Сиз өз жубайыңызды сүйгөнүңүздө, бул Кудайга кубаныч алып келет. Сиз өз аялыңыз менен макулдашып жашаганыңызда, Ага кубаныч алып келет, а сизди болсо бул нерсе бактылуу кылат. Сиз өз күйөөңүз менен адамдардын алдында анын ишенимдүүлүгү жана адилдиги менен мактанганыңызда, бул Кудайга кубаныч алып келет, а сизди бактылуу кылат. Силердин Кудайдын осуятын аткарып жашаганыңар — өзүмчүлдүк менен эмес, боорукер жана ырайымдуу, чыдамдуу жана камкор жашооңор — Кудай үчүн чоң кубаныч, ошону менен бирге сиз үчүн жана сиздин «экинчи жарымыңыз» үчүн бакыт.

Бийик Жазуу биз аткара турган осуяттарды өзүнө камтыйт жана Кудай аларды сизге жакшы болушу үчүн ошол жакка жайгаштырып койгон. Ал билет, эгер сиз Анын жолун жолдосоңуз, анда кубанычка толгон өмүргө ээ болосуз, бул Аны абдан бактылуу кылат.

Дөөт падыша жана анын уулу Сулайман минтип жазышкан:

Туура жолдо жүргөндөр, Теңирдин мыйзамын сактагандар бактылуу. Анын мыйзамдарын сактагандар, Аны чын жүрөгү менен издегендер бактылуу.

*Забур 118:1–2*

Мени осуяттарыңдын чыйыр жолуна сал, анткени мен ошол жолду каалайм.

*Забур 118:35*

Ал (мыйзам) меники болуп калды, анткени мен Сенин мыйзамдарыңды сактап жүрөм.

*Забур 118:56*

Уулум! Эгерде менин сөздөрүмдү кабыл алсаң, менин акыл-насааттарымыды сактасаң, кулагыңды акылмандыкка төшөсөң, жүрөгүңдү ой

жүгүртүүгө бурсаң... [...] Ошондо сен жакшылыкка алып бара турган жолдорду: чындыкты, адилеттикти, чынчылдыкты түшүнөсүң. Акылмандык жүрөгүңө киргенде, билим жаныңа жакканда, сени эстүүлүк сактап жүрөт, акыл кайтарып жүрөт...

*Нак.сөз. 2:1-2, 9-11*

Биз Кудайды бүт өзүбүздүн турпатыбыз менен сүйгөндө жана жубайыбызды — бардык жакындарыбыздын ичинен эң жакын адамды — өзүбүздү сүйгөндөй сүйгөндө, биз бактылуубуз, бул Кудайга зор кубаныч тартуулайт. Ал биздин бардык мамилелерибизде бизге насаат айтуу менен, Өз жолдорунда жетектөө менен катышат, биз бул аркылуу жубайыбыз менен болгон мамиледен, Аны менен биздин ортобуздагы мамиледен эң жакшысын ала алабыз. Биз өз өмүрүбүздө жана никебизде Кудайды биринчи орунга койгондо, бактылуу үй-бүлөгө кепилдик берет.

## **СҮЙҮНҮН, ДЕНЕЛИК ЖАКЫН МАМИЛЕНИН ЖАНА ҮЙ-БҮЛӨЛҮК ЖАШООНУН ЭҢ МЫКТЫ ОКУУ КИТЕБИ**

Мен Бостондогу Түндүк-Чыгыш университетинде психология курсунун рамкасында сүйүүгө, денелик жакындык жана үй-бүлөлүк жашоого болгон машайакчылык мамиле жөнүндө лекция окуган кезде, бир студент менден минтип сурады: «Мүнөздүн кайсы сапаттары ийгиликтүү жана ийгиликсиз никени түзгөнгө таасир берет?» Адамдык оң жана терс сапаттарды атап чыгып, мен аудиториядан, алардын ою боюнча бул тизме кайдан алынганын, сурадым. Бардык студенттер мен аны үй-бүлөлүк мамиле боюнча, же психология жана социология боюнча кайсы бир окуу китебинен алганымды айтышты. Мен жубайлардын үй-бүлөдөгү жакын мамилелерди аныктай турган бул оң жана терс сапаттарынын баары Ыйык Жазуудан алынганына көңүлүн бурдурган кезде, студенттердин реакциясын көрсөңүз болмок.

НИКЕДЕГИ БАКЫТТЫН 10 РЕЦЕПТИ

Сүйүүнүн, денелик жакын мамиленин жана үй-бүлөлүк жашоонун эң мыкты окуу китеби бизге Кудай тарабынан берилген. Ал биздин ар бирибиз никеде өтө чоң кубанычты баштан кечиришибизди каалайт, бул Аны абдан сооротот. Төмөндө Ыйык Жазуудан алынган, ийгиликтүү никени түзүүгө жардам бере турган мүнөздүн оң сапаттары, ал эми анын карама каршысында терс сапаттар берилген.

ОҢ САПАТТАР	ТЕРС САПАТТАР
<b>Чыдамдуу:</b> Жкп 1:2–4; Эвр. 10:16; 1 Кор. 13:4; Кол. 3:12–13	Чыдамсыз
<b>Башкаларга жакшы болушуна умтулган:</b> 1 Кор 13:5, Флп. 2:4; Гал. 6:2	Өз пайдасын көздөгөн
<b>Берүүчү:</b> Лк. 6:38; 1 Жкн.4:10	Алуучу
<b>Керт башынын гана камын ойлобогон:</b> Флп. 2:3–8	Дүнүйөкор
<b>Чынчыл:</b> Кол. 3:9; Зах. 8:16; 1 Кор. 13:6; Эф. 4:25	Жалганчы
<b>Момун:</b> Флп. 2:3–8; Нак.сөз. 16:18; Жкп. 4:6; Кол. 3:12	Текебер
<b>Боорукер:</b> 1 Кор. 13:3; Мат. 5:21–22; Кол. 3:12; Гал. 5:22	Каардуу
<b>Ишенүүчү:</b> Нак.сөз. 27:4; 1 Кор. 13:4, 7	Ишенбес
<b>Өзүн реалдуу кабыл алуучу:</b> 1 Кор. 4:6–7; 8:1; 13:4; Кол. 2:18; Гал. 6:4	Кекирейген, өзүн өзү көтөргөн
<b>Жоопкерчиликтүү:</b> Лк. 16:10–12	Жоопкерчиликсиз
<b>Башкалар үчүн кам көрүүчү:</b> 1 Кор 13:5–6	Өзү жөнүндө гана кам көргөн

<b>Кечиримдүү:</b> Кол. 3:13; Мат. 11:25; 6:14	Кечирбес
<b>Өзүн өзү сындаган:</b> Мат. 7:1–2; Жкн. 8:9; Лк. 6:37	Өзүн өзү сүйгөн
<b>Алымсынган:</b> Жүйүт 15:18; Эвр.13:5	Алымсынбаган
<b>Ыраазы:</b> Нак.сөз. 19:3; 1 Тес. 5:8; Рим. 1:21; Эф. 5:20	Нааразы
<b>Өзүн өзү кармаган, тең салмактуу:</b> Нак.сөз. 16:32; Рим. 5:3–4; 1 Кор. 13:5; Гал. 5:23	Өзүн кармай албаган, токтоно албаган
<b>Тырышчаак:</b> Жкп.4:7; Кол. 3:23	Тыкан эмес
<b>Сыр сактаганды билген:</b> 1 Кор. 13:7; 1 Пет. 2:9; 1 Тим. 5:13	Ушакчы
<b>Жумшак:</b> Гал. 5:23; Кол. 3:12	Корс мүнөз
<b>Кайрымдуу:</b> Кол. 3:12; Лк. 6:28; Гал. 6:2	Кайрымсыз
<b>Көңүл буруучу, сыйчыл, элпек:</b> 1 Кор. 13:5	Көңүл бурбаган, сыйлабаган, кежир
<b>Ишеничтүү:</b> Гал. 5:22	Саткын

Кудайдын Сөзү — үй-бүлөлүк мамиленин эң мыкты окуу китеби, Ыйык Рух өз үй-бүлөнүздө Ыйык Китептеги чындыктар менен жашаганга сизди үйрөтө алат. Кудай сиздин үй-бүлөнүз жемиштүү болушун жана сизге канааттанууну алып келишин каалайт. Сиз жана сиздин өмүрлүк жубайыңыз Аны жашооңордо биринчи орунга койгон кезде, Ал сизди фантастикалык сүйүүчү адам болгонго үйрөтөт.

Мен бул бөлүмдүн башында Брэдке берген суроону сизге берүүгө уруксат этиңиз: «Сиздин руханий жашооңуз кандай? Сиз Кудай менен болгон жакын мамилени сезип жатасызбы? Сиз жубайыңыз жөнүндө же сүйүктүү адамыңыз жөнүндө дайыма сыйынасызбы?»

Сиз өзүңүздү машайакчы катары эсептейтирсиз, жыйынга бараттырсыз, бирок өзүңүзгө суроо берип көрүңүз, сиздин Кудай менен болгон мамилеңиздин тереңдиги канчалык. Эгер Ал сизге алыс сезилип жатса, анда сиз Аны Ал чынында кандай болсо: «...сени менен болгон Өзүнүн мамилесине кызыккан Кудайды» (Чыг. 34:14, NLT\*), ошондой таанып билишиңиз керек.

Төмөндө Кудай менен чындап жекече мамиледе болуу деген эмне экендиги тууралуу кыскача баяндоо бар. Эгер сиз Машайакка таянууга же кайрадан өмүрүңүздү Ага арноого кадам таштай турган болсоңуз, бул чечимиңизди досторуңуздун бири менен бөлүшүңүз, андан кийин кичине топтогу жана жыйындагы Машайактын жолдоочулары менен мамиле түзүңүз. Кудай менен өзүңүздүн мамилеңизди калыбына келтирип, бул жол менен барууну улантыңыз — ошондо сиз Ал сиздин сүйүүдөгү жашооңузда жана сиздин никеңизде абдан маанилүү бөлүгү болушун кааларын түшүнөсүз.

## **ӨЗҮҢДҮН КУДАЙ МЕНЕН БОЛГОН МАМИЛЕҢДИ КАНТИП СЫНООГО БОЛОТ**

Машайакка Куткаруучу катары таянууда төрт негизги учурду эске алуу керек:

1. Кудай сизди сүйө турганын жана сиз менен мамиле куруу-ну каалай турганын түшүнүшүңүз керек.

---

\* Библиянын «New Living Translation» англисче котормосунан алынган (NLT). Синодалдык котормодо бул аят «...Анын ысымы — «Кызганчаак». Ал — кызганчаак Кудай» деп которулат. Бул жерде жана мындан кийинки ушундай эскертүүлөр котормочуга таандык.



- Сиз Анын бейнесине окшош жаратылгансыз.
- Сиз Ал үчүн чындап маанилүүсүз.
- Ал сиз менен мамиле түзүүгө умтулат, башка адамдар менен, өзгөчө жубайыңыз менен болгон сүйүү мамилелери үчүн сизди байытат жана күч берет.

2. Көйгөйлөрүңүздү мойнуңузга алыңыз.

- «...бардыгы күнөө кетирип, Кудай ээ кыла турган даңктан айрылып калышкан...» (Рим. 3:23).
- «...Күнөө үчүн жаза — өлүм...» (Рим. 6:23).
- «...Ошондо Ал Кудайды тааныбагандарды жана биздин Теңирибиз Ыйса Машайактын Жакшы Кабарына баш ийбегендерди жазалайт. Алар Теңирден жана Анын кудуретинин даңкынан ажырап, түбөлүк өлүм жазасына тартылышат...» (2 Тес. 1:8–9).

3. Сиздин күнөөңүз өлүмдү жана Кудайдан бөлүнүүнү алып келгенин, ошондуктан сиз өмүргө ээ болууга жана Анын баталарын алууга күчүңүз жетпегенин түшүнүңүз. Бирок...

- «...Машайак болсо биз күнөөкөр кезде биз үчүн өлдү. Бул аркылуу Кудай Өзүнүн бизге болгон сүйүүсүн далилдеди» (Рим. 5:8).
- «...Машайак аркылуу Өзүнүн алдында бизди адилеттүү кылыш үчүн, күнөөнү билбеген Машайакты биз үчүн күнөө кылды.» (2 Кор 5:21).
- «...Адамдарды Ыйсадан башка эч ким куткара албайт. Анткени асман астында бизди — адамдарды куткара ала турган башка ысым жок» (Элч.иш. 4:12).

Бул сиз өзүңүздүн алсыз абалыңызга карабастан, жаңы жашоо баштай алаарыңызды, Ыйса менен жаңы жашоо башталат

дегенди билдирет. Бирок аны сиздин күч-аракеттериңиздин жыйынтыгы катары кабыл алууга болбойт: ал Ыйсанын эмгеги үчүн бар болуп турат жана сиз үчүн болгон Анын курмандык өлүмүнүн жыйынтыгы болуп саналат. Жаңы жашоо үчүн сизге төмөнкү нерселер керектелет:

- Машайак менен болгон мамилең аркылуу жашоонун жана кубанычтын толуктугуна келүү.
  - Өзүң үчүн максат жана жашоонун маңызын ачуу.
  - Сизге жана аларга канааттануу алып келе турган адамдар менен терең сүйүү мамилелерин баштан өткөрүү.
  - Өзүң үчүн Машайактын башка жолдоочулары менен жалпылык сезимдерин ачуу жана жашоодогу өзүңдүн чыныгы миссияңды түшүнүү.
4. Машайактагы жаңы жашоону кабыл алуу үчүн, сиз мындай кылышыңыз керек:
- Ыйса — Өзүң Ким: Кудай Уулу деп атаса, ошол бойдон кабыл алып, ишенүү (Жкн. 8:24 караңыз).
  - Мурунку күнөөкөр жашоону калтырып — күнөөлөр үчүн тобо кылуу (Эфес. 4:22 караңыз).
  - Эски Осуятта Дөөт падыша Кудайдан ырайым сурап сыйынгандай, Кудайга кайрылуу. «Теңир, Сени чакырган үнүмдү ук. Мага ырайым кыл, кулак сал. Жүрөгүм Сенин атыңдан: «Менин жүзүмдү издегиле», — деп жатат. Ошондуктан Сенин жүзүңдү издейм, Теңир» (Забур 26:7–8).
  - Сизге жаңы жашоо бере турган жана Кудай алдында сизди адил кыла турган Ыйса Машайакка таянуу.

*Эгер сиз Теңирди кабыл алганга же Кудай менен болгон мамилеңизди жаңылоого даяр болсоңуз, анда сыйыныңыз...*

- Кудайым, мен Сенин мага болгон сүйүүңдүн реалдуулугун жана мени менен түбөлүк мамилелешүүгө болгон каалооңду *кабыл алам*.
- Мен күнөөкөр экенимди жана Сенин ырайымыңа, кечиримиңе татыктуу болгонго алсыз экенимди *мойнума алам*.
- Мен Сенин — менин жалгыз үмүтүм экениңди *түшүнөм*. Сенин мен үчүн болгон курмандык өлүмүңө таянуу менен, күнөөлөрүмдү кечиришиңди суранам. Так азыр мен мурунку жашоомду артка калтырам.
- Мен Сага азыр *жооп берем*, Сага Өз Куткаруучум катары таянам. Өз балаң кылып мени өзгөртүп, мага Өзүң менен түбөлүк мамилелешүүнү берип, Сен мени адил кылганыңды ишеним менен кабыл алам.

Мага болгон ырайымың үчүн ыраазымын. Мени кечирип, Өз алдында мени актап, тазартып койгонуңа рахмат. Мага Өзүңдүн сүйүктүү жүрөгүңдү көрсөткөнүңө жана Өзүң менен болгон чыныгы мамилеге мени алып келгениңе рахмат. Ыйса Машайактын атынан сыйынам.

# 3

Экинчи чечим

## ӨЗҮҢДҮ КАНДАЙ БОЛСОҢ ОШОЛ БОЙДОН КАБЫЛ АЛУУ



Рон Мишелди кучактаган кезде, анын кучагы ага назик жана бекем чептей сезилди. Аны кучагына алган ар бир учурда, Мишель өзүн ишенимдүү коргоонун алдындагыдай сезчү. Бирок баары бир Рондун сүйүүсү ал кыялданган сүйүүгө окшошчу эмес: Мишель канчалык аракет кылбасын, анын жан дүйнөсүнө бул жеткиликтүү боло алган жок. Анын оюнда алар чындап жакын адамдардан эмес жана Рон толугу менен ал үчүн ачык деген сезим болчу эмес. Рон анын сүйүүсүн кабыл алганга тоскоол болгон бир нерсе бар экенин ал сезчү, бирок иштин маңызы чынында эмне экенин Мишель түшүнө алчу эмес.

Рон өзүнө аялзатын тартып турган эркек эле. Ал өзүнүн сырткы келбети үчүн дайыма кам көргөн жетекчини элестетчү. Ал өзүнө ишенген адамдай өзүн алып жүрчү — ал финансист жана пландаштырууну ачык жарыялаган принциптердин так өзү эле. Анын ишеничтүү кол кысуусу жана позитивдүү манерасы иштин ийгилигине ишенимдүүлүк берип турчу. Анда эмне аны мага кайрылганга жана өз никеси тууралуу сүйлөшүүгө мажбур кылды?

Мен өзүн кабыл алуунун маанилүүлүгү тууралуу сөз айтып бүткөн кезимде, Рон мени четке чыгарып, мындай деди:

— Джош, сен азыр гана айткан нерселериң мага өтө керек, себеби мен бардык кезде коркунучтан өзүмө жай таппай калам. — Мен ага отуруп, иштин чоо жайын түшүндүрүүсүн сунуш кылдым. — Ооба, мен адамдардын көзүнчө өзүмө ишенген адам болуп көрүнөм, — деп баштады ал, — бирок жүрөгүмдүн түпкүрүндө менин чынында кандай экенимди — санда жок, ийгиликсиз киши экенимди — адамдар билип калышынан корком. Менин үйлөнгөнүмө бир жыл боло элек, аялым менин ким экенимди билип калганда, мени сүйбөй калат деп абдан корком.

Сүйлөшүүнүн жүрүшүндө мен Рондун сөз менен кордоо адат болуп калган үй-бүлөдө чоңойгонун тактадым. Атасы баласына: «Кем акыл болбочу, Рон», «Сен кандай немесиң? Сен эмне, бир нерсени да жакшы жасай албайсыңбы?», «Сен жашоодон жакшы нерсе күтпө — сен жөн гана санда жок кишисиң» деген сөздөр менен кайрылган.

Чоңойгон кезде Рон атасы ката кетиргенин далилдеди: Рондун карьерасы ийгиликтүү болду, бирок жүрөгүнүн терең жеринде ал өз өмүрүнө «санда жок кишинин» жана «кем акыл адамдын» көзү менен караганын уланткан. Эмоционалдык планда Рондун өзүн туура эмес кабыл алуусу аны сүйүктүү аялынан алыс аралыкта кармап турган. Рон өзүнө караган кезде ага өзүндөгү көп нерселер жаккан эмес, ошондуктан ал өзүн сүйүү жана кабыл алуу абдан кыйын болгон, бул анын никесине да терс таасирин тийгизген. Ооба, чынында ошондой, биздин мамилелерибиз өзүбүзгө туура мамиле кылбагандыгыбыздын айынан жапа чегет.

## **СИЗ ӨЗҮҢҮЗДҮ КАНДАЙ КӨРӨСҮЗ?**

Фотокамера эч качан алдабайт деп айтышат, бирок мен муну менен макул эмесмин жана муну далилдей алам го деп ойлойм. Өзүңүздүн айдоочулук күбөлүгүңүздү алып, андагы сүрөткө ка-

раныз. Сизди карап турган «кадр» аркылуу мактана аласызбы? Жеке мен өзүмдүн бул сүрөтүмдү жек көрөм — анда мен өтө жаман көрүнөм. Жок, автоинспекциянын адамдарына фотопортрет жасоо ишин тапшырууга болбойт. Адамдын жеке күбөлүгүн аныктаган документтердеги бардык сүрөттөр биздин чынында кандай экенибизди көрсөтүп бербейт. Сиз макулсузбу?

Чындыгында биздин ар бирибиз жан дүйнөбүздө башка, капчыкка салып жүргөндөн артык болгон «күбөлүктү» алып жүрөбүз. Бул эмоционалдык же ички портрет, ал өзүбүздү өзүбүз кандай кабыл алганыбызга дал келет. Сиз өзүңүздүн негизиңизге караганда, сиз көргөн адам сизге жагабы? Же Рон сыяктуу, өзүңүздү сүйүп жана кабыл алуу сизге кыйынбы?

Өзүңүздү кандай болсоңуз ошол бойдон кабыл алганыңыз менен сүйгөнүңүз жубайыңызга жана айланадагыларга болгон сүйүүңүзгө түздөн түз таасир этет. Балким, кимдир бирөө өзүн сүйүү — өзүмчүлдүк деп айтышы мүмкүн, бирок өзүнө болгон сүйүү — адамдарды сүйө билгенге болгон шарт экени чындык. Бул чындык абдан кадыр барктуу булактан — Ыйык Китептен, Ыйсанын Өзүнөн чыгат.

## **ЭМНЕ ҮЧҮН ӨЗҮН ӨЗҮМЧҮЛ ЭМЕС БОЛУП СҮЙГӨН МААНИЛҮҮ**

Ыйса айткан, Кудайды бүт турпатың менен сүйүү керек, андан кийин «жакыныңды өзүңдү сүйгөндөй сүй» (Мат.22:39). Ал биздин өзүбүздү сүйүшүбүз керек экенин так көрсөтөт, бирок жашоого өзүмчүл жана талап кылган мамиледе багытталган нарциссизмге чакырбайт. Ал биздин алгачкы баалуулугубузду жана Кудайдын жаратканы катары маанилүүлүгүбүздү кабыл алат.

Бүгүнкү күн сиз каалагандай болбой калды деп коелу. Сиз жумуштан чарчап, ачка болуп келе жатасыз, босогодон эле сиздин сүйүктүү тамагыңыздын жыты тосуп алды. Аялыңыз жумуштан

эрте келип, сизди сонун кечки тамак менен кубантайын дептир. Ач карынды тойгузуу жана аны менен бирге кереметтүү тамактан канааттануу алуу — бул эмне өзүмчүлдүкпү? Же, балким, жолдо келе жатып аялыңыз бир нече видеодиск ала келди жана сизге кечти кызыктуу фильм көрүп өткөрүүнү сунуш кылды. Узун жумуш күнүнөн кийин мындай эс алуу сиз тараптан өзүмчүлдүк болобу?

Сиз өз денеңиздин күчүн калыбына келтирүү үчүн аяр мамиле кылып, канча керек болсо ошончо жеп, эс алып, уктаганга жолдорду табасыз. Мунун эмнеси өзүмчүлдүк? Сиз жөн гана Кудай сизге берген денеңизге керектүү образда кам көрүү үчүн өзүңүзгө сүйүү көрсөтүп жатасыз!

Бйык Китепте мындайча түшүндүрүлөт: «Ошол сыяктуу эле күйөөлөр да аялдарын өздөрүнүн денесин сүйгөндөй сүйүшү керек. Аялын сүйгөн адам өзүн сүйөт. Анткени эч ким эч качан өзүнүн денесин жек көрбөйт, тескерисинче, Машайак Жыйын үчүн кам көргөн сыяктуу, өз денесин азыктандырат, жылытат...» (Эф. 5:28–29). Биз өзүбүзгө керек болгон нерсе менен камсыз кылышыбыз үчүн жетиштүү түрдө кам көрөбүз, зыян алып келе турган нерселерден өзүбүздү коргойбуз. Бул туура жол, таза жол — өзүңдүн жеке коопсуздугуңа, бактыңа жана бакубаттуулугуңа умтулуу. Качан биз мындай кылган кезде, биз өзүмчүлдүк кылып жаткан жокпуз — биз жөн гана өзүбүзгө сүйүү көрсөтөбүз жана Кудайдын бейнеси боюнча чексиз кадыр-барк, баалуулук, маанилүүлүк менен жаратылган инсан катары өзүбүздү баалап жатабыз.

Бйса «...адамдардын силерге кандай мамиле кылышын кааласаңар, силер да аларга ошондой мамиле кылгыла...» (Мат. 7:12) деген кезде, Ал ошол эле нерсени айтып жатат: биз ошентип сүйүшүбүз керек, демек өзүбүздү баалашыбыз керек. Эгер биз мындай жол менен өзүбүздү баалабасак жана сүйбөсөк, биз адамдарга кандай мамиле кылыш керектигин түшүнүү аб-

дан кыйын болот. Мен биздин өзүмчүл болуп, жеке өзүңдүн кызыкчылыгыңды гана ойлоп каласың деп талашкым келбейт, бирок мен өзүңдү сыйлоо жана жогору баалоо — бул күнөө деген түшүнүккө макул эмесмин. Менин ишенгеним боюнча, тескерисинче, Кудайдын жаратканы катары өзүбүздү баалаганыбыз бизди өзүмчүл болуудан сактайт. Элчи Пабыл мындай дейт: «...өзүңөр жөнүндө керектүүдөн артык ойлобогула, тескерисинче, Кудай ар бириңерге бөлүп берген ишенимиңерге жараша туура ой жүгүрткүлө» (Рим. 12:3)

Бул жерде Пабыл биздин өзүбүз жөнүндө жогорку ойдо болбошубуз жөнүндө айткан жок. Ал биздин *өзүбүз чынында ким болсок*, ошондон жогору ойлобошубуз керектигин айтып жатат. Башка сөз менен айтканда, өзүбүздү баалаган кезде реалдуу болушубуз керек. Мына ошондуктан Пабыл «туура ой жүгүрткүлө» деп кошумчалап жатат. Элчинин бул сөздөрү биз өзүбүз жөнүндөгү оюбузду калыптандырышыбыз керектигин билдирет. Бул чынында биз ким экенибиз жөнүндө Кудайдын сөзүнө негизделген, өзүбүздү реалдуу баалообуздун жыйынтыгынын автопортрети. Мында — Кудайдын бизге болгон көз карашын кабыл алууда — эч кандай өзүмчүлдүк жок. Бул толугу менен Ыйык Китепке дал келет. Кудай кандай караса, өзүңө ошондой кароо — өз баалуулугуңду жана маанилүүлүгүңдү туура түшүнүүнү билдирет. Андан жогору да, андан төмөн да эмес.

## **ЭМНЕ ҮЧҮН СИЗ СҮЙҮКТҮҮ БОЛУУГА ТАТЫКТУУСУЗ**

Биздин көпчүлүгүбүз Кудай бизди сүйөт жана кабыл алат дегенди билсек дагы, өзүбүздү сүйүп, кабыл алышыбыз кыйынга турат. Биз азыр эле рекламалык афишадан түшө калган дени сак адамдай көрүнөбүз, бирок өзүбүздүн ички «менибизге» болгон көз карашыбыз жакшы эмес. Өз жубайыбызды же жашообуздагы башка адамды өзүбүздү сүйгөндөй сүйүшүбүз үчүн, Кудай бизди сүйгөн себептерди билип, кабыл алуубуз зарыл.



Сиз Кудайдын жаратылуусу болгондуктан, жок дегенде үч себеп менен сүйүктүү болууга татыктуусуз:

1. *Кудай сизди сүйүүгө татыктуу кылып жараткан.* Эгер сиздин бала чагыңызда сизди жактырышпаса, баркташпаса же ал тургай жектешсе, анда сизге бул «өзүнүн образын» таңуулаган адамдар туура эмес мамиле кылышкан. Кудай эч качан ката кетирбейт, себеби Ал сизди Өзүнүн бейнеси боюнча, сүйүүгө жана сүйүү мамилелерине татыктуу кылып жараткан.

Дүйнө жаралганга чейин, мейкиндик жана убакыт жаралганга чейин, жеке мамилелер бар болгон. Кудай үч бирдиктүү инсан катары — Ата, Уул, Ыйык Рух — жеке мамиледе, сүйүүдөгү мамиледе болгон. Ата Уулун түбөлүктүү сүйгөн, Уул түбөлүккө Атасын сүйгөн, Ыйык Рух түбөлүккө Атаны жана Уулду сүйгөн. Сиздин сүйүүгө болгон жөндөмүңүз сиздин ДНКга Кудай менен болгон мамиледе жайгаштырылган. Сиз өзүңүздү сүйүүгө татыктуу адам экениңизди реалдуу кабыл алганыңызда, Кудай сизди кандай көрсө, сиз өзүңүздү ошондой көрө баштайсыз.

2. *Кудай сизди маанилүү кылып жараткан.* Сизди маанилүү эмессиң деп айткан ар бир адам чындыгында адашкан. Эсиңизде болсун, сиз маанилүүсүз, себеби Кудай сизди Өзүнүн бейнеси боюнча жараткан. Ал түбөлүк маанилүү, сизди да маанилүү кылып жараткан. Адамдар эң башында эле Кудайдан бурулуп кетишсе да, Анын көз алдында бул адамзаттын маанилүүлүгүн азайткан жок. Күнөөсүз болгондуктан Ал күнөөнү көз жаздымда калтырган жок, ошондуктан Ал биринчи үй-бүлөдөн бөлүнүүгө туура келсе дагы, бирок адамзаты Ал үчүн абдан баалуу жана маанилүү болгондуктан, Ал адамдарды Өзүнөн бөлүнгөн бойдон калтырып кое албады.

Ар бир буюмдун баалуулугу ал үчүн кимдир-бирөө курмандык кылууга же анын ордуна башка бир нерсени

сунуш кылганга даяр экендиги менен аныктала турганын түшүнөсүзбү? Кудай үчүн сиздин баалуулугуңуз кандай? Бул Анын жалгыз Уулунун курмандыктуу өлүмү. Ал Өзүнүн Уулун сизди кун төлөп куткарып алуу үчүн адам кейпинде жерге жөнөттү. Кудай сиз менен мамилени калыбына келтирүү үчүн, Өзүнүн өмүрүн бергенге сизди татыктуу деп эсептейт. Сиз Ал үчүн ушунчалык маанилүү болсоңуз, анда сиз Аны менен макул болушуңуз керек жана өзүңүздү Анын көз алдында чындап маанилүү деп эсептешиңиз керек.

3. *Кудай сизди жөндөмдүү кылып жараткан.* Балким, сиз бир маанилүү тапшырманы аткарууда же спорттук команданын курамында дайыма акыркы болгонсуз. Жыйынтыгында өзүңүздү жөндөмсүз адам катары кабыл аласыз же сизге өзгөчө потенциал жетишпейт деп эсептейсиз. Эгер сиз Анын баласы болсоңуз, Ал сизге өзгөчө жөндөмдөрдү жана таланттарды берген. Ал кызмат үчүн сизди күч менен камсыз кылуу үчүн ичиңизге Ыйык Рухун жайгаштырган. Сиздин жөндөмдүүлүгүңүз жок деген — бул жалган кеп. Сизге Кудай жөндөмдөрдү жана таланттарды берип, Ыйык Руху менен бекемдеген үчүн, сиз бир мүнөткө да жөндөмдүү адам экениңизден шектенбешиңиз керек. Сизди Кудай ушундай эсептегендиктен, сиз да өзүңүздү ушундай эсептей аласыз.

Сиз канчалык өзүңүздү сүйүүгө татыктуу, маанилүү жана жөндөмдүү адаммын деп кабыл алган сайын, ошончолук өзүңүздү өзүмчүл эмес сүйүү менен сүйгөнгө жана кандай болсоңуз ошол бойдон кабыл алганга даярдыгыңыз жогору болот. Бул позитивдүү ой жүгүртүүнүн суроосу эмес. Мен сиздин өзүңүздө бул үч абдан маанилүү сапаттар көрүнгөнгө чейин, өзүңүз алпештеп багып өстүрүшүңүз үчүн, сизге эч кандай «элестетүүнү» сунуш кылган жокмун. Сиз *жөн гана* сүйүүгө татыктуусуз, маанилүүсүз жана жөндөмдүүсүз. Кудай сизди так

ушундай кылып жараткан. Жеке кадыр-барктын жана жеке баалуулуктун сезимдерине абдан берилүү — бул чындыкка негизделген өзүн кабыл алуудагы активдүү иш-аракеттин суроосу.

**Сиз сүйүүгө татыктуу болгондуктан, тиешелүү болуу сезимин баштан өткөрүшүңүз мүмкүн.** Биздин баарыбызга жаныбызда *кимдир-бирөө* бар экенин билишибиз зарыл. Биз кимдир-бирөө өз ыктыяры менен жакшы жана жаман учурларда биз менен бирге болууга макул болгон кезде, ал үчүн башкалардан маанилүү экенибизди сезебиз. Кимдир бирөөгө тиешелүү болуу — кимдир бирөө бизди эч кандай шартсыз эле, жөн гана биздин өзүбүздү сүйгөнүн билгенибизде биз сезе турган сезим.

Дүйнөдө шартсыз сүйүүнүн жана кабыл алуунун жетишсиздигинен көп адамдар азап чегишет. Аз дегенде биздин ар бирибиз кээ бир кезде тиешелүү болуунун жетишсиздигин баштан өткөргөнбүз. Биз кабыл алган сүйүү көп учурда жеткилең эмес, анткени бизди сүйгөн адамдар жеткилең эмес. Баарыбыз эле шарт койгон сүйүү менен кездешкенбиз, ал мындай дечү: «Сен... мындай болгонун үчүн, мен сени сүйөм» же «Эгер сен... мындай кылсаң, анда сени сүйөм». Мындай белги биздин тиешелүү болуу сезимдерибизди биздин иш-аракетибизге жана ийгиликтерибизге жараша баалайт. Эгер биз белгилүү бир стандартка жетпесек, анда бизди сүйүшпөйт деген коркунуч дайыма кездешет. Шарт койгон сүйүү жана кабыл алуу биздин негизги тиешелүү болууга болгон суусообузду канааттандырбаган бойдон калтырат.

Өзүңүздү сүйүүгө татыктуу адам катары кабыл алуу менен, кимдир-бирөө сиз кандай болсоңуз ошол бойдон сүйгөнгө жол берүүгө даяр болуу менен, сиз өзүңүздүн тиешелүү болуу сезимиңиз менен өзүңүздү бекемдейсиз. А сиз бул сүйүүнү кайтарганыңызда, сиздин түбөлүк жолдошунуз же сүйүктүү адамыңыз сизге канчалык жакын экенин жана сиз аны сүйөөрүңүздү сезет.

**Сиз маанилүү болгондуктан, бул нерсени толук укук менен баамдап түшүнө аласыз.** Өзүңүн кесибинде Джеймс ий-

гиликтин чокусуна жетти. Көп китептерди жазды жана дүйнө жүзүндө лекциялары менен күчтүү адис катары сөз сүйлөп, таанымал болду. Ал кымбат баалуу спорттук автомобили менен жүрөт, бай шаарчада өтө чоң үйү бар жана өзүнүн жыйынына, ар кандай кайрымдуулук иштер үчүн марттык менен курмандык кылат. Аны менен теңдер аны абдан ийгиликтүү жана өзүнө ишенген адам деп эсептешет.

Бирок Джеймс менен жакын таанышкандан кийин, сиз аны тынчсыздануу жана коркунуч кыйнаарын билесиз. Так ушул өзүнө ишенбестиги аны коомдо ушундай белгилүү деңгээлге жеткенге түрткү берген. Бирок кээде ийгиликке болгон суусоо аны азапка салат, эгер ал адатка айланып калган баш оту менен жумушка кирип кетүүсүн бирдеме кылбаса, анын өз аялы ажырашуу үчүн арыз жазам деп коркутат.

Джеймс туура эмес өзүн өзү баалоодон азап тартып жатат. Ал бизнестеги ийгиликтеринен айрылса, өзүн эч нерсеге арзыбаган адаммын деп эсептейт. Анын бала чагындагы ата-энесинин, үй-бүлөсүндөгү шарттар алдын ала эч нерсе айта албаган, жалпы алганда начар болгон. Аракеч атасы аны себепсиз эле сабачу. Бир жолу ал уулунун велосипедин сатып, анын акчасына арак алып коротуп салган. Джеймс атасынан эмнени күтүштү эч качан билген эмес. Өспүрүм кезинде эле ал ийгиликтүү жана бай болом деп өзүнүн келечегин камсыз кылууну чечип койгон. Бүгүнкү күндө Джеймске окшогон адамдар бизди ар тараптан курчап турушат. Алар өздөрүн эч нерсеге татыбайбыз деп ойлошот, себеби кимдир-бирөө аларга маанилүү эмесин деген ойду туудуруп койгон. Бул белги коопсуздуктагы фундаменталдык муктаждык жоопсуз калган кезде так кабыл алынат. Катуу мамиленин же ата-эненин көңүл кош мамилесинин айынан, коркунучта жана коопсуздугуна ишенбестик менен өскөн балдарда көңүл бурууга жана кам көрүүгө татыксыздын деген сезим болот. Джеймске окшоп, алар келечектеги жашоосуна

кара тамга менен «татыксыз» деген өкүм жазылган ички портрети менен өтөт.

Жаратуучу Кудай үчүн маанилүү жана баалуу экениңиздин реалдуулугун кабыл алуу менен, сиз сүйүүгө татыктуу экениңизди түшүнөсүз. Сизди сүйгөнгө татыктуусуз, бул түшүнүк сиздин сезимдериңизге бириккенде, башка адамдар дагы сүйүктүү болууга татыктуу экенин ойготконго сизде күч пайда болот.

**Сиз жөндөмдүү болгондуктан, өзүңүзгө ишенүү сезимиңе ээ боло аласыз.** Кудай ар бир адамды белгилүү бир нерсеге жөндөмдүү кылып жараткан. Ар бир адам мындай деп айта алат: «Мен пайда алып келе турган жалпы ишке татыктуу салым кошконго күчүм жетет. Мен буга жөндөмдүүмүн». Идеалдуу чөйрөдө балдар өздөрүнүн жеке маанилүүлүгүн сезүүсү туура болуп өсүп чоңоюшат. Ата-эненин демилге берүүсү, көмөк көрсөтүүсү жана колдоосу аларга кыйынчылыктарды жеңип өтүүгө жана жаңы бир нерсени баштоого шыктандырып турат. Демилге, көмөк жана шыктандыруу алып чоңойгон балдар тырышчаактыкка үйрөнүшөт, бир аймакта ийгиликке жетишет жана аны менен башка аймакка да умтулушат.

Сиздин жөндөмдүүлүктөрүңүздүн өрчүшүндө ата-энеңиз маанилүү ролду ойношкон. Сиз жаңы басканды үйрөнгөн учуруңузду эсиңизге салууга уруксат этиңиз. Ата-энеңиздин жардамы менен сиз алгачкы кадамды таштагансыз, андан кийин жыгылгансыз. Ата-энеңиздин шыктандырган сөздөрүн угуп, аларды көмөгүн сезип, сиз кайрадан бутунузга турганга аракет кылгансыз жана биринин артынан бир ийгиликтүү кадам таштагансыз, анан кайрадан жыгылгансыз. Ата-энеңиз бул учурда жылмайып, кол чаап, анан: «Азаматсың! Сенин колундан келет!» дешкендир, бир аздан кийин сиз алардын жардамысыз эле баса баштагансыз. Сиз кантип басканды үйрөнгөнүңүз эсиңизде болбосо да, өзүңүзгө болгон ишенимге жана муну жасай турган ыкка ээ болгонсуз.

Бирок сиз баласынын басууга болгон каалоосун жок кылууга аракет кылган ата-эне жөнүндө ойлонуп көрүңүзчү. Бала бекем бутуна турганга аракет кылып жатат, ал эми атасы болсо кайрадан күч менен аны отургузат жана минтип айтат: «Сен эч качан басканды үйрөнө албайсың, ошондуктан аракет кылбай эле кой». Ким ушунчалык каардуу болуп, баланын басууга болгон аракетине тоскоолдук кылсын? Бул акылга да сыйбайт! Бирок биздин көпчүлүгүбүз эмоционалдык сферабызга ушуга окшогон терс салымдардын кошулушу менен чоңойгонбуз.

Крис спортто жөндөмдүүлүгү жок эле, бирок ал бейсболду жакшы көрчү. Ал тогуз жашка чыкканда атасынан аны жергиликтүү паркка Кичине лиганын тандоосуна алып баруусун сурана баштады, акыры атасын көндүрдү. Крис балдар командасына жазыла турганына ушунчалык кубангандыктан, баарын унутуп коюп, топту ыргытып үйрөнө баштады. Бирок тандоо тур али бүтө электе эле, атасы ага: «Болду, Крис, үйгө кеттик. Сенден бейсболист чыкпайт», — деди.

Кристин кичине болсо да бир нерсеге жөндөмдүүмүн деген ишеними талкаланды. Бир нерсе колумдан келет деген ойдо ишенимге ээ болгончо, ага көптөгөн жылдар талап кылынды. Бирок азыр да, ал чоң киши болгон кезде да, өз күчүнө болгон шектенүү анын жашоосун уулантып келет.

Бала чагыңызда сиз кандайдыр-бир талантыңызды өстүрө алгансыз же өстүрө албай калгансыз. Биринчи учур болгон болсо, сиз өзүңүзгө болгон ишенимге ээ болгонсуз. Эгер иш ушундай болсо, анда Кудай сизге кандайдыр-бир нерсе белекке бергендигин реалдуу түрдө кабыл ала аласыз. Эгер сиз өзүңүздү жөндөмдүү адам катары сезишиңиз оор болуп жатса, анда Кудай Өзүнүн Рухун сизге белек кылганына көңүлүңүздү буруңуз. Кудай сиздин жашооңузга бир нече себептер менен кирген, алардын эң негизгиси — бул сиз Аны менен бирге болушуңуз үчүн, Өз сүйүүсүн сизге көрсөтүү болгон (Жкн. 17:21–23 караңыз). Ал

ошондой эле сиздин жашоонузга сизди жөндөмдүүлүк баскычы боюнча башка адамдарга барабар болгон адам кылуу үчүн кирген. Инсан катары негиздүү адам экениңизди кабыл алуу менен, сиз эр жүрөк болуп каласыз жана адамдарды сүйгөндүктөн, аларга жакшы болушу үчүн өз жөндөмдүүлүктөрүңүздү колдоно турган күчкө ээ болосуз.

Кудай сизди сүйүү менен жараткан, ошондуктан сиз сүйүүгө татыктуусуз, маанилүүсүз жана жөндөмдүүсүз. Эгер сиздин инсандыгыңыздын бул сапаттары эмоционалдык жактан мурунку жылдарда, сиздин инсандыгыңыз калыптанган кезде, бекемделген болсо, анда сиз өз кадыр-баркыңыздын дени сак сезимине ээсиз жана өзүңүз кандай болсоңуз ошол бойдон кабыл алуу сизге бир кыйла жеңил. Бирок эгер сиздин аба-лыңыз башкача болсо, анда сизге өзүн кабыл алуу маанилүү экендиги жөнүндө туура сөздөрдү угуп коюу аздык кылат. Терс эмоционалдык программалаштыруу жылдарын артка кайруу жеңил эмес, бирок муну кылууга болот. Мен — анын тирүүлөй мисалымын.

## **КАНДАЙ БОЛСОҢ ОШОЛ БОЙДОН ӨЗҮҢДҮ КАБЫЛ АЛУУ КЕРЕК**

Мен буга чейин эле сиздин көңүлүңүздү менин балачагыма, ата-энемдин үйүндөгү жашоом абдан оор болгонуна бурдурган элем. Мен сүйүүгө татыктуумун, маанилүүмүн жана жөндөмдүүмүн деген сезимдер мен үчүн чындыгында акылга сыйбас болчу. Сүйүү мамилесине болгон менин мүмкүнчүлүгүм жок деп чечип коюуга болор эле, бирок Кудайдын ырайымы менен мен өзүмдүн жалган пайдубалымды бузуп, өз аялымды жана жакындарымды өзүмдү сүйгөндөй сүйүш үчүн, өзүм кандай болсом, ошол бойдон кабыл алганды үйрөндүм. Бирок бул жол абдан узак болду.

Мен аракечтин үй-бүлөсүндө өскөнүм аз келгенсип, мектепте да мени эч нерсеге арзыбаган адам катары сезишине мажбурлашкан. Экинчи классымда мугалим эжей мени солгоой болгонум үчүн, оң колго үйрөтөм деген окуядан баштайын. Азыркы кезде мындай үйрөтүү практика кылынбайт, бирок ошол кезде жумасына 2 жолу, менин досторум сейилдеп, софтбол жана баскетбол ойноп жүрүшкөн учурда, түштөн кийин мугалим эжей мени оң колго үйрөтүш үчүн класстын бөлмөсүнө киргизчү. Ал мага ар кандай тапшырмаларды берчү: мен оң колум менен бирдемелерди жазышым керек эле же жасашым керек болчу. Эгер мен сол колумду колдонуп баштасам, ал оор жыгач сызгычты алат эле да... тарс! — эттире чапчу. Албетте, мен ошол замат колумду тартып алчумун!

Мындай мамиленин айынан менин сүйлөө речимде дефект пайда болду. Мен чарчап, кыжырым кайнап же корккон ар бир учурда кекечтене баштадым. Бир жолу мени сабакта президент Линкольндун Геттисбергдеги сүйлөгөн сөзүн\* жатка айтуу үчүн тургузуп койгону эсимде, бирок мен классташтарымдын алдында бир да сөз айта албай жөн гана тура бердим, ал эми мугалим эжей кайра-кайра: «Айт! Айт! Айт», — деп жатты. Акыры мен көз жашымды кармап албай, класстан качып чыктым. Эмне дейин, эл алдында насаат айтууга арналган жашоонун көз арткыс башталышы.

Чыныгы маселе — мага эч ким: «Мунун баары сага жардам болушу үчүн» деп айтпаганында эле. Жыйынтыгында мен мындай чечимге келдим: мен солгооймун, бул менин артта калганымды, андан да жаман экенимди далилдейт. Ошону менен бирге мен оюмда бекемделдим, мен эч кимге солгоойлугумду өзгөрткөнгө жол бербейм. Ошентип муну эч ким эч нерсе кыла алган жок.

---

\* Граждандук согуш аяктагандан кийин, 1983-жылы 19-ноябрда Геттисбергдеги Улуттук аскердик көрүстөндүн ачылышында АКШ президенти Авраам Линкольндун айткан сөзү. Кыска болгонуна карабастан (272 сөз), бул АКШнын тарыхында эң белгилүү болуп саналат.



Өзүмдү өзүм баалоомдогу менин көйгөйлөрүм экинчи класс-та бүтүп калган жок. Мичигандагы ошол кичинекей баштапкы мектепте грамматикадан сабак беришчү, бирок мен аны — мугалимдерден да, ата-энемден да өздөштүрө албадым. Менин сүйлөгөн сөздөрүм сабатсыз бойдон калды. Нормативдик грамматикадан кээ бир нерселерди мен агам Джимден гана ала алдым. Ал менден эки эле жашка чоң болсо да, зээндүү жигит эле, бирок экөөбүздүн ортобузда бир окуя болгондуктан, ал Мичиган университетинен үйгө келген кезде, мен андан корко турган болуп калдым. Ар бир келген сайын, ал мага грамматиканы үйрөтөм деп, менин сүйлөгөн ар бир сөзүмдү оңдочу эле. Мен Джимдин алдында оозумду ачкандан да коркуп калдым.

Университеттин биринчи курсунда англис тили мугалими тизме боюнча атап жаткан, анан аудиторияда менин бир курсташым эмнеге жок экендигине кызыгып калды. «Ал бүгүн соо эмес», — деп ойлонбостон айта салдым. Мугалим ошол замат мени кыжырдантты: «Балким, Макдауэлл мырза, ал бүгүн сыр-коолоп калды?» Бул менин сабак учурунда акыркы ооз ачканым болду. Менин азыркы кызматыма, башкача айтканда насаатчынын ролуна эң татыксыз кандидат экениме болгон ишенимим кайдан келгенин байкаган чыгарсыз.

Бирок бир жолу биздин биринчи курстагы кураторубуз д-р Хэмптон менин бааларымды карап, күтүлбөгөн жерден байкады:

— Джош, окууда сен ийгиликке жеткен жериң жок, бирок сенде көптөгөн адамдарда жок нерсе бар.

— Ал эмне? — деп менден чыгып кетти. — Мен сиз эмне десеңиз, баарына ойлонбостон макул болгонго даярмын!

— Сенде тырышчаактык жана чечкиндүүлүк бар, — деди ал. — Бул көптөгөн адамдар жөн гана кыялданган нерсеге жеткирет. Эгер сен бул сапаттарыңдын үстүнөн иштесең, анда мен сени менен бирге иштешкенге макулмун.

Мен бул мүмкүнчүлүктү кармадым, менин сүйлөгөнүмдү д-р Хэмптон угуп, ондошу үчүн, бир нече сааттар бою сөз сүйлөп магнитофондун лентасына жаздырчу элем. Ал мени ар бир жолу ондогон кезде, ичимен «мага кыйратканды жактырган мугалим табылды!» — деген сыңары таарыныч болсо да, ал мага жардам берип жатканын билчүмүн, ошондуктан өзүм менен иштешимди токтоткон жокмун.

Менин өзүмдү төмөн баалоом менин үй жыйынымда жана мен окууга тапшырган машайакчылык колледжде да бекемделип турду. Албетте, бул атайын жасалган иш эмес эле — жыйындын кызматчылары жана машайакчы жетекчилер жаштарды дайыма өз таланттарына жана Кудай берген жөндөмдүүлүктөрүнө ишенүүгө чакырат эле. Идея мындай эле: жаш адамдарды өз жашоосун жана келечегин Кудайга арноого дем берип туруу. Мен машайакчы болуп калгандан кийин да бул мага тиешелүү чакырык экенине ишене алчу эмесмин. Түшүнөсүзбү, менде Кудайга сунуш кылганга татыктуу болгон кандайдыр бир талант же жөндөмдүүлүк бар экени оюма да келчү эмес. Албетте, кээ бирде ойлочумун, бирок өзүм жөнүндөгү туура эмес түшүнүктөрүм башка нерсени айтчу.

Мен Уинстон-колледжиндеги бүтүрүүчү жылдагы күзгү семестр учурунда, кийинчерээк АКШнын Сенатында капеллан болгон д-р Ричард Халверсон бизге кайрылганда, мен чакырууну уктум. Биз Руханий Күч Жумасы деп атап койгон акыркы кечте аудитория жык толуп калган. Өз жашоосун Кудайга арноо жөнүндө чакыруу башталганда мен: «Мына, башталды...», — деп ойлодум. Ошол кезде насаатчы дагы мындай деди: «Өз талантыңарды, өз жөндөмдүүлүгүңөрдү алгыла да, «Кудай, мына мен. Мени колдон» деген сөздөр менен Кудайга арнагыла», — деди.

Жүздөгөн студенттер бул чакырыкка жооп беришти. Мен эмне кылганым үчүн жазаланып жатам деген суроо менен кыйналып отурдум да, күтүлбөгөн жерден ордуман ыргып туруп,

капталдагы эшиктен сыртка качып чыктым. Жатаканага чейин чуркап келдим да, батыраак уктап калайын деп тырыштым, бирок уктай албадым.

Таңкы саат төрттө өзүмө келдим, ошол учурда Уинстондогу Уэст-Юнион-стритте жай басып жүргөнүмдү байкадым. Менин жан дүйнөмө толуп калган окшойт, мен мындай деп кыйкырдым: «Кудайым, мен мындан ары чыдай албайм!» Мен билбейм, менин сөздөрүм же сезимдерим ушундай болуш керек беле же жокпу, бирок мен айттым: «Кудай, менин кандайдыр-бир күчтүү жагым бер деп ойлобойм. Менде кандайдыр-бир жөндөмдүүлүк бар деп да ойлобойм. Менин бала чагым оор болгон. Менин атам аракеч болчу. Мен сексуалдык жактан кордоого учурагам. Мен кекечтенем, мен көп нерсени билбейм, эч нерсе колуман келбейт, эч нерсе жасай албайм. Бирок мына баары Сенин алдында — бардык менин чектөөлөрүм, кемчиликтерим, алсыздыктарым. Мен аларды Сага берем. Эгер Сен мени кандай болсом ошол бойдон, мендеги жакшысын жана жаманын да кабыл ала турган болсоң, менден бирдеме жасай турган болсоң, анда мен — Сеникимин».

Ошол үмүтсүз сыйынуудан кийин баары башкача болуп калды — баары таанылбай тургандай болуп өзгөрүлдү. Чынын айттайын: биздин эч кимибиз жеткилең эмеспиз, ар бирибиздин өз кемчилигибиз, өз айыбыбыз бар, биздин жашообуздагы эч бир нерсе аны өзгөртө албайт. Бирок Кудай бизди кандай болсок, бардык жаман жана жакшы жактарыбыз менен бирге кабыл алат. Ал биздин да ушундай кылышыбызды каалайт. Биз Анын бейнеси окшош жаратылганыбызга жана Анын көз алдында Ал биз үчүн өлүшүнө татыктуу экенибизди кабыл алышыбыз керек. Ал бизди кабыл алганын айтат, ошондуктан биз да өзүбүздү — жеткилең эмес экенибизди кабыл алышыбыз керек.

Бул деген биз мыйзамсыздыкта, Кудайды жана адамдарды тоотпой жашай берсек болот, ал эми Ал болсо мунун баары-

на көз жумуп коет дегенди билдирбейт. Мен азыр Машайакка ишенип, Кудайдын балдары болуп калган, бирок алардын жашоосу али да жеткилендиктен алыс болгон адамдар жөнүндө айтып жатам. Ал бизди сүйүп жана кабыл алышы үчүн бизден жеткилендикти талап кылбайт. Эгер андай болбогондо, биз оорунун жана азап-кайгынын дүйнөсүндө жашамакпыз. Бирок Ал кээ бир нерсени бизден талап кылат. Эски Осуятта Дөөт падыша Кудай адамдардан алар туура эмес кылганда эмне каалай турганын байкаган. Алгач Дөөт Кудай алардан өзүн-өзү кыйноосун, күчү жетпеген аракеттерди жумшап, Ага курмандык алып келишин каалайт деп ойлогон. Бирок Кудай чынында эмне каалай турганын ачып берген кезде, Дөөт мындай саптарды жазган:

Анткени Сен курмандыкты каалабайсың, мен аны берер элем. Бүтүндөй өрттөлүүчү курмандыкты жактырбайсың. Чын жүрөктөн өкүнүү — Кудай алдында курмандык. Сен өкүнүп, моюн сунган жүрөктү жек көрбөйсүң.

*Забур 50:18–19*

Биздин баарыбыз жашообузда туура эмес кылган учурларыбыз болгон жана алдыда да ушундай уланышы мүмкүн. Мен мурда айткандай, муну өзгөртө албайсың. Албетте, биз жашоодо, сүйүүдө мыктыраак боло алабыз, бирок дайыма бир нерседе ката кетиребиз жана бизди сүйгөндөрдүн жүрөгүн оорутабыз. Бизде ушундай болгон кезде чын жүрөктөн өкүнүү абзел, өкүнгөн жана момун жүрөккө ээ болуш керек. Кудай сизден так ушуну каалайт, сизден жубайыңыз же сүйүктүү адамыңыз күткөн нерсе да ушул гана. Сиз сүйгөн адамдар сиз туура эмес кылганыңызда чындап эле өкүнгөнүңүздү билүүнү каалашат. Мен билем, өзүңдү моюн сундуруу оңой эмес, бирок тобо кылуу жанга пайдалуу жана ал керек.

Эгер сиз чын жүрөктөн өкүнгөн, моюн сунган жүрөктү иштетип чыксаңыз, өзүңүздү бардык чектөөлөрүңүз, кемчиликтериңиз жана алсыздыктарыңыз менен сүйүп жана кабыл ала

аласыз. Бир нерсе жөнүндө өкүнүп, айыптуу экениңизге макул болуп кабыл алганга даяр болуу менен, сиз өзүңүздү кабыл алуудагы күчтүн жаңы деңгээлине көтөрүлгөндөй болосуз. Бул Кудайдын иши, анткени Ал «момундар бактылуу» деп айтат (Мт. 5:5). Ал «чын жүрөктөн өкүнгөндү, моюн сунган жана өкүнгөн жүрөктү» четке какпайт — Ал сизди сүйөт, сизге күч берет жана өзүңүздү сүйүп, кабыл алганга мүмкүнчүлүк берет. Ал Өзү сиз жөнүндө кандай ойлосо, сиз да ошондой ойлогонго үйрөтөт: сиз — кандай болсо ошол бойдон сүйүп жана кабыл алынган баласыз.

Көп мамилелерде сиздин өзүңүздү сүйүп жана кабыл алуу жөндөмдүүлүгүңүз, сиздин оюңузда, сиз тууралуу жашооңуздагы эң маанилүү адам кантип ойлогону менен аныкталат. Мен айтып кеткендей, Кудай сиздин баалуулугуңузду жана өзүңүздү кабыл алууңузду бекемдеди, эгер Ал — сиздин жашооңуздагы эң маанилүү Инсан болсо, анда сиз Анын баласысыз жана өзүңүздү кандай болсоңуз ошол бойдон сүйүп жана кабыл ала аласыз.

Ыйса Аны кабыл алгандар жөнүндө абдан маанилүү сөздөрдү айткан:

Атам Мени кандай сүйсө, Мен силерди ошондой сүйөм. Силерде Менин сүйүүм болсун... /.../ Силерде Менин кубанычым болсун деп, силерде толук кубаныч болсун деп, Мен силерге ушул сөздөрдү айттым... /.../ Мындан ары силерди кул дебейм, анткени кул өз кожоюнунун эмне кылып жатканын билбейт. Мен силерди досторум дедим, анткени силерге Атамдан уккандарымдын баарын айтып бердим. Силер Мени тандаган жоксуңар, Мен силерди тандап алдым. Барып, жемиш берсин деп, жемишиңер туруктуу болсун деп, силерди дайындадым. Ошондо Атамдан Менин ысымым урматына эмне сурасаңар да, Ал силерге берет.

*Жкн. 15:9, 11, 15–16*

Пабыл бул тизмеге сиз — Ыйсанын Досу жана Анын тандалганы экениңизди кошуп койгон. Элчинин Машаякчыларга жаз-

ган сөздөрүн эстеңиз жана алардын баары сизге да тиешелүү экенин унутпаңыз. Булардын баарын сиз иштеп тапкан эмессиз же сиздин даражаңыз үчүн берилген эмес — бул сиз жөнүндө Кудайдын айткан сөздөрү:

- Кудайдын мол ырайымынын негизинде Уулунун каны аркылуу кун төлөнүп, күнөөлөрүбүз кечирилди. (Эф. 1:7).
- Сиз — Кудайдын баласысыз (Жкн. 1:12 караңыз).
- Сиз «бардык рухий баталар» менен бата алгансыз (Эф. 1:3).
- «Биз Кудайдын алдында сүйүүдө ыйык жана кемчиликсиз болушубуз үчүн, Ал бизди... Машайак аркылуу тандап алды» (Эф. 1:4).
- Кудай бизди «Ыйса Машайак аркылуу Өзүнө бала кылып алууну алдын ала белгилеп койгон» (Эф. 1:5).
- «Машайак аркылуу биз да мурасчылар болуп калдык» (Эф. 1:11).
- Кудай «бизди Машайак Ыйса аркылуу асманга отургузду» (Эф. 2:6).
- Сизди «Ал жараткан» (Эф. 2:10).
- «Бир кезде алыс болгон силер... азыр жакын болуп калдыңар» (Эф. 2:13).
- Эч бир нерсе «бизди Кудайдын сүйүүсүнөн ажырата албайт» (Рим. 8:39).

Бул Кудай сиз жөнүндө — Өзүнүн баласы жөнүндө ойлогондорунун жана айткандарынын ичинен бир азы гана. Асмандагы Ата — сиздин жашооңуздагы эң маанилүү Инсан болгондуктан, Анын айткандарына ишениңиз, муну кабыл алыңыз, өзүңүзгө сиңириңиз жана өзүңүздүн бир бөлүгүңүз кылып алыңыз. Анын сиз жөнүндө ойлогон ойлорун жана айткандарын өзгөрүлбөс

чындык катары бекемдегенге жол бериңиз, сиз чындап эле сүйүүгө татыктуусуз. Сиз — сиздин сезимдериңиз сиз жөнүндө айткан адам эмессиз. Сиз — сиз жөнүндө Кудай айткан адамсыз! Так мына ушундай!

Бул «сезимдердин үстүнөн акылдын жеңишине» болгон көнүгүү эмес. Мен өз сезимдеримди бир да жолу мен сүйүүгө татыктуумун деп ынандыра алган эмесмин. Менин өткөн жашоом менен эмес! Көп адамдар менин сезимдеримдин бузулганына көңүл бурдурганга аракет кылышты, бирок менин жашоомо мага болгон Кудайдын көз карашын кабыл алуу боюнча руханий саякат таасир этти. Мен акырындап өзүм кандай болсом ошол бойдон сүйүп жана кабыл алганга жетиштим. Мен өзүмдүн оорулуу бала чагымды, сексуалдык кордоо көргөнүмдү ачык айта алам. Мен муну алгач Дотти менен бөлүштүм, андан кийин башкалар менен бөлүштүм.

Бала чагымда сексуалдык кордоонун курмандыгы болгонумду аялыма айтуу — бул жеңил болгон жок. Эреже катары, мындай учурда курмандыкты уят сезими толтуруп турат. Өткөн жашоомдо эмне болгону тууралуу аялым менен бөлүшкөн кезимде, ал бүт күчү менен мени сооротууга аракет кылды. «Сени менен ушундай болгону мен үчүн өкүнүчтүү, — деди ал, анын көз жашы жүзүнөн ылдый көздөй агып жатты, ал дагы кайталады: — Кымбаттуум, мунун баарын сенин башыңдан өткөргөнүң мен үчүн кайгылуу».

Андан кийин анын айткан сөзү чындап мени таң калтырды. Дотти өзүн абдан кармай билген адам, өзүнүн жеке жашоосун элге жөн эле көрсөткүсү келбейт, бирок ал кошумчалады: «Джош, сен муну башкалар менен бөлүшүшүң керек. Кудай сенин бул кайгылуу тажрыйбанды башка курмандык болгондордун айыгуусуна үмүт бере алышың үчүн колдонот». Чындыгында эле, Дотти жана мени курчаган башка адамдардын мен кандай болсом ошол бойдон сүйгөндүгү, мен такыр залал тартпаганым-

ды түшүнгөнгө жардам беришкендиктен, менде башкалар менен өз окуямды бөлүшүүгө күч пайда боло баштады.

Мен өзүмдү курмандык катары кабыл алуумду өз алдымча жеңе алмак эмесмин деп ойлойм, бирок Кудайдын, менин үй-бүлөмдүн сүйүүсү жана жакын адамдарымдын берген кеңештери мага Кудайдын көз алдында мен чындыгында ким экенимди ачык таанума жардам беришти. Мени кордогон Уэйн Бэйли Машайактагы менин инсандыгымды талкалай алган жок; ооба, ал менден бирдемени алды, бирок эң башкысын ал тартып ала алган жок. Мен — Кудайдын баласымын, Анын бейнесинде чексиз кадыр-барк менен, баалуулук менен, маанилүүлүк менен жаратылганмын.

Сиз да бала чагыңызда кордук көргөндүрсүз, бирок өз жараатыңызды жашырбастан, сиздин сүйүктүү адамдарыңыздан сизди сооротконго мүмкүнчүлүк берүү аркылуу толуктук ала аласыз. Өз жубайыңыздын алдында өз алсыздыгыңыз жана каталарыңыз менен бөлүшүү — бул мен айтып кеткендей, жаныңыз үчүн пайдалуу. Муну сиз сүйгөн адамыңыз менен болгон мамилеңизде ишке ашырыңыз. Өзүңүздү кандай болсоңуз, өз алсыздыктагыңыз жана кемчиликтериңиз менен бирге, ошол бойдон сүйүп жана кабыл алууну үйрөнүп өсүүнүз боюнча, бири-бириңиздер менен болгон терең мамилеңиздерде канааттанып жашай аласыздар.



# 4

Үчүнчү чечим

## ФАНТАСТИКАЛЫК СҮЙГӨН АДАМ БОЛУУ

БИРИНЧИ БӨЛҮК



**Ж**ыйындын музыкалык аспабы болгон орган салт болуп калган «Here Comes the Bride...»\* дегенди ойноп баштады жана жыйындагылар бир адамдай ордуларынан көтөрүлүп, эшикти көздөй бурулушат. Жаш колуктунун ушунчалык сулуулугу — рухунду өзүнө тартып турат.

Күйөө бала — ал да жаш, сулуу, бою узун, кара тору жигит. Ал колуктунун — бүт турпаты келишимдүү жана көрктүү болуп — келе жатканын карап, суктанганын жашырбай байкап турат. Колуктунун жүзүндөгү жылмаюусу, көздөрүнүн жалжылдоосу, келишимдүү келбети аны толкундантат, жигит тропикалык аралда он күндүк «бал айынын» даамын алдын ала сезип жатат.

Белгилүү убакытта, колукту күйөөнүн катарына келгенде, ал ага колун сунат. Анын атырынын жыты аны мас кылат. Ал өзүнүн жүрөгүнүн соккону тездегенин, дем алышы тереңдегенин байкайт. Жакында ал колуктунун бетиндеги торун көтөрүп, өзүнө тартып, нике кыйып жаткан жетекчи баарына угуза: «Силерди эми күйөөсү жана аялы деп жарыялайм» деп айтаар замат, анын эрининен өбөт.

---

\* «Here Comes the Bride...» — Мына колукту келе жатат.

Күйөө — фитнес боюнча тренер, колукту — профессионалдуу модель. Идеалдуу жуп, мода журналынын сүрөтүнөн алынгандай. Аларды Мауи аралында «Grand Wailea» мейманканасында жаңы үйлөнгөндөр үчүн даярдалган эң сонун бөлмө күтүп турат.

Бул жуп экөө денелик жактан бир болушу үчүн бөлмөгө киргенин сүрөттөп айтып бере албайсың. Алар эч качан мындай ачык канааттанууну, мындай ырахатты сезишкен эмес. Алардын ар бири башкасын абсолюттук түрдө фантастикалык сүйүүчү адам деп мүнөздөйт!

Батыраак эле үч жыл алдыга өтөлү. Сүрөттөгү жубайлар ажырашканга жетишишти. Соттогу документте айтылган официалдуу себеп мындай дейт: «мүнөздөрдүн келишпестиги».

«Бал айында» эч кандай көрүнүктүү келишпестик болгон эмес. Алардын сөздөрү боюнча, жаңы баш кошкондор фантастикалык сүйүүчү адамдар эле. Жыныстык мамилеси кандай укмуш болсо да, бул байланыш жубайлык жашоону ажырашуудан сактап калганга жетиштүү болгон жок. Секс эч качан никени байланыштыруучу негиз болгон эмес жана эч качан бул максат үчүн жаратылган эмес.

Сүйүү мамилеси бир гана денелик тартылууга жана сексуалдуулукка негизделген болсо, алар узакка созулбайт. Канчалык күчтүү сексуалдык кызыгуу болсо да, ал өзү — жубайлык мамиленин чектелген гана бөлүгү, денелик жакындык никенин таянычы болуп кызмат кыла албайт. Мен айтып кеткендей, ал канчалык фантастикалык болсо дагы — эң сонун жакын мамиле үчүн түрткү эмес, бирок эң сонун жакын мамиле фантастикалык сексти тартуулашы мүмкүн.

Денелик жакындык бекем сүйүүсүз жөн гана зың эткен үнгө окшош: ал балким катуу чыгышы мүмкүн, өзүнө көңүл бурдурушу мүмкүн жана ал тургай өз күчү менен айнекти талкалашы мүмкүн, бирок ага маңыз жетишпейт.

Элчи Пабыл муну мындай мүнөздөгөн: «Эгерде мен адамдын жана периштенин тили менен сүйлөй алсам, бирок менде сүйүү жок болсо, анда мен зың эткен жезмин же шыңгыраган коңгуроомун» (1 Кор. 13:1). Эң укмуш жыныстык мамиле да сүйүүсүз болсо, шыңгыраган коңгуроодон баасы төмөн.

Албетте, ал денелик канааттануу берет, эмоционалдык вибрацияны чакырат, бирок өзүнүн туу чокусуна жетүү үчүн, жыныстык мамиленин негизи — сүйүүгө толгон мамиле болушу керек. Эгер сиз менен түбөлүккө кала турган сүйүүнү кааласаңыз, сүйүүнү дененин пайдасы үчүн тандабаңыз, бирок — ошондой эле сексуалдык канааттануу үчүн — адам менен болгон жакын мамиле үчүн, ага болгон сүйүүнү тандаңыз.

### **БУЛ ЖЕРДЕ СҮЙҮҮНҮН ЭМНЕ ТИЕШЕСИ БАР?**

1984 жылы Тина Тернер деген ырчы хитке айланган «What's Love Got to Do with it?»\* деген ырын жаздырган. Анда бир гана денелик тартылуу менен түзүлгөн байланышты сактап калууга аракет кылган эркек менен аял жөнүндө айтылат. Бирок бул конструкция узак убакытка созулган келечекте бекем эмес. Сиз сүйүү эмне экенин чындап түшүнгөнүңүздө, адамга жөн гана дене эмес, жеке инсан катары чыныгы сезимди сезгениңизде, бул жашоодо жашаган жылдарыңыздын ичинен эң ыраазы болгон абал болушу мүмкүн.

Көп адамдар сүйүү эмнеге жөндөмдүү экенин, кандай иш-аракет кылаарын айтып бериши мүмкүн, бирок сүйүү эмне экенин айта алышпайт. Мисалы, адамдар билишет: Ыйык Китепте сүйүү чыдамдуу жана боорукер деп айтылган. Ыйык Жазуу айтат сүйүү «көрө албастык кылбайт, мактанбайт, текеберденбейт, адепсиздик кылбайт, өз пайдасын көздөбөйт» (1 Кор. 13:4–5). Сүйүү мына ушундай кылат, бирок ал өзү эмне? Анын мотив бере турган фактору кандай?

---

\* «What's Love Got to Do with it?» (англ.) — «Бул жерде сүйүүнүн эмне тиешеси бар?»

Бйса «...адамдардын силерге кандай мамиле кылышын кааласанар, силер да аларга ошондой мамиле кылгыла...» (Мт.7:12) деп айткан кезде, бул факторду так көрсөткөн. Элчи Пабыл сүйүүнү мындай образ менен сүрөттөгөн: «Ар кимиң өзүңдү гана эмес, өзгөнү да ойло» (Флп. 2:4). Башка сөз менен айтканда, чыныгы сүйүү *башка* адамга багытталат.

*Башка* адамга багытталган бул сүйүүнү элчи Пабыл айткан учурда күйөөлөрдүн көңүлүн мындай деп бурдурган: «Ошол сыяктуу эле күйөөлөр да аялдарын өздөрүнүн денесин сүйгөндөй сүйүшү керек. Аялын сүйгөн адам өзүн сүйөт. Анткени эч ким эч качан өзүнүн денесин жек көрбөйт, тескерисинче, Машайак Жыйын үчүн кам көргөн сыяктуу, өз денесин азыктандырат, жылытат...» (Эф.5:28–29).

Бул жана башка аяттардын жардамы менен биз чыныгы сүйүү эмне экенине аныктама бере алабыз. *Чыныгы сүйүү*, башкача айтканда *башка* адамга багытталган сүйүү, *анын коопсуздугун, бактысын, ийгиликтүү болушун өзүнүкүндөй кылып маанилүү орунга койот*.

Бул сөздөрдүн маанисин өзүбүзгө чечмелеш үчүн, Эфестиктерге жазылган каттын 5-бөлүмүндөгү «азыктандырат» жана «жылытат» деген сөздөрдү карап көрөлү. Бул бизге башка адамдын коопсуздугун, бактысын, ийгиликтүү болушун өзүнүкүндөй кылып маанилүү орунга кантип коюуну түшүнгөнгө жардам берет.

Биз өз денемизди канчалык кылдаттык менен азыктандырып, алар жөнүндө кам көргөнүбүздөй, сүйүктүүлөрүбүздүн жанын азыктандырышыбыз жана алар жөнүндө сүйүүдө кам көрүшүбүз керек.

Адамды *азыктандыруу* — аны жетилүүгө алып келүү, кам көрүү, анын инсандыгын бардык жагынан: денелик, эмоционалдык, руханий жана социалдык аспектилерде өстүрүү. Сүйүү —

демек камсыз кылуу. Сүйүү биз өзүбүздү камсыз кылгандай, башка адамды жетилүүгө алып келүү, анын коопсуздугун, бактысын, ийгиликтүү болушун камсыз кылуубуз керек дегенди түшүндүрөт.

Адам үчүн *кам көрүү* — аны сырткы чөйрөдөн коргоо дегенди билдирет. Жумурткадан жаңы чыккан бүркүттүн балдары бар уяны элестетиңиз, ал тоонун чокусунда жайгашкан жана бардык шамалга ачык. Мына-мына бороон болоюн деп жатат. Бүркүт-эне уяга отурат да, канаттары менен балдарын жабат, боло турган бороон-чапкындан жана төгө турган жамгырдан өз балапандарын коргойт. Кам көрүү дегенди мына ушундай элестетүүгө болот.

Эф.5:29 айтылат, биз үчүн өзүбүз жөнүндө кам көрүү табигый нерсе, башкача айтканда биздин денелик, сезимдик, руханий жана социалдык ийгиликтерибизге кооптуу болгон нерселердин баарынан өзүбүздү коргой алабыз. Биз автомагистралда денелик травманы же өлүмдү алдын алуу үчүн, коопсуздук курун тагынабыз жана жол кыймыл эрежелерин сактайбыз. Биз денемизди сак саламат абалда алып жүрүү үчүн денемизге керектүү заттарды текшерип турабыз. Башка сөз менен айтканда, биз өзүбүздү жетиштүү түрдө сүйөбүз жана мүмкүн боло турган зыяндуу нерседен өзүбүздү коргойбуз. Сүйүү — бул жөн эле камсыз кылуу гана эмес, коргоо дагы болуп саналат.

Ошондуктан, күйөө өзүн сүйгөндөй аялын сүйүү үчүн, өз аялынын денелик, эмоционалдык, руханий, социалдык жактан коопсуздугун, бактысын, ийгиликтүү болушун *камсыз кылуу* үчүн күчүнүн жетишинче аракет кылышы керек. Ошондой эле, кантип өзүн коргосо, аялын жетилгендикке жетүүдөн буруп кете турган же анын жолунда тоскоолдук кыла турган бардык нерседен *коргоосу* керек.

Мен айтып өткөндөй, Матайдын Жакшы кабарынын 27-бөлүмүндө Ыйса сүйүүнүн так ушул тибин сүрөттөйт. Ар бир адам

жакынын өзүн сүйгөндөй сүйүшү керек. Аялы дагы жакындарынын ичинен эң жакынын, өз күйөөсүн, аны күйөөсү камсыз кылуу жана коргоо менен кандай сүйсө, так ошондой сүйүшү керек.

Бул *башка* адамга багытталган сүйүү, чыныгы сүйүү берет жана ишенет, өзүмчүл эмес, курмандыктуу, ишенимдүү, коопсуз, шексиз. Бул сүйүү түбөлүккө. Ошондуктан, мындай сүйүүнүн артыкчылыктары — сүйүктүү адамын камсыз кылуу жана коргоо, фантастикалык түрдө сүйгөн адам сүйүктүү адамынын коопсуздугуна, бактысына, ийгиликтүү болушуна зыян келтире турган эч нерсе жасабайт.

Сиз жана сиздин күйөөңүз жумушта узак убакытка иштедиңер деп элестетиңиз. Бирок сиз үйгө кайтып келдиңиз, күйөөңүз сизден мурунураак келиптир. Босогону жаңы эле аттап киргенде, сиздин сүйүктүү тамагыңыз даярдалып жатканын жытынан билдиңиз. Дасторкон салынган, бир нече шам жагылган, сиздин сүйүктүү идиштериңиз стол үстүндө. Күйөөңүз бул кечте балдарды өзүнүн ата-энесине жеткирип коюптур, сиз бул кечти күйөөңүз менен эс алууга арноодон жана эң сонун даярдалган кечки тамактан канааттануудан башка эч нерсе жок.

Эң биринчи сиз бул учурда тамак даярдоо менен алек болуп жаткан эркекти жакшылап карай турганыңыз анык, бул чын эле сиздин күйөөңүз экенин тактоо үчүн. ДНК тести жана көзүңүз сканерден өткөрүүсү бул сиз турмушка чыккан күйөөңүз экенинин далилдеген соң, аны чыныгы тергөөдөн өткөрүп баштайсыз. Сиз анын үй-бүлөлүк бюджетти жоопкерчиликсиз ысырап кылды, үй-бүлөнүн машинасын талкалап салды же өз шефине үй-бүлөлүк эс алууну пландаган учурунда иштеп берем деп убада берди деп шектендиңиз. Кандай гана болбосун, бул нерсенин баарын эмне үчүн ал кылып жатканын түшүнө албайсыз. «Айыпсыз» бир нече суроолорду берген соң, баары жайында экенин тактап аласыз, демек, эми кечки тамак менен чын жүрөктөн канааттанууга болот.

Кечки тамак ичип бүткөндөн кийин күйөөңүз идиштерди өзү жууйм дейт. Ал сизге конок бөлмөдө бир аз эс алып алганды сунуштайт, а өзү болсо, тарелкаларды жайгаштырган соң, бир нече мүнөттөн кийин сизге десерт алып келем дейт. Ошол убакта сиздин ички сезимиңиз ойгонуп, башынан аягына чейин болгон иштердин баары жөн гана эмес, жашыруун ой менен болуп жатат деп ишенесиз. Ал ой — бул денелик жакындык. Ал сизге жөн гана жагымдуу болуш үчүн мындай нерсе жасамак эмес. Анын кылган аракетин кандайдыр-бир сыйга ээ болушун каалайт да, туурабы? Башка сөз менен айтканда, эркектердин көпчүлүгү сүйүүнү кантип кабыл алышат? Абдан туура: *жыныстык жакындык* катары.

Сизди таң калтырып, сиздин жубайыңыз конок бөлмөгө эң сонун десерт менен кайтып келди жана сиз менен аңгемелешүүсүн улантат, анткени сиз сүйүүнү *сүйлөшүү* катары кабыл алаарыңызды ал билет. Ал сиздин күнүңүз кандай өткөнүн сурайт, сиздин сезимдериңизди коштоо менен, жумушта кандай маселелерди чечкениңиз жөнүндө угат, бир күн бою кызыктуу болгон окуяларды айтканыңызда сиз менен бирге күлөт, жалпы алганда, сиз менен аңгемелешүүгө баш оту менен кирет. Ал сизге так белги берет: ага керек болгон нерсе — сиздин жаныңызда болуу, сиз эмне менен алектенип жатканыңызды билүү, камкор, түшүнүүчү жана ишенимдүү күйөө катары сиздин өмүрүңүздүн бир бөлүгү болуу, ошол эле учурда сиз ушул тапта эмнеге муктаж болуп жаткан болсоңуз, ошонун баарын берүү мүмкүнчүлүгүнө ээ болуу.

Сиз мындай эч нерсе талап кылбаган сүйүү менен кам көрүүгө кандай реакция кыласыз? Азыр ушул учурда сизден эч нерсе керек эмес болуп жаткан, «Мен дайыма сенин жаныңда болом» деген эркектин сөзү сиздин жүрөгүңүзгө таасир калтырбайбы? Ал сизге ачык түшүнгөнгө жол берип жатат: ал сизге кызыгат, сиз азыр эмне жөнүндө ойлонуп жана сезип жатканыңызды жак-

шыраак билгиси келет, сиз менен кошо кыялданууну каалайт, сиз ага кандай жооп кайтарасыз? Сиздин ички дүйнөнүз күйөөнүзгө кызыктыруучу жана сонун болуп жатканын сезгениңизде, бул сизди ага ачылууга түртпөйбү? Бул делебени козгобойбу? Эгер сиз кайсы бир учурда демилге көтөрүп, аны денелик жакын мамилеге чакырсаңыз, ал таң калабы? Жок, эгер ал эмоционалдык жактан жакындык — денелик жакындыктан мурун боло турганын түшүнө турган болсо таң калбайт.

Жубайыңыз сиздин коопсуздугуңузду, бактыңызды жана ийгилигиңизди өзүңүздөй орунга кое турган болсо, бул жүрөккө терең тийет жана жыныстык жактан делебени козгойт. Фантастикалык сүйүүчү адамдын айырмаланган белгиси — анын кылган иш-аракетинин негизинде жаткан өзгөчө мотивация: сиз — бул сиз болгонуңуз үчүн өзүн толугу менен берүү, сиздин талаптарыңыздын ар бирин орундатуу, сиздин көңүлүңүздү алуу үчүн баарын жасоо. Сиздин ички «мен» дегениңизге сүйүктүү адам кызыгып жатса, бул силердин денелик жакындыгыңарды терең маңызга толтурат. *Башка* адамга багытталган сүйүү мамилесинде денелик жакындык кам көргөн жана коргогон сүйүүнүн көрүнүшү катары кабыл алынса, фантастикалык сүйүүчүлөр жаралат.

Сиз ушундай сүйүктүү адамыңыздын коопсуздугу, бактысы жана ийгилиги сиздин өзүңүздүкүндөй маанилүү болгон фантастикалык сүйүүчү адам болгонго чечим чыгара аласыз. Сиз өзүңүз үчүн, кимдир-бирөөнүн эмоционалдык талабын канааттандырууга багытталам жана өз жубайымды азыктандырууга бүт күчүмдү жумшайм, бүт күчүмдү жана убактымды берүү менен ал үчүн кам көрөм деп чечим чыгара аласыз. Сиз ошондой эле сүйүктүү адамыңызды ар кандай кооптуу учурлардан, зыяндан коргоого, аны азыктандырууга, ал үчүн кам көрүүгө чечим чыгара аласыз. Бирок сиздин тандооңуз кандай жакшы болбосун, сөзсүз түрдө белгилүү тоскоолдуктарга учурайт. *Баи-*



ка адамга багытталуу жолунда сизди тоскоолдуктар күтүп турат. Сиз алардын кээ бирлери — сырткы күчтөр экенин байкайсыз, бирок көп учурда алар ичтен чыгат.

## **ФАНТАСТИКАЛЫК СҮЙҮҮЧҮ АДАМДЫН АЛДЫНДАГЫ ТОСКООЛДУКТАР**

Ачык айталы: *башка* адамга багытталуу — табигый түрдө, өзүнөн өзү эле болуп кала турган нерсе эмес. Биздин өзүбүзгө багытталуубуз табигый түрдө ишке аша турганы чындык, ошондуктан биз өзүбүздү кандай сүйсөк, башканы да ошондой сүйөйүн деп жаткан болсок, биздин жашообузда бир нече күчкө каршы турганга туура келет. Алардын бири — менменсинүү.

Менменсинүүчүлүк мындай дейт: «Мен өзүм мага эмне керектигин билем, сенин жардамыңсыз эле бүтүрөм. Мен баарын өз күчүм менен кыла алам». Биздин эч кимибиз түз эле мынтип айтпашыбыз мүмкүн, бирок биздин жашообузга кыйынчылык келгенде, биз адамдардын алдында ачылууну жана алардан жардам суроону каалабайбыз. Биз өз көйгөйүбүздү өз алдыбызча чечкенге аракет кылабыз. Көбүнчө эркектер, өздөрүн мачо катары алып жүрүүгө жакын келишет. Бирөөнүн жардамын сурануу аларды алсыз кылып кое тургандай сезилет. Бул жаңылыштык.

«**Башчы**» жана «**жардамчы**». Мачо стилинде ой жүгүртүүнү көп эркектердин үй-бүлөдөгү күйөөнүн ролун толук түшүнбөгөнү менен түшүндүрүүгө болот. Мен алардын: «Мен — үйдө кожоюнмун: кандай айтсам, ошондой болот» дегенин көп жолу укканмын. Эркектер үй-бүлөлүк маселелерди чечүүдө жана оор чечимдерди кабыл алууда толук жоопкерчилик мага жүктөлгөн, үй-бүлөнү чыныгы башкаруу — жеке адамдын башкаруусу, ыйык китептин планы боюнча күйөө «башчы» болушу керек, башкача айтканда, аялынын үстүнөн бийликке ээ деп эсептеши мүмкүн.

Жазууну мындай кылып туура эмес талкуулоо күйөөнү жөн гана менменсинүүчү адам кылбастан, аялдын ролун төмөн түшүрөт жана ал үй-бүлөдө өзүн экинчи сорттогу адам катары сезип башташына өбөлгө түзөт.

Мен ошондой эле эркектердин минтип айтканын көп уктым: «Сен билесиңби: мен башчы болушум керек, анткени Ыйык Китепте айтылган, күйөө аялдын башчысы», ал эми аял — «күйөөсүнө жардамчы» деп».

Аял «жардамчы» деген сөздү күйөөдөн төмөн деп кароо — бул туура эмес түшүнүк. Бул Ыйык Китепке туура келбейт.

Башталыш китебинде айтылат, Кудай адамдарды Өзүнүн бейнесине окшотуп жаратты: «аларды эркек, аял кылып жаратты» (Башт. 1:27). Аял эркек сыяктуу эле Кудайдын бейнесине окшош жаратылган. Эркектер үчүн Кудайдын башкача мыкты образы колдонулуп, ал эми аялды Кудай «жөнөкөй» образда жаратууга чечим чыгарган эмес. Эркектер жана аялдар Кудайдын бейнесин бирдей алып жүрүшөт.

Ыйык Жазууда Кудай аялды *эркектерге* жардамчы катары жаратканы чындык. Кээ бирлер жардамчынын ролун Кудай аялды *эркекке* жөн гана жардамчы (башкача айтканда күң кызматчы) катары жараткандай ойлошот. Бирок «жардамчы» деп которулган, *ezer* деген байыркы эврей сөзү кам көргөн, коргогон жана жардам берген дегенди түшүндүрөт. Жакып Кудай тууралуу айткан кезде, так ушул сөздү колдонгон: «...Атаңдын Кудайы сага да *жардам берсин...*» (Башт. 49:25). «Атамдын Кудайы мага *жардамчы* болуп...» (Чыгуу 18:4) деген кезде, Муса ушул сөздү колдонгон. Забурчу Дөөт бир нече жолу бул сөздү колдонгон: «Жаныбыз Теңирге таянат. Ал биздин *жардам берүүчүбүз, калканыбыз*» (Заб. 32:20).

Эски Осуяттын авторлору аркылуу Кудай баарынан мурун *ezer* катары сүрөттөлгөн — бизди кам көрүүсү менен курчаган, бизди коргогон жана бизге жардам берген Кудай, а бул болсо

кулдун момун ролу эмес. Бул, тескерисинче, жогорку роль — жардамга муктаждарга жардам көрсөтүү.

Кудай аялды эркекке тең кылып, ага жардам бериш үчүн жараткан кезде, жардамчынын ролу экинчи сорттогу, кул болуучу эмес, а сыйга татыктуу роль болгон. Ал эркек аялга муктаж болот деп эсептеген, бул деген эркек — толук эмес жан дегендик эмес. Аял эркекке жубай болуу менен толук эмес болуп калбайт, эркек дагы аялга муктаж болуу менен, алсыз болуп калбайт.

**Нике иерархия катары.** Күйөө аялдын үстүнөн бийлик кылат, ал эми аял күйөөсүнө баш ийиши керек деген түшүнүк — Жазуунун абдан бурмаланышы. Көптөгөн адамдар нике мамилесине иерархиялык структураны киргизүүгө аракет кылышат, бирок фантастикалык сүйүүчү адам болууга умтулуу жана сүйүү мамилесинде жакындыкка жетүүгө болгон каалоо мындай нерселер менен, башкача айтканда, кимдин сөзү акыркы болот деген максатта бийлик, көзөмөл, жекече күрөш сыяктуу нерселер менен такыр туура келбейт. Бул учурда сөз жүрөктөрдүн биригиши жана бири-биринин муктаждыгын толтуруу үчүн кам көрүү жөнүндө болуп жатат. Нике мамилесин Ыйык Китеп так ушундай кылып сүрөттөйт.

Келгиле, Эфестиктерге жазылган каттын 5-бөлүмүнө кайрылалы. Элчи Пабыл айтат: «Кудайдан коркуу менен бири-биринерге баш ийгиле. Аялдар, күйөөнөргө Теңирге баш ийгендей баш ийгиле, анткени дененин Куткаруучусу Машайак Жыйындын башчысы болгон сыяктуу эле, күйөө да аялдын башчысы...» (21–23 аяттар). Биринчи караганда Ыйык Китеп никеде иерархиялык структураны түзүп жаткандай көрүнөт, бирок бул аятты контекстке кошкондо, бизге башкача сүрөт ачылат.

Бул үзүндүнүн контексти мындай: элчи Пабыл Кудайдын эли өз Теңирин Аны улуу ырайымы үчүн кантип даңкташы керектигин (Эф. 2:8–9 кара.); Кудай кантип бизди Өз Денесинде — жыйында бир бүтүн катары бириктиргенин (Эф. 2жана 3 бөл. кара.);

кантип биз Кудай жараткан «жаңы адамга, адилеттикке жана ыйык чындыкка» кийинишибиз керектигин (Эф. 4:24); кантип биз Ыйык Рухтун күчүндө жашоо менен (Эф. 5:15–20 кара) Кудайды туурай ала турганыбызды (Эф. 5:1 кара) түшүндүрүп жатат. Пабыл таптакыр бизге кандайдыр-бир иерархиялык структураны түшүндүрүп жаткан жок — ал биздин бири-бирибиз менен болгон мамилебиз кандай болушу керектигин көрсөткүсү келип жатат. Ал биздин дайыма Кудайды жүрөктө бекем сактап, аны туурап, ошондой эле Кудайдын Денесинде бир болушубузду айтат. Андан кийин мындай дейт: «...Кудайдан коркуу менен бири-биринерге баш ийгиле» (21-аят). Бул буйрук кайсы бир топ бийликке ээ болгондорго баш ийиши жөнүндө эмес, биздин баарыбызга тиешелүү. Элчи бири-бирине баш ийүү — бул дени сак мамилелешүүнүн өнүгүшүнө болгон ачкыч экенин айткысы келет.

Андан кийин ал айтат, аялдар өз күйөөлөрүнө баш ийишсин деп, «анткени дененин Куткаруучусу Машайак Жыйындын башчысы болгон сыяктуу эле, күйөө да аялдын башчысы» (23-аят). Биринчи караганда бул тең мамиле жөнүндө айтпагандай, ар бир аял кандайдыр бийликке — өз күйөөсүнө баш ийиши керектигине чакыргандай көрүнөт. Бирок бул эч кандай эки адамдын ортосундагы жылуу жана жакын сүйүү мамилесинин көрүнүшү катары кызмат кылбайт. Биздин көпчүлүгүбүз үчүн баш ийүү «сүйүү тилинин» бири катары кабыл алынбайт, өзүн бийликтин фигурасы катары кабыл алган күйөөнү өз аялы кызыктырабы? Бул аятты сүйүү мамилесиндеги биримдиктин жарыгында жана Кудайды тууроо менен кантип түшүндүрүүгө болот?

**Ыйса башчынын үлгүсү.** Биз Ыйсанын жыйындын Башчысы катары кандай иш аракет кылганын карап туруп, сүйүү мамилесинде башчы деген эмне экендиги жөнүндө түшүнүктү ала алабыз. Анын бийликке ээ болуу эмне экенин жана Өзүнүн башчылык абалын кантип колдонууну түшүнүүсү жыйындарда-

гы адаттагы түшүнүктөн жана айтылган насаат сөздөрдөн абдан айырмаланат. Башчылык жөнүндөгү төмөнкү фрагментти окуңуз:

...Элдерге падышалар үстөмдүк кылышат, элдердин үстүнөн бийлик жүргүзүүчүлөр «Жакшылык кылуучулар» деп аталышат. Силер болсо андай болбогула. Тескерисинче, араңарда ким улуу болсо, ал кичүүдөй болсун; ким башчы болсо, ал кызматчыдай болсун. Анткени кимиси чоң: дасторкондо отурган адамбы же кызмат кылган адамбы? Албетте, дасторкондо отурган адам чоң. Мен болсо силердин араңарда кызмат кылган адам сыяктуумун.

Лк. 22:25–27

Бул жерде Ыйса башкаруу жана бийлик жүргүзүү боюнча таптакыр жаңы концепцияны жактап жатат. Салтка айланган көз караш мындай болчу: оюна келгенди кылган өз жетекчилерине жана башкаруучуларына элдер баш ийишет. Бирок Ыйса жетекчилер жана башкаруучулар *кызмат кылуу* үчүн керек деп окутат. Ал башчылык жөнүндөгү мындай революциялык түшүнүктү Пасах тамагы учурунда, Өз өмүрүн биз үчүн берээрдin алдында бөлүшкөн. Элчи Жакан мынтип жазат: «Ыйса майрамдык дасторкондон туруп, шакирттеринин бутун жууй баштады, муну жөнөкөй кызматчы кул жасамак. Бул ишти бүткөн соң, Ал мындай деди: «Силерге эмне кылганымды түшүндүрбү? Мени: «Устат», «Теңир», — дейсиңер. Мунуңар туура, анткени Мен чынында эле Ошолмун. Мен Теңир жана Устат болуп туруп, бутуңарды жуудум. Демек, силер да бири-биринердин бутуңарды жуушуңар керек. Анткени Мен силерге үлгү көрсөттүм, Мен силерге эмне кылсам, силер да ошону кылгыла»» (Жкн. 12:13–15).

Анда күйөө кантип өз башчылыгын көрсөтүшү керек? Ыйсанын башкаруучу жана бийлик жүргүзүү үлгүсүн кармаңуу менен — өз аялынын муктаждыгын толтуруу менен. Балким, көп күйөөлөргө Ыйса сунуш кылган бул көз карашты кабыл алуу

кыйын. Менменсинген башкаруучу жөнүндөгү түшүнүктү толугу менен өзгөртөт. Кантип кызмат кылуу менен *реалдуу түрдө* эффективдүү башкарууга болот? Кантип *реалдуу түрдө* өзүнө «жетекчилик кылууну» алуу менен, ошол эле учурда өз ыктыярың менен «өзүңдүн даражаңды төмөнгө түшүрүүгө болот»? Эгер сиз жашоонузда никенин иерархиялык структурасын ишке ашырууга аракет кылып жатсаңыз, бирок ал чынында мааниге ээ болсо, эгер сиз аны өз жубайыңыз менен болгон жакын мамилеңиздин өсүшүнө — анын коопсуздугун, бактысын жана ийгилигин өзүңүздүкүндөй кылып, маанилүү орунга койгон мамилеңиздин өсүшүнө колдонгунуз келсе — мындай мамиле чындап эле таң калтырат.

Пабыл айтат: «Ошондуктан адам ата-энесин таштап, аялы менен биригет. Ошентип, экөө бир дене болот» (Эф. 5:31). Элчи бул жерде никенин негизги максаттарынын бирин — андагы биригүүнү жана жакындыкты аныктаган, Башт. 2:24 аятты мисал кылат. Пабыл өз оюн: «Бул сыр аябай терең, менин айтканым Машайакка жана Жыйынга тиешелүү. Силерге тиешелүүсү болсо бул: күйөөсү аялын өзүн сүйгөндөй сүйсүн, аял болсо күйөөсүн урматтасын» (32–33 аяттар), — деген сөздөр менен бүтүрөт.

Ыйса Өз эли болгон жыйын менен биригүүнү жана жакындыкты кантип баштан өткөрүп жатса, күйөөсү менен аялы да ошондой биригүү менен жакындыкты баштарынан өткөрүшүн каалайт. Ыйса Өз жыйынынын муктаждыктарына момундук менен кызмат кылып, жакшы тандоо жасады. Биз да ушундай тандоо жасай алабыз. Биз да менменсинүүгө артыбызды салып, өзүбүз үчүн Машайакты ээрчүүнү тандап жана өз аялыбызга момундук менен кызмат кылып, алар биздин өмүрүбүздө канчалык маанилүү орунду ээлей турганын түшүнгөнгө жол беришибиз керек.

Бул түшүнүк өз үй-бүлөсүн моюн сунууда кармап жана аялынан баш ийүүнү күткөн, бой көтөргөн күйөө жөнүндөгү түшү-

нүктөн түп тамыры менен айырмаланат. Мындай күйөө сүйүктүү катары жогору бааланбайт, ал өз аялы менен чыныгы биригүүнү жана жакындыкты сезе албайт. Бирок аны момун жетекчи-кызматчы болууну тандаган, өз аялын камсыз кылууга жана коргоого умтулган күйөө сезет. Элчи Пабыл күйөөлөргө айтат: «Күйөөлөр, аялыңарды Машайак Жыйынды сүйгөндөй сүйгүлө. Машайак Жыйын үчүн Өзүн берген» (25-аят). Мындай күйөө Ыйсаны урматтайт, ал эми мындай сүйүү аялы менен болгон мамилени бекемдеген жакшы ыкма, ал үчүн сыйлык болсо — терең сүйүү мамилелери жана сый-урмат болуп саналат.

**Ишеним менен тандоо.** Ошентип, менменсинүү — фантастикалык сүйүүчү болуу жолунда тоскоолдук. Дагы башка тоскоолдук — өзүмчүлдүк. Биз өзүбүздү гана сүйүп, «биринчи» болууга умтулуп жатсак, анда жубайыбыздын коопсуздугун, бактысын жана ийгилигин өзүбүздүкүндөй деңгээлде маанилүү деп эсептебейбиз.

Биз баарыбыз өзүмчүл иштерибизди мисалга келтире алабыз. Алардын баары биздин «эгобузга» багытталган, бирок бул өзүбүзгө багытталуу кайдан башталган? Бул «өзүнө-багытталуунун» негизинде биз каалаган же муктаж болгон нерселерге жетпей калабыз деген коркунуч жатат. Анан биз эмне кылабыз? Биз өзүбүзгө керек деген нерсени өзүмчүлдүк менен башка адамдан алабыз, бул — биз сүйгөн адамдар менен биригүүнү жана жакындыкты баштан өткөрүү жолунда чоң тоскоолдук жаратат.

Эсимде, Дотти экөөбүз үйлөнгөндө менин өзүмчүлдүгүм экөөбүздү жакындатпастан алыстаткан. Мен — чеченмин жана насаатчымын. Мага көп адамдарга насаат сөз айтуу жагат. Дотти — абдан сонун угуучу. Ага адамдардын жашоосунда эмне болуп жатканы жөнүндө угуу жагат. Мына ошентип биздин үй-бүлөлүк жашообуздун алгачкы убагында мен эл алдында кыла турган иштерим жөнүндөгү өз кыялымды аялым менен болгон мамилеме оодардым.

Ар бир жолу эл алдына чыгып сүйлөгөндөн кийин мен Доттиге бул чогулуш кандай өткөнүн, канча адам жыйналганын, алар мени менен дем алыш учурунда эмнени бөлүшкүсү келгенин майда-чүйдөсүнө чейин Доттиге айтып берчүмүн. Мен ага башынан аягына чейин, менин оюмча, эмне жакшы болгонун, эмне болбой калганын, төгүп берчүмүн. Ушундай бир сааттык убакыттан кийин мен Доттиден анын күнү кандай өткөнүнө: «Эми, баары жакшы элеби?» деп кызыкчумун. Ошо менен биздин аңгемелешүүбүз аяктачу. Бара-бара туура эмес салт пайда болду: мен сүйлөйм, Дотти угат. Мен алганга көнүп калдым, а Дотти болсо — бергенге.

Менин насаатчым жана кымбаттуу досум Дик Дей мага бир абдан маанилүү учурга көңүл буруума жардам берди. Эгер мен Дотти менен жогорку руханий жана эмоционалдык жакындыкка жетүүнү абдан кааласам, эгер мен фантастикалык сүйүүчү адам болгум келсе, анда тандоо жасашым керек. Сиз ойлошунуз мүмкүн, бул тандоо — азыраак сүйлөп жана аялың өзү жөнүндө айтканга мүмкүндүк берүү деп. Бирок баары оңой эмес.

Ошол кезде мен көңүл бурууга өзгөчө муктаж элем. Ал азыр деле бар. Дотти менин бул муктаждыгыма өтө көңүл буруп мени угуп, муктаждыгымды толтуруп турчу, ал муну абдан жакшы аткарчу! Азыр да ал ошондой кылат. Менин «өзүмө-багытталуумдан» чыгуум өзүмө көңүл буруудан баш тартуу эмес эле, анткени ал менин жашоомдун тарыхына негизделген муктаждык болчу. Мындан чыгуу деген — жетиштүү көңүл бурууну ала албай калам деген өз коркунучума кайрылып, ага каршы ишенимде көнүгүү чечимин кабыл алуу эле. Бул кызыктай угулушу мүмкүн, бирок мен Кудайга өзүмдүн абсолюттук Камсыздоочум катары ишенимде көнүгүү жасашым керек болду.

Кудай «...бардыгына өмүр, дем жана керектүү нерсенин бардыгын берген — Ал Өзү» (Элч.иш 17:25). Ыйса айткан: «Бергиле, ошондо силерге да берилет... анткени кандай ченем ме-



нен өлчөп берсенер, силерге да ошондой ченем менен өлчөнүп берилет» (Лука 6:38). Көңүл бурулбай калам деген коркунуч менин «өзүмө-багытталуумду» кыймылга келтирген, мен бул коркунучту алсыздантканга аракет кыла баштадым, мен Кудай менин бул муктаждыгымды толтурууну каалайт жана толтурганга жөндөмдүү деп ишенишим керек эле. Анын менин муктаждыгымды толтурууну каалагандыгы — мен алуучу эмес, берүүчү болушум керек эле. Мен көңүл бурууну издөөмдүн кереги жок болчу, бирок ишеним менен өз аялыма көңүл буруп — анын эмоционалдык муктаждыгын толтурушум жана Ал Өз кезегинде менин көңүл бурууга болгон муктаждыгымды толтурат деп ишенишим керек болчу. Мен ишенимде кадам таштадым, бул сүйүүнүн тандоосун жасадым. Таң калыштуу, бирок Кудай мени сүйөт деген сезим, Ыйык Жазууда: «Сүйүүдө коркунуч жок. Тескерисинче, жеткилең сүйүү коркунучту жок кылат» (1 Жкн. 4:18), — деп убада кылынгандай, бул коркунучту менден толугу менен кууп таштады.

Ошондуктан, өз муктаждыгымды толтурууда толугу менен Кудайга таянууну ишенимде тандап, эң биринчи Доттинин эмоционалдык муктаждыктарына багыттала баштадым. Ага телефон чалып, аны менен сүйлөшкөн кезде, мен анын күнү кандай өткөнүн суроодон баштай турган болдум. Кээде аны сүйлөтүш үчүн, анын ичиндегилерди бир-бирден сууруп чыкканга туура келчү. Мен андан балдар жөнүндө сурап, алардын күнү кандай өткөнүн сурап билиш үчүн телефонду аларга берүүнү суранчумун. Дотти жана балдар менен болгон сүйлөшүү узак болгондуктан, алар менин иштерим кандай деп сураганга убактылары жетпей калганын мойнума алам. Бирок мен эми көңүл бурууга болгон муктаждыгымды толтурууда Кудайга таянам, эң алгач өз үй-бүлөмө көңүл бурам. Ишенесизби, бир күндө топтолгон нерсени айтып берүү үчүн менде саналуу мүнөттөр болсо дагы, мен өзүмдү эң сонун сезип калдым. Мен алардан алган көңүл

буруунун «минимуму» толугу менен мени канааттандырчу, себеби мен берип жатам жана өз муктаждыгымды толтурууда Кудайга таянып жатам. Чындап эле бул муктаждыкты Кудай толтуруп жатты.

Фантастикалык сүйүүчү адам болуу — бул алуу эмес, а берүү. Балким, маанилүү бир нерседе жол берүү менен, сиз өз муктаждыгыңызды канааттандыра албай калсамчы деп коркуп жаткан чыгарсыз, бирок сиздин бул тандооңуз жана сүйүүгө негизделген иш-аракеттериңиз муктаждыгыңызды толтуруудан баш тартуу эле эмес, сизди сүйгөн Кудайга, Ал белгилеген убакта сиздин муктаждыгыңызды Өзү толтура турганына болгон ишенимиңиз. Ал сизди уят кылбайт. Эски Осуяттагы Дөөт падыша эсиңиздеби? Бат-Шеба менен ойноштук кылган. Дөөт кумарга алдырып, бирөөнүн аялы менен жыныстык байланышта болгондон кийин Кудайдын ага эмне дегени абдан кызык.

Дөөткө кайрылып, Кудай мындай деди: «...Сага мырзандын үйүн жана аялдарын бердим, Ысрайыл менен Жүйүт тукумун бердим, эгерде бул сага аздык кылса, анын үстүнө дагы көп нерсени кошуп берет элем. Теңирдин алдында жаман иш кылып, Анын сөзүн эмнеге барк алган жоксуң?» (2Шем. 12:8–9). Маңызын алганда Кудай Дөөткө муктаж болгон жыныстык мамиледеги муктаждыктарын толтуруу үчүн баарын бергенин айтып жатат, эгер бул жетишпейт деп эсептесе, дагы көбүрөөк бермекмин дейт. Бирок Дөөттүн ичиндеги өзүмчүлдүк ага сексуалдык жашоосу ага канааттануу алып келбейт деген коркунуч туудурду, ошондуктан ал бирөөнүн аялы менен ойноштукка барды. Анын биринчи күнөөсү ойноштук эмес эле — анын биринчи күнөөсү Кудайга өзүнүн Камсыздоочусу катары ишенбестиги болчу. Дөөт Кудайга Ал анын муктаждыктарын толтурууну каалайт жана толтура алат деп ишенген жок. Сүйүү тандоосун жасоо — Кудайдын кем- карчыңды камсыздай турганына таянуу, Кудайга өзүнүн абсолюттук Камсыздоочусу катары таянуу. Дөөт

акырында муну түшүндү жана мындай деди: «Мен Теңирдин алдында күнөө кылдым» (13-аят).

Биз Кудайды өзүбүздүн абсолюттук Камсыздоочубуз болот жана биздин муктаждыктарыбызды толтурат деп ишенсек, «өзүбүзгө-багытталуудан» бурулабыз. Бул тандоону өз жашооңуздагы негизги тандоо кылып алыңыз, ошондо сиз фантастикалык сүйүүчү адам болосуз!

Фантастикалык сүйүүчү адам болуш үчүн дагы бир сүйүү тандоосун жасаш керек. Сизге чындап сүйүү эмне экендигин жана өзүңдүн менменсинүүндү, «өзүңө-багытталууну» кантип жеңүү керектигин билүү керек. Бирок эки адамдын ортосундагы терең байланышты эмне калыптандырат? Адамды башка адам менен болгон мамиледе жакындыкты сезүүгө эмне мажбурлайт жана бул сезим өтүп кетпей турган реалдуулукка айлануусу үчүн сиз эмне кыла аласыз? Бул суроого жооптор — кийинки бөлүмдүн темасы.

# ~ 5 ~

Үчүнчү чечим

## ФАНТАСТИКАЛЫК СҮЙҮҮЧҮ АДАМ БОЛУУ

ЭКИНЧИ БӨЛҮМ



Анын дем алганы терең жана бир калыпта эле. Ал эч качан ушундай терең уйкуда болгон эмес. Кудайдын анестезиясынан кийин ойгонуп, өзүнө келиши үчүн Адамга бир нече мүнөт керек болгондур, ал көзүн ачканда Кудай анын кабыргасынан жасаган аялга кандай реакция кылганын элестетип гана көргөнгө болот.

Адам эң алгачкы адам болуп жаратылганын эстейбиз. Ал күнөө болбогон идеалдуу дүйнөдө жашаган. Бул алгачкы адам өзүнүн Жаратуучусу менен болгон эң сонун мамиледе канааттанып жашаган. Бул бейиш болчу. Кудай баарын сонун кылып жайгаштырган, анан ошол күнөөсүз жана жеткилең дүйнөнүн ортосунда Ал: «...жакшы эмес» деп жарыялады.

Ал жерде эмне жакшы эмес эле? Кудай жакшы эмес эч нерсени жаратпай турганы талашсыз, бирок Ал бир нерсе бүтпөй калганын жана аны ошондой бойдон калтыруу жакшы эмес экенин жарыялады. Бул бүтпөгөн нерсе Адамдын жалгыздыгында көрүнүп турган. «Адамга жалгыз болуу жакшы эмес, ага ылайык жардамчыны жараталы» (Башт.2:18). Демек, келгиле, Кудай эркектин терең ичине салган жанга жагымсыз жалгыздыкты жок кылуу үчүн, жарык дүйнөгө пайда болгон, аял аталган жаратылууну байкоо үчүн Адам ойгонуп жатканын элестетип көрөлү.

Элестетиңиз, ал кантип ушунчалык өзүнө тартып турган назик жанга карап жатат, башка эч нерсе кылбастан аны карап эле тургуң келет. Көз ирмемге, ал туман арасынан пайда болуп, ойлонбостон аны көздөй келе жатканда, Адам мамы сымал катып калды. Анын сырткы көрүнүшү бул дүйнөдөгү нерселерден башкача болуп, аны таңдантты. Ал бул жаратылуудан урматтоочу чоң кубанычты сезди. Ал өмүрүндө бир жолу дагы мындай сулуулукут көргөн эмес эле.

Алардын денелик тартылуусу бат, а сексуалдык биригүүсү — таң каларлык болсо керек. Бирок Адамды Обонун өтө сонун денесине караганда, андагы башка нерсе өзүнө тартты. Анын бул тартылуусунда кандайдыр-бир сыр бар эле, Адам өзүндө жок, бирок Обо ээ болгон нерсеге муктаж болгондой. Ободо чексиз тартып туруучу бир нерсе бар болчу, Адам бул жаратылуудагы денелик канааттана тургандан жогору турган нерсени таанып билүүгө чаңкап турду. Обо да ушундай нерсени сезди. Алардын экөөнү тең денелик биригүүгө караганда, андан бир кыйла терең болгон мамиле өзүнө тартып жатты.

Эң биринчи эркек менен эң биринчи аял бири-бириндеги көрө алган нерседен жогору турган нерсени таанып билүүнү каалашты. Экөө тең эмоционалдык биригүүгө, жандын терең сүйүүсүнө тартылууну сезишти. Эгер кыскача айтсак, алар өздөрүнүн жалгыздыгынан арылууну каалашты. Алар, алардан кийин төрөлгөн ар бир адам сыяктуу, бул жакындыкка, ачыктыкка, өткүрлүккө жана бири-бири менен биримдикке умтулушту. Биздин баарыбызга жашоодо бизди жалгыздыктан арылта турган кимдир-бирөө керек.

Эгер биз Кудай тарабынан ушундай жакындык менен канааттануу үчүн жаратылган болсок, анда аны сезүүдөн башка бизге эмне керек? Бир адамдын башка адам менен болгон ушундай тыгыз жакын байланышты сезүүгө эмне мажбурлайт? Анан бизди жалгыздыктан ким арылтат? Купидондун жебесиндей болуп,

биз эмне кылсак да, сүйлөсөк да, же башка эмне бизди жарадар кылып жатат? Мен мунун биз бир нерсе жасоо менен, же айтуу менен күч жумшап жаткан нерсе эмес, а биз умтулуп жаткан нерсе деп ойлойм. Башка сөз менен айтканда, биз баарыбыз суусап жаткан ошол биригүүнү табуу үчүн, жакындыкты издөөгө киришүүбүз керек. Библия бизге муну кантип жасоонун бир нече керемет ойлорун берет.

### СИЗ СҮЙГӨН АДАМДЫ ТААНЫП БИЛҮҮ ЧЕЧИМИ

Менин досум д-р Дейвид Фергюсон мени Эски Осуяттагы үч байыркы эврей сөзү менен тааныштырды, алар сизге мамиледеги жакындыкка кантип умтулууну түшүнүүгө жардам берет. Үй-бүлөлүк мамиле жөнүндөгү «Жалгыздыкты унут» деген сонун китебинде ал бул учурду майда-чүйдөсүнө чейин талкуулап берет.

Биринчи сөз — бул *yada*, «билүү» дегенди билдирет. Кудай айтат: «Мен сени энеңдин ичинде Өзүм жаратканга чейин эле билчүмүн...» (Жер.1:5). Ал сизди майда-чүйдөнүзгө чейин билет. Ал сиздин таланттарыңызды, жөндөмдүүлүктөрүңүздү, шыктарыңызды, ойлоруңузду, мотивдериңизди, умтулууларыңызды жана кыялдарыңызды терең жана ийне-жибине чейин билет. Ал сиздин акылыңыздын жана жүрөгүңүздүн терең сырларын билет, сиздин ким экениңизди толугу менен билет.

Мен Кудай биздин ар бирибизди башка адам бизди терең таанып билсин деген муктаждыктарыбыз менен бирге, Ал биздин мойнубузга бир жолу «Суранам, мени таанып билгилечи» деген жазууну илип койгондой, жаратканына ишенем. Биздин чыныгы сүйүктүү адам болууну каалагандыгыбыз — бул кимдир-бирөөгө биз чынында ким экенибизди ачып берүү, анан ким экенибизди билип туруп, кабыл алуу жана сүйүүгө болгон чакырык. Ар бирибиз башка адам тарабынан терең таанылсак, бул биздин жалгыздыгыбызды бир аз азайтат.

Менин досторумдун бири Марк бир жолу мага өз аялын сүйө турганын, бирок анын никеси барган сайын кызыксыз болуп жана алсырап баратканын айтты. Анын сөзү боюнча, ал туура нерселерди өтө механикалык түрдө жасайт жана туура сөздөрдү сүйлөйт. Марктын аялы — Сьюзен өз кезегинде мага күйөөсүн сүйө турганын, бирок алардын мамилесиндеги учкун эбак эле өчүп калганын айтты.

Марктын аялын таанып билүү тууралуу мага түшүндүргөнүнө караганда, ал үчүн белгисиз болгон эч нерсе калган жок. «Мага Сьюзен тууралуу эмне билиш керек болсо, баары белгилүү, — деди ал, — ал мага мурун кызыктуу болгондой кызыктуу болбой калды». Албетте, ал ката кетирип жатат: ал өз аялын түшүнүүгө араң гана «жетти», анын кайталанбай турганын эми гана сезди. Биздин эч кимибиз инсандын чыныгы тереңдигин жана жубайларыбыздын же сүйгөн адамдарыбыздын мүнөзүнүн татаалдыгын аягына чейин таанып биле албайбыз. Дөөт падыша «Кудай менин ички мүчөлөрүмдү Сен жараткансың, Сен мени энемдин ичинде токугансың. Мен Сени даңктайм, анткени мен таң каларлык жаратылгам...» деп жазган (Забур 138:13–14). Биздин денебиз гана эмес, биздин акылыбыз, жүрөгүбүз да татаал жана көп кырдуу.

Бактыга жараша, Марк эсине келди жана чындап эле Сьюзенди билбегендигин, аны түшүнбөгөнүн мойнуна алды. Сьюзен аны менен бөлүшкөндөрүнүн ичинен бир нерсе анын ага болгон кызыгуусун ойготту, анан ал анын жеке инсандыгынын кырларын жана анын мүнөзүн изилдей баштады. Ал чындап өз аялын билүүгө аракет кыла баштады. Кийинчерээк Марк мага айтты: «Мен жөн гана сокур болуптурмун, менин Сьюзеним канчалык татаал жана ар тараптуу адам экенин элестеткен да эмес элем. Мен аны түшүнөм деп ойлогом, Джош, мен туура эмес ойлоптурмун. Мен сүйгөн аялды таанып билүүм үчүн бүтүн өмүр да азык кылат. Мен кайрадан жаңы сүйгөндөй болуп калдым».

Маркка аялына болгон сүйүүдө кандайдыр-бир сыр бар экени, ал сыр Кудай тарабынан жаратылганы өзүнө ачылды. Шектенбей эле койсоңуз болот: сиз өзүңүз сүйгөн адамыңызды *реалдуу түрдө* билбейсиз. Албетте, сиз анын кандай балмуздакты жакшы көрөөрүн, музыкалык жактырууларын, сүйүктүү түсүн жана өзүн кайсы спорттук команданын ышкыбозу деп эсептей турганын билетирсиз. Бирок сиздин өмүрлүк жубайыңызда терендик жана татаалдык бар, аларды ачкан кезде анын жашоодогу өзүнө тартуучу жана эң эле сонун өлчөмдөрү көрүнөт, анан аларды сүйөөрүнө күтүшөт.

Биз жаңы эле үйлөнгөн кезде, мен Доттини сүйчүмүн — эч кандай шек жок эле, бирок биздин мамилебизде, ошол учурда мен билбеген же мен ошол кезде түшүнбөгөн, көп кырлар бар болчу, азыр деле көп нерседе менин аялым мен үчүн табышмак. Так мына ушундай кылып бизди Кудай жараткан. Биз башка адамдарга өзүбүздүн эмоционалдык муктаждыктарыбызды аз-аздан ачып бермейинче, биздин эң чоң татаалдыгыбыз аларга бизди таанып билүүгө жол бербейт. Мына ушул процессте биздин кайталангыс эмоционалдык мүнөздөрүбүз ачыкка чыгат. Мына так ушул табышмак мени аялым менен болгон жакын мамилени издөөгө шыктандырат, мына так ушул табышмак биздин мамилелерибизди эң эле жаңы кылып сактап турат.

Мында кандай татаал нерсе бар дешиңиз мүмкүн, бирок көптөгөн жылдар бою, Дотти мени менен кандайдыр бир кыйынчылык же оор маселе менен, же таарыныч сезими менен бөлүшкөн кезде, ал менден мен «баарын чечишимди» күтүп жаткандай сезилчү. Анан чындап эле менде кыйынчылыкты жое турган, оор маселени чече турган, таарыныч сезимин жумшарта турган иш-аракеттердин даяр планы бар болчу. Бирок иштин баары мен Доттинин менден эмнени күтүп жатканын түшүнбөгөндүктөн, анын жетиштүү түрдө терең билбегендигимде эле. Балким, мен ага сунуш кылгандарымдан кандайдыр-бир пайдасы болгондур,



бирок бул чынында ал муктаж болгон нерсе эмес эле. Элчи Пабыл бизден бар болгон муктаждыкка ылайык келе турган «уккандарга пайдалуу боло турган» (Эф. 4:29) сөз жардамын беришибизди сунуш кылган. Менин жакындыкты издөөмдө мен аялымдын эмоционалдык муктаждыгы эмне экенин жана аларды кантип канааттандыруу керек экенин билишим керек эле. Мына ошентүү менен мен анын жалгыздык сезимин бир аз азайтмакмын.

Бир жолу Дотти ата-энелердин чогулушунан абдан көңүлү чөгүп кайтып келди, анткени ал биздин балдарыбыздын бирөөсү тууралуу башка энелерден сөз угуптур. Мурда ушуга окшогон маселелер менен ал бөлүшкөндө, мен ошол замат: «Дотти, аларды жүрөгүнө жакын кабыл алба. Сен мындай кылышың керек...» — деген сөздөр менен маселени чечүү пландарын сунуштамакмын. Пландын өзү жаман эмес болушу толук ыктымал, бирок ошол кезде Дотти сезип жаткан ооруга анын жардамы тийбейт. Мен өзүм үчүн — жай, бирок ишенимдүү түрдө, — Дотти абдан көңүлү чөккөн кезде, ал так эмнеге муктаж экендиги тууралуу бир аз ачылыш алган элем. Азыр болсо ал мени менен жагымсыз таарынычтары менен бөлүшкөндө, мен ага жакын келем, анын далысына колдорумду коём да, мындай дейм: «Кымбаттуум, ушундай сөздөрдү укканың өкүнүчтүү. Мен сен үчүн тынчсызданам, сүйүктүүм». Мына так ушул нерсе Доттиге керек — өтө шашылыш иш-чаралардын планы эмес, абалды кантип ондоо боюча даяр чечимдер эмес, а анын оорусун түшүнүү жана тилектеш болуу.

Таң калыштуу болсо да, бирок ошол мүнөттөрдө Дотти муктаж болгон нерсе ушул эле болчу. Мен эмнеге үйрөндүм? Мен өз аялым менен болгон мамиледе аны эмоционалдык жактан таанып билүүнү үйрөндүм. Ага ал үчүн бир нерсени чечип коюу эмес, а угуу керек. Мен акырындап Доттинин жүрөгүндө кыйын болгон учурда, ага жалпы фраза жана жашоонун бардык учуру үчүн чечимдер эмес, а сооронуч сөздөр жана бекем кучактоо

керек экен. Кайгыны башынан өткөргөн бир нече күндөн кийин аялым өзү мага келип, кандайдыр-бир кыйын учурда эмне кылыш керектиги тууралуу, мисалы, биздин үй-бүлөнүн эң кичинекей мүчөсүнүн жүрүш-турушу жөнүндө сурашы мүмкүн. Мына ошондо менин кийинкиге калтырса болбой турган пландарым чындап ордунда боло алат.

Мен өзүм үчүн аялымдын эмоционалдык муктаждыгын ачып, ага карай кадам жасаган кезде эмне болгонун көрдүңүзбү? Мен анын жалгыздыгын бир аз азайттым, бул экөөбүздүн ортобузду дагы жакындыкка алып келди. Биз сүйүктүү адамыбызды терең таанып билип баштаганыбызда жана анын эмоционалдык муктаждыктарын толтуруу үчүн ачык болгонубузда, бул мамиле жакындыкка алып келет.

Ыйык Китеп биз менен башка адамды кантип эмоционалдык таанып билүү, анын жанында болгон кезде кантип анын эмоционалдык муктаждыктарын канааттандыруу керектиги жөнүндөгү түшүнүктөр менен бөлүшөт. Ыйса айткан: «Силерге жаңы осуят берем: бири-бириңерди сүйгүлө! Мен силерди сүйгөндөй, силер да бири-бириңерди сүйгүлө!» (Жкн. 13:34). Аз дегенде отуз беш жолу Жаңы Осуятта биз бул кайталанган сөз айкалышын — «сүйүү» деген иш-аракетти белгиленген этиш менен бирге «бири-бириңерди» деген сөздүн колдонулганын көрөбүз. Жазуу бизге бири-бирибизди кантип сүйүүнү, башка адамдын мүнөттүк, эмоционалдык муктаждыгын канааттандыруу үчүн кантип аны жетиштүү түрдө терең таанып билүү керектиги тууралуу так көрсөтмөлөрдү берет.

Таң калтырган нерсе: сиз сүйгөн адам кайталангыс жаратылгандыктан, сиздин жана анын эмоционалдык муктаждыгыңар баалуулуктун ар кандай деңгээлинде болушу мүмкүн. 1 Кор. 12:25 аятта бири-бириңер жөнүндө кам көргүлө (көңүл буруу) десе, 1 Тес.5:11 аятта — бири-бириңерге кайрат бергиле (колдоо, кубаттоо) дейт. Сиз сүйгөн адам көңүл бурууга эмоционалдык

муктаждыгы көбүрөөк, колдоп, кубаттоодо — бир аз азыраак болушу ыктымал. Тескерисинче, сиз эмоционалдык колдоп, кубаттоого болгон муктаждыгыңыз абдан чоң, бирок көңүл бурууга өзгөчө муктаж деле эместирсиз. Бул сиздин мүнөзүңүздөн, жашоо тажрыйбаңыздан, сиз чоңойгон үй-бүлөнүн абалынан да көз каранды болот.

Эми келиңиз, Жазууда белгиленген он эмоционалдык муктаждыкка жана аларды канааттандыруу жолдоруна караңыз. Бул сизге сиз сүйгөн адамыңызды жакшыраак билүүгө жол берет жана анын жалгыздыгын бир азга азайтат. Жыйынтыгында — силер бири-биринерге жакын болуп каласыңар. Бул эмоционалдык муктаждыктарды талкуулаганды баштаардан мурун, мен сиз сүйгөн адамдын эмоционалдык муктаждыгын канааттандырууга кадам жасаган кезде, ал адам эмне сезе турганын айтып берейин.

### ***Кимдир бирөөнүн сооротуусуна (катышуусуна) болгон эмоционалдык муктаждык***

Эгер сен мага оор болгон кезде мени менен бирге кайгырсаң, мен сооронучту сезем. Сен менин оорумдун бир азын өзүңө ала турган болсоң, мен бири-бирибизге жакын болуп калганыбызды сезем.

*2 Кор. 1:3–4 кара.*

Жазууда «...ыйлагандар менен бирге ыйлагыла» (Рим. 12:15) деп айтылган. Биз муну эмоционалдык же денелик ооруну башынан өткөрүп жаткан өзүбүздүн сүйүктүүбүз менен бирге жасай турган болсок, укмуштуу нерсе болуп өтөт. «Кудай бизди соороткондой эле, ар кандай кыйынчылыктарды башынан кечирип жаткандарды соорото алышыбыз үчүн, Ал бизди бардык кыйынчылыктарыбызда сооротуп жатат» (2 Кор. 1:4). Биз өз жубайыбызды соороткондо эмне болот? Кудай аларга табигый эмес жол менен сооронуч жана эмоционалдык айыгуу жөнөтүү менен биз аркылуу иштейт.

Сиздин жубайыңыз оору сезип турган кезде — «шашылыш иш-чара пландары» такыр керек эмес нерсе экендигин мен тастыктай алам. «Менин оюмча, кымбаттуум, бул иш эмне үчүн болгондугунун себеби мындай...» дегенге окшош жооптор иштебейт, себеби бул учурдагы муктаждык — сооронуч болуп саналат. Сооротуу «Сени менен ушундай болгону өкүнүчтүү...» деген сөздөн башталат.

Окутуп үйрөтүү — керек нерсе эмес. «Мындай учурда Кундай бизге минтип айткан...» деген жооптор сиз каалаган жыйынтыкты бербейт, анткени бул учурдагы керек нерсе — сооронуч. Сооротуу назик кучактоо деп айтсак болот.

Жалпы фразалар — керек нерсе эмес. «Эми, кымбаттуум, башыңды шылкыйтпа! Эртең жаңы күн болот, анан...» деген жооптор кулактын сыртынан кетет, анткени бул учурдагы керек нерсе — сооронуч. Сооротуу «Сага канчалык оор болуп жатканын элестете да албайм» деген сөз.

Туура кеңеш — керек нерсе эмес. «Сенин ордунда мен болгондо, мени менен ушундай болгон болсо, анда мен...» деген жооптор иш жүзүндө эч кандай жардам бербейт, анткени бул учурдагы керек нерсе — сооронуч. Сооротуу «Ишен, мен сенин оорунду тең бөлүшөм» деген сөздөр.

«Шашылыш иш-чаралар планы», окутуп үйрөтүү, жалпы фразалар, туура кеңеш — булардын баарынын өз орду жана убактысы бар, бирок алар сүйүктүү адам ооруп турган кезде керек эмес, себеби сооронуч гана ооруну басат. Биз ага азыр эмне керектигин түшүнсөк жана сооротууну тездетсек, биз анын оорусун жана жалгыздык сезимин азайтабыз, бул биздин мамилени бир кыйла жакындатат.

Мен силерди, өзгөчө эркектерди, эрте эле эскертип койоюн. Силердин сүйүктүүнөр менен болгон ишти түшүнүп, аны сооротуш үчүн ага кандай кыйын болуп жатканын сезүү сөзсүз түрдө

керек деп ойлобогула. Менин бир таанышым үчүн бул оор сабак болгон.

Бир жолу, анын аялына эмоционалдык жактан өтө оор болгон кезде, ал аялын мындай сөздөр менен сооротконго аракет кылыптыр: «Кымбаттуум, мен азыр сага кандай кыйын болуп жатканын билем». Аялы болсо андан бетер ачууланып ага: «Жок, билбейсиң! Кантип мага кандай болуп жатканын билем деп айта аласың?» — дейт. Ошол кезде менин досумдун оозунан сөзү түшүп калыптыр, бирок анын аялы туура айткан болчу. Жубайыңдын кайгысын бөлүшүүдө алар эмнеден өткөнүн билүү жана азыр анын жан дүйнөсүндө эмне болуп жатканын билүү сөзсүз түрдө керек эмес. Биз алардын ар бир учурда аягына чейин аларга гана белгилүү болгон эмоционалдык тажрыйбасын бөлүшө албайбыз. Биз ал адамга азыр канчалык кыйын болуп жатканын билүү менен, аны менен бирге *ооруну сезебиз*. Эгер менин досум: «Кымбаттуум, сага азыр аябай кыйын болуп жатса керек. Сенин билишиңди каалайм: сенин кыйналып жатканыңды көргөндө мага да кыйын» десе жакшыраак болмок. Ушундай жол менен, биз өзүбүздү алар эмнени сезип жатканын так билгендей көрсөтпөйбүз, жөн гана ооруну башынан өткөрүп жаткан жубайыбыз менен өзүбүздү окшоштурабыз, себеби биздин жакын адамдарыбыз муну билишет. Сүйгөн адамыңарды таанып билгиле, анын сооронучка болгон муктаждыгын канааттандыруу ага өзүн жалгыз сезбегенге жардам берет.

### ***Кимдир бирөөнүн кабыл алуусуна болгон эмоционалдык муктаждык***

Мени сен шартсыз түрдө, өзгөчө менин иштерим идеалдуу болбогон учурда да, сүйгөнүңдө, мени кабыл алат деп сезем. Мен кандай болсом ошол бойдон, менин бардык кемчиликтерим менен кабыл алганыңда, мен биздин бири-бирибизге жакын болуп калганыбызды сезем.

*Рим. 15:7 кара*

Көптөгөн жубайлар кабыл алуу менен жактырууну алмаштырышат. Кимдир бирөөнүн жүрүш-турушун жактырбаганыбыз, ал адамды инсан катары кабыл ала албайбыз дегенди билдирбейт. Кандай инсан экенине карабай чындап кабыл алуу жубайдын иш-аракетин бөлүп көрсөтүп турат.

Биз баарыбыз жеткилең эмес жандарбыз, ошондуктан биз жасаган же жасабаган иштерибиз биздин өмүрлүк жубайыбыз менен болгон мамилебизди буза албай турганын билишибиз керек. Кабыл алынууга болгон муктаждык — бул биздин каталарыбызга карабай, бардык учурда сүйүктүү экенибизди билүүгө болгон муктаждык. Биздеги эч нерсе эч качан өзгөрбөсө да биз мурдагыдай эле бизди сүйөөрүнө жана кабыл алаарына ишенүүнү каалайбыз. Биздин жубайларыбыз да ушуну каалайт. Алар ушундай кабыл алынууну сезгенде, өздөрүн жалгыз сезбей калышат жана биз менен болгон жакындыкты сезе башташат.

***Кимдир бирөөнүн көңүл буруусуна,  
кам көрүүсүнө болгон эмоционалдык  
муктаждык***

Сен менин жан дүйнөмө кирип, мага көңүл бөлүп жана менин жашоомо кийлигишкенинде, мен жөнүндө кам көрүп жатат деп сезем.

*1 Кор.12:25 кара*

Биз жогорку ылдамдыктагы дүйнөдө жашап жатабыз. Биздин жана биз сүйгөн адамыбыздын ар кандай жумушу, ар кандай достору жана ар кандай кызыкчылыктары болушу мүмкүн, ошол аркылуу күнүмдүк шашылыш иштердин жана түйшүктүн арасында өзүбүздү унутулган жана кемсинтилген катары сезишибиз мүмкүн. Мына ошондой учурда биз жана биз сүйгөн адам өзгөчө көңүл бурууга муктаждыгыбызды сезебиз.

Биз ал үчүн так эмне керек экенин билгенде, анын дүйнөсүнө кирип, ошол дүйнөнүн бир бөлүгү болгонуубузда, ошол адамга

көңүл бура алабыз. Мындай кылып көңүл бурууга болот: «Сенин күнүң бүгүн кандай өттү, мага айтып берчи. Сенин акыркы проектиң менен эмне болгону мага кызыктуу». Сүйүктүү адамыбыздын жашоосунда эмне болуп жатканына кызыгууну көрсөтүү менен, же ал жасагысы келип жаткан нерсени аны менен бирге жасоо үчүн, ага кошулуу менен, биз анын көңүл бурууга болгон муктаждыгын канааттандыра алабыз, мындай иш-аракет магнит сыяктуу бизди бири-бирибизге көбүрөөк жакындатат.

***Кимдир бирөөнүн жактырып,  
колдоосуна болгон эмоционалдык муктаждык***

Сен инсан катары мени менен канааттанганыңды же мага ыраазы болгонунду көргөзгөнүңдө, мен жактырууну, колдоону сезем.

*Рим. 14:18 кара*

Биздин ар бирибизге биз бул жашоодо бир нерсеге арзый турганыбыз жөнүндө айтыла турган сөз менен болгон колдоо керек. Жетишкен ийгиликтери үчүн өз жубайыбызга колдоо сөздөрүн айтканга караганда, эмне үчүн алар ийгиликке жеткенине көңүл буруу жакшыраак. Ошону менен биз басымды алардын мүнөзүнө жасайбыз жана алардын жетишкендиктерин гана эмес, бул жетишкендиктерге жеткенге жардам берген жеке сапаттарын кубаттай турганыбызды түшүнүүгө жардам беребиз.

Колдоо сөздөрү мындай болушу мүмкүн: «Биздин досторбузду бүгүн кабыл алуу менен, сен мага кожейке катары абдан чоң таасир калтырдың. Сенин меймандостуктун жылуу жана кубанычтуу атмосферасын түзүү жөндөмүң таң калыштуу!» Же мындай: «Биздин үйүбүз сонун. Сен ар бир нерсеге көңүл бөлөсүң, ошол аркылуу үйүбүз жомоктогудай болуп баратат. Мен сени менен сыймыктанам!» Жубайыңыздын кылган жакшы ишине, ошондой эле ошол ийгиликке жеткенге жардам берген сапаттарына кубаттоо көрсөтүү менен, сиз ага өзүн жалгыз сезбегенге жардам бересиз жана бири-бириңерге күчтүүрөөк жакындайсыңар.

### ***Кимдир бирөөнүн колдоосуна болгон эмоционалдык муктаждык***

Сен менин жанымда болуп, менин жүгүмдү көтөрүшүп, менин кыйынчылыктарымдын же маселелеримдин бирин чечүүдө жардам бергениңде, мен жардамды сезем.

*Гал. 6:2 кара*

Кээде жардам физикалык же материалдык түрдө болушу мүмкүн — айталы, Жаңы жылдык жасалгаларды тамдын башынан алып түшүү, эмеректерди жылдыруу, машинаны жуу, бактагы отоо чөптөрдү жулуу, идиш жуу жана башкалар. Колдоо — бул кайсы бир адам менен, анын жүгүн көтөрүшүп, жанаша катарлашып жүргөнүңүз. Колдоо — бул ошондой эле үй-бүлөлүк эмоционалдык жүктү биргелешип көтөрүү. Мисалы, жубайыңызды коллегасы менен болгон конфликттеги оор абалда эмоционалдык жактан колдоо, үй-бүлөлүк бюджет менен байланышкан чечим чыгаруу, баланы тарбиялоодо же насаат айтуудагы муктаждыгына жооп берүү. Колдоо кыйын абалда өз ийинин жардам берүү үчүн тосуп берүүгө даярдыкты билдирет.

Колдоо сөздөр мындай болушу мүмкүн: «Мен сени жаныңда болуп, сага жардам бергим келет. Сенин жүгүңдү жеңилдетүү үчүн сага эмне кылып берейин?» Кээде колдоо биздин сүйүктүү адамыбыз үчүн, же аны менен бирге бир нерсе кыла алганыбызда көрүнөт. Башка учурда колдоо — жөн гана сүйүктүү адамыңыздын жанында болуп, анын жашоосунда болуп жаткан арыз-муңун угуу, көңүлүн улоо болуп калат. Жардам көрсөтүү менен биз сүйгөн адамыбызга жакындайбыз жана бир аз болсо да анын жалгыздыгын жеңилдетебиз.

### ***Кимдир бирөөнүн ардактоосуна болгон эмоционалдык муктаждык***

Сен менин жетишкендиктерим үчүн же жөн гана кандайдыр-бир аракетим үчүн ыраазычылык сөздөрүн айтып, мени мактаганыңда, мен ардактоону сезем.

*1 Кор. 11:2 кара*



Сүйүктүү адамыбызды шартсыз түрдө кабыл алуу менен, биз ага: «Сен бар болгонун үчүн, сага рахмат», — деген сөздөрдү айткандай болобуз. Өзүбүздүн ардактообузду көрсөтүү менен, биз ага мындай деген болобуз: «Сенин *иштериң* ушунчалык маанилүү!» Бул биздин сүйгөн адамдарыбыз өздөрүнүн жеке баалуулугун — ал баалуу, анын жасагандары да биз үчүн маанилүү жана биз тараптан кабыл алынганын сезүүгө мүмкүндүк берет. Бул аларда мындай ойду жаратат: «Мен кимдир бирөө үчүн баалуу экенмин!»

Ардактоо сөздөрү — сыйлоону көрсөтө турган эң мыкты жолдордун бири. Жөнөкөй гана айтылган «рахмат» деген сөз кээде биздин ыраазычылыгыбыздын тереңдигин жеткире алат. «Рахмат сага, кымбаттуум, түшкү тамак үчүн», «Рахмат, сен аркылуу мен бүгүн өзүмдү өзгөчө сезип жатам», «Рахмат, сен машинаны жууганга жардам бергениң үчүн». Ардактоо сөздөрү кимдир-бирөөнүн көзүнчө айтылса, бул андан бетер маанилүү боло алат. Биздин балдарыбыз, туугандарыбыз жана досторубуз жубайыбызды кантип мактап жатканыбызды көрүшсүн. Бул ага жалгыздыкты сезбегенге жардам берет жана силердин ортоңордо өзгөчө жакындыкты сезүүгө алып келет.

### ***Кимдир-бирөөнүн сыйлоосуна болгон эмоционалдык муктаждык***

Сен менин көз караштарымды баалап, мени маанилүү адам деп эсептегенинде, мен өзүмдү сыйлуу адам катары сезем.

*1 Пет. 12:10 кара*

Бизде мени баалап жатат, мени маанилүү адам деп эсептеп жатат дегенди сезүүгө болгон муктаждык бар. Бизге көрсөтүлгөн урматтоо биздин баалуулугубузду баса белгилейт, анын жардамы менен биз башка адамга тиешелүүнү беребиз. Биздин жубайыбыз же жолдошубуз биз алардын оюн баалаганда, алардын каалоолорун тапканга аракет кылганыбызда, жөн гана алардын

жеке ордун сактаган кезибизде да, биздин урматтап сыйлаганыбызды сезет. Биз алардын кандайдыр-бир маселеге болгон көз карашына кызыкканыбызда, бул же тигил абалга кандай мамиле кылаарын тактаганыбызда урмат-сый көрсөтөбүз.

Ар кандай адамдар өздөрүн ар түрдүүчө сыйлангандай сезишет. Сиздин күйөөңүз бир нерсе тууралуу анын оюн сураганыңызда, сиз аны сыйлап жатканыңызды сезет. Сиздин аялыңыз сиз баарын кечикпестен, өз убагында жасаганыңызда, анын убактысына, пландарына көңүл бурганыңызда, ошондой эле анын жеке мейкиндигин сактаганыңызда өзүн урматталган деп сезет. Урматтап сыйлоо бул адам эмнени баалаганы менен макулдашкан кезде баарынан көбүрөөк көрүнөт. Эгер сиздин жолдошуңуз — чыгармачыл ой жүгүрткөн инсан болсо, сиз X, Y, Z боюнча анын оюн билүүнү чечкениңизде, ал сыйлоону сезет. Эгер сиздин аялыңыз финансылык суроолордо өтө так болсо, сиз үй-бүлөлүк бюджеттин чегинде болгонго аракет кылганыңызда, ал сиз тараптан көбүрөөк урматтоону сезет. Сүйүктүү адамыбызга кандай жол менен болсун сыйлообузду көрсөтүү менен, биз аны менен эмоционалдык жактан жакындайбыз, бул биздин мамилебизди бекемдейт.

### ***Кимдир-бирөөнүн сүйүүсүнө болгон эмоционалдык муктаждык***

Сен эркелеткен сөздөр жана назик кучактоо менен мен жөнүндө кам көргөнүңдө, мен биздин жакындыгыбызды сезем.

*Рим. 12:10 кара*

Биз эркелеткен сөздөрдүн жана назик кучактоонун жардамы аркылуу сүйүүнү сезүү жөндөмдүүлүгү жана муктаждыгы менен жаратылганбыз. Жумшак мамиле жана жылуу кучактоо «сен сүйүктүүсүң» деп айтат. Жубайыбыздын эркелетүүгө болгон муктаждыгын канааттандыруу менен, биз аны менен бекем эмоционалдык байланышты андан ары колдоп турабыз.

Кээ бир адамдар башка адамдарга караганда эмоциялык жана денелик жактан муктаждыкты көбүрөөк сезишет. Мен өз аялын дайыма колунан кармап же белинен кучактап, ансыз бир кадам дагы бастырбаган бир эркекти билчү элем. Ага мына ушул нерсе сүйүү жөнүндө айткан, ошондуктан ал бардык убакытта аялы менен ушундай контактта болууну каалаган. Бирок бул кучактоолор анын аялына эч нерсени билдирген эмес. Таң калыштуу, анын денелик контактка болгон муктаждыгы өзүнүн эмоционалдык муктаждыгына карама каршы иштеген, анткени аялы ага ошондой кылып жооп берген жок.

Сиздин сезимдериңиз сизге жубайыңыз эркелеткен сөздөрдү жана назик кучактоону бат кабылдай турганын айтып жатса, анын ушул эмоционалдык муктаждыгын канааттандыруу үчүн демилге көтөрүү жакшы. Ушундай сезим көрсөтүү сизге сүйүктүү адамыңыз менен болгон эмоционалдык байланышты колдоого жардам берет, анан ал силердин сексуалдык жакындыгыңарды байытат. Башка учурда романтикалык сейилдөөдөн же музыка угуп, телеберүүлөрдү көрүп, чогуу кечти өткөрүүдөн да чоң канааттануу алууга болот.

### ***Кимдир бирөөнүн дем берүүсүнө болгон эмоционалдык муктаждык***

Сен мени шыктандырып, жогорку максаттарга, алдыны көздөй жүргөнгө түрткү болгонунда, мен дем берүүнү, ал тургай жанданууну сезем.

*Эвр.10:24 кара*

Көнүл калуу, кайгыруу жана ийгиликсиздиктер — булар да жашоонун бир бөлүгү. Аларды баштан өткөрүү менен, өзгөчө өз багытыбызды жоготуп же белгиленген максатыбызга жетпей жаткан кезде, биз дем берүүгө муктаж болобуз. Биз кимдир бирөөдөн биздин өзүбүзгө кайрадан ишендире турган, бизге үмүт тартуулаган дем берүү сөздөрүн укканыбызда кубанабыз.

Башка адамга дем берүүнүн эң мыкты жолдорунун бири — бул ага толук ишенүүнү көрсөтүү. «Мен азыр сенин кыйын убакытты баштан өткөрүп жатканыңды билем, бирок мен сага ишенем» деген сөздөрдү айтуу менен, абдан күчтүү шыктандыруу мүмкүн. Өмүрлүк жубайдын дем берүүгө муктаж болгонун, ага бир аз эс алууну сунуштоо менен канааттандырууга болот. Мисалы: «Бир жактан түшкү тамак ичип, анан кызыктуу фильм көргөнү киного барып келсек, кандай дейсиң?»

Сүйүктүү адамыңдын руху түшүп, кайгырып жаткан болсо, ошол учурдагы муктаждык — бул дем берүү. Анын рухун көтөрүү үчүн, кам көрүү жана көңүл буруу менен дем берүү аркылуу, ага өзүн жалгыз сезбегенге жардам бересиз жана силердин ортоңордогу өзгөчө жакындыкты сезүүнү түзөсүз.

### ***Кимдир бирөөнүн коргоосуна болгон эмоционалдык муктаждык***

Сен менин жашоомдогу жоготуу же муктаждык коркунучун жок кылыш үчүн кадамдарды жасаганыңда, мен өзүмдү коопсуз сезем. Биздин мамилебиз кандай гана абал болбосун өзгөрүлбөй бекем боло турганын мага түшүнгөнгө жардам бергениңде, мен өзүмдү коопсуз сезем.

*1 Жкн. 4:18 кара*

Биз азыр сүрөттөгөн бардык муктаждыктар болуп жаткан учурга туура келет. Бирок коргоого болгон муктаждык келечекке көңүл бөлөт. Биз дем берүүгө, сүйүүгө же кабыл алууга болгон учурдагы муктаждыктарыбыз канааттандырылса, анда биз канааттанууну сезишибиз мүмкүн. Учур чакта биз денелик коркунучтан же ажырап калуудан корголуп, өзүбүздү коопсуз сезишибиз мүмкүн, бирок ошо менен бирге келечекте бул же тигил коркунучтардан эркин болуу муктаждыгын сезебиз. Биз келечекте биз жөнүндө кам көрөт деп ишенсек, өзүбүздү тынч сезебиз.

Биз өзүбүздүн өмүрлүк жолдошубуздун денелик жана материалдык корголуу сезимин биздин жалпы келечегибизди биргеликте пландаштыруу же биздин үй-бүлөлүк каражатыбызды биргеликте пайдалануу менен бекемдей алабыз. Биздин мамилебизге ишенимдүү жана берилгендигибиз аркылуу анын эмоционалдык муктаждыгын камсыз кылабыз. «Мен сени азыр сүйөм, эмне гана болбосун, сени дайыма сүйүп турам» деген сөздөр менен көрсөтүлгөн сезимди ар кандай жолдор менен жеткире алабыз. Жубайыбыздын коргоого болгон эмоциялык муктаждыгын канааттандыруу бизди дагы күчтүүрөөк байланыштырып, биздин жакындыгыбызды тереңдетет.

Сүйүктүү адамыңды таанып билүү жана анын күнүмдүк муктаждыктарын канааттандыруу силердин мамилеңерде зор жакындыкка алып келет. Ага болгон сиздин умтулуңуз баамдап түшүнгөн жана максатка багытталган болсун — жубайыңыздын кимдир-бирөөнүн сооротуусуна (катышуусуна), кабыл алуусуна, көңүл бөлүүсүнө (кам көрүүсүнө), мактоосуна, колдоосуна, ардактоосуна, сыйлоосуна, сүйүүсүнө, дем берүүсүнө, коргоосуна болгон муктаждыгын создуктурбаңыз. Бул сизге өтө чоң болуп кайтарыла турганына убада берет. Кандай гана болбосун сиз өзүңүз өмүрлүк жолдошуңузду таанып билишиңиз маанилүү, ага өзүңүздү тааныганга жол беришиңиз да маанилүү.

## **СҮЙГӨН АДАМЫҢЫЗГА СИЗДИ ТААНЫП БИЛҮҮГӨ ЖОЛ БЕРҮҮ ЧЕЧИМИ**

Чад бүт күчүн жумушка арноо менен, узак сааттарын офисте өткөрдү. Ал үйгө кайткан кезде иши жөнүндө унутуп, башка бир нерсеге көңүл бөлүүнү каалачу. Чаддын сөзү боюнча, аялы Лэсли менен анын иши жөнүндөгүдөн башка сүйлөшө турган өзгөчө эч нерсе жок, ошондуктан аңгемелешүү негизинен анын

жумушу менен көңүлүнүн айланасында гана болчу. Алардын жаңы эле мектепке бара баштаган эки баласы бар болчу.

Чад жакшы угуучу болгону үчүн Лэсли ыраазы эле жана ал аны сүйө тургандай сезилчү. Бирок, ал минтип түшүндүрөт: «Биз Чад экөөбүз үйлөнгөнүбүзгө он жыл болуп калды, бирок мен аны менен чыныгы жакындыкты сезбейм. Ал мени өз жашоосуна киргизбегендей сезим жаралат. Иш анын менден жашырган кандайдыр-бир сыр бар дегендикте же ушуга окшош бир нерседе эмес, — жөн гана ал мени менен өз сезимдерин бөлүшпөйт».

Чад болсо аялына ачыла албастыгын айтат — өзүнүн жан дүйнөсүндө болуп жаткан нерсесин ага ачык айтканда, өзүн ыңгайсыз сезет. Ал айтат: «балким, мен бардык нерсе жөнүндө эле көз жаш төгүп ыйлактаганды сүйбөгөн жигиттердин биридимин. Жок, мен өз сезимдерим жөнүндө сүйлөшкөндү жактырбайм».

Өтө сейрек ачылууну чечкен адамдар бар, өз сезимдери жөнүндө бөлүшөрдөн мурда бир нече жолу жакшылап ойлонууну артык көрүшөт. Бул түшүнүктүү: өзүңдүн ички дүйнөңдү бирөөгө ачып берерде этият болушу керек, себеби кээ бир адамдарга ишенүүгө болбойт, болбосо эмоциялык жараат алып калганга тобокел кыласың, бирок бул үй-бүлөнүн ичиндеги мамилеге тиешеси жок. Өзүңүздү чечкинсиздигиңизди жеңип өткөңгө чейин сиздин өзүңүздү кармаганыңыз, этияттыгыңыз сизге никеде эмоционалдык жакындыкты сезгенге жол бербейт, а бул жакындык сиз сүйгөн адамды тааныганга эле эмес, ал сизди тааныганга да жол берет.

Сулайман падыша Теңир жөнүндө мындай айткан: «адил адамдар менен Анын байланышы бар» (Нак.сөз 3:32). Бул аяттагы байланыш деген сөз байыркы эврей тилиндеги *sod* деген сөз менен берилет, ал «алсыз (же «тунук, ачык») ачылышты» билдирет. Башка сөз менен айтканда, Кудай Өзүнүн достугун — Өзүнүн «ачык» ачып берүүсүн — адил адамга сунуш кылат. Ал

бизге Өзүн Өз Уулу Ыйса аркылуу, Өзүнүн Ыйык Руху аркылуу ачып берди. Ал биздин Аны таанып билишибизди жана Анын биз менен мамилеси жакын болушун каалайт.

Эгер сиз фантастикалык сүйүүчү адам болгонуз келсе, «тунук» жана «жеңиле турган» болуп, өзүңүздүн ички дүйнөңүздү ачууга үйрөнүшүңүз керек. Бул Чадга окшогон адамдар үчүн дайым эле оңойго турбайт, өзгөчө эмоционалдык жактан өзүн кармаган үй-бүлөдө өскөн, дайыма уулуна эмнени ойлош керек, эмнени сезиш керектигин көрсөтүп, кордогонго дайыма даяр ата менен бирге жашагандар үчүн өтө оор. Ал өз сезимдерин эркин көрсөткөнгө жол берилген эмес, ошондуктан жаш чагынан эле ал аларды басып келген. Ал эми азыр болсо өз сезимдерин көрсөтүү эмес, эмнени сезе турганын түшүнүү ага кыйын.

Өзүңдүн үмүтүң, аракетин, пландарың жана күтүүлөрүңө тиешелүү нерсени ачып берүү жана «тунук» болуу — тобокелге сала турган нерсе, кээде сиз өзүңүздү ыза кылынгандай сезишиңиз мүмкүн. Бирок бул сөзсүз бара турган тобокелчилик.

Эгер сиз өзүңүздүн сүйүктүү адамыңыз менен ачык болгонго кыйын болуп жатса, алгач өзүңүздүн мамилениздеги коркунучту ачык бөлүшүшүңүз керек. Сүйүктүү адамыңызга өтө ачык болуу сизди коркута турганын чынчылдык менен айтыңыз, эмне үчүн мындай болуп жатканын түшүндүрүңүз. Өз коркунучуңузду сыртка, жарыкка чыгарыңыз. Эгер сиз өз жубайыңызга анын коркунучун ачканга жардам берип жатсаңыз, анда билип коюңуз: анын айыгышында сиз абдан маанилүү роль ойногонго туура келет. Өзүңүздү сүйүктүү адамыңызды шартсыз сүйө турган жана кабыл ала турган ишенимдүү адам катары көрсөтүп, анын коркунучун жокко чыгара аласыз. Ыйык Китепте: «...жеткилен сүйүү коркунучтуу кууп чыгарат» (1 Жкн 4:18) деп айтылганын эстеңиз.

Сиздин жакындыкка умтулуунуз — эки тараптуу процесс. Анын ичине сиз сүйгөн инсандын терендигин изилдөө кирет жана сиздин сүйүктүү адамыңыз өзүнүн үмүттөрү, коркунучтары жана эмоционалдык муктаждыктары менен бирге эмнени көрсөтө турганы жөнүндө чоң ачылыштардын ачылышына алып барат. Бул процесс ошондой эле сиз өзүңүз сүйүктүү адамыңыз сизди таанып билиши үчүн ачылып бересиз, ал үчүн «тунук» болосуз жана анын алдында чындыгында сиз өзүңүздүн үмүттөрүңүз, коркунучтарыңыз, кубанычтарыңыз жана эмоционалдык муктаждыктарыңыз менен бирге ким экениңизди ачып бересиз. Эгер муну макулдашуу менен жасаса, анда таанып билүү менен жана таанылуу менен бирге, сүйүктүү адамыңыздын жалгыздыгын бир аз болсо да азайтасыз жана силердин мамилеңерде өзгөчө жакындыкты жаратасыз.

## **СҮЙҮКТҮҮ АДАМЫҢЫЗДЫН ЖАШООСУНА КАТЫШУУЧУ БОЛУУГА ЧЕЧИМ ЧЫГАРУУ**

Дөөт падыша жазган: «Теңир! Сен мени сынадың, баарын билесиң. <...> ...Сага менин бардык жолдорум белгилүү» (Забур. 138:1,3). Sakan деген байыркы эврей сөзү, бул жерде ал «билесиң» деп которулган, ал өз ичине терең катышуу идеясын камтыйт. Дөөттүн Кудай жөнүндөгү билими жөн гана үстүртөн жана маалымат берүүчү мааниден жогору турат: Кудай падышанын жашоосуна терең катышуучу болгон.

Сүйүктүү адамыңыздын жашоосуна катышуу мамиледе терең жакындыкка алып келет, бул жашоодо бирге баруу менен, бири-биринин жумуштарын жана кызыгууларын бирге бөлүшүү менен, жубайдын жашоосуна билип туруп катышууну билдирет.

Мен үйдүн конгуроосун басып, эң эле биринчи Доттини угам деп чечим чыгарганымды айттым. Өзүм сөз баштап, менин жашоомдо эмне болуп жатканын айтуунун ордуна, мен аны



угууну каалайм. Бул үчүн мага Доттинин жашоосуна сүйүү менен катышып, анын дүйнөсүнө кирүүгө чечим чыгаруу керек болду. Түшүнөсүзбү, биз түз эле мааниде эки бөлөк дүйнөдө жашаганбыз. Ал үйдө балдар менен, үй-бүлөгө байланыштуу күнүмдүк милдеттердин жүгүн көтөрүү менен жашаган. Мен болсо дайыма ар кайсы жакка баруу менен, бүт өлкө боюнча ар кайсы шаарларда эл алдында сөз айтуу менен жашагам. Эгер биз бири-бирибиздин жашообузга терең катышууну тандабай турган болсок, мындай абал биздин мамилебизди жөн эле талкалап салмак.

Биз тандоо жасадык жана жашоодо бирге барууга чечим чыгардык, ошондуктан Дотти жана мен өз мамилебизде жакындыктын терең сезимдерин сезебиз. Биз балдарыбызды макулдашып тарбиялоо менен жоопкерчиликти бөлүштүк. Албетте, бул жөн эле болуп калган жок, себеби мен көп учурда үйдө болгон жокмун, бирок биз кабыл алган бардык маанилүү чечимдерди биз макулдашуу менен кабыл алдык. Ошондой эле биз кызматтын кыйынчылыктарын жана аны менен бирге жетишкендиктерин чогуу бөлүштүк. Дотти Жакшы кабарды насааттоо менен байланышкан менин дүйнөмө кирди жана мени менен бирге анын кубанычтарын жана сыноолорун башынан өткөрдү. Биздин биргелешкен саякатыбыз улуу укмуштуу окуя болуп калды. Ал азыр да ошондой бойдон.

Сиз бош эмес болгон адамдардын чыңалган жашоосунда жашап жатасыз, бул жашоону жеңилдетем деп, ар кандай технологиялык жаңылыктарды канчалык көбүрөөк киргизген сайын, ошончолук ал чыңалган бойдон кала берет. Эгер сиз этият болбосоңуз, ушундай бошобостуктун айынан, күнүмдүк болгон иштердин айынан, жеке өзүңүзгө гана керек болгон нерсеге көңүл буруп каласыз. Сүйгөн адамыңыздын жашоосуна терең катышууну чечүү менен бул тенденцияга жеңилип калбаңыз. Ушундай кылуу менен сиз эки адамдын мамилесинде чыныгы

жакындык кандай болоорун билген фантастикалык сүйүүчү адам болуп каласыз.

Сүйгөн адамыңызды чындап таанып билүүгө чечим чыгарыңыз. Өзүңүз үчүн анын жашоосундагы үмүттөрүн, коркунучун жана кубанычын ачыңыз. Сиз менен болгон мамилесинде анын эмоционалдык муктаждыктарын түшүнө билиңиз жана аны канааттандырууга аракет кылыңыз. Ошону менен бирге өз сүйгөнүңүзгө сизди толугу менен таанып билүүгө мүмкүнчүлүк бериңиз. «Тунук» жана ачык болуп ачылыңыз, өз жашоонуздагы үмүттөрүңүздү, коркунучтарыңызды жана кубанычтарыңызды бөлүшүңүз. Өзүңүздүн эмоционалдык муктаждыктарыңызды бөлүшүүдө ачык болуңуз, сүйүктүү адамыңыз сиздин жашоонузга кирип, аны толтурганга жол бериңиз. Акырында, сүйүктүү адамыңыздын дүйнөсүн өзүңүз үчүн ачууга жана бул дүйнөгө терең кирип катышууга чечим чыгарыңыз. Сүйүктүүңүздүн кызыкчылыктарын өзүңүздүкү кылып алыңыз жана аны менен бирге барыңыз. Бул чыныгы жакын мамилеге алып бара турган ишенимдүү жол. Бул чыныгы сүйүүнүн сыры.

# ~ 6 ~

## Төртүнчү чечим

### ЭҢ МЫКТЫ УГУУЧУ БОЛУУ



**А**зыркы учурда үй-бүлөлүк мамиледе эң кеңири таралган маселени сиз эмне деп атамаксыз жана сиздин оюңуз-ча бул мамилени эмне жакшыртат жана андагы жакындыкты көбөйтөт? Эгер сиз үй-бүлөлүк жубайларды көбүрөөк кыйнаган же алардын үй-бүлөлүк жашоосун бекемдеген бир учурду аташ керек болсо, ал эмне болмок?

Эгер сиз «мамиледеги кыйынчылыктар» жана «жакшы мамиледе болуу» дей турган болсоңуз, анда туура айткан болосуз. Туура ой жүгүртүү да, илимий изилдөөлөр да, жакшы мамиледе болуу — туура мамиленин көрсөткүчү жана жакшы мамиледе болуунун негизи — эң мыкты угуучу болуу жөндөмдүүлүгү деп айтышат.

Эгер биз өзүбүз сүйлөгөндөй көп уга турган болсок, жакшы мамиледе болуу өзүн көрсөтүүсүн тездетмек. Элчи Жакып жазган: «...ар бир адам укканга даяр болсун, ойлонуп сүйлөсүн, ачууга алдырбасын» (Жкп. 1:19). «Укканга даяр болсун» деген фраза «угууга даярдыкты» билдирет. Эң мыкты угуучу болуу деген мамилелешүүгө ачык болууну түшүндүрөт — башка адам сизге айткысы келген нерсени укканга даяр болуу. Бир адам айткандай, Кудай бизге эки кулак, бир ооз берген, ошондуктан сүйлөгөнгө караганда эки эсе көбүрөөк угушубуз керек.

Жакшы мамиледе болуу — бул башка адам сиз айткыңыз келген нерсени түшүнүшү үчүн, вербалдуу жана вербалдуу эмес маалымат алмашуу процесси. Бул процесстин ичине үч маанилүү нерсе кирет: сүйлөө, угуу жана түшүнүү. Бул бөлүмдө мен жакшы мамиледе болуунун угуу деген компонентине көңүл бурдургум келет.

Көп адамдар өзүнүн көз карашын жеткирүү максатында сүйлөгөндү — мамилелешүү деп эсептешет. Жакшы мамиледе болуу сүйлөөнү жана угууну талап кылат. Эгер чындап укпасаңыз, сиз түшүнүүгө жана терең жакындыкка жете албайсыз.

Көз ирмемге ойлонуп көрүңүз, өз мамилелешүүңүзгө сиз эмнелерди алып келип жатасыз. Силердин мамилеңерге жубайыңыз эмнени алып келип жатат? Биздин ар бирибиз ага өзүбүздүн кайталангыс мамилелешүү стилибизди, ата-энебиздин үйүндө башталган жеке тарыхыбызды, ошондой эле өзүбүздүн бала чактагы маданиятыбызды алып келебиз. Эки «тажрыйбанын жыйналган кутулары» бир бүтүн болуп аралашат, силердин ар бириңер башкаңардын айткысы келгенди ачык түшүнүү үчүн жетишерлик түрдө көңүл коюп угууга жөндөмдүү болгонго чейин, силерди канааттандырган мамилелешүүнүн жана жакындыктын деңгээлине жетүү оңой болбойт. Жакшы угуу бул башка адамдын эмнени айтып жатканын түшүнүүгө негизделет. Ал башка адамдын көз карашын кабыл алууга таянат. Бул деген сиз анын көз карашына ошол замат макул болушуңуз керек дегенди билдирбейт, бирок сиз аны угасыз жана эске аласыз.

Сиз мындай дешиңиз мүмкүн: «Мага бул түшүнүктүү, бирок жакшы угуучу болуу — менде өзүнөн өзү болуп калбай турган нерсе да». Биздин арабызда бул табигый түрдө болуп кала турган бирөө жарым бар экенине ишене албайм. Угуу — бул чеберчилик, ага үйрөнүү керек, сиз да ага үйрөнө аласыз. Мен — бул нерсенин тирүү далилимин.

## УГУУ БАРДЫК СӨЗДӨРДӨН ЧЕЧЕНИРЭЭК БОЛГОНДО

Силер экөөңөр тең бири-бириңерди укканга аракет кылбаган кезде, эгер пайда болгон келише албастыкты тартипке келтирбесе, силерде мамиленин бузулушуна алып келе турган чыр-чатак пайда болушу мүмкүн. Мен сизге үй-бүлөлүк жашоомдун биринчи жылдарында өтө көп сүйлөгөнүм жана жетиштүү түрдө укпаганымды айтып бердим.

Дотти экөөбүз үйлөнгөндөн жети же сегиз ай өткөндөн кийин, ал мага сүйлөшүүгө сунуш жасап кайрылды, бирок бирдемени ачык айта албады. Анын жүзүнөн анын жүрөгү азыр чындап ооруп жатканы көрүнүп турду.

— Менимче, сен мени сүйбөй калган окшойсуң, — деп ал акыры мойнуна алды.

— Эмне? — деп кыйкырдым мен. — Сен эмне, тамашалап жатасыңбы? Мен сени, жер бетинде баардык адамдардын ичинен артык көрөм.

— Кымбаттуум, — деп жооп берди ал. — Меним оюмча, менин жашоомдун мага маанилүү болгон кээ бир жактары сени таптакыр кызыктырбагандай сезилет. Менимче, алар сага баары бир болгондой көрүнөт.

Мына сага! Мындай нерсени угуу менин жүрөгүмө бычак менен сайганга барабар болду. Мен ошол замат ага айтууга ашыктым:

— Жок, жок, сага эмне болду! Мени абдан кызыктырат!

Андан кийин Доттидеги мындай түшүнүк кайдан пайда болгондугу жөнүндө анын түшүндүрмөсүн таң калуу менен уктым.

— Сен эч качан мени укпайсың. Мен сага бир нерсени айтып баштаганымда, сен ошол замат менин сөзүмдү бөлөсүң, же башка бир темага буруп кетесиң. Же мен сени менен бир нерсени бөлүшүүнү каалаган кезде, сен оюң менен таптакыр башка жактасың. Сен мени угуп жаткандай болуп өзүңдү көрсөтөсүң, бирок

оюң менен Боливиядагы «Платформада» жүрөсүн (Бул аялымдын мага: «Кымбаттуум, мен сага кайрылган кезде, сен башка нерсе жөнүндө ойлонуп жатасың», — дегенди айта турган жолу.)».

Сак саламат мамиленин көрсөткүчүнүн бири — ал жубайлар үчүн гана маанилүү болгон кыска фразалардын пайда болушу. Дотти экөөбүздө болгон мындай сөздөрдүн баарын мисалга келтирип отурбайын, бирок ал мен аны угуп, анан өзүмдүкү жөнүндө ойлонуп отурганымды мага түшүндүрүү үчүн: «Сен Боливиядагы «Платформадасыңбы?»» — деп сурайт. (Мен оратор катары Латын Америкада марксисттер менен эркин дебаттарга катышып, сөз сүйлөп баштаганмын.)

Анан эмне болгонун билесизби? Өз убагында укканды үйрөнбөгөндүктөн, мен атайлабастан эле аялыма анын сөздөрү мени кызыктырбай турганын көрсөттүм, анан ал ошол замат өзүнүн жан дүйнөсүнө кирип, жабылып калчу.

Мен Доттини укчумун, бирок анын мага жеткирүүнү каалап айткандарынын маанисин укчу эмесмин. Сүйүктүү адамдын сөзүн угуу жана анын үнүн угуу — экөө эки башка нерсе. Биз сөздү угуп, бирок бул сөздөрдүн маанисин кулактын сыртынан кетирсек, бул биздин сүйүктүүбүздү баалабай жаткандай көрүнөт.

Мен Доттини укканга акыл менен күч жумшап аракет кылбагандыктан (кээде эч кандай күч жумшачу эмесмин), ага анын ичинде топтолгон нерсенин баары мен үчүн такыр маанилүү эместей көрүнчү. Чындыгында, сүйүктүү адамыңдын энтузиазмын өчүрүү үчүн мындан башка жолду издөөнүн кереги да жок! Бирөө жарымды чындап угуу — бул ага: «Сен мен үчүн маанилүүсүң! Мен үчүн сен абдан маанилүүсүң!» деген мамиле. Сыйлоо угуудан башталат.

Чындап угуу — адамдарга аларды олуттуу карап, алар сиз үчүн баары бир эмес экендигин, алардын оюн баалай турганыңызды көрсөтүүнүн ишенимдүү бир жолу.

Доктор Дейвид Аугсбургер, Фуллердик руханий семинариянын теология мектебинде жетекчилик кам көрүү жана кеңеш берүү кафедрасында иштеп жүргөндө ага окутуучусу, «Көңүл кош эместик: бирөөнү угуу жана өзүң да угулуу» деген китепти жазган. Бул китеп отуз жыл мурун жазылган болсо да, мурдагыдай эле актуалдуу. Анын кошумча сөз башы мындай: «Тен укуктуу мамилелешүүдө кантип уксаң болот жана кантип өзүң да оюңду жеткире аласың?» Доктор Аугсбургер өзүн да угушун каалагандыкты адамдын жеке кадыр-барктуу болуу сезими менен бирдей коет:

- Эгер сен мени угуп жатсаң, анда мен мени укканга татыктуумун.
- Эгер сен мени тоотпосоң, демек, мен сага кызыксызмын.
- Эгер сен менин көз карашымды, баалуулуктарымды бөлүшө турган болсоң, анда мен сага сенин көңүл бурушуна татыктуу нерсени сунуштай алам.
- Эгер сен менин пикирлеримди жактырбасаң же мамилелешүүгө кошкон менин салымымды баалабасаң, анда мен сага айта турган сөзүм жок.
- Эгер өзүн өзү баалоо үчүн сенин пикирлеринди колдонбостон, сени менен бирге боло албасам, анда өз ара бири-бирин түшүнүү мүмкүн эмес. Эгер мен сен мен жөнүндө эмне деп ойлойсуң деп түйшүктөнүп жаткан болсом, анда мен сенден алыс бөлүнүп калганмын<sup>1</sup>.

### **ЖӨН ГАНА УГУУДАН ЧЫНДАП УГУУГА ӨТҮҢҮЗ**

Сиз кимдир-бирөөгө «Сен мени укпай жатасың» дегенде ал «Жок-жок, мен сени угуп жатам» деген жоопту, андан кийин сиз азыр айткан акыркы сүйлөмдү кайталап айтышын угуш үчүн айткан учурларыңыз болду беле? Чындыгында, *жөн гана угуу* жана *чындап угуу* такыр башка нерсе.

Сиз бир нерсени угууну каалаганыңызда, кандайдыр-бир маалымат же кабар алууга аракет кыласыз, мисалы, сиз футболдук мелдешти оюндун ортосу болуп калганда койдунуз, анан балдарга кайрылып мындай дейсиз: «Кана, тынчтангыла: мен эсепти билүүнү каалайм». Башкача айтканда, сиз өзүңүздүн кандайдыр-бир максатыңыз үчүн маалымат издейсиз. Чындап угуу — таптакыр башка нерсе. Чындап угуу — сизге сүйлөп жаткан адамга бүт көңүлүңүздү бурасыз; же ал сизге айткысы келип жаткан нерсеге көңүл коштук кылбайсыз. Жөн эле угуу сиз *жеке* өзүңүз сүйлөшүүдөн бир нерсе алгыңыз келе турган учур. Ал эми чындап угуу башка адамдын позициясын жана анын сезимин түшүнгөнгө аракет кылууга жакын. «Жөн гана угууда» сизге бир кыйла көп көңүл бурулат, «чындап угууда» — башка адамга.

Жөн гана угуу ар кандай деңгээлде болушу мүмкүн. Өзүнүн талкуулоосун улантуу менен доктор Аугсбургер угуунун ар бир деңгээлин башка адамга көңүл буруу менен байланыштырат.

Фактыларды, маалыматтарды, майда-чүйдөсүнөн бери топтоо максатында, ошол эле учурда сүйлөп жаткан адамга эч кандай кам көрбөстөн эле угууга болот (мисалы, кийин үзүндү келтирүү үчүн).

Же боору ооруган сезим менен угууга болот. Өзүңдү жеке аягандык менен мотивдештирүү — демек башка бирөөнүн жараатынын эсебинен өз текебердигинди тамактандыруу. Бирок мындай боору ооругандык сезим менен кыймылдап, андан кийин кам көрүү — таптакыр башка иш. Жөн эле кейип койгон жерде такыр кам көрүү жок болушу мүмкүн.

Же кимдир бирөө жалпы таанышынын аркасынан сүйлөп жатканын угууга болот, ошону менен бирге талкууланып жаткан адамдын жараатын күчөтүп, аны менен айтып берип жаткан адамдын ортосундагы аралыкты алыстатууга болот. Өзүнүн угуусу менен өзү жок болгон адам жөнүндө ушак айтуу — бул мүмкүн болгон сүйлөшүү деп түшүнгөнгө жол берет.



Же милдеттүүмүн деп сезгендиктен (мисалы, кесиптик жактан керек) апатия болуп угуу же адам жөнүндө эч кандай кам көрүү көрсөтпөстөн эле сыйлап жатам деп угууга болот. Көңүл кош болбой угуу — бул чындап угууга даярдыктан да жогору турат. Жарым кулак менен угуу көңүл коштукту көрсөтүүгө барабар.

Же кимдир бирөөнүн жеке жашоосунун майда-чүйдөсүнө чалгынчынын кызыгуусу менен угууга болот. Көңүл кош болбоо — бул «кулагыңды түрүп» жөн гана угуу жөндөмү эмес. «Көзүң менен» кароо жана «кулагың менен» угуу — бул кам көрүүнүн көрсөтүлүшү эмес, а болбогон кызыгуунун көрсөтүлүшү болушу мүмкүн.

Же бир ишти «ырас, ырас» деп гана, ар бир паузада өз кам көргөнүн, түшүнгөнүн, толук макул болгонун көрсөтүүгө шашылган биринчи жардам берүүчү аптекасы бар куткаруучуга окшоп угууга болот. Кам көрүүчү болуу — бул жардам сунуш кылуу жана аны иш жүзүндө көрсөтүү, а жөн гана элпек болуу — бул такыр көңүл кош эместикти билдирбейт.

Бирок көңүл кош болбоо жогоруда айтылган элементтердин баарын өзүнө камтыйт. Айтылган нерсеге чын дилден көңүл коюу, чындап тилектеш болуу, айтып жаткан адам болуп өткөн нерсени ашырып айтып жатканда аны менен макул болбогонго даярдык, абалга жалпы көз караш менен караган калыстык, башка адам кандай болсо ошол бойдон көрүүгө даярдык, чындап ага пайдалуу болгонго чечкиндүүлүк, дал келген элпектик, — булардын баары чыныгы көңүл кош эместикти түзүүчү нерселер, бирок алар анын ачкыч элементи болгон чындап угуу жөндөмү жана даярдыгы менен түшүндүрүлөт, багытталат.

Демек, көңүл кош эместик — бул чындап угуунун абдан маанилүү бөлүгү. Көңүл кош болбогон жүрөк уккан кулак аркылуу болот. Бул жерде вербалдык же «дененин тилинин» жардамы

менен ал адамды карай байланыш да болушу керек. Эгер «дененин тилинин» позитивдүү сигналы менен биргеликте болсо, унчукпай угуу да көңүл кош эместикти көрсөткөн жакшы реакция болушу мүмкүн. Бул мезгилде маанилүү учур — аңгемелешип жаткан адамга кандайдыр бир формадагы байланышты сунуш кылуу.

Күйөөсү сөзүнө эч кандай реакция кылбаганына капа болгон, көңүлү чөккөн бир аял кыйкырды: «Эгер сен менин угуп жаткан болсоң, анда менин сөзүмө кандайдыр бир реакция кылчы! Жооп катары бирдеме айтчы! Эмне болсо да! Сен менин угуп жатканыңдын белгисин бер!» Биз бирөөгө жеткиргенге аракет кылып, бизди угуп жатканын ушунчалык билгибиз келет.

Сүйүктүү адамыңыз сизге айткандарын түшүнгөнүнүздү билдирүүнүз үчүн бир нече пайдалуу кеңештер:

- *Денелик жактан реакция кылыңыз.* Аңгемелешип жаткан адамыңызды көздөй бурулуңуз. Ага карай ийилиңиз. Жооп катары башыңызды ийкеңиз. Анын көзүнө караңыз. Көз менен көргөзгөндөй болуп башка эч нерсе толук көңүл бурганыңызды билдире албайт.
- *Көбүрөөк маалымат сураңыз.* Маалыматты тактоо үчүн же кошумча маалымат алуу үчүн суроолорду бериңиз: «Сен эмнени айткың келип жатат? Муну менен эмне айтайын дедиң эле?» же «Бул сен үчүн эмнеге маанилүү?» Суроо берүү менен сиз: «Айтканыңды уланта бер — мага кызык, мага баары бир эмес» деп айтып жаткандай болосуз.
- *Айтылган нерсе жөнүндө өзүңүздүн түшүнүгүңүздү мындай сөздөр менен айтыңыз:* «Сен аны менен жолугууну чыдамсыздык менен күтүп жаткандайсың» же «Ай-ий, сага ушунун баарына чыдаганга туура келиптир да». Мындай активдүү угуу бир кыйла ачык, майда-чүйдөсү менен бөлүшүүгө алып келет.

- *Сезим менен кайталаңыз же айтылган сөздү өз сөзүңүз менен айтып бериңиз.* Айтылган нерсенин маанисин же сезимин чагылтуу бир эле учурда уккан нерсенин маңызын ачып берет, кийинки мамилелешүүнү кубаттайт.
- *Аңгемелешип жаткан адамыңыз өзүнүн айткандарын улантып жатканда унчукпай отуруңуз.* Адамдын сөзүн бөлбөнүз жана ал үчүн сүйлөмдү аягына чыгарбаңыз. Мага, мисалы, бул кыйынга турат. Өзүмө дайыма: «Сөздү бөлбө, сөздү бөлбө» деп эскертип турганга туура келет. Унчукпай калган учурда паузаны толтурууга шашпаңыз — сиз сүйүктүү адамыңызды сиз менен бөлүшүүнү каалаган маанилүү нерседе токтотуп коюшуңуз ыктымал.

Догти минтип мойнуна алат: «Джош мен айтып жаткан нерсеге кийлигишип кеткенде, мени бир аз капа кылат. Ошол кезде менде: «Ал эмне, мени бир нерсени айтып берүүгө жөндөмсүз деп ойлойбу же мен өтө эле майда-чүйдөсүнө кирип айтып жатамбы» деген чочулоо пайда болот. Кээ бир учурда мен бул анын энтузиазмынын чагылышы экени түшүнөм. Мен ага эмне менен кайрылып жатканым аны тынчсыздандырат. Анан ал өз сөзүн койгонго шашат — ал мага сөзүмдү аягына чейин айтканга мүмкүнчүлүк бербеген кезде, муну тоскоолдук кылуу же сөздү бөлүү деп кабыл албайт. Мен билем: ал менин аңгемеме кошулганга шашып турат. Бирок мен аны менен бир нерсени бөлүшкүм келгенде, эгер Джош мага башынан аягына чейин айтканга мүмкүндүк берсе, мен үчүн абдан жакшы». Чыдамдуу болуу — бул бата.

- *Аңгемелешип жаткан адамыңыз сүйлөп жаткан кезде өз жообуңузга же жокко чыгарууга ыклас коюудан өзүңүздү кармаңыз* — өз сөзүңүздү батыраак коюуга шашып жатканыңызды кармаңыз. Жооп үчүн сөздөрдү тандап же мурда айткан сөзүңүздөн актаныш үчүн айтылган сөздү жокко

чыгарууну ойлонуп жатып, сиз оюңуз менен өзүңүздү коргоо сызыгын чийип баштайсыз. Жыйынтыгында сиз керек болгондой укпайсыз.

- *Аңгемелешкен адамыңызга өз кубаттооңузду көрсөтүңүз жана ал сиз менен бөлүшүүнү чечкендиги үчүн ыраазычылык айтыңыз.* Бул да, тигил да сак саламат мамилелешүүнү бекемдейт. Акылман Сулайман: «Жагымдуу сөз — бал, ал — жанга жагымдуу...» (Нак.сөз.16:24) экенин билген. «Чоң рахмат, сен муну мага айтууну чечкениң үчүн. Түшүнөм, бул оңой иш эмес, бирок мен сенин чынчылдыгыңды баалайм» же «Сен айткан нерсе мен үчүн абдан маанилүү. Сенин кеңешиң мага пайда алып келерине ишенем» деген сөздөрдү айтыңыз.

Бул жакшы угуучу болуу үчүн активдүү иштөөнүн кээ бир жолдору гана. Эсиңизде болсун, сиздин кулагыңыз башка адамдын жүрөгүнө жол ачышы мүмкүн, ошондуктан аларды жаппаңыз. Ишениңиз: эгер сиз жакшы угуучу болуу үчүн күч жумшай турган болсоңуз, бул сизге көптөгөн пайда алып келет.

Бирок эң мыкты угуучу болууга чечим чыгарыңыз! Бул бат эле келип калбайт, көз ирмемде эле баары болуп калбайт. Сүйүктүү адамыңызга сиз жакшы — жок, эң мыкты! — угуучу болууну каалап жатканыңызды билдириңиз. Сизде ушундай каалоо бар экенин билдирүү — бул кереметтүү биринчи кадам.

Эң мыкты угуучу болуу сиз сүйгөн адамыңыз менен болгон сак саламат мамилеге пайдубал коюу менен барабар. Керек болгондой угууну үйрөнүү — демек жашоодогу эң маанилүү жөндөмгө ээ болуу. Ачык жана түшүнүктүү сүйлөөнү үйрөнүү — бул да мамилелешүү чеберчилигинин маанилүү бөлүгү. Угуу, сүйлөө жана түшүнүү — эффективдүү мамилелешүүнүн ачкычтары. Кийинки бөлүмдө мен сиз сүйгөн адам менен сак саламат мамиле куруу үчүн сүйлөө жана түшүнүү чеберчилигин окуп үйрөнүүгө бүт көңүлдү бурам.

# ~ 7 ~

Бешинчи чечим

## СҮЙЛӨШҮҮ ЧЕБЕРЧИЛИГИНЕ ЭЭ БОЛУУ



— **О**, мен сага айтканды унутуп калыптырмын, — деп эртең мененки тамактангандан кийин мен Доттиге кайрылдым. — Тим менен Тэмминин баласы төрөлүптүр.

— Койчу! Качан? —деп, Дотти сурады.

— Так айта албайм, — деп жооп бердим мен. — Балким, кечээ... а мүмкүн мурдагы күнү.

— Кызбы же уулбу?

— Уул окшойт, — толук өзүмө ишенбестен айттым мен. — Жок, кыз деп ойлойм. Мен так билбейм.

Анан чыныгы сурак башталды: «Баланын салмагы канча экен?» — «Түшүнүгүм да жок». — «А атын ким коюшуптур?» — «Билбейм». Мен аз-аздан чыдамымды жогото баштадым. «Тэмми өзүн кандай сезип жатыптыр?» — «Мен кайдан билейин, Дотти? — Мен жөн гана башымды чайкадым. — Мен бул жөнүндө сөз баштаганыма өкүнүп жатам!»

Биздин досубуз балалуу болгонун билүү мен үчүн жетиштүү эле. Бирок мен жаңылыкты аялыма керек болгондой жеткиргенге жөндөмсүз экенмин. Мага майда-чүйдөсү жетишпей жатты. Эгер мен Дотти менен эффективдүү түрдө сүйлөшүүнү кааласам, бир окуяны айтып берүүдө өз манерама кандайдыр-бир түзөтүүлөрдү киргизишим керек экен.

«Майда-чүйдөсү жөнүндө ойлон!» деген сөз менин девизим болуп калды. Мен өзүмө «эскерткичтерди» жаза баштадым: «Джош, Дотти менен сүйлөшкөндө, сен майда-чүйдөсүнө чейин айтып беришиң керек». Андан кийин дагы биздин бир досубуз балалуу болгондо, мен бул жөнүндө аялыма айтууну чыдамсыздык менен күттүм. «Качан?» «Мурунку шейшембиде». — «Салмагы канча экен?» — «Үч жарым килограмм». — «Уулбу же кызбы?» — «Кыз». — «Атын ким коюшуптур?» — «Карла». Дагы ушул сыяктуу. Мурун мен маани бербеген нерселердин баарын эстеп калуунун үстүнөн иштеп баштадым, бул биздин үй-бүлөдөгү өз ара түшүнүшүүнү бекемдеди, анткени мен эми Доттиге майда-чүйдөсүнө чейин кабар айтууга жөдөмдүү болуп калдым. Ал эми анын бардык нерсени билүүгө умтулгандыгы анын мени менен болгон байланышты сезүүгө жардам бере турган маанилүү канал эле. Мага бул — аялыма бир нерсени майда-чүйдөсүнө чейин айтып берүү — азыр да оңойго турбайт, бирок мен мунун үстүнөн иштегенимди токтотпойм.

Мурункө бөлүмдө айткандай, чындап угуу — сак саламат мамилелешүүнүн пайдубалы, бирок сиздин сүйлөгөндү билгениңиз да өтө маанилүү. Мына ошондуктан эч качан Доттинин майда-чүйдө нерсе жөнүндө кам көрбөйсүң деп мени жемелеген күндү унутпайм деп ойлойм. Ал жумшак, бирок тике карап айтты: «Кымбаттуум, сен туура эмес айтып жатасың». Жооп берүү менен мен каршы болдум: «Ооба, мен өмүр бою ушинтип сүйлөп келгенмин!» «Мен үчүн, — деди ал, — сен айтып жаткан нерсенин баары түшүнүксүз угулуп жатат».

Андан кийин Дотти мага мен айтып берип жаткан нерселерди эч качан майда-чүйдөсүнө чейин айтпай турганымды көрсөттү. Мен дайыма «иштин маңызына», болуп өткөн нерсенин жалпы сүрөттөлүшүнө гана кызыккандардын катарына кирчүмүн, ошондуктан мага майда-чүйдөсү маанилүү эместей сезилчү. Бирок алар аялым үчүн абдан маанилүү экен, мен бир нерсени

айтып берүүдө өзүмө керектүү ондоолорду киргизгенден кийин, аялым экөөбүз бири-бирибизди эң сонун жана бир кыйла терең деңгээлде түшүнүшө баштадык. Менин окуямда бул аялым үчүн көп нерсени майда-чүйдөсүнө чейин айтуу муктаждыгы болду. А сиз үчүн бул башка нерсе болушу мүмкүн. Бирок сиздин эмнени айтканыңыз жана кантип айтканыңыз сиз сүйгөн адам менен болгон мамиле жакшы болушу үчүн өтө маанилүү. Бул аймакта сизге жардам берүү үчүн коммуникатор катары өз жөндөмдүүлүгүмдү өнүктүрүү үчүн мага жардам берген он принципти сиз менен бөлүшкүм келет. Бирок ага өткөндөн мурда жубайлардын ортосундагы мамилелешүүгө тиешелүү болгон, кеңири таралган түшүнбөстүктөр жөнүндө талкуулагым келет.

Мен мурун да эскертип айтып кеткен элем: илимий изилдөөлөр да, жөн гана туура ойлор да, жакшы сүйлөшүү — жакшы мамилелешүүнүн көрсөткүчү экенин айтышат. Бул туура, бирок бул жакшы мамилелешүү жакшы мамилеге алып барат деген нерсени айтуу эмес. Чындыгында, баары тескерисинче. Бекем эмоционалдык байланышы бар жакшы мамилелешкен адамдар жакшы сүйлөшө алышат. Өздөрүнүн мамилесинде бактысыз болгон адамдар мамилелешүүдө көйгөйү болгону үчүн эмес, түшүнүүдө көйгөйү болгону үчүн бири-бирине жаман мамиле кылышат. Эмоционалдык жактан бөлүнүшкөн болсо, алардын ортосундагы сүйлөшүү да жакшы болбойт.

Ушуну эске алуу менен сизге сунуш кылам: сиз сүйгөн адам менен байланышты эмоционалдык жана жеке деңгээлде бекем кармоо үчүн, сүйлөшүү чеберчилигине чеберчилик менен түзүлгөн каналдай мамиле жасашыңыз керек. Бул деген сүйлөшүүнү жакшыртууга гана эмес, мамилелешүүнү жакшыртууга ошончолук көбүрөөк көңүл бөлүү дегенди билдирет. Туура сүйлөшүү бул учурда максатка жетүүнүн, тагыраак айтканда, сүйүктүү адамың менен бир кыйла мыкты мамилелешүүнү кубаттоо максатына жетүүнүн куралы боло алат. Туура сүйлөшүү *башка*

адамга багытталган, анын маңызы байланышты бекемдөө жана мамилени тереңдетүү.

## **ЧЕБЕР СҮЙЛӨШҮҮНҮН ОН ПРИНЦИБИ**

Келгиле, бул он принципти катары менен баяндайлы. Алар терең мааниге ээ жана иш жүзүндө оңтойлуу. Аларды дайыма өз мамилеңизде колдонуңуз, ошондо сиз сүйүктүү адамыңыз менен бекем байланышты колдогонго жардам берерин байкай аласыз.

- Мамилени жакшыртыңыз.
- Компромисске барууну үйрөнүңүз.
- Түшүнүүгө аракет кылыңыз.
- Жубайыңыздын өзүн өзү баалоосун жогорулатыңыз, анын жеке кадыр баркын сыйлаңыз.
- Позитивдүү болуңуз жана аңгемелешип жаткан адамыңызды кубаттаңыз.
- Бирөөлөрдүн сырын сактаганды үйрөнүңүз.
- Ыңгайлуу учурду күтүңүз.
- Ойлорунузду, сезимдериңизди бөлүшүү менен, сезимталдыкты көрсөтүңүз.
- Аңгемелешип жаткан адамыңыз сиздин ойлорунузду окуганга жөндөмдүү деп ойлобоңуз..
- Чынчыл болуңуз.

**1. Мамилени жакшыртыңыз.** Табигый болгон нерсени жасоо — балким, биздин маданиятта калыптанып калган көптөгөн адамдар үчүн бул девиз болуп калгандыр, бирок жакшы коммуникатор болуу өзүнөн өзү ишке ашып калбайт. Биздин баарыбыз өз жашообузда өзүбүзгө таянууга жана өзүмчүлдүккө тартылып турабыз, ошол үчүн *башка* адамга багытталуу күч-аракетсиз



такыр болбойт. Доттини угуп жана ал маанилүү деп эсептеген сфералардын баары мени чындап кызыктыра турганын ал түшүнүүсү үчүн, мен абдан көп күч жумшоону тандаганмын. Ооба, бул менден табигый түрдө чыгып кала турган нерсе эмес, мен мунун үстүнөн иштешим керек.

Менин адаттарымдын арасында эртең мененки тамак учурунда гезит окуу бар эле. Биз Дотти экөөбүз үйлөнгөн кезде, мен гезит окууну улантып жүрдүм. Бирок бир жолу аялым менин көңүлүмдү, эрте мененки тамакта бирге чогулуу — бул сүйлөшүүгө эң мыкты мүмкүнчүлүк экенине бурдурду, анан мен бул адаттан баш тарттым. Ошондон тартып мен эч качан эртең мененки тамакка отурганымда гезит окубайм. Мен өзүмө дасторконго жакындаганда минтип эскертүүнү үйрөндүм: «Ооба, ооба, Джош, эсинден чыкпасын: сен эрте менен өз аялың менен сүйлөшүү үчүн бул жердесиң». Азыркы күндө мен эрте мененки тамакта өзүмдүн iPhone же iPad ыма көңүл буруп кетпегенге аракет кылууга туура келет.

Мурда, мен жер кыдырып жүргөн кезде, шаар аралык телефон чалуулардын баасы канча тураарына өтө кылдаттык менен мамиле кылчумун. Бул мезгил лимитсиз тарифтер иштей баштаганга чейинки мезгил болчу. Бирок мен Дотти мени менен үйдө болуп өткөн бир нерсени бөлүшүшү үчүн жана мени менен талкуулагысы келген бир нерсени айтыш үчүн, мени бүт күн бою күтүп отураарын түшүнө баштадым. Бирок мындай сүйлөшүү канчага тураарына тынчсызданып, мен ар бир жолу ага: «Бул шаар аралык байланыш да. Мен үйгө барганда айтып бересиң», — деп эскертип турчумун.

Мындай жооп анын мени менен мамилелешүүгө, өзүнүн ойлору жана сезимдери жөнүндө бөлүшүүгө болгон умтулуусун өлтүрчү, ошондуктан мен өзүмө минтип үйрөтүшүмө туура келди: «Джош, Дотти сенден бир нерсе жөнүндө сураганда, сен эми мындан ары сүйлөшүүнүн баасы жөнүндө эскертпейсиң.

Сен андан: «Үйүбүздө иштер кандай?» — деп сурайсың. Андан кийин ыңгайлуураак отуруп алып, аялың менен маектешүүдөн ыракат ала баштайсың». Ошол кездерде сүйлөшүүлөр кымбат болчу, эгерде мен чет өлкөдөн чала турган болсом, азыр деле арзан эмес, бирок аларга коротулган акча — бүт жубайлык мезгил аралыгында үй-бүлөлүк жашоого кошкон салымдарымдын эң мыктысы.

Сүйлөшүү чеберчилигин үйрөнүү — бул эмгек жана ал сиздин убакытыңызга, күчүңүзгө, а балким, акчаңызга турат. Бирок сүйлөшүү сиз сүйгөн адам менен эмоционалдык жакындыкка жана бекем мамилелерге алып бара турган түз каналга жол ачат, ошондуктан ага коротулган бардык салым өзүн актайт.

**2. Компромисске барууну үйрөнүңүз.** Дени сак үй-бүлөлүк мамилелер — бул, өзгөчө, жубайлардын сүйлөшүү стилдери ар башка болгон учурда, өз ара макул болууларга бара билүү ыктары. Ар бир адамга өзү менен өзү калуу эркиндиги керек, аны менен бирге башка адамдын керектөөсүнө ыңгайлашуу керек, ошондой эле, сүйлөшүүнүн кайсы бир стили башкасына караганда сөзсүз түрдө мыкты болбойт. Болгону адамдар ар түрдүү, аны менен кошо, сүйлөшүү стили дагы ар башкача болот. Сүйлөшүүнүн чеберлери маектешине кантип жана качан ыңгайлашыш керек экенин билишет.

Дотти экөөбүздүн сүйлөшүүнүн майда-чүйдөсүнө болгон керектөөлөрүбүз ар башка. Бул сейрек эмес учурларда ар түрдүү келишпестиктерге алып келет. Балким, сиз да мындай абалдарда болуп көргөндүрсүз. Доттинин өзүнүн айтышы боюнча, «Джош дароо ишке өткөндү жакшы көрөт. Ага фактыларды билүү жагат. Ага дароо тыянактар керек. А мага көркөм баяндоо жөндөмүм бар экенин бир канча жолу айтышкан. Менин мүнөзүм мына мындай: кайсы бир окуяны айтып берүү — искусстволук чыгарма жаратуу, картина тартуу менен барабар. Картина тартыш үчүн малярдан валигин алып барбайсың да — сен анын май-

да-чүйдөсүнө чейин биринин артынан бирин тартып отурасың. Ошондуктан сен кайсы бир окуяны айтып жатканда, сенден фабуланы ойлонуштуруу, тонду тандоо жана бул окуянын атмосферасын жеткирип берүү талап кылынат.

Джош экөөбүз эми гана үйлөнгөн кезде анын сүйлөшүү стили мени акылдан аздыра тургандай сезилди. Атүгүл, анын денесинин тили дагы минтип кыйкырып жаткандай эле: «Бол, тезирээк иштин маңызына өт!» Анан акыры ал ошондой деди: «Демек, иштин маңызы эмнеде?» Мындай учурларда мен минтип жооп берчүмүн: «Билесиңби — чыдагын да, сөздү акырына чейин ук. Бул менин аңгемем. Аны сага өзүм билгендей жеткиришиме уруксат эт». Убакыттын өтүшү менен, ал менин баяндоомдо майда-чүйдө нерселер мен үчүн абдан маанилүү экенин түшүнө баштады.

Мен дагы компромисс никеде борбордук орунду ээлей турганын түшүндүм. Эми биз экөөбүз тең сүйлөшүүдө бири-бири-биздин өзгөчөлүгүбүздү эске алууга аракет кылабыз. Алдыда боло турган сүйлөшүү үчүн Джош көбүрөөк деталдарды эстеп калганга аракет кылат жана мени менен сүйлөшүп жатканда, ага өзүмдүн окуямды майда-чүйдөсүнө чейин, биринин артынан бирин кайталап айтып берип жатканымда, мага чыдамдуулук көрсөткөнгө аракет кылат. Өз кезегинде, ушул экинчи даражадагы майда-чүйдө нерселер качан бүтөт экен деп күтүп отурбашы үчүн, мен да аны азаптардан арылтканга аракет кылам. Мен ага дароо иштин маңызын айтканга аракет кылам, адамдарды кайталап айтуудан, көптөгөн майда барат нерселерге жол берүүдөн качып, дароо негизги нерсени билдирүүгө өтөм.

Жакшы үлгү — менин Джошко үчүнчү балабызга кош бойлуу экенимди кантип билдиргеним. Келли жана Шон төрөлгөндөн кийин, биз экөөбүз тең дагы бир балалуу болгубуз келерин билгенбиз, бирок мен Кэтиге биз экөөбүз пландаштыргандан бир аз эрте кош бойлуу болуп калдым. Джошко бул жаңылыкты

айтыш үчүн, мен анча узун эмес ыр жаздым, анда менин кош бойлуу экеним каймана түрдө айтылган болчу. Бул ырда башынан аягына чейин экөөбүз жөнүндө айтылганын жана ал кандай жаңылыкка алып бараарын түшүнөөрдөн мурда, ырды эң акыркы сабына чейин угуш керек болгондой ойлонуштурулган эле.

Ошол кезде биз Техаста жашачубуз, Джош антиквардык буюмдарды сатып алуу жана сатуу менен алектенип жүргөн. Дал ошол тапта ал Калифорнияда болчу жана антиквардык буюмдарды ири сатып түгөтүүгө болгону беш мүнөттөй убакыт калганда ага чалып калыптырмын. Мен айттым: «Мен сени менен сүйлөшүшүм керек», а ал минтип жооп берди: «Ооба-ооба, жакшы, бирок менин убакытым абдан аз. Эшикти ачканы жатышат, эшиктин алдында беш жүздөй адам чогулуп калган. Баары качан ичкери киргизишет экен деп күтүп турушат». Мен ага бир нерсени окуп бергени жатам деп айттым, анан ал баарын тез окуй саласың деген шарт менен угууга макул болду.

Мен ырды окуй баштадым, анан ортосунда ал менин сөзүмдү бөлүп: «Бир секунд кое турчу, бул ыр кимдики?» — деп сурады. Мен андан бир аз унчукпай турушун жана жөн гана көңүл коюп угушун сурандым. Мен окуп жатканда ал мени эки жолу үзгүлтүккө учуратты: «Токто-токто, сен эмне жөнүндө айтып жатасың? Кимде бала төрөлүшү керек?» Бирок мен өзүмдүкүн берген жокмун: «Эч нерсе айтпа. Сен бардык ырды баштан-аяк угушуң керек».

Жыйынтыгында, ыр бүтөйүн деп калганда, ал түшүнүп калды: мен *бизде* бала төрөлүшү керектиги жөнүндө айтып жатам. Ооба, Джош менин жөн гана «Мен кош бойлуумун. Июнда биздин балабыз төрөлөт» деген сөздөр менен билдиргенимди артык көрмөк, бирок айланып баруучу жол менен барышым, картинаны тартышым, атмосфераны жаратышым *мага* керек болчу жана баарын өтө-өтө кызыктуу аткарышым керек эле, эң

эле болбоду дегенде, өзүм үчүн. Мен мына муну түшүнүшүм керек болгон: кээ бир учурларда мен кайсы бир нерсени өзүмдүн «драматургиялык» ыкмам менен баяндап бере албайм жана муну менен күйөөмө болгон камкордугумду көрсөтө албайм. Мен компромисс издешим керек болчу жана өзгөчө, анын оюнда антиквардык буюмдарды сатып түгөтүү турган кезде, андан бетер ага телефондо ыр окуп бербешим керек болчу. Ошол күнү мен маанилүү сабакты өздөштүрдүм, мен азыр деле үйрөнүп жатам».

Мен дагы, Дотти дагы бири-бирибиздин окшош эмес сүйлөшүү стилибизге көнгөнгө туура келди жана бүгүнкү күнгө чейин компромисс издешибизге туура келет. Эгерде сиз күйөөңүз же аялыңыз менен, же сүйүктүү адамыңыз менен эффективдүү мамилелешкиңиз келсе, сизге сөзсүз түрдө өзүңүздүн сүйлөшүү стилиңизге кандайдыр бир өзгөртүүлөрдү киргизишиңизге туура келет. Камкордугуңузду көрсөтүңүз жана керектүү оңдоп-түзөөлөрдү киргизгенден кийин аялыңыз же күйөөңүз маалыматты кандай кабыл алганын жана өздөштүргөнүн байкаңыз.

**3. Түшүнүүгө умтулуңуз.** Балким, сиз адамдар табличкага жазып, андан кийин өзүнүн жумушчу столуна коюп кое турган эки фразаны көрүшүңүзгө туура келгендир. Фразалар мындай: «Мен билем, сиз өзүңүздү менин сөздөрүмдүн маанисин түшүнгөндөй сезип жатасыз. Бирок мен сиздин кабардар экениңизге ишене албайм: сиздин укканыңыз — таптакыр мен айтайын деген нерсе эмес». Сиздин сүйүктүүңүз тарабынан айтылган нерсе жана сиздин укканыңыз — сөзсүз түрдө анын айтайын дегени эмес жана айтылган сөз менен эмнени айтайын дегенине көпүрө салыш үчүн, сизден маектешиңизди түшүнүүгө болгон каалоо талап кылынат.

Сиз баарынан мурда эмнеге умтуласыз: сизди түшүнүшүнөбү же сиз өзүңүз башка адамды түшүнүүгөбү? Сиз өзүңүздө аягы-

на чейин укпай эле, сөз кыстыра салуу адатыңыз бар экенин билесизби? Кээде сиз сүйүктүү адамыңыз сүйлөп бүтө электе эле, анын эмнени айткысы келип жатканы жөнүндө шашылыш тыянак чыгара саласызбы? Эгерде ооба болсо, анда сиз жалгыз эмессиз. Мен өзүмдү өзүм каалагандан көп учурда ушундай алып жүрөмүн. Ушундай кылуу менен, сиз менен мен маектешибиздин эмне дегенин уга алабыз, бирок ал чынында бизге эмнени жеткизгиси келгенин түшүнө албайбыз.

Угууга жана түшүнүүгө болгон умтулуу бизден угууну, абалга башка адамдын көзү менен, анын жагдайы менен кароого аракет кылууну талап кылат. Бул бизге Ыйсанын насаатын пайдаланышыбыз керектигин билдирет: «...адамдардын силерге кандай мамиле кылышын кааласаңар, силер да аларга ошондой мамиле кылгыла...» (Мт. 7: 12). Демек, кандай бизди угушун десек, биз дагы ошончолук угууга умтулушубуз керек, түшүнүлүү үчүн андан кем эмес түшүнүүгө умтулушубуз керек.

**4. Жубайыңыздын өзүн-өзү баалоосун жогорулатыңыз, анын өздүк кадыр-баркын сыйлаңыз.** Ар бир адамда аны билүүлөрүнө жана өз баалуулугу жана кадыр баркы бар инсан катары сыйлоолоруна болгон терең муктаждык бар. Сиз сүйүктүү адамыңызды укканга, анын позициясын, ойлорун жана сезимдерин түшүнүүгө умтулган кезде, муну менен аны баалаарыңызды жана сыйлаарыңызды билдире аласыз. Сиз анын ар бир фразасы менен макул болушунуздун, ар бир суроодо ага колдоо көрсөтүшүңүздүн кереги жок, бирок сиз анын позициясын жана көз караштарын сыйлай турганыңызды ачык түрдө көрсөтө алышыңыз керек.

Мен ар бири өзүнүн оюн таңуулаган же маектешин дайыма басынткан аз эмес жубайларды көрүшүмө туура келди. Мындай жубайлардын баарында жана жанында эмоционалдык деңгээлге байланыштуу кыйынчылыктар пайда болот жана алардын мамилелешүүдөгү көйгөйлөрү бул фактыны чагылдырып турат.

Сиз күйөөүздүн же аялыңыздын өзүн-өзү баалоосун сый-урматка татыктуу инсан катары бекемдегениңизде, муну менен минтип айткандай болосуз: «Сени угууга татыктуусуң. Сенин ойлоруң мен үчүн маанилүү». Ал мындай колдоону сезгенде мамилелешүүдөгү жана өз ара түшүнүшүүдөгү ачыктык оңой боло түшөт.

Доттинин айтышы боюнча, мен ал жөнүндө жогору ойлой турганымды билет, биринчи кезекте, мен аны зиректиги үчүн мактаганымда. «Джош мага мен баарын абдан тез түшүнө турганымды жана менин — абдан зирек экенимди дайыма айтат. Алгач мен муну жөн эле мага жагымдуу болсун үчүн айтып жатат деп ойлогом. Бирок убакыттын өтүшү менен, ал чын эле менин кеңештеримди жана көрсөтмөлөрүмдү баалай турганына мени ынандырды. Ал китептерин, фильмдерин же лекцияларын редакторлогондо менин ойлорума кызыгат. Ал менин кайсы бир нерсени кандай көрөөрүмө, кайсы бир нерсени кандай кабыл алаарыма дайыма көңүл бурат жана кайсы бир нерсеге байланышкан менин интуицияма кулак салат. Мындай маектешүүлөр дайыма кызыктуу, анан анын жыйынтыгында, мен экөөбүздүн ортобузда жалпы нерсе чын эле көп экенин сезем».

Сизди ишендире кетейин: бул ык мага табиятымдан берилген эмес жана өзүнөн өзү келип калган жок. Мен өзүм үчүн мына бул нерсени өздөштүрдүм: мен жашоомдо Доттинин көз карашын анык эске алышым керек. Ал мен уга албаган нерсени уга алат жана мен көрө албаган нерсени көрө алат. Ал башка бир адамдын үнүндөгү мен айырмалай албай турган маанини айырмалай алат. Ал адамдын жан дүйнөсүндөгү кайсы бир анча байкалбаган кыймыл-аракетти баамдай алат, мен болсо анын баарын баамдай албаймын. Мен анын биз туш болгон абалдарды интуиция менен түшүнүүсүнө, ошондой эле, биздин балдарды тарбиялоого байланышкан бардык кечиктирилгис маселелерге байланышкан ин-

туициясына муктажмын. Мага анын күндөлүк турмушта болуучу акылмандыгы жана сезимдер деңгээлиндеги интуициясы керек. Мен мунун сентименталдуу угулаарын билемин, бирок Дотти — менин жарымым. Мына ошондуктан мен ага бул жөнүндө дайыма айтамын, биздин бири-бирибиз менен сүйлөшүү каналдарыбыз бир кыйла ачык жана таза бойдон калат.

Бирок кайрадан сизге айткым келет: аялымдын колдоосу – бул мага бир күндө эле берилип калган жок. Биздин үй-бүлөлүк жашообузда Дотти өзүн күйөөсүнө керектүүдөй сезбей турганын бир канча жолу айткан. Анын айтышы боюнча, мен жашоомдо баарын ансыз деле башкара алмак экенмин. Мага таптакыр мындай сезилбейт, атүгүл, мен анда ушундай ойлордун бар экенине ишенгенден да баш тартамын. Бирок чын-чынында мага сезилгендин кандай айырмасы бар: эгерде Дотти ушундай деп эсептесе, анда анын сезимдери мага мен ага канчалык муктаж экенимди анык көрсөтө албаганымды билдирип турат.

Сиз өзүңүздүн аялыңызга, балким, сиз өзүңүз элестеткенден көбүрөөк муктаждырсыз. Эгерде сиз өзүңүздүн менменсинүүгө жакын экениңизди сезсеңиз, буга кайраттуулук менен каршы туруңуз. Сизге сиздин аялыңыз гана бере ала турган сезимдер деңгээлиндеги акылмандык жана интуиция керек. Бул — Кудай эркек менен аялды чогуу жаратканынын себептеринин бири. Ал биздин ар бирибизге баамчылдыкты жана башкабызга керек болгон жөндөмдүүлүктү берген, так эле, Ал Өзүнүн Денеси — Жыйын ээ болгон сыяктуу, «анткени денебиздин мүчөлөрү көп болгону менен, бардык мүчөлөрдүн кызматы бирдей болбогон сыяктуу эле, биз да көп болгонубузга карабастан, Машайактын ичинде бир денени түзөбүз, ал эми өз-өзүнчө алганда, бири-бирибизге мүчөбүз...» (Рим. 12: 4–5).

Күйөө, өз аялыңа кара жана ага анын жашоосунун кайталангыс интуициясына таян. Ал анын баамдагычтыгы сен үчүн канчалык баалуу экенин түшүнгүдөй болсун. Аял, өз күйөөңдү кара



жана ага анын жашоону мыкты түшүнгөнүнө таянгандай таян. Ал сенин жашооңо алып келген нерсе сен үчүн канчалык маанилүү экенин түшүнгүдөй болсун. Силер экөөңөр тең бири-бириңерди баалаганыңарда жана сыйлаганыңарда силердин бири-бириңер менен сүйлөшүү каналыңар бир кыйла ачык жана таза бойдон кала берет.

### **5. Позитивдүү болуңуз жана маектешиңизди колдоңуз.**

Позитивдүү маанайда болуу — мамилелешүүдөгү дагы бир реалдуу артыкчылык. Ал күйөө жана аял менен ачык болууга жол ачат, ошол эле кезде негативдүү маанайда болуу дени сак баарлашууну оорлоштурганга уста. Бирок, сыягы, биз жаратылышыбыздан өз көңүлүбүздү дал ошол негативдүү нерсеге бурганга бир кыйла жакынбыз.

Теннеси штатындагы Университетте үч күндүк лекциялык циклдеги лекциялардын биринде мен университеттик кампустасы машайактык уюмдун жетекчилиги менен бир канча студенттердин — жаштардын лидерлеринин чогулушунда катышып отурган элем. Бир жаш кыз абдан көңүлү чөгүп тургандай көрүндү. Ал мындай билдирүү жасады:

— Мен мындан ары эч кандай флаерлерди таратпаймын. Баары биздин чогулуштарга карата каршы болуп алышкан. Бүгүн эрте менентен бери жалаң негативдүү пикирлерди угуп жатамын.

Мен ошол замат ага суроо бердим:

— Конкреттүү түрдө бүгүн сизге канча адам каршы болду? Жыйырма бешпи?

— Жок.

— Онбу?

— Жок.

— Беш адам чыгар?

Ал кайрадан жооп берди:

— Жок.

Мен ал тараткан эки жүз же үч жүз флаерге болгону эки адамдын негативдүү жооп кылышканын аныктадым. Ошол чогулушта катышкандардын баары ал жөн гана бардык нерсени күнүрт түс менен көрүүгө көнүп калганын билишти.

Биз мамилелешүүнүн бул же тигил формасында өзүбүздүн дарегибизге айтылган негативдүү сөздөрдү жана комментарийлерди байкап жана эстеп калганга жакынбыз. Эгерде он жакшы фраза айтылган болсо жана бир негативдүү фраза айтылган болсо, биз баарынан мурда ошол негативдүү фразага көңүл бурабыз. Сүйлөшүүдөгү мактоо менен сындын өз ара катышын, эгерде ал 90% мактоодон жана 10% сындан турса, аны толук тең салмактуу деп эсептөөгө болот.

Сиз өзүңүздү позитивдүү коммуникатормун деп айта аласызбы? Эгерде сиздин маанайыңыз туура багытта болсо, адамдардын сизге кайрылышы жана сиз менен бөлүшүүсү бир кыйла жеңил болот. Элчи Пабыл биздин жашоо образыбызда жана адамдарга болгон мамилебизде акценттерди кантип туура коюу жөнүндө эң мыкты кеңешти берет: «...бир туугандарым, эмне чындык, эмне туура, эмне адилеттүү, эмне таза болсо, эмне адептүүлүккө жатса, эмне мактоого арзырлык болсо, ошол жөнүндө ойлогула» (Флп. 4: 8).

Адамдардын көңүлүн көтөргүлө жана силердин мамилелешүүнөр позитивдүү болсун. Өз араңарда төмөнкү билдирүүлөрдү салыштырып көргүлө жана алардын кимиси силерди көбүрөөк мотивдештире турганын айтып бергиле:

- «Сен эмнегедир мага гүл бербей койдун».
- «Мен сенден букет алып жүргөнүмдө мага ушунчалык жактымдуу болчу».

Эгерде өз жашоондун спутнигине позитивдүү эскертүүлөр менен дем берсең, бул дээрлик бардык убакта ал тараптан оң реак-

цияны пайда кылат. Сүйүктүү адамыңа чын жүрөктөн чыккан ыраазычылыкты билдирүү жана анын маанайын көтөрүүгө умтулуу силердин ортонордо дени сак мамилелешүүнү колдоодо эң жакшы таасир этет.

**6. Башкалардын сырын сактай билүүнү үйрөнүңүз.** Сиз сүйгөн адам сиздин башкалардын сырларын сактай алаарыңызды билгени — кандай сонун! Анда сиз менен ачык болууга болгон каалоо автоматтык түрдө пайда болот, анткени сиз тилиңизди тишиңизге ката билесиз. Эл алдына чыгып сүйлөгөн кезде кайсы бир учурларды белгилеп кетиш үчүн, мен дайыма жеке үлгүмдү колдоном, бирок мен аялым жана балдарым менен болгон өзүмдүн ньюанстарымды бөлүшүп жаткан кезде, абдан этият болушум керек. Эгерде мен биздин мамилелерибиздин жеке майда-чүйдөсүнө чейин өтө ачык тарата турган болсом, Дотти сөзсүз түрдө этият боло баштайт жана жабык болуп калат.

Бир жолу бир жаш аял, анын аты Джойс, менден аны менен жолугушумду жана анын Уэндел деген жаш адам менен болгон мамилесинде пайда болгон абалда кандай кылышы керектигине кеңеш беришимди суранды. Ал алардын мамилеси бир кыйла олуттуу багытта өнүгүшүн каалаптыр, атап айтканда, никелешүү багытына, ошондой эле, Джойстон анын ага болгон сезимдери канчалык олуттуу экенин ойлоп көрүп, ага билдиришин талап кылат. Джойс өзүнүн каалоолорунда ошончолук конкреттүү эмес эле. Уэндел менен болгон узак сүйлөшүүлөр мезгилинде ал өзүнүн жакынкы келечекте өз тагдырын кимдир бирөө менен байланыштыруу ниетинде кээ бир жеке учурлардын айынан, анын ою боюнча, ал дагы «иштеши» керек болгондуктан өзүнө анчалык ишенбей турганын бөлүшкөн эле.

Капа болгон Уэндел кеңеш сурап бир канча адамдарга кайрылды. Бул абалда алар кандай кеңеш берээрин билгиси келип, ачык боло түшүп, Джойстун аны менен бөлүшкөндөрүн аларга айта салат. Бул жөнүндөгү ушактар Джойско жеткенде, ал ошол

замат Уэндел менен болгон мамилесинде өтө түнт боло түшөт. Ал өзүнүн жеке мейкиндигине басмырлап кирүүнү сезет жана эми мындан ары кайсы бир мезгилде Уэндел менен кайсы бир терең өздүк нерсеси менен бөлүшө алаар бекенинен шектенгенин толук түшүнүүгө болот.

Сиз тилиңизди тишиңиздин астына ката аласызбы? Же сиз «сыр бойдон калсын» деп туруп, элдерге өзүңүздүн сүйүү мамилелериңизди айтып койгонго жакынсызбы? Сиз баары уга тургандай кылып, жеке нерселериңиз жөнүндө таратасызбы? Бирок бул мамилелешүүдөгү ишенимди бузуп салат да! Сиз же сиздин сүйүктүү адамыңыз өзүңүздү сатып коюшкандай сезгениңизде, кийинки жолу ачылып сүйлөшүүгө кыйын болот.

**7. Төп келген учурду күтүңүз.** Сулайман падыша акылман адам болгон. Ошону менен бирге, ага көптөгөн афоризмдер таандык: «Орундуу сөз — жаркыраган күмүш идиштеги алтын алма» (Нак. Сөз. 25: 11) жана «Адам берген туура жообунан кубаныч алат, ошондой эле өз убагында айтылган сөз кандай жакшы!» Эгерде туура сөздөр *туура убакытта* айтылса, дени сак мамилелер тезирээк пайда болот.

Күйөө же аял менен, дос же башка бирөө менен болгон мамиледе биз сүйлөшүүнү кандай жүргүзгөнүбүзгө гана эмес, биз айткан нерсенин орундуу экенине да көңүл бурушубуз керек. Абалга карап, күйөөгө же аялга алар тараптан каршы чыгууну пайда кыла турган бир нерсени айтыш үчүн, кээде таң атканга чейин күтө турган жакшыраак болот. Эгерде күйөөдө же аялда өтө оор күн болгон болсо, бул абдан туура болот. Дотти төп келген убакытты тандап алууга болгон өз пикирин төмөнкүчө түшүндүрөт:

Мен абдан мамилени баалаган адаммын. Сүйлөшүү мен үчүн өтө маанилүү. Мен бардык нерсе жөнүндө сүйлөшүүнү дайыма каалаганмын, азыр дагы ошондой болушун каалайм.

Бирок мен биздин үй-бүлөлүк жашообуздун эң башында эле аныктап алдым: эгерде мен Джошко кайсы бир өтө маанилүү нерсени айтканы жатсам, же оор бир теманы көтөргөнү жатсам, эгерде менде мен такыр чече албай жаткан кандайдыр бир көйгөй пайда болгон болсо, анда мен ага *кантип* айтышым керектиги жөнүндө эле эмес, *качан* айтышым керектиги жөнүндө да этият болушум керек.

Ал башын эч бир оор нерсе менен таптакыр толтургусу келбеген абалдар болот — айталы, сценага чыгаардын алдында он мүнөт мурда (же эл алдына чыгып сүйлөөдөн толук бир күн мурда). Эгерде биздин балдарыбыздын биринде реалдуу көйгөй пайда болсо же менде кандайдыр бир жагымсыздык болуп кетсе, төп келген убакыт болмоюнча, мен ага бул жөнүндө айтканга шашылбаймын. Джош чоң аудиториянын алдына чыгып сүйлөөрдүн алдында, мен ага аны алагды кыла турган жана анын ийгилигине терс таасирин тийгизе турган кайсы бир нерсени айтпаймын. Атүгүл, азыр деле ага түнкүсүн кайсы бир оор нерсени айтуудан качам, анткени бул анын уйкусун бузушу мүмкүн. Мен тандын атышын күтөм.

Өзгөчө мамилени талап кылган же курч эмоцияны пайда кыла турган кайсы бир теманы талкуулаш үчүн, туура убакытты, туура атмосфераны, туура абалды тандап алыңыз. Туура убакытта туура нерселерди сүйлөө — мамилелешүүлөрдөгү стресстен качууга жардам берет.

**8. Пикирлериңиз жана сезимдериңиз менен бөлүшүп жатканда боорукер болуңуз.** Биздин сезимдерибиз — биздин инсандыгыбыздын бир бөлүгү, бирок кээ бир адамдарга алар менен бөлүшүү кыйынга турат. Бала кезинен башталган эмоционалдык жүгүнө карап, кээ бир адамдар өзүнүн сезимдерин таптакыр билишпейт, бирок эгерде биз адамдар менен терең жана жакын мамилени өнүктүргүбүз келсе, биз алардан сезимдерибизди жашырбаганды үйрөнүшүбүз керек.

Сиз өзүңүз сезип жаткан нерсени ачык билдирүү сүйүктүү адамыңыз сиз ушул тапта жан дүйнөңүздө эмнелер болуп жатканын билишине жол ачат. Сиз азыр эмнени сезип турганыңызды ал билгидей болсун. Сезимдердин басымы сиз үчүн да, силердин мамилеңер үчүн да зыяндуу болушу мүмкүн. Көңүл калууну, таарынычтарды жана ачууну басып салуу менен, сиз аларды жашооңуздан чыгарып сала албайсыз — сиз аларды тирүүлөй көмүп саласыз, анан кайсы бир мезгилде алар сиздин жашооңузга кайтып келет, болгондо да, кандайдыр бир жаман түр менен кайтып келет.

Дени сак мамилелешүүнүн ачкычы — сиз эмнени сезип жатканыңызды, мейли ал ачуу болсун, сүйгөн адамыңыздын билишине жол берүү, бирок муну кылдаттык менен ишке ашыруу керек. Ыйык Китепте айтылган: «Ачууланганыңарда күнөө кетирбегиле: күн батканча, ачууңарды баскыла» (Эф. 4: 26). Өз ачууңузду көмүскө жерге катуу же башка бирөөнүн сезимине кылчайып карабастан кое берүү — силердин мамилеңерди көзөмөлдөөгө ээ болуунун эң жаман ыкмасы. «Сактагычтардын» бири — сүйүктүү адамыңызга сиз азыр эмнени сезип жатканыңызды ачык айтуу, бирок муну менен кошо, сиз аны капа кылгыңыз келбей жатканын кошумчалай кетүү. Мен кээде минтип айтамын: «Дотти, бул мага жакпай жатат, бирок мен азыр сага сени капа кылып кое турган бир нерсени айтпай турганым ишенгим келет». Бул мага сүйлөшүүнү кысым көрсөтпөй жүргүзүшүм керек экенин түшүнүшүмө, а Доттиге болсо сак болууга жана мага басым көрсөтпөгөнгө, мага чоң түшүнүү менен мамиле кылганга аракет кылышына жардам берет. Мага кайсы бир нерсе жөнүндө айтып жатканда *кантип* этияттыкты көрсөтүүнү үйрөнүшүмө да туура келди. Доттиге эмнени ойлоп жатканымды жана эмне мени ыза кылганын ачык айткандын ордуна, ыза-ланма тарабынан ачылып бергенге жана анын бул жөнүндө билишине аракет кылам: «Кымбаттуум, дал ушул тапта мен мына

бул нерсени сезип жатам...» (Өз сезимдерибизди кантип билдиришибиз керектиги жөнүндө конфликттерди чечүү жөнүндөгү бөлүмдө тереңирээк кайрылып кетебиз).

**9. Маектешиңиз сиздин ойлорунузду окуй алат деп ойлобоңуз.** Сураныч, башка адамга сиздин кол жаңсоолорунузду, үнүңүздүн тону же «денеңиздин тили» өзүнөн-өзү түшүнүктүү болот деп эсептебеңиз. Ар бири анын маектешине анын эмне ойлоп жатканы жана аны менен сүйлөшүп жаткан адам эмнени сезип жатканы белгилүү болуп жатат деп болжолдогондо, жаңылыштыктар жана капачылыктар пайда болот. Башка бирөөнүн оюн окуй билүү сейрек учурда гана иштейт. Эгерде сиз күйөөңүзгө же аялыңызга ал жөнүндө ачык айтпаган болсоңуз, алар сиздин керектөөлөрүңүзгө жана капачылык сезимдериңизге реакция кылбай жатышканы үчүн жоопкерчиликти жүктөй албайсыз, Сиз акылыңызда жана жан дүйнөңүздө эмне бар экенин билдиришиңиз керек!

«Джош экөөбүз бал айында жүргөндө болуп өткөн конфликт үчүн күнөөнү өз мойнума алам, — дейт Дотти. — Биз Мексикада эс алып жүргөнбүз, Акапулького бара жатканбыз, машинада чогуу бир канча сааттык жол бизди күтүп турган. Мен ошондо башымда нике таажысын кийип турган элем жана минтип ойлодум: «Мен бул эркекке турмушка чыктым, бирок ал мен жөнүндө билиши керек болгондун жарымын деле билбейт, менде өз күйөөмө караганда мен жөнүндө көбүрөөк биле турган жакын докторум бар! Биз үйлөндүк го, ал мен жөнүндө баарын билсин». (Биздин алдыбызда бири-бирибизди кантип билишибиз үчүн, бүтүндөй бир өмүр бар экени менин башыма деле келген жок.) Эмнегедир мен азыр ушул убакыт мени чынында таанып билсин үчүн, менин тигил же бул нерсе жөнүндө көз караштарым кандай экенин ага айтыш үчүн эң төп келген убакыт деп чечтим.

Биздин биринчи жолугуубуз менен үйлөнүү тоюбуздун аралыгынан болгону жарым жылдан ашыгыраак убакыт өткөн эле,

ошондуктан мен Джошко биздин жолугушууларыбыздын бул кыска аралыгында айтып жетишпеген көп нерсе бар экенин билчүмүн. Мен аны менен өзүмдүн ойлорумду бөлүшүү керектигин сездим, ошондуктан жол бою айта бердим, айта бердим жана айта бердим, ал болсо жол белгилерин карап, карта менен убара болуп бара жатты. Мен Джоштун мен ага ушунча кыска убакыт аралыгында билдиргим келген нерсени өздөштүрүүгө күчү жетпей турганын билишим керек болчу, бирок мага эмнегедир Джоштун башында мен ага айтып жаткан нерселер баары сиңириле тургандай сезилди. Мен анын мени анчалык укпай жатканын жана мага кыска фразалар менен жооп берип жатканын байкап калганымда, сүйлөшүүнү кескин түрдө токтотуп салдым. Ошондо ал менин эмнеге унчукпай калганымды так билип калды болуш керек деп ойлодум, бирок ал кайдан билмек эле? Чынында, ал аны менен сүйлөшпөй калганымды деле байкабаптыр.

Жымжырттыкта сааттын чыкылдаганы гана угулуп турду, мен аз-аздан кайнай баштадым. Көйгөй мына мында болчу: Джош менин жан дүйнөмдө эмне болуп жатканынан шектенген деле жок. Биз Акапульского келип калганда, мен өзүмдү кармай албай калган элем. Мен машинадан чыгып, ачуудан болбой калганымды айттым. «А эмне болду?» — деп менин күйөөм эч нерсе болбогонсуп сурады. «Сен жолдо катар бир да сөз сүйлөп койгон жоксуң!» Джош менин эмнеге ачууланганымды деле билген жок, а мага болсо: мен азыр эмнени сезип жатканымды жана азыр эмнени ойлоп жатканымды билиши керек болчудай сезилди, чынында, мен ага бул жөнүндө кыйытып деле айткан эмес болчумун.

Менин интуициям жакшы өнүккөн жана адатта башка бирөөгө эмненин айынан ыңгайсыз болуп жатканын сезе алам. Джош айланасындагылар эмнени сезип жатканына зээнсиз деп айта албайм, бирок анын интуициясы анча жакшы өнүккөн эмес. Менин көйгөйүм муну билдириш үчүн мага аз эмес убакыт ке-



ректелгенинде болчу. А ошондо болсо мени кандай эмоциялар каптап калганын билип жатат деп күткөнмүн. Чын-чынын айтканда, биздин арабыздан эч кимди башка бирөөнүн оюн окуй алууга жөндөмдүү деп айтууга болбойт, бирок эгерде сиз сиздин акылыңыздагы нерсе кимдир бирөөгө маалым деп күтө турган болсоңуз, бул дени сак мамилелешүүгө абдан тоскоол болот».

**10. Чынчыл болуңуз.** Ыйык Китепте биз чындыкты сүйүү менен айтышыбыз керектиги жөнүндө айтылган (Эф. 4:15 кара\*). Биз адамдар менен чынчыл болушубуз керек — аларга алар жөнүндө чындыкты айтышыбыз керек, бирок алардын коопсуздугу, бактысы жана сак-саламаттыгы биздики сыяктуу эле маанилүү экенине болгон ишеним менен гана. Башкача айтканда, дени сак мамилелешүү чыныгы сөздөрдү жана камкор жүрөктү талап кылат.

Өзүңүзгө мындай көрүнүштү элестетип көрүңүз: аялыңыз чачынын формасын өзгөртүптүр. Бул чач түрү ага жагат, а сизге болсо таптакыр жарашпагандай сезилди. Аялыңыз бөлмөгө кирип, өзүнүн чачын бардык тарабынан көрсөтүш үчүн, алдыңызда тегеренип айланып чыгып, сизден минтип сурайт: «Кандай болуптур?» Сиз чынчыл болуш үчүн: «Менин көз карашым боюнча, кымбаттуум, сага таптакыр жарашпаптыр!» — деп айтышыңыз керек беле?

Чындыкты сүйүү менен айтуу чынчыл болбоону билдирбейт, бирок ошону менен кошо эле, ал каардуу жана таш боор чынчыл болууну да билдирбейт. Сиздин чынчылдыгыңыз жана акылман күйөөнүн камкор жүрөгү сизге төмөнкүнү айтат: «Кымбаттуум, сага тиешелүүнү айтышым керек — сен дайыма абдан стилдүү көрүнөсүң, бардык нерсеге чыгармачылык менен карай аласың жана бул жаңы чач түрү да сага идеалдуу жарашыптыр. Сенден көзүмдү айрып албай турам!»

---

\* Ыйык Китептин англис тилиндеги «New Living Translation» (NLT) котормосуна шилтеме.

Эгерде сиз чындыкты сүйүү менен айта турган болсоңуз, бул сизге жеке табитиңизден жана жогору баалоолоруңуздан жогору болушунузга жол ачат. Сиз сүйүктүү адамыңыз бул нерсени сүйгөн үчүн гана өзүңүз үчүн эч качан тандабай турган бир нерсени деле сүйө аласыз, — анын ичинде сиз жарашпайт деген чач жасалгасын деле. Чынчыл болуунун жана чындыкты сүйүү менен айтуунун маңызы мында — башка адамдын сезимин жогору коюу.

Чет тилин үйрөнүү сыяктуу эле, мамилелешүү чеберчилигине ээ болуу — убакытты, оор эмгекти, көңүл бурууну жана практиканы талап кылат. Биздин кээ бирибизге бул чеберчилик оңой эле берилиши мүмкүн, башкаларына жайыраак, албетте, бул өзүңдүн сүйүктүү адамыңа чыдам көрсөтпөстөн ишке ашпайт, андан бетер, бардык чеберчилик менен болгон сыяктуу эле, сүйлөшүү чеберчилигине ээ болуу — өмүр бою созула турган процесс.

## КАБЫЛ АЛА ТУРГАН, АРНАЛГАН ЖАНА ЧЕКСИЗ СҮЙҮҮНҮ КӨРСӨТҮҮ



**С**издин жан-дүйнөнүздүн тереңинде, эң өзөгүндө сүйүктүү болуу каалоосу жашырылган. Кудай сизди ушул каалоо менен кошо жараткан. Сиз — мамилелешүү үчүн жана сүйүктүү болуу мыйзамдуу муктаждыгы менен жаратылган жансыз.

Сүйүктүү болуу каалоосу бар адам болуп туруп, бул үч суроого жооп бергенге аракет кылып көрүңүз.

- 1. Сиз сизди эмнеңиз үчүн сүйүшүн каалайсыз? Мунун үстүнөн ой жүгүртүңүз. Сиз сизди сырткы көрүнүшүңүз үчүн сүйүшүн каалайсызбы? Мал-мүлкүңүз же банктагы эсебиңиз үчүнбү? Сизди шамдагайлыгыңыз жана спортогу жетишкендиктериңиз үчүн сүйүшүн каалайсызбы? Музыкалык талантыңыз үчүнбү? Интеллектиңиз үчүнбү? Сизде болгон таасирлердин күчү менен жана керектүү деп аталган адамдар менен тааныш болгон үчүнбү? Сиз сизди дал ушул себептерден улам сүйүшүн каалайсызбы?*
- 2. Сизге болгон сүйүү канчалык өзгөчө болушу керек? Бир көз ирмемге бул жөнүндө ой жүгүртүңүз. Сизди сүйүктүү адамыңыздын жашоосунда «биринчи ондуктан» орун алуу канааттандырабы? Ооба, сизди сүйүшөт, бирок сиз болгону он адамдын бирөөсү болосуз? Сизге болгон сүйүү канчалык өзгөчө болушу керек?*

3. *Сиз канча убакытка сүйүктүү болгонуз келет?* Тыным жасаңыз жана сиз канча жылга сүйүктүү болгонуз келери жөнүндө ойлоңуз. Сизди беш, он же балким, жыйырма беш жыл сүйүшүн каалайсызбы? Бардык жакшы нерсе бир күн келип түгөнөт деп коюшат эмеспи. Сүйүктүү болуу каалоонузга убактылуу рамкалардын орнотулушу сизди канааттандырабы?

Сиз сизде болгон нерсе үчүн же сиз кыла алган нерсе үчүн сүйүктүү болууну кааларыңызга шегим бар, сиз ким болгонуз үчүн сүйүшүн каалайсыз. Сиз *кабыл ала турган сүйүүнү* каалайсыз.

Сиз ошондой эле кимдир бирөөнүн жашоосунда «биринчи номер» болгонуз келерин божомолдой алам. Балким, сиз сизди кимдир бирөө бүт жүрөгү менен сүйгөнүн каалайсыз жана муну менен кошо сизди гана, өзгөчө, сизди гана сүйүшүн каалайсыз. Сиз *берилген сүйүүнү* каалайсыз.

Анан, акырында, сиз бүт өмүргө жете турган сүйүүнү кааларыңызды божомолдой алам, сизди мөөнөтү белгиленген убакытка сүйүктүү болуу, мисалга алсак, үч жылдык келишим менен сүйүктүү болуу канааттандырбайт. Сиз *чексиз сүйүүнү* каалайсыз.

Сизди ишендирип айтайын, сиздин күйөөңүз же аялыңыз да кабыл ала турган, берилген жана чексиз сүйүүнү каалайт. Сиз муну моюнга аласызбы же жокпу, бирок бул — сиз макулдук берген же нике аземинин жүрүшүндө бергени жаткан сүйүүнүн дал өзү. Никелешүү аземинде бериле турган типтүү убаданын үлгүсү мына мындай:

*Мен, \_\_\_\_\_, сени, \_\_\_\_\_, мыйзамдуу күйөө (аял) кылып мындан ары жана түбөлүккө кабыл алып жатып, ушул күндөн баштап, өлүм бизди ажыратканга чейин дайыма кубанычта жана кайгыда, жакырчылыкта жана байлыкта, ооруда жана ден соолукта бирге болууга, сүйүүгө жана кам көрүүгө, ишенимдүүлүгүмдү сактаганга убада берем.*

Маңызында, бул убадада силердин экөөнөрдө тең кабыл ала турган сүйүү азыр жана келечекте боло турганы айтылып жатат. Сиз айтасыз: «Мен сени кандай болсоң, ошол бойдон сүйөм жана сени эч бир шартсыз сүйөм». Бир жыйын жетекчиси айткандай, «бул убадада эч кандай “эгер” жок — бир гана “жана” бар».

Сиздин нике убадаңыз да сиздин сүйүүңүз берилген сүйүү болоору жөнүндөгү ырастоону камтыйт. Сиз айтасыз: «Сен менин жашоомдо өзгөчө орунду ээлейсиң. Сенин менин “номер бирим” болосуң жана мындан ары менин мейкиндигимде эч ким эч качан пайда болбойт».

Силердин нике убаданаар — туруктуулукка, чексиз сүйүүгө берилген убада. Сиз айтасыз: «Мен сени дайыма сүйөмүн жана сенин жаныңда дайыма боломун, кандай нерсе болуп кетсе дагы, өлүм бизди ажыратканга чейин».

Кабыл алган, ишенимдүү жана бекем сүйүү жакын сүйүү мамилелерин пайда кылат. Ал ошондой эле өз ара ишенимди жаратат. Ишеним болбосо коркунуч пайда болот, а анын артынан шектенүү жана күмөн саноо пайда болот, өз кезегинде ал муздактыкка, бөтөндөөгө жана акырында жалгыздыкка алып келет. Күйөөнүздү же аялыңызды кабыл ала турган, берилген жана чексиз сүйүүнү көрсөтүү менен сүйөм деген чечимди кабыл алыңыз, ошондо силердин мамилеңер тереңдейт жана өсөт.

## **КАБЫЛ АЛА ТУРГАН СҮЙҮҮНҮ КӨРСӨТКҮЛӨ**

Эң ишенимдүү эмес мамилелер — бири-биринин күтүүлөрүнө жетүүгө дайыма аракет кылган жубайлардын ортосунда пайда болот. Биз муну «жыйынтыгы боюнча кабыл алуу» деп атайбыз. Мындай түрдөгү кабыл алуу көбүнчө бала кезден калган кесепети болуп саналат. Күйөөңүз же аялыңыз качан өзүнүн ата-энесинин сүйүүсүн баарынан күчтүү сезишкен? Балким, алар мектептен эң мыкты деген бааны алып келишкенде сезишкен чыгар?

Алардын балдары спорттук командасы мелдеште жеңип алгандадыр? Ата-энеси койгон тапшырма «керектүүдөй» аткарылган кезде чыгар? Эгерде колдоп-кубаттоо дайыма алар жетишкен нерсеге негизделген болсо, анда күйөөңүз же аялыңыз сүйүүнү «баары керектүүдөй аткарылды» дегенге, атап айтканда тийиштүү жыйынтыкка тендештире турганы ырас. Эгерде баары керектүүдөй аткарылган болсо, сизди сүйүшөт. Эгерде ал күткөн жыйынтыкка жетпей калса, алар четке кагылуу сезиминен качып кутула алышпайт.

Биз көпчүлүгүбүздө ушул «жыйынтыгы боюнча кабыл алуу» аң-сезимибиздин тереңине программалашып алган. Чыныгы маанисинде, биздеги бул көз карашты өчүрүп, анын ордуна «сени сүйөм, чекит» деген көз карашты кайрадан программалаштырып чыгышыбыз керек. Сиз өз жашооңузду спутнигин «сени сүйөм, чекит» деген принцип боюнча кабыл алуу менен сүйгөнүңүздө, жакындык сезимин азыктандыра турган бекем жана ишенимдүү мамилени тереңдете аласыз.

Адамдардагы сүйүүгө татыктуу болуу керек деп ишенген, терең орношуп алган өзүнө болгон ишенбестик сезими жөнүндө ойлонуңуз. Билип туруп же билбестен алар баарын «керектүүдөй» эмес, «керек эместүүдөй» аткарып алышаарынан же кимдир бирөөнүн күтүүсүнө дал келбей калуудан коркушат. Мындай «жыйынтыкка караган иш» жыйынтыгында адамды алсырата турган тегеренип чуркоого айланып калат. Бирок бизди биздин каталарыбызга жана ийгиликсиздиктерибизге карабастан, кандай болсок, ошол бойдон сүйөөрүн жана чекит экенин сезгенибиз кандай улуу эркиндик!

Сиз жана сиздин аялыңыз бири-бириңиздерди эч нерсеге карабастан сүйө турганыңыздарды билүү алып келе турган ишенимдүүлүктү элестетип көрүңүз. Сиздин күйөөңүз чачып салган кийимдерин жыйнаштырып коюуну дайыма унутуп коет, эми эч качан андай кылбайм деген убадасын эсинен чыгарып

койду, бирок ал мурдагыдай эле, сиз аны сүйө турганыңызды сезет. Кээде аялыңыз сизге караганда итине көбүрөөк убакыт бөлчүдөй сезилет, бирок сиз аны мурдагыдай эле сүйөсүз. Ката-лар, ийгиликсиздиктер, алсыздыктар, кемчиликтер, атүгүл, ачык жасалган кылмыштар сизди кайгыга салышы мүмкүн жана салат, бирок туура кылык-жоруктар — өз жашооңузду спутнигин сүйүүгө болгон негиз эмес. Сиздин кабыл ала турган сүйүүңүз анын кылык-жоругуна, андан бетер, анын ийгиликтерине эмес, бул адам менен болгон жакындыкка негизделген.

Бирок адамдардын көпчүлүгү, көрүнүп тургандай, өзүнүн жаңылыштыктарын жана ийгиликсиздиктерин, алар үчүн маанилүү болгон кайсы бир адам өзүнүн сүйүүсүн көрсөтүүдөн кармана турган, эгер жыйынтык керектүүдөй болбой калса шал кылып салчу коркунучтарын аралында калтырып кое алышпайт. Сиздин күйөөңүз же аялыңыз өзү билбей туруп ушундай ойдо болушу мүмкүн. Анан начар жыйынтыгы — өзүн кабыл алынган адам сезүүгө, өзүн сүйүктүү сезгенге болчу негизги тоскоолдук. Бирок сиз минтип сурашыңыз толук мүмкүн: «Эгерде менин кабыл алуум болгону анын туура эмес жүрүм-турумуна түрткү болсочу?» Ойлордун дал ушундай жүрүшү биринчи кезекте шартсыз кабыл алууну сунуш кылууга тоскоолдук болот. Сиз бул тоскоолдукту ашып өтмөйүнчө, сиздин күйөөңүз же аялыңыз ошол эч кандай шартсыз кабыл алууну сезүүсү кыйынга турат. Анда сиз өз жашооңузду спутнигине аны эч кандай шартсыз эле кабыл алаарыңызды кантип сездире аласыз?

Жазуу айтат: «...Машайак силерди кабыл алгандай, силер да бири-бириңерди кабыл алгыла» (Рим. 15: 7). Сиз шектенбей эле койсоңуз болот, эгерде сиз күйөөңүздү же аялыңызды Машайак сизди кабыл алгандай кабыл алып жатсаңыз, анда бул — кабыл алуунун туура жолу. Бирок Ыйса сизди кантип кабыл алат? Ал сизди сиздин кылык-жоругуңузга карабастан кабыл алабы?

Жазуу бизге Анын эч кандай алдын-ала шарттарсыз кабыл алуусу жөнүндө аз эмес үлгүлөрдү берет. Эң көрүнүктүү жана ишендирерлик үлгүлөрдүн бири — Ыйсанын самариялык аял менен Жакыптын кудугунун жанында жолугушканы. Келиңиз, бул окуяны «ар бир кичинекей текчелерге» жайгаштырып чыгалы.

Ыйык Китепте Ыйса «Жүйүт аймагынан кайра Галилеяга жөнөдү. Ыйса Самария аймагы аркылуу өтүүгө тийиш эле» — деп айтылат (Жкн. 4: 3–4). Ыйсанын маршруту — Ага шартсыз кабыл алуу канчалык жакын экенинин биринчи көрсөткүчү.

Ыйса Галилеяга барыш үчүн сөзсүз түрдө Самария аймагы аркылуу өтпөсө деле болот болчу. Ошол мезгилдеги диний эврейлер Жүйүт аймагынан Галилеяга барыш үчүн, Галилея Жүйүт аймагынын түндүк жагында жайгашып, Самария жолдун дал ортосунда болсо дагы, алар эч качан Самария аркылуу өтмөк эмес. Ошого карабастан, жүйүттөр бул областты айланып өтүп, чыгышыраак жакка багыт алып, Жерихонго, андан кийин Иордан дарыясынын өрөөнүнүн түндүк жагы менен же болбосо кайыкка түшүп бир аз батышыраак жакка, Жер ортолук деңизи аркылуу барышкан. Жүйүттөрдүн окутуусунун бекем жактоочусу узагыраак жол жүрүү ошого татыйт деп эсептемек.

Самария менен Жүйүттүн ортосунда узакка созулган начар мамиле бар болчу. Ыйсанын мезгилинде жүйүттөр самариялыктарды акылынан адашкан адамдар деп эсептешчү. Алар, жүйүттөр, самариялыктарда «туура» санжыра (таза кандуу теги) бар экенине ишенишчү эмес, ошондуктан алар менен эч кандай мамилеге ээ болуулары келген эмес. Андан сырткары, самариялыктар Гаризим тоосу — табынууга төп келген жай деп ачык айтышкан, ал эми жүйүттөр чыныгы табынуу Иерусалимде гана ишке ашат деп көшөрүп ырасташкан. Көбүнчө жүйүттөр самариялыктарды жалган окутушат деп эсептешкен, ошондуктан жүйүттөрдүн окутуусунун чыныгы жактоочусу



самариялыктарды өзүнүн баруусу менен сыйламак эмес жана алардын жери аркылуу өтүү менен булганып калуу тобокелчилигине бармак эмес.

Ыйсада, ал жүйүт болгон үчүн, бул жалган окутуучулардын — самариялыктардын теги менен байланышкан булгануу көйгөйлөрү бар болушу керек эле.

Сиздин жашооңуздун спутниги силердин никеңерге өзүнүн оор балалыгынын тажрыйбасын алып келиши мүмкүн жана эгерде сиз анын бул дисфункциясын жөн эле айланып өтө алганыңызда жеңилерээк болмок жана көйгөйлөр азыраак болмок, туурабы? «Апа» жана «ата» менен болгон бул көйгөйлөрдү чечүүнү жана аларга ыңгайлашууну талап кылган көйгөйлөрдүн баары, чын эле өзү менен кошо олуттуу кыйынчылыктарды алып келет. Бирок кабыл ала турган сүйүү дисфункцияларга кантип кайрылууну билет жана Ыйса анын көрүнүктүү үлгүсүн көрсөткөн. Анын кабыл ала турган сүйүүсү дисфункцияга карай тикеден-тике кадам таштаган, муну менен кошо аны макул болгон эмес. Биз Ыйсанын Сихарь шаарына жетип барганга чейин Самариянын жүрөгү аркылуу тик өтө турган жолго түшкөнүн байкайбыз: «Ошол жерде «Жакыптын кудугу» деп аталган кудук бар болчу. Жол жүрүп чарчаган Ыйса кудуктун жанына отура кетти. Алтынчы саат чамасы эле» (Жкн. 4: 6).

Бул жер суусуз жана кургак аймак болчу. Бул жерде суу чын эле кымбат баалуу ресурс болуп саналчу. Элдер кудукка чак түштөгү ысык баштала электе эртелеп же кечки салкында келишчү. Чак түштө сууга келген адам аз эле болчу. Бул мезгилде суу алган ким болбосун, ал баарынан мурда, шаардын тургундарына көп көрүнө бербегенге аракет кылган бирөө болоор эле.

Ыйса Өзүнүн шаарга тамак сатып алыш үчүн кеткен шакирттерин күтүп, кудуктун жанына отура кеткенде, Ал жалгыз болчу. Ошол кезде кудуктан суу алыш үчүн самариялык аял келди. Ал жерден бирөөнү көрөм деп күтпөгөн ал Ыйсага көңүл бурган

жок. Бирок мына анын артынан кимдир бирөөнүн үнү угулду, анан ал бейтааныш эркектин ага күтүүсүздөн: «...Мага ичкенге суу берчи» дегенин угуп селт эте түштү (7-аят).

Аялдын жообу көп нерсе жөнүндө айтып турат: «...Өзүн жүйүт болуп туруп, менден, самариялык аялдан, суу сурайсыңбы?» — деди. Себеби жүйүттөр самариялыктар менен мамилелешчү эмес (9-аят). Бул аялдын селт эте түшүүсү эки кырдаалдын айынан болгон. Биринчиден, аны менен эркек сүйлөшүп жатат. Ошол кездерде эркектин бейтааныш аялга кайрылуусу өтө өзгөчө көрүнүш болуп эсептелген. Мындай кылуу уят, кабыл алынгыс жана кээде ачууну келтире турган көрүнүш болуп эсептелчү. Көңүл бурунуз, 27-аятта, шакирттер келгенде, алар «Анын аял менен сүйлөшүп жатканын көрүп таң калышты». Ошол кездерде ниети түз эркектер бейтааныш аялдар менен сүйлөшүшкөн эмес.

Экинчиден, ошол кездерде эврейлер, эркектер жана аялдар, еретик-самариялыктар менен мамилелештишкен эмес, ошондуктан аялды аны менен эврейдин сүйлөшкөнү селт эттиргени таң калыштуу эмес. Ал минтип ойлогон болуш керек: «Бул кандайдыр бир *таптакыр* башкача эркек экен». Анан андан ары Ыйсанын ага эмне деп айтканына көңүл бурунуз: «Эгерде Кудайдын белеги эмне экендигин жана сенден суу сураган Ким экендигин билсең, сен Андан өзүң суура элеч, ошондо Ал сага тирүү суу бермек» (10-аят).

Чындыгында, самариялыктардын дисфункциясына ыңгайлашып, алардын жерин аралап өтүү — бир иш, бирок аялга белекти сунуш кылуучу? Муну менен дагы чоңураак дисфункцияга жетишүүгө болот, чынбы? Өзүңдүн күйөөңдүн же аялыңдын дисфункцияларына чыдамдуулукту көрсөтүү — бул бир, бирок аларга белек берүү менен аларды шыктандыруу — таптакыр башка нерсе.

Ыйса ошол аялды таң калтырды жана кызыктырды. Ал аны сүйлөшүүгө татыктуу деп эсептеген гана жок, ага өзгөчө белекти сунуш кылды. Ал аялга «өлүк» суу менен «тирүү» суунун айырмасы белгилүү болчу. «Тирүү» суу дарыядан же булактан агып чыккан агын сууну билдирген. «Өлүк» суу туруп калган же идиштеги сууну билдирген. Самариянын бул аймагы дарыядан алыс болчу, ошондуктан Ыйсанын билдирүүсү аны аргасыздан аң-таң кылды. Эгерде кайсы бир мезгилде Жакып кудук казышына туура келген болсо, анда бул адам кантип ага эң мыктысын — тирүү, агын сууну сунуш кыла алды?

Бирок, албетте, эгерде Ал Өз сөзүн аткарганга жөндөмдүү болсо, ага тирүү сууну убада кылганда, анда ал аял андан эч качан баш тартмак эмес. Анан аял Ыйсага айтат: «Мырза, суусабашым үчүн, бул жерге сууга келбешим үчүн, мага ошол суудан берчи» (15-аят).

Ошондо Ыйса: «...Барып, күйөөңдү бул жерге чакырып кел», — деп айтуу менен аны андан бетер таң калтырат. Албетте, Ал анын беш жолу күйөөгө чыкканын билген жана анын азыр жашап жатканы анын күйөөсү эмес экенин да билген. Ал Өзү бул жөнүндө ага ачык айткан. Анын пайгамбарлык күчүн билген аял ким туура табынарына — эврейлерби же самариялыктарбы — теманы бурган.

Ал аялдын мээсинде кандайдыр бир алдын-ала түшүнүү көрүнө баштаган болсо керек. Бул адам чынында баары сыяктуу болгон эмес. Ал, эркек, бейтааныш аял менен сүйлөштү, бул өзгөчө көрүнүш эле. Андан кийин Ал аны ага белгисиз болгон кайсы бир тирүү суунун булагына барууну сунуш кылды. Бул болсо таптакыр өзгөчө болчу. Эң башкысы, Ал ошол аял жөнүндө анын кошуналарынын көпчүлүгүнө караганда көбүрөөк билчү. Бул нерсе ал аялды бардык руханий темаларды көтөрүп, Машайакка табынуу сыяктуу суроолорду бергенге түрткү болду.

Ошондуктан ал аял Ыйсага эмнеге ишене турганын айтып берди: «...Машайак келерин билем. Ал келгенде, бизге баарын айтып берет». Ошондо Ыйса Өзүнүн аны менен болгон мамилесинин чындыгын ага ачып берди: «...Сен дал ошонун Өзү менен сүйлөшүп турасың» (25–26-аяттар). Чынында, Ал ага минтип айткан: «Ооба, мен эркекмин, эврей эркекмин, бирок Мен — Сенин Машайагыңмын, сенин Куткаруучуңмун. Мен — сен ушунчалык күтүп жаткандын Дал Өзүмүн». Ушул учурда жан дүйнөсүндөгү толкунданууну басууга таптакыр алы жетпеген аял кайрадан айылга барып, азыр гана жолуктурган Бирөө жөнүндөгү жаңылыкты жар сала баштайт.

Бул самариялык аял эч качан мындай адам менен сүйлөшүп көргөн эмес — ушунчалык жайдары, ачык, ак ниет. Ал Ыйсага аны Өзү кабыл алгандай кабыл алууга себеп жок экенин билген. Ал аял өзүн четке кагылган, жалгыз, баары үчүн бөтөн сезген болуш керек, бирок эч нерсеге карабастан, бул өзгөчө Ыйса аны кабыл алды!

Өзүңүздүн күйөөңүз же аялыңыз менен болгон мамилеңиз жөнүндө ойлонууз. Айталы, күйөө же аял жеткилендиктен алыс, бала кезинен же мурдагы никесинен калган эмоционалдык жүгү оор. Айталы, атүгүл, сиздин күйөөңүз же аялыңыз жакынкы эле аралыкта өзүн жакшы эмес тараптан көрсөттү дейли. Ыйса сиздин жашооңузду спутнигине эмнени айтмак? Алардын дисфункциясына карабастан, Ал минтип айтмак: «Мен — сенин сен ушунчалык күткөн Эркиндик берүүчүңмүн. Мен сенин башыңдан эмнелер өткөнүн билемин, сенин бардык чындыктарың жөнүндө кабардар экениме карабастан, Мен мындан аркысын көрөм жана сени кандай болсоң, ошол бойдон сүйөм». Эгерде сиздин сүйүүңүздө ушундай кабыл алуу болгондо, сиздин оюңузча, сиздин күйөөңүз же аялыңыз өзүн кандай сезмек? Балким, мындай сүйүүгө болгон албан ишенимди сезмек беле?

Машайактын кабыл алуусуна окшогон кабыл алуу өзүн мына ушинтип көрсөтөт: ал андан ары да сиздин каталарыңызды көрөт жана ушул таптагы сизди сүйөт. Кызыктуусу, Машайактын өзгөчө, шартсыз кабыл алуусу адамдын катасы жана кылмышы менен келише албайт. Ыйса самариялык аялдын ойноштук кылуусуна макул болгон эмес, бирок Кудай ал аялдагы жана ар бир адамдагы Анын бейнеси менен жаратылган сулуулукту, тубаса баалуулукту жана кадыр-баркты көрүүсүн токтоткон эмес. Ал ошол аялды ушул үчүн сүйгөн! Ошондой эле, Ал туура эмес табынганы үчүн аны соттогон да эмес. Ал аны боорукердик менен ондогон, ага чындыкты айтууга жетерлик сүйгөн. Ыйсанын самариялык аялды кабыл алуусунун ал аялдын жеке аракетинен эч кандай жалпылыгы жок. Ал Машайакты ага ушунча урмат көрсөтүүгө жана ал аял үчүн Анын коомунда дайыма орун табылат дегенди түшүндүргөнгө мажбурлай турган эч нерсе айткан же жасаган (же айтпаган жана жасабаган) эмес. Ал ошол аялды кандай болсо ошол бойдон кабыл алган жана ал кандай аял боло ала турганы жөнүндө аян берген. Бизди өзүнүн табиятынын күчү менен кабыл алган биздин Кудайыбыздын сүйүүсү мына ушундай, ал биздин кылган иштерибизге жана жетишкендиктерибизге негизделген эмес.

Демек, Ал муну кантип кылат? Биз да өз жашообуздун спутнигине ушундай кабыл ала турган сүйүүнү кантип көрсөтө алабыз? Мунун ачкычы — биздин мамилелерибиздин табиятында жана адамдын кылган нерсесинде эмес, бул адамдын ким экенинде.

Ыйса самариялык аялды кабыл алганда, бул Анын ошол аялдын күнөөсүнө кол шилтеп коюп, төмөнкүдөй бир нерсени айтканын билдирген эмес: «Макул эми, ар ким эле жаңылышат. Мен сенин өткөндөгү күнөөлөрүңө жөн эле көз жумуп коём». Кудайдын абсолюттуу ыйыктыгы Ыйсага мындай кылууга жол бербейт. Ал күнөөгө көз жумуп кое албайт. Ыйык Китепте Ал

жөнүндө жазылган: «Сенин таза көздөрүң кыянат иштерди карап тура албайт, Сен мыйзамсыздыкты карап тура албайсың...» (Хаб. 1: 13). Демек, Ал кандай кылган?

Кудай сиздин Анын бейнеси боюнча жаратылган маңызыңызды жана күнөөнүн айынан бузулган табиятыңызды айырмалай алат. Ыйык Китепте «силердин мыйзамсыздыгыңар силерди Кудайыңардан бөлүп салганы» жөнүндө айтылат (Ыш. 59: 2). Ышайа пайгамбар сизди Кудайдын бейнеси боюнча жаратылган Кудайдын адашып калган баласы катары так айырмалай алат, ошондой эле, сиздин кылганыңыз — сиздин күнөөңүз экенин да. Анткени сиздин кылганыңыз — сиздин ким экениңиз менен бир эмес. Эгерде иш башкача болгондо, Кудай биздин күнөөлөрүбүздү «чыгыш батыштан канчалык алыс болсо», ошончолук алыстата алмак эмес (Заб. 102: 12).

Чынында, Кудай минтип айтат: «Сен — Менин баламсың, Менин бейнем боюнча жаратылгансың. Мына, сен кимсиң. Сенин туура эмес жүрүм-турумуң — жаман. Мен буга көз жумуп кое албайм. Мен ал сени эмне кылып койгонун жек көрөм — ал сени Менден бөлүп салган. Ошондуктан Мен Өзүмдүн жалгыз Уулумду курмандыкка берем жана Менин абсолюттуу адилеттүү сотум ишке ашсын үчүн, Анын айкаш жыгачта каардуу өлүмдү башынан өткөрүшүнө жол берем. Мына, Биз Экөөбүз сени ушундай сүйөбүз. Эгерде Сен Менин Уулумдун өлүмүн өзүңдүн өлүмүң катары кабыл ала турган болсоң, сенден күнөөнүн каргышын алып салам, ошондо сен Менин адашкан балам болбойсуң, Менин кайтып келген балам болосуң».

Кудайдын үлгүсүн жолдоо менен, сиз өз жашоонуздун спутнигин ушундайча кабыл аласыз. Ал — сиздин сүйүктүү күйөөңүз. Ал — сиздин берилген аялыңыз. Үй-бүлөлүк мамилелер — сиз ыракат ала турган мамилелер. Чындыкты айталы: күйөөнүн же аялдын жүрүм-туруму жана кылык-жоругу дайыма эле сүйүктүүсүнө жана ага болгон жеткилең сүйүүгө карата

көрсөтүлгөн үлгүлүү сый-урматтын үлгүсү катары кызмат кыла бербейт. Бирок татыксыз жүрүм-турумду, каталарды жана кылмыштарды күйөөгө же аялга — өзүңүздүн берилген күйөөңүзгө же аялыңызга каттап жазып койбоңуз. Алардын каталарына жана кылмыштарына бул берилген мамилелерден өзүнчө бөлүп караңыз. Кечириниз жана аларды адамдын өзүнөн бөлүп алыңыз, андан кийин күйөөнү же аялды сүйүктүү күйөө жана аял катары — сиз өз тагдырыңызды байлаган адам катары кабыл алыңыз.

Силер экөөңөр тең бири-бириңерди сүйүш үчүн колдон келген баарын кылганыңарда бул ыкмалар баарынан мыкты иштеп баштайт. Дотти күбөлөндүрө алат, кээде мен чын эле көп акылсыз иштерди жасайм. Мен таптакыр болушу керек болгондой адептүү, сылык эмесмин жана корс нерселерди сүйлөйм, ачууланганымда аны таарынтам, ага керек болгондой тез-тез ыразычылык билдирбейм, бул тизмени уланта берсе, уланта берсе болот. Бирок ал мени татыксыз күйөө деп эсептейби? Эч кандай! Эмне үчүн? Эки себептен улам. Биринчиден, ал мени кандай болсом, ошол бойдон кабыл алат, ушул жерде жана азыр. Экинчиден, мен «чегинен ашып кеткенимде» андан кечирим сурайм. Дотти менин жүрүм-турумдагы конкреттүү каталарды менин чыныгы маңызымдан бөлүп карайт жана мени шартсыз түрдө кабыл алат. Бул мени бир нерседе катачылык кетиргенимде анын алдында кечирим сураганга ойготот. Ал минтип айтаат: «Мен дайыма эле Джоштун жүрүм-туруму жүз пайызга кемчиликсиз болот деп ишене албайм, анткени ал жеткилең эмес, бирок мен дайыма анын жүрөгүнө таяна алам. Анын жүрүм-туруму кээде чектен чыгып кетет, бирок анын ниеттери дайыма таза».

Дотти жана мен бири-бирибизди кандай болсок ошол бойдон кабыл алабыз. Бул бизди сүйүүнү туура жүрүм-турум жана жетишкендиктерибиз менен иштеп табуунун кереги жок экенине

ишендирет жана ошол эле убакытта бири-бирибиздин коопсуздугубуз, бакытыбыз жана сак-саламаттыгыбыз жеке өзүбүздүкү сыяктуу эле маанилүү экенине күчтүү жол менен түрткү берет. Иштин жүрүшүндө биз бири-бирибизге болгон ишенимди сезебиз, экөөбүз тең бүт күчүбүз менен бири-бирибизге ыракат тартуулагыбыз келет.

Өз күйөөңүздү же аялыңызды кабыл ала турган сүйүү менен сүйүңүз! Аларды мындан ары да ушундай сүйгөндү улантыңыз, ошондо сиз дагы бекем нике жана андагы жакын мамилелерден ыракат аласыз.

### **БЕРИЛГЕН СҮЙҮҮНҮ КӨРСӨТҮҢҮЗ**

«Лора, кымбаттуум, сенин эс алууч кандай өттү?» — дейт Джим, Лораны шап этип кармап калып, аны өзүнө кучактай. Меган, Джимдин аялы, ыңгайсыздыкты жеңип чыгууга аракет кылып, Лораны отурууга жана Багам аралдарына болгон саякат эмнеси менен эсинде калганын кенен-кесир айтып берүүгө чакырат.

Меган алардын жанына отурат жана Лора кай жерлерде болгонун жана эмнелерди көргөнүн айтып кирди. Ал айтып жатканда, Джим андан көзүн албай карап отурду, анын колдорун кармадады, бир туруп анын далысын таптай калат, анын аңгемесине баш оту менен кирип кетет. Джим менен никелешкенине эки жыл болсо, ошонун баарында Меган Джим өзүн башка аялдар менен кандай тутканына чыдамдуулук менен мамиле кылганга аракет кылып келди, бирок анын аялдар менен болгон мамилелешүү манерасы башынан аягына чейин жагымсыз. Джим экөө тең тааныган аялдар менен достук түрдө гана өзүн ушундай тутарын ырастайт, бирок Меганга ал аларга тийишип жаткандай сезилет. Мунун айынан жубайлардын ортосунда көп учурда келишпестиктер болуп кетет.

Анан дагы ал айтат, алар Джим менен жолугушуп жүргөн кезде, ал ага карата сезимдерин ушундай ачык көрсөтчү экен.



Ошол кезде ал анын көңүлүнүн борборунда болгон жана башка аялдарды болсо байкабаган сыяктуу эле. Бирок алар үйлөнүшкөндөн бери Джимдин көз караштарын байкабайт, тийишүүлөрү да жоголду, эми башка аялдарга тийише баштады. Меган кызганганын жашырбайт жана мында өзүн туура эмес деп эсептебейт.

Чын эле, Джимдин башка аялдар менен өзүн кандай тутканына кызгануу менен Меган туура эмес кылып жатабы? Ыйык Китеп кызганчаактыкты соттойт. Жазууда жазылган: «...силер азыр деле дененин каалоосун аткарып жашап жатасыңар. Ортоңордо көрө албастык, уруш-талаш, келишпестик барболсо, дененин каалоосун аткарып жашаган адам эмей кимсиңер?...» (1 Кор. 3: 3). Демек, Меган өзүнүн «атаандаштарына» алар анын күйөөсүнөн алып жаткан нерсеге көрө албастык кылуу менен, ага өзүнүн жеке менчиги катары мамиле кылып жатабы? Жакшысы, ал өзүн тынчтандырып, күйөөсүнүн башка аялдарга суктанышына жол бериш керек эмеспи?

Элестетип көрөлү, азыр биздин Дотти экөөбүздүн бал айыбыз. Биз пляжда романтикалык сейилдөөдө жүрөбүз. Мен ага бурулуп, анын көзүнө карап, минтип айтсам: «Менин кымбаттуу Доттим, бул планетада жашаган үч миллиарддан ашуун аялдардын арасында сен мен үчүн “ысык он аялдын» катарына киресиң!» Андан кийин менин жаш аялым башын менин ийиниме коюп, магдыраган көзү менен жооп бергенин көрөсүз: «О, Джош, мен муну укканыма канчалык кубанычтамын! Мен сен сүйгөн он аялдын катарына кирээримди ойлогонумда бакытка балкып кетем! Алтыным, мага сенин тизмеге киргенимдин өзү жетиштүү».

Сиз ушундай жоопту элестете аласызбы? Мен элестете албайм. Дотти капа болмок, атүгүл, эгерде мен андан башка бир эле аялды романтикалык сүйүү менен сүйө турган болсом, ал кемсинтилмек. Ошондой эле, анын буга толук укугу бар. Ме-

нин аялым менин жашоомдо «номер бир» болгусу келет. Мен да анын жашоосунда мени «номер бир» эркек деп эсептешин каалайм. Биз ушундай мамилелер үчүн ушундайча жаратылганбыз. Биз бири-бирибиздин бөтөнчө сүйүүбүздү кызганчаактык менен каалай тургандай жаратылганбыз.

Мындай кызганчаактыкта эч кандай жаман нерсе жок, Меган башынан өткөргөн сезимдегидей эле. Кудай Өзү кызганчаактыкты көрсөтөт жана мында эч кандай жаман нерсе жок экени өзүнөн өзү белгилүү. Чыгуу китебинде айтылган: «...сен Теңирден башка кудайга сыйынбашың керек, Анын ысымы — “Кызганчаак”. Ал — кызганчаак Кудай» (Чыг. 34: 14). Нундун уулу Жашыя дагы Ысрайыл уулдарына алардын Кудайы — «ыйык Кудай, кызганчаак Кудай» (Жаш. 24:19) экенин айткан. Бул — «кызганчаак Кудай» — деген эки сөз байыркы эврей тилиндеги *el gana* деген сөз, ал өтө берилгендик жана ынтаа деген маанини билдирет. Биз «кызганчаактык» деген сөздү негизинен негативдүү мааниде колдонгонубузга карабастан, байыркы эврей тилинде ал күчтүү каалоону жана кам көрүүнү билдирет, ошону менен бирге көбүнчө никелик мамилелер деген контексте. Кудай Ысрайыл уулдарын сүрөттөп жатканда ушул образды колдонот, кудум, Ал аларга үйлөнгөнсүйт жана алар Аны аял өзүн бир гана күйөөсүнө арнагандай сүйүшүн каалагансыйт. Ал аларга Өзүнөн башка эч кандай башка кудайга табынбашы керектигин айтат. Ал Ал үчүн гана, башка эч ким үчүн эмес, таза сакташкан жана ишенимдүү сүйүү менен сүйүктүү болгусу келет. Чынында, Анын кызганчаак жана ишенимдүү сүйүүсү — биз үчүн ээрчишибиз керек болгон үлгү.

Сиз өз сүйүүңүздү жана ишенимдүүлүгүңүздү өз жашооңуздун спутниги үчүн гана сактаганда, бул силердин мамилеңерди бекемдейт. Өзгөчө жана берилген сүйүү эң аз дегенде эки жол менен билдирилет: берилген сүйүү *таза* жана берилген сүйүү *ишенимдүү*.

**Берилгендик тазалыкты билдирет.** Жазууда айтылган: «Никенер адал болсун, нике төшөгүңөр булганбасын...» (Эвр. 13:4). Биз никедеги мамилебизди таза сакташыбыз керек, бирок чын-чынында таза болуу деген эмнени билдирет?

Сизге качандыр бир кезде этикеткасында «накта сүттүү шоколад» деген жазуусу бар шоколад туш болду беле? Же болбосо, мисал үчүн, «жасалма даам бергичтери жок таза бал» деген этикеткасы бар балдын бөтөлкөсүчү? Шоколаддын жана балдын тазалыгы анда аларды кирдете турган, же нукура шоколад же нукура бал болушуна, же аларда болушу керек болгон даамдын болушуна жол бербей турган эч кандай бөтөн кошулмалар жок экенин билдирет.

«Никенер адал болсун» деген буйрук эмнени билдирет? Ал күйөө жана аял өзүнүн эмоционалдык жана физикалык байланышын өздөрүнүн арасында гана сакташы керектигин билдирет. Эки же андан ашык сексуалдык өнөктөштөрдүн болушу сүйүү мамилелеринде бөтөн кошулмалардын бар экенин билдирет, дал ушундай абалда алар таза болуудан калат. Эгерде сиз бир стакан таза сууга кир ташты сала турган болсоңуз, суу ылайланып, кир болуп калат. Эч кандай кири жок бир стакан суу таза, ылайланбаган суу болот. Таза, эч нерсе менен булганбаган сексуалдык жашоо жакын жана ишенимдүү сүйүү мамилелерине алып барат.

Кудай сексти бузулбаган чөйрөдө, эркекке жана аялга жолубогон, аруулугун сактаган, бир гана бири-бири менен мамилеге барган эки адамдын таза союзунда болушу үчүн жаратканына ишенем. Эгерде өнөктөштөрдүн бири же экөө тең аларда секс күйөө менен аялдын мамилесиндеги тазалыкта боло турган мезгилди күтүүдө өзүн аруу бойдон сактаган эмес болсо, бул биримдиктин тазалыгы никеге чейин эле бузулушу мүмкүн. Никеге чейинки тазалык жубайлардын ортосундагы ишенимдүүлүк факторун эки эсе күчөтөт. Бул никеге чейин секс менен

алектенген жубайлар ишенимдүү мамиле кура алышпайт дегенди билдирбейт, бирок никеге чейин аруулугун сактоо алардын аруулукту жолдогондорун көрсөтөт жана өз ара ишенимге алып келет.

Мен үйлөнө электе Пола деген бир кыз менен жолугушуп жүргөнмүн. Биз үч жарым жылдай сүйлөштүк, үйлөнүшүбүзгө да аз калган эле. Бизде ошончо жалпы нерсе болгонуна карабастан, бири-бирибизге сый-урмат менен караганбыз, биздин эч бирибиз бири-бирибизге күйөө жана аял катары төп келебиз деп сезген эмеспиз. Акыр-аягында, биз сүйлөшпөй калдык, бирок дос бойдон кала бердик. Үч жыл өткөндөн кийин мен Доттини жолуктуруп калдым, анан Дотти дагы Пола менен таанышты. Алар жакшы дос болуп алышты жана көп убактыларын чогуу өткөрө башташты. Акырында, Пола Калифорнияга көчүп келип, биздин үйүбүздөн анча алыс эмес жерге жайгашты. Биз дээрлик кошуна болуп калдык.

Бир жолу эрте менен мен бир жактан келдим, а Дотти үйдө жок экен. Кийинчерээк үйгө келгенде, эртелеп Поладан кабар алганы барганын айтты. Аялым мага келип, далымдан кучактады жана минтип айтты:

— Кымбаттуум, мен ушунчалык бактылуумун, бүтүндөй үч жарым жыл бою сен өзүңдү кармаптырсың.

Терең дем алдым да, чечкинсиз түрдө сурадым:

— Эмне үчүн?

— Бүгүн эрте менен, — деп жооп берди Дотти, — Пола мага сени ушунчалык сүйгөнүн, кээде сен үчүн баарына даяр болгонун айтып берди, бирок сен бул мүмкүнчүлүктү колдонбоптурсуң.

Эмне демек элем, мен жеңилдей үшкүрүндүм жана ошол убакта Пола менен болгон мамилебизди физикалык жакка которбогонум үчүн чексиз кубанычта болдум.

Анан, бул окуя менин аялыма эмнени айтканын билесизби? Ал анын *өз күйөөсүнө ишенүүгө болооруна* болгон ишенимин бекемдеди! Ар бир эле адам өзүнө: «Секске байланыштуу нерседе мен өзүмдүн бойдоктук жашоомду тазалыкта сактадым» деп айта албайт. Бирок эгерде сиз никеге чейин тазалыгыңызды сактай алган болсоңуз, бул сиздин жубайыңызга сиз ишенимге татыктуу экениңизге болгон эки эсе күчтүү белгини берет. Эгерде сиз никеге чейин таза жашай алсаңыз, бул сизге күч берет жана никеде ишенимдүүлүктү сактоону берет.

Никени таза — ылайлаштырбай, эч бир интригасыз жана никеден сырткаркы байланыштарсыз сакташ керек. Эркек киши флирттерден жана көңүл ачуулардан качып, өзүнө тааныш аялдар менен мамилелеринде дени сак чек араны орното турган болсо, бул анын аялы менен болгон мамилесин тереңдетет жана алардын арасында ишеним атмосферасын жаратат. Бул нерсе аялына да тиешелүү. Ал кийингенине жана өзүн башка эркектер менен кантип алып жүргөнүнө көңүл бурганда жана акыл калчап иш кылганда, бул анын күйөөсү менен болгон мамилесин тереңдетет жана алардын арасында ишеним атмосферасын жаратат. Берилген сүйүү бөтөн аралашмалардын мамилени ылайлаштырбаганга умтулат.

**Берилгендик ишенимдүүлүктү билдирет.** Берилген сүйүү ишенимдүү. «...мындан ары жана түбөлүккө... — дейт нике анты, — кубанычта жана кайгыда, жардылыкта жана байлыкта, ооруда жана дени сак учурда... ишенимдүүлүктү сактаганга убада берем». Ишенимдүү болуу — сексуалдык мамиледе бир гана күйөөсүнө же аялына болгон ишенимдүүлүктү сактоо дегенди билдирбейт, өз жашоондун спутнигин эмоционалдык жактан колдоону да билдирет.

Меган кызганды, анткени Джим бир гана ага эмес, башка аялдарга да болгон жактыруусун көрсөттү. Жок, ал алар менен интимдик мамилеге барган эмес, бирок анын аларга бол-

гон кызыгуусун ачык билдирүүсү баары бир туура эмес болгон. Ишенимдүүлүк интимдик мамилелерде ишенимдүү болууга караганда көбүрөөк нерсени билдирет. Элчи Пабыл «ойноштук кылуудан алыс болгула» (1 Тес. 4: 3) деп жазганда, өз оюн улантып, эркек башка бир эркектин аялына кол салбашы керек экенин жеткириш үчүн, абдан күчтүү бир сөздү колдонот. Ал эркек киши эч бир нерседе «өз бир тууганын пайдаланып, бул нерседе өз кызыкчылыгын көздөбөсүн» (6-аят) деп айтат. «Өз кызыкчылыгын көздөө» — демек башка адамга таандык болгон нерсени тартып алып, өзүнүкү кылуу.

Сексуалдык мамилелердин орду — бир гана никенин ичинде, күйөө менен аялдын ортосунда. Эгерде кайсы бир эркек башка бир эркектин аялы менен интимдик мамилелерге барса, ал күйөө менен аялдын ортосунда гана боло турган нерсени тартып алган болот. Ал өз кызыкчылыгын көздөп жатат — ал башка эркектен тартып алууга укугу болбогон нерсени тартып алып жатат. Никедегі мамилелерде үй-бүлөлүү эркек башка эркектин аялына (же келечектеги аялына) өзгөчө көңүл буруу менен караганда, өз кызыкчылыгын көздөп жаткан болот, анткени өзүнүн аялын тоноп жатат. Меганга таандык болгон көңүл буруу жана сезимдер Лорага берилген эле. Мегандын кызганганга укугу бар болчу. Джим өзүнүн нике убадасына бир гана Меганга эмоционалдык жактан ишенимдүү бойдон калуу жөнүндөгү ишенимдүүлүгүн сактаган жок. Аялынын ишеними кетти жана бул алардын мамилесине чагылды.

Таза жана ишенимдүү сүйүү жөнүндө дагы эмнени айтууга болот? Ал мамилелерди негативдүү таасирлерден коргойт. Ал, ошондой эле, аз эмес жакшылыктарды алып келет. Дотти экөөбүз үйлөнгөнүбүздө аруу бойдон элек жана никебизде дагы бири-бирибизге эмоционалдык жана сексуалдык жактан ишенимдүүбүз. Бул никеге чейинки кош бойлуулук алып келе турган бардык кыйынчылыктарды жана азап-тозокторду билиши-

бизге туура келбегенин билдирет. Албетте, баладан баш тартуу же даяр болбостон туруп, кош бойлуулук себебинен улам үйлөнүүгө уруксат алууга жетишүү сыяктуу азаптуу сыноодон өтүшүбүзгө туура келген жок.

Биз жыныстык жол аркылуу жугуучу кандайдыр бир оору биздин жашообузга кирип келиши мүмкүн деген коркунучтан корголгонбуз.

Биз жубайлардын бирөөсү башка бирөөсүн мурдагы сүйгөнү менен салыштыра баштаганда пайда боло турган сексуалдуу жашоодогу ишенбестиктен корголгонбуз. Анан, жыйынтыгында, өз мамилелерибиздеги ишеним менен толук ыракаттана алабыз.

Биз, ошондой эле, никеден сырткаркы байланыштар пайда кыла турган көзүнө чөп салуунун жана кыянаттыктын азабынан корголгонбуз. Жыйынтыгында, биз ишенимдин жоктугу, дүйнөнүн рухтары менен булганбаган интимдик мамилелердеги жакындыктан ырахат алабыз. Берилген сүйүү өзү менен кошо алып келе турган нерсе мына ушул. Ал сексуалдык жана эмоционалдык жактан таза, берилген сүйүү менен сүйгөндөр бири-бирине ишенимдүү, бул алардын арасында баа жеткис ишенимдүүлүк сезимин туудурат.

## **ЧЕКСИЗ СҮЙҮҮНҮ КӨРСӨТҮҢҮЗ**

Балким, сиз али жаштырсыз жана сүйүү мамилелеринин эң эле башында чыгарсыз. Же болбосо, балким, никеде бир канча жыл жашагандырсыз. Кандай болбосун, шектенбей эле койсоңуз болот: көп жылдан бери ар түрдүү кокустан болгон кырсыктардан качып келе жаткан болсоңуз жана керектүү ден соолукту сактап келе жаткан болсоңуз дагы, улгайган жаш курак баары бир сизди кууп жетет.

Сиздин жүзүңүздү бырыш басып, чачыңыз агарып калганда аялыңыз сиз жөнүндө эмне деп ойлойт? Ал ошондой болгон-

до сиз эмне деп ойлойсуз? Сиздин май клеткаларыңыз көбөйөт жана дененизде бүгүштөр пайда болот, аялыңыз сизге кандай көздөр менен карайт? Ушул эле нерсе аялыңыз менен болгондо, сиз эмнени сезесиз? Эгерде силердин бириңер сергек жана күчтүү болуп, а башкаңар болсо жашоосунун спутнигин кууп жете албай калса эмне болот? Ошондо сиз эмне жөнүндө ойлойсуз? Карыганда, силердин бириңер же экөөңөр тең көрүүнүн, угуунун начарлаганына жана чектелүү кыймылдап калганыңарга да-ттана баштайсыңар. Физикалык сулуулуктун өңү өчө баштайт, сексуалдык каалоо жокко эсе болуп калат, анан экөөңөр тең тап-такыр мурдагыдай болбой каласыңар.

Сиз келечегинизди ойлогондо бири-бирибизге кызыксыз болуп калабыз деп коркосузбу? Аялыңыз качандыр бир кезде жанында болгон эркекти сагынышынан коркосузбу жана качандыр бир кезде жалбырттаган сүйүүнүн оту эми аз-аздан өчө баштаганына тынчсызданасызбы? Азыр сизде болгон сүйүү келечекте да сакталып калаарына эмне сизге ишенимдүүлүк берет? Караңыз: тегерегинизде сизге караганда сулуураак адамдар толтура экени көзүңүзгө урунат. Алар сулуу, акылдуу, бай, физикалык жактан чымыр, аларды кубанычтуу маанай таштап кетпейт, бүтүндөй алганда, алар сизге караганда бир кыйла кызыктуураак. Сиздин жашооңузду спутниги бир жолу «өлүм бизди ажыратканга чейин» деп айтуу менен, биздин денебизге ырайым кылбаган жаш куракка карабастан, сиз дайыма анын жанында боло турганыңызга ишене алабы? Кандай кырдаал болбосун, сиз дайыма өз жашооңузду спутнигинин жанында боло турганыңызга болгон ишеним ага сиздин чексиз сүйүүңүздөн келет. Сиздин күйөөңүз же аялыңыз силердин сүйүүңөр түбөлүктүү экенине ишенгиси келет. Бул ишеним эч качан артка чегинбеген жана чыккынчылык кылбаган бекем сүйүүгө негизделет.

Мындай сүйүүнүн үлгүсү Кудайдын сүйүүсү болуп эсептелет, Ал «жакшы, анткени Анын ырайымы түбөлүктүү» (Заб.



135:1). «Теңир жыгылып бараткандарды сүйөйт, кулагандардын баарын тургузат» (Заб. 144:14). «Теңирим, Сенин сөзүң асманда түбөлүккө орногон. Сен түбөлүккө ишенимдүүсүң» (Заб. 118:89–90). «...Кудай-Теңириңер... силерден алыстабайт, силерди таштабайт» (Мыйз. Кайт. 31: 6). «Анткени Анын бизге көрсөткөн ырайымы эбегейсиз, Теңирдин чындыгы түбөлүктүү...» (Заб. 116: 2). «...Кудайдын эрки боюнча азап тартып жаткандар жакшы иш кылуу менен, өздөрүнүн жанын ишенимдүү Жаратуучуга тапшырышсын» (1 Пет. 4: 19). Ыйсанын Өзү айткан сөзү боюнча, «Бул дүйнөнүн акырына чейин, бардык убакта Мен силер менен болом» (Мт. 28:20).

Силердин бири-бириңерге болгон сүйүүңөр эч нерсеге карабастан бекем боюнча калаарына жана өмүр бою улана турганына эмне сизге ишенимдүүлүк берет? Адам деген жаңылышат жана жаза басат, анткени адамдар Кудайдан айырмаланып жеткилен эмес. Бирок мен ишенем, эгерде биз Ага табынсак жана аны менен кошо өз жашообуздун спутнигин сүйө билүү жөндөмүнө ээ болсок, бул сүйүүнү күн сайын колдой турган болсок, чексиз сүйүү Анын ичинде бекемделет. Мен жубайлардын сыноолорго туш болуп, өз сүйүүлөрүнүн өлүшүнө жол берип жатышканын көрүшүмө туура келген. Ошондой эле, башка жубайлар бардык сыноолорду жеңип чыкканын көргөнүм, анткени алардын бири-бирине болгон берилүүсү алардын сезимдеринин муздашына жол бербейт. Өз сүйүүңүздү түбөлүккө улана турган сүйүү кылууга чечим чыгарасызбы же жокпу- баары сизден көз каранды.

«Эмне болбосун, мен сенин жаныңда болом», — деп айткан чексиз сүйүү — жомок эмес. Бул реалдуулук. Сиз Кудайдын алсызданбай турган чексиз сүйүүсү сиздин күйөөңүзгө же аялыңызга болгон сүйүүңүзгө күчтү үйлөшүнө жана бул сезимди жаңы, күчкө толгон бойдон сакташына жол бере аласыз. Өзүңүздүн биринчи чечимиңизге кайтып барыңыз: «Мен Кудайды биринчи орунга коюу менен сени сүйүүгө чечим чыгарам».

Кудай никени үч тараптуу келишим катары пландаштырган. Ал сиздин күйөөңүздү же аялыңызды убакыт сыноосунан коркпой турган берилген сүйүү менен сүйөт. Сиз кандай ойлойсуз, эгерде ушундай сүйүүнүн кичине бир бөлүгү сиз аркылуу агып өтсө, бул Ага ыракат тартуулайбы? Ал, албетте, муну каалайт. Силер бири-биринер менен мамилелешүү каналыңарды таза жана Ал үчүн ачык бойдон сактай турган болсоңор, Ал силерге өз жашооңордун спутнигин убакыттан коркпой турган сүйүү менен сүйө алышыңарга күч берет. Өз кезегинде Ал бул сүйүүнүн отун жалындатат.

Көйгөйлөр жана кыйынчылыктар — жашоонун бир бөлүгү, анын ичинде үй-бүлөлүк жашоонун да. Силер бардык кыйынчылыктарды жеңип чыгып, бардык көйгөйлөрдү чече алышыңар үчүн, сиздин күйөөңүзгө же аялыңызга болгон сүйүүңүз кабыл ала турган, берилген жана чексиз сүйүү болушу керек. Бирок сиз эмне кылбаңыз, өз жашооңуздун спутнигин канчалык сүйбөнүз, баары бир мезгил-мезгили менен силердин араңарда конфликттер болуп турат. Башкысы, алардан качууга аракет кылуу эмес, аларды кантип чечүү керектигин билүү. Бул — биздин кийинки бөлүмүбүздүн темасы.

# 9

Жетинчи чечим

## КОНФЛИКТТИ БАТ ЧЕЧҮҮ



Ал өз ачуусун баса албай калды жана акыры Дженниферге орунсуз сөз айтып салды. Оливер аны сүйчү, ал ага катуу айтып койгонун билди, ошондуктан ал андан дароо кечирим сурап кирди. Бирок Дженнифер анын сөзүн оозунан жулуп алып: «Сүйүү — “мени кечир” деп айтууга туура келбеген убакыт», — деди.

Бул, баары жакшы билгендей, 1970-жылдагы «Сүйүүнүн тарыхы» деген фильмдеги фраза. Аны он миң жолу цитаталашты жана мазактап күлүштү. Айтайын дегеним, эгерде силерде эч качан «мени кечир» деп айтышка туура келбеген ушундай сүйүү бар болсо, анда конфликт да эч качан болбойт. Бирок бул муну билдирет, же сиз идеалдуусуз, же эч кандай сезими жок робот менен жашайсыз. Эгерде сиз реалдуу дүйнөдө жашап жаткан болсоңуз, сиз сүйгөн адам менен бир-эки жолудан көп жолу конфликттүү абалда болгонсуз жана туура эмес кылганыңызды моюнга алгансыз, — бул конфликтти чечүүнүн бир бөлүгү.

Адамдар бири-бирине окшош болбогону конфликттерди жаратып турат. Биз мамилелерибизге өзүбүздүн жеке тарыхыбызды, ар түрдүү көз караштарыбызды жана эмоцияларыбызды, а кээде ар түрдүү маданиятыбызды алып келебиз жана бул айырмачылыктар конфликтти пайда кыла турганы табигый көрүнүш.

Силердин — эки жыныстын өкүлү болгонуңар бир, ал конфликттер үчүн потенциалдуу фон жаратат. Бир үй-бүлөлүк консультант айткандай, «никени бактысыз кыла турган эки себеп бар — алар эркектер жана аялдар».

Биз өзүбүз байкабай эле, бир адамды жолуктуруп, сүйүп калганда жана аны менен үй-бүлө курууну пландаштырганда анык бир күтүүлөрдү калыптандырып алабыз. Бул адам биздин бардык күтүүлөрүбүзгө төп келет деп күтүү таптакыр реалдуу эмес. Алар акталбай калганда биздин көңүлүбүз чөгөт, атүгүл, конфликттеше баштайбыз. Эгерде идеалдуу күйөөлөр жана аялдар болгондо, жөн эле керемет болмок, бирок көбүнчө мындай болот, биз өзүбүз ойлоп тапкан адамдагы бизге жаккан нерсе менен реалдуу адамдын ортосунда — өтө чоң айырмачылык бар.

Мүнөздөрдүн төп келишпестиги, акталбаган күтүүлөр жана биздин адам экенибиз эртеби-кечпи биздин арабызда конфликттер чыгып кетерин билдирет, ошондуктан конфликттердин *болушу* — көйгөй эмес. Үй-бүлөнүн бекемдигин текшерүүчү чыныгы тест — биз конфликттерибизди *чече алабызбы*, аны менен катар алар биздин мамилебизди бузуп салардан эрте, бат чече алар бекенибиз.

Конфликттерди бат чечүү менен сүйүүгө ниеттенүү толугу менен кылса боло турган нерсе, ошондой эле, биринчи кезекте, «биротоло мамилени үзүп койгонго караганда, конфликттерди чечүү бир топ сыймыктуу» деген принципти колдонгон учурда. Бул никенин негиз салуучу принциби төмөнкүдөй экенин билдирет: «Кандай кырдаал болбосун, мамилеңди үзбө».

Бир социологиялык сурамжылоонун жүрүшүндө «Сиз кандай ойлойсуз, эмне үчүн бүгүнкү күндө ажырашуулар абдан көп?» деген суроого миңден ашуун адам жооп берген. Респонденттер он сегиз жаштан кырк жашка чейин, элүү жана андан улуу жаштагылар болуп, жаш-курак категориясына бөлүнүшкөн бол-

чу. Кызык, эки жаш курак группасынын ортосунда консенсус болду: элүү жана андан улуу жаштагылардын 43% ы жана элүү жашка чейинкилердин 47% ы минтип жооп беришкен: «Азыр нике мурдагыдай олуттуу кабыл алынбай калды»<sup>1</sup>.

Үй-бүлөлүк мамилелерди азыр жана мындан ары сактап калуу жөнүндөгү бекем чечим — бекем никенин негизги шарты мына ушул жана ал конфликттүү абалдарды бат чечүүнү талап кылат. Силер, бир үй-бүлө катары, ар бир конфликтти чечүү зарылдыгы талкууланбай турганын кабыл алышыңар керек. Эгерде силердин балдарыңар бар болсо, аларга үй-бүлөсү дайыма бекем болоруна болгон ишенимди белек кылгыла — алар силердин дайыма бир үй-бүлө болуп кала берериңер жөнүндөгү бекем чечимиңерди биле тургандай болушсун.

Бир жолу, менин уулум Шон алты жашында, мектептен кайтып келди, ал эмнегедир башкача болуп турганын байкадым. Мен андан эмне болгонун сурадым.

— Эч нерсе болгон жок, ата, — деп жооп берди ал.

Биз Шон экөөбүз бири-бирибизди сөзүбүздүн жарымында эле түшүнүп калчубуз, ошондуктан мен аны кое берген жокмун:

— Кана, айтчы, сени эмне тынчсыздандырып жатат?

Ал бир аз карманып турду, бирок кийин сурады:

— Ата, сен апамды таштап кетесиңби?

Мен бул суроо качандыр бир кезде сөзсүз түрдө берилерин билчүмүн.

— А сен бул жөнүндө эмнеге сурап жатасың? — деп кызыктым мен.

Шон анын үч досунун аталары апалары менен ажырашып кеткенине аз эле болгонун жана ал мени да ошондой кылабы деп коркконун айтты.

Шонду жаныма отургузуп алып, анын көзүнө карап, айттым:

— Мен сенин бир нерсени бекем өздөштүрүп алышыңды каалайм. Мен сенин апанды абдан катуу сүйөм. Мен ага арналганмын жана эч качан аны таштап кетпейм, чекит.

Менин алты жашар балам жеңилдене үшкүрүнүп, күлүмсүрөй жооп берди:

— Рахмат, ата.

Ошол учурда Шонго сенин атаң жана апаң бири-бирин сүйүшөт жана бекем никеде калабыз деген күчтүү ниети бар экенинен пайда болгон ишеним канчалык керек болсо — аны менин ага жана анын апасына болгон сүйүүмө ишендирүү дагы ошончолук керек болгон. Биз башка балдарыбыз сыяктуу эле, Шон апасы атасы менен кээде талашып-тартыша турганын билген жана кээде биз Дотти экөөбүз кайсы бир себептерден улам келишпей калганыбызды көргөн. Эгерде ал ошол конфликттерди канчалык бат чечкенибизди көргөнүн эске ала турган болсок, мында эч кандай жаман нерсе жок болчу.

Мейли, силердин балдарыңар билсин, эки чоң адам деле кээде бири-бири менен макул болбой калат, бул силердин бири-биринерге болгон сүйүүнөр бир аз азыраак болуп калганын билдирбейт. Конфликт — силердин ажырашып кете турганыңардын белгиси эмес. Балдарды силер мамилелердин үзүлүшүнө эмес, конфликттердин чечилишине ниеттенгениңерге ишендиргиле.

## **КОНФЛИКТКЕ ТУУРА ЭМЕС РЕАКЦИЯ КЫЛУУ**

Кээде биздин конфликттүү абалга кыла турган табигый реакциябыз, жүрүм-турумубуз анда негативдүү жана бүтүндөй туура эмес болушу мүмкүн. Мен үй-бүлө ичиндеги конфликттерден ыракат ала турган эч кимди тааныбайм. Бирок аларга позитивдүү карап, аларды чечүү жолун издегендин ордуна, биздин арабыздан көпчүлүгү негативдүү реакция кылышат, негизинен,

конфликт бизге азап берет деген коркунучтан улам ошентешет. Сыягы, канчалык аракет кылбагын, баары бир конфликттин чечилишинде бизге оору берилет дегендиктен, а жанын оорутуп жатышканда кимге жагымдуу болот дейсиз? Бирок сени сүйгөн адамдын алдында алсыз жана «тунук» болуу — сүйүү мамилелерин калыбына келтирүү процессинин бир бөлүгү.

Миллиондогон адамдар башкалар менен болгон негативдүү эмоциялардан алыс жүргөнгө аракет кылып жашашат. Алар чыныгы эмоционалдык жакындыкка чаңкап жүрүшөт, ага умтулушат, бирок аны өз мамилелеринин ичинен эч таба алышпайт, анткени эмоционалдык жактан ачылууга жана алсыз болууга эч чечим чыгара алышпайт. Биз өзүбүздү коргоого болгон табигый тенденциябызга каршы турушубуз керек жана анын ордуна эгерде конфликттерди ийгиликтүү чечүүгө камынып жаткан болсок, алсыз болууга даярдык менен макул болушубуз керек.

Биз өзүбүз кам көрүп жаткан нерсени коргоо — табигый нерсе, бирок коргоочу жүрүм-турумубуз өзүмчүл болуп калганда, ал конфликттин чечилишин татаалдаштыра турган туура эмес реакцияны пайда кылат. Келиңиз, көптөгөн адамдар жарашыш үчүн колдонууга аракет кылган эффективдүү эмес же туура эмес реакцияларды карап чыгалы:

1. *«Көйгөйбү? А көйгөй эмнеде?»* Ага көңүл бурбай, алысыраак айланып өтүп кетсе... анан ал өзүнөн өзү кетип калабы? Кетпейт го. Конфликттин бар экенин четке кагыңыз, ошондо конфликт чечилбеген бойдон кала берет.
2. *Унчукпай коюу аракети.* Биз көйгөй бар экенин билебиз, бирок ал жөнүндө сүйлөшпөйбүз. Биз болгону андан жашынабыз, көйгөйдү Кудайдын жарыгына алып чыгуудан жана аны талкуулоодон баш тартабыз.
3. *«Кыйынчылык анча деле чоң эмес».* Конфликттин маанилүүлүгүн жокко чыгаруу да аны жок болуп кетүүгө маж-

бурлай албайт. Мунун ордуна ал бир кыйла чонураак көйгөй болуп өсүп чыгат.

4. *«Эмне дейин: эмне болбосун, ал жакшылыкка».* Көйгөйгө «руханий» мүнөздү кошуп коюу, кээде биздин аны чечүүгө болгон каалообузда чынчыл эмес экенибизди билдирет.
5. *Капачылыктардын эсебин жүргүзүү.* Биз конфликттерди көмүскө жерге жашырып, капачылыктарды жана ачууну эсибизге чогулта турган болсок, эртеби-кечпи биздин бирөөбүздөн жарылып чыгат.
6. *Көйгөйгө эмес, адамга туура эмес мамиле кылуу.* Адамдарды сүйүш керек, а көйгөйлөрдү – чечиш керек. Тескерисинче эмес, дал ушундай.
7. *«Буга сен күнөөлүүсүң».* Мындай айыптоо, адатта, башка бирөөнү бир нерседе күнөөлөгөн адам өзүнүн каталарын моюнга алууну билбеген адам экенин билдирет.
8. *«Мен туурамын, а сен — жок».* Кандай баа менен болбосун жеңишке жетүү каалоосу эч нерсени чечпейт. Таарынычтан улам кимдир бирөө кетип калат.
9. *«Мен багындым».* Конфликттен качуу үчүн гана колдорунду түшүрө салуу ооруну консервалап коюу ыкмасына кирет. Тараптардын бири да конфликттен бир нерсеге жетиштим деген сезим менен чыкпайт.
10. *Сатып алуу.* Конфликтти чечкендин ордуна кимдир бирөө абалды өзүнүн пайдасына ыйгарып алганга аракет кылат, анын ордуна ага кайсы бир сыйлыкты сунуш кылат.

## **ИНСАНДАР АРАЛЫК МАМИЛЕЛЕРДЕГИ КОНФЛИКТТИН ЧЕЧИЛИШИ**

Балким, сиз өзүңүздү жогоруда келтирилген конфликтке туура эмес реакция кылуунун үлгүлөрүнүн биринен көргөндүр-



сүз. Биздин арабыздан көпчүлүгүбүзгө адамдар менен болгон конфликтти кантип чечүүнү үйрөтүшкөн эмес. Бул темада аз эмес китептер жазылган, алар абдан керектүү болушу мүмкүн. Конфликттерди чечүү темасына арналган көптөгөн машайактык китептерден сиз өзүңүз үчүн пайдалуусун таап алуунузга чакырам. Силер менен күйөө менен аялдын ортосундагы конфликттерди чечүүдө жол көрсөтүүчү деп эсептөөгө боло турган беш принципти бөлүшүп кетүүгө уруксат эткиле.

**«Куйруктарды» калтырбагыла.** Ошол таңдагы түйшүк көп болду. Мен көптөгөн маанилүү жолугууларды пландаштырып, даяр турганмын, а тыгыз графигим жөнгө салынбай жатты. Эрте мененки чай учурунда Дотти мага милдеттеримдин тизмесин алып келди, аларды ансыз деле ашыкча жүгү бар күн тартибиме киргизишим керек болчу. Мен алардан тайсалдап баш тартып, ар бир пунктуна анык эмес баш ийкөөлөр менен жооп берип жаттым: «жакшы», «мен муну менен алектенем», «ооба, бул керек» жана «макул, мен аракет кылам». Бирок Дотти мен аны жарым кулак менен угуп жатканымды жана көз жеткен келечекте анын жумуштарынын тизмесин аткарганга өзгөчө каалоом жок экенин сезбей койгон жок. Ал менден анын бардык тапшырмаларын аткарууга убада беришимди талап кылып көшөрүп туруп алды.

Анан ошол жерде менин чыдамым түгөндү. Балдардын көз алдында Дотти менен келишпей баштадым. Акыры, мен жарылып кеттим. Анын барагын столдун үстүнө ыргытып жиберип, кыйкырдым: «Болду, өзүңөр тамактана бергиле», эшикти катуу жаптым да, машинага отуруп кетип калдым.

Бирок бир чакырым аралык басып өтө электе, өзүмө өзүм айттым: «Макдауэлл мырза, сизге эмне болду? Дароо үйүңүзгө кайтып, аялыңыз менен болгон мамилеңиздеги “куйруктарыңызды тазалаңыз”». Мен машинамы буруп, үйгө учуп келдим жана Дотти менен кошо бардык балдарды ашканага чогулууга

чакырдым. Аялымдын алдында өзүмдү кармай албаганым үчүн кечирим сурап, андан аны капа кылганым үчүн мени кечиришин сурандым, андан кийин балдарга бурулуп, алардын апасына карата сый-урматсыздык көрсөтүп, туура эмес кылганымды айтып, алардан да мени кечиришин сурандым. Андан кийин Доттиден биздин конфликттибизди биротоло чечиш үчүн бир аз жалгыз кала алаар бекенибизди сурандым.

Мен бул аятты мисал келтирип өткөнмүн, бирок ал аны кайра-кайра кайталаганга татыктуу: «Ачууланганыңарда күнөө кетирбегиле: күн батканча, ачууңарды баскыла...» (Эф. 4: 26). Мен бул аяттын биринчи бөлүгү көрсөткөн нерседе айыптуу болчумун: мен ачуу менен көзөмөлдөп алышына жол берип койдум жана өзүмдү кармай албай калдым. Бирок мен аяттын экинчи бөлүгү көрсөткөн нерседе айыптуу болгум келбеди. Күндүн аякташын күтүп отурбастан, Доттиден кечирим сурап, конфликтти чечүүгө толугу менен бел байладым.

Мамилелерде чечилбеген бойдон калган кичинекей конфликттер сериясынан башталбаган олуттуу көйгөйлөр жок. Жубайынын көзүнө чөп салуу, эмоционалдык зомбулук, порнографиялык нерселерди колдонууга болгон кызыгуу, деги эле, сиз каалаган нерсенин баары, — бул көйгөйлөрдүн баары чечилбеген бойдон калган конфликттерден улам пайда болот. Алар пайда болоору менен бат чечип алгыла. «Куйругуңарды тазалагыла» жана жаңысын пайда кылбагыла. Бул — конфликттерди чечүүдөгү абдан маанилүү принцип.

**Өзүңүздүн туура эмес кылганыңызды моюнга алыңыз.** Алар катачылык кетиришет, бул бизге да тааныш. Бирок биздин эмоцияларыбыз бул фактыларды моюнга алганга каршы турат. Албетте, туура эмес болуу — жагымсыз, биз кайсы бир нерсени кылыш керек болгондой кылбаганыбызды моюнга алуу да оңой эмес, бирок өзүнүн туура эместигин жашырбоо жана моюнга алуу — конфликттерди чечүүнүн күрөөсү.

Чынында, конфликт бир тараптуу болгон учур сейрек. Көпчүлүк учурларда анын пайда болушу үчүн жоопкерчилик бул же тигил деңгээлде эки тарапка тең тиешелүү болот. Өзүңүздүн туура эместигиңизди моюнга алуу сиздин жаман адам экениңизди билдирбейт. Ал сиздин нормалдуу адам экениңизди билдирет. Сиздин күйөөңүз же аялыңыз, же сиз сүйгөн адам кандай учур болбосун сиздин ак ниеттик менен кылганыңызды түшүнөт. Элчи Пабыл муну даана түшүнгөн: «күнөөкөр табияттын каалоолору Рухка, Рухтун каалоолору болсо күнөөкөр табиятка каршы. Алар бири-бирине каршы, ошондуктан силер өзүңөр калаганды жасабайсыңар» (Гал. 5:17).

Өзүңдүн туура эместигиңди моюнга алыш үчүн жана кимдир бирөөдөн, атүгүл, сиз баарынан жакшы көргөн жана сизди сүйгөн адамдан сын-пикир угуш үчүн, аз эмес момундук талап кылынат. Бирок ал ошого татыйт. Сулайман акылмандык менен байкаган: «Үйрөнүүдөн баш тарткан адамды жакырлык менен маскарачылык күтүп турат, ал эми акыл-насаатты сактаган адам урматка ээ болот», ошондуктан сиз туура эмес болгон учурда, муну моюнга алыңыз, а качан туура болгонунузда унчукпай калыңыз. Бул — конфликттерди чечүүнүн туура саясатынын дал өзү.

Элчи Пабыл бизге «силерде баштаган жакшы ишин Кудай Ыйса Машайактын күнүнө чейин аягына чыгарарына бекем ишенем» деп айтат (Фил. 1:6). Оңдолбой турган ката жок. Кимдир бирөө айткан экен: «Кудай эң чоң фиаскодон да жогору» деп. Биз баарыбыз жолдобуз жана өзүбүздүн туура эместигибизди моюнга алуу — жан дүйнөнүн ден соолугунун белгиси. Сиздин жашооңуздун спутниги сиз менен эми гана өзүнүн тагдырын байланыштырганы жатып, балким, сиздин жеткилендиктен алыс экениңизди байкаган чыгар. Мага ишенип коюңуз, ал сизге баарын оңдошунуз үчүн экинчи, үчүнчү, төртүнчү, бешинчи жана дагы көп-көп мүмкүнчүлүктөрдү берүүгө макул. Бул

жердеги негизги учур — сиздин туура эмес экениңизди моюнга алганыңыз. Бул катага болгон укукту «Ардак белгиси» ордени сыяктуу көкүрөккө илип алууну же өзүңдүн туура эмес жүрүм-турумунду актоо катары колдонууну билдирбейт. Бул өзүңдүн ийгиликсиздиктеринди моюнга алууну, бирок аны менен кошо өзүңдү эч нерсеге татыбаган адам катары эсептебөөнү жана өзүңдүн каталарыңды кечирим суроо менен моюнга алууну билдирет. Сулайман бизге кайра айтат: «Өз кылмыштарын жашырган адам ийгиликке жетпейт, ал эми өз кылмыштарын мойнуна алып, аларды таштаган адамга ырайым кылынат» (Накыл. 28:13).

**Өзүңүздүн негативдүү эмоционалдык реакцияларыңыз үчүн жоопкерчиликти өзүңүзгө алыңыз.** Өзүңүздүн катага болгон укугуңузду моюнга алуу — маанилүү учур. Ооба, өзүбүздүн жеткилең эмес экенибизди билүү басынтат, мен айтып өткөндөй, биз жаңылыштык кетиргенибизде же бизди кайсы бир нерседе айыптаганда, өзүңдү коргой турган абалды ээлөө — толугу менен табигый көрүнүш. Бирок эгерде биз сүйүү мамилелериндеги конфликттерди позитивдүү чечкени жатсак, анда биз өзүбүздүн негативдүү эмоционалдык реакцияларыбыз үчүн жоопкерчиликти мойнубузга алышыбыз керек, аларды ачыкка чыгарып, алар үчүн тобо кылышыбыз керек.

Мен ошондой эле, төмөнкүдөй актанууну ойлоп таба алмакмын: «Дотти туура эмес кылды, ал мага басым көрсөтө баштады. Ал менин канчалык бош эмес экенимди билет да, демек, эгерде мен анын алдында кечирим сурам, бул ага мындан ары да мага басым көрсөтсө боло берерин түшүндүрөт, а мен мындай болушун каалабайм».

Өзүңдүн күйөөң же аялың айткан кайсы бир сөзгө же кылган нерсесине көрсөткөн негативдүү эмоционалдык реакцияң үчүн жоопкерчиликти кабыл алуу — эч бир учурда мындай жүрүм-турумга макул дей берүү эмес. Мейли, анын кылган иши

таптакыр туура эмес болсун, бул жооп иретиндеги корстугубузду актай албайт. Балким, сиз өзүңүздүн реакцияңызды мындайча түшүндүргөңгө жакындырсыз: «Эгерде сен менин өзүмдү эмне үчүн ушундай алып жүргөнүмдү билгиң келсе, анда менин жүрүм-турумум ... болгон үчүн болду». Андан ары анын айтканы же кылганы сизде негативдүү реакцияны пайда кылганын түшүндүрө баштайсыз.

Көпчүлүк учурларда биздин негативдүү реакция кылганыбыз бизди кимдир бирөө ушундай реакцияга түрткөнүндө эмес. Кандай реакция кылууну биз өзүбүз тандап алабыз — ачууланабызбы же унчукпай койобузбу. Көбүнчө, кимдир бирөөнүн сөздөрүнө же кылганына көрсөткөн реакциябыз биздин стресс болуп турганыбызды жана ичибиздеги дары салынган бочкабыз, эмоционалдык жарылгычыбыз, кыска жалындатып жибергичке туташтырылып, мына-мына абага учуп кете тургандай болуп турганын ачып берет. Кимдир бирөө өзү билбей туруп, ага күкүрт жагып жибергенге чейин, биз ошол жалындатып жибергичти үзүп салганды үйрөнүшүбүз керек. Албетте, биз көңүлсүз эмоцияларыбызды башкарганды үйрөнүшүбүз керек, алар сөздүк бомбанын жарылышына алып келет. Биз өзүбүздүн эмоционалдык реакциябыз үчүн биз, биз өзүбүз гана жооп беришибиз керек экенин кабыл алышыбыз керек.

Сиз байкадыңызбы, адамдарда көбүнчө сизди баарынан көп кыжырданта турган нерсе «башынан аягына чейин» жеке өзүңүздө да барбы? Дотти мага тигини муну кылышым керек экенин, болгондо да, бүгүн экени жөнүндөгү талаптарын айтып көшөрүп туруп алганы мени абдан кыжырдантты. Сизге сүйлөп жаткан адамдын үнүндөгү көшөргөндүк тааныш болуш керек: «Бул мага шашылыш керек. Бүгүн эртең менен эле кылып кое аласыңбы?» Бирок мен өзүм дагы адамдарга так ушундай мамиле кылам. Мен кайсы бир нерсени 9:00 гө чейин алышым керек болсо, жөн эле өзүмө орун таппай калам, анан өзүмдүн жардам-

чымдын тынчын ала баштайм, бирок каалаган нерсем колго тийгенден кийин, аны эки-үч күн бою деле унутуп койо алам. Мага ушундай кылышса, бул менин кыжырымды келтирет, мен өзүм ушундай кылганымда өзүмдү толук ыңгайлуу сезем.

Ыйса төмөнкүдөй айтканда, мен сыяктууларды айткан:

...Эмнеге өз көзүңдөгү дөңгөчтү көрбөйсүң да, бир тууганыңдын көзүңдөгү кыпынды көрөсүң? Өз көзүңдө дөңгөч турса, биртууганына: «Кел, көзүңдөгү кыпынды алып салайын», — деп, кантип айтасың? Эки жүздүү! Адегенде өз көзүңдөгү дөңгөчтү алып ташта, ошондо бир тууганыңдын көзүңдөгү кыпынды кантип алып таштоо керектигин билесиң.

*Мм. 7: 3–5*

Мындай көйгөй бир эле мендеби? Шегим бар. Биз баарыбыз Ыйсанын үлгүсүн жолдоп, өзүбүздүн негативдүү эмоционалдык реакциябыз үчүн жоопкерчиликти өз мойнубузга алышыбыз керек. Бул — биздин сүйүү мамилелерибизде пайда болгон конфликттердин чечилиши үчүн зарыл болгон кадам.

**Абалды башка адамдын көз карашы менен көргөнгө аракет кылыңыз.** Көпчүлүк учурда, эгерде бардык жаңылыштыктарды айтпасак — бул ар түрдүү көз караштардын жыйынтыгы. Күйөө кайсы бир нерсени өзүнүн тар көз карашы менен карайт, ошол эле учурда аялы өзүнүкү менен, ошентип, алардын бири да башка адам үчүн бул нерсе табышмак экенинен шектенбейт. Мындай көрүнүш жалпыбызга тийиштүү.

Менин чачтарым суюла баштаганда менде бир ой пайда болду, чач үчүн аэрозолдук лакты колдоно баштасам бекен? — деген. Бир күнү эрте менен Дотти экөөбүз тең жуунучу бөлмөдө жуунуп жаткан кезде мен өзүмдүн спрейимдин баллончигин алдым. Мен лакты чачып баштаар замат, Дотти менден суранды: «Кымбаттуум, суранам сенден, мындай кылбачы».

Көңүл буруучу күйөө болгонум үчүн раковинадан бир кадам алыстадым да, лак себүүнү уланттым. Ал мени карады да, кайра

айтты: «Сен эмне кылып жатасың? Мен сенден сурандым го! Бул менин көңүлүмдү айландырып салат!» Мен ага: «*Ий, эрке тайым ий!*» дегендей көзүм менен карадым. Ачуу үстүндө баллончикти туалет столунун үстүнө ыргытып жибердим, ал Доттинин сүйүктүү атырына тийип сындырып койду, болгондо да кымбат атырын. Мен ошол жерде өзүмдү кармап тура албадым да, үйдөн чыгып кеттим.

Дотти менин эмне үчүн ушундай кылганымды такыр түшүнө албады. Анын мен лак колдонушума каршы экени эсиме деле келбептир. Көйгөй биздин бирибиз да башкабыздын көз карашыбызда тура албаганыбызда болчу. Биз абалды ар башка тараптан көрөөрүбүздөн шектенген жокпуз.

Мен аялым менен ушунча жыл жашап, аэрозолдор анын көңүлүн айландыра турганын билбептирмин. Дотти мындай баллончиктердин баарын абдан жек көрөт. Ал курчап турган чөйрөнү аэрозолдор кирдетет деп ишенет (мында ал туура айтат). Аялым балдарга аны колдонууга тыюу салган, бирок мен анын аэрозолдорго болгон мамилеси жөнүндө таптакыр кабарым жок болчу.

Анын үстүнө, мен Дотти менен чачтарым суюла баштаганы жөнүндө жана мындай учурда чачтын лагы мага абдан зарыл экени жөнүндө бөлүшүү оюма да келбептир. Мен ушундай кылганымдын себеби: мага анын реакциясы түшүнүктүү эмес болчу жана ага да түшүнүксүз болду. Мына ушинтип конфликт үчүн идеалдуу шарт түзүлүп калды.

Бул конфликтти чечиш үчүн көп убакыт керек болгон жок, Дотти экөөбүз отуруп сүйлөштүк, бири-бирибиздин көз карашыбызды түшүнүүгө умтулдук. Айтмакчы, анын ою туура болуп чыкты, ошондон бери мен аэрозолдук таңгактагы чачтын лагын колдонбоймун.

Сиз сиздердин араңыздарда мына-мына конфликт тутанып кеткени жатканын сезсеңиз, убакыт таап, күйөөңүз же аялыңыз

абалды кандай караарын ачыктап алганга аракет кылыңыз. Төмөнкүдөй ойду айтыңыз: «Мен сени капа кылгым келбейт жана өзүм да капа болгум келбейт. Суранам, сенин көз карашыңды түшүнүшүмө жардам бер. Мага түшүндүрүп бере аласыңбы, эмне сени башкача эмес, дал ушундай кылууга түрттү?» Сүйлөшүү чеберчилигине жана жакшы угуучу болууга арналган мурдагы бөлүмдөр бул планда абдан маанилүү. Биз өзүбүздүн позициябызды түшүндүргөндүн ордуна башка адамдын позициясын түшүнүүгө умтулганыбызда конфликттерди чечүүнүн жолунда турган болобуз.

**Кабыл алыңыз, конфликтти чечүү — башка тарап менен макул болуу эмес.** Республикалык партиянын консервативдүү мүчөсү Демократиялык партиянын либералдык көз карашын кармаган тарапташы менен үйлөнө алабы жана алар бул никеде бактылуу боло алышабы? «Вашингтондук кызыл денелүүлөрдүн» абдан берилген ышкыбозу «Далласстык ковбойлордун» көптөн берки жакшы көрүүчүсү менен үй-бүлө кура алабы жана аны менен бир дене болуп жашай алабы? Сүйүү мамилелериндеги конфликттерди чечүү сиз күйөөңүз менен же аялыңыз менен бардык нерсеге макул болууну билдирбейт, бирок иш жүзүндө сиздердин айырмачылыгыңыздар үй-бүлөлүк жашоодо керектүү тең салмактуулукту камсыз кылат.

Сулайман падыша жазган: «Темирди темир курчутат, адамды адам курчутат» (Накыл. 27:17). Биздин айырмачылыктарыбыз биздин күчтүү тарабыбыз боло алат. Кудай Өзүнүн Денесин, Жыйынды, ар түрдүү «мүчөлөрдөн» — дененин ар түрдүү бөлүктөрүнөн — биримдик жана күч болсун деген максатта чогулткан. Ал күйөө менен аялдын ортосундагы айырмачылыктар аларды бириктирип, никени бекемдешин каалайт. Элчи Пабыл колдор, буттар, көз жана кулактар өз ара бири-бирине окшош эмес экенине көңүл бурдурат, бирок ошону менен катар алардын баары керектүү. Ал мындай бүтүмгө келет: «Дененин алсыз



көрүнгөн мүчөлөрү көбүрөөк керек. Денебиздеги көрксүз болуп көрүнгөн мүчөлөрүбүзгө өзгөчө кам көрөбүз. Денебиздеги анча маанилүү эмес болуп көрүнгөн мүчөлөрүбүзгө өзгөчө кам көрөбүз, көрксүз мүчөлөрүбүз көрктүү кийим кийишет, ал эми көрктүү мүчөлөрүбүз буга муктаж эмес» (1 Кор. 12: 22–24).

Силердин көз карашыңар жана жөндөмдүүлүгүңөр, шексиз түрдө, сиздин жубайыңыздыкынан айырмаланып турат жана бул айырмачылыктардан арылыштын кереги жок, а эки инсандан бир бүтүндү жаратып, никени бекемдеш үчүн аларды бириктириш керек. Сиздин жолдошуңуз сиздин инсандыгыңызды тең салмактуу кылыш үчүн сиздин жаныңызда болот. Анын мүнөзү сиздикиндей эмес экени жана ал жашоону таптакыр башка көз менен карай турганы — Кудайдын планынын бир бөлүгү. Силер бири-бириңерге керексиңер, анткени силердин айырмачылыктарыңар Кудайга кызмат кылууда бири-бириңерди кошумчалап жана толуктап турганга жардам берет жана силердин жөндөмдүүлүгүңөрдү адамдарга жардам бериш үчүн бириктирет. Окшош болуу (ар бир суроого макул болуу жана бардык нерседе окшош көз карашка ээ болуу) — бул жаңылыштык же Кудайдын планын толук эмес түшүнүп алуу.

Менин жакшы досум жана кызматымдын консультанты Бобб Биль бул жубайлардын айырмачылыктары жөнүндө «бири-биринин күчтүү тараптарынан максимумду алуу жана алсыздыктарды билинбес кылып жабуу» ыкмасы катары ырастайт. Конфликттерди чечүүнүн үстүнөн иштегиле, бирок экинчи жарымыңызда болгон айырмачылыктар силерди кошумчалап жана толукташына жол бергиле.

Сүйүү мамилелерин бузганга эмес, а үй-бүлөлүк конфликттерди чечүүгө чечкиндүүлүк менен киришкиле. Конфликттин себебине көңүл бургула жана аны үндөбөй коюу менен создуктурбагыла.

- «куйруктарды» калтырбоо;
- өзүңүздүн туура эмес кылганыңызды моюнга алуу;
- өзүңүздүн негативдүү эмоционалдык реакцияларыңыз үчүн жоопкерчиликти өзүңүзгө алуу;
- абалды башка адамдын көз карашы менен көргөнгө аракет кылуу;
- конфликтти чечүү бул — башка тарап менен макул болуу эмес экенин түшүнүү.

Жазуу конфликтти кантип чечүү керек экени жөнүндө жана тынчтыкта, түшүнүүдө жашаш үчүн бизге жакшы кеңештерди берет: «Момун, жоош жана чыдамдуу болгула, бири-бирине сүйүү менен мамиле кылып, көтөрүмдүү болгула. Рух биримдигин тынчтык байланышы аркылуу сактоого аракеттенгиле» (Эф. 4: 2–3).

# ~ 10 ~

Сегизинчи чечим

## ДАЙЫМА КЕЧИРҮҮ



Анын шымында жана көйнөгүндө бир да бырышы жок. Таланган жана жаркырата жылмаланган туфлисин күзгү кылып колдонууга болор эле. Ал менин жаныма отурду жана биз сүйлөшө баштадык. Мен анын — корпоративдик маданиятты өнүктүрүү чөйрөсүндө жогорку айлыкты ала турган консультант экенин билдим. Мен андан көбүнчө кандай көйгөйгө туш болоорун сураганымда, ал дароо минтип жооп берди:

— Жумуштагы конфликттерди чечүүгө жөндөмсүздүк.

— А аларды чечүүдөгү номер биринчи тоскоолдук эмне? — деп сурамжылай баштадым мен.

Бир көз ирмемге да ойлонбостон, ал жооп берди:

— Кечирим.

Ошондой эле, анын милдеттеринин эң татаалы бул — адамдар өздөрүнүн капачылыктарына жабышып албастан, өздөрү кечирип, капа кылып алгандарынын да кечиримине ээ болгондой кылуу.

Эгерде биздин ар бирибиз өзүбүз кечирбесек жана сүйүктүү адамыбыздын кечиримин албасак, анда сүйүү мамилелериндеги жакындык, никедеги жакындык мүмкүн эмес. Мунсуз болор-болбос капачылыктар жана күнөөнүн күйгүзгөн сезими бизди жөн гана акылдан адаштырып салат. Чынында, кайсы

бир мезгилде мага Теннеси штатындагы Ноксвиллдеги бир психиатриялык оорукананын директору айткандай, анын пациенттеринин элүү пайызы өздөрүнүн кечирилгенин билишкенде үйлөрүнө кайтып кетишмек.

Биз жашыруун капачылыктарга, өз ара нааразычылыктарга, келишпестиктерге, ачууга ашыгы менен толгон, жүрөгү кечирим дегенди билбеген маданият чөйрөсүндө жашайбыз. Бирок биз кечиримге муктажбыз. Дал ошол кечирим — бардык мамилелер үчүн эң мыкты майлагыч. Ал талаш-тартышты азайтат жана биз бири-бирибизге жакын болушубузга жол ачат. Эгерде сиз кимдир бирөөнү кечиргенге жөндөмдүү эмес деп эсептесениз, анда ага өзүңүздүн алсыз тарабыңызды көрсөтөөрдөн мурда, жакшылап ойлонуңуз.

Биздин кечирүү жана кечиримди кабыл алуу жөндөмүбүзгө көп нерсе байланыштуу. Элестетип көрүңүз: өз жашоондо Кудайды биринчи орунга коюу, сүйүү жана өзүңдү кандай болсоң ошол бойдон кабыл алуу, сүйлөшүү чеберчилигине ээ болуу, кабыл ала турган, берилген жана чексиз сүйүүнү көрсөтүү жана конфликтти бат чечүү — мунун баары сиз кечире алганыңызда, кечирим сурай алганыңызда гана мүмкүн болот.

### «КЕЧИРҮҮ» ДЕГЕН ЭТИШ ЭМНЕНИ БИЛДИРЕТ?

Кечирүү деген эмне экени жөнүндө бир канча аныктамалар бар. Алардын экөөсү мына мындай:

1. *Кечирүү* — эсинден капачылыкты өчүрүп салуу, сизге кайтарылбаган карыз жөнүндө унутуу, мамилени таза барактан баштоо, татыктуу болгон жазаны же өчтү жокко чыгаруу, жарашууга макул болуу жана капа кылган адамга карата ар кандай доо-талаптардан баш тартуу. Кечирүү — бул «мен сени кечирдим» деп айтып коюу эле эмес, келтирилген капачылыктын эмоционалдык натыйжаларын да

кое берүү. Кечирим иш-аракетке өтүүгө чакырат, а мындай кечирим кимдир бирөө сизден кечирим сурашын күтпөйт.

2. *Кечирүү* — макул болууну жана берүүнү билдирет. Эгерде кимдир бирөө сиздин укугуңузду бузса, кечирим — жооп иретиндеги реакциядан жана өч алуудан, эсептешүүдөн өз каалооңуз менен баш тартканыңызды билдирет. Кечирүү — адилеттүү сотту талап кылууну эмес, ырайым кылууну билдирет.

Бизге кечирүү осуят кылынган. Ыйса айткан: «...эгерде силер башкалардын күнөөлөрүн кечирсеңер, анда асмандагы Атаңар да силерди кечирет. Эгерде башкалардын күнөөлөрүн кечирбесеңер, анда Атаңар да силердин күнөөлөрүңөрдү кечирбейт» (Мт. 6:14–15).

Бул үзүндүнү биринчи окуганда Ыйса биздин жеке кечиримибиз башкаларды кечирүүгө негизделе турганын айтып жатат деп ойлоого болот. Биз Жазуунун башка үзүндүлөрүнөн Кудай биздин күнөөлөрүбүздү кечиргени Машайакка жана Анын биз үчүн курман болгон өлүмүнө гана негизделгенин билебиз. Эгерде ушундай болсо, анда Кудай бизди кечиргенине биздин адамдарды кечиргенибиздин кандай тиешеси бар?

Менин оюмча, Ыйса бул жерде кечиргиси келбеген адамдар жөнүндө айтып жатат, алар алгач башында Кудайдын боорукердигин жана ырайымынын маанисин түшүнүшү керек, бул нерсе алар өздөрүнүн күнөөсү келтирген жамандыктын бардык тереңдигин түшүнгөндө гана ишке ашат, а бул — Кудайдын Уулунун өлчөнгүс азаптары, күнөөсүз жана таза курмандыгы, өлүмү. Мындай ойдун өзгөрүшүнүн табигый натыйжасы тобо кылуу болот жана ал Кудайдын ырайымын: Асмандагы Атанын боорукердигин жана сүйүүсүн ачык жарыялагандыгын билдирет. Мындай боорукердиктин жана мындай сүйүүнүн күбөсү болгондор кантип башка адамдарга боорукердикти жана сү-

йүүнү көрсөтпөй кое алат? Менин оюмча, бул жерде Ыйса дал ушул нерсе жөнүндө айтып жатат.

Биз баарыбыз өзүбүз кылган күнөөбүз үчүн жазага татыктуу экенибиз талашсыз, бирок Жазуу айтат: Кудай «...бизге мыйзамсыз иштерибизге жараша жасаган жок, бизди күнөөлөрүбүзгө жараша жазалаган жок. Анткени асман жерден кандай бийик болсо, Теңирден корккондорго Анын ырайымы ошондой зор» (Заб. 102:10–11). Ыйык Китеп биздин күнөөлөрүбүз бизден канчалык алыстатылганын улантып айтат: «...чыгыш батыштан канчалык алыс болсо, Ал биздин мыйзамсыз иштерибизди бизден ошончолук алыстатты...» (12-аят).

Эмне үчүн Жазууда «түндүк түштүктөн канчалык алыс болсо» деп айтылбастан, «чыгыш батыштан канчалык алыс болсо» деп айтылып жатат? «Чыгыштан батышка чейин» деген, — бул байыркы эврей тилинде учу-кыйры жок дегенди билдирген сөз. Сиз түндүктөн түштүккө чейин канчалык алыс экенин (Түндүк полюстан Түштүк полюска чейин) өлчөп көрсөңүз болот, бирок чыгыштан батышка чейинки аралыкты өлчөй албайсыз. Эгерде сиз чыгышка барып анан батышка карай багыт алсаңыз, анда түбөлүккө бара бересиз. Эми ойлоп көрүңүз: «Теңир кайрымдуу жана ырайымдуу, чыдамдуу жана абдан боорукер...» (8-аят). Сиздин күнөөлөрүңүз түбөлүккө жок болду, анткени Анын кечирими абсолюттуу. Бул — чындыгында адамдарды кечирүүгө үндөй турган күчтүү үлгү.

### **ЭМНЕ КЕЧИРИМ БОЛУП ЭСЕПТЕЛБЕЙТ**

Кечирим суроо — бул жөн гана: «Эми ушундай болуп калды, кечирип кой» деп айтып коюу эмес. Муну айтуу менен, биз көйгөйдү моюнга алабыз, бирок ооздон чыккан сөзүбүз үчүн болгон өз жоопкерчилигибизди эмес. Кечирим суроо — бул «Мен туура эмес кылдым. Ушундай болуп калганы үчүн өкүнөм. Сен

мени кечиресинби?» — деп айтуу. Ошондой эле, сиз дал эмне үчүн кечирим сурап жатканыңызды такташтыруу да маанилүү.

Кечирим кайсы бир шарттар менен күн мурунтан сүйлөшүп алынбайт. Биз адамдын өзгөрө турганына реалдуу түрдө кепилдик бере албайбыз. Кечирүү — ошондой эле: «Эгерде сен өз жашоонду иретке келтирсең, сени кечирем» деп айтуу да эмес. Кечирүү — ал өзүнүн жүрүм-турумун өзгөртүшү үчүн кимдир бирөө менен содалашуу эмес.

Кечирүү — эч бир нерсе болбогонсуп анткорлонуп коюу дагы эмес. Эч нерсе болбогонсуп жашап жүрө берген адамдар бар жана алар өзүн эч кандай көйгөй болбогонсуп алып жүрүшөт. Эгерде адам оор абал менен дал ушинтип күрөшө турган болсо, анда көйгөй сөзсүз түрдө кайтып келет жана алардын жашоосун уулантканын уланта берет.

Кечирүү көңүл коштукту көрсөтүүнү билдирбейт. «Эмне болуптур?» деген мындай мамиле адам көйгөйдүн маңызын түшүнбөгөнүн көрсөтөт.

Кечирүү кимдир бирөөнүн туура эмес кылганына көз жумуп коюуну билдирбейт. Кечиримдин жардамы менен капачылыгын башкара билүү жөндөмү кимдир бирөөнүн күнөөсүнө көз жумуп коюуну билдирбейт.

Кечирүү жөн гана «Кел, бул жөнүндө унуталы» деп айтууну билдирбейт. Көйгөй биздин эмоцияларыбыз көп учурда биздин унутушубузга жол бербегенинде жатат. Көп учурларда кандайдыр бир чечилбеген конфликт жаңы кыжырдануунун же капачылыктын булагы болуп калат. «Унутуу менен», биз кечиримге ээ болбойбуз — баары тескерисинче: көбүнчө капачылык дал ошол кечирүүнүн натыйжасында унутулуп калат.

Кечирүү чыдамдуулук көрсөтүүнү билдирбейт. Көйгөйдүн чечилишин кийинкиге калтыруу эч нерсе бербейт жана мамилени жөнгө салууга жөндөмдүү эмес.

Акыры, кечирим — бул сезим эмес. Кээде биз кимдир бирөөнү кечиргенге даяр экенибизди сезебиз, а кээде мындай сезим бизде болбошу мүмкүн. Биздин кимдир бирөөнү кечиргенибиз же кечирим сурообуз биздин сезимдерибиз тарабынан аргасыз кылдырылган иш-аракет эмес — ал сиздин тандооңузга негизделген. Биз өзүбүзгө кечирүү жана кечирим суроо тандоосун чыгарышыбыз керек, анткени ушундай кылуу туура.

Мен Доттиге таптакыр сүйүүгө негизделбеген сөздөр менен жооп берген учурларым болгон жана кээде менин сөздөрүм таамай айтылгандай сезилчү, анткени Дотти менден уккандарына татыктуу болду дечүмүн. Мындай мүнөттөрдө мага өзүмдүн туура эмес экенимди түшүнүү жана моюнга алуу кыйын болот же андан кечирим сурашым керектигин толук түшүнө албайм. Бирок менин жүрөгүм менен акылым бул жөнүндө Жазууда эмне айтылганы жөнүндө эстейт: сүйүү «адепсиздик кылбайт, өз пайдасын көздөбөйт, ачууланбайт» (1 Кор. 13: 5).

Сиз мындай абалдарда кандай кыласыз? Сиз айтып салганыңыздын баарын айтпашыңыз керек болгонун билесиз, бирок сизде кечирим суроого такыр каалооңуз жок. Мындай учурда сиз ал менин алдымда кечирим сурашы керек деп ойлошуңуз мүмкүн.

Мен өзүм үчүн мына муну чечип алдым: менин эмоцияларым Кудайдын чындыгына каршы келгенде, мен ага баш ийишим керек жана менде мындай кылууга каалоо барбы же жокпу маанилүү эмес. Анан мына мындай сонун нерсе болуп өтөт: менин сезимдерим менин артымдан калбай ээрчип алат. Башка сөз менен айтканда, мен туура кылыш үчүн кадам таштаар замат, менин сезимдерим да ошол багытка түшкөн болот.

Кээде мен, образдуу айта турган болсом, өзүмдү жакадан алып, бөлмөгө киргизем да, Доттиден кечирим суратам, муну каалаймынбы, каалабаймынбы айырмасы жок. Өзүмдүн кечирим суроомду болжол менен төмөнкүдөй сөздөр менен баштаган күн-



дөрүм болот: «Мен билем, сага айткан сөздөрүмдү айтпашым керек болчу, анын үстүнө ошондой үн менен. Мен туура эмес кылдым». Ушул учурда менин сөздөрүм менин сезимдериме анчалык деле байланбаган болот, бирок мен улантам: «Дотти, мен билем, менин сөздөрүм сени капа кылды, а мен сенин капа болушунду каалабайм». Ошол жерде менин үнүм жумшара түшөт. Мен өз сезимимдин андан аркысын көрө баштайм жана өзүм сүйгөн, бирок капа кылып алган адамды байкайм. Бул убакытта менин сезимдерим менин айтканым менен бир жакадан баш чыгарып калат. Кечирүү же кечирим суроо тандоосунун өзү көз жашты жана ага төп келген эмоцияларды пайда кылышы мүмкүн.

Ооба, кээде сизде кимдир бирөөнү кечирүү же бирөөдөн кечирим суроо сезими болбошу мүмкүн, бирок сүйүү менен кандай кылса туура боло тургандай кылууга жана сезимдериңиз сиздин ушул чечимиңиздин артынан келээри жөнүндөгү чечимди кабыл алыңыз. Кечирем деген сезимдин өзү эле сизди демилге көтөргөнгө чакырат. Сиз кандайдыр бир кадамды таштаганыңызда, сезимдер алар менен бир жакадан баш чыгарып калат. Анткени сиз Ыйса сизди сиз татыктуу эмес болгон учурда сиз үчүн курман болуп сүйгөнүнө кубанычтасыз да? Эгерде сиз өзүңүз ушундай боорукердикти жана ырайымды алган болсоңуз, бул сизге кечиримге муктаж болуп жаткандар менен боорукердикти жана ырайымды бөлүшө алууга күч берет.

## **КЕЧИРИМДЕН ЖОГОРУ**

Эгерде сиз терең жана жакын мамиленин бардык толуктугун башыңыздан өткөргүңүз келсе, өзүңүз сүйгөн адамдарды кечиришиңиз керек. Ошондой эле, кечирим суроо өзүңүз сүйгөн адам менен жакын мамилени сактап калуу үчүн да зарыл. Бирок кечирүүнүн дагы бир аспектиси бар — *өзүңдү өзүң кечирүү*. Кээде кимдир бирөөнү кечиргенге караганда, өзүңдү өзүң кечирүү кыйыныраак болушу мүмкүн.

Кичинекей ресторан бал челек сыяктуу ызы-чуу түшүп жатты. Столдо менден сырткары биздин жыйындык коомдогу жети адам да отурду — биз чогуу түшкү тамакты жеп жатканбыз. Алардын баары менин досторум болчу. Маектин жүрүшүндө мен өзүм билбестен, досторумдун бири Дейвди таарынтып кое турган одоно эскертүүнү берип салдым. Бирок менин айтканым аны таарынтып койгону эсиме деле келген жок.

Үйгө бара жаткан жолдо мен эмнени айткан сөздөрүм аз-аздан башыма жете баштады. «Балким, менин сөздөрүм Дейвди аябай басынткандыр», — деп ойлодум мен. Ошол замат машинамы буруп, Дейв азыр деле ошол жердедир деген үмүт менен ресторанды көздөй зуу койдум. Мен сөзсүз түрдө анын алдында кечирим сурашым керек болчу.

Дейв чын эле ресторанда экен. Мен аны четке чыгарып, минтип айттым:

— Досум, мен туура эмес кылганымды түшүндүм жана сенин дарегине карай орой сөздү айтыптырмын. Менде сени таарынтып алдым окшойт деген сезим болуп жатат жана мен бул үчүн өкүнүп турам. Сен мени кечиресиңби?

Мен таң калдым, Дейв кесе жооп берди:

— Жок!

«Мен жаңылыш уктум окшойт», — деп ойлодум мен, ошондуктан дагы бир жолу кечирим сураганга аракет кылдым.

— Сен муну айтканда толугу менен туура эмес болчусуң, — деп жооп берди ал.

Албетте, мен ага эскертүү бергенде өзүмдүн туура эмес кылганымды түшүнбөсөм, ресторанга кайтып бармак эмесмин! Ошондон улам мен ага түшүндүрүүгө дагы бир нече жолу аракет кылып көрдүм, бирок ал кайталап туруп алды:

— Мындай нерселерди айтуудан мурда, жакшылап ойлонош керек. Ошондуктан, жок, мен сени кечирбейм.

Менин шегим жок, тегерегимде кайсы бир нерсе үчүн мени кечирбеген адамдар бар, бирок мындай окуя мурда боло элек болчу, алар менин бетиме айтышчу эмес. Дейвдин сөздөрү мени аң-таң калтырды — алар мен үчүн олуттуу эмоционалдык азап болуп калды. Мен оюмда акылсыз болгонум үчүн жана ошол сөздү айтканым үчүн өзүмдү жазалай баштадым. Көп эсеп менен алганда, туура эмес экеним менин өзүмө деле анык болчу. Бирок бул жолу болуп өткөн нерсе үчүн өзүмдү жемелеп уруштум да, Дейвдин тарапташы болуп алдым: мен өзүмдү өзүм да кечирген жокмун. Өзүмдү абдан бактысыз сездим.

Өзүңдү өзүң жазалоо, өзүңдү эчтеке эмес деп эркетип коюудан баш тартуу бүгүнкү күндө чыныгы эпидемия болуп калды, ал сүйүү мамилелерин бузуп жатат. Өзүңдү жазалоо (өзүң кылган нерсе үчүн же кыла албай калган нерсе үчүн өзүңдү кечирүүдөн баш тартуу) менен биз өзүбүз менен сүйгөн адамдын ортосуна тосмо орнотобуз. Эсиңиздеби, мурдагы бөлүмдөрдүн биринде биз жакыныңды сүйүш үчүн өзүңдү сүйүү канчалык маанилүү экенин айтып өткөнбүз? Эгерде сиз өзүңүздү кечире ала тургандай сүйө албасаңыз, анда күйөөнүзгө же аялыңызга, же жашооңуздагы өзгөчө адамга сүйүү көрсөтүү кыйыңга турат.

Өзүң кемсинтүүнүн уу кесери бар. Ал ыраазычылык деп аталат. Мен кайсы бир убакытка чейин өзүмө ачууланып жүрдүм, анан кокусунан мени бул нерсе шыктандырды: менин күнөөлөрүм кечирилиши үчүн Ыйса айкаш жыгачта азаптуу өлүмгө барды, эгерде мен кылганым үчүн өзүмдү кечире албасам, буга карабастан Ал мени кечирген болсо, анда бул ыраазы эмес жүрөктүн чагылдырылышы эмей эмне? Мен ыраазы эмес адам болгум келбегени анык болчу, ошондуктан мен минтип айттым: «Теңир, мен Сенден Дейвдин дарегине айтылган ошол начар эскертүүм үчүн кечирим сурадым жана Сен мени кечиргениңди билем. Мен буга татыктуу болгондуктан эмес, бирок Өзүңдүн боорукердигиң, Өзүңдүн ырайымың менен Сен мени кечирдиң.

Сен мени кечиргениң үчүн Сага канчалык ыраазы экенимди билишинди каалайм. Муну көрсөтүш үчүн Сенин кечириминди кабыл алуу менен, өзүм да өзүмдү кечирдим».

Менин Кудайдын кечиримине болгон ыраазычылыгым өзүмдү кечирем деген чечимди кабыл алышыма күч берди. Мен эркин болдум. Мен ошондон кийин өзүмдү бактысыз сезбей калдым — менин чүнчүгөнүм ыраазычылыктын кубанычына айланды. Менин кубанычым чын эле Дейвге тийди. Ал мени мындан ары да бактысыз болуп жүрө берет деп ойлоду, бирок баары тескерисинче болду: мен жашоомо кубанып жүрдүм жана колумдан келер замат ага сүйүү көрсөттүм, бул аны андан бетер ачууландырды. Ушинтип бир жылга жакын уланды. Акыркы жыйынтыгында, менин эркиндигим жана жакшы ниетим өз жумушун аткарды, анан мен өзүмдүн кымбат досумду кайтарып алдым. Мамилелер айыкты, биз мурдагыга караганда да жакын дос болуп кеттик. Кудайдын кечиримине болгон ыраазычылык бизге өзүбүздү кечирүү эркиндигин берет.

## **БИЗ АДАМДАРДЫ**

### **КЕЧИРБЕГЕНИБИЗДИН СЕБЕПТЕРИ**

Бизди капа кылгандарды кечирүүдөн баш тартуу үчүн бир да негиздүү актануу жок. Бирок кечиришибизге оор болгон себептер бар, а кээде таптакыр кечире албайбыз.

*Кайсы бир нерсеге болгон ишенбестик сезими* — биздин кечирбегенибиздин себептеринин бири. Эгерде биз силер менен өзүбүзгө же өзүбүздүн сүйүү мамилелерибизге болгон ишенбестикти сезсек, өзүбүздүкүн бербеш үчүн, өзүбүздүн тууралыгыбызды далилдөө менен ар түрдүү себептерди издей алабыз. Кимдир бирөөнү кечирбөө менен ага үстөмдүк кылуу — жалган болсо деле өзүбүздүн күчүбүзгө болгон ишенимдүүлүк сезимин берет.

*Кекчилдик* — биздин кечирбегенибиздин дагы бир себеби. Өзүңдү адилетсиз түрдө капа кылынгандай сезүүнүн кандайдыр бир ыракаты бар.

Көп жыл мурда Помона шаарында жайгашкан Калифорния мамлекеттик политехникалык университетинде «Сүйүүнүн революциясы» деген темада чыгып сүйлөгөм. Сүйлөп бүткөндөн кийин мага бир жаш аял келди.

— Билесизби, Макдауэлл мырза, сиз бүгүн айтып берген нерсе мага абдан жакты, бирок мен адамдарды сиз чакырып кеткендей сүйүү менен сүйгүм келбейт жана сүйбөйм.

Анын сөздөрү менин айламды кетирди.

— Эмнеге? — деп таң кала сурадым мен.

— Анткени, — деп жооп берди ал, — мени жек көргөндөрдү жек көрүү мага ыракат тартуулайт!

Кээде биз өзүбүздүн «адил ачуубуздан» ыракат алабыз.

*Өзүңдү аёо* дагы бизди кечиримден кармап турушу мүмкүн. Бул сезим дайыма минтип ырастайт: «О, мени баары капа кылышат, кыйынчылыктын баары менин башыма жаайт, эми мен мындан ары кечире албайм!»

*Күнөөнү башка бирөөгө жүктөп салуу* биздеги кечиримди бууп салат жана кимдир бирөөгө кол сунууга тоскоол болот. Бул сезим минтип айткан сезим: «Мен туура болчумун! Менин башкача эмес, ушундай кылууга укугум бар болчу».

Кимдир бирөөгө болгон *эч артыкчылыгы жок ачуу* биздин эмне үчүн кечиргибиз келбегенине актануу болуп бере алат.

*Бизди таарынтканын койбогон бирөөнү соттоо* — бул бизди капа кылган бирөөнү кечирбегенибиздин классикалык себеби. Биз бизди кайра-кайра капа кылган бирөөнү кантип кечире алабыз? Бизди дайыма кыпа кылган адамды койо туралы, бизден кечирим суроо ниетинде да болбогон бирөөнү кечирешибиз керекпи? Ооба! Ыйса мындан ары да тереңдейт. Ал бизди «душ-

мандарыбызды сүйүүгө» чакырат (Мт. 5:44) жана бизге карата кимдир бирөө канча жолу туура эмес кылганына карабастан кечирүүгө чакырат. Ал бизди «жети жолу эмес, жетимиштен жети жолу» кечирүүгө чакырат (Мт. 18: 22), демек, биздин кечиримибиз чексиз болушу керек.

### **«ОЙ, КЫМБАТТУУМ, КЕЧИРИП КОЙЧУ» ДЕГЕН СӨЗ ЖЕТИШСИЗ БОЛГОН УЧУРДА**

Мындай абалды элестетип көрөлү: Дотти кандайдыр бир жолугушууга шашылып жатат. Шашылгандыктан бутун араң сүйрөгөн ал ашкана столунун үстүнө бирдемени коюп жатып, менин кофеме тийип кетип, аны төгүп алды. Мен күйүп калбайын деп, инстинктивдүү түрдө бутумду жыйыра салам. «Ой, кымбаттуум, кечирип койчу, мен атайлаган жокмун! Мен тез чыгышым керек». Бир секундадан кийин анын артынан кире бериш эшик жабылат.

Ушул «ой, кымбаттуум, кечирип койчу» деген сөз мындай абалда жетиштүүбү? Албетте. Эч кандай өзгөчө зыян келтирилген жок, ооба көп учурда мындай жагымсыздыктар сейрек болбойт. Дотти төгүлүп кеткен кофе үчүн өзгөчө кайгырышы керек болчу деп ойлобойм. Бул, чын эле, күнүмдүк тиричиликте боло турган майда-чүйдө нерселер.

Бирок жашоодо таптакыр майда-чүйдө эмес нерселер да болот, ошондо «ой, кымбаттуум, кечирип койчу» деген сөз анык жетишсиз болот. Биз өзүбүз сүйгөн адамдын жашоосунда жан дүйнөлүк азаптын себеби болуп калганыбызда, кечирип койчу деген суранычтан чоңураак нерсе керек болот. Биздин кечирим жөнүндөгү суранычыбыз өзүнө Ыйык Китеп *тобо кылуу* деп атаган нерсени камтышы керек.

Элчи Пабыл айткан: «...Кудайга жаккан кайгы тобо кылып куткарылууга алып келет...» (2 Кор. 7: 10). Биздин кылыктарыбыз же эгоисттик, же кекирейген мамилелерибиз биз сүй-

гөн адамга азап келтирет, биз Кудай үчүн ушундай кайгырууну сезишибиз керек, ал бизди биз кылган нерсе үчүн тобо кылууга алып барат. Биз кечирим алууга умтулушубуз керек, кечиримге тиешелүү нерседе бир маанилүү принцип бар. Жан дүйнөлүк азапка дуушар болгон мамилелердеги айыгуунун тереңдиги сиз кандай азап бергениңизди түшүнүүңүздүн тереңдигине барабар болот. Кимдир бирөөнү канчалык азапка салганыңызды терең сезгениңизде, бул сезим эми алдыда сүйүктүү адамыңызды мындай азапка салбашыңыз үчүн күчтүү мотив катары кызмат кылат.

Бул принцип менен мени досторум Дейвид жана Тереза Фергюсон тааныштырды. Алар өзү — тобо кылуу аркылуу кечирим алууга умтулуу эмоционалдык айыгууга жана жубайлар арасындагы терең өз ара түшүнүүгө алып келеринин тирүү далили. Алар өздөрүнүн окуясын никедеги мамилелерге арналган «Жалгыздыкка “жок” деп айт» деген мыкты китебинде сүрөттөп кетишкен.

Алардын экөө тең, Дейвид да, Тереза да, өз ата-энелерине: «Биздин никебизге уруксат бергиле, болбосо биз силердин уруксатыңарсыз эле мыйзамдуу түрдө үйлөнүүгө боло турган штатка качып кетебиз» деген ультиматумду коюшкан кезде он алты жашта болушчу. Ошол мезгилде алардын бири да машайакчы эмес эле. Дейвиддин сөзү боюнча, бул көтөрүлүшчүл рух алардын ата-энелерине аз эмес азаптарды алып келди, акыры жыйынтыгында, алардын өзүнө да. Алар кечирим суроонун эффективдүү жана эффективдүү эмес ыкмаларын жашоодогу үлгүсү менен төмөнкүчө баяндап беришет.

Тереза экөөбүз түндү жергиликтүү мотелде өткөрдүк. Эртеси күнү эрте менен, Тереза али уктап жаткан кезде, бөлмөнүн эшигин менин досум тыкылдатты. Биз Стэнли экөөбүз бильярд ойноонун чоң ышкыбоздору болчубуз, ал мени аны менен бирге шаарды бир аз кыдырып келүүгө чакырып келиптир. Менин жаңы эле үйлөнгөнүм, сыягы, аны өзгөчө деле ойлондурган

эмес окшойт, мен деле анын сунушунан баш тартуудан чоң эсептеги себепти көргөн жокмун. Мен дароо кийиндим, анан биз бильярдканага жөнөп кеттик. Мен мотелден кеткенде али уктап жаткан Терезага кайда бара жатканымды кандайдыр бир жол менен билдирип коюу оюма да келген жок.

Тереза андан ары эмне болгонун айтып берет: «Ойгонуп, Дейв жана анын машинасы жоголуп кеткенин көрдүм, мен эмне ойлошумду да билген жокмун. Кантип эле, мен аны бир нерсе менен ачууландырганга жетиштим? Балким, ал оюнан кайткандыр, эми ал менин күйөөм болгусу келбей калгандыр? Анткени мен ошондо эми гана он алты жашка толгон болчумун, анан мен мындан ары эмне кылышымды билбей, өзүмдү ташталган сезип зээним кейиди. Акыр-аягында мотелди калтырып чыгып кеттим жана ата-энемдин үйүнө чейин бир канча квартал жөө басып өттүм, ыйлап бара жаттым жана өзүмдү абдан жалгыз сездим».

Мен болсо, — дейт Дейв, — акыры Терезанын ата-энесинин үйүнө бардым жана анын көз жашын көрүп, акылсыз иш кылганымды түшүндүм. Мен ага төмөнкүдөй бир нерселерди айттым: «Мен туура эмес кылдым. Жүр эми, кеттик». Бул сөздөрдө анын кайгысын түшүнүү жана боор оору жок болчу. Мен өзүмдүн туура эмес кылганымды моюнга алгандай болдум, ал да мени кечиргендей болду. Бул ачыкталбаган көз ирмем кийинки он беш жыл бою бүлбүлдөп жанып тура берди. Менин Терезанын кайгысынын тереңдигине болгон ырайымсыздыгым биздин арабызда, биздин никебиздин биринчи эле күнүнөн тартып, чыныгы эмоционалдык жакындыктын жоктугуна таасир этти.

Машайакчы болуп калганда мен бул оорулуу маселеге кайрадан кайрылдым. Сяягы, бул жолу мен төмөнкүдөй бир нерселерди айттым: «Ооба, мен *чын эле* туура эмес кылдым, ошол күнү эрте менен бильярд ойногону кетип калбашым керек болчу. Сенден суранам, мени кечир». Ошого карабастан,



бул жолу да менде анын кайгысынын тереңдигине эмоционалдык жактан сүңгүп кирүү болгон жок, ошентип, бул абал дагы бир канча жыл бою көмүскөдө кала берди.

Акырындык менен мен өзүмдү канчалык өзүмчүл болгонумду түшүнө баштадым, анан акырында, көзүм ачылды: Кудайдагы кайгыруу тобо кылууга алып барат. Мен Терезанын ошол күндөн бери сакталып келе жаткан кайгысы мурдагыдай эле, биздин мамилебиздеги чечилбеген маселе бойдон кала бергенин билдим. Ошентип, ошол окуядан мына он беш жылдан ашуун убакыт өткөндөн кийин, мен аялымдын жанына отуруп, ага сый-урматымды жана көңүл буруумду көрсөтүү менен, ага биздин биримдигибиздин терең болгону мен үчүн канчалык маанилүү экенин айтып бердим.

Мени чочулоо ээлеп алганын сезүү менен ага кайрылдым:

— Тереза, мен ошол күнү эрте менен мотелде өзүң сезген кайгы жөнүндө мага айтып беришиңди каалайм. Шашылба, канча керек деп эсептесең, ошончо убак айтып бер, мен сени уккум келет. Мен ошол күнү сага канчалык терең жараат бергенимди билгим келет.

Аялыңызга ушинтип кайрылуу менен, сиз өзүңүздөн коргоочу бронду алып саласыз жана туюк коргонуудан чыгасыз. Сиз чындыктын алдында чынчылдык менен ачыласыз, балким, аны угуу сизге оор болот чыгар. Бирок сиз берген ошол азаптын канчалык терең экенин ачуу айыгуу процесси үчүн өтө маанилүү — сизге да жана сиздин жубайыңызга да. Биринчиден, анын азабын түшүнүү процесси сиз үчүн пайдалуу болот, анткени Кудайдын жүрөгүнүн оорусун сезесиз жана ал чыныгы тобо кылууну чакырат, келечекте мындай таарынычтардын мүмкүнчүлүгүн болтурбоого алып келет. Экинчиден, сиз аялыңыз менен бирге анын оорусунун тереңдигине чогуу кайгырып турганда, Кудай силердин экөөңөрдү тең коркунучтан арылтып, башыңыздан өткөн азап чегүүнү кечиргенге ойготот.

Тереза дээрлик жарым саат сүйлөдү, а мага кудум эле төрт саат сүйлөгөндөй сезилди. Кудайдын менин аялымдын жүрөгүндө жасаган иши ага айыптоочу «сен» деген фразанын ордуна өзүнүн сезимдерин «мен» деп билдиргенге жол берди.

— Мен ойгонгонумда жана толук жалгыздыкты сезгенимде, — деп айтты ал, — мага абдан коркунучтуу болду. Мен өзүмдү мени сатып кетишкендей сездим. Өзүмдүн четке кагылганымды сезүү абдан терең болду, атүгүл, мага сен үчүн эми мен эч ким эмес экендей жана эч ким үчүн эми мен керексиздей сезилди.

Ал башынан өткөргөн коркунучтарын, өзүнө болгон ишенбестигин, четке кагылганын жана азабын майда-чүйдөсүнө чейин айтып жатканда, менин жүрөгүм жанчылып кетти. Мен кудум эле өз көзүм менен ошол он алты жаштагы ата-энесинин үйүнө өзүн колдонулган, кордолгон жана ташталган сезип бара жаткан кызды көргөндөй болдум.

Тереза экөөбүз мен ага алып келген ошол азаптын үстүнөн бир күн бою ыйладык. Жаңы түшүнүү менен жана тобо кылган жүрөк менен эми анын оорусунун тереңдигине кайгыруу менен мен аялыма кайрылдым:

— Тереза, сени азапка салганым үчүн жаным кейип турат. Сага ушундай азап алып келгеним үчүн абдан азап чегип турам. Сен мени кечиресиңби?

Анын жообу сүйүү менен төмөнкүдөй болду:

— Мен муну көп жыл мурда эле кылып койгонмун, бирок мага сен менин азабыма көңүл кош эмес экениңди билүү ушунчалык маанилүү болгон.

Биздин никебизде он беш жылдан ашуун убакыт мурда болгон бул окуя, чыныгы сооронуунун батасы болгон чыныгы тобо кылууга айланды. Көз жаш менен жуулгандан кийин, жакындыктын жаңы ченемине ээ болду<sup>1</sup>.

Балким, сиздин никеңиз ошончолук күчтүү соккуну башынан өткөрбөгөн чыгар, бирок биз баарыбыз сүйгөн адамыбызга көптөгөн азаптарды алып келгенбиз. Демилге көтөрүп чыгып, өзүнүздүн күйөөңүздөн же аялыңыздан сиз ага алып келүүгө мүмкүн болгон азаптар менен бөлүшүүсүн сураныңыз. Кылган нерсеңиз үчүн жоопкерчиликти кабыл алыңыз, биринчи кезекте, ал башынан өткөргөн азаптарды түшүнүүгө бүт күч-аракетиңизди жумшаңыз. Анан дагы: капачылыкка оңой эле жеткире турган күнөөнү өзүнүзгө албаңыз, — жөн гана Кудайдын кайгысын кабыл алыңыз. Элчи Пабыл бизге «бул дүйнөнү күндөй кайгы өлүмгө дуушар кылат» деп эскертет (2 Кор. 7: 10). Кудайдыкындай кайгыруу, атап айтканда, чыныгы өкүнүч жана тобо кылуу сиздин жакын адамыңызды сооротот жана бекемдейт. Кайгыруу менен жана тобо кылуу менен, сиз сүйгөн адамыңызды азапка салганыңызды жана бул үчүн чын жүрөктөн өкүнө турганыңызды моюнга алган болосуз.

Күйөөңүздүн же аялыңыздын алдында жана Кудайдын алдында тобо кылуу менен, сизди кечирешин сурануу — эркиндикке, айыгууга жана сүйүү мамилелериндеги биримдикке алып барат. Мен көбүнчө Кудайдан мени кечирүүгө жана кечирим суроого жөндөмдүү кылышын суранып, төмөнкүдөй сыйынуу менен сыйынамын:

*Асмандагы Ата, Сага Сенин боорукердигиң жана ырайымың үчүн ыраазычылык билдирем, ошол ырайым менен мен кечирилдим. Мен да Сен кечиргендей кечиргим келет. Мени өзүм капа кылып алган адамдардан биринчи болуп кечирим сураганга ойгот. Мен айыгуу болсун үчүн, өзүм сүйгөн адамга берген азаптын тереңдигин түшүнгүм келет. Мени капа кылгандарды ырайымдуулук менен кечирешиме жардам бер, атүгүл, алар менден кечирим сурашпаса деле. Мага боорукер, камкор жана кечирген жүрөк бер. Мен аркылуу Сенин кечиримиң менин аялыма, менин үй-бүлөмө жана мени курчап турган дүйнөнүн баарына төгүлсүн. Ыйса Машайактын аты менен, оомийин.*

Тогузунчу чечим

## ҮЙ-БҮЛӨЛҮК БЮДЖЕТКЕ ОЛУТТУУ КАРОО



«**О**оба, бул чыныгы эзелки буюм жана ал абдан сонун бойдон», — дедим мен, салттуу америкалык стилдеги термелгич-отургучка колумду коюп. Жакында эле Алекске турмушка чыккан Лиз күлүмсүрөп турду, өз кезегинде лактын арасынан сыртка чыгып турган сөңгөктү белгилей. Алекс жөн гана мурчуяп койду, андан кийин мага диванга отурууну сунуш кылды.

Бул жубайлар мени үйүнө үй-бүлөлүк консультация үчүн чакырышты. Мен эзелки термелгич-отургучка таңыркаганым алардын ички үй-бүлөлүк көйгөйүнө кандайдыр бир тиешеси бар экенин элестете да алган жокмун.

Көрсө, Алекс үйдөгү эмеректерди жер ортолук деңизинин стилинде жасагысы келиптир, а Лиз болсо — алгачкы Американын рухундагы антиквардык эмеректер менен кооздогусу келиптир. Үйлөнүү тойго чейин алар турак жайды жасалгалоодогу өздөрүнүн жакшы көргөн нерселери жөнүндө талкуулашкан эмес, эми бул маселе чырдын өзөгү болуп калды. Алар менин кеңешимди уккусу келиптир. Көп эсепте, алар бул салгылашууда мага реферинин ролун беришти.

Лиз үйдүн өзүнүкү деп эсептеген бурчун ээлеп, өзү каалагандай жасап алды. Өз кезегинде Алекс дагы үйдүн «өзүнүкү»

болгон бөлүгүн өзү сүйгөн стилде жасап алды. Алардын талашы «бул меники» жана «бул сеники» деген тактоолор менен аралашып кетти.

Алардын биринчи жолу бирге тоскон Жаңы жылында Алекс аялына сонун белек берди — жер ортолук деңизинин стилиндеги конторка. Эгерде ал уруп түшүрмө балка сатып алса, ошол белек аялы тарабынан жылуураак кабыл алынмак. Тилекке каршы, Лиз менен Алекстин никеси ажырашуу менен аяктады.

### **СЕНИКИБИ, МЕНИКИБИ ЖЕ БИЗДИКИБИ?**

Эгерде силер силердин сүйүү мамилеңер терең болушун жана биримдикке алып келишин кааласаңар, анда акчага олуттуу карайбыз деген чечимди кабыл алышыңар керек. Башка сөз менен айтканда, сүйүү мамилелериндеги биримдик өзүңөрдүн мүлкүңөр жана финансыңар жөнүндө макулдукка жетишмейинче толук болбойт.

Үй-бүлөлүк мамилелерде пайда болгон финансылык көйгөйлөр — конфликттердин жана ажырашуулардын негизги себептеринин бири. Көптөгөн жубайларда никеге тургандан мурда өздөрүнүн банк эсеби болот, бирок алар эми бир үй-бүлө болуп жашап баштагандан кийин, өздөрүнүн акчасын кантип колдонгону жатканы жөнүндө бири-бири менен олуттуу түрдө талкуулап алганга убакыт таба алышпайт. Эми алар кандай кылышат: өздөрүнүн эсептерин бириктиришеби же жеке эсептерин сактап калышабы, же «аралаш» эсепти артык көрүшөбү? Ким көбүрөөк тапса, ал көп корото алабы? Бири-биринин канча короткону жөнүндө отчет талап кылуу керекпи? Жубайлардын бири бир нерсе сатып алаардан мурда талкуулап алышы талап кылынган кандайдыр бир конкреттүү сумма барбы? Үй үчүн кандай стилдеги эмеректи, автомобилдин кандай моделин тандап алуу, эс алууга кайда баруу, кайсы бир олуттуу нерсени сатып алуу жана баш-

калар үчүн канча сумма чогултуу жөнүндөгү чечимди кантип кабыл алыш керек?

Ушул жана ушуга окшогон башка маселелер ынтымак менен чечилиши керек, антпесе, силер дагы «меники» жана «сеники» деген тунгуюкка кептелип каласыңар. Эгерде финансылык маселелерге жеңил ойлуулук менен эч ойлонбостон карай турган болсоңор, анда өз мүлкүңөрдү жана акча «пирогундагы» өзүңөрдүн кесимиңерди коргой баштайсыңар, ошол эле учурда силердин күйөөңөр же аялыңар да өзүнүн «мал-мүлкүн» коргоого өтөт. Эгерде силер кайсы жерде «сеники», кайсы жерде «меники» деген бул карама-каршылыктын тамырына балта чапсаңар жана финансыга тийиштүү болгон бардык нерседе — бул жалпыныкы, «биздики» дегенге бири-бириңер менен макул болсоңор абдан сонун болмок. Бирок эгерде силер Машайактын жолдоочусу болсоңор, чын эле силердин мүлкүңөр жүз пайыз силердикиби? Же Кудайдын дагы кандайдыр бир Өзүнүн пайызы барбы?

Көптөгөн машайакчы жубайлар Кудай Өзүнө минимум он пайызды талап кылаарына ишенишет, аны жыйынга бериш керек, калган токсон пайызын өзү билгендей иштетүүгө болот. Бул көз карашты алар эски осуяттык ондук системасынан өздөштүрүп алышкан: «...Бардык түшүмдүн: жердин түшүмүнүн, дарактардын жемишинин ондон бир бөлүгү Теңирге таандык...» (Леб. 27:30).

Лебилер (ыйык кызмат кылуучулар кошо) жер үлүшүн алышкан эмес жана ондук аларды колдоо үчүн арналган. Экинчи ондукту ар бир үч жылда лебилерди, ошондой эле жетимдерди, жесирлерди жана келгиндерди колдоо үчүн алып келиш керек болгон. Бул кошумча ондукту жакынкы шаарга муктаж болгондор «тойгончо жешсин» үчүн жеткириш керек болгон (Мыйз. кайт. 14:29; 26: 12). Ысрайыл уулдарынан башка тартуулар да талап кылынган.

Кээ бирлеринин айтуусу боюнча, Жазуу аркылуу машайакчылар үчүн бир жолу жана түбөлүккө минимум он пайыз ондук берүү орнотулган, аны өзүнүн жергиликтүү жыйынына төлөп туруу керек. Башкалары, бул ырастоого макул болушпайт, бул Ысрайыл үчүн чыгарылган финансылык талап болгонун көрсөтүшөт жана минимум 10% га туура келбейт, бирок орто эсеп менен алганда, жылына 13,3% (10% ар бир жылы жалпы элдик ондук сыяктуу жана ар бир үч жылда 10% кошумча) болот дешет. Демек, Кудай бизден финансылык планда эмнени талап кылат?

Бул маселе жөнүндөгү Ыйсанын окутуусу абдан кызыктуу. «Ошол сыяктуу эле болгон нерсесинин баарынан баш тартпаган адам Менин шакиртим боло албайт» (Лк. 14: 33). Биринчи Жылнаама китебинде айтылат: «жердеги менен асмандагынын баары Сеники! Теңир, падышачылык бийлик да Сеники!...» (1 Жылн. 29: 11). Жазуу Кудай баарынын Ээси экенин көрсөтөт жана биз Ыйсанын шакирти болушубуз үчүн өзүбүздүн мүлкүбүздү өзүбүз каалагандай башкаруу укугубуздан баш тартышыбыз керек — биз Кудайдын даңкы үчүн анын ишенимдүү башкаруучулары болушубуз керек.

Бул жубайларды (жана биздин баарыбызды) Кудай ага (жана баарыбызга) башкарууга жол берген нерсенин башкаруучусу кылат, ошондуктан кеп «сеники» жана «меники», атүгүл, «биздики» жөнүндө болуп жаткан жок — кеп булардын баары *Аныкы* экени жөнүндө болуп жатат! Биз жер бетиндеги мал-мүлкүбүздү ушундай көз менен караганда, бул көз караш баарын өзгөртөт.

## **СЕН БЕРБЕГЕН НЕРСЕГЕ ЭЭ БОЛО АЛБАЙСЫҢ**

Ыйса айткан: «..Бергиле, ошондо силерге да берилет... анткени кандай ченем менен өлчөп берсеңер, силерге да ошондой ченем менен өлчөнүп берилет» (Лк. 6:38). Бул биз ойлоп көнүп калган нерсеге таптакыр окшошпойт. Адамдык көз караш менен бул

мындайча көрүнөт: «Бер, анан аласың. Сен канчалык көп берсең, ошончолук көп аласың». Бирок Кудайдын экономика системасы башка негизде иштейт.

Сиз жашоодо ээ боло турган жападан жалгыз нерсе — бул сиздин бергениңиз. Эсиңизде болсун, сүйүү дайыма *башка* адамга багытталат. Берүү — сүйүү ушундай кылат; алуу — өзүмчүлдүк ушундай кылат. Сизде берүүчүнүн жүрөгү бар болсо, сиз анын ордуна сүйүүнү жана коргоону аласыз. Үй-бүлөлүк жуптар сараң болуп туруп Кудайды сүйө алышпайт жана Кудайга бере алышпайт, мына ошондуктан Ыйса айткан: «...Мен да силерге айтып коеюн, өтүп кете турган байлык менен өзүңөргө досторду күткүлө! Байлык жок болуп кеткенден кийин, силерди түбөлүк турак-жайларга кабыл алышсын...<...> Кудайга да, байлыкка да кызмат кыла албайсыңар!» (Лк. 16: 9, 13).

Биз Дотти экөөбүз чогуу жашай баштаган баштап эле акча жөнүндө сүйлөшүп, келишип алганбыз. Көп жыл мурда Техас штатындагы Остинде мен анын колун сурадым. Сөйкө салууну майрамдаш үчүн мен аны абдан жакшы (жана кымбат) ресторанга чакырууну пландаштырдым. Бир канча күн мурда мен менин бир досум жакында болгон авариядан кийин автомобиленин арткы мостун алмаштырыш керек болуп жатканын уктым, бирок анда бул деталды сатып алыш үчүн акчасы жок экен. Мен Доттиге досумдун кырсыгын жана абалын айтып бердим, анан биз экөөбүз ошол сөйкө салууну майрамдаганга жумшай турган акчаны алып, досубуз автомобилине керектүү болгон деталды сатып алып, аны оңдотуп алышына жардам берүүгө макулдаштык. Ошентип, бизде салтанаттуу окуяны тезтатым ресторанында белгилегенге жете турган гана акча калды. Бул күн биздин жашообуздагы эң кубанычтуу майрам болду, анткени биз өзүбүздүкүн бердик, андан кийин Кудай бизге, баардыгыбызга кубанычты тартуулады, анткени биз досумдун муктаждыгында жардам бердик.



Ошол кеч биздин биргелешип курмандык кылуубузду башталышы болуп калды, ал ушул күнгө чейин уланып келе жатат. Биз ар бир жылы өз кирешебиздин бир кыйла пайызын — биздин жыйынга бергенден сырткары, адамдарга жардам берүүгө курмандык кылабыз. Ар бир жолу, биз өз салымыбызды кошкондо, мейли ал стипендия фондуна болсун, мейли майыптардын реабилитациясына болсун, же жетимдердин тамак-ашына же кийимине болсун, мындай болуп чыгат, биз бергенибизге караганда көбүрөөк алабыз. Муну менен кошо мага көп жолу өзүмө эскертишме туура келди, мен өзүмдү канчалык айкөл сезбейин, биз муну бири-бирибиздин макулдугубуз менен кылып жатабыз. Биздин акчаларыбыз Кудайга таандык, бирок бул акчаларды башкаруу — бизге таандык.

Кудай силерди силер жарды болуш үчүн башкаруучулукка чакырган эмес. Ал сиздин айкөл болушунузду жана сиз жана башка адамдар Анын ырайымын таанып-билишин каалайт. «...бардык нерсеге бай, жоомарт болушуңар үчүн ошондой кылат. Ошентип, силердин жоомарттыгыңар бизде Кудайга болгон ыраазычылыкты жаратат. ...Анткени бул кызматтын натыйжасын көргөндө, өзүңөр кабыл алган Машайактын Жакшы Кабарына моюн сунуп, алар менен жана башкалар менен чын ниеттен мамилелешип жаткандыгыңар үчүн, алар Кудайды даңктап жатышат. Силерде Кудайдын ырайымы мол болгондуктан, силерди жакын санап, силер үчүн сыйынып жатышат» (2 Кор. 9:11, 13–14). Силер бир нерсени Кудайга бергениңерде, Ал силердин муктаждыгыңарды толтурат жана силер андан ары да бере алганга жөндөмдүү кылат. Жакшы башкаруунун маңызы мына ушунда: Ал силерге берген нерсени башкаруу жана Анын бардык нерсенин үстүнөн болгон жогорку бийлигин, Анын бардык адамдар үчүн болгон кам көрүүсүн таануу.

Кыйналып же аргасыз болуп эмес, ар кимиң жүрөгүңдөн чыкканды бер. Анткени Кудай чын көңүлү менен берген адамды сүйөт. Ар

дайым бардык нерсеңер жетиштүү болуп, жакшы иштерге бай болушуңар үчүн, силерди ар кандай жакшы нерселерге байытууга Кудайдын кудурети жетет. Ыйык Жазууда: «Жакырларга марттык менен таратып берди. Анын адилеттиги түбөлүк болот», — деп жазылган...

*7–9, 11-аяттар.*

Аялы менен күйөөсү акча тууралуу Кудайдын принциптерин кабыл алса, баары чындап өзгөрөт! «Меники» жана «сеники» деген талаштар өзүнөн өзү жоголуп кетет. Суроолор бир гана «Ал бизге ишенип тапшырган акчаларды кантип башкарсак, Кудайыбыз даңкталат?» деген суроонун тегерегинде айлана баштайт.

Кудайда бизге жеке мал-мүлкүбүз жөнүндө айта турган сөз бар. Ыйык Китепте мал-мүлккө жана акчага байланышкан жети жүздөн ашуун аят бар. Ыйсанын үлгү-насаат аңгемелеринин үчтөн экисинен көбүндө байлык жана ага байланышкан маселелер эскерилет. Маанилүүсү, Кудай бизге берген бардык нерседе өзүбүздү ишенимдүү башкаруучу катары көрө алганыбыз. Ал бизден ишенимдүүлүктү жана Ал бизге ишенип тапшырган нерседе биз Андан: «Жарайсың, ишенимдүү, жакшы кул!» деген сөздү угушубузду каалайт (Мт. 25:21).

Байлыктын жакшы башкаруучусу болуу — акчаны жана башка байлыктардын акылман башкаруучусу болуу. Бул сиз өзүңүздө болгон нерсени алдыда жакшы максаттарды көрүү менен колдонууну билишиңиз керектигин билдирет.

Бир бай жигит Ыйсага мындай суроо менен келет: «Түбөлүк өмүргө ээ болуш үчүн, кандай жакшы иш кылуум керек?» (Мт. 19:16). Биринчи көз ирмемде Ыйса бул учурда таң калыштуу сезилиши мүмкүн, анткени Ал бай жигитке өзүндө болгон бардык нерсени сатууну, андан түшкөн акчаны жардыларга таратып берүүнү буйруйт, андан кийин Ал «анан келип, Менин артымдан ээрчи» деп айтат (21-аят). Кээ бир адамдар бул үлгү-насаат аңгемеден мындай тыянак чыгарышат: Ыйса адамдарда акчанын болушуна каршы. Бирок Ыйса таптакыр муну айткысы келген

эмес. Ал бай жигиттин баалуулуктарын туура тартипке келтирүүгө аракет кылган. Бул жигит акчага табынган — Ыйса болсо жигит Өзүнө табынышын каалаган.

Кудай силердин акчаны колдонушуңарды каалайт, бирок Ал силердин ага табынып калышыңарды каалабайт. Жок дегенде, Кошмо Штаттардын доллар банкнотасын карап көргүлө. Анда: «Биз акчага табынабыз» деп жазылган эмес. Анда: «Биз Кудайга табынабыз» деп жазылган. Ал сизден дал ушуну каалайт. Элчи Пабылдын Тиметейге эмне дегенин окуңуз:

Бул дүйнөдөгү байларга мындай деп насаат айт: алар өздөрү жөнүндө жогору ойлошпосун жана өздөрүнүн ишенүүгө болбой турган байлыгына таянышпасын, тескерисинче, биздин жыргалчылыгыбыз үчүн бардыгын мол берүүчү тирүү Кудайга таянышсын. Алар жакшылык кылышсын, жакшы иштерге байышсын, берешен болуп, башкалар менен бөлүшө билишсин.

*1 Тим. 6: 17–18*

Кудай силердин Ал силерге жубайлар катары берген нерсеси менен ыракаттанганды үйрөнүшүңөрдү жана ошол эле учурда айкөл болушуңарды каалайт. Өзүңдүн акчаңа эмес, а Кудайга табынуу керек — бул үчүн кээ бир практикалык кадамдарды кабыл алуу талап кылынат. Силер өзүңөрдүн мал-мүлкүңөргө тиешелүү баалуулуктарыңарды курушуңар керек жана үй-бүлөлүк бюджетке түздөн түз Кудайга отчет бере турган башкаруучу катары мамиле жасашыңар керек.

## **ҮЙ-БҮЛӨЛҮК БЮДЖЕТТИ БАШКАРУУДАГЫ АРТЫКЧЫЛЫКТАР**

Биринчиден жубайыңыз менен Кудай — силердин бардык мал-мүлкүңөрдүн ээси экенине жана силер Ага өз үй-бүлөнөрдү камсыз кылуу үчүн ишенип тапшырууга макул экениңерге ишенүү болсун. Эгерде сиз али үйлөнө элек болсоңуз, бирок кимдир бирөө менен нике куруу максатында олуттуу жолугушуп

жүргөн болсоңуз, сиз ал адам менен финансы маселесинде Кудайга табынуу принциптери жөнүндө талкуулап алышыңыз керек. Сиз жана сиз сүйгөн адам экөөңөр тең силерге жогорудан берилгенди башкарууга чакырылганыңарга макул болсоңор, силердин дискуссияңардын маңызы өтө негиздүү түрдө өзгөрөт. Мен айтып өткөндөй, эми сүйлөшүү «меники» жана «сеники» жөнүндө жүрбөйт, а кантип «биз Кудайды Ал бизге берген нерсе менен даңктайбыз» деген жөнүндө болот.

Андан ары, Кудай силерге берген акчаларды иштетүүдөн мурда талкуулап алыш керек болгон эки маанилүү учур бар: бул финансылык баалуулуктарды орнотуу зарылдыгы жана үй-бүлөлүк бюджеттин рамкасын кармануу.

**Финансылык баалуулуктарды орнотуңуз.** Сиз үчүн эмне маанилүүрөөк: жылына бир же эки жолу кайсы бир жакка эс алууга баруубу же каражаттарды үйдүн эң алгачкы башталышына чогултуубу? Эмне маанилүүрөөк: жаңы машина үчүн алынган кредитти төлөөбү же балаңыздын колледжде окуусу үчүн акча чогултуучу эсепти ачуубу? Жумасына бир жолу ресторанга баруубу же Эфиопиядагы ач балдарды тойгузуу үчүн курмандык берүүбү? Башка сөз менен айтканда, силер өзүңөрдүн финансылык баалуулугуңарды орнотуп алышыңар керек.

Мен айтып өтгүм, ар бир пикир келишпестик, адатта, ар бири өзүнүн көз карашын бербей коюунун натыйжасында пайда болот. Сиз жубайыңыз же сүйгөн адамыңыз менен өзүңүздүн финансылык баалуулуктарыңызды жазып алышыңыз керек — силер эмне кылгыңар келет же биринчи кезекте эмнени аласыңар. Бул баалуулуктарды майда-чүйдөсүнө чейин талкуулап алгыла. Алар үчүн экөөңөр чогуу сыйынгыла, андан кийин эки тараптуу макулдашууга келгиле. Ошентип, өзүңөрдүн кирешенердин канча пайызын жыйыңга берериңер, канчасын окуу фондунун чыгымына берериңер, канчасын пенсиядагы жылдарга чогултаарыңар, канчасын эс алуу үчүн сактай турганыңарды аныктап алгыла.

Иштин жүрүшүндө баалуулуктарыңардын комплексинде силердин финансылык планыңардын сүрөтү тартылып калат. Силердин максатыңар канчалык реалдуу жана кол жете турган экени жөнүндө суроо берип көргүлө. Аларга жетүүнүн аралыктык жана акыркы мөөнөттөрүн аныктап алгыла. Бири-биринердин күчтүү жактарыңарга таянуу менен, өзүңөрдүн индивидуалдуу финансылык баалуулуктарыңардын үстүнөн иштегиле. Силердин биринер, балким, көбүрөөк коротууга жакындырсыңар, ошол эле учурда башкаңар — үнөмдөйсүңөр. Биринер минтип айтышыңар мүмкүн: «Кел, арзаныраак буюмду сатып алалы», буга башкасы жооп берет: «Кел, сапаттуусун, көбүрөөк убакытка кызмат кыла турганын сатып алалы». Ар түрдүү көз караштар пикир келишпестиктердин булагы болушу толук ыктымал, күчтүн булагы болушу да мүмкүн. *Башка* адамга багытталуу менен сиз өзүңүздүн окшош эместигиңизди артыкчылык катары колдоно аласыз.

**Үй-бүлөлүк бюджеттин рамкасын кармануу.** Кимдир бирөө үй-бүлөлүк бюджетти кандайдыр бир чектөө, өз кезегинде короткуң келген нерсеге коротууга жол бербеген жүк катары кабыл алат. Бирок чындык мында: үй-бүлөлүк бюджет сизди эркин кылат, эмнеге коротуу керек болсо, ошого коротуу мүмкүнчүлүгүн берет. Өзүнүн эң жөнөкөй формасында бюджет — кирешелердин жана чыгашалардын эсеби, бул иш-аракеттердин жазуу түрдөгү планы, ал өз акчаларыңыз аркылуу Кудайга акылмандык менен кызмат кылып жатканыңызга болгон ишенимдүүлүктү берет.

Үй-бүлөлүк бюджетти түзүү жана аны эффективдүү башкаруу такыр кыйын эмес. Компьютердик программаларды колдонуңуз, алар сизге үй-бүлөлүк бюджетти түзүүнүн жана башкаруунун толук кызмат спектрлерин сунуш кылат. Бир кыйла популярдуу ресурстардын арасында Quicken for Home, Microsoft Money жана iCash дегендер бар, бирок чынында алар мындан да

көп. Алар сизге бюджетти түзүүдө жана аны жума сайын башкарууда колдонмо катары кызмат кылат.

Өзүңүз үчүн бир жылдык божомолдонгон кирешени орнотуудан баштаңыз. Өзүңүздүн салыктарыңызды төлөгөндөн кийинки таза кирешенизди алыңыз жана андан кийин өзүңүздүн чыгашаларыңызды жазыңыз. Дал мына ушунда адамдардын көпчүлүгү ката кетирет — алар өздөрүнүн чыгашаларын майда-чүйдөсүнө чейин пландаштырбайт.

Ойлонуштурулган үй-бүлөлүк бюджетти түзүш үчүн, сиз аны түзгөн төрт нерсеге көңүл бурушунуз керек — антпесе, бюджеттин рамкасын кармануу дээрлик мүмкүн болбой калат. Эгерде силерде эсеп-кысаптарды төлөгөнү акча жетишпей калса, силердин мамилеңерде чымыркануу чогула баштайт. Тигиштеринен жарака кеткен бюджет — жакшы башкаруунун жакшы көрсөткүчү эмес. Өзүңдүн финансыңды мыкты башкарууну түзө турган абдан маанилүү төрт нерсе мына булар, аларга көңүл буруу керек.

*Азыр болуп жаткан чыгашаларды мурдагы чыгашалар аркылуу аныктаңыз.* Силерде электр энергиясы, газ, таштанды чыгаруу, машинага бензин, азык-түлүктөр, үйдөн сырткары жерде тамактануу, көңүл ачуу жана башка ушул сыяктуу ар айлык чыгашалар бардыр. Балким, силерде чыгашанын мындайча статьясы бар чыгар, ипотека же машинанын кредити. Бир айда боло турган чыгашаны пландаштырыш үчүн, силердин мурдагы жыл ичиндеги ар айлык төлөөңөр кандай болгонун карап көргүлө.

Ошондой эле, силер ошол ар жылдык же ар бир жарым жылда төлөнчү кыймылсыз мүлк салыгы, машинанын камсыздандыруу полисин жабуу, өмүрдү жана ден соолукту камсыздандыруу салыгы сыяктуу нерселерди да эсепке алышыңар керек. Өзүңө ири акча суммасын камтыган бул чыгашаларды календардык жылдын баарына ар айга жазып коюш керек, андан кийин бир айда орточо кеткен чыгымды аныкташ үчүн, ага башка айлык төлөмдөрдү кошуш керек.

Үй-бүлөлүк бюджеттеги ар айлык салыктарды төлөө, камсыздандыруу салымдарын жабуу жана башкаларды эсептөө мөөнөтү келген учурда сизге төп келген эсептерди төлөө үчүн акча чогултууга жардам берет. Көпчүлүк адамдар үчүн бул өзү боло турган нерсе, бирок бюджеттин төмөнкү курамдык бөлүгүн көз жаздымында калтырып коюшат.

*Акчаны ири ремонттук жумуштарга же жабдууларды алмаштырууга сактап койгула.* Алып көрөлү, Элисон жана Джоуи өздөрүнүн бир айлык бюджетин түзүштү жана аларда чыгашаларын жабыш үчүн жетишерлик каражат бар, Элисонго кийим сатып алууну жана бул кышта Кариб деңизине саякаттап, эс алууга барыш үчүн сакталган акчаны кошкондо. Кези келгенче баары эң сонун бара жатты, кокусунан эле, жылытуу системасы иштен чыкты, а аны алмаштыруу аларга 6500 долларга түштү!

Элисон менен Джоуиде чогулткан акчасы болгону 1500 долларды түзчү. Эми алар кандай кылат? Джоуи айтат, эгерде алар эс алуу үчүн бөлүнгөн акчадан алышса жана Элисондун кийимине кете турган акчадан алты айлык сумманы кыскарта турган болсо, алар ремонттун акчасын төлөй алышат. Элисондун жообу болсо: «Эч качан!» Андан кийин ал далил келтирет, дал ошол айтылбай келген кырдаалдар үчүн кредиттик карта деген болот. Ар кимиси өзүнүкүн ырастайт, анан үй-бүлөлүк бюджеттин тегерегиндеги талаш чыныгы салгылашууга чейин жетет.

Бирок Элисон менен Джоуи көз жаздымында калтырган нерсе бул — үйдү жабдуу үчүн кете турган узак мөөнөттүү чыгашалар. Ар бир күнү силердин үйүнөрдөгү жабдууларыңар — буу жана электр жылыткычтарынын батареялары, кондиционерлер, сантехника, эмеректер, полдор, үйдүн чатыры, үйдүн маңдайындагы каптама жана башка нерселердин баары — аз-аздан эскире

баштайт. Эгерде силер үй-бүлөлүк бюджетте бир айлык анык бир сумманы карабасаңар жана алдыда болбой койбос чыгашаларына акча бөлбөй турган болсоңор, анда ушундай зарылдык пайда болгон учурда аны төлөгөнгө даяр эмес болуп каласыңар.

Дагы көпчүлүгү көз жаздымында калтырып койгон чыгашанын дагы бир статьясы — автомобилдин деталдарын ремонттоо жана алмаштыруу. Атүгүл, эгерде сиз машинанын акчасын дароо төлөп алган болсоңуз да, андан эч карызыңыз жок болсо деле, ал баары бир эскирет, сиз мындан эч кайда качып кутула албайсыз. Беш, алты же жети жылдан кийин аны камсыз кылуу канчага турат? Анын эскирүүсүн өзүңөрдүн үй-бүлөлүк бюджеттерде эске албасаңар жана ар ай сайын жетишерлик суммадагы акчаны бөлбөсөңөр, эгерде карызга кирип кете турган болсоңор жаңы машинаңар үчүн ири акчаны бөлүп коюуга даяр эмес болуп каласыңар. Тилекке каршы, көптөгөн үй-бүлөлөр карызга батып калышкан жана пайыздар алардын мойнунда финансылык да, психологиялык да жүк болуп келет.

«Күтүүсүз» чыгашалардын тузагына түшүп калбаш үчүн алардын алдын алгыла. Үйүнөрдөгү приборлордун, үйдүн чатырынын, эмеректердин, пол үстүндөгү каптамалардын жана башкалардын иштөө мөөнөтүн эсептеп чыккыла. Күн мурунтан качан ремонт кылдыргыңар келерин, ошондой эле, качан машинаны алмаштыргыңар келерин чечип алгыла. Андан кийин сатып алгандарыңардын ар бирин ремонттун мүмкүн болгон баасын колдонуу же алмаштыруу жылына бөлүштүргүлө. Бул силерге жылдык, андан кийин ар айлык сумманы берет, аны керек болгон учурда баарын ремонттош же алмаштырыш үчүн бөлүп коюу керек.

*Чыгашаларды баалагыла жана түзөтүүлөрдү киргизгиле.* Эсептерде так болуунун жана үй-бүлөлүк бюджетти эффективдүү башкаруунун жападан-жалгыз ыкмасы — өзүңдүн учурдагы



финансылык абалыңды дайыма баалап туруу жана зарыл болгон учурда өзүңдүн эсебиңе тактоолорду жана түзөтүүлөрдү киргизүү. Финансылык кыйынчылыктардан качыш үчүн бир эмес, бир канча оор чечимдерди кабыл алууга туура келет. Абалга жараша, сиз бюджеттин рамкасынан мына-мына чыгып бара жатсаңыз, кайсы бир нерседе чыгашаларды кыскартууга туура келет, же башка бир жерден кошумча иштеп табыш керек, же башка бир эбин табуу керек. Эгерде өзүңдүн финансылык абалыңды дайыма баалап турбасаң жана үй-бүлөлүк бюджетке зарыл болгон түзөтүүлөрдү киргизип турбасаң, үй-бүлөлүк бюджеттин рамкасында жашоо оңой эмес, а дээрлик мүмкүн эмес болуп калат.

*Күтүлбөгөн жерден болгон чыгашалар үчүн фонд түзгүлө.* Атүгүл, ири ремонтко же кайсы бир нерсени алмаштырууга акча бөлүп койгондон кийин деле, баары бир чын эле күтүлбөгөн чыгашалар болуп кетет, аларды жабыш үчүн акча керек болот. Алардын чогулган жыйынтыгын финансылык консультанттар «күтүлбөгөн чыгашалардын фонду» деп аташат. Бул каражаттар, мисал үчүн, үй-бүлөнүн кайсы бир мүчөсү каза болуп калса, өлүк көмүүгө барыш керек болуп калса, өлкөнүн башка тарабына барууну төлөш үчүн керек болуп калышы мүмкүн. Автокатастрофа же оору сизди узак убакытка жумушсуз калтырышы мүмкүн, бирок жумушсуздукка байланыштуу камсыздандыруу полиси менен жабылбай турган чыгашалар болуп калат. Ооба, балким, сиз ар бир ойлонуштурулган жана ойлонуштурулбаган күтүүсүздүктөр үчүн жете турган акчаны бөлгөнгө кудуретиңиз жетпейт чыгар, бирок сизге баары бир кандайдыр бир резерв фонду керек. Эксперттердин айтымында, ал фондунуз сиздин бир жылдык киреңеңиздин 25% ына барабар болушу керек. Мунун мааниси чын эле күтүүсүздөн кирип келген нерсеге финансылык жактан максималдуу түрдө даяр болууну билдирет.

## **БИРИ-БИРИҢЕРДИ КАБАРДАР КЫЛУУ МЕНЕН ПЛАНДАШТЫРГЫЛА ЖАНА ӨЗ ПЛАНЫҢАРДЫ КАРМАНГЫЛА**

Кеп финансылык маселелер жөнүндө болгондо, силер дайыма бири-бириңерге кулак салышынар керек, эффективдүү баарлашып, жубайыңыздын оюна кулак төшөп, конфликттерди тез чечип жана кечире билишиңер керек. Дайыма бир толкунда тура берүү — оңой эмес. Мунун ачыкчы — өзүңөрдүн учурдагы жана келечектеги финансыңарды пландаштыруу жана бул планды кармануу. Өзүңөрдүн планыңарды, кыялдарыңарды, үмүтүңөрдү, кам көрүүңөрдү жана муктаждыктарыңарды талкуулоо менен, силер өзүнөр үчүн никеңерде сүйлөшүүнүн жаңы багыты пайда болгонун, пикир алмашууда жана өз ара макулдашууда дагы да жакын боло түшкөнүңөрдү байкайсыңар. Эң маанилүүсү: силердин өз финансыңарды башкарууңар Кудайды даңктайт!

**Силердин пландаштырууңар жөнүндө.** Эгерде силер өзүңөрдүн финансылык баалуулуктарыңарды орноткон болсоңор жана үй-бүлөлүк бюджеттиңерди түзгөн болсоңор, анда акчага байланышкан чечимдердин көп бөлүгү кабыл алынып бүткөн жана силердин финансылык чек араңар аныкталып бүткөн. Эгерде силер баалуулуктарыңарды аныктап, эми үй-бүлөлүк бюджетти түзөөрдүн алдында турсаңар, анда финансылык планыңарды кайсы бир нерсеге акча жумшай турган курч зарылдыктан эркин болгон учурда гана иштеп чыккыла. Эгерде үй-бүлөлүк бюджетти талкуулоо ар бир акча кыйынчылыгынан максималдуу эркин болгон абалда түзүлсө жакшы болот. Кандай болбосун, өзүңөрдүн финансылык баалуулуктарыңарды талкуулап жатканда бир кыйла объективдүү бойдон калгыла.

Колуңарда тең салмактуу үй-бүлөлүк бюджет бекитилгенден кийин, силер өзүңөрдү бир нерсе сатып алуу жөнүндө чечимди кабыл алганга даяр болуп калганыңарды сезип каласыңар. Эми силерге керек болгон нерсе — үй-бүлөлүк бюджетти текшерип

туруу. Бир жагынан алганда, эгерде кандайдыр бир нерсени сатып алуу анда караштырылбаган болсо, жакшысы, андан баш тартуу керек. Башка жагынан алганда, эгерде талаш-тартыш туудура турган буюм иш жүзүндө керектүү буюм болуп кала турган болсо, анда чогуу баалап көрүп, өзүңөрдүн бюджетинеңерге түзөтүү киргизгенге аракет кылгыла. Балким, бул деталдардын баарын ар жума сайын талкуулоонун кереги жоктур, бирок өзүбүздүн финансылык планыбызды баалап жана түзөтүп алыш үчүн, туруктуу түрдө убакыт табышыбыз чындыгында зарыл.

**Карыздар жөнүндө.** Жөнөкөй эреже мындай: «Көрпөңө карап, бутунду сун». Насыя, акча сыяктуу эле, өз алдынча алганда кандайдыр бир жакшы же жаман нерсе болуп эсептелбейт. Баары сиздин аны кантип колдонгонуңуздан көз каранды. Эгерде насыяны тийиштүү колдонбосо, ал өтө чоң жүк болуп калат.

CreditCards.com интернет-ресурсуна ылайык, «орточо америкалык үй-бүлө — минимум бир кредиттик картанын ээси — анда дээрлик ал боюнча 15 950 доллар карызы бар»<sup>1</sup>, аны менен кошо кредиттик карта боюнча орточо пайыздык кошуу 12 ден 20% ды түзөт! А көпчүлүк үй-бүлөлөрдө ипотекасы жана автомобиль үчүн алган кредити бар экенин эске алсак, бул биздин карызга батып калганыбызды билдирет.

Кредитти туура эмес колдонуудан өткөн финансылык көз карандылыкка тез түшүрүп кое турган ыкма жок. Сулайман падышанын айтуусу боюнча, «Бай адам кедейге үстөмдүк кылат, карыз болгон адам карыз бергендин кулу болуп калат» (Накыл. 22:7). Карыз болбош үчүн бүт күчүңөр менен аракет кылгыла. Өзүңөрдүн үй-бүлөлүк бюджетинеңерди башкаргыла, көрпөңөргө карап бутуңарды сунгула, өзүңөрдүн кирешенеңердин бир бөлүгүн чогулткула жана коротула турган акчаңарды карыз болбогудай кылып пландаштыргыла. Мындай эркиндик үй-бүлөлүк мамилелерге зор кубанычты алып келет.

**Эсепти жүргүзүү боюнча.** Дагы бир баалуулук жана пландаштыруунун уюшкан бөлүгү өз ичине финансылык документтерде тартипти орнотууну камтыйт. Башталыш үчүн күйөөңүз же аялыңыз менен биргеликте төмөнкүдөй тизмени карап чыккыла. Мунун максаты экөөңөргө тең эмне кайсы жерде турганын белгилүү кылуу, ошондой эле, паролдорду (алар колдонула турган жерде) белгилүү кылуу.

ДОКУМЕНТ / БУЮМ	ЖАЙГАШКАН ЖЕРИ / КИРҮҮГӨ МҮМКҮНДҮК
Үй-бүлөлүк бюджет	
Банктагы эсептер	
Туулгандыгы жөнүндө күбөлүктөр	
Автомобилдин документтери / автомобилдер	
Үйдүн документтери / үйдү ижарага алуунун келишими	
Баалуу кагаздардын тизмеси: пай негизиндеги инвестициялык фонддордун акциялары, облигациялар, пенсиялык жана сактык эсептер	
Банктык кошумчаларды башкаруу жөнүндөгү ишеним кагаздары	
Мурас кагаздары	
Нотариустан күбөлөндүрүлгөн финансылык ишеним кагаздары	
Нотариустан күбөлөндүрүлгөн ишеним кагаздары (күн мурунтан башкаруу) медициналык жактан юридикалык жол менен жооптуу болууга жөндөмсүз болгон үчүн чыгарылган чечимди кабыл алуу	

Камсыздандыруу полистери: автомобилге, үй ээлөөгө, медициналык, өмүрдү узак мөөнөттүү камсыздандыруу	
Салыктар жөнүндөгү учурдагы маалымат	
Өткөн жыл үчүн салык декларациялары	
Контакттардын тизмеси: адвокаттар, инвестициялык кеңешчилер, камсыздандыруу агенттери ж. б. у. с.	
Депозиттик сейф жана анын ачыкчы	
Электрондук банк эсептеринин тизмеси жана ага кирүү мүмкүндүгү (паролу менен кошо)	
Өлүк көмүү окуясы жөнүндөгү буйруктар	

Атүгүл, силердин биринер — үй-бүлөнөрдүн финансылык маселелердеги башчысы болсо да, экөөнөр тең бардык финансылык документтер жана силердин финансыңардын абалы жөнүндөгү документтер кайда тураарын билишиңер керек. Баарынан жакшысы, жубайлардын экөө тең үй-бүлөнүн финансыларын башкара билгени. Мен жубайлардын бири өлгөн кезде, башкасынын финансыларды кантип башкаруу жөнүндө таптакыр түшүнүгү болбогондуктан кандай кыйынчылыктар башталаарын көргөнмүн. Буга жол бербейиз — ар түрдүү абалдарда эмнени кандай кылыш керектигин бири-бириңерге үйрөткүлө. Эгерде зарылдык пайда болуп калса, биринердин ордун биринер ээлей алышыңар үчүн, муну ар биринер билишиңер керек. Бир күн келип, жубайыңдын ролун убактылуу же дайыма аткарышыңар керек болуп калышы толук ыктымал.

Эгерде силерде биринер ооруп калган учурда биринер башкалардын ордуна өкүл болуп туруу жөнүндөгү мурас кагаздары же ишеним кагаздары жок болсо, керектүү документтерди түзүш үчүн нотариус менен жолугушка. Мал-мүлкүнөрдү мураска калтыруу жөнүндөгү документтер жөнүндө канчалык эрте чечим кабыл алсаңар, ошончолук жакшы. Жаш жубайлар да мурас кагаздарын жана башка маанилүү документтерди үй-бүлөлүк жашоосунун биринчи жылында эле түзүүлөрү керек. «Аракетчил кишинин ойлору молчулукка умтулат, ал эми ар бир шашма адам зыян тартат» (Накыл. 21: 5).

Үй-бүлөлүк бюджетти пландаштырууну үйрөтө турган китептерден жана окутуп-үйрөтүүчү семинарлардан алынган пайдалуу маалыматтарды колдонуңуз, аны Дейв Рэмси сунуш кылат: «Финансылык жыргалчылык университети», «Акчалар: бүтүндөй кайра куруу», «Акчага болгон мамиле» жана башкалар.

Үй-бүлөлүк бюджетинерге олуттуу кароо менен, күйөөңөрдү жана аялыңарды сүйүү чечимин кабыл алгыла. Бул Кудайдын акча ресурстарын жакшы жана ишенимдүү башкарган башкаруучулары болушуңарга алып келет. Ушундай кылганда силер Аны даңктайсыңар, ага кошумча, жашоонузду спутнигине эртеңки күнү үчүн ишенимдүүлүктү кошосуз. Өздөрүнүн финансысын кабардар кылуу менен башкарган жубайлар бактылуу.

## ӨЗ СЕЗИМДЕРИНДЕ ЖАШТЫКТЫ ЖАНА АЧЫКТЫКТЫ САКТОО



**А**нын жээктери, курчап турган чөйрөсү кургак жана көрк-сүз. Анын туздуу суулары өмүрдүн булагы боло албайт жана суусунду кандыра албайт. Анын аты — Өлүк деңиз.

Живопистик аймагынын жээгинде соода борбору канат жайган, жашоо кайнап жаткан башка деңиз ага таптакыр окшош эмес. Коюу жапжашыл чөп, килем болуп жаап калган эңкейиштер аны туш тарабынан курчап турат. Ал Галилей деңизи деп аталат.

Өлүк деңиз өмүргө толгон деңизден эмнеси менен ушунчалык айырмаланып турат? Бири ар бир күнү Иордан дарыясынан жаңы сууну алат, бирок аны эч кайда чыгарбайт. Суу туруп калат жана кыймылдабайт. Бул — Өлүк деңиз. Башкасы да сууну алат, бирок анын агып чыгышына жол берет, аны кое берет. Ал сууну түндүк тоолордон кабыл алат да, анын түштүк багытка, ийри-буйру Иордан дарыясына агуусуна жол берет. Бул — Галилей деңизи.

Бири кыймылдабай турат, эч нерсесин өзгөртпөйт, баарын кандай болсо, ошол бойдон калтырат жана өлөт. Башкасы дайыма кыймылда: алат да, берет да — ал жаңы жана өмүргө толгон бойдон калат. Үй-бүлөлүк жашоодо болгон сыяктуу эле: сиз ала алган ошол сүйүүнү сиңирип, жөн гана кабыл алсаңыз болот жана сүйгөн мамилелерден ыракат алсаңар болот, бирок унутпагыла: «баары кандай болсо, ошондой калсын» дегенди орнотуу сормо сазга

алып келет. Ушундай кылгыла — анан алар өлүп калышы мүмкүн. Бирок силер экөөңөр тең өз никеңерди жаңылоонун жолун табууга умтулуу менен, сүйүүнү ала да, бере да аласыңар. Ушундай кылгыла, анан силердин сезимиңер дайыма жаш жана ачык болот.

Сулайман падыша сүйүүдө айкөл болгон жана өз мамилелеринде жаңылыкты сактаган адамдар жөнүндө айткан:

Бирөө мол себет, аныкына дагы кошулат; экинчи бирөө ашкере үнөмчүл, ошого карабастан жакыр дана берет. Кайрымдуу жан ток болот. Бирөөнүн суусунун кандырган адамдын да суусуну кандырылат.

*Накыл. 11:24–25*

Мурдагы бөлүмдө мен сиздерге Марк жөнүндө айтып бергенмин. Ал — анын Сьюзен менен болгон никеси өмүрсүз жана соолуп калганын айткан эркек. Маркка мындай сезилген: ал өзүнүн аялын ийне-жибине чейин изилдеп бүткөн, ал жөнүндө билүүгө мүмкүн болгон нерсенин баарын билген жана ал ал үчүн зеригиштүү жана кызыксыз болуп калган. Алардын мамилелери өлүп бара жатты. Бирок Марк ойгонду, сезимдерди тирүү жана ачык бойдон сактап кала турган принциптерди бекем кармап баштады. Өздөрүнүн мамилелерин жаңы бойдон сактап калган жубайлар тирүү, өнүгүп жаткан мамилелердин принциптерин ийгиликтүү түрдө иш жүзүнө ашыра алышат. Мен бул жерде өзүм дайыма кырк жылдан ашуун убакыт аралыгында Доттиге болгон сезимдеримди жаш жана ачык бойдон сактоодо колдонуп келген беш принцип менен бөлүшүп кетем.

## **ӨЗҮҢҮЗДҮН СҮЙҮҮ МАМИЛЕЛЕРИҢИЗДИН ҮСТҮНӨН ДАЙЫМА ИШТЕҢИЗ**

Аэробика сыяктуу эле, сүйүү мамилелери тең салмактуу эмес. Алар же өнүгөт, же сенек болуп катып калат. Бул мамилелер тирүү, өнүгүүчү жана жеткилең болсун үчүн, алардын үстүнөн тынымсыз иштеш керек.



Алгач үйлөнгөнүмдө эле мен менин Дотти менен болгон мамилем өсөт жана бекемделет деп ишенгем. Мен ошондой эле, сүйүү мамилелерин тирүү жана толук бойдон сактап калууга болоруна ишенгенмин, бирок анда үй-бүлөлүк жашоодогу күнүмдүк кайталанууну али башымдан өткөрө элек болчумун. Эсимде, үйлөнүү тоюбуздан кийин Теннеси штатындагы бир университетте үч жүз окутуучу жана администраторлордун алдына чыгып сөз сүйлөдүм. Адатым боюнча, чыгып сөз сүйлөгөндүн биринчи эле мүнөттөрүндө өзүмдүн аялым жөнүндө бир топ нерселерди айттым: канчалык бактылуу экенимди, биздин үйлөнгөнүбүздү жана алдыда бизди бактылуу жашоо күтүп турганы жөнүндө.

Күтүүсүздөн бир жаш окутуучу, ал отуз жаштарда болсо керек, менин сөзүмдү бөлүп, какшыктаган түр менен сурады:

— А сиздин үйлөнгөнүңүзгө канча болду?

— Алты ай, — деп жооп бердим мен, ал буга бир да жолу угушума туура келбеген сөздөр менен реакция кылды: — Анда, күтө туруңуз! Никедө беш жыл жашагандан кийин, эмнени ырдап калаарыңызды көрөбүз.

Сөйкө салганга чейин да мен сүйүүнүн сырлары жөнүндө айтканмын, ага адамдар ошол эле таң болгон фраза менен жооп кайтарышкан: «Мына көрөбүз, сөйкө салынгандан кийин эмне дээр экенсиң!» Сөйкө салынгандан кийин алардын комментарийлери өзгөрүлдү. «Күтө тур, — дешти алар, — мына үйлөнөөрсүң...». Мен үйлөнгөнүмдөн кийин, беш жылдан кийин, он жылдан кийин, андан кийин жыйырма жылдан кийин башкача сүйлөп калаарыма ишендиришти.

Мен бул адамдардын жаңылышып жатканын билгенмин. Бирок менин философиям тажрыйбасы бар адамда далил жактан артыкчылыгы бар дегенге негизделген болчу. Эми, Теннеси штатындагы университеттин престиждүү аудиториясынын алдында турганымда, баары кудум ошол окутуучу тарапта тажрыйба артыкчылыгы бар экендей көрүндү. Бул менин жа-

шоомдогу эмне деп жооп береримди билбей калган көп эмес учурлардын бири болгон.

Анан ошол жерде арткы катардан бир адам өйдө туруп, сцена жакты карай багыт алды. Көрүнүшү боюнча ал жетимиш жаштарда болчу. Анын ким экенин мен билген жокмун. Кийинчерээк билсем, мурдагы госсекретарь Дин Расктын агасы Роджер Раск экен, ал энергиялуу машайакчы жана бул университеттин чоң сый-урматына ээ болгон профессору болчу экен.

Ал биринчи катарга чыгып, менин көзүмө тике карап, андан кийин өз оюн билдирген окутуучуга карап мындай деди: «Мырза, отуз беш жылдан кийин баары азыркыдан да *жакшыраак* болот!» Мен кайсы бир тажрыйбалуу адам мен айткан пикирди ырастаган үчүн жеңилдей үшкүрүндүм. Бүгүн мен анык *билемин*, никедеги сүйүү мамилелери өнүгөт, атүгүл, өсөт. Азыр менин Доттиге болгон сүйүүм мен кыялымда да элестете албагандай күчтүү, терең жана интимдүү, бирок бул өзүнөн өзү боло калган жок, биз мамилелерибиздин үстүнөн тынымсыз иштедик. Бирок биз ушул кырк жылдан ашуун убакыт аралыгында анын үстүнөн кантип иштедик? Мен силерге жооп берем: өзүм түзгөн жашоо образдын пайдубалынын он принцибин ар бир күнү аткарыш үчүн, күн сайын чечим чыгаруу менен. Аларды дайыма практика жүзүндө колдонуу менен. Алар менен жашоо менен. Бул натыйжа берет. Менин ушул кырк жыл аралыгында кадам сайын тереңдеген Дотти менен болгон мамилем — анын тирүү далили. Бул он принципти өзүмдүн мамилелеримде колдонуу менен, биз жеткилеңдикке жеттик деп айтууга болбойт, бирок биз мунун үстүнөн иштөөнү улантып жатабыз. Өзүңөрдүн сүйүү мамилеңерди ушул он ыкманын жардамы менен өстүргүлө, анан силердин сезимиңер өсөт жана тереңдейт, жаш жана ачык бойдон калат. Бул жердеги негизги учур — башталган нерсени таштабоо жана андан ары аракет кылуу. Келиңиз, бул он принципти кайталап чыгалы.

1. *Кудайды бүт жүрөгүңүз жана бүт жан дилиңиз менен сүйүп*, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Ал жакындарыңыздын эң жакыны болгон — күйөөңүздү же аялыңызды — өзүмчүл эмес, *башка* адамга багытталган сүйүү менен сүйүшүңүзгө күч берет. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.
2. Кудай жараткан жана Ал кабыл алган инсан катары, *өзүңүздү кандай болсоңуз ошол бойдон сүйүү жана кабыл алуу менен*, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Өзүн эгоист эмес сүйүү менен сүйүү — өз күйөөңүздү же аялыңызды чыныгы сүйүү менен сүйүшүңүз үчүн шарт. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.
3. *Күйөөңүздүн же аялыңыздын коопсуздугун, бакытын жана жыргалчылыгын өзүңүздүкү сыяктуу маанилүү эсептөө менен*, өзүңүз сүйгөн адамдын эмоционалдык муктаждыктарын канааттандыруу менен, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.
4. *Өзүңүздүкүн айтууга шашылбастан, өзүңүз сүйгөн адамдын сөздөрүнө жана жүрөгүнө кулак салууга шашылуу менен*, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.
5. *Сүйлөшүү чеберчилигине ээ болуу менен*, сиз сүйгөн адамдын жүрөгү жана жан дүйнөсү менен болгон байланышты кантип жакшы сактап калууга көңүл буруу менен, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.

6. *Күйөөңүзгө же аялыңызга аны шартсыз түрдө кабыл алаарыңызды, сиздин сүйүүңүз берилген сүйүү экенин жана сиз дайыма анын жанында болооруңузду ачык көрсөтүү менен, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.*
7. *Конфликттерди бат чечүү менен, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.*
8. *Сиз өзүңүз берген азаптын бардык тереңдигин сезүүгө аракет кылганыңыздан кийин, күйөөңүздү же аялыңызды дайыма кечирүү менен жана алардан кечирим алууну издөө менен, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.*
9. *Күйөөңүзгө же аялыңызга Кудай силерге берген мүлктөрдү жана акчаларды башкарууда өнөктөш болуу менен, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.*
10. *Өзүңүздү ыңгайлуу сезген учурларды баалоо жана жашооңуздун спутнигинин сүйүктүү колдоосун кабыл алуу менен, муну менен кошо ага да ошондой жооп берүү менен, өзүңүздүн сүйүү мамилелериңиздин үстүнөн дайыма иштеңиз. Бул силердин сезимиңерде жаштыкты жана ачыктыкты сактаганга жардам берет.*

Өзүңөрдүн сүйүү мамилелериңердин үстүнөн иштөөгө умтулгула, ушул он принципке таянып жашоо образыңарды калыптандыргыла. Бул оңойбу? Жок, бирок бул жашоодогу чыныгы баалуу эч бир нерсе бизге күч жумшоосуз берилбейт. Өзүңүз-

дүн сүйүүнүздү байытыңыз, ошондо сиз бакытка, маңызга жана өзүн өзү өздөштүрүүгө толгон жашоону оруп аласыз.

Мен сезимдерде жаштыкты жана ачыктыкты сактап калууга жардам бере турган дагы бир канча учурлар бар экенин байкадым.

## **ЧЕЧИЛБЕГЕН НЕРСЕНИН БААРЫН КОЕ БЕРГИЛЕ**

*9-бөлүмдө* мен конфликттерди бат чечүү зарылдыгы жөнүндө айтып өтүм жана мамилени бузганга караганда конфликттерди чечүү бир кыйла пайдалуу экени жөнүндөгү пикиримди билдирдим. Албетте, баары так ушундай. Конфликттерди чечүү сүйүү мамилелерин бекемдөө үчүн өтө маанилүү, бирок бардык эле конфликттерди идеалдуу чечүүгө мүмкүн эмес.

Эсиңизде болсун, биз баарыбыз — жеткилең эмес адамдарбыз, ар бирибиздин өзүбүздүн эмоционалдык жүгүбүз бар. Ар бирибиз өзүбүздө психологиялык жарааттарды алып жүрөбүз, анын айынан көрүнүп тургандай, биз дайыма эле бул же тигил конфликтти кантип чечиш керектигин билбейбиз. Ушундай чечилбей турган көйгөйлөрдүн бирине туш болгондо, биз аларды кое беришибиз керек.

Менин Дотти менен болгон мамилемде жылдар бою билинип келе жаткан жана биздин мамилелерибиздин үстүнө калкып чыгып калган, бирок мурдагыдай эле, чечилбеген бойдон калган бир канча конфликттүү учурлар бар. Алардын кайсы бир чыныгы маанилүү нерсеге тиешеси жок, бирок, балким, аларды толугу менен чечиш үчүн, көптөгөн жылдар жана профессионалдык консультацияга төлөнө турган миндеген долларлар керек болушу мүмкүн. Алар силердин мамиленерге кирип келбеши үчүн, мындай көйгөйлөрдүн дал өзөгүнө жетиш үчүн, ошончолук терең казып кирүүнүн зарылдыгы барбы? Кайсы бир олуттуу маселелерде, албетте, ооба, бирок эч бир чечилиши мүмкүн болбогон майда-чүйдөлөрүн жөн гана кое бериңиз. Сүйүү мына

мындай кылат: «...Баарынан мурда бири-бириңерди ынталуулук менен сүйгүлө, — деп айтат Ыйык Китеп, — анткени сүйүү көп күнөөлөрдү жаап коет» (1 Пет. 4: 8).

Бул өзүңөрдүн чечимин таба албаган талаш маселелериңердин баарын көмүскөдө сакташыңар керек дегенди билдирбейт. Бул кечирип туруп, кое берүүнү билдирет. Сиздин спутнигиңизге балким анын дисфункциясы сиздин кантип кыжырданта турганы жөн гана түшүнүксүздүр, ошондуктан ал анысы үчүн кечирип сурабайт. Чечилбеген майда — чүйдөлөрдүн баарын кое бериңиз, аларды карманып албаңыз. Аларды өзүңдө сактап же тирүүлөй көмүп салуунун кереги жок. Күйөөңүздү же аялыңызды алардын бардык кемчиликтери жана чектөөлөрү менен кошо сүйүңүз, кабыл алыңыз жана мамилеңердеги маанисиз учурлардан аттап өтүп кетүү чечимин кабыл алыңыз. Азыр, мен бул китепти жазып жаткан учурда, Дотти экөөбүздүн ортобузда пайда болуп өткөн пикир келишпестиктер болгон учурларды эстеш үчүн акылыма күч келтиришим керек. Анткени мен аларды кое бергенмин жана акылыма сактаган эмесмин. Бул да сезимдерде жаштыкты жана ачыктыкты сактап калуунун бир ыкмасы.

## **ЫРААЗЫ БОЛГОН АДАМ БОЛУҢУЗ**

«Мен сени сүйөм» деген бул үч сөз көп нерсе жөнүндө айтат. Бирок сиздин жашооңуздун спутниги алар чынында эмнени билдире турганын канчалык көп билсе жана сиздин күнүмдүк жүрүм-турумуңуздан мунун далилдерин көрө турган болсо, силер бири-бириңерге ошончолук жакын экениңерди сезесиңер. Өзүнүн негизги бөлүгүндө бул китеп чыныгы сүйүүнү кантип тигил же бул материалдык формага келтирүү жөнүндө айтат. Байланыштарды терең эмоционалдык деңгээлде сактоо жана өнүктүрүү ыкмаларынын бири — ыраазычылыкты, мактоолорду жана сый-урматты билдирүү. Башка сөз менен айтканда, силердин сүйүүңөр ыраазы болгон жүрөктөн чыксын.

Мен балдарыма үйрөтүп сиңиргим келген нерселердин арасында ыраазычылык билдирүүнүн маанилүүлүгү да бар. Мен көбүнчө аларга улуу күнөөлөрдүн бири — ыраазы болбогондук күнөөсү экенин айтканмын. Ыраазы боло билүү жөндөмү — жарык жашоодо өмүрдүн жана өз сезимдеринди жаңы бойдон сактоонун ачыкчтуу принциби.

Өзүндө күйөөңө жана аялыңа карата ыраазы болгон жүрөктү тарбиялоо — сиздин жашооңузду эң конкреттүү сфераларына олуттуу салым кошуу. Окумуштуулар ыраазычылык сезиминин пайдалуу эффекттерин таап чыгууга багытталган изилдөөнү жүргүзүшкөн. Жакында Берклидеги Калифорниялык университет Дейвистеги Калифорниялык университет менен биргеликте «Ыраазычылык сезимине байланышкан илимди жана практиканы популярдаштыруу» деген аталыштагы үч жылдык изилдөө долбоорунун алкагында кызматташа баштады, анын бюджетти 5,6 млн. долларды түзөт<sup>1</sup>. Долбоордун негизги милдети — ыраазычылык билдирүү практикасын медициналык, билим берүү жана уюштуруу сфераларында жайылтуу, жашоого ыраазы болуудан пайда алуу максатын көздөйт.

Доктор Роберт Эммонс ыраस्ताгандай, ыраазычылык маселелери боюнча илимий жетектөөчү эксперт, жүздөгөн изилдөөлөр документалдуу түрдө бул көрүнүштүн кайрымдуу эффекти социалдык, физиологиялык жана психологиялык планда далилденген. Ал ыраазы болуу практикасы:

- бакытты сезүү жана жашоого канааттанууну күчөтөөрүн,
- коркуу сезимдерин жана депрессияны азайтаарын,
- иммундук системаны бекемдей турганын, кан басымын азайтаарын, оорулардын симптомдорун жеңилдетерин жана ооруга, көңүл чөгүүгө азыраак көңүл бурууга жардам берерин,
- уйкуну жакшыртаарын,

- тиричиликке туруктуулукту жогорулатарын, психологиялык жарааттан кийин эффективдүүрөөк калыбына келүүгө жардам берерин,
- адамдардын ортосундагы мамилелерди жакшыртаарын, достор, туугандар жана жубайлар менен болгон жакындык сезимин жана эмоционалдык байланышын бекемдей турганын<sup>2</sup> белгилейт.

Изилдөөчүлөр биз өзүбүздө ыраазы боло билүү жөндөмүн иштеп чыгуу менен күнүмдүк кыйынчылыктарды жеңип чыгууга жана стресстик абалдарга реакция кылууга жол ачкан бир кыйла эффективдүү ыкмаларды иштеп чыгараарыбыз жөнүндөгү тыянакка келишкен. Ыраазы болгон адамдар өзүнүн жашоосундагы ийгиликсиздиктерге жана негативдүү кырдаалдарга тынч реакция кыла алышат жана ийгиликтерге көбүрөөк кубанышат. Клиникалык психолог доктор Меланы Гринберг айткандай, жашоого ыраазы болгон мамиле «мээде оң эмоцияларды иштеп чыгууга жооптуу болгон борборлорду активдештирет. Ыраазы болууну туруктуу түрдө практикалоо баш мээдеги нейрондорду күтүүсүздөн жана позитивдүү активдештирүүгө жөндөмдүү»<sup>3</sup>.

Демек, Кудай Сөзү бизге: «Бардыгы үчүн ыраазычылык билдиргиле, анткени Кудайдын Машайак Ыйса аркылуу силерге ачылган эрки ушундай» деп айтканына таң калууга болобу (1 Тес. 5:18)? Ал биздин жашообуз кубанычка толо болушун каалайт. Ыраазы болуу — сүйүү мамилелеринде чыныгы кубанычты сезүүнүн негиздеринин негизи. «Теңирди даңктагыла, анткени Ал жакшы, анткени Анын ырайымы түбөлүктүү» (Заб. 135:1).

Күйөөңүзгө же аялыңызга алар кандай болсо ошол үчүн — алардын сапаттары жана мүнөзү үчүн, сизге ушундай сүйүү менен мамиле кылганы үчүн ыраазычылык билдирүүнү өзүңүзгө эреже кылып алыңыз. Сиз аларга «мен сени сүйөм» деп айтыңыз, аларга «сен мен үчүн бул дүйнөдө бардык нерседен маанилүүсүн»,



«сен менин жашоомдо болгонун үчүн мен ушунчалык бактылуумун», «сен менин жашоомо маани берип турасың», «сен менин жашоомо кирип келгениң үчүн ушунчалык ыраазымын», «сен мени толуктап турасың» жана башка ушул сыяктуу сөздөр менен кайрылыңыз. Ыраазы болгон жүрөк сиз сүйгөн адамга кайрылсын жана муну туруктуу аткарсын. Бул силерге сезимдерде жаштыкты жана ачыктыкты сактап калууга жардам берет.

## ТАМАШАДАН ЫРАКАТ АЛГЫЛА

«Шайыр жүрөк даба болчу дарыдай жакшы таасир берет...» (Накыл. 17: 22). Тамаша жана ал пайда кылган күлкү — сиздин ден соолугуңуздуң мүлкү.

Илимий изилдөөлөр күлкү иммундук системаны бекемдей турганын, стресстик гормондордун деңгээлин азайта турганын, булчундарды бошондотоорун, атүгүл, жүрөк булчунунун ооруларынын алдын алууга жардам берээрин далилдеген<sup>4</sup>. Ошондой эле, күлкүнүн пайдасы адамдын эмоционалдык чөйрөсүнө жана адамдардын өз ара мамилелешүүлөрүнө жайылтыла турганы, күлкү депрессияны азайта турганы, коркуу жана чыңалуу деңгээлин азайта турганы, үмүт менен оптимизмди күчөтө турганы, мамилени бекемдей турганы, конфликттерди чечүүдө жардам бере турганы жана группанын ичиндеги байланышты бекемдей турганы аныкталган<sup>5</sup>. Биз Кудайдан бул тартууну жөндөн жөн алган эмеспиз. Аны күйөөңүз же аялыңыз менен болгон мамилеңизди тирүү сакташы үчүн жана дайыма сизди кубандырышы үчүн колдонуңуз.

Кээде мен биздин үй-бүлөлүк жашообузда акырындык менен чыңалуу көбөйүп жатканын сезем. Мына-мына Дотти менен менин ортомдо мамилелерди талкуулоо башталганы калат, анан ошондо жок жерден эле биздин бирибиз кайсы бир күлкүлүү фразаны айтат же тамашалайт, а башкабыз күлө баштайбыз.

Чыңалуу самындын көбүгүнө окшоп «жарылып» кетет, анан көбүнчө биз ал эмненин айынан чогулганын деле унутуп калабыз. Тамашанын жардамы менен, чымыркануу эч качан болбой калгансыйт, анан биз экөөбүз чогуу болгонубуз кандай жакшы экенин түшүнөбүз.

Өз жашооңорго тамашаны киргизгиле жана аны силердин сүйүү мамилеңердин туруктуу спутниги кылып алгыла. Атүгүл, өзүңдүн үстүңдөн күлө билгенди да үйрөнгүлө. Кээде биз жашообуздагы кээ бир абалдарды алар татыктуу болгонго караганда олуттуураак кабыл алабыз. Тамашалаша билгенди үйрөнгүлө. Өзүңөрдүн спутнигиңердин *үстүнөн* тамашалабагыла жана аны күлкүгө айландырбагыла — аны менен *чогуу* тамашалашкыла жана силердин тамашанардан *чогуу* ыракат алгыла. Силерде тамашалай билүү чеберчилиги канчалык жакшы болсо, ал силердин сезимиңердеги жаштыкты жана ачыктыкты сактап калууда ошончолук ишенимдүү жардам берет.

## КҮТҮҮСҮЗ АДАМ БОЛУҢУЗ

Сиз, балким, мындай билдирүүнү уккан чыгарсыз: «Ар түрдүүлүк жашоонун даамын чыгарат». Эмне дейли, мындай учурда күтүүсүздүк — ушул ар түрдүүлүктүн кыймылдаткычы. Өз сезимдеринде жаштыкты жана ачыктыкты сактап калуу үчүн сизге романтикалык креативдүүлүк жардам берет, өз жашооңуз-дун спутнигин сүйүүдө күтүүсүз көрүнүштөр менен таң калтырууну токтотпошунузга жардам берет.

Эгерде силер жашооңорду күтүүсүз жаңы нерселер менен толтуруп турбасаңар, анда жашоо эски, а силердин мамилеңер — кадыресе, ыңгайлуу, атүгүл, бир аз зеригиштүү болуп кетиши мүмкүн. Силердин сүйүүңөр — укмуштуу окуя. Ошондуктан ал дайыма ушул бойдон кала берсин жана силердин ага болгон мамилеңер да өзгөрбөсүн.

Кадыресе көрүнүштөрдүн айлампасынан чыгыш үчүн, кандайдыр бир өзгөчө, стандарттуу эмес ой жүгүртүү талап кылынат, анткени силер жолугушуп жүргөн кезде, балким, бир аз акылсыз жана табышмактуу сүйгөн адам болгон чыгарсыңар. Кээде сизге ошол күтүүсүз табышмактуулугуңуз кайтып келсе жакшы.

Мурда, 70-жылдары, Майамиде жашаган отуз алты жаштагы Марабель Морган деген бир аял «Жеткилең аял» деген китепти жазган. Анын үй-бүлөлүк жашоосу ийгиликтүү болбой калат, анан ал машайакчы болуп калгандан кийин, бул маселенин чечимин Ыйык Китепке таянып изилдей баштайт. Анын сүйүүнүн жалынын үйлөөдөгү өзгөчөлүгү жана бул жөнүндө аңгемелеринде ачык айтканы кимдир бирөөгө уяттай сезилген. Ошого карабастан, ал кантип романтикалуу креативдүү болууга болору жөнүндө бир канча оригиналдуу идеяларды сунуш кылган. Алардын бири мына мындай:

Бир жолу эрте менен менин күйөөм Чарли бүгүнкү күн ал үчүн өзгөчө оор болору жөнүндө бир канча сөз айтты. Ал эшикти жаап чыгып кеткенден кийин, бүт күн бою менин көз алдымда анын түнөргөн бети туруп алды. Ал кечинде чарчап, маанайы чөгүп келерин түшүнүп, мен өзүмдөн ал жумуштан кайтып келгенде кантип анын көңүлүн көтөрө алаарымды сурадым.

Эксперимент үчүн жуунуп чыккандан кийин кызгылт түстөгү кыска түнкү көйнөгүмдү жана ак ботинкамды кийип алдым. Кызыктай көрүнгөнүмдү мойнума алам, а өзүмдү андан бетер кызыктай сездим. Кечинде эшикти ачып Чарлини үйгө киргизерде, анын реакциясына даяр эмес экенмин. Менин тынч, өзүн кармап билген, камырабас күйөөм мени бир карады да, колундагы кейсин түшүрүп жиберип, мени тамактанчу столдун тегерегинде айланып кууп жүрдү. Ал мени кармап алган кезде экөөбүз тең унутулуп калган романтикалык таң калуу сезиминен өзүбүзгө келе албай, антигип калган элек<sup>6</sup>.

Балким, мындай күтүүсүздүк — сиз үчүн ашыкчадыр, бирок сиз менин айтайын дегенимди түшүндүңүз. Кайсы бир жаңы нерсени колдонуп көрүңүз. Өзүңүздүн жан дүйнөңүздүн тереиндеги шаттанып сүйгөн адамды ойготуңуз. Ал дагы эле ошол жерде бар — болгону кээде ага эрк берип коюу керек. Жамгырдын астында бийлеп көргүлө. Кучакташып алып чөптүн үстүндө жата тургула. Автостоянка жөнүндө эстегиле (мен чын эле машина токтоп турганда бекем кучакташып алып, ысык мамилде болушуңарды айтып жатам). Жазууда денелик жакындыктан гана ыракат алгыла деген катуу талап жок. Өзүңөрдүн сексуалдык жашооңорду бөтөн көздөрдөн сактагыла, бирок креативдүүлүк жөнүндө унутпагыла.

Аялыңарга гүл берип таң калтыргыла, ошол гүл анын көзүнүн түсүнө дал келе тургандай болсун, күйөөнөрдү төшөгүнө эрте мененки чайды алып барып берүү менен таң калтыргыла — силердин мамилеңерде укмуштуу окуяны жана романтиканы ойгото турган нерсе болсо болгону. Спонтандуу болуу — бул күтүүсүз кылык-жоруктарды кылуу, жаңы жерлерди изилдөө, өзүңүздөгү жана сиз сүйгөн адамдагы сүйүүнүн отун жалындатыш үчүн айланаңдагы бардык нерселерди кыймылга келтирүү. Күтүүсүздүк бизге сезимдерде жаштыкты жана ачыктыкты сактап калууга жардам берет.

Нике — бул укмуштуу окуяларга толгон саякат, анда сиз сүйүктүү адамыңыз менен өмүр бою бир болосуз. Силер сүйүү үчүн жана сүйүктүү болууга жаратылгансыңар. Кудай сизге берген адамды сүйөм деген чечимди кабыл алыңыз жана бул чечимди жашооңуздун ар бир күнүндө аң сезимдүү түрдө тандап, ишке ашырыңыз. Ушундай кылуу менен, сиз жакында сүйүүнүн чыныгы сырларын ачкан фантастикалуу сүйгөн адам болуп калганыңызды көрөсүз.

# ЭМОЦИОНАЛДЫК МУКТАЖДЫКТАРДЫ АНЫКТОО ТЕСТИ

## *Тестке карата түшүндүрмө*

Төмөндө келтирилген элүү тыянактын ар биринин тушуна сиздин пикириңизге көбүрөөк туура келген — 2 ден + 2 ге чейинки сандарды жазыңыз. Тести өтүп бүткөнүңүздөн кийин алынган маалыматтан корутунду чыгарасыз. Аялыңыздан ушул тести өтүүнү сураныңыз. Эгерде балдарыңыз өспүрүмдөр болсо, аларга дагы ушул тесттен өтүүнү сунуш кылсаңыз болот. Ал эми кичүү жаштагы балдардын бул тесттин суроолорунан кандай таасирденгенин байкап, баалоо жүргүзгөнүңүз туура болор.

Таптакыр макул эмесмин	Макул эмесмин	Жооп берүү мен үчүн кыйын	Макулмун	Толугу менен макулмун
— 2	— 1	0	+ 1	+ 2

- \_\_\_ 1. Башкалардан бир аз айырмаланып турганыма карабастан, мен кандай болсом, ошондой кабыл алышканы мен үчүн маанилүү.
- \_\_\_ 2. Финансылык туруктуулук мен үчүн абдан маанилүү.
- \_\_\_ 3. Кээде башкалардын колдоосуна ээ болуш үчүн кылган аракеттеримден өзүм чарчайм.
- \_\_\_ 4. Башкалардын менин пикирим менен эсептешкени мен үчүн маанилүү.

- \_\_\_ 5. Мен өз жашоомду достук саламдашуу, кучакташуу жана башка жакшы мамиленин белгилерисиз элестете албайм.
- \_\_\_ 6. Айланадагылардын мага көңүл бөлгөнү мен үчүн жагымдуу.
- \_\_\_ 7. Колунда бийлиги бар адамдардын мага кандай мамиледе экендигин билүү мен үчүн маанилүү.
- \_\_\_ 8. Кимдир бирөө менин муктаждыгымды байкап, жардам сунуш кылганын баалайм.
- \_\_\_ 9. Кээде мен өзүмдү алсыз сезем, ошондо кимдир бирөөнүн мага тилектеш болуп, жүгүмдү жеңилдетишине муктажмын.
- \_\_\_ 10. Кимдир бирөө менин жан-дүйнөмдүн абалын байкап, мага боору ооруса, бактылуу болом.
- \_\_\_ 11. Менин жасап жаткан ишимди башкалардын баалашын каалайм.
- \_\_\_ 12. Жалпысынан алганда, мен жалгыздыкты анча жакшы көрбөйм.
- \_\_\_ 13. Мен жакшы көргөн адамдардын мага: «Мен сени сүйөм», — деп айтышын каалайм.
- \_\_\_ 14. Башкалардын мени коллективдин бир бөлүгү катары гана кабыл алышканы мага жетишсиз. Мага жекече баа беришкени мен үчүн маанилүү.
- \_\_\_ 15. Кимдир бирөө жөн гана баарлашуу үчүн мага телефон чалганда, өзүмдү бактылуу сезем.
- \_\_\_ 16. Менин кылган ишимди гана эмес, өзүмдү дагы урматташканы мен үчүн маанилүү.
- \_\_\_ 17. Менин жашоом тартипке келтирилип, кандайдыр бир деңгээлге чейин алдын ала биле тургандай болсо, өзүмдү жакшы сезем.

- \_\_\_ 18. Айланамдагы адамдар менин ишке кошкон салымымды баалап, мага ыраазы болушса, мен кубанам.
- \_\_\_ 19. Достук маанайдагы адамдардын арасында иштөө мага өзгөчө жагат.
- \_\_\_ 20. Башкалар менин күчтүү жактарымды жана талантымды байкашканда, мага жагымдуу болот.
- \_\_\_ 21. Кээде мен өзүмдү иренжиген, маанайы пас адам катары сезем.
- \_\_\_ 22. Мага жынысымдан, улутумдан, ынанымдарымдан жана социалдык статусумдан көз карандысыздыкта ак ниеттүү мамиле кылышса деп кыялданам.
- \_\_\_ 23. Мен үчүн сүйүүнү денелик жактан билдирүү — никенин ажырагыс бөлүгү.
- \_\_\_ 24. Кимдир бирөө мени менен гана убакыт өткөргүсү келгенде, мага жагымдуу болот.
- \_\_\_ 25. Кимдир бирөө менин кылган ишимди байкап: «Азаматсың!», — десе, мага жагымдуу болот.
- \_\_\_ 26. Оор жумуш күнү аяктагандан кийин, колдоону жана камкордукту сезүү мен үчүн маанилүү.
- \_\_\_ 27. Өзүмдүн таланттарыма жана жөндөмдөрүмө ишенсем дагы, жардамды кубануу менен кабыл алам.
- \_\_\_ 28. Стреске кабылып, же алсыз болуп турганымда, айланадагы адамдардын боорукердик кылып, соороткону мен үчүн абдан маанилүү.
- \_\_\_ 29. Мени макташканда, мага жагымдуу.
- \_\_\_ 30. Мени жактаган адамдардын арасында болуу мага жагат.
- \_\_\_ 31. Мен өзүмдү таарынчаак адам катары эсептейм.
- \_\_\_ 32. Менин жашоомо, же иш тартибиме таасир берүүчү чечимдерди кабыл алууда менин пикиримди угушканы мен үчүн маанилүү.

- \_\_\_ 33. Кимдир бирөө менин ишиме карата кызыгуусун көрсөтсө, өзүмдү бактылуу сезем.
- \_\_\_ 34. Менин жетишкендиктеримдин маанилүүлүгүн белгилеген сыйлыктарды, артыкчылык белгилерин, байгелерди алуу мага жагат.
- \_\_\_ 35. Кээде келечек жөнүндө кабатыр болом.
- \_\_\_ 36. Бейтааныш шартка туш болгонумда, дароо тил табыша турган адамдарды издейм.
- \_\_\_ 37. Жашаган жеримди, жумушумду, окуумду алмаштыруу, же башка өзгөрүүлөр жөнүндөгү ой мени тынчсыздандырат.
- \_\_\_ 38. Айланадагылардан өзгөчөлөнүп кийинген, же өзүн башкача алып жүргөн адамдарга карата калыстыксыз мамиле менин тынчымды алат.
- \_\_\_ 39. Мени менен кубанычта жана кайгыда бирге болуучу досторго жана жакын адамдарга муктажмын.
- \_\_\_ 40. Менин кылган ишим үчүн мага ыраазычылык айтышканда, өзүмдү бактылуу сезем.
- \_\_\_ 41. Мен үчүн кимдир бирөөнүн сыйынып жаткандыгын билүү мен үчүн маанилүү.
- \_\_\_ 42. Башкаларды манипуляция кылууга аракеттенген адамдар мага жагымсыз.
- \_\_\_ 43. Менин аракетимсиз, өз демилгеси менен сүйүү көрсөтүшсө, өзүмдү бактылуу сезем.
- \_\_\_ 44. Айтып жаткан сөзүмдү менин көзүмө карап, чындап угушканда кубанам.
- \_\_\_ 45. Мени кандайдыр жакшы жана туура нерсе үчүн макташканда, өзүмдү бактылуу сезем.
- \_\_\_ 46. Оор кырдаалда мени жакын досумдун колдошу мен үчүн маанилүү.



- \_\_\_ 47. Мен жалгыз иштегенди жактырбайм, ынтымактуу жамаатта эмгектенгенди артык көрөм.
- \_\_\_ 48. Өзүмдү жамааттын бир бөлүгү катары сезүү мен үчүн маанилүү.
- \_\_\_ 49. Мени сүйгөн адамдын мага тилектеш болуп, камкордук көргөнүн баалайм.
- \_\_\_ 50. Мен өз алдынча эмес, жамаатта иштегенди артык көрөм.

***Сиздин эмоциялык муктаждыктарыңызды аныктоо***

**КАБЫЛ  
АЛУУ**

1. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздун суммасын жазыңыз (-2, -1, 0, +2, +1):

1 \_\_\_

19 \_\_\_

36 \_\_\_

38 \_\_\_

48 \_\_\_

Бардыгы \_\_\_

Бул жооптор сиздин **кабыл алууга** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

**ӨЗҮН КООПСУЗДУКТА  
СЕЗҮҮ**

2. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздун суммасын жазыңыз (-2, -1, 0, +2, +1):

2 \_\_\_

17 \_\_\_

35 \_\_\_

37 \_\_\_

39 \_\_\_

Бардыгы \_\_\_

Бул жооптор сиздин **өзүңүздү коопсуздукта сезүүгө** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

### АРДАКТОО

3. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздуң суммасын жазыңыз  $(-2, -1, 0, +2, +1)$ :

16 \_\_\_\_

18 \_\_\_\_

20 \_\_\_\_

34 \_\_\_\_

40 \_\_\_\_

Бардыгы \_\_\_\_

Бул жооптор сиздин **урматтоого** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

### ШЫКТАНДЫРУУ

4. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздуң суммасын жазыңыз  $(-2, -1, 0, +2, +1)$ :

3 \_\_\_\_

15 \_\_\_\_

21 \_\_\_\_

33 \_\_\_\_

41 \_\_\_\_

Бардыгы \_\_\_\_

Бул жооптор сиздин **шыктандырууга** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

### СЫЙ

5. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздуң суммасын жазыңыз  $(-2, -1, 0, +2, +1)$ :

4 \_\_\_\_

14 \_\_\_\_

22 \_\_\_\_

32 \_\_\_\_

42 \_\_\_\_

Бардыгы \_\_\_\_

Бул жооптор сиздин **сыйга** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

### СҮЙҮҮ

6. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздуң суммасын жазыңыз  $(-2, -1, 0, +2, +1)$ :

5 \_\_\_\_

13 \_\_\_\_

23 \_\_\_\_

31 \_\_\_\_

43 \_\_\_\_

Бардыгы \_\_\_\_

Бул жооптор сиздин **сүйүүгө** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

### КӨҢҮЛ БӨЛҮҮ

7. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздуң суммасын жазыңыз (-2, -1, 0, +2, +1):

6 \_\_\_\_

12 \_\_\_\_

24 \_\_\_\_

30 \_\_\_\_

44 \_\_\_\_

Бардыгы \_\_\_\_

Бул жооптор сиздин **көңүл бөлүүгө (камкордукка)** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

### СООРОТУУ

9. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздуң суммасын жазыңыз (-2, -1, 0, +2, +1):

10 \_\_\_\_

26 \_\_\_\_

28 \_\_\_\_

46 \_\_\_\_

49 \_\_\_\_

Бардыгы \_\_\_\_

Бул жооптор сиздин **сооротууга** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

### ЖАКТЫРУУ

8. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздуң суммасын жазыңыз (-2, -1, 0, +2, +1):

7 \_\_\_\_

11 \_\_\_\_

25 \_\_\_\_

29 \_\_\_\_

45 \_\_\_\_

Бардыгы \_\_\_\_

Бул жооптор сиздин **жактырууга** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

### КОЛДОО

10. Төмөнкү тыянактар боюнча жоопторунуздуң суммасын жазыңыз (-2, -1, 0, +2, +1):

8 \_\_\_\_

9 \_\_\_\_

27 \_\_\_\_

47 \_\_\_\_

50 \_\_\_\_

Бардыгы \_\_\_\_

Бул жооптор сиздин **колдоого** муктаждыгыңыз жөнүндө маалымат берет.

# Эскертүүлөр

## **Бөлүм 1. Сиз сүйүү мамилелеринен эмнени каалайсыз?**

1. Tomas Chamorro-Premuzic, «Five Reasons Why Relationships Fail», *Psychology Today*, April 5, 2012.

## **Бөлүм 6. Төртүнчү чечим: Эң мыкты угуучу болуу**

1. David Augsburger, *Caring Enough to Hear and Be Heard* (Ventura, CA: Regal Books, 1982), 104.
2. Ibid., 149–150.

## **Бөлүм 9. Жетинчи чечим: Конфликтти бат чечүү**

1. Караңыз: *AARP Bulletin*, «Real Possibilities — The Poll, Love and Marriage.» June 2013, 4

## **Бөлүм 10. Сегизинчи чечим: Дайыма кечирүү**

1. David and Teresa Ferguson, *Never Alone* (Austin, TX: Intimacy Press, 2001), 31–32, 152, 155–156.

## **Бөлүм 11. Тогузунчу чечим: Үй-бүлөлүк бюджетке олуттуу кароо.**

1. Караңыз: *CNN Money*, «Money 101, Lesson 9: ‘Controlling Your Personal Debt,’» <http://money.cnn.com/magazines/moneymag/money101/lesson9/index.htm>.

## **Бөлүм 12. Онунчу чечим: Өз сезимдеринде жаштыкты жана ачыктыкты сактоо**

1. Steven E.F. Brown, «Thanksgiving: The Power of Gratitude,» *San Francisco Business Times*, Ноябрь 13, 2012
2. Robert Emmons, «Why Gratitude is Good,» цит: «Why Practice Gratitude?» *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, e-newsletter of the Greater Good Science Center, University of California, Berkeley, [http://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition#how\\_to\\_cultivate](http://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition#how_to_cultivate).
3. Цит: Melanie Greenberg, «The Mindful Self-Express,» *Psychology Today*, November 23, 2011

4. K. H. Taber, M. Redden, R. A. Hurley, «Functional anatomy of humor: Positive affect and chronic mental illness,» *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 2007, 359–362, цит: Dwenda Gjerdingen, «The Health Benefits of Humor and Laughter,» *The Network* 2013, [http://ag.org/wim/0805/0805\\_laughter.cfm](http://ag.org/wim/0805/0805_laughter.cfm).
5. Ibid.
6. Marabel Morgan, *The Total Woman* (Old Tappan, NJ: Fleming H. Revell Co. 1973), 94.

# Мазмуну

1. Сиз сүйүү мамилелеринен эмнени каалайсыз? .....	3
2. БИРИНЧИ ЧЕЧИМ	
Өз жашоондо Кудайды биринчи орунга коюу .....	12
3. ЭКИНЧИ ЧЕЧИМ	
Өзүңдү кандай болсоң ошол бойдон кабыл алуу .....	28
4. ҮЧҮНЧҮ ЧЕЧИМ	
Фантастикалык сүйгөн адам болуу. <i>БИРИНЧИ БӨЛҮК</i> .....	49
5. ҮЧҮНЧҮ ЧЕЧИМ	
Фантастикалык сүйүүчү адам болуу. <i>ЭКИНЧИ БӨЛҮК</i> .....	68
6. ТӨРТҮНЧҮ ЧЕЧИМ	
Эң мыкты угуучу болуу .....	91
7. БЕШИНЧИ ЧЕЧИМ	
Сүйлөшүү чеберчилигине ээ болуу .....	101
8. АЛТЫНЧЫ ЧЕЧИМ	
Кабыл ала турган, арналган жана чексиз сүйүүнү көрсөтүү .....	123
9. ЖЕТИНЧИ ЧЕЧИМ	
Конфликтти бат чечүү .....	147

10. СЕГИЗИНЧИ ЧЕЧИМ	
Дайыма кечирүү .....	163
11. ТОГУЗУНЧУ ЧЕЧИМ	
Үй-бүлөлүк бюджетке олуттуу кароо.....	180
12. ОНУНЧУ ЧЕЧИМ	
Өз сезимдеринде жаштыкты жана ачыктыкты сактоо.....	199
Эмоциялык муктаждыктарды аныктоо үчүн тесттер .....	213
Эскертүүлөр .....	220