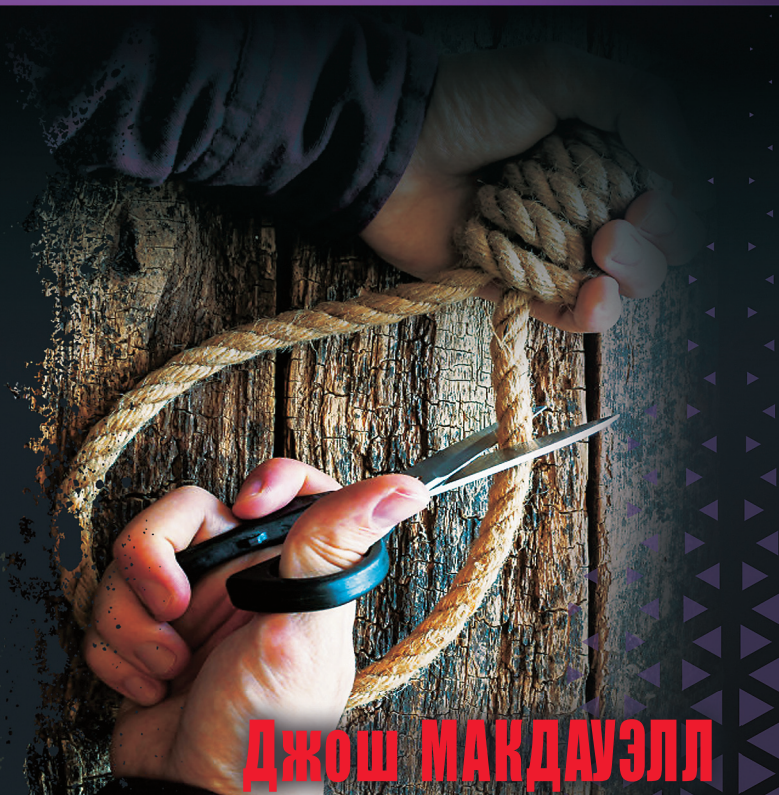




911

ӨЗҮН ӨЗҮ ӨЛТҮРҮҮ ЖӨНҮНДӨ ОЙЛОР

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТЕЗ ЖАРДАМ



Джош МАКДАУЭЛЛ

Эд СТЮАРТ

911

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТЕЗ ЖАРДАМ



911



Уфа, 2023



ӨЗҮН ӨЗҮ ӨЛТҮРҮҮ ЖӨНҮНДӨ ОЙЛОР

Джош МАКДАУЭЛЛ
ЭД СТЮАРТ



Англис тилинен которулган

Originally published in English under the title:

**MY FRIEND IS STRUGGLING WITH...
THOUGHTS OF SUICIDE**

by Josh McDowell and Ed Stewart.

Published by Word Publishing,
Thomas Nelson Company,
Nashville, USA.

All rights reserved.

Кыргыз тилинде чыгарылган

Макдауэлл Д., Стюарт Э.

Өзүн өзү өлтүрүү жөнүндө ойлор / Англис тилинен которулган – У., Рубин, 2023. — 64 бет. — («911» Сериясы).

Бул китеп Джош Макдауэллдин «911 Долбоору. Психологиялык тез жардам» кызматынын бир бөлүгү. Кызматтын максаты — жаштар менен чоң адамдардын тил табышууга келүүсү жана Кудайдын эркине негизделген мамилени үй-бүлөсүндө жакшыртуу.

ISBN 0-8499-3794-9 (англисче)

© 2000 by Josh McDowell Ministry

© 2023, «Рубин» басмаканасы.
Бардык укуктар корголгон.

ЫРААЗЫЧЫЛЫКТАР

Биз ыраазычылыгыбызды «Интимет Лайф Министрисдин» (Остин ш. Техас штаты) директору Девид Фергюсонго билдиребиз. Ал ушул сериянын жазылышына чоң салым кошкон. Бул адамдын таасири, «Интимет Лайфтын» принциптери ушул китептердин ар биринде айкын көрүнүнүп турат. Өзүнүн жеке үлгүсү менен, Девид Кудайдын колдоосун, сооронучун жана кубаттоосун бизге көрсөтүп турду;

Ошондой эле жыйырма үч жылдан бери менин жардамчым болуп келген Дейв Беллисге долбоорубузду даярдоодо жана уюштурууда көрсөткөн жардамы үчүн терең ыраазычылык билдиребиз. Ушул сериядагы окуялар анын «Youth in Crisis Resource» үчүн жазылган программаларынан алынган;

Жана дагы, биздин китептерди басып чыгарган Джои Полго жана «Уорд Паблишингге» биздин долбоорубузга колдоо көрсөткөндүгү үчүн терең ыраазыбыз.



Шондун ОКУЯСЫ

Жаштар тобу унааларды жуу аркылуу жыйындын жайкы лагерине төрт жүз отуз доллар иштеп таба алышты, бирок алардын эсинде калганы бул эмес, суу чачышуу оюну болду. Тыныгуу убагында Шон Уильямс аттуу шок өспүрүм жетектеген жаштар тобу эки шлангды ээлеп алышып, өздөрүнүн кичүү курдаштарына ок атышууну (тактап айтканда, суу атышууну) башташты. Мындайды күтпөгөн тигилер да өздөрүн жоготпостон, колдорундагы челектеги суулары жана самындалган губкалары менен чабышып, каршылык көрсөтө башташты.

Жаштар кызматын жетектеген Даг жана Джинни Шоулар согушуп жаткан эки тараптын ортосунда калышты. Алардын жашы отуздан ашып калган эле. Бирок алар да өздөрүн жоготуп койбостон, суу чачылып баштаар замат, унаасындагы суу пистолеттерин ала калышып, алдына туш болгондордун бардыгын аткылай башташты. Жыйынтыгында, жыйырма

мүнөттүк согушуудан кийин алардын эч кимисинин кургак жери калган жок жана бардыгынын ичтери каткырыктан улам ооруп жатты. Аптаптуу күнү эки саат иштегенден кийин, бул эң сонун эс алуу болду.

Бардык иштер бүтүп, жаштар үйлөрүнө тарай баштаганда, Шон атайылап эле достору аны үйүнө жеткирип коюуну «унутуп калышына» жол берди. Анан ал жуу каражаттарын кладовкага жыйнаштырып салып жаткан Даг менен Джинниге жакын келип:

— Эгерде каршы болбосоңор, мен силер менен үйүмө жетип алсам болобу? — деп сурап калды.

— Албетте, каршы эмеспиз, — деди Даг. Ал ушуну күтүп турган эле.

Шон ичинен жылмайды, анткени Даг менен Джинни ал үчүн өтө маанилүү адамдар болушчу. Ал бир нерсеге муктаж болгондо, алар дайыма аны колдоп турушаар эле. Жана азыр да алар ага жардам бере алаарын Шон билип турду.

Даг бир кафеге токтоп, ал жерден шам-шум этип алууну сунуш кылды. Шон менен Джинни дароо макул болушту: себеби алар унаа жуу жана суу чачышуу оюну менен ушунчалык алек болушкандыктан, тамак жөнүндө унутуп калышкан эле.

— Мен силер менен бир нерсе жөнүндө сүйлөшөйүн дедим эле, — деди олуттуу үн менен Шон, тамактарга буйрутма бергенден кийин.

— Мен да, сенин тынчсызданып жатканыңды көрүп турам. Бүгүн сен адаттагыдан тынч жана көңүлүң жоктой көрүндүң. Албетте, суу согушу жөнүндө сөз жок! — деди Джинни.

Шон жылмайгансып карап койду да, анын тынчын алган нерселер жөнүндө айта баштады.

— Бул аябай олуттуу нерсе, мен эмне кылышты билбей турам. Мага кандайдыр бир кеңеш берерсиңер.

— Шон, биз сени угууга жана колубуздан келген жардамыбызды берүүгө даярбыз, — деп Даг боорукер жылмайып, аны ишендирген үн менен айтты.

Официанттар суусундуктарды алып келишти. Өзүнүн ойлорун чогултууга аракет жасап, Шон стандагы коласын түтүкчөсү менен аралаштырып койду да:

— Менин досум Кев жөнүндө санаам тынчыбай жатат, — деди акырында.

— Кев... Сен Кевин Колвин жөнүндө айтып жата-сыңбы? Ал сени менен кээде жыйынга келген балабы? — деп сурады Джинни.

— Ооба, так ошол бала. Биз аны Кев деп коебуз. Анын ата-энеси ишенбегендер. Ал болсо Ыйса Машаякка өзүнүн Куткаруучусу катары ишенип калгандыгын айтат. Акыркы күндөрү ал өзүн бир кызыктай алып жүрө баштады.

— Анда кандайдыр бир көйгөйлөр барбы? — деп сурады Даг.

Шон терең дем алып:

— Мен билбейм. Бирок акыркы күндөрү ал түнт болуп кетти. Дагы бир нерсе менин тынчымды алып жатат.

Даг ага жакындап:

— Эмне болду? — деп сурады.

Шон үчүн оор болгон эскерүүлөр жөнүндө айтуу өтө кыйын болуп турду. Ошондой болсо да, ал досу үчүн муну кылышы керек эле.

— Менин оюмча, ал өзүн-өзү өлтүрүү жөнүндө ойлонуп жатат окшойт.

Джинни колун сунуп, анын жумшак таптап койду.

— Шон, сенин башыңдан өткөн нерселерден кийин да, сен кайрадан ушудан өтүшүң керек болгонуна өкүнүп турам.

Шон ыйлагысы келип, тамагы буула түшкөнүн сизди. Эки жыл мурдагы терең депрессиянын айы-

нан ал бир ууч дарыларды ичип алгандыгы анын эсинен дагы деле кете элек болчу. Ал өмүр бою Даг менен Джинниге анын жашоосундагы эң оор мезгилинде көрсөткөн кам көрүүсү жана сүйүүсү үчүн ыраазы.

— Рахмат. Мени менен бардыгы жайында, бирок мен Кев үчүн коркуп жатам. Анын ата-энеси дайыма бири-бири менен урушуп жаткандыктан, Кев жөнүндө ойлоп да коюшпайт. Анын улуу агалары кетип калышкан, ошондуктан ал азыр үйүндө жалгыз. Анын жакын досу Том жазында унаа кырсыгынан каза болгондон бери, ал өзүнө катылып, түнт боло баштады. Мен ошондуктан ал үчүн коркуп жатам, — деди Шон.

Муну уккандан кийин Даг сүйлөй баштады.

— Кев өзүн-өзү өлтүргүсү келип жаткандыгын көрсөткөн, анын дагы кандай жүрүмү сени шектендирип жатат?

— Бир нерсе мага абдан тааныш сезилип турат. Кев дайыма чарчагандай, анын эч нерсеге ал-күчү жоктой көрүнөт. Мен ага ишемби күнү түшкө жакын телефон чалсам, ал дагы деле төшөктө жаткан болот. Мен анын үйүнө барган күндө да, ал дайыма бир бурчка тыгылып, уктап калгысы келе берет.

— Чарчоо — биз бул белгини сенден да байкаган элек жана бул биздин абдан тынчыбызды алчу.

Шон башын ийкеп:

— Силер муну байкаганыңар үчүн ыраазымын, — деди жумшак үн менен. — Кев азыр дайыма кара түс-төгү кийимдерди кийип, өлүм менен арбалып калгандай. Жана дагы, анын маанайы да тез-тез өзгөрүп турат — бирде карасаң ачууланат, бирде унчукпай отура берет.

— Сен Кевдин жүрүм-турумуна көңүл буруп жатканыңды көрүп, кубанып жатам. Менимче, Кев жардамга муктаж, — деди Джинни.

Официанттар гамбургерлер менен куурулган картошканы алып келишти. Тамак үчүн ыраазычылык билдирип сыйынганда, Даг Кев үчүн да сыйынды.

Алар тамактана баштаганда, Шон сөзүн улантып:

— Мени өтө тынчсыздантканы, Кев өзүнүн буюмдарын башкаларга тарата баштаганы болуп жатат. Ал өзүнүн велосипедин да бирөөгө берип салды. Ал эч нерсеге кызыкпай калгандай көрүнөт. Ал бул жерде көпкө калбоо тууралуу ойлонуп жатат окшойт, — деди.

Даг менен Джиннинин жүзүндө тынчсыздануу пайда болду. Алар менен бөлүшкөндөн кийин, Шон өзүн жеңил сезип калды.

Даг гамбургерин бир тиштеп, аны тарелкага коюп койду да, Шонду карап:

— Шон, Кев мурда да өзүн-өзү өлтүрүүгө аракет жасаган жок беле, билбейсиңби? — деп сурады.

— Билбейм.

— Ал сага өзүн өлтүргүсү келери жөнүндө айтканбы? — деп суроосун улантты Даг.

Шон башын чайкап:

— Биз анча деле көп жолуга бербейбиз. Бирок ал мага бул тууралуу эч нерсе деген эмес.

— Ал кандайдыр бир коштошуу катын жазганын көрбөдүңбү?

— Жок, буга окшогон эч нерсени көргөн эмесмин.

Анан Джинни да:

— Эгерде сен жанында болгон кезде, ал өзүн өлтүрүүгө аракет жасап калса, сен эмне кылышты билесиңби? — деп сурады.

Бир саамга Шон ойлоно түштү.

— Өз убагында силер жана апам мага жасаган нерсени жасайм го дейм, — деди ал. — Мен тез жардамды чакырмакмын жана ал келгиче анын жанынан эч жакка кетпейт болчумун.

Ал өзүнүн эсинде калган коркунучтуу окуянын үзүндүлөрүн эстеп кетти. Шон дарыларды жуткандыгын жана андан көп өтпөй эле — анын эсинде так ушундай болчу — ал ооруканада жаткандыгын эстеди. Ал жерде анын апасы, Даг менен Джинни ыйлашып, ал үчүн сыйынып жатышкан эле. Шондун апасы дарынын бош бөтөлкөсүн көрүп, уктап жаткан уулун ойгото албай койгондо, коркуп кеткендиктен аларга телефон чалган эле. Алар дароо ооруканага жетип, Шон өзүнө келгиче анын жанында болушкан.

— Эгерде Кев өзүн өлтүрөм деп коркутса же анын өлүм алдындагы коштошуу катын таап алсаң, сен эмне кылуу керектигин билесиңби? — деп суроосун улантты Джинни.

— Бирөөлөрдү жардамга дароо чакырам жана аны профессионалдуу психолог карап баштаганга чейин, жанынан кетпейм.

— Туура, — деди Джинни. — Сен баарын билериңден эч шектенген эмесмин, бирок мен бул сөздөрдү өзүңдүн оозундан угууну кааладым. Сен ушундай олуттуу кадамдарды жасоого даярсыңбы?

— Эч шектенбестен даярмын. Кев менин досум, анын өлүп калышын каалабайм. Мен ага жардам бериш үчүн, колумдан келгендин баарын жасайм. Ант-

кени мага да, өз убагында башкалар жардам беришкен да, — деди Шон кайраттуу үн менен.

Джинни Шондун колуна колун тийгизип:

— Биз Даг экөөбүз сени ооруканага жеткиргенге жетишип калганыбызга Кудайга абдан ыраазыбыз. Биз сени аябай жакшы көрөбүз, — деди.

Шон жылмайып, досторуна башын ийкеп койдү.

— Рахмат. Эгерде Кев чындап эле өзүнө кол сала турган болсо, эмне кылуу керектигин билем. Бирок мен акыркы мүнөткө чейин күткүм келбейт, мен ага азыр жардам бергим келип турат. Мен эмне кылсам болот?

— Сен бул суроону бергениң өтө кызыктуу, — деп баштады Даг. — Эки жыл мурда сен дарыларды ичип алганыңда, биз Джинни экөөбүз өзүн-өзү өлтүрүүнү каалаган адамдардын белгилери жөнүндө өтө эле аз билерибизди түшүндүк. Биз ашыкча ишенчээк болчубуз. Биз статистикалык маалыматтарды укканбыз: күн сайын, өлкө боюнча, өзүн өлтүрүүгө аракет жасаган өспүрүмдөрдүн саны миңге жакын жана анын ичинен он сегизи гана өлөт экен. Бирок машаякчылар да ушул эле көйгөйгө туш болорун эч качан ойлогон эмес элек.

Анын сөзүн Джинни улантып:

— Азыр болсо Даг экөөбүз билебиз: балдар бала боюнча кала берет экен, алар машаякчыбы же жокпу, айырмасы жок экен. Алардын көбү стресстен, канаттандырылбаган муктаждыктардан жана жалгыздыктан азап тартышат. Кээ бир балдар уруш-жаңжалдуу начар үй-бүлөлөрдө жашагандыктан, алар депрессиянын клиникалык формасынан азап чегишет. Башкалары болсо, өздөрүн туңгуюктуу абалга туш келгендей сезгендиктен, андан чыгуунун жеңил жолдорун издей башташат. Көпчүлүк балдар дайыма көңүлдүн четинде калгандыктан, алар өзүнө көңүл бурдуруу максатында эмнелерди гана кылышпайт, керек болсо өзүн-өзү өлтүрүүгө да барышат. Биз Даг экөөбүз ушундай абалдагы балдардын жүрүм-турумундагы белгилерине көңүл бурууну үйрөндүк. Анткени биз анын жыйынтыгы менен эле күрөшүп тим болбостон, анын тамырын таап, айыктыруубуз керек, — деди.

— Мен да так ушуну Кев үчүн кылгым келет. Силер мага жардам бере аласыңарбы? — деп суранды Шон.

— Албетте, — деп ишендире сүйлөдү Даг. — Биз азыр сага, акыркы эки жылдын ичинде өзүбүз эмнени үйрөнгөн болсок, ошолор тууралуу айтып беребиз.

Алар үчөө тамактанып бүткөн соң, Шон Кевиндин кызыктай жүрүм-турумуна кандай мамиле кылуусу керектиги тууралуу бир нече пайдалуу кеңештерди алды. Сөзүн аяктап жатып, Даг аны кубаттап:

— Биз сенин Кевинге жардам бергиң келип, ал үчүн тынчсызданып жатканыңды абдан баалайбыз. Жана сенин бир нерсени билишиңди каалайбыз: биз сага жардам берүүгө ар дайым даярбыз. Бизге бардыгын айтып тур, суранам жана жардам керек болсо, кайсы убакыт болбосун, бизге телефон чалуудан тартынба. Биз сен үчүн сыйынып турабыз. Кев үчүн да сыйынабыз, — деди.

Ошол түнү Шон Даг менен Джиннинин айткандагы тууралуу ойлонуп, көпкө чейин уктой алган жок. Алар берген кеңеш жакшы болчу, эми Шон ошону ишке ашыра алышы үчүн Кудайдан жардам сурап, сыйынып жатты. Ал Кевге өзүнүн кам көрүүсү жана сүйүүсүн көрсөткөнгө чейин, ал өзүнө зыян келтирип албастыгы үчүн да сыйынды.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Балким, сиз да, Шон сыяктуу, өзүңүздүн досуңуздун жүрүм-турумунан тынчсызданып жаткандыр-

сыз. Сиз эмне болуп жатканын так айта албасаңыз да, досуңуздун өзүн өлтүрүүсү жөнүндө ойлонуп жатканынан шектенип жаткандырсыз. Ошондуктан сиздин ал үчүн тынчсызданып жатканыңыз толугу менен түшүнүктүү, анткени биздин убакта өзүн-өзү өлтүрүү — мектеп окуучуларынын арасындагы өлүмдүн экинчи ири себеби. Изилдөөлөргө таянсак, жыл сайын алты жарым миң өспүрүм өзүн-өзү өлтүрөт — жана бул нерсе бир жарым саат сайын болуп турат! Ошондуктан сиздин досуңуздун жүрүм-турумунда да өзүн өлтүргүсү келген белгилер пайда боло баштаса, ал өзүнүн бул оюн ишке ашыра электен мурда, бир нерсе кылуу керек.

Бул көйгөйдүн олуттуулугунун үч деңгээли тууралуу сөз кылсак болот.

Биринчиден, кээ бир өспүрүмдөр чындап эле өзүн өлтүрүүгө *аракет* жасашат. Эгерде сиз ушуга күбө болуп калсаңыз, анда аны ооруканага тез жеткирүү үчүн, дароо Куткаруу кызматын же тез жардам кызматын чакырышыңыз керек. Ал өзүнө кайрадан кол салбашы үчүн, адистердин жардамына муктаж.

Экинчиден, *өспүрүмдөр өзүн өлтүрөм деп жөн эле коркутушу мүмкүн же чындап эле буга барышы мүмкүн*. Эгерде сиз досуңуздун өлүм алдындагы

коштошуу катын таап алсаңыз, же ал өзүн өлтүрүү жөнүндө ойлонуп жаткандыгын билип калсаңыз, анда сөзсүз бир нерсе кылууңуз зарыл. Сиз барган жыйындын жаштар кызматчысы же башка кызматчы менен, же ата-энеңиздин бири менен — досуңузду профессионалдуу консультантка алып бара алган бирөө менен сүйлөшүүңүз керек. Досуңуз чоң адамдардын ишеничтүү көзөмөлүнүн астында болмоюнча, аны жалгыз калтырбаңыз. Өзүн-өзү өлтүрөм деп коркутууну да, кооптуу аракет катары санаса болот.

Үчүнчүдөн, Кевин Колвин сыяктуу өспүрүмдөр өзүн өлтүрүү тууралуу ойду көптөн бери жашырып жүрүшү мүмкүн. Кевиндин жүрүм-турумунан байкалган белгилер сиздин досуңузда көрүнүп жатса, бул сизди тынчсыздандыра баштайт. Эгерде сиз төмөндө берилген суроолорго «ооба» деп жооп берсеңиз, анда сиздин досуңуз чындап эле өзүн өлтүрүү жөнүндө ойлонуп жатканын тастыктайт.

1. Сиздин досуңуз өлүм тууралуу темага ашыкча кызыгуу көрсөтүп жатабы, мисалы: өлүм жөнүндө сүйлөшүп, ал жөнүндө суроолорду берип, өлүм темасына байланыштуу музыканы угуп же кинолорду көрүп жатабы?

2. Досунуз өзүнүн буюмдарын башкаларга таратып берип, же өлүүгө даярданып жаткандыгын көрсөтүп жаткан башка иштерди жасап жатабы?
3. Ал дайыма көңүлсүз жүрөбү?
4. Сиздин досунуздун жүрүм-турумунда күтүлбөгөн өзгөрүүлөр болобу (мыкаачылык, импульсивдүүлүк)?
5. Ал түнт болуп жана жалгыздыкта калууга умтулуп жатабы?
6. Досунуздун дайыма уйкусу келип тургандыгын байкайсызбы же ал уйкусуздуктан кыйналып жүргөнүн айтканбы?
7. Ал тез-тез чарчап калып жаткандайбы?
8. Кооптуу иш-чараларга жакын болгондугу байкалабы, мисалы, унааны же башка транспортту коркунучтуу башкаруу, муздак же ок атуучу куралдар менен ойноо?

Албетте, мунун бардыгы сиздин досунуз өзүн өлтүрүүгө даярданып жатат дегенди билдирбеши мүмкүн, бирок ал өзүн-өзү өлтүрүүнү оор абалдан чыгуунун жолу катары карап жатышы мүмкүн. Эгерде сиз да Шондун кылганындай, жаштар кызматынын же-

текчиси же сиздин жыйындын кызматчысы, же ата-энеңиздин бирине өзүңүздөгү кооптонууларыңызды айтып берсеңиз, анда сиз акылдуу иш кылган болосуз. Бир нерсени ишке ашыруу убактысы келди.

Жогоруда айтылган белгилердин артында кандай көйгөйлөр катылышы мүмкүн? Өспүрүмдүн өзүн-өзү өлтүрүү жөнүндө ойлонуусуна эмнелер себеп болот? «Жашаганга караганда, өлүп калуу жакшы» деген чечимге түрткөн себептердин бир нечеси төмөндө берилген. Алардын бири же бир нечеси досуңуздун сизди тынчсызданткан жүрүм-турумунун негизинде катылган.

Үй-бүлөдөгү көйгөйлөр. Досуңуздун үй-бүлөсүндөгү абал кандай? Ал өзүнүн ата-энесинен алыстагандай же алар аны бөлүп салгандай сезип жатабы? Шон айтып кеткендей, Кевдин ата-энесинин ортосунда ар дайым уруш-жаңжал, ал эми агалары кетип калышкан эле. Ата-энесинин ажырашуусунан, алардын бүтпөгөн жаңжалынан улам пайда болгон стресс менен жалгыздык өзүн-өзү өлтүрүү жөнүндөгү ойлорду пайда кылат.

Депрессия. Досуңуздун көңүлү дайыма чөгүп турабы? Клиникалык депрессия — бул адамдарга көйгөйлөрдөн чыгуу жолун көрүүгө тоскоолдук жа-

раткан оору. Мындай адамга квалификациялуу профессионалдуу жардам берилбесе, анда ал өзүн өлтүрүүнү абалдан чыгуунун жалгыз гана альтернативасы катары эсептеп алат.

Реалдуулуктан качуу. Досуңуз өзүн үмүтсүз абалда калгандай сезип жатабы? Өспүрүмдөр үмүтсүздүктөн, ички жарааттардан, жазалоодон, басмырлоодон же жөн гана психологиялык жана эмоционалдык оор жүктөн арылуу үчүн өлүмдү көп учурда чыгуу жолу деп карашат.

Жоготуу. Балким, сиздин досуңуз атасынан же энесинен ажырадыбы, жакын досунан же сүйгөн адамынан ажырадыбы? Шон айтып бергендей, Кев жакында эле унаа кырсыгынан каза болгон досу үчүн кайгырып жүргөн. Өзүн өлтүрүү — көтөрө алгыс оор кайгыдан качууга мүмкүнчүлүк катары каралышы мүмкүн.

Күнөөлүү сезим. Досуңуз өзүнүн кылган кандайдыр бир иши үчүн өзүн күнөөлүү сезип жатабы? Кээде өзүн-өзү өлтүрүүнү кечирилбес ишти жасагандыгы үчүн өзүн жазалоонун бир ыкмасы катары эсептешет.

Башкалардын көңүлүн өзүнө буруу же манипуляциялоо. Досуңуздун ата-энеси же достору аны

этибарына албай жаткандай сезип жатабы? Мындай учурда өзүн өлтүрүү коркутуусу же аны ишке ашыруу аракети, чындап эле жардамга муктаж болгон адамдын ичинен чыккан кыйкырык десек болот. Балким, сиздин досуңуз: «Мен кыйналып жатам, мен үмүтсүз абалдамын. Мен мындан кантип чыгууну билбейм, мага жардам керек. Суранам, мага кимдир бирөөңөр көңүл бургулачы!» деп айткысы келип жаткандыр. Ошондой эле, өзүн-өзү өлтүрөм деп коркутуу — ата-энеси анын каалоосун аткарып бериши үчүн, аларды манипуляциялоого жасаган аракети да болушу мүмкүн.

Өч алуу. Досуңузду кимдир бирөө өтө катуу таарынткан беле? Кээде өч алуу сезими жашагысы келген сезимден да күчтүү болуп кетиши мүмкүн. Өзүн-өзү өлтүрүү менен аны таарынткан адамды жазаласа болот деп эсептей баштайт. Андан сырткары, жакын мамилелердин үзүлүшү үчүн да ушинтип өч алууга болот деп ойлойт.

Эгерде сиздин досуңузда да, Кевин сыяктуу эле, өзүн-өзү өлтүрүүнүн белгилери көрүнө баштаса да, баары бир үмүт бар. Сиз анын өзүн өлтүрүү жөнүндө ойлоруна түрткөн жүгүн жеңилдетүү үчүн, кандайдыр бир кадамдарды жасай аласыз. Эгерде сизде

Даг жана Джинниге окшогон, тажырыйбалуу маша-
якчылардын сыйынуу колдоосу менен жетектөөсү
болсо, анда жакшы, анткени сиз аларга ар убакта
жардам сурап кайрыла аласыз. Бирок сиздин мындай
жакын адамдарыңыз жок болгон күндө да, досуңузга
сиз өзүңүз жардам бере аласыз. Шон да азыр ошент-
кени турат.



Шондун ОКУЯСЫ

Кевинди чогуу бир нерсе кылууга көндүрүү Шон үчүн абдан кыйындай сезилип жатты. Мурда алар чын көңүлдөрү менен велосипеддерин чогуу тебишчү, эми болсо, күтүлбөгөн жерден Кевин өзүнүн кымбат баалуу велосипедин бирөөгө белек кылып берип салды. Шондун ар кандай сунуштарына — чогуу видео оюндарын ойноого, тренажер залына барууга же бейсбол талаасына чыгып келүүгө — Кевинден «Мен эч нерсе кылгым келген жок» же «Мен чарчап турам» деген гана жоопторду угуп жатты.

Бирок Шон Кевинге дарыяны бойлой кеткен жолдо ролик тээп келүүнү сунуштаганда, ал кызыга түштү. Ишемби күнү эрте менен аба ырайы ачык эле, Шон Кевинди төшөктөн тургузуу үчүн жана гараждын ичинен роликтери менен тизе каптарын табууга жардам берүү үчүн, ага саат ондо келди. Он бир жарымда алар чоң ылдамдык менен дарыяга жакындай башташты. Кев жол бою сүйлөгөн жок. Шон бол-

со, роликтн мыкты тепсе да, досун алдыга чыгарып, ал үчүн сыйынып жатты. Ал Кудайдан Кевиндин кызыктай жүрүм-турумунун себептерин түшүнүү үчүн, ага керектүү сөздөрдү жана чыдамкайлыкты берүүсүн сурап жатты.

Алар жолдун жарымын өтүп калганда Кев чарчап калды. Шон бир аз эс алып, суу ичип алууну сунуш кылды эле, Кев дароо макул болду. Алар тизе каптарын чечип, дарыянын жээгинде турган узун отургучка отурушту.

— Ээ Кев, кандай сонун! Биз экөөбүз ушинтип көптөн бери көңүл ача элекпиз го, — деди Шон, колундагы суусун досуна сунуп.

— Ооба, билем — деди Кев, терең дем алып. Ал бөтөлкөдөгү суудан жутуп, дарыя тарапты кыймылдабастан карап калды. Ушул маалда Шон досун карап турду. Ал өңү өчкөн кара шорта жана көрүстөндүн жанында түшкөн рок группасынын сүрөтү бар эски футболка кийип алган эле. Тармал кара чачы анын кайгылуу бети менен ичине кирип кеткен көздөрүн жаап турду. Кев өзүнүн сырткы келбетине, спорт менен машыгып жатса да, дайыма жакшы көңүл буруп жүрчү. Шон аны карап, ал өзүн таптакыр таштап койгонун байкады.

Ал Даг жана Джинни менен акыркы сүйлөшкөнүн эстеп, тоңуп турган музду талкалап көрүүнү чечти.

— Кев, мен көптөн бери сени менен сүйлөшөйүн дедим эле, — деп абайлап баштады сөзүн Шон.

Кев унчукпастан сууну карап тура берди.

Шон болсо сөзүн улантып:

— Акыркы күндөрү экөөбүз аз көрүшүп калдык. Бардыгы жайында элеби... айткым келгени, экөөбүздүн ортобуздагы мамиле мурункудай жакшы элеби? — деди.

Кев ийиндерин кууштуруп койду.

— Ооба, менимче, бардыгы жакшы эле.

— Менин оюмча, сен акыркы күндөрү эч нерсе кылгың келбей калгандай көрүнөт.

— Менин колум бошобой жана чарчап жүрөм.

Шон бир саамга сүйлөбөй туруп калды да, досун тажатып жибере элегинен үмүттөнүп, сөзүн улантты:

— Сен эч ким менен сүйлөшпөй, өтө эле түнт болуп кеткендейсиң. Сенин иштериң жакшы элеби?

Кев бир аз унчукпай турду, анан Шонду карап:

— Анчалык жакшы эмес, — деди. Анын жүзүнөн терең кайгынын белгиси байкалды.

— Мен сага бир нерсе менен жардам бере аламы? — деп сурады Шон.

Кев кайрадан ары карады, андан кийин башын шылкыйтып жерди тиктеп калды. Акырында ал:

— Эмне, сен менин ата-энемди ажырашуудан токтотуп кала аласыңбы жана менин мектептеги экилеримди оңдой аласыңбы? — деди.

— Сенин ата-энең ажырашып жатышабы?! — деп таң калды Шон.

Кев акырын гана башын ийкеп койду.

— Атамдын өзүнүн кеңсесинде башка «курбусу» бар экендигин апам билип калган экен. Ал атамды үйдөн кууп чыгып, мени менен да көрүшүп туруусун каалабай турганын айтты. Биздин үйүбүз азыр астын-үстүн болуп жатат.

Шон колун досунун ийинине койду.

— Кев, бул абдан өкүнүчтүү. Мен сенин ата-энеңдин ортосундагы мамиледе көйгөйлөрү бар экендигин билгем, бирок ажырашуу... Бул абдан оор болушу керек.

Башын ылдый салган Кев көздөрүн эки жолу ирмеп, колу менен мурдун ушалап койду. Шон эч качан досунун ушунчалык кайгырганын көргөн эмес эле.

Ал досунун тамагы буулуп, ыйлагысы келип турганын сизди.

— Эгерде сен бул тууралуу сүйлөшүүнү кааласаң, мен сени угууга даярмын, — деп сунуш кылды Шон.

Кев аны жек көрүү менен карап:

— Шон, сага мунун кереги жок, — деди.

— Сен эмне дегин келип турат?

— Менин айткым келгени, сен буга кийлигишпей эле кой. Сенин өзүңдүн көйгөйлөрүң жетиштүү жана меникине кийлигишүүнүн сага эч кандай пайдасы жок.

— Кев, биз экөөбүз доспуз да, жана мен...

— Ии ооба, кээде экөөбүз чогуу велосипед жана коньки тебебиз, — деп Кев анын сөзүн бөлдү. — Бирок бул сен менин көйгөйлөрүмдү өзүңө алышың керек дегенди билдирбейт.

— Уксаң, биз доспуз, муну унуткан жоксуңбу? — деп каршылык көрсөттү Шон. — Эгерде сенде кандайдыр бир көйгөйлөр болсо жана мен сага жардам бере алсам, мен муну кылгым келет. Жөн эле сени угуп коюу керек болсо да.

Кев кайрадан ары карап отурду да, ойлоно баштады. Шон болсо досу үчүн сыйынып жатты.

— Жардам берүүгө өтө эле кеч болуп калды деп корком, — деди шыбыраган үн менен Кев.

Бул сөздөрдү укканда Шондун денеси муздап кетти.

— Сен эмне дегин келип турат?

— Маанисиз. Менин ата-энем бири — бирин жек көрүшөт жана мага эптеп эле чыдап жүрүшөт. Улуу агаларым мени мите курт деп эсептешет. Мен окууларымды таштап койдум, ошондуктан бардык сабактарымдан эки. Менин эң жакын досум Том өлүп калды, башкалары болсо мени менен мамилелешкиси да келбейт. Сенден башкасы.

— Сен Томду сагынып жүрөсүңбү, ээ? — деп сурады Шон. — Сен өзүңдү жалгыз сезип жатканың үчүн жүрөгүм ооруп турат. Жана мектепте да кыйынчылыктарың бар экендигин билген эмес элем. Кечирип кой, Кев.

Кев оор дем алды. Анын бетинде жан дүйнөсү канчалык кыйналып жаткандыгы тартыла түштү.

— Мен бул жерде пайдасыз эле орунду ээлеп жүрөм, мен баарынан тажап кеттим, — деди ал.

Шон досун чыканагы менен түртүп:

— Сен *пайдасыз* эле орунду ээлеп турган жоксуң. Сен — Кудайдын баласысың. Сенде Кудайдан алган эң сонун жөндөмдүүлүктөрүң бар. Качан сен

өзүндү пайдасыз орунду ээлеп жүргөндөй сезе баштаганда, мага чал, мен сага, сен канчалык жакшы экенинди эсиңе салам. Жана сенин жашооңдо Теңир чече албай турган эч нерсе жок. Эсиңде болсун, Кудай сени сүйөт жана менин оюмча да, сени менен баары жайында, бирок коньки тебүүдө гана начарсың! — деди.

Кев күлүп, колун Шондун ийинине койду да:

— Рахмат, дос, — деп акырын, шыбыраган сыяктуу айтты. Бир аз унчукпай турган соң, ал жакын досунан ажыраган убакта ата-энесинин да ажырашып жаткандыгынан улам, канчалык кыйналып жүргөндүгүн айта баштады. Ушул убакыттын ичинде анын ичи да катуу ооруп, аны кыйнаганын жана дайыма уйкусу келип жүргөндүгүн да айтып берди. Ал ушунчалык кыйналгандыктан, эч нерсеге көңүл бура албай калган эле, ошондуктан сабактарынан да артта кала баштаган. Кев бардыгын кууп жетеринен шектенип, буга аракет кылуунун кажети да жок деп ишенген экен.

— Кев, сенин абалыңдан мен эмне дешти билбей турам. Мен билем, ата-энеңдин ажырашуусу жана башка нерселер абдан оор болот, — деп Шон алдын карады да, досунун тизесине муштуму менен кой-

гулады. — Мунун бардыгы сенин жашооңдо болуп жатканы үчүн мен өкүнүп турам.

Кев, ошондой эле, агалары тараптан четке кагылгандыктан, аны кандай сезимдер толтуруп жаткандыгы жана достору жок болгондуктан, өзүнүн жалгыз калганы жөнүндө да айтып берди.

— Мен билем, бул өтө оор. Бирок биз экөөбүз доспуз жана экөөбүз чогуу муну жеңе алабыз, — деп аны ишендирди Шон.

Андан соң Шон сыйынды, анын сыйынуусун бир гана Кудай жана Кев укту.

Бир нече мүнөттөн кийин, досун сооротуп бүтүп, Шон ага:

— Кел, жолдун акырына чейин тээп баралы да, анан тамактанып алалы? — деп сунуш кылды.

Кевдин артынан ээрчип бара жаткан Шон Кудайга, досун сооротууга мүмкүнчүлүк бергендиги үчүн, ыраазычылык билдирди. Алар отургучта сүйлөшкөн убакыт бардыгынын башталышы гана экендигин түшүнүп турду. Бирок Шон Даг менен Джиннинин кубаттоосу менен, акырына чейин барууга даяр эле.

Достор жолдун акырына чейин жетишип, дарыянын жээгине жакын жайланышышты. Буттарын че-

чип, муздак сууга салышып, Шон кичинекей рюкзагынан алып чыккан сендвичтер менен чипсыларды жей башташты. Дарыя тараптан соккон салкын жел алардын маанайын көтөрүп, кубаттап турган эле. Шон Кевиндин жүзү жаркырай түшкөнүн байкады жана бул күндүн жаркырап турганынан да артык нерсе болду.

— Уксаң, мен чындап эле, сенин мектебиндеги абалыңды билгим келип турат. Сен канчалык артта калдың жана кайсы сабактар менен сен көбүрөөк кыйналып жатасың? — деп, чипсыга толгон оозу менен сүйлөдү Шон.

Мектептеги жетишкендиктери жөнүндө эске салганда Кев онтоп жиберди.

— Ооба, башкалардан сырыңды жашырууга мүмкүн эмес, — деди Кев, мыйыгынан жылмайып.

— Мен сенин жараттарыңды чукулагым келбейт, бирок, балким, мен сага бир нерсе кылып, жардам бере алармын, — деди Шон.

— Ээ, Шон, семестрдин аяктаарына бир эле ай калды. Дүйнөдөгү эң күчтүү компьютер да мени сактай албайт, — деди Кев.

Андан соң ал биология менен адабият сабактарынан алда канча артта калгандыгын жана дагы башка

үч сабактан да эптеп эле кармалып тургандыгын айтып берди. Ал өтө көп үй тапшырмаларын калтырган эле, ошентип, экзаменге да даяр эмес болгондуктан, ал алардын биринен да өтө алмак эместигин айтты.

Шон көңүл коюп уккандан кийин:

— Сени «жакшы» жана «эң жакшы» деген баага жеткире албасак да, «үч» деген баага жеткире аларыбыздан эч шектенбейм. Жок дегенде сен аттестат ала аласың да. Буга кандай карайсың? — деди.

— Сен менин бааларымды ондоого жардам бергиң келип жатабы? — деди Кев, ишенбегендей түр менен. — Бирок эмне себептен? Сен окуганды ушунчалык жакшы көрөсүңбү?

Шон жылмайып:

— Сен бардыгын түшүнүп турасың го. Мен жөн гана сага жардам бергим келип турат, болгону ушул. Достор дагы эмне үчүн керек эле? Жыйындагы башка балдар да сага чын жүрөктөн жардам беришет деп ишенем, — деди.

— Силер мен үчүн тапшырмаларды аткарып берүүнү каалап жатасыңарбы?

— Жок, мен бул жөнүндө айткан жокмун, — деп түшүндүрө баштады Шон. — Сен сабактардан кууп

жетишиң үчүн, калтырган сабактарыңды текшерип чыгышың керек. Анан чогуу контролдук иштерге даярдана баштайбыз.

— Силер мага жардам бересиңерби?

— Так ошондой. Мен адабият менен тарыхты жакшы билем, мен сага булар менен жардам бере алам. Ал эми Рейчел Девид болсо сага математика менен биологиядан жардам берет. Буга эмне дейсиң?

— Рейчел — сонун. Ал мага жагат.

Бир нече мүнөт алар унчукпай отурушту. Анан Кев:

— Мен эмне деп ойлошту билбей да калдым, — деп баштады. — Мага эч ким, Том каза болгондон бери, өз жардамын сунуш кылган эмес эле. Ошондуктан мен өзүмдүн көйгөйлөрүм менен жалгыз калганымды сездим жана мунун баарын өзүм чечишим керек болчу. Мен үчүн мектепте да, үйдө да баарын туура кылуу уламдан-улам кыйын боло берди.

— Эми мындан ары андай эмес, Кев, — деп аны ишендирди Шон. — Сенин оор абалыңды түшүнүүм үчүн, мага ушунчалык көп убакыт кетип калганына абдан өкүнүп турам. Бирок азыр мен сага жардам бергим келет. Жана биздин жаштар тобундагы башкалар да жардам берүүнү каалашарын билем. Алар-

дын арасында Даг менен Джинни да бар. Сен буга макулсуңбу?

Кев досун карап, жылмайды.

— Ооба, албетте, макулмун. Рахмат... дос! — деди ал акырында.

Артка кайткан кезде, Кев мурункудан жандуу жана көңүлдүү маанайда болду. Шон анын ичинде кандайдыр бир күчтүн пайда болгонун байкады. Ал досунун ачык жана кубанган жүзүн көрүп, өзүн бактылуу сезди.

Мындан ары ал эми досуна күн сайын чалып жана аны менен чогуу убакыт өткөрүп турууну чечти. Ушинтүү менен ал Кевдин көйгөйлөрү ал үчүн өөн эмес экендигин көрсөткүсү келди. Жана аба-ырайы жакшы болгон күндөрү, сөзсүз Кевди ролик тээп келүүгө чакырып турат.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Шон менен Кевинге көз салып жатып, Даг менен Джиннинин берген кеңешиндей, Шон үмүтү үзүлгөн жана түнт болуп кеткен досуна жасаган мамилеси сиздин көз алдыңызга тартылды болуш керек. Эгерде

сиздин досуңузда да үмүтсүздүк менен айласыздыктын белгилери көрүнсө, сиз да Даг менен Джиннин кеңешине кулак салсаңыз болот. Балким, сиздин мамилеңиз Шондун Кевинге жасаган мамилесинен айырмаланып турар, бирок досуңузга жардам берип жатып, жок дегенде төрт аспектиге көңүл бурушуңуз керек болот.

Бирок башында эскертүү. Өзүн-өзү өлтүрүү жөнүндөгү ойлор жана жаш өспүрүмдү ушул ойго түрткөн анын жашоо шарты — мунун бардыгы өтө олуттуу нерсе. Шон башында Даг жана Джинни менен кеңшип алганы акылдуу иш болду. Жана сиз өзүңүзгө канчалык ишенип турсаңыз да, ата-энеңизден, жаштар кызматчысынан же сиздин жыйындагы кызматчылардын биринен кеңеш, жардам жана сыйынуу менен колдоо сурасыңыз, акылдуу иш кылган болосуз. Ал эми эгерде сиз өзүңүзгө ишене албай жатсаңыз, анда тажырыйбалуу машаякчыга кайрылып, андан жардам сураңыз. Ошондой эле, эгерде сиздин досуңузга дагы көбүрөөк жардам керек экендигин жана сиздин күчүңүз ага жетпей жаткандыгын, кандай стадияда болсоңуз да, сезип жатсаңыз, анда жыйын кызматчысына жардам сурап кайрылыңыз.

Досуңузга кам көрүүнү камсыздаңыз. Өзүн-өзү өлтүрүү жөнүндө ойлоп жүргөн адамдар, адатта, өз-дөрүн жалгыз сезишет. Алар активдүү жашоо менен жашаганына же көп адамдар менен мамилеси бар болгонуна карабастан, алар үчүн чындап кам көрүп, өз убактыларын бөлүп жана аларды баалаган адамдардын жоктугунан өтө азап чегишет. Кевин Колвен — мунун ачык үлгүсү. Үй-бүлөсүндөгү көйгөйлөрдөн улам, ал өзүн четке кагылган жана эч кимге кереги жок адам катары сезе баштаган. Анын досу Томдун өлүмү да, аны жалгыздыкта калтырган. Мунун жыйынтыгы катары, анын мектептеги жетишкендиги түшүп кеткендиктен жана достору да андан алыстай башташкандыктан, Кев өзүн мурункудан да керексиз сезе баштаган. Өзүн жалгыз жана эч кимге кереги жок сезген адам Кев сыяктуу эле, бул дүйнөдө бекер эле орунду ээлеп жашап жүргөндөй сезе баштайт.

Жалгыздыктан улам үмүтсүздүк менен күрөшүп жаткан адамга сиз бере ала турган нерсе — бул ага өзүнүздү арнооңуз. Өзүн өлтүрүү жөнүндө ойлоп жүргөн адам башкалар менен бекем жана ачык мамиле муктаж болот. Шон менен Кевин дос болуп эле жүрүшкөн болчу, бирок Кевин өзүндөгү көйгөйлөрдөн улам Шондон алыстай түшкөн эле. Даг менен

Джинни Шонго демилгени өз колуна алып, Кев менен болгон мамилесин тереңдетүүнү кеңеш кылышкан. Эгерде сиз досуңуздун өзүн-өзү өлтүрүү оюнан бошонуусун чындап эле кааласаңыз, анда сиз анын жакын досу экениңизди жана аны жакшы көрөрүңүздү ишендире алышыңыз үчүн, сизге көп убакыт жана күч керек болот.

Досуңуз өзүн жалгыз сезбегенге жардам берүү максатында, аны менен мамилелешүү аркылуу кам көрүүнү көрсөтүү үчүн, төмөндө бир нече ыкмалар берилген.

- 1. Анын жашоосуна кызыгып жатканыңызды билдириңиз.** Өзүн-өзү өлтүрүүнү ойлоп жүргөн адамга жардам берүүнүн эң эле мыкты жолу — бул сиздин анын жашоосуна кызыгып жатканыңыз жана жардам берүүгө даяр экениңизди көрсөтүү. Шон Кевинге жардам берүү үчүн, Даг менен Джинниге кеңеш сурап кайрылган. Эгерде сиз досуңуздун кыйналып жатканын билсеңиз, анда конкреттүү бир иштерди жасооңузга түрткү болушу үчүн, жүрөгүңүзгө ага жардам берүүсүнө жол бериңиз.
- 2. Досуңуз үчүн дайыма кол жете тургандай болуңуз.** Азап тартып жүргөн адамдар үчүн

сүйүү — бул, эң эле биринчи, УБАКЫТ. Мисалы, Шон Кевин менен ролик тебүү жана баарлашуу үчүн убакыт бөлдү. Досуңуз менен чогуу убакыт өткөрүү үчүн, түрдүү мүмкүнчүлүктөрдү издеңиз. Ушинтип аны менен мамилеңизди бекемдеңиз.

3. **Досуңуз менен ар дайым байланышта болуңуз.** Жөн гана учурашуу үчүн телефон чалып, анын акыбалын суроо менен, сиз эч нерсе кылбай жүргөн учурда да, анын жашоосуна кызыгып жатканыңызды көрсөтө аласыз.
4. **Досуңуз үчүн сыйыныңыз.** Кудайдан аны менен мамилеңизди кантип бекемдеп, анын сүйүүгө жана кабыл алууга болгон муктаждыгын толтуруу үчүн эмне кылуу керектигин көрсөтүп берүүсүн сурап сыйыныңыз.
5. **Досуңузга ал — Кудайдын баласы экендигин дайыма эскертип туруңуз.** Өзүн өлтүрүүнү ойлоп жүргөн адамдар өздөрүнүн Кудай үчүн баалуулугун унутуп коюшат. Эгерде досуңуз машаякчы болсо, анда Кудай аны сүйөрүн жана аны жогору бааларын эскертип туруңуз. А эгерде ал машаякчы эмес болсо, баары бир ал Кудайдын бейнеси боюнча жарал-

ган жана ал үчүн Машаяк Өз өмүрүн берген. Ошондуктан ал Кудайдын көз алдында кымбат экендигин ага көрсөтүүнүн ар кандай жолдорун издеңиз.

- 6. Досуңузга үмүт бар экендигин ишендирүүгө аракет жасаңыз.** Кевин бул дүйнөдө бекер эле орунду ээлеп турам деп эсептегендиктен, бар болгон үмүтүнүн бардыгын жоготкон. Өзүн өлтүрүүнү ойлоп жүргөн көпчүлүк өспүрүмдөр сыяктуу эле, ал да өзүнүн жашоосу жана болгон көйгөйлөрү жөнүндө акыл-эстүүлүк менен ой жүгүртө алган эмес. Мындай адамдарга үмүт берүүнүн эң эле мыкты жолу — бул алардын ойлору тууралуу талашып-тартышуунун ордуна, алардагы сезимдерге көңүлүңүздүн баарын буруу. Шон да Кевинге, анын кайгысын бөлүшүү жана сооротуу менен үмүт тартуулай алды. Ошондо гана, үмүт келген кезде, абалды туура эмес түшүнгөн ойлорун териштирүүгө убакыт келет.
- 7. Досуңуз менен сүйлөшүңүз.** Шон байкагандай, Кевин менен мурда сүйлөшкөн адам болгон эмес. Өзүн басынтылган жана үмүтсүз сезген көпчүлүк өспүрүмдөр ата-энелерине өз-

дөрүнүн көйгөйлөрү жана тынчсыздануулары жөнүндө айта албай турганын айтышат. Ошондуктан өзүнүн жашоосу жана кыйынчылыктары жөнүндө сүйлөшүүнү досуңузга сунуш кылыңыз. Анын оюн сыйлаңыз жана эгерде шектүү ойлор айтыла турган болсо, аны айыптоодон алыс болуңуз. Досуңуз өзүнүн сезимдерин ал үчүн кам көргөн адамга ачык айта алышы үчүн, өзүн эркин сезүүсү өтө маанилүү.

Досуңуз менен болгон мамилеңизди тереңдетүүгө жасаган аракетиниз аркылуу, төмөнкү үч аспектини да карап чыгыңыз. Бул аспектилер да досуңузга өлүм тууралуу ойлорду жеңүүсүнө жардам берет.

Азан тарткан досуңузду сооротуңуз. Кевин туш болгон абалда ага эң эле керектүү мамиле — бул сооротуу болгон. Мына ошондуктан суунун жээгинде отурганда, Шон анын кайгысын тең бөлүшкөн. Ыйса: «Ыйлагандар бактылуу, анткени алар сооронушат» (Мат. 5:4) — деп айткан. Ый — жан дүйнөнү толтурган оорунун сыртка чыгуу процесси. Шондун кылдаттык менен абайлап сураган суроолоруна жооп берип жатып, Кевин өзүнүн үйүндөгү жана мектебиндеги кыйналган абалы үчүн «ыйлап» жатты. Ал өзүнүн кыйналып жаткандыгын мойнуна алганда, Шон

анын ички оорусун кошо бөлүштү. Ыйсанын сөзү боюнча карасак, Шон досун сооротуп жатканда, Кевин «бактылуу» болгон. Сооротуу — бул Кудайдын каалоосу боюнча азап тартып жаткандарды баталоо, алардын жалгыздык жана үмүтсүздүктөн улам жан дүйнөсүндө пайда болгон терең жарааттардан айыгуу процессинин башталуусу.

Сиздин досунуз азап тартып жана өзүнө кол салууну ойлоп жаткан кезде, анын эң эле чоң сооронучу — сиз анын кайгысы менен азабын тең бөлүшкөнүңүз. Көп учурда Кудай башкаларды сооротуу үчүн сизди колдонот. Элчи Пабыл жазгандай: «Кудай бизди соороткондой эле, ар кандай кыйынчылыктарды башынан кечирип жаткандарды соорото алышыбыз үчүн, Ал бизди бардык кыйынчылыктарыбызда сооротуп жатат» (2 Кор. 1:4). Сооротуу — бул бекем жана кайраттуу болууга чакыруу эмес. Сооротуу — бул эмне үчүн адамдардын жашоосунда кырсыктар боло тургандыгын түшүндүрүүгө аракет жасоо эмес. Сооротуу — бул Кудай бардыгын башкарып тургандыгы жөнүндөгү туура сөздөрдүн жыйындысы эмес. Мунун бардыгы убактысы келгенде пайдалуу болушу мүмкүн, бирок булар биздин сооронууга болгон муктаждыктарыбызды толтура албайт.

Адамдар биздин оор абалыбызды сезип жана биз менен кошо кайгыруусу аркылуу бизди соорото алышат. Ыйса Өзү да досу Лазар өлгөндө сооротуу кызматын көрсөтүп берген (Жак.11 бөлүмдү караңыз). Ыйса Лазардын карындаштары Марта менен Мариянын үйүнө келгенде, алар менен чогуу ыйлаган (33–34-аяттарды караңыз). Андан кийин гана Ал Өзүнүн ажайыбын — Лазарды өлгөндөн тирилтүүсү аркылуу көрсөткөн (38–44-аяттарды караңыз).

Эмне үчүн Ыйса кайгыдан азап тартып жаткан Марта менен Марияга: «Ыйлаштын кереги жок, Лазар жакында тирилет» — деп айткан эмес? Анткени ошол учурда алар алардын кайгысын тең бөлүшкөн адамга муктаж болуп турушкан. Ыйса алардын кайгысы менен көз жашын тең бөлүшүп, алардын муктаждыгын толтуруп берген. Андан кийин гана Ал керемет жасап, алардын кайгысын кубанычка айланткан.

Адамдар кыйналып жатканда жалгыз эмес экенин билүүсү керек, ошондо гана алар соорono алышат. Пабыл элчи да бизди: «Кубангандар менен кубангыла, ыйлагандар менен ыйлагыла» (Рим. 12:15) — деп үйрөткөн. Адамдар Кевинди кайраттуу болууга чакырып же анын башына өзүн өлтүрүү жөнүндө ойлор пайда болгондун себептерин түшүндүрүүгө аракет

жасашы мүмкүн. Алар Кевин үчүн кам көрүп, ага жардам бергиси келип жатканы шексиз. Бирок алар чыныгы сооротуу эмне экендигин билбеши мүмкүн. Кевин муктаж болгон сооронуу — бул Шон анын кайгысын тең бөлүшкөндүгүндө эле.

Сиз да досуңузду ушинтип сооротсоңуз болот. Анын кайгысын жана тынчсызданууларын тең бөлүшүңүз. Аны кучактаңыз, ага сиздин ийиниңизге башын сүйөп ыйлап алуусуна жол бериңиз. Ага: «Бул сен үчүн канчалык оор экендигин билем», «Ушунун баарынан өтүп жатканың үчүн өкүнүп турам» деген сыяктуу сөздөрдү айтыңыз. Анын сезимдери менен тең бөлүшкөнчө, Ыйык Жазуудан алынган кеңештерди жана акыл үйрөтүүлөрдү айтууну токтото туруңуз. Мына ушул сооротуу — Ыйык Жазууга негизделген сооротуу.

Досуңузга колдоо көрсөтүп, ага жардамыңызды сунуш кылыңыз. Сооротуудан тышкары, сиздин досуңуз колдоого да муктаж. Булардын айырмасы кандай? Сиз досуңуздун кайгысын эмоционалдык жактан бөлүшүүңүз менен аны сооротосуз, ал эми ага иш жүзүндө жардам берүүңүз — аны колдогонунуз. Күнүмдүк жашоо койгон тапшырмалар, адам оор жагдайларды башынан өткөрүп жаткан мезгилде деле

кала бермекчи. Бирок аларды аткаруу үчүн анда күч калбай калышы мүмкүн. Ошондуктан ал: «Бири-бириңердин кыйынчылыгыңарды көтөргүлө, ошентип, Машаяктын мыйзамын аткарасыңар» (Гал. 6:2) деген осуятты аткарган адамдардын жардамына муктаж.

Кевин бир гана сооротууга эле муктаж болбостон, анын мектептеги сабактарына да жардам керек эле. Шон анын артта калып кеткен сабактарын азайтуу жана бааларын жакшыртуусуна жардамын сунуш кылып, Кевинди колдой алды. Анын колдоосунун ичине дагы көп нерселер кириши мүмкүн: Кевиндин бөлмөсүн ирээтке келтирүү, акча табуу максатында жарым күндүк жумуш табуу, жыйынга алып баруу жана дагы башка иш жүзүндөгү жардамдар.

Сиз өзүңүздүн азап тартып жаткан досунузга кантип жардам бере аласыз? Ага байкоо жүргүзүңүз жана суроолорду бериңиз. Эгерде ал ушул учурда бир нерсе жасап жаткан болсо, анда: «Сага жардам берсем болобу?» же «Сага мен эмне менен жардам бере алам?» — деп сурасаңыз болот. Сиздин досунузду тааныган башка адамдардан да, ага жардам берүүсүн сураныңыз. Сиздин аны колдоп турганыңыз, ага өзүнүн эмоционалдык кризисинен өтүүгө жардам берип, анын жүгүн жеңилдетет.

Досуңузду кубаттап, анын көңүлүн көтөрүңүз.

Биз башка адамдардын көңүлүн көтөрүү үчүн бир нерсе кылганда же бир нерселерди айтканда, аларды кубаттаган болобуз. Шон Кевин менен чогуу ролик тээп, аны менен сүйлөшкөн соң, ал Кевин үчүн сыйынып жатканын жана ал жөнүндө ойлоп жүргөнүн билдирүү үчүн, ага кез-кези менен телефон чалып турууну чечкен. Бул иш жүзүндөгү кубаттоо. Сиздин досуңуз сооронуу менен жардам көрсөтүүгө канчалык муктаж болсо, кубаттоого да ошончолук муктаж. Төмөндө муну кантип ишке ашырууга болору тууралуу бир нече кеңештер берилген.

- Кээде ага: «Мен сен үчүн кам көрүп жатам», «Мен сен үчүн сыйынып жатам» — деп өз колуңуз менен жазылган куттуктоо барактарын же электрондук каттарды жөнөтүп туруңуз.
- Досуңузга телефон чалып, ага: «Салам! Мен сен жөнүндө унутпаганымды сенин эсиңе салыш үчүн чалдым» деген сыяктуу сөздөрдү айтыңыз.
- Өзүңүз биринчи кадамды таштап, аны тамакка же жөн гана кофе ичүүгө чакырыңыз. Болгон көңүлүңүздү анын иштеринин жагдайларына буруңуз.

- Эгерде сиздин досуңуз кандайдыр бир спорт командасында ойногон болсо же спектаклга катышса, анда бул иш-чарага катышып, сиз аны колдоп турганыңызды көрсөтүңүз.
- Сиздин досуңузду тааныган башка досторуңузду да, аны кубаттоо үчүн, сизге кошуулуусун сураныңыз.

Сиздин сооротууңуз, колдооңуз жана кубаттооңуз досуңузга ал жалгыз эмес экендигин эскертип турат. Жана качан өзүн өлтүрүүнү ойлоп жүргөн адамдар, өздөрүнө карата сүйүүнү жана кам көрүүнү көргөндө, өздөрүнүн жашоосундагы абалдарды таптакыр башка көз менен карай башташат.

Сиз досуңузга карай сооротуунун, колдоонун жана кубаттоонун биринчи кадамдарын жасагандан кийин, сиз анын инсандык баалуулугун ачык көрсөтүү менен, анын түшүнүгүн ачуу мүмкүнчүлүгүнө ээ болосуз. Шондо да ушул мүмкүнчүлүк, суунун жээгинде Кевин менен сүйлөшкөндөн эки жумадан кийин пайда болду.



Шондун ОКУЯСЫ

Мектептен Даг Шоунун үйүнө чейин жети кварталды басып өтүү керек эле. Достор жолдо келе жатышканда, Шон Кевиндин көрүнүшү эки жума мурун ролик тээп жүргөн күнгө караганда, кыйла өзгөрүп калганын байкап, бул өзгөрүүлөргө кубанып турду. Ал досунун сырткы келбети жөнүндө эч нерсе деп айткан жок, бирок Кевиндин ачык түстөгү кийимдерди кийгени, анын өзүнө карата мамилеси өзгөргөндүгүн күбөлөндүрүп жатты.

Бир нече күн өткөн соң, ишемби күнү кечинде жолуккандан кийин, Шондун шектенүүлөрүн тастыктап, Кевин өзүнүн катылган ойлорун ачык айтып берди. Алар чогуу волейбол матчына бара жатканда, Кевин:

— Сен мени жинди болуп калдың деп ойлойт болушуң керек, бирок мен жашашым керекпи же жокпу деп ойлой баштаган элем. Менин жашоомдо болуп жаткан кыйынчылыктар менен салыштырганда, өлүм

анчалык деле жаман эмес жолдой сезилген, — деп айтып берди.

Шон Кевинди кайрадан тынчтандырып, ал жинди эмес экендигин тастыктады. Бир нече күндөн кийин Шон Кевинге, жаштардын насаатчысы болгон Даг Шоу менен жолугушуп, үй-бүлөсүндө болуп жаткан көйгөйлөр жөнүндө сүйлөшүүнү сунуш кылды. Кевин буга Шон аны менен чогуу баруусу керек деген шарт менен макул болду. Ошентип, алар бүгүн сабактар бүткөндөн кийин жолугушмак болушкан.

Даг Шон менен Кевинди өзүнүн үйүнүн эшигинин алдынан тосуп алды. Ал колуктусу Джинни экөө кичинекей басмакананы ишетишчү, а бүгүн болсо, ал балдар менен жолугуу үчүн жумушунан бир аз эртерээк келген эле. Алар үйгө киришкенде, Даг муздаткычтан үч бөтөлкө кола алып чыкты, анан алар сүйлөшүү үчүн отурушту.

Дагдын сылыктык менен, абайлап сураган суроолоруна Кевин жооп берип жатып, ата-энеси ажырашууга камынып жатышкандыгын, өзүнүн жалгыздыгын, мектептеги көйгөйлөрүн жана өзүн-өзү өлтүрүү жөнүндө ойлор пайда боло баштаганын айтып берди. Шон досуна бардыгын ачык айтуу канчалык оор

болуп жатканын түшүнүп турса да, анын эч нерсени жашырбай айтып жаткандыгына ыраазы болду.

— Кевин, сен экөөбүз бир нерсени макулдашып алалы, — деп Даг аны кубаттаган жылмаюу менен карады. — Сен Шонго да, мага да жана жыйындагы жаштардын баарына абдан маанилүү адамсың. Ошондуктан сенде өлүм жөнүндө кичине эле ой пайда болгон кезде, ошол замат мага телефон чаларыңды убада кылышыңды каалайм. А мен болсо, сен качан гана мага телефон чалбагын, ошол замат сени менен сүйлөшкөнү даяр болорумду убада кылам. Сен ушундай келишимге макулсуңбу?

Даг Кевинге колун сунду.

Шон Кевин буга эмне дээр экен деп, аны карап турду. Акырында анын досу:

— Мага жардам берүүнү каалап жатканың мен үчүн абдан маанилүү, Даг. Менимче, мындан ары мен өлүм жөнүндө ойлобойт болушум керек. Бирок пайда болсо, мен сөзсүз сага чалам деп убада берем. Рахмат! — деди да, Дагдын сунулган колун бекем кысып койду. Даг да ага, ал үчүн келерки бир нече жума бою сыйынаарын убада кылды.

Андан соң Даг столго өзүнүн Ыйык Жазуусун алып келип койду.

— Менин оюмча, биз азыр «Кудай бизди кандайча көрөт» деген темада кыскача сабак өтүп койсок болот го дейм. Качан биз өзүбүздү, Кудай бизди көргөндөй көрө баштасак, биз Ал үчүн жана башкалар үчүн канчалык баалуу экенибизди түшүнө баштайбыз.

Шон менен Кевин баштыктарын ачышып, өздөрүнүн Ыйык Китептерин алып чыгышты.

— Жеремия пайгамбардын китебин ачкыла, отуз биринчи бөлүм, үчүнчү аят, — деди Даг. Балдар китептерин барактап, керектүү бетти табышкандан кийин, — Шон, окуп берчи, сураныч, — деп суранды Даг.

Шон жөтөлүп, тамагын тазалап алды да:

— «Теңир мага алыстан келип, мындай деди: Мен сени түбөлүктүү сүйүү менен сүйөм, ошондуктан сага ырайымдуу колумду сундум», — деп окуду.

— Демек, азыр эле окуганыбыздай, Кудай бизди кандай көрөт экен? — деп сурады Даг.

Шон досу жооп берсин деп, унчукпай турууну чечти.

— Ал бизди сүйөт, ошондуктан, менин оюмча, Ал бизди сүйүүгө татыктуу деп көрөт.

— Туптуура, Кев, — деп жылмайды Даг. — Кудай сени сүйүүгө татыктуу деп көрөт. Ал сени түбөлүк-

түү сүйүү менен сүйөт. Ал сенин кылган иштериңе, же жашооң канчалык бактысыз болгонуна, же көйгөйлөр канчалык оор болгонуна, канчалык көп катачылыктарды же күнөөлөрдү кетиргениңе карабастан, сени сүйөт. Кудай сени сүйгөндүгүн эч качан токтоткон эмес... жана токтотуп да койбойт.

Даг Кудайдын сүйүүсү жөнүндөгү дагы бир нече аяттарды окуп берди. Кевинге Ышайа пайгамбардын китебинен (49:16) алынган: «Анткени Мен сени Өзүмдүн алакаңдарыма жазып койдум» деген аят өзгөчө таасир калтырды.

— Карасаң, Кудай бизди ушунчалык сүйгөндүктөн, биздин аттарыбызды Өзүнүн алакаңдарына тату кылып жазып алган турбайбы! Мен Анын сүйүүсү ушунчалык күчтүү экендигин эч качан ойлогон эмесмин.

Шон менен Даг жылмайып коюшту.

Андан соң Даг Башталыш китепти (1:27), Римдиктерге жазылган катты (8:3–5), Петирдин биринчи катын (1:18,19) жана Эфестиктерге жазылган катты (2:10) да окуп чыкты. Анан Кев Даг сураганча эле:

— Кудайдын көз алдында биз баалуу экенбиз. Ал бизди Өзүнүн бейнеси боюнча жараткан, биз бир азга эле периштелерден ылдый экенбиз. Ал биздин

күнөөлөрүбүз үчүн Өзүнүн Уулун өлүмгө берген. Ал бизди Өзүнүн шедеври деп атайт. Ал бизди мол бата-лагысы келет. Мунун бардыгынан биз Анын алдында баалуу экендигибизди көрсөтүп турат, — деп айта салды.

Кийинки окуган аяттарда Ыйык Рух жөнүндө айтылып жатты, анан бардыгын аяктап жатып, Кев Филипиликтерге жазылган каттагы (4:13): «Мага күч-кубат берген Ыйса Машаяк аркылуу бардыгын кыла алам» деген аятты үнүн бийик чыгарып окуду.

Бул жолу Дагдын суроосуна Шон жооп берди.

— Бул аяттарда биз Кудай үчүн пайдалуу экени-биз жөнүндө айтылып жатат. Ал бизге жөндөмдүүлүктөр менен таланттарды берген. Ал Өзүнүн Ыйык Рухун биздин ичибизде жашашы үчүн жиберген жана бизди Ал берген күч менен Ага кызмат кылууга чакырып жатат, — деди Шон.

Даг башын кубанычтуу ийкеди.

— Биз жеткилең эмеспиз жана кээде өзүбүздү эч нерсеге арзыбаган адамбыз деп эсептейбиз. Бирок Кудай бизди таптакыр башкача карайт, анткени биздин ичибизде Анын Ыйык Руху жашайт. Корунттуктарга жазылган экинчи каттын, бешинчи бөлүмүнүн, он экинчи аятында, Ал бизге жакшы кабар таратуу

кызматын тапшыргандыгы жөнүндө айтылат. Бул абдан сонун эмеспи, Кудай бизге окшогон жеткилең эмес адамдарга башкаларды Ага алып келүү кызматын ишенип тапшырып жатат!

— Мен бул жөнүндө эч качан ойлогон эмес экенмин, — деди Кев, таң калганынан көздөрүн чоң ачып.

Анан Даг Кевге кайрылып:

— Кудуреттүү Кудай сени сүйүктүү, баалуу жана пайдалуу деп көрө турганын билгенден кийин, сен өзүңдү кандай сезип жатасың? — деп сурады.

Кевин бир нече секунд ойлонуп турду да:

— Бир жагынан, Кудай мага анчалык деле көңүл буруп карабагандай сезилет, анткени мен өзүмдү сүйүүгө татыктуу деп көргөн жокмун, Ал үчүн да баалуу жана пайдалуу экенимди көрө албайм. Бирок башка жагынан карасам, эгерде Кудай мени ушундай адам деп караса, анда бул мен үчүн өтө чоң сыймык, — деп жооп берди.

— Кандай ойлойсуң, сенин кандай экениңди ким жакшыраак көрүп турат: Кудайбы же сен өзүңбү? — деп сурады Шон.

Кев бир азга ойлонуп калды, анан ал мыйыгынан күлүп:

— Шон, бул провокациялык суроо. Ким эле өзүн Кудайдан мыкты көрө алам деп айтсын? — деди.

Даг менен Шон күлүп жиберешти, анан Даг:

— Кев, мен ушу нерсени айткым келип турган. Кудай эч качан катачылык кетирбейт жана Анын көздөрү да жакшы көрөт. Эгерде Ал сени сүйүүгө татыктуу, баалуу жана пайдалуу десе — Ыйык Жазууда айтылгандай, сен Анын көзүндө так ушундайсың, — демек бул ошондой. Туурабы? — деди.

Кев жылмайды да, ийиндерин кууштуруп:

— Туура, — деди.

Андан соң Даг экөөнө бирдей кайрылып сөзүн улантты.

— Кудай бизди кандай көрсө, биз да өзүбүздү ошондой көрүшүбүз керектигине мен ишенем. Ушинтүү менен биз жашообузда болуп жаткан көйгөйлөрдү жеңе алабыз. Эгерде биз Кудай бизди сүйөөрүн, баалаганын жана биз аркылуу иштөөнү кааларын билсек, анда биз бардык кыйынчылыктардан өтө алабыз.

Кев күтүүсүздөн олуттуу боло түштү да:

— Үй-бүлөнүн талкаланышынан дагыбы? Жакын досундун коркунучтуу өлүмүнөн дагыбы? — деп сурады.

Даг анын колун кармап:

— А өзүң кандай ойлойсуң, Кев? — деди да, анын көздөрүнө түшүнүү менен карады.

Кев досу менен насаатчысынын боорукер жүзүнө карап:

— Ооба, — деди. — Менин оюмча, Кудай мага булардан өтүүгө жардам берет, анткени мен сүйүүгө татыктуумун, баалуумун жана Анын көз алдында пайдалуумун. Менимче, өз көйгөйлөрүңдөн качуу — бул жакшы деле ой эмес, себеби Кудайдын көз карашында, менде баары жайында, — деп жооп берди.

— Сен туптуура айтып жатасың, Кев. Кудайдын көз карашында, сени менен баары жайында. Биз да ошентип ойлойбуз, — деп жооп берди Даг.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Кевин жана өзүн өлтүрүү жөнүндө ойлоп жаткан башка өспүрүмдөр эки нерсеге өзгөчө муктаж болушат. Биринчиси, башкалар алардын жашоосуна дароо кийлигишүүсү керек, ушинтүү менен алардын өмүрүн сактап калууга жана өздөрүн талкалаган ойлорго түрткөн шарттарды жок кылууга болот. Шон да Ке-

виндин ушул муктаждыгын толтуруу үчүн, аны сооротуп, колдоп жана кубаттап турду. Эгерде сиз досунуздун өлүм жөнүндө ойду кармап жүргөндүгүнө шектенип калсаңыз, анда сиздин эң эле биринчи мамилеңиз — анын мамилелешүүгө, сооронууга жана кубаттоого болгон азыркы муктаждыгын толтуруп берүү болушу керек. Муну колунуздан келишинче эртерээк жасаганга аракет кылыңыз.

Кевиндин жана ага окшогон башкалардын экинчи муктаждыгы — алар өздөрүнө жаңыдан көз караш менен кароосу. Өзүн өлтүрүү жөнүндө ойлоп жүргөн адамдар өздөрүн өтө төмөн баалашат. Кев өзүн бул дүйнөдө жөн гана орун ээлеп, пайдасыз жүрөт деп эсептечү. Ошондуктан ал өзүн өлтүрүү жөнүндөгү ойлорго азгырылып жүргөндүгү таң калыштуу эмес. Ал өзүнүн өмүрүн жашоого татыктуу эмес деп эсептеген. Анда өзүн жогору баалаган, пайдалуу жана керектүү деген сезимдер жетишпей жаткан. Сиздин досунуздун да өзүн өлтүргүсү келген ойлорунун тамырында ушундай эле бузулган ички сүрөт болушу мүмкүн.

Сиз досунуздун мамилелешүүгө, сооронууга, колдоого жана кубаттоого болгон муктаждыктарына кам көрүүнү баштаар замат, анын экинчи муктаждыгына да кам көрүүгө даяр болunuz. Ал өзүн Кудайдын көзү менен көрө алышына жардам бериңиз. Балким, сиз

Даг жана Шон жасаган нерсени жасоону каалайсыз: аны менен Ыйык Жазууну чогуу окуп, андагы Кудай биздин сүйүүгө татыктуу, баалуу жана пайдалуу экенибиз жөнүндө айтканы жазылган жерлерге басым коесуз. Сиздин досуңуз өзүнүн баалуулугун көрө алышы үчүн, Ыйык Жазуудагы Кудай бизди кандай көрөрү жөнүндөгү чындыкты түшүнүшү зарыл.

Эгерде сиз досуңуз менен Ыйык Жазууну сабак катары окуй аларыңыздан шектенип жатсаңыз, анда Даг Шонго жардам берген сыяктуу, сизге да жаштар кызматынын жетекчиси же жыйындагы дагы башка кызматчы жардам бере алат. Мындай сабактын максаты — сиздин досуңуздун жашоосуна таасир тийгизе ала турган Ыйык Жазуудагы үч чындыкты белгилеп кетүү.

Кудай бизди сүйүүгө татыктуу деп көрөт жана биз Ага таандык экенибизди билдирип турат. Ар бирибиз сыяктуу эле, сиздин досуңуз да бирөөгө таандык экендигин сезүүнү каалайт. Биз бул сезимди Кудай бизди кандай болсок, ошол бойдон сүйүп жаткандыгын билгенде гана сезе алабыз. Жакан жазган Жакшы Кабарда (1:12) биз Машаякты кабыл алганда Кудайдын балдары болоорубуз жөнүндө айтылган. Ал бизди Өзүнүн уулдары жана кыздары деп кабыл алып, Ага «Абба, Ата!» (Рим. 8:15) деп кайрылууга

чакырат. Элчи Жакан: «Сүйүү деген мындай: биз Кудайды сүйгөн жокпуз, бирок Ал бизди сүйгөндүктөн, биздин күнөөлөрүбүз үчүн Өз Уулун ырайым курмандыгы катары берди» (1 Жкн.4:10), — деп жазган.

Кудай бизди баалуу деп көрөт жана биздин барктуу экенибизди сездирип турат. Биздин чыныгы баалуулугубуз, бизди сүйгөн Кудайыбыз, Өзүнүн эч кандай күнөөсү жок болгон Уулун, Ыйса Машаякты биздин күнөөлөрүбүз үчүн өлүмгө кыйганы аркылуу чагылдырылып турат. Элчи Петир: «...силер ...күмүш же алтын менен эмес, кемчиликсиз, таза Козунун — Машаяктын кымбат баалуу каны аркылуу куткарылганыңарды билесиңер» (1 Пет. 1:18,19), — деп жазган. Ал эми Элчи Пабыл мындай деген: «Машаяк болсо биз күнөөкөр кезде биз үчүн өлдү. Бул аркылуу Кудай бизге болгон сүйүүсүн далилдеди» (Рим. 5:8). Сиз досуңузду, эгерде ал бул дүйнөдөгү жалгыз адам болсо да, Кудай аны куткаруу үчүн, Өзүнүн Уулун ал үчүн өлүмгө жибермек экендигине ишендириңиз. Себеби сиздин досуңуз Кудай Уулун ал үчүн өлүмгө татыктуу деп көргөн.

Кудай бизди пайдалуу деп эсептейт жана биз Ага керек экенибизди сездирип турат. Элчи Пабыл да: «Мага күч-кубат берген Ыйса Машаяк аркылуу

бардыгын кыла алам» (Фил.4:13), — деп айтуу менен мактанган эмес. Ал өзүн Кудайдын көз алдында кандай болсо, ошондой көргөн: жөндөмдүү, Кудайга жана адамдарга кызмат кылуу үчүн, Ыйык Рухтун күчү менен камсыздалган адам экендигин билген. Кудай бардык ишенүүчүлөр бул нерсени түшүнүүсүн каалайт: Ал бизге денелик, акыл-эстүүлүк жана руханий жөндөмдүүлүктөрдү берген жана ушулардын бардыгын ийгиликтүү колдонууга да жетишээрлик мүмкүнчүлүктөрдү берген. Кудай биздин пайдалуу экенибизден эч шектенбегендиктен, бизди Улуу ишти жасоого чакырган (Мат. 28:18–20). Ыйса мындай дейт: «...силер Менсиз эч нерсе кыла албайсыңар» (Жкн.15:5). Бирок Пабыл сыяктуу, Ыйык Рухтун күчүнө толуу менен, биз бардыгын кыла алабыз. Бул кандай сонун сезим!

Көрдүңүзбү, сиздин досуңузга өзүн Кудайдын көзү менен көрө алууга жардам берүү канчалык маанилүү? Биз Машаяктын ичинде ким экенибизди түшүнүүбүз бирөөнүн өмүрүн сактап кала алат. Досуңуз сүйүүгө татыктуу, Кудай үчүн баалуу жана пайдалуу экендигин канчалык көбүрөөк түшүнсө, ал өлүм жөнүндө да ошончолук аз ойлоно баштайт.

АВТОРЛОР ЖӨНҮНДӨ

ДЖОШ МАКДАУЭЛЛ — атактуу насаатчы, жазуучу жана ар кандай өлкөлөрдө туруктуулук менен чогулуш өткөрүп жаткан эл аралык кызматынын өкүлү. Ошондой эле ал элүүдөн ашуун китептердин автору жана башка атактуу жазуучулар менен авторлош. Джош жубайы Дотти жана төрт баласы менен Техас штатында, Даллас шаарында жашашат.

ЭД СТЮАРТ — көптөгөн машаякчыларга арналган китептердин автору жана башка атактуу жазуучулар менен авторлош. Өзүнүн жазуучулук бай тажырыйбасын колдонуп, Эд Стюарт жаштарга арналган адабий чыгармаларын Джош Макдауэлл менен биргеликте баштаган. Кийинчерээк Эд Стюарт чоңдорго арналган эң кызыктуу төрт романдын автору боло алган. Эд жубайы Керол экөө Орегон штатында, Хиллсбородо жашашат. Алардын бойго жеткен эки баласы жана төрт небереси бар.

Джош МАКДАУЭЛЛ
Эд СТЮАРТ

**ӨЗҮН ӨЗҮ ӨЛТҮРҮҮ
ЖӨНҮНДӨ ОЙЛОР**