

Д Ж О Ш М А К Д А У Э Л Л

НЕКЕДЕ БАҚЫТТЫ БОЛУДЫҢ ТӘСІЛІ

*Ерлі-зайыптыларға
сүйіспеншілікті
сақтауға
көмектесетін
шешім*



Д Ж О Ш М А К Д А У Э Л Л

НЕКЕДЕ
БАҚЫТТЫ БОЛУДЫҢ

ТӘСІЛІ

*Ерлі-зайыптыларға
сүйіспеншілікті сақтауға
көмектесетін шешім*

МАХАББАТ ҚАРЫМ- ҚАТЫНАСЫНАН СІЗ НЕ КҮТЕСІЗ?



Бірде, қас қарайғанша жұмыс істеп отырғанымда, менің бар зейінімді телефон қоңырауы бұзды, мен оны күтпегендіктен орнымнан секіріп түсе жаздадым.

— Мистер Макдауэлл? — Байланыс желісінің екінші жағындағы жас әйел маған жауап бергізбестен, сондай асығыстықпен бәрін айтып салғысы келіп, — Мен бар-жоғы алты ай тұрмыстамын, — деді ол, — ал бастапқыдағы үйлесімді қатынастар аяқталды. Бүгін қалай біздің арамызда салмақты ұрыс болды, солай менің күйеуім достарымен барға кетіп қалды. Өзімді жалғыз және менен бас тартқандай сезінемін. «Отбасылық өмірден күтуге болатын нәрсе, тек осы ғана ма?» — деп, ойлап отырмын.

Сол әйелдің қатты ренжігені көрініп тұрды. Оның: «Өтінемін, тағы бір нәрсе бар ма, айтыңызшы» — дегендегі дауысы әрең ұсталған сезімдерден дірілдеп тұрды.

Маған қоңырау соққан бейтаныс әйелдің отбасылық өмірден не күту керек деген өз түсінігі болды, ал, онымен болып жатқан қазіргі жағдай, оның тұрмыстағы өмірден күткеніндей болмағаны анық.

Ол өз өтінішін қайталап:

— Өтінемін, тағы бір нәрсе бар ма, айтыңызшы, — деді.

— Иә, бар, — дедім мен. — Бұл жақын қарым-қатынас деп аталады.

Сіз күйеуіңізбен романтикалық кешті бірге өткізуді қатты қалағанда, оның орнына футбол немесе бейсбол матчтарына кіріп кеткен жұбайыңыздың наразы күңкілін естігендегі жағдай, сізге таныс па? Сүйкімді қызға деген ғышықтығыңыз нағыз берік махаббатқа ұласа ма деген сұрақты, кездесуге асығып бара жатқан өзіңізден сұраған кезіңіз болда ма? Сәтті некеден тамаша некеге айналу үшін не істеуге болады деген сұрақты өзіңізге қойдыңыз ба?

Егер сіз махаббат қарым-қатынасынан қалай ұшқын жағу немесе оны қалай байыту керектігін білгіңіз келсе, сіз жалғыз емесіз. Біздің хит-шерулеріміздегі көптеген әндер мен кинофильмдердің негізгі арқау болған тақырыбы — нағыз берік махаббатты іздеу. Осындай махаббаттың құпиясын іздеу — ғылыми-танымал жанрдағы миллиондаған еңбектер мен бестселлерлердің қан мен тері. Теледидар да қалысып жатқан жоқ: телекөрермендердің сұранымына көптеген бағдарламалар үн қатып, шыдамды махаббат туралы арманды қайта жандандырады. Бірақ терең және ұзақ мерзімді махаббат қарым-қатынасы, көптеген адамдар үшін әлі алыс, жетуге қиын нәрсе болып қала береді.

БІЗ НЕДЕН ҚОРҚАМЫЗ

Менің ойымша, көптеген адамдарға, олар соншалықты ұмтылатын қуанышты және жақын махаббат қарым-қатынасын сезінуге мүмкіндік бермейтін екі түрлі қорқыныш бар.

Бірінші қорқыныш — сені ешкім сүймейді.

Екінші қорқыныш — сен өзің ешкімді сүйе алмайсың.

Сіздерді бірден жұбатып қояйын: мұндай қорқыныштарда қалыптан тыс ештеңе жоқ. Осындайда маған ұқсас адамдар аз емес. Мен өзім өсіп, ержеткен отбасында шын мәніндегі жақын қарым-қатынас үлгісін көрмедім. Менің әкем біздің қалашықта қайғылы

даңққа ие болған, барып тұрған маскүнем болды. Ол әр уақытта мас болып, анамды ұратын және маған аз көңіл бөлетін. Әкемнің маған: «Мен сені жақсы көремін» деп айтқан ешбір сөзі есімде жоқ. Үйден кеткен соң, менің қиын балалық шағым болашақтағы қарым-қатынасыма әсер етеді деп қорықтым. Осындай эмоциялық жүкпен шын мәнінде сүйіп, өзімді сүйікті сезіну қолымнан келмейді деген ой мені қорқытты.

Шынын айтқанда, ешкім өзі жайлы, ол ержетуге тура келген отбасында оны үлгілі жағдайлар қоршап тұрды деп айта алмайды. Мінсіз өзара сүйіспеншіліктің үлгісін көрсететін, мінсіз ата-аналар әлемде жоқ. Сондықтан біз бәріміз өмірімізде отбасылық қатынастардағы мәселелерге тап болдық — осы мәселелер мен араздық қаншалықты сізге әсер етті деген сұрақ туындайды. Әр адамда қалай болғанда да күресуге тура келетін өз эмоциялық жүгі болады. Үлкен сұрақ — басқа адаммен көптеген жылдарға сақталатын жақын және қуанышты махаббат қарым-қатынасын құру үшін, осы өз әрекетсіздігімізді қалай жеңеміз.

Біз махаббат қарым-қатынасы жиі қысқа мерзімді болатын мәдени ортада өмір сүріп жатырмыз. Егер олар алдын ала «сынақтан» өткізбесе, некелері берік болмай қалады деген қорқыныштан тіпті өздеріне «сынақ мерзімін» жасайтын жұптар аз емес. Жуырдағы зерттеулердің көрсетуі бойынша, «неке институты терең дағдарысты басынан өткізіп жатыр, егер ажырасу пайызы соңғы жиырма жылдықта белгіленген жылдамдықпен ары қарай өсе берсе, онда азғантай отбасылық жұп қана он бес жылдан кейін ажырасып кетпейді»¹. Бұл ретте некеде тұрған немесе үйленуді жоспарлап жүрген маған таныс адамдардың көп бөлігі қарым-қатынастары өмірлерінің соңына дейін жалғасқанын армандайды.

Бірақ егер сіз шын мәнінде ұзақ уақытқа созылатын жақын махаббат қарым-қатынасын қаласаңыз, ол үшін не істеу керек? Ер адамдардан егер әйелдерімен жыныстық қатынас жағынан

бір толқында болса, олардың қарым-қатынасын керемет деп айтуға болады дегендерін жиі естимін. Көп ер адамдар жыныстық қатынасты ерлі-зайыптыларды байланыстыратын некенің негізгі құрамдас бөлігі және отбасылық өмірдің қаншалықты берік болатыны соған тәуелді деп санайды. Олардың қабылдауында махаббат пен жыныстық қатынас синоним сөздер сияқты. Олар егер біреуді сүйсең, міндетті түрде онымен керемет жыныстық қатынас болады, ал егер керемет жыныстық қатынас болса, онда бұл шынайы махаббатыңды кездестірдің деген дұрыс көрсеткіш деп санайды. Тіпті де олай емес! Іс жүзінде бәрі басқаша.

Жыныстық қатынас — әйел мен еркек арасындағы жақын махаббат қарым-қатынасын құрайтын негізгі факторлардың бірі болғандықтан және бұл биологиялық деңгейде расталғандықтан, оған күмән келтіруге болмайды. Зерттеушілер *окситоцин* деп аталатын және оны тағы да «құшақтау гормоны» немесе «махаббат гормоны» деп атайтын гормонды тапты. Окситоцин — жыныстық жақындық және соған жетелейтін белсенділік уақытында аралық мида орналасқан аралық ми бөлімінен бөлінетін зат. Осы заттың бөлінуі еркелік, сенімділік және ынтықтықтың пайда болуына себеп болады, мақсаты — басқа адаммен тығыз байланыс немесе оған деген сүйіспеншілік.

Жыныстық қатынасқа түскен әр уақытта, сіздің ағзаңыздан сізге жұбайыңызбен жақын болуды «бұйыратын» химиялық әсер жүріп — окситоцин бөлініп шығады. Жыныстық қатынас міндеттерінің бірі — махаббат қарым-қатынасындағы жақындыққа әкелу, бірақ жыныстық қатынастың өзі — осы үдерістің эмоционалды серпінінің бір бөлігі ғана. Қарым-қатынастағы жақындық тек бір физиологиялық әрекетке — жыныстық қатынасқа қатысу арқылы ғана мүмкін болмайды. Жыныстық белсенділік адамның әр қырына әсер етеді — тәндік, эмоциялық, рухани және әлеуметтік. Жыныстық қатынас осы деңгейлердің әрқайсысына байланыс орнату үшін арналған.

Мен көптеген жылдар ішінде өз қарым-қатынастарындағы жақындықты неліктен жоғалтып алғандарын, шыдамсыздана білгісі келген сансыз отбасылық жұптармен сөйлесе алдым. Соған қарамастан, олар жыныстық қатынаста болуды жалғастыра берді, оларға әр деңгейде терең махаббат байланысы жетіспеді, жыныстық қатынас тәндік ләззат ретінде эмоциялық, рухани және әлеуметтік өмірден бөлек қолданыла бастаған тәрізді. Жыныстық қатынас олар үшін бір кездері бастарынан кешірген, бір-біріне деген сол терең сүйіспеншілікті жеткізетін тәсіл емес, қандай да бір іске айналды. Шындық мынада: таңғажайып жыныстық өмір ешқандай жақын қарым-қатынасқа әкелмейді. Керісінше: жақын қарым-қатынас барлық деңгейде таңғажайып жыныстық өмірге әкеледі.

Мұның мәнісі мынада: *егер күйеуі мен әйелі төсекке бармай тұрып араларында жақсы ештеңе болмаса, онда төсекте араларында жақсы бір нәрсе болатындай күтудің еш қажеті жоқ.* Жыныстық қатынас — ерлі-зайыптық қатынастың негізгі элементі, бірақ ол олардағы қаназдықтың емі бола алмайды. Жыныстық серіктес ретінде жемісті болу үшін, ақшасын, күшін және уақытын жұмсауға дайын адамдар аз емес, сонымен бірге олар махаббатқа және қамқорлыққа деген негізгі қабілетті өсіруді ұмытып кетеді. Қысқасы, ең алдымен жеке қарым-қатынаста жақындауды ұмытады.

Сізге алдымен өз «екінші жартыңызды» шынымен таптым ба деген кез келген күмәндарыңызды лақтырып тастап, сүйікті адамыңызбен терең рухани және эмоциялық байланысты бастан кешіргіңіз келе ме? Мүмкін сіз өзіңіз сүйетін адамның сіз үшін жаратылғанын әлдеқашан білген боларсыз және онымен некедесіз. Сіз өз қарым-қатынастарыңызды мүлде жаңа деңгейге көтергіңіз келе ме? Осындай тілектердің орындалу жолын біз ашуымыз керек. Бұл бірлескен саяхатымызда мен сізге нағыз жақын махаббат қарым-қатынасын қалай жетілдіру керектігін көрсеткім келеді.

Нағыз махаббат — ешқандай «аяқ астынын келіп қалу» емес. Купидон өз садағының адырнасын тартып, жебесін жіберіп қалды, — *бац!* — сіз ғашық болдыңыз. Сиқырдағыдай бір күнде жақын жандарға айналмайды. Шынайы жақындық қалыптасады, дамиды және біртіндеп бүкіл өмірге жалғасатын махаббат қарым-қатынасы үлгісіне келеді. Махаббат қарым-қатынасы махаббат деген не екенін және оның өсуіне қажетті ойластырылған қадамдар жасау керектігін екеуі түсінгенде тереңдей түседі. Және бұл жерде сезім туралы емес, біреуді өмір бойы сүйіп өтуге бел буғандығында. Сезім келеді, кетеді, бірақ біреуге деген сүйіспеншілік — күн сайын жасалатын әрекеттерді нақты таңдау мәселесі.

СҮЮГЕ 10 ШЕШІМДІ ҚАБЫЛДАҢЫЗ

Сол уақыттан бері аз жыл өткен жоқ, бірақ дін қызметшісінің: «Джослин Дейвид, осы күннен бастап Құдайдың киелі заңына сәйкес, сіздерді өлім ажыратпағанша, қуанышта да және қайғыда да, байлықта да және жоқшылықта да, ауырғанда да және сау болғанда да оны сүйіп, қамқорлау үшін, Дороти Эннді заңды әйеліңіз қылып алуға келісесіз бе?», — деген сөздері дәл қазіргідей менің есімде. Осы рәсімнің соңы менің Доттимен некемнің ақыры болмады — ол оның басталуы болды.

Махаббат қарым-қатынасы, әсіресе, неке — соңғы бекет емес, бұл сүйетін екі адамның саяхаты, саяхатшылар бір-бірімен махаббат үшін жасалған өмірлік таңдаулары мен әрекеттерімен байланысты. Біздің той болатын күні, мен Доттиді күн сайын өмірімнің соңына дейін сүйуге уәде беріп, шешім қабылдадым. Ол да дәл сондай уәде берді. Біз қабылдаған шешім, махаббат қарым-қатынасында өз жемісін берді, бізге барлық бақыт, қуаныш және сондай танып білуге үміттенген мағынаны әкелді.

Дотти және мен, он нақты істерде көрінетін, біздің арамыздағы терең және жақын махаббат қарым-қатынасын құрған және жал-

ғастыра беретін он шешімді қабылдадық. Егер сіз осы шешімдерді қабылдап және осы әрекеттерді жасасаңыз, нағыз махаббаттың құпиясы сізге де ашылады деп батылдықпен айта аламын.

Біздің терең және жақын махаббат қарым-қатынасы үшін нақты әрекеттер жасаймын деген шешімділігіңіз бір күні әлсіреуі мүмкін. Ең басынан бастап өзіңізге осы жайлы есеп беріңіз. Біз адамбыз, демек, кемшіліксіз емеспіз. Бірақ, тіпті, қалай болса да әр шешіміңді мінсіз жүзеге асыру мүмкін болмаса да, сіз өзіңіздің күшіңіз бен қабілетіңіз жететін сүюді таңдауыңызға болады. Төменде көрсетілген 10 шешім сіздің шынайы ықылысыңызбен және оларды өмірде іске асырып, ұстанып жүремін деген мақсатпен күш салуыңызды көрсетеді. Шынайы махаббат — бұл сіз сүйетін және сізді сүйетін саяхат. Осыны еске ала отырып, мен сізге осы он шешімді қабылдауды — күйеуіңізді не әйеліңізді одан да қатты сүю үшін, өзіңіз таңдап алған он әдіске бет бұруды ұсынамын. Осы шешімдер:

1. Өз өміріңізде Құдайды бірінші орынға қою.
2. Өзіңді бар болмысыңмен қабылдап, сүю.
3. Таңғажайып сүйікті болу.
4. Тамаша тыңдаушы болу.
5. Қарым-қатынас шеберлігін меңгеру.
6. Қабылдаушы, адал және шексіз махаббатты көрсету.
7. Жанжалдарды тез арада шешу.
8. Әрқашан кешірім беру.
9. Отбасылық қаражатқа байыпты қарау.
10. Сезімдеріңіздің балғандығы мен айқындылығын сақтау.

Осы шешімдердің ешбірі сіздің өмірлік серігіңіздің немесе жай сүйікті адамыңыздың әрекеттері мен қылықтарына байланысты емес екеніне назар аудардыңыз ба? Қарым-қатынас —

екі жақты қозғалыс жолы және бұл шындық, әрине, сіз сүйген адам сіз қандай таңдау жасасаңыз, дәл соны таңдап, өзара түсіністікпен жауап бергенін қалайсыз. Бірақ бұл кітап — сіз жайлы және басқа адамдардың не істейтіндеріне, қалай жасайтындарына қарамастан, *тек сіз* жасай алатын таңдау. Осы таңдауды жасай отырып, сіз махаббатың не екенін және шынайы сүю үшін не қажет екенін анық көретін боласыз. Бұл сізге таңғажайып сүйікті жар болуға көмектесетін, сүйетін адамның шешімі. Сіз өзіңізді қамқор және әдепті, шыдамды және ренжуге бейімді емес, беретін және орнына ештеңе талап етпейтін, түсінігі бар және кешірімді адам болуға тәрбиелейсіз. Шын мәнінде, мінсіз сүйікті жардың мінездемесі сияқты естіледі, солай емес пе? Кез келген ер адам немесе күйеу, кез келген әйел адам немесе жар осындай адаммен бүкіл ғұмырын өткізгісі келеді деп болжауға тәуекел етемін.

Басқаша айтқанда, өз таңдауын жүзеге асырамын деген шешімділік ең бастысы және ең алдымен өз-өзін кемелдендіру мен бүкіл өмір бойына мінсіз сүйікті жар болуды білдіреді. Бақытты және жемісті некенің алтын ережесін былай тұжырымдауға болады: «Өмірлік серігіңізден көргіңіз келетін қасиеттерді, әуелі өзіңізде тәрбиелеңіз».

Осы тараудың атауын құра отырып, мен: «Махаббат қарым-қатынасынан сіз не күтесіз?» — деген сұрақты қойдым. Егер сіз оған жауап беремін десеңіз, онда сіз жұбайыңыздан қандай қасиеттерді көргіңіз келетіні немесе махаббат қарым-қатынасынан не алғыңыз келетіні жайлы ойлауыңыз мүмкін. Алайда жоғарыда аталған он шешімді өміріңізде жүзеге асыруға келіскеніңізде, сіз махаббат қарым-қатынастарынан не *алғыңыз* келетіндігіңізге емес, оларға не салу керектігіңізге зейін қоясыз. Осы шешімнен ұстану — алған нәрсеге емес, беретін қабілетке зейін қою дегенді білдіреді. Істің мәні біреуді қалай өзгертуде емес, қайта сүйетін адам бола тұра, қалай өзімді өзгерте алатынымда. Бұл

кітап сізді орнына бірдене аламын деп күтпей, қиналмай беретін адамға айналдыратын шешім қабылдауға көмектесуге арналған. Ол қалай махаббаттың не екенін және тығыз махаббат қарым-қатынасын — әр күні маңызды бола түсетін және бүкіл өмір бойына жалғасатын қарым-қатынасты тереңдету үшін не қажет екенін білетін, адам болу жайлы.

Келесі тарауларда осы шешімдерді өз өміріңізде шынайы ету үшін қандай қадамдарды қабылдау керектігіңіз жайлы білетін боласыз. Сонымен бірге, мен сізді осы кітапты күйеуіңізге не әйеліңізге, не болмаса араларыңызда байыпты қарым-қатынас орнаған адамға ұсынуға шақырамын. Күйеуіңізге не әйеліңізге өзіңіздің үздік сүйікті жар болуға талпына отырып, белгілі бір қадамдарды — сіздің жақын қарым-қатынастарыңызды тереңдетуге қабілетті қадамдарды қолданып жүргеніңізді айтыңыз. Осылайша сіз: «Бір-бірімізге деген сүйіспеншілікте қалай өсе алатынымызды түсіну үшін, менімен бірге саяхатта», — деп айта аласыз. Осы кітапты өз зерттеулеріңізбен салыстырып және бірлесе оқу, сіздердің көңілдеріңізді көтеріп, қарым-қатынастарыңызды байытады. Сонымен бастайық. Біздің саяхатымыздың бастапқы нүктесі — махаббаттың бейнесі болып табылатын Құдайдың Өзі. Ол — адамдарды махаббат үшін жаратқанның нақ Өзі. Құдайға деген қарым-қатынасымыз әжептеуір деңгейде біздің адамдарға деген қарым-қатынасымыздың көрсеткіші болып табылады. Осының өзі келесі тараудың мазмұны.

~ 2 ~

Бірінші шешім

ӨЗ ӨМІРІҢІЗДЕ ҚҰДАЙДЫ БІРІНШІ ОРЫНҒА ҚОЮ



Кенеттен телефон қоңырауы шыр етті. Желінің екінші жағындағы дауыс сөзсіз жабырқаңқы естілді.

— Джош, маған сенің көмегің қажет, — досым Брэд ұзақ кіріспесіз бастап кетті. Істің мәнісін тезірек баяндап, ол: — Біз Эмили екеуіміз бір-бірімізден барған сайын алшақтап барамыз және мен осы жағдаймен күресуге ерекше ықыласты сезбейтін сияқтымын, — деп қосты.

Мен Брэдпен таңғы аста кездесуге келістім. Эмили мен Брэдтің үйленгендеріне сегіз жыл болды. Екеуі де қауымға ұдайы баратын және тәжірибелі сенушілер деп саналатын. Біздің шағын қауымда екеуі де мықты жетекшілер болатын. Біз кездескен кезде, Брэд уақытты босқа жоғалтпай, бірден басты тақырыпқа көшті.

— Джош, — деп бастады ол, — сен махаббат және отбасындағы өзара қатынас тақырыбын жиі әңгімелейсің, ал маған дәл қазір, шынымен, іс жүзіндегі нұсқаулық қажет. Сен маған көмектесе аласың деп үміттенемін

— Олай болса, мен де саған көмектесе аламын деп үміттенемін, — деп жауап бердім мен. — Сендерге не болды, айтып бер.

— Міне былай, — деп, Брэд мәселенің мәніне көшті, — кеше кешкісін біз Эмили екеуіміз біраз сөзге келіп қалдық, мен өз-өзімді ұстай алмадым және менің сөздерім оған қатты тиді. Енді тынышталып, ұйықтағалы жатқанда, ол алдыда менен тура: «Брэд, сен мені енді сүймейсің бе?» — деп сұрады — Ол жалғастырмас бұрын, кофесінен ұрттап алды. — Мен үндемедім, білесің бе, Джош, бұл менің өмірімдегі ең ұзақ үнсіздік болды. Ақыр аяғында мен: «Тіпті білмеймін, Эм. Мен енді білмеймін» — деп жауап бердім. Иә, Джош, мен бұның дұрыс емес екенін түсінемін, бірақ біз Эмили екеуіміз қалай да бір-бірімізге суып кеттік. Екеуіміз де отбасымызда қарым-қатынас орнатуға деген ынтаны жоғалттық па деп қорқамын.

Брэд пен Эмилидің арасында мынандай жағдай болды: олар бір-бірінен эмоционалды алыстап кетті. Олардың қарым-қатынастарында салқындық пайда болып, некелерінде де тоқырау сезіледі. Қазір Брэд көз алдарында дами түсетін некені сақтап қалуға деген қалауын тудыратын бір нәрсені іздеді. Брэдтен сұрай отырып, мен Эмили екеуінің арасында жағдайды өте ушықтыратын ерекше ештеңе болмағанын байқадым. Олар әрқайсысы өз жағына қарай кете бастаған сияқты.

Кофесі бар шыны-аяқты үстелге қойып, Брэдке жақындап, оған ақырын бет бұрып:

— Ал, рухани өміріңдегі жағдайың қалай, Брэд? — деп сұрадым мен. — Сен Эмили жайлы жиі сиынасаң ба? Құдайға жақындықты сезінесің бе? Сен ең алдымен Құдайға ұнамды болуға тырысасың ба?

Мен Брэдтің бетіндегі өзгерісті көріп, осындай сұрақтарды күтпегенін түсіндім. Жеңіл ашулы дауыспен ол былай деді:

— Менің қарым-қатынасымдағы мәселелерім Құдаймен емес, ол мәселе Эмилимен. Иә, Құдаймен менде бәрі дұрыс, ал Эмилимен біз еш ымыраға келе алмадық.

НЕКЕ: ҮШЖАҚТЫ КЕЛІСІМ

Мен Брэдке оның Құдаймен және Эмилимен қарым-қатынасында үзілмейтін байланыс бар екенін жеткізгім келеді. Мен оған, Құдай — Эмилимен қарым-қатынасын жандандыра алатын қажетті ынталандырушы фактор және дәл сол ұшқын болуы мүмкін екендігін айтып, көзін ашқым келді.

Неке жайлы кең таралған адасулардың қармағына аз отбасылық жұп түспейді. Олардың ойынша, ондағы тығыз махаббат қарым-қатынасы күйеуі мен әйелі арасындағы көлденең қарым-қатынастың ең басты нәтижесі болып табылады. Оларға, әрқайсысы махаббат пен адалдыққа жауапкершілікті және махаббатты сақтау үшін қажет болғанда, өз уәждеменді қайта-қайта «зарядтау» керек сияқты болып көрінеді. Егер неке тек қана екі адамның көлденең деңгейдегі байланысына арналған болса, олар, сөзсіз дұрыс істеген болар еді. Бірақ неке — бұл тек көлденең қарым-қатынас емес: ол сонымен бірге ол өзіне тік қарым-қатынасты да қосады.

Неке — бұл ер адам, әйел және Құдай арасындағы қарым-қатынас. Құдай ең әуеліден некені үшжақты келісім деп ойластырған. Құдай анық отбасылық қарым-қатынасқа қатысады. Ол ер адамды Өзіне ұқсас етіп жаратты. Ол әйелді Өзіне ұқсас етіп жаратты. Содан кейін Ол оларды Өзіне, Оның кемелді қарым-қатынас ортасына — үш бірлікті Құдай Әкеге, Ұлына және Киелі Рухқа қосылуды шақырды. Құдайдың бастапқы мақсаты — адамдар Өзімен жақын қарым-қатынастан рахат алсын деу болды. Ол алғашқы жұпты жаратты, бірақ оларға былай деп айтпады: «Тамаша! Мен сен екеуіңді қарым-қатынасқа қабілетті жаратылыс етіп жараттым, — енді бақшаға барып, сол жерде өздерің сөйлесіндер, ал Мені өз қарым-қатынастарыңа араластырмандар!» Жоқ, Ол біздің неке деп аталатын байланысымызда серіктес болғысы келеді.

Исадан былай сұрады: күйеу қандай да бір себептермен әйелінен ажырасуына бола ма?

Исаның жауабы мынау болды: — Сендер Жаратқан Иенің әуел бастан-ақ «адамда бірін еркек, бірін әйел қылып» жаратқанын (Тауратта) оқымап па едіңдер?! Сол кезде Ол былай деген: «Сондықтан еркек әке-шешесін тастап, әйеліне қосылады, сөйтіп екеуі біртұтас болады». Осылайша енді олар екеу емес, біртұтас. Сонымен Құдай қосқанды адам баласы ажыратпасын!

Мат. 19:4–6

Құдай — міне, некені бірге ұстап, байланыстырушының Өзі. Біртұтас болған екеуі Құдайдың өздері үшін дайындап қойғанын — жақын қарым-қатынас пен рахаттануды өздеріне аша алуы үшін, Құдай сол жерде Өзінің күшімен және махаббатымен болады. Ол некені жаратты, егер ерлі-зайыптылар қаласа, Құдай олардың белсенді серіктесі болады. Ол біздің некеміздің де басы-қасында болады! Және де Ол Брэд пен Эмили сияқты, сүйіспеншіліктері біртіндеп бір-біріне салқындай бастаған, кез келген жұптың қиналысын сезеді.

Бәлкім бұл сізге қызық болып көрінер, бірақ сіз өз өмірлік серігіңізден алыстағанда және сүйетін адамыңызды эмоционалды түрде жаралағанда, сіз өз өміріңіздегі тағы бір махаббаттың — Исаның жүрегін ауыртасыз. Ол сізді каншалықты қатты сүйеді, дәл солай сіздің күйеуіңізді немесе әйеліңізді де сүйеді және Ол жұбайларыңыздың қиналысын сезеді, өйткені, Ол — сіздердің ерлі-зайыптылық қарым-қатынастарыңыздың бөлігі.

Иса Өзінің барлық күнәсі өтелген балаларын шақыратын уақыттың келетінін айтады. Сол кезде Ол оларға: «...Мен ашыққанда тамақ, шөлдегенімде сусын бердіңдер. Бейтаныс болып баспана іздегенімде Мені үйлеріңе қабылдадыңдар. Киімсіз жүргенімде киіндірдіңдер, ауырғанымда Маған қамқорлық жасадыңдар, түрмеде отырғанымда артымнан келіп тұрдыңдар» — деді. (Мат. 25:35–36).

Сонда балалары Одан: Оның аш, шөлдеген, бейтаныс, жалаңаш, ауырып түрмеде жатқанын қашан көрдік — деген сұрақ қояды. Иса оларға былай деп жауап береді: «Сендерге шындығын

айтамын: Менің мына бауырларымның тіпті ең маңызсыз болып көрінген біреуіне жасаған жақсылықтарың — шын мәнінде Маған жасаған жақсылықтарың!» (40 аят). Мен Брэдтің мынаны түсінгенін қалаймын: жарын сүйіп, қорғап, қасында болу — бұл Исаны сүйіп, қамқорлаумен бірдей. Шын мәнінде бұл мықты ынталандыру. Ерлі-зайыптылық — бұл үшжақты келісім екені Брэдке айқын болғанын қалаймын. Иса Брэдтің әйелін нәзік және қамқорлай сүйөді жалғастырып, бұрынғыдай олармен бірге болды, бірақ бұны Оған жалғыз істеуіне тура келді, өйткені Брэд Эмилиден эмоционалды түрде алыстап, енді оның терең эмоциялық қажеттіліктерін адамша қанағаттандыруға қабілетті болмады.

Иса Брэдке: «Мен эмоционалды түрде аш болдым, ал сен мені тамақтандырмадың. Мен эмоционалды түрде шөлді сездім, ал сен маған су бермедің... Мен эмоциялық жағынан әлсіз және жалаңаш едім, ал сен мені жалғыздықта қалдырдың. Мен эмоциялық жағынан сау емес едім, ал сен маған көмекке келмедің. Бұның бәрінің себебі, Эмилиден және оның эмоциялық қажеттіліктерінен бас тарта бастағанда, сен Менен бас тартасың» деп айтқысы келетін сияқты. Бұл күйеуі мен әйелінің эмоциялық қажеттіліктерін қанағаттандырауға мықты ынталандыру. Біз оларға қызмет еткен кезде, Исаны өздігімізше қуантамыз деген бір ойдың өзінен мені қуаныш толқыны баурап алады.

ӨЗ ӨМІРІМДЕ ҚҰДАЙДЫ БІРІНШІ ОРЫНҒА ҚОЮДЫҢ МАҒЫНАСЫ ТУРАЛЫ МЕНІҢ ҚАТЕ ТҮСІНІГІМ

Қызметімнің басынан бастап Дотти менімен бірге қаладан қалаға көшіп жүрді. Ол менің уағыздаушылық жолымды құлшына қабылдады және көптеген қатынастарда менің қызметтес серіктесім болды. Бірақ біздің балаларымыз болғанда, оған менің үздіксіз сапарларымда ілесіп жүру қиынға соқты, сондықтан ол «Мақдауэллдардың үйін» тұрғызу үшін бір орнында «отырып»

қалды. Ал мен сол уақытта барлық елдерге сапарларымның тығыз кестесін бұрынғыдай ұстанып жүрдім.

Дотти менің қызметімнің мәні неде екенін түсінгендіктен, істің осындай жағдайы оған жайлы болды. Бірақ сонда да, күйеу және әке уағыз айту үшін әрдайым үйде болмағанда, балаларды өсіру оңай емес. Бір күні ол барлық жұмыстармен жалғыз өзі айналысудың қаншалықты қиын екенін айтты. Менің кестем ол үшін қауырт болып көрінген кезде, бірден маған айтуын ұсындым. Ол келісті.

Мен өз құндылықтарымды қоя отырып, белгілі бір қиындықтарды бастан кешіргенімді мойындауым керек. Мен әрдайым Доттидің қасында болып, барлығына көмектесуді қаладым, бірақ сонымен қатар өз өмірімнің бірінші орынын Құдайға сақтағым келді. Құдайға қызмет ету құндылық болып қалып, бірақ отбасымның қажеттіліктеріне тиісінше көңіл бөлуді қалай жасай аламын? Мен өзіме былай деп шештім: тұйыққа тіреліп, «немесе-немесе» деген таңдауды жасау керек болғанда, Құдай ең бірінші орында болады, ал отбасы — екінші.

Өмірімнің сондай кезеңінде, жүрегімде жиналып қалған нәрселерді, бірнеше жетілген адамдарға айтып, кеңес сұрауға шешім қабылдағанымға сөзсіз бақыттымын. Олар маған дана нұсқаулар берді. Менің кеңесшілерім маған өз өмірінде Құдайды бірінші орынға қою нені білдіреді дегенге қатысты, Жазбадан бірнеше үзінділерді түсіндіруге қалай көмектескендері есімде.

Елші Петір күйеулерге келесідей ақыл береді: «Сол секілді сендер, күйеулер, әйелдеріңе ілтипат пен қамқорлық көрсетіп бірге өмір кешіндер! Жан-тәндерінің нәзік екенін түсіне отыра, оларды ерекше қастерлей біліңдер. Себебі Құдай рақым етіп сыйлаған мәңгілік өмірді сендермен бірге оларда иемденеді. Тәңір Иеге сиынған кездеріңде ештеңе кедергі болмас үшін де осылай істендер!» (Пет.1 3:7). Иса: «...“Құдай Иенді шын жүректен, бүкіл жан дүниенмен, барлық ақыл-ойыңмен сүй!” Бұл —

ең ұлы да басты өсиет. Ал екіншісі де сол сияқты маңызды: “Өзіңді қалай сүйсең, маңайыңдағы адамды да солай сүй”...» (Мат. 22:37–39).

Ал елші Жоханға мына сөздер тиесілі: «Сөз жүзінде емес, іс жүзінде шынайы сүйіспеншілік білдірейік!» (Жох.1. 3:18).

Егер Доттиге жеткіліксіз құрметпен және түсінікпен қарасам, ол менің дұғалаларыма кедергі келтіретінін бас кезінде тіпті ойламаппын да. Ал мен үшін бұл аз ғана маңызды емес еді! Сонымен бірге, мен Құдайды бар жан-тәніммен сүй деген сөз, өз жақыныңды сүй деген өсиетпен тікелей байланысты екенін түсіндім, ал күйеу немесе әйел — барлық жақындарыңнан да ең жақын адамдар. Менің Доттиге деген махаббатым — бұл қалааралық қоңыраулар кезіндегі телефон тұтқасына айтылған жай ғана сөздер емес қой: мен өз махаббатымды ісіммен көрсетуім керек. Құдай менің негізгі қызметім менің отбасым болғанын қалайтынын түсінуге көп уақыттар керек болмады. Міне, әйелім мен балаларыма сүйіспеншілік көрсетіп, оларды қамқорлау, менің басқа адамдарға да қызмет етуімнің тұғырнамасы болды. «Өз өмірінде Құдайды бірінші орынға қою» — осы ереже менің өмір салтымды анықтады және маған ең жақын адам, менің әйеліме деген сүйіспеншілік пен қамқорлықта көрінеді.

Осы тәсіл бәрін түбегейлі өзгертті. Мен уағыздарыммен шығуды тоқтатқан жоқпын, бірақ менің адамдар алдында сөз сөйлеу кестем жаңа өлшемге ие болды. Менің жоспарларым ең бірінші кезекте әйелім мен балаларыма сүйіспеншілік көрсетіп, оларды қамқорлаудың айналасында дөңгелене бастады. Сүйікті әйеліммен өзара сүйіспеншіліктегі және түсіністіктегі өмір менің Құдайға сиынуыма кедергі болуға жол бермейді. Біз бірге — Ол, Дотти және мен — бақытты өмір сүре бастадық. Және біз бұрынғыдай отбасылық бақытпен рахаттанамыз. Бұл бір уақытта тығыз жұмыс кестемді сақтай отырып, Доттиге өз көңілімді бөлу маған түкке тұрмайды және осы жолда менде ешқандай

қиындықтар тумады дегенді білдірмейді. Тіпті олай емес. Бірақ Құдай Өзін бар жан-тәнімен сүйгенімді және өзімді қалай сүйсем, маған ең жақын адамды, Доттиді де дәл солай сүйгенімді қалағанын көргенде, бәрі басқаша көрінеді.

ҚҰДАЙ СІЗДІҢ НЕКЕҢІЗДЕН НЕ ҚАЛАЙДЫ?

Егер сіз Құдайды өз некеңіздің серіктесі ретінде көрсеңіз, онда, сіздіңше, Құдай одан не күтеді? Құдай сізден және сіздің өмірлік серігіңізден не қалайды? Ол сізден мойынсұнуды, Оның өсиеттерін ұстануды, қауымға барғаныңызды, ондық бергеніңізді, басқада құрбандық жасағандарыңызды, балаларды мәсіхшілік сенімде өсіруді және тағы басқаларды қалай ма?

Бұл шындық, Құдай Жазбаға мойынсұнғаныңызды қалайды, және оның бір маңызды себебі бар: сіз тек Оны ғана емес, өз күйеуіңізді немесе әйеліңізді де сүйгенде, Ол да бірдене алады.

Иса Өз ізбасарларына Мұсаның заңын үйретті. Ол адамдар Оған адал болып, Жазбаның шындықтарына сенуді қалайды. Ол неге осыны қалайтынын түсіндірді және Оның дәлелі барлық отбасылық жұпқа байланысты. Исаның сөздері бойынша, «Бұларды Менің көретін қуанышым сендердікі де болсын, әрі қуаныштарың мейлінше толық болсын деп өздеріңе айттым» (Жох. 15:11). Міне, Құдай сіздің некеңізден не қалайды! Ол сіздердің қарым-қатынастарыңыз Оның қуанышына толғанып қалайды! Сіз өз күйеуіңізді не әйеліңізді сүйгенде, бұл Құдайға қуаныш әкеледі. Сіз өз әйеліңізбен келісімде өмір сүрсеңіз, бұл Құдайға қуаныш әкеліп, ал сізді бақытты етеді. Сіз адамдар арасында күйеуіңізбен мақтанып, оны жоғарлатсаңыз, бұл Құдайға қуаныш әкеліп, ал сізді бақытты етеді. Құдайдың өсиеттерін ұстануыңыз — өзімшіл болмай, мейірімді әрі кішіпейіл, шыдамды әрі қамқор болу — Құдай үшін үлкен қуаныш, сонымен бірге сіз және «екінші жартыңыз» үшін бақыт.

Жазба — сіздерге ұстану керек өсиеттерді сақтайды, оларды Құдай сіздердің игіліктеріңіз үшін орналастырды. Егер сіз Оның жолымен жүрсеңіз, онда қуанышқа толы өмірге ие боласыз, ал бұл Оны үлкен шаттыққа бөлейді, Ол осыны біледі..

Дәуіт патша мен оның ұлы, Сүлеймен патша былай деп жазды:

Пәк таза да тура жолмен жүріп, Жаратқанның тәліміне бағынғандар бақытты! Иеміздің ережелерін ұстанып, шын жүректен Оған бет бұрғандар бақытты!

Жыр. 118:1–2

Жүргізе гөр мені өсиетіңнің жолымен, содан зор қуаныш тауып келемін мен.

Жыр. 118:35

Бұл менің берік әдетіме айналды: Іске асырамын берген бұйрақтарыңды.

Жыр. 118:56

Балам, егер сөздерімді қабылдасаң, һәм жадында өсиеттерімді сақтасаң, құлағың даналыққа ұдайы түрік болса, әрі жан дүниен парасатқа дайын тұрса... <...> Осылай әділ, тура, ақ дегеннің мәнін ұғарсың, ізгі жолдың қайсы екенін таба аларсың. Өйткені даналық жан дүниенен енер, білім де жаныңды қуанышқа кенелтер, сонда сені ақыл-парасат аман сақтар, дұрыс түсінік те әрдайым бакылап қорғар...

Нқл. 2:1–2, 9–11

Біз Құдайды бар жан-тәнімізбен сүйгенде және күйеуімізді не әйелімізді сүйгенде — біздің жақындарымыздың ішінен ең жақын адамды — өзімізді сүйгендей сүйгенде, біз бақытты боламыз, ал бұл Құдайға қуаныш әкеледі. Ол біздің қарым-қатынастарымызда бола отырып, өз күйеуімізбен не әйелімізбен және Құдай мен біздің арамыздағы қарым-қатынастан ең жоғарғысын алу үшін, бізді Өзінің жолдарымен жетелеп, жөн сілтейді. Біз Құдайды өз өмірімізде және некемізде бірінші орынға қойған кезде, бұл үлкен қайтарымды кепіл етеді.

МАХАББАТТЫҢ, ЖЫНЫСТЫҚ ҚАТЫНАСТЫҢ ЖӘНЕ ОТБАСЫЛЫҚ ӨМІРДІҢ ТАҢДАУЛЫ ОҚУЛЫҒЫ

Мен бостондық Солтүстік-Шығыс университетінде психология курсының бөлігі ретінде махаббатқа, жыныстық-қатынасқа және отбасылық өмірге мәсіхшілік қарым-қатынас жайлы дәріс оқыған кезде, бір студент менен: «Сәтті және сәтсіз неке құруға қандай мінездемелер әсер етеді?» — деп сұрады.

Жағымды және жағымсыз адами қасиеттерді атап өтіп, мен аудиториядан, олардың ойынша, осы тізім қайдан алынған деп сұрадым. Студенттердің түгелге жуығы, қандай да бір отбасылық қарым-қатынастар туралы оқу құралынан не психология немесе әлеуметтану оқулығынан алдыңыз деп жауап берді. Отбасында жақын қарым-қатынасты анықтайтын, осы ерлі-зайыптылардың жағымды және жағымсыз қасиеттері Киелі Жазбадан келтірілгенін айтқанымда, тыңдаушылардың реакциясын көрсеніздер ғой.

Махаббат, жыныстық қатынас және отбасылық өмірдің ең үздік оқулығын бізге Құдайдың Өзі берді, Ол әрқайсысымыздың некеден ең үлкен қуанышты сезінгенімізді қалайды, бұл Оны аз жұбатпайды. Міне, Жазбадан келтірілген, сәтті некені құруға ықпал ететін жағымды қасиеттер, қарама-қарсы жағында жағымсыз қасиеттер келтірілген.

ЖАҒЫМДЫ	ЖАҒЫМСЫЗ
Шыдамды: Жақ. 1:2–4; Евр. 10:16; Қор1. 13:4; Қол. 3:12–13	Шыдамсыз
Басқалардың мүддесін ойлау: Қор1. 13:5; Флп. 2:4; Ғал. 6:2	Өз қарабасының пайдасын іздеу
Беруші: Лұқ. 6:38; Жох1. 4:10	Алушы

НЕКЕДЕ БАҚЫТТЫ БОЛУДЫҢ 10 ТӘСІЛІ

Кішіпейіл: Флп. 2:3–8	Дүниеқор
Шыншыл: Қол. 3:9; Зәк. 8:16; Қор1. 13:6; Еф. 4:25	Өтірікші
Қарапайым: Флп. 2:3–8; Нкл. 16:18; Жақ. 4:6; Қол. 3:12	Өркөкірек
Мейірімді: Қор1. 13:3; Мат. 5:21–22; Қол. 3:12; Ғал. 5:22	Ашулы
Сенімді: Нкл. 27:4; Қор1. 13:4, 7	Сенімсіз
Өзін нақты қабылдау: Қор. 4:6–7; 8:1; 13:4; Қол. 2:18; Ғал. 6:4	Менсінбейтін, өзімшіл
Жауапкершілікті: Лұқ. 16:10–12	Жауапкершіліксіз
Басқаларға қамқор: Қор1. 13:5–6	Өз қамын ғана ойлаушы
Кешірімді: Қол. 3:13; Мат. 11:25; 6:14	Кешірімсіз
Өз-өзін сынаушы: Мат. 7:1–2; Жох. 8:9; Лұқ. 6:37	Өзімшіл
Риза: Яхд 15:18; Евр. 13:5	Риза емес
Рақмет айтатын: Нақ. 19:3; Сал1. 5:8; Рим. 1:21; Еф. 5:20	Рақметі жоқ
Сабырлы, байсалды: Нақ. 16:32; Рим. 5:3–4; Қор1. 13:5; Ғал. 5:23	Сабырсыз, қызба
Ұқыпты: Жақ. 4:17; Қол. 3:23	Ұқыпсыз
Құпия сақтай алушы: Қор1. 13:7; Пет1. 2:9; Тім1. 5:13	Өсекші
Жұмсақ: Ғал. 5:23; Қол. 3:12	Дөрекі

Жаны ашитын: Қол. 3:12; Лұқ. 6:28; Ғал. 6:2	Рақымсыз
Ілтипатты, сыпайы, елгезек: Қор1. 13:5	Ілтипатты емес, сыпайы емес, дөрекі
Адал: Ғал. 5:22	Сатқын

Құдайдың Сөзі — отбасылық қарым-қатынастың ең үздік оқулығы және Киелі Рух отбасыңызда киелі кітаптық шындықтармен жүруді үйрете алады. Құдай сіздің некеңіздің жемісті болғанын және қанағат әкелгенін қалайды. Сіз және сіздің өмірлік серігіңіз өз өмірлеріңізде Құдайды бірінші орынға қоюды жалғастырсаңыз, Ол сізді қалай таңғажайып сүйікті жар болуға үйретеді.

Осы тараудың басында Брэдке қойған сұрақты, сізге де қоюға рұқсат етіңіз: «Рухани өміріңдегі жағдайың қалай? Құдаймен жақындықты сезінесіз бе? Күйеуіңіз не әйеліңіз немесе сүйікті адамыңыз үшін жиі сиынасыз ба?»

Өздеріңізді мәсіхшілер деп санап, арасында қауымға баруыңыз мүмкін, бірақ Құдаймен қатынасыңыздың тереңдігі қаншалықты деген сұрақ қойыңыз. Егер Ол алыс болса, онда сізге Оның шын мәнінде қандай екенін білу керек: «...түгелдей бағышталуларыңды талап еткен Құдаймын» (Мыс. 34:14, NLT*).

Құдаймен шынымен жеке қарым-қатынаста болудың не екені жайлы төменде баяндалған. Егер Мәсіхке үміт артып, Оған тағы өз өміріңізді арнағыңыз келсе, өз шешіміңіз жайлы достарыңыздың біреуімен бөлісіп, содан кейін, шағын топтағы және қауымдағы басқа да Мәсіхтің ізбасарларымен қарым-қатынас орнатыңыз. Құдаймен қарым-қатынасыңызды құрып, осы жолмен ары қарай

* Киелі кітаптың ағылшынша аудармасына сілтеме «New Living Translation» (NLT). Синодалды аудармада бұл аят былай айтылады: «...Оның аты — “қызғаныш”; Ол қызғаныш Құдайы». — Осы және бұдан әрі барлық жолдардағы ескертпелер аудармашыға тиесілі.

жүруді жалғастырыңыз — және Ол сіздің махаббатты өміріңіз бен некеңіздің маңызды бөлігі болғысы келетінін түсінесіз.

ҚҰДАЙМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСЫҢЫЗДЫ ҚАЛАЙ ТЕКСЕРУГЕ БОЛАДЫ

Мәсіхке өз Құтқарушым деп сенуіңіз үшін төрт сәтті есепке алу керек:

1. Түсініңіздер, Құдай сіздерді сүйеді және сіздермен қарым-қатынас орнатқысы келеді.
 - Сіз Оған ұқсас етіп жаратылдыңыз.
 - Сіз Оған ерекше маңыздысыз.
 - Құдай басқа адамдармен, әсіресе, күйеуіңізбен не әйеліңізбен сүйіспеншілікті қарым-қатынас орнатуға сізге күш беріп, байыту үшін, сізбен қарым-қатынас орнатқысы келеді.
2. Өзіңізде мәселелер бар екенін мойындаңыз.
 - «...бәрі де күнә жасап, Құдайдың өздеріне белгілеген ұлылығынан құр алақан қалды...» (Рим. 3:23).
 - «...Күнәнің беретіні — (мәңгілік) өлім...» (Рим. 6:23).
 - «...Сонда Ол Құдайға менсінбей, Иеміз Исаның Изгі хабарына құлақ аспай жүргендерді жазаламақ. Сол адамдар мәңгі бақи Иеміздің алдын көрмей, Оның салтанатты ұлы құдіретінен аластатылып, құрып кетеді...» (Сал 2. 1:8–9).
3. Сіздің күнәңіз өлім мен Құдайдан аластатуды әкелетінін ұғасыз, сондықтан сіз өмір мен Оның рақымын қайтаруға әлсізсіз, алайда...
 - «...Әлі де күнәкар болып жүрген кезімізде біз үшін Мәсіх өмірін құрбан етті! Осы арқылы Құдай бізге Өзінің зор сүйіспеншілігін дәлелдеді» (Рим. 5:8).

- «...Тәңір Ие біздің күнәларымызды ешқашан күнә жасамаған Мәсіхке артты. Онымен тығыз байланысқан біз осы арқылы Құдайдың алдында ақталдық» (Қор 2. 5:21).
- «...Аспан астында бізді құтқаратын басқа ешкімнің есімі адамдарға бұйырылмаған!» (Елш. 4:12).

Бұл өзіңіздің дәрменсіз жағдайыңызға қарамастан, сіз жаңа өмір бастай аласыз деген сөз, және бұл Мәсіхпен бірге жаңа өмір болады. Алайда оны сіздің барлық күш салуыңыздың қортындысы деп тануға болмайды: ол Исаның еңбегінің арқасында ғана және Оның құрбандық өлімінің нәтижесі болып саналады. Осы жаңа өмірге сізге қажетті:

- Мәсіхпен қарым-қатынастың арқасында толық өмір мен толық қуанышқа келу.
- Өзіңе өмірдің мағынасы мен мақсатын ашу.
- Сізге және адамдарға қанағат әкелетін терең сүйіспеншілікті қарым-қатынасты бастан кешіру.
- Өзіңе басқада Мәсіхтің ізбасарларымен қауымдастықты сезінуді ашу және өмірдегі өзіңнің шынайы борышыңды түсіну.

4. Мәсіхпен жаңа өмірді қабылдау үшін, сізге қажет:

- Исаның — Сол екеніне: Құдайдың ұлы екеніне сену (Жох. 8:24 қара.).
- Бұрынғы өмірге сырт қарап — күнәларды мойындау (Еф. 4:22 қара.).
- ВКөне Өсиетте Дәуіт Патша жалбарынған кезде, Құдайдың рақымдылығын шырғарды: «Өзіңе сиынған даусыма құлақ түрші, уа, Ием, рақыммен жауап бере гөрші. Сен “Алдыма келіп, сиыныңдар” дедің, Саған шын жүректен жауап беремін: “Уа, Ием, сиынып алдыңа келемін”» (Жыр. 26:7–8).

- Құдайдың алдында әділ ететін және жаңа өмір беретін Иса Мәсіхке үміт арту.

Егер сіз қабылдап немесе Құдаймен өз қарым-қатынасыңызды жаңартқыңыз келсе, сиыныңыз...

- Құдай, мен Сенің маған деген сүйіспеншілігіңді және менімен мәңгі қарым-қатынаста болғың келетін шындығыңды қабылдаймын.
- Мен өзімнің күнәкар екенімді *мойындаймын* және Сенің кешірімің мен мейіріміңе лайықты емеспін.
- Сен менің — жалғыз үмітім екендігіңді *түсінемін*. Сенің мен үшін құрбандық өлімге барғаныңа сүйене отырып, менің барлық күнәларымды кешіріші деп өтінемін. Дәл қазір өзімнің бұрынғы өміріме сырт қараймын.
- Мен Саған, өзімнің Құтқарушым деп үміт артып, дәл қазір *жауап беремін*. Мені Өз көз алдында әділ еткеніңді, Өзіңмен бірге мәңгілік қарым-қатынасыңды беріп және Өз балаңа айналдырғаныңды сеніммен қабылдаймын.

Маған деген рақымдылығың үшін Саған *алғыс айтамын*. Сен мені кешіріп және Өз көз алдында әділ еткенің үшін, Саған рақмет. Маған Өзіңнің сүйіспеншілікке толы жүрегіңді көрсетіп, Өз қатысуыңа алып келгенің үшін, Саған рақмет. Осының бәріне Иса Мәсіхтің атымен сиынамын. Әмин.

~ 3 ~

Екінші шешім

ӨЗІҢДІ БАР БОЛМЫСЫҢМЕН ҚАБЫЛДАП, СҮЮ



Рон Мишельді құшақтаған кезде оның құшағы Мишельге жұмсақ және мықты болып көрінді. Әр кезде құшағына қысқан кезде Мишель өзін сенімді қорғаныста тұрғанын сезінді. Бірақ, бәрібір оған Ронның махаббаты өзінің арманындағыдай емес болып көрінді: Мишель талпынса да, бірақ оның жанына жақындай алмаған сияқты. Мишельде олар шынымен жақын және Рон оған толықтай ашық деген сезім болмады. Мишель Ронда оның сүйіспеншілігін қабылдатпайтын қандай да бәр нәр-сенің бар екенін сезді, бірақ оның не екенін түсінбеді.

Рон келбетті ер адам еді. Ол өзін әрқашан өз келбетіне ұқыпты қарайтын басшының кейпінде болатын. Одан өзіне деген сенімділіктің иісі аңқып тұратын — Рон қаржыгер және жоспарлаушы ретінде ұстанатын қағидаларының іске асырушысы болды. Оның сенімді қол алысуы және өзін-өзі ұстауының жағымды мәнері істің сәттілігіне сенімділік ұялатады. Сонымен, оның маған келіп, өзінің некесі жайлы сөз бастауға не түрткі болды?

Мен өз-өзіңді позитивті қабылдаудың маңыздылығына арналған сөзімді енді аяқтап болғанда, Рон мені шетке апарып, былай деді:

— Джош, қазір сен не айттың, соның бәрі маған өте қажет, мен, тіпті, әр уақытта қорқыныштан өзімді қоярға жер таппай

жүрмін. — Мен одан отыруын және не жайлы айтып тұрғанын түсіндіріп беруін сұрадым. — Иә, мен адамдардың көз алдында өзіме сенімді адам болып көрінетімді білемін, — деп бастады ол, — бірақ жүрегімнің түбінде, адамдар менің шын мәнінде қандай екенімді, — бейшара және жолы болмайтын адам екенімді көреді деген қорқыныш бар. Менің үйленгеніме бір жыл болмады, ал мен, әйелім менің кім екенімді көргенде, мені сүюін тоқтатады деп өлгенше қорқамын.

Өңгіме барысында мен, Ронның тіл тигізіп қорлау үйреншікті әдет болған отбасында өскенін анықтадым. Әкесі ұлына мынадай сияқты сөздерді қолданған: «Рон, осыншалықты ақымақ болма», «Сенімен не дұрыс емес? Сен бір нәрсені де жақсы істей алмайсың ба?» және «Өмірден ешқандай жақсы нәрсе күтпе — сен бейшарасың».

Есейе келе, Рон әкесінің қателескенін дәлелдеді: Ронда табысты мансап қалыптасты, бірақ жүрегінің түбінде ол өз өміріне «ақымақ» және «жолы болмағыштың» көзімен қарауды жалғастыра берді. Эмоциялық тұрғыда Ронның өзін-өзі жағымсыз қабылдауы, өте қатты жақсы көретін сүйікті әйелі қолын созғандағы алшақтықта ұстап тұрғандай. Рон өзіне қараған кезде, ол көрген нәрсе оған ұнамады, сондықтан өзін сүйіп, қабылдау өте қиын болды, ал бұл некесіне кері әсерін тигізді. Иә, шындық сондай, кей кездері біз өзімізге жақсы қарамағандықтан, қарым-қатынастарымыз құрылмайды.

ӨЗІҢІЗДІ ҚАЛАЙ КӨРЕСІЗ?

Фотокамера ешқашан алдамайды деп айтады, бірақ мен келіспеймін және дәлелдеп бере аламын деп ойлаймын.

Өзіңіздің жүргізуші куәлігіңізді алып, сол жердегі фотосуретке қараңызшы. Сізге қарап тұрған «кадр» сізде мақтаныш сезімін туғыза ма? Сіз көрген нәрсе сізге ұнай ма? Өз басым фотосуретімді жек көремін — ол жерде өте жаман көрінемін. Жоқ,

көлік инспекциясындағы адамдарға фотопортрет жасауды тапсыруға болмайды екен. Және осы жеке куәліктегі фотосуреттерде шын мәнінде қандай екенімізді, тіпті жеткізе алмайды да. Сіз келісесіз бе?

Шындығында әрқайсымыз жүрегімізде басқа «жеке куәлік» ұстаймыз, ол әмиянымыздағыдан қарағанда әлдеқайда маңызды. Бұл өз-өзімізді көретін эмоциялық немесе ішкі суретімізге сай. Сіз өз болмысыңызға қарағанда, көргендеріңіз өзіңізге ұнай ма? Немесе сізге Рон сияқты өз болмысыңызды қабылдап, сүю қиын?

Өз болмысыңызды қабылдап, сүйе білу, әйеліңізді немесе күйеуіңізді және айналаңыздағыларды сүюге тікелей әсер етеді. Бәлкім, әлдекім өз-өзінді сүю — өзімшілдік дер, бірақ шындығында, өзіңе деген сүйіспеншілік — бұл адамдарды жақсы көрудің шарты. Және бұл шындық өте беделді дереккөзден — Киелі кітаптан, Исаның Өзінен шығады.

ӨЗ ҚАМЫН КӨЗДЕМЕЙ СҮЮ НЕЛІКТЕН МАҢЫЗДЫ

Исаның айтуы бойынша, Құдайды бар жан дүниенмен сүюің керек, ал содан кейін «өзіңді сүйгендей... маңайыңдағыны» (Мат. 22:39). Ол өзімізді сүю керектігін анық көрсетеді, бірақ өмірге деген өзімшілдікке және өзін қанағаттандыруға максатталған нарциссизмге шақырмайды. Құдайдың жаратылысы ретінде Ол біздің бастапқы құндылығымыз бен маңыздылығымызды және Оның жаратылысын қолдап, қорғау дұрыс екенін құптайды.

Айталық, бүгін «сіздің күніңіз» емес болды. Сіз жұмыстан шаршап, қарыныңыз ашып келе жатырсыз, ол есіктің алдында сіз ұнататын тағамның иісі қарсы алды. Демек әйеліңіз жұмыстан ертерек келіп, керемет кешкі аспен сізді қуантқысы келді. Сонымен, қарынын тойдырып және дәмді тағамнан рахат алу — өзімшілдік пе? Немесе, бәлкім сіздің әйеліңіз үйге келе жатқанда бір-екі бейнедиск алып, кешті қызықты фильмдер

көруге арнайық деп ұсыныс жасаса. Ұзақ жұмыс күнінен кейін демалғыңыз келсе, бұл өзімшілдік пе?

Өз денеңіздің күшін қайта қалпына келтіру үшін, қаншалықты қажет болса, соншалықты ұйқыңызды қандырып, демалып және тойынуға мүмкіндіктер табасыз. Мұның қай жерінде өзімшілдік? Сіз осындай түрде Құдай берген тәніңізді қорғау үшін, жай ғана өзіңізге сүйіспеншілік танытасыз!

Киелі кітапта осыған байланысты былай деп түсіндірілген: «Дәл осылай жұбайларын өз тәніндей жақсы көру — күйеулерінің міндеті. Әйелін сүйген өзін де сүйеді. Ешкім де өз тәнін жек көрмейді, қайта, оған нәр беріп, баптап күтеді, Иеміз де қауымды солай қамқорлайды» (Еф. 5:28–29). Осы үзінді, міне, нені білдіреді: біз өзімізді қажетті заттармен қамтамасыз етіп және мүмкін болатын зиян келтіру себептерден қорғап, жеткілікті түрде қамқорлаймыз. Жеке қауіпсіздікке, бақытқа және амандыққа талпыну — бұл сау және дұрыс тәсіл. Осылай жасаған кезде біз өзімшілдік танытпаймыз, біз тек өзімізге сүйіспеншілік көрсетеміз және шексіз адамгершілік, бағалылық және маңыздылығымызбен Құдайға ұқсас тұлға ретінде өзімізді бағалаймыз.

Иса, «Барлық істе де басқалар өздеріңе қалай істесін десеңдер, сендер де оларға солай істендер...» — деп айтқан кезде (Мат. 7:12), Ол дәл сол ойдың басты негізіне сүйенді: бізге тиісті түрде сую керек, демек, өз-өзіңді бағалауың керек.

Егер біз өзімізді тиісті түрде сүймесек және бағаламасақ, онда адамдарға қалай қарау керектігін түсіну бізге оңай болмайды. Біз өзімшіл болатындығымызға және жеке өзімшілдік мүдделерімізге басымызбен кіретініміз мүмкін екендігіне дауласпаймын да, бірақ, бәрібір өзін-өзі құрметтеуі мен жоғары бағалуы — бұл күнәкар түсінік дегенмен келіспеймін. Менің сенімім бойынша, Құдайдың жаратылысы ретінде жеткілікті түрде өз құндылығы мен маңыздылығын сезіну, бізді өзімшілдіктен қорғайды. Елші

Пауыл бізді былай жігерлендіреді: «...өздерің туралы тиістісінен артық ойламаңдар! Қайта, Құдайдан сенім арқылы әрқайсыңның үлестеріңе қандай рухани дарындар тигенін ойлап отырып, өздеріңді саналы түрде бағалаңдар» (Рим. 12:3).

Бұл аятта Пауыл өзіміз жайлы жоғары пікірде болмауымыз керек деп айтпайды. Ол, *шын мәнінде кімбіз*, содан артық пікірде болмауымыз керектігі жайлы айтады. Басқаша айтқанда, өз-өзімізді бағалауда шынайы болуымыз керек. Міне, сондықтан Пауыл: «тиістісінен артық ойламаңдар» деп қосады. Елшінің бұл сөздері, біз кімбіз және шын мәнінде қандаймыз деген Құдайдың аян-мақсатына негізделген, өз-өзімізді шынайы бағалаудың нәтижесі ретінде, өзіміз жайлы пікір қалыптастыруымыз керек дегенді білдіреді. Құдайдың маған деген көзқарасын қабылдау да ешқандай өзімшілдік жоқ. Бұл толық Киелі кітаптық тәсілдеме. Құдай сізді қалай көргендей, өзіңізді солай қабылдау — демек, жеке құндылығыңыз бен маңыздылығыңызды дұрыс түсінесіз дегенді білдіреді. Аз да емес, көп те емес.

НЕЛІКТЕН СІЗ СҮЙІКТІ БОЛУҒА ЛАЙЫҚТЫСЫЗ

Құдайдың бізді сүйетінін, қабылдайтынын біле тұрсақ та, біздің көбімізге өз-өзімізді сүйіп, қабылдау қиынға соғады. Біз жарнамалық постерден түскендей, сау көрінсек, бірақ ішкі «менімізге» көзқарасымыз сау болмауы мүмкін. Бізге күйеуімізді не әйелімізді немесе басқа ерекше бір адамды өзімізді сүйгендей сүю үшін Құдайдың бізді сүйетін себептерін біліп, қабылдау керек.

Сіз, Құдайдың жаратылысы ретінде ең аз дегенде үш себеппен махаббатқа лайықсыз:

1. *Құдай сізді сүйіспеншілікке лайықты етіп жаратты.* Егер сіз қаламаған бала болсаңыз, егер сізді елемесе, тіпті жек көрсе, онда сізге «өз бейнеңді» таңып қойған адамдар, түп-түбірімен қателесті. Құдай еш қателеспейді. Сіз сүйіспеншілікке лайықтысыз, өйткені Ол сізді Өзіне

ұқсас етіп, сүйіспеншілікке лайықты және қарым-қатынасты жақсы көретін адам қылып жаратты.

Әлем жаратылмастан бұрын, кеңістік пен уақыт жаратылмастан бұрын жеке қарым-қатынас бар болатын. Құдай бір тұлғадағы үшбірлік ретінде — Әке, Ұлы және Киелі Рух — жеке, сүйіспеншілікке толы қарым-қатынас ретінде мәңгі болды. Әке Ұлды мәңгі сүйді, Ұл Әкені мәңгі сүйді, Киелі Рух Әке мен Ұлды мәңгі сүйді. Сүю қабілетіңіз сіздің ДНҚ-ыңызға Құдаймен қатым-қатынасыңызға орналастырылды. Сіз сүйіспеншілікке лайықты екеніңізді шынайы түрде қабылдағанда, сізді Құдай қалай көрсе, сізде өзіңізді солай көресіз.

2. *Құдай сізді маңызды етіп жаратты.* Сізді соншалықты маңызды және мәнді емес дейтін әркім қателеседі. Есіңізде болсын, сіз маңыздысыз, өйткені сіз Құдайға ұқсас етіп жаралдыңыз. Ол — мәңгі маңызды және Ол сізді де маңызды етіп жаратты. Адамдар ең басынан бастап Құдайдан бас тартса да, Оның көз алдында бұл маңыздылықты азайтпады. Күнәсіз бола тұра, Ол күнәға бей-жай қарай алмады, сондықтан алғашқы жұпты Өзінен бөлді, бірақ Ол адамдарды Өзінен бөліп тастау үшін адамзат оған өте құнды және маңызды еді.

Түсінесізбе, кез келген заттың құндылығы біреудің бір нәрсені құрбан етіп немесе орнына бірдеңе айырбастауды ұсынумен анықталады.

Құдай үшін сіздің құндылығыңыз қаншалықты? Бұл Оның жалғыз Ұлының құрбандық өлімі. Ол жер бетіне Өз Ұлын адам кейпінде, сіздің күнәңізді өтеу үшін жіберді. Құдай сіз үшін өліп, сізбен тығыз қарым-қатынаста болуға сізді лайықты деп санайды. Сонымен сіз Ол үшін маңызды болсаңыз, Онымен келісіп, Оның көз алдында өзіңізді маңыздымын деп есептеуіңіз керек.

3. *Құдай сізді дарынды етіп жаратты.* Бәлкім, әрқашан маңызды тапсырманы орындаған немесе спорттық команданың құрамына қосылған соңғы адам сіз боларсыз. Нәтижесінде сіз өзіңізді қабілетсіз адам ретінде қабылдайсыз немесе өзіңізге ерекше бір әлеует жетіспейді деп санайсыз. Бірақ Құдай сізді олай көрмейді. Егер сіз — Оның баласы болсаңыз, Ол сізге ерекше дарындар мен таланттар беріп қойған. Қызмет етуге сізді күшпен қамтамасыз ету үшін Өз Рухын сізге салды. Сіз қабілеттерден айырылдыңыз деген өтірік. Құдай сіздерге ерекше дарындары мен қабілеттерін беріп және Өз Рухымен нығайтқандықтан, сіз бір секундта күмәндана алмайсыз: сіз дарынды адамсыз. Сіз өзіңізді солай санауыңыз керек, өйткені Құдайдың Өзі сізді солай санайды.

Өзіңізді сүйіспеншілікке лайықты, маңызды және дарынды етіп қаншалықты анық көрсеңіз, өзіңізді қабылдау және өз қамыңызды ойламай сүюге деген дайындығыңыз соншалықты жоғары болады. Және бұл жағымды ойлау туралы емес. Осы үш өмірлік маңызы бар қасиеттерді өзіңізде тәрбиелеп, көрінбегенше, сізге ешқандай «визуализацияны» ұсынбаймын. Сіз сүйіспеншілікке лайықты, маңызды және дарындысыз. Құдай сізді дәл солай жаратты. Жеке адамгершілігіңіз бен құндылығыңыздың сезіміне ену — бұл шындыққа негізделген, белсенді әрекеттің (өзін қабылдау) мәселесі.

Сіз сүйіспеншілікке лайықты болғандықтан, ортақтастық сезімін бастан кешіре аласыз. Біздің бәрімізге қасымызда *біреудің* бар екенін білу қажет. Әлдекім жақсы және жаман уақыттарда өз еркімен қасымызда болуға келіскен кезде, біз біреуге немқұрайлы емес екендігімізді сеземіз. Біреу бізді ешқандай шартсыз, тек бар болғанымыз үшін сүйгенін білсек, біз не сеземіз — ортақтастық.

Сөзсіз махаббат пен қабылдаудың жетіспеушілігінен әлемде қаншама адам зардап шекті. Кейде біздің әрқайсымыз осындай

ортақтастықтың жетіспеушілігін сезінеміз. Біз қабылдаған махаббат жиі кемеліне жетпеген, өйткені бізді сүйетін адамдар кемелді емес. Біз бәріміз ең аз дегенде шартты махаббатпен кездесуге мәжбүр болдық. Мысалы: «Мен сені сүйемін, өйткені...» немесе «Мен сені сүйетін боламын, егер сен...». Осы сияқты дабыл біздің әрекетіміз бен жетістігімізге деген ортақтастық сезімімізді байлайды. Егер біз белгілі бір стандарттарға жетпей қалсақ, бізді сүймейді деген күнделікті қатерде боламыз. Шартты махаббат пен қабылдау біздің негіз болатын ортақтастыққа деген қатты қалауымызды қанағаттандырмай тастайды.

Өзіңізді сүйіспеншілікке лайықты деп қабылдап, біреуге сіз қандайсыз, солай жақсы көруге рұқсат беруге дайын болсаңыз, сіз өзіңізді ортақтастық сезіміңізбен нығайтасыз. Ал сіз осы махаббатты қайтарған кезде, сіздің өмірлік серігіңіз немесе сүйікті адамыңыз сізге жақын және сүйікті екенін сезеді.

Сіз маңызды болғандықтан, толық құқықпен осыны сезіне аласыз. Джеймс өз кәсібінде жетістіктің шыңына жетті. Ол аз кітап жазбады және маман ретінде бүкіл әлемде дәріс береді. Ол қымбат спорттық көлікте жүреді, беделді қала маңында үлкен үйі бар және өз қауымына, басқа да қайырымдылық қорларына жомарттықпен құрбандық береді. Құрдастары оны ерекше табысты және өзіне сенімді адам деп санайды.

Бірақ Джеймспен жақынырақ таныса келе, сіз оны уайым мен қорқыныш жапа шектіретінін білетін боласыз. Дәл осы өзіне деген сенімсіздігі оны қоғамдағы осындай беделді жағдайға ынталандырды. Алайда кейде жетістікті аңсауы оны қажуға жеткізеді, егер еңбек ету ауруымен күресе алмаса, әйелі ажырасамын деп қорқытады.

Сонымен бірге Джеймс өзін дұрыс бағаламаудан зардап шегеді. Ол өзін бизнестегі жетістіктерден жұлып алса, түкке тұрмаймын деп санайды. Балалық шақтағы ата-анасының үйіндегі жағдайды болжап білмейтін, толығымен сау емес еді. Маскүнем

әкесі оны ешбір себепсіз ұратын. Бір күні ол ұлының велосипедін сатып, ақшасын ішімдікке жұмсады. Джеймс әкесінен не күту керек екенін ешқашан білмеді. Жасөспірім кезінде-ақ ол табысты және бай боламын деп, өз болашағын қауіпсіздендіремін деп шешеді. Бүгінде Джеймс сияқты адамдар бізді жан-жағымыздан қоршап тұр. Олардың өз-өздері түкке тұрмайтын сияқты болып көрінеді, ал бұның бәрі әлдекімнің оларға сенің маңыздылығың соншалықты үлкен емес деп сендіруінде. Қауіпсіздіктегі іргелі қажеттілік жауапсыз қалғанда, осы дабыл анық қабылданады. Қорқынышта және қатыгездіктің салдарынан өз қауіпсіздігіне деген сенімсіздікте немесе ата-анасының эмоциялық немқұрайлылығында өскен балалар, жиі өзін қамқорлық пен көңіл бөлуге лайықты емеспіз деп санайды. Джеймс сияқты, олар да өздерінің ішкі портреттерімен, «лайықты емес» деп майлы сызылған үкіммен ересек өмірге аяқ басады.

Жаратушы Құдайға сіз құндысыз және маңыздысыз деген шындықты қабылдай отырып, сүйіспеншілікке лайықты екеніңізді түсінесіз. Сіз сүюге лайықтысыз және осы түсінік сіздің сезіміңізге қосылғанда, сізде басқа адамдардағы сүйіспеншілікке лайықты деген сезімді оятуға күш пайда болады.

Сіз дарынды болғандықтан, өз-өзіңізге деген сенімділікті таба аласыз. Құдай әр адамды белгілі бір бейімділіктерімен жаратты. Адамдардың әрқайсысы: «Пайдалы болатын ортақ іске лайықты үлес қосу менің қолымнан келеді. Мен бұлай жасауға қабілеттімін» — деп айта алады. Мінсіз ортада балалар өзінің дұрыс маңыздылық сезімімен өседі. Сүйетін ата-аналарының мақтауы, қолдауы және жігерлендіруі қиындықты жеңіп, жаңа нәрсені сынап көруге шабыттандырады. Мақтаудың, қолдаудың және жігерлендірудің қомақты негізі бар балалар табандылыққа, бір салаларда жетістікке жетіп, одан ары басқасына ұмтылуға үйренеді.

Ата-аналар сіздердің қабілеттеріңіздің дамуында маңызды рөл атқарды. Сіздер жүруді үйренген сәттерді естеріңізге түсі-

руге рұқсат етіңіздер. Ата-анаңыздың көмегімен сіз алғашқы сенімсіз қадамыңызды жасадыңыз, содан кейін құладыңыз. Олардың жігерлендіретін сөздерін естіп, қолдауын сезіп, сіз тағы да тұрып, ақырында сәтті қадамдарыңызды бірінен кейін бірін жасадыңыз, содан кейін тағы құладыңыз. Ата-анаңыз осы сәтте, бәлкім, күлімсіреп, шапалақтап: «Жарайсың! Сенің қолыңнан келеді!» — деген болар, көп кешікпей ешқандай көмексіз жүрдіңіз. Қалай жүргеніңіз есіңізде жоқ шығар, алайда қадам жасай алу мен өзіңізге деген сенімділік пайда болды.

Баласын жүруге үйреткісі келмейтін ата-ана жайлы не ойлайсыз? Баласы жұмсақ аяқтарына тұруға талпынады, ал әкесі: «Сен ешқашан жүруді үйренбейсің, сондықтан талпынбай-ақ қой» — деген сияқты сөздермен оны күштеп отырғызып тастайды. Баласының жүруге үйренгісі келетін талпынысына кедергі келтіруге кім соншалықты қатігез болады? Бұл ақылға сыймайды! Алайда көбіміз эмоциялық тұрғыдан осындай жағымсыздықты көріп өстік.

Крис спортта дарынды емес еді, бірақ бейсбол ойнауды жақсы көретін. Ол тоғызға толғанда әкесінен Кіші лигаға іріктеуге жергілікті саябаққа апаруын өтінді және әкесі келіспегенше өтінді. Балалар командасына жазылуға деген үміттен қуанғаны соншалық, өзін-өзін ұмытып, лақтыруды үйреніп жүрді. Бірақ іріктеу турлары бітпей тұрып, әкесі: «Болды, Крис, үйге кеттік. Сенен бейсболист шықпайды» — деді.

Онсыз да бірдеңеге болса да қабілеттімін бе екен деген Кристің біраз сенімі быт-шыт болды. Қолымнан бір нәрсе келеді деген пікірге сену үшін оған аз жыл кетпеді. Тіпті қазірдің өзінде, ересек болса да, өз күшіне сену өмірін улайды.

Балалық шақта біз қандай да бір талантты дамытып, не дамытпауымыз мүмкін. Бірінші жағдайда, мүмкін, өзіңізге деген сенімділік сезімін таптыңыз. Егер жағдай солай болса, онда Құдай сізге бір дарынды берді деген шындықты қабылдауыңызға

болады. Егер өзіңізді дарынды адам деп сезінуге қиын болса, онда Ол сізге Кімді бергеніне назар аударыңыз — Киелі Рухтың Өзін берді. Құдай бірнеше себептермен өміріңізге енді, олардың ішіндегі негізгісі — Онымен біртұтас болу үшін сізге Өз сүйіспеншілігін көрсету. (Жох. 17:21–23 қар.). Ол сонымен қатар, басқа адамдармен дарындылық дәрежесімен тең адам ету үшін сіздің өміріңізге енеді. Жеке тұлға ретінде қалыптасқансыз деген шындықты қабылдай отыра, сіз батыл болып, өз дарындарыңызды адамдарға деген махаббатпен, олардың игілігі үшін қолдануға күш аласыз.

Құдай сізді махаббатпен жаратты, сондықтан сіз сүйіспеншілікке лайықтысыз, маңыздысыз және дарындысыз. Егер сіздің тұлғаңызда осы қасиеттер сіз жеке тұлға ретінде қалыптаса бастағанда эмоционалды түрде бекітілсе, онда сізде өзін-өзі бағалаудың дұрыс сезімі бар және өзіңізді қалай барсыз, солай қабылдауға оңайырақ болады. Бірақ жағдайыңыз басқаша болса, онда сізге өзіңізді қабылдау қаншалықты маңызды деген дұрыс сөздерді оқу аздық етеді. Жағымсыз эмоционалды бағдарламаланған жылдарды кері қайтару оңай емес, дегенмен, мүмкін. Мен — тірі мысалмын.

ӨЗІҢДІ ҚАЛАЙ БАР БОЛМЫСЫҢМЕН ҚАБЫЛДАУҒА БОЛАДЫ

Ата-анамның үйіндегі өмірім өте қатаң болғанын жоғарыда атап өткен едім. Сүйіспеншілікке лайықты, маңызды және дарынды деген сезімдер, мен үшін шынымен ақылға сыймайтын нәрсе болып көрінетін. Менде махаббатты қарым-қатынасқа деген мүмкіндіктер жоқ деп шешуге толығымен болатын еді, бірақ Құдайдың рақымдылығымен өзімнің жалған дәрменсіздігімнің шеңберін бұзып, әйелімді және өз жақындарымды өзімді сүйгендей сүю үшін өз-өзімді бар болмысыммен қабылдауды үйрендім. Бірақ оған барар жол ұзақ болды.

Маскүнемнің жағдайы жоқ отбасында өскенім аз болғандай, мектепте де мені толыққанды емес екенімді сезінуге мәжбүрледі. Екінші сыныпта солақай болуды қойдырғысы келген мұғалімнен бастайын. Қазір ондай қайта оқытулар іс-жүзінде жүргізілмейді, бірақ сол уақыттарда менің достарым қыдырып, софтбол және баскетбол ойнап жүргенде, аптасына екі рет, түскі астан кейін менің оң қолымды жаттықтыру үшін мұғалім сыныпқа отырғызып қоятын. Ол маған әр түрлі тапсырмалар беретін: оң қолыңмен бірдеңені жазу немесе жасау керек болатын. Мен сол қолымды қолдануды бастағанда, ол ауыр ағаш сызғышты қолына алып... *бац!* Әрине, мен бірден қолымды тартып алатынмын.

Осының нәтижесінде менде сөйлеу кемістігі пайда болды. Әр шаршап, абыржып және қорыққан сайын, мен кекештене бастайтынмын. Бірде мені сабақта, президент Линкольннің* Геттисбергтегі сөзін жатқа оқып беруім үшін орнымнан тұрғызды, бірақ сыныптастарымның алдында бірді бір сөз айта алмай тұрып қалдым, ал мұғалімнің: «Айт! Айт! Айт!» — деп қайталай бергені есімде. Ақырында, көз жасымды тоқтата алмай, сыныптан жүгіріп шықтым. Несін айтамын, өмірімнің қызығарлықсыз бастауы толығымен адамдардың алдында уағыз айтуға арналды.

Нағыз мәселе мынада болды; ешкімнің маған: «Бәрі саған көмектесу үшін жасалып жатыр» — деп айтпағанында. Соңында мынандай қорытындыға келдім: менің солақай болуым, менің мешеу, тіпті оданда төмен екенімді дәлелдейді. Сонымен қатар, солақайлығымды өзгертуге ешкімге жол бермеймін деген ой қалыптасты. Солай ешкімде бұнымен ештеңе жасай алмады.

Өзімді бағалау мәселелерім екінші сыныпта аяқталған жоқ. Мичигандағы сол бастауыш мектепте грамматиканы оқытты,

* АҚШ президенті Авраама Линкольннің 19 қараша 1863 ж. Геттисбергте, Азаматтық соғысының аяқталуынан кейінгі, Ұлттық әскери бейіттің ашылуында сөйлеген сөзі. Қысқалығына қарамастан (272 сөз), бұл АҚШ-ның тарихындағы ең үздік сөз болып саналады.

бірақ мен оны сол күйі меңгере алмадым — не мұғалімдерден, не ата-анамнан. Сөйлеуім өте сауатсыз болды. Нормативті грамматиканың кейбірін ғана тек ағам Джимнен қабылдай алдым. Меннен екі жасқа ғана үлкен ол, зерек жігіт болды, алайда ол Мичиган университетінен үйге келген кезде, мен одан қорқатын болдым. Ол әр келген кезде сауаттылығымды көтеру үшін менің сөйлеуімді түзетуге кірісетін. Осының бәрі Джим болған жерде аузымды ашуға қорқатын хәлге жеткізді.

Бірде университеттің бірінші курсында ағылшын тілі оқытушысы түгендеуді бастады да, неге аудиторияда менің ешқандай курстастарым жоқ деп сұрады. Ойланбастан: «Оған бүгін *нашар*» — деп, айта салдым. Оқытушы бірден кекетіп: «Мақтауэлл мырза, бәлкім, ол бүгін *науқас*?» — деп айту керек шығар деді. Сабақта ауыз ашқанымның соңғысы осы болды. Қазіргі уағыздаушы рөліне ең лайықсызы мен болдым деген сенімділіктің қайдан пайда болғанына, өзіңіз қорытынды шығара беріңіз.

Бірде, бірінші курста, біздің тәлімгеріміз болған д-р Хэмптон, менің бағаларымды қарап отырып, кенет байқап:

— Джош, оқудағы жетістіктеріңмен жарқырап тұрмағаның анық, бірақ сенде көптеген адамдарға жетіспейтін бірдеңе бар, — деді.

— Ол не екен? — деген сөз шықты менен. — Сіздің айтқандарыңызбен ойланбастан келісемін!

— Сенде батылдық пен шешімділік бар — деді ол. — Және бұл саған көптеген адамдар армандағаннан да көп нәрсе бере алады. Егер осы қасиеттерді дамытумен жұмыс жасағың келсе, онда сенімен бірге жұмыс істеуге келісемін.

Мен осы мүмкіндіктен ұстанып алып, д-р Хэмптонды тыңдап, менің сөздерімді түзету үшін, сағат сайын өз сөздерімді магнитофон таспасына жазып отырдым. Бірақ, содан соң әр түзеткен сайын, мен жеңіл ренішті сезіндім — «*қарай гөр,*

мұныңда ақылшы болуын!» — деген сияқты, — маған көмектесіп жатқанын білемін, сондықтан да өзіммен жұмыс жасауды жалғастырып, кейін шегінбедім.

Менің өзімді төмен бағалауым, сонымен бірге, мен оқуға түскен, мәсіхшілік колледжде және үй қауымында әрқашан нықталып отырды. Әрине, осылай байқаусызда болатын — тек қауым қызметшілері және мәсіхші жетекшілер әрдайым жастарды өз қабілеттері мен Құдайдың берген дарындарына сенуге шақыру керек болатын. Идея мынадай болатын: жастарды өз өмірлері мен болашақтарын Оған арнауға ынталандыру. Мен тіпті мәсіхші болған кезімде де, осы шақыру маған қатысты дегенге сенбедім. Түсінесіз бе, менде Құдайға ұсынатын қандай да бір таланттар және дарындар, лайықты бір нәрсе бар деп ойламады. Яғни, әрине ойладым, бірақ менің өзім жайлы дұрыс емес көзқарасым басқа бір нәрсеге сендірді.

Уитон колледжінде мен бітіретін жылдың күзгі семестрында д-р Ричард Халверсонның бізге жолдаған үндеуін естідім, содан кейін ол АҚШ Сенатының капелланы болды. Ол «Рухани Күштер Аптасы» деп аталған соңғы кеште сөз сөйледі, аудитория лық толды. Өз өміріңді Құдайға арна деген шақыру болғанда, «Ал, енді басталды...» — деп ойладым мен. «Өз таланттарыңды, — деді сол кезде уағыздаушы, — өз қабілеттеріңді, өз дарындарыңды алыңдар да, оны құрбандық үстеліне: “Құдайым, міне мен. Қолдан мені” деген сөздермен қойыңдар» — деді.

Жүздеген студенттер осы шақыруға үн қатты. Мен болсам, маған осы жаза неге керек деген сұрақтан қиналып отырдым, кенеттен орнымнан атып тұрып, бүйір тұстағы есіктен, кешкі салқынның алдынан ытқып шықтым. Жатаханаға дейін жүгіріп келіп, тезірек ұйықтауға асықтым, бірақ ұйықтай алмадым.

Шамамен таңғы төртте өз-өзіме келіп, Уитондағы Уэст-Юнион-стритта ақырын сандырақтап жүргенімді байқадым. Мен шетіне келіп, айғай салдым: «Құдайым, мен бұдан артыққа

шыдай алмаймын!» Менің сөздерім және сезімім дұрыс болды ма, жоқ па білмеймін, бірақ былай дедім: «Құдайым, менің мықты жақтарым бар деп ойламаймын. Менің қандай да бір қабілеттерім бар деп ойламаймын. Менің балалық шағым қиын болды. Әкем маскүнем болды. Мен жыныстық зорлыққа ұшырадым. Мен кекештенемін, грамматикамен де дос емеспін, мен мынаны да білмеймін және ананы да істей алмаймын. Бірақ, міне, бәрі Сенің алдында — менің барлық шектеулерім, барлық кемшіліктерім және барлық әлсіздіктерім. Оларды Саған беремін. Егер Сен мені, мендегі барлық жақсы және жаманмен бірге қабылдасаң, менімен бір нәрсе істегің келсе, мен — Сенікімін».

Сол дұғадан кейін бәрі басқаша болды — бәрі танымастай өзгерді. Шындығын айтайық: ешқайсымыз кемелді емеспіз, бәрінің өз кемшілігі, өз міні бар және оны өзгертуге өмірімізде ештеңенің күші жетпейді. Бірақ Құдай бізді жақсы және жаман болсақ та, мейірімді және ашулы болсақта, бар болмысымызбен қабылдайды. Ол біздің де солай жасағанымызды қалайды. Біз Оған ұқсас етіп жаратылғанымызға және Оның көз алдында біз үшін өлуге лайықты екенімізге келісуіміз керек. Ол бізді қабылдайтынын айтты, сондықтан да бізге өзімізді қабылдау керек — кемелді емес екенімізге қарамастан.

Бұл нәрсе, біз Құдай мен адамдарды елемей, заңсыздықта өмір сүреміз, ал Ол бұған көзін жұмады дегенді білдірмейді. Мен қазір Мәсіхке сеніп, Құдайдың балалары болған, бірақ өмірлері кемелдіктен алыс адамдар жайлы айтып отырмын. Ол бізді сүйіп, қабылдай алуы үшін бізден кемелдікті талап етпейді. Әйтпегенде біз бәріміз қиналыс пен азаптың әлемінде өмір сүрген болар едік. Алайда Ол бізден бір нәрсені талап етеді. Көне Өсиеттегі Дэуіт Патша адамдар дұрыс жасамаған кезде, Құдай олардың не қалайтынын көрді. Бас кезінде Дэуіт былай ойлады: Құдайға барлық болатын құрбандықты әкеліп, күштерін жұмсау үшін Ол адамдардан шамадан тыс күш салу мен көп

өз-өздерін жазалауды қалайды. Бірақ Құдай шын мәнінде нені қалайтынын ашқанда, Дәуіт мынандай өлең жолдарын жазды.

Құрбандық шалуымды қаламай тұрсың, өртеу құрбандығында ұнатпай тұрсың, әйтпесе оларды ұсынар да едім. Ал Құдайға ұнамды сый, құрбандық — күнәсіне шынымен өкінген рух. Шын опық жеп, бағынған жүрекке Сен теріс қарамайсың, уа, Құдай Ием.

Жыр. 50:18–19

Біздің бәріміз өмірімізде жақсы нәрсе жасамаған кезіміз болды және әлі де солай жалғасатын сияқты. Айтып өткенімдей, мұны өзгерте алмайсың. Әрине, өмірде, махаббатта жақсы бола аламыз, бірақ әрқашан бірдеңеден қателесіп, өзіміз сүйетін адамдардың жүрегін ауыртамыз. Осы жердегі негізгі сәт — осындай жағдай болғанда, қайғы-қасіретті және кішіпейіл жүрек пен қайғы-қасіретті рух болсын. Дәл осыны Құдай, күйеуіңіз не әйеліңіз, не болмаса өміріңіздегі басқа ерекше адам қалайды. Сіз сүйетін адамдар сіз айыпты болған кезде, өкінгеніңізді білгілері келеді. Өзіңді көндіру оңай емес екенін білемін, бірақ мойындау жаныңа пайдалы және ол қажет.

Егер бойұсынатын, қайғы-қасіретті жүрек пен рухты тәрбиелесеңіз, өзіңізді барлық шектеулеріңізбен, кемшіліктеріңізбен және әлсіздіктеріңізбен қабылдап, сүйе аласыз. Бір нәрсеге өкінетініңізді және кінәлі екеніңізді мойындауға дайын бола тұра, өзіңізді қабылдауда жаңа бір күш дәрежесіне ие болғандай боласыз. Бұл Құдайдың жұмысы, Оның айтуынша, «кішіпейіл жандар бақытты» (Мат. 5:5). Ол «қайғы-қасіретті рух» пен «бой ұсынатын және қайғы-қасіретті жүректен» бас тартпайды, дұрысы, Ол сізге күш беретін және өз-өзіңді қабылдап, сүйеге мүмкіндік беретін махаббатпен сүйеді. Ол сіздер жайлы қалай ойлайды, өздеріңізді де солай ойлауға үйретеді: бар болмыстарыңызбен қабылдап, сүйетін, Құдайдың баласысыздар.

Көптеген жағдайда өз-өзіңізді қабылдап, сүйу қабілетіңіз; өміріңіздегі ең маңызды адам сіз жайлы не ойлайды деген сіз-

дің ойыңызбен анықталады. Айтып өткенімдей, Құдай сіздің маңыздылығыңыз бен өз-өзіңді қабылдауыңызды нығайтты, егер Ол — біздің өміріміздегі ең маңызды Тұлға болса, онда сіз, Оның баласы, өзіңді бар болмысыңызбен қабылдап, сүйе аласыз.

Иса Өзін қабылдағандар жайлы аса маңызды сөзді айтты:

Әкем Мені қалай сүйсе, Мен де сендерді солай сүйемін... <...> Менің көретін қуанышым сендердікі де болсын... <...> Сендерді бұдан былай құл демеймін, құл иесінің не істеп жүргенін білмейді. Қайта сендерді достарым деп атадым, өйткені Әкемнен естігендерімнің бәрін сендерге білдірдім. Сендер Мені таңдап алған жоқсындар, қайта, Мен сендерді таңдап алдым...

Жох. 15:9, 11, 15–16

Пауыл сізді осы тізімге — Исаның досы және Оның таңдалғаны деп қосты. Қазірдің өзінде әділетті және сенушілерге жазған елшінің сөзін есіңізге түсіріңіз. Осының бәрі сіздің еңбегіңізбен немесе мәртебеңіздің арқасында келмеді — міне, Құдайдың Сөзі сіз жайлы не дейді:

- «...Мәсіхтің құрбан болып, қаны төгілуімен төлеміміз өтеліп,... күнәларымыз кешірілді...» (Еф. 1:7).
- Сіз — Құдайдың рухани баласысыз (Жох. 1:12 қара.).
- Сіз «әр қилы рухани игіліктермен» жарылқандыңыз (Еф. 1:3).
- «...Құдай бізді Өзінің алдынды қасиетті де мінсіз халқы болып жүрсін деп... таңдаған еді» (Еф. 1:4).
- «Ол бізді Иса Мәсіхтің арқасында рухани балалары етуге алдын ала белгілеп қойды...» (Еф. 1:5).
- «Ол бізді Мәсіхпен байланысты өз халқы болуға алдын ала таңдап алған еді...» (Еф. 1:11).
- Құдай бізді «...көкте Оның жанына отырғызды» (Еф. 2:6).
- Сіз — «Оның жаратылысыз» (Еф. 2:10).

- «...Бұрын алшақ жүрген сендер енді жақындадыңдар» (Еф. 2:13).
- Еш нәрсе бізді «Құдайдың сүйіспеншілігінен айыра алмайды» (Рим. 8:39).

Бұл Құдайдың сіз жайлы — Өзінің баласы жайлы не айтып, не ойлайтынының біразы ғана. Сондықтан да, Көктегі Әке сіздің өміріңіздегі ең маңызды Тұлға болғандықтан, Оның айтқанына сеніп, қабылдаңыз және ұғынып, өз бөлігіңізге айналдырыңыз. Шыныменде сүйіспеншілікке лайықты екеніңізді, Оның сіз жайлы ойлап, айтқандарын бұлжымайтын шындық ретінде нығайтуға рұқсат етіңіз. Сіз жайлы жағымсыз эмоцияларыңыз не айтса да, сіз тіпті ондай емессіз. Құдай сіз жайлы не айтады, сіз — солсыз! Солай, тек қана солай!

Және осының бәрі «сезімдерді жеңетін сананың» жаттығуы емес. Мен сүйіспеншілікке лайықтымын деген эмоцияларымды бір рет те болса «көндірдім» дегенге сенбеймін. Тек менің өткеніммен емес! Менің эмоциялық әрекетсіздігімді артқа қайтару үшін аз адам көмектеспеді, бірақ бәрінен бұрын өміріме Құдайдың өзіме деген көзқарасын қабылдаудағы менің рухани саяхатым әсер етті. Ақырындап өзімді бар болмысыммен қабылдап, сүйуге келдім. Өзімнің ауыр балалық шағым жайлы, оның ішінде зорлық көргенім жайлы ашық айта алдым. Бұнымен ең алдымен Доттимен, кейін басқа адамдармен бөлістім.

Әйеліме бала кезімде сексуалды зорлықтың құрбаны болғанымды айту оңай болмады. Ереже бойынша, осындай жағдайлардың құрбаны болған адамды ұят сезімі басады. Бұрын менімен не болғанын әйеліме айтып, ашылғанымда, ол бар күшімен мені жұбатуға тырысты. «Осы нәрсе сенімен болғаны, сондай өкінішті, — деп, көз жасы бетін жауып кетті, ал ол: — Қымбаттым, осының бәрін басыңнан өткізгенің, сондай жүрегім ауыртады» — деп қайталай берді.

Содан кейінгі айтқан сөзі мені шынымен таң қалдырды.

Дотти өте ұстамды және өзінің жеке өмірін ашық айтқанды ұнатпайтын адам болса да, былай деді: «Джош, сен тағы біреумен осы жайлы бөлісуің керек. Басқа құрбан болған адамдардың емделуіне үміт беру үшін Құдай сенің қайғылы тәжірибеңді қолдануы мүмкін». Және шынымен де, Дотти маған айналадағы адамдарға қандаймын, сол болмысыммен сүйікті екенімді және ешқандай кеміс емес екенімді түсіндіруге көмектескенде, өз оқиғамды басқалармен бөлісуге күш пайда бола бастады.

Өзімді құрбандық ретінде қабылдауымды өздігімнен жеңе алмас едім деп ойлаймын, бірақ Құдайдың, отбасымның махаббаты, мен білетін адамдардың кеңестері Құдайдың көз алдында кім екенімді, өзіме ашуға көмектесті. Мені зорлаушы, Уэйн Бэйли, Мәсіхтегі менің жеке тұлғамды бұза алмады: иә, ол менен бірдеңе тартып алды, бірақ ең бастысын тартып ала алмады. Мен — шексіз абыроймен, құндылықтармен және маңыздылықтармен Оған ұқсас етіп жаратылған, Құдайдың баласымын.

Бала кезіңізде сізде зорлық көруіңіз мүмкін, алайда өз жараларыңызды жасырмай, сүйіктілеріңізге жұбатуға мүмкіндік беріңіз, оларда емдейтін бір нәрсенің бары анық. Әйеліңіздің не күйеуіңіздің алдында өз әлсіздіктеріңіз бен қателіктеріңізді ашу — бұл мен айтып өткендей, жанымызға пайдалы. Бұны өзіңіз сүйетін адаммен қарым-қатынастың табиғи бөлігі етіңіз. Осылай барлық әлсіздіктеріңізбен және кемшіліктеріңізбен өзіңізді қабылдап, сүюді үйренген кезде, бір-бірлеріңіздің тығыз қарым-қатынастарыңызбен рахаттана алатын боласыз.

4

Үшінші шешім

ТАҢҒАЖАЙЫП СҮЙІКТІ БОЛУ

БІРІНШІ БӨЛІМ



Қауымдық орган дәстүрлі «Here Comes the Bride...»* ойнауды бастады, қауымда отырғандар бірінен соң бірі орындарынан тұрып, есікке бұрылды. Тіпті тыныс ала алмай қаласың — қалыңдық өте сәнді көрінеді.

Күйеу жігіт те — жас, әдемі, ұзын қара торы. Ол қалыңдықтың өзіне қарай, барлық талғампаздық пен кербездіктің кейпінде қалқып келе жатқанына таңданғанын жасыра алмай, қарап тұрды. Жүзіндегі күлімсіреу, көзіндегі от, мінсіз тұлғасы оны еліктіріп әкетті және тропикалық аралдағы он күндік «бал айына» қазірден дәмелі.

Белгіленген уақытта, қалыңдық күйеу жігіттің қасына келгенде, ол қалыңдыққа қолын созады. Әтірінің хош иісі оны масаттандырып барады. Жүрек соғуы жиілеп, терең тыныс ала бастағанын байқайды. Қазір ол қалыңдықтың бет пердесін көтеріп, оны өзіне қысады, қалай бағушы қатты дауыспен: «Бүгіннен бастап сіздерді ерлі-зайыпты деп жариялаймын» — деп айтқан соң, ернінен сүйеді.

Күйеу жігіт — фитнес тренері, қалыңдық — кәсіби модель. Тамаша жұп, сән журналының суретінен шыққандай. Оларды

* «Here Comes the Bride...» (ағылш.) — «Міне, қалыңдық келеді...».

Мауи аралындағы «Grand Wailea» мейманханасында, жас жұбайларға арналған керемет бөлме күтіп тұр.

Жас жұбайлардың некелік жатын бөлмесінде, екі тәннің бір болуы үшін оңашаланған кезін айтып жеткізуге сөз жетпейді. Олар осындай ашық рахаттануды, осындай экстазды бұрын-соңды бастарынан кешірмеген. Олардың әрқайсысы екіншісін нағыз сүйікті ретінде сипаттайды.

Тезірек үш жыл алға өтіп кетеміз. Суреттегі жұп ажырасып үлгерді. Сот құжатында көрсетілген, ресми себеп: мінездерінің жараспауы.

«Бал айында» ешқандай айқын сәйкессіздіктер болмады. Жас жұбайлар, өздерінің айтуларынша, таңғажайып сүйіктілер болды. Сонда да жыныстық қатынастың кереметтілігі ерлі-зайыптылық өмірді ажыратпай, ұстап тұруға қауқары жетпеді. Жыныстық қатынас ешқашан некені байланыстырушы түйін болған емес және де осы мақсатқа арналмаған.

Махаббатты қарым-қатынас тек тәндік тартымдылық пен сексуалдылыққа негізделсе, онда ол көпке бармайды. Жыныстық құштарлық өздігінен ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасында соншалықты шектелген бөлік, сондықтан жыныстық қатынас некенің тірегі болып қызмет ете алмайды. Айтып кеткендей, таңғажайып жыныстық қатынас — керемет тығыз қарым-қатынастың себебі емес, алайда керемет тығыз қарым-қатынас таңғажайып жыныстық қатынасты сыйлай алады.

Берік махаббатсыз жыныстық қатынас дыбысқа ұқсайды: ол өзіне көңіл аудартатындай қатты болуы, тіпті күштілігімен әйнекті сындыруы да мүмкін, дегенмен мағынасыз. Дыбыс қандай да бір мағына беру үшін, ол тұтастық пен толықтыққа ие, адам сөзінің ағымына ұқсауы керек.

Елші Пауыл оған келесідей сипаттама берді: «Мен адамдардың түрлі тілдерінде және періштелердің тілдерінде жатық та

мүдірмей сөйлей білсем де, бірақ егер сүйіспеншілігім болмаса, сөздерім сыңғырлаған қоңырауға әрі шылдырлаған асатаяққа ұқсап мәнсіз боп қалады сонда» (Қор 1. 13:1). Жыныстық қатынас, тіпті ең кереметі, сүйіспеншілік болмас, шылдырлаған асатаяқтан құнды емес.

Әрине, жыныстық қатынас тәндік қанағат әкеледі және эмоциялық тербеліс шақырады, оның шыңына жету үшін жыныстық қатынастың негізі болу керек — ол махаббатқа толы қарым-қатынас. Егер сіз, өмір бойына өзіңізбен қалатын махаббатты қаласаңыз, пайданы өз тәніңізді сүйюге, сонымен бірге жыныстық қанағатқа шешпеңіз — махаббатты тығыз қарым-қатынаста болғыңыз келетін адамға таңдаңыз.

СҮЙІСПЕНШІЛІКТІҢ ОҒАН ҚАНДАЙ ҚАТЫСЫ БАР?

1984 жылы әнші Тина Тёрнер хит болған «What's Love Got to Do with It?»* әнін жазып шығарды. Ол жерде, тәндік құштарлықта құрылған байланыстарын сақтағысы келген, әйел мен еркек жайлы айтылады. Бірақ бұл құрылым ұзақ мерзімді келешекке шыдамайды. Сіз шын мәнінде махаббаттың не екенін түсініп, адамға, жай тән ретінде емес, жеке тұлға ретінде шынайы сезімді бастан кешіргенде, бұл өмірдегі сіз кетірген барлық жылдардағы ең игілікті уайымы болуы мүмкін.

Көптеген адамдар сүйіспеншіліктің не істейтінін және қалай істейтінін айта алады, Бірақ оның не екенін айта алмайды.

Мысалы, адамдар: Киелі кітап сүйіспеншілікті шыдамды және мейірімді деп айтатынын біледі. Жазбада сүйіспеншілік «қызғанбайды, панданбайды, әдепсіз, өзімшіл болмайды» деп айтылады (Қор 1 13:4–5). Сүйіспеншілік өзін дәл осылай көрсетеді, бірақ ол қалай көрінеді? Оның ынталандырушы ықпалы қандай?

* «What's Love Got to Do with It?» (ағылш.) — «Сүйіспеншіліктің оған қандай қатысы бар?».

Иса: «Барлық істе де басқалар өздеріне қалай істесін десеңдер, сендер де оларға солай істендер...» — деп айтқан кезде, осы ықпалды тікелей көрсетті. (Мат. 7:12). Елші Пауыл сүйіспеншілікті былай бейнеледі: «Әрқайсың өз мүдделеріңді ғана емес, басқалардікін де ойлап жүріңдер!» (Флп. 2:4). Басқаша айтқанда, нағыз сүйіспеншілік *басқа* адамға бағытталған.

Басқа адамға бағытталған осы сүйіспеншілікке елші Пауыл күйеулерге жол сілтей отырып, назарларын аударды: «Дәл осылай жұбайларын өз тәніндей жақсы көру — күйеулердің міндеті. Әйелін сүйген өзін де сүйеді. Ешкім де өз тәнін жек көрмейді, қайта, оған нәр беріп, баптап күтеді, Иеміз де қауымды солай қамқорлайды (Еф. 5:28–29).

Осы және басқа да аяттардың көмегімен, нағыз сүйіспеншілік дегеннің не екеніне анықтама бере аламыз. *Нағыз сүйіспеншілік*, яғни *басқа* адамға бағытталған сүйіспеншілік — *оның қауіпсіздігін, бақытын және амандығын өзінікіндей маңызды орынға қояды*.

Осы сөздердің мағынасын ашу үшін, келіңіздер, Ефестіктерге арналған хаттың 5-ші тарауынан «қоректендіру» және «қамқорлау» деген сөздерді қарастырайық. Бұл бізге *басқа* адамның қауіпсіздігін, бақытын және амандығын қалай өзіміздікіндей соншалықты маңызды етуді түсінуге көмектеседі.

Өз тәнімізді қалай жете қоректендіріп, қамқорлаймыз, дәл солай сүйіктілеріміздің де жанын қоректендіріп, сүйіспеншілікте қамқорлауымыз қажет.

Адамды *қоректендіру* — оның тұлғасын барлық салада: эмоциялық, физикалық, рухани және әлеуметтік жағынан дамытып және қамқорлап, кемелденуге жеткізу дегенді білдіреді. Сүю — қамтамасыз ету. Біз өзімізді қалай қамтамасыз етеміз, дәл солай, сүйіспеншілік басқа адамды кемелдікке жеткізуді, оның қауіпсіздігін, бақыты мен амандығын қамтамасыз етуді талап етеді.

Адамға *қамқор болу* — оны сыртқы ортадан қорғау дегенді білдіреді. Құздың басында, барлық желге ашық орналасқан жаңа туған бүркіттің балапандарының ұясын көз алдыңызға елестетіңізші. Міне-міне дауыл тұрайын деді. Бүркіт-ана ұяға түсіп, қанатын балапандарының үстіне жайып, оларды долданған жел мен нөсерлі жаңбырдан қорғайды. Міне, қамқорлау дегеннің не екенін білдіретін көрнекі көрініс.

Еф. 5:29 аятта айтылады, өз-өзімізді қамқорлау табиғи нәрсе, яғни, біздің физикалық, эмоциялық, рухани және әлеуметтік игілімізге қауіп төндіретін нәрселердің бәрінен өзімізді қорғау. Біз үлкен жолдарда өлім немесе физикалық жарақаттарды болдырмас үшін жол ережелерін сақтап, қауіпсіздік белдігін тағамыз. Денемізді саулықта ұстап тұру үшін қолданылған калориялар мен дене майларының деңгейін қадағалап отырамыз. Басқаша айтқанда, мүмкін болған зиянды нәрселердің бәрінен қорғау үшін біз өз-өзімізді жеткілікті түрде жақсы көреміз. Сүю — тек қамтамасыз ету ғана емес, сонымен бірге қорғау.

Сондықтан да, күйеуі қалай өзін сүйеді, дәл солай әйелін сүю үшін, әйелінің физикалық, эмоциялық, рухани және әлеуметтік аядағы қауіпсіздігін, бақыты мен игілігін қамтамасыз ету үшін қолынан келгенінің бәрін жасау керек. Өзін қалай қорғайды, дәл солай әйелін де кемелдену жетістігінен тайдыратын немесе жолында кедергі болатын барлық нәрселерден *қорғауы* қажет.

Айтып кеткенімдей, Иса сүйіспеншіліктің осы түрін Матай жазған Ізгі Хабардың 27-нші тарауында сипаттайды. Әркім өз жақынын, өзін сүйгендей сүйсін. Осы тұрғыдан күйеуі қалай сүйеді, дәл солай әйеліде жақындарының ішіндегі ең жақынын, күйеуін: қамқорлай, қорғай отырып сүюі керек.

Сүйіспеншілік дегеніміз осы — беретін және сенетін, өзімшіл емес және құрбан ететін, нық, қауіпсіз, адал, басқа адамға бағытталған шынайы махаббат. Барлық уақытта болатын сүйіспеншілік осы. Және сондықтан да, осындай сүйіспеншіліктің

құндылықтары — сүйікті адамыңды қамтамасыз етіп, қорғау. Таңғажайып сүйікті жар сүйікті адамының қауіпсіздігіне, бақыты мен игілігіне нұсқан әкелетін нәрселерді жасамайды.

Күйеуіңіз екеуіңіз жұмыста ұзақ жұмыс күнін өткізгендеріңізді, елестетіңіздерші. Сіз, міне, үйге келдіңіз, ал күйеуіңіз сізден ертерек келген екен. Табалдырықтан аттамай жатып, сіздің ұнататын тағамыңыз дайындалып жатқанын иісінен сездіңіз. Дастархан жайылған, бірнеше шамдар жанып тұр, ал сіздің жақсы көретін ыдыстарыңыз ыдыс қоятын сөрені босатыпты. Күйеуіңіз балаларға осы кешті ата-әжесімен бірге өткізуді ұйымдастырыпты. Ал сізге осы кешті күйеуіңізбен бірге демалуға арнап, керемет кешкі астан ләззат алғаннан басқа ештеңе қалмайды.

Ең бірінші тамақ жасаумен әуре болып жүрген еркекке қарай отырып, шынымен бұл менің күйеуім бе деп ұғынғыңыз келуі мүмкін. ДНҚ тесті мен көздің нұрлы қабығының сканері оның дәл сіз тұрмысқа шыққан ер адам екенін дәлелдеген уақытта, оған нағыз тергеу ұйымдастыруыңыз мүмкін. Сіз былай деп күдіктенуіңіз мүмкін: отбасылық қаржыны жауапкершіліксіз жұмсады, отбасылық көлікті сындырды немесе отбасылық демалысты жоспарлаған уақытқа жұмыс істеймін деп бастығына уәде берді. Кез келген жағдайда, осының бәрін не үшін істеді деп түсінбеуіңіз мүмкін. Бір-екі «жазықсыз» сұрақтарды қойып, бәрі де дұрыс екеніне көз жеткізесіз, демек, шын жүректен дәмді астан ләззат алуға болады.

Кешкі астан соң күйеуіңіз ыдыстарды өзі жуамын деді. Ол сізге қонақ бөлмеге барып, біраз тынығып алуды ұсынып, ал өзі бірнеше минуттан соң, ыдыстарды жуып алғаннан кейін, десерт әкелетінін айтты. Дәл сол уақытта сіздің түйсігіңіз қосылады, осы нәрселер басынан бастап аяғына дейін бостан босқа жасалып жатқан жоқ дегенге сенесіз, жасырын ниет бар, ол ниет — жыныстық қатынас. Өзінен-өзі жақсы бір нәрсе жасау үшін ол

жайдан жай сізге қызмет етпейді. Ол көрсетілген қызметі үшін сыйақы алғысы келетін болады, солай емес пе? Басқаша айтқанда, еркектердің көбі сүйіспеншілікті қалай қабылдайды? Өте дұрыс: жыныстық қатынас ретінде.

Таңданысыңызға орай, сіздің адал жарыңыз керемет десертпен оралып, сізбен әңгімелесуді жалғастырады, өйткені ол сіздің сүйіспеншілікті *әңгімелесу* де қабылдайтыныңызды біледі. Ол күніңіз қалай өтті деп сұрайды, жұмысыңызда қандай мәселелерді шешуге тура келгенін жаны аши отырып тыңдайды, осы күн ішінде куә болған қызықты жағдайлардың бәріне сізбен бірге күледі және толықтай сіздің қызықты әңгімеңізді беріле тыңдайды. Ол сізге айқын белгі береді: оған бар керегі сіздің қасыңызда болу, немен айналысып жүргеніңізді білу, қамқор, түсінетін және сенімді, сонымен бірге, осы сәтте неге мұқтажсыз соның бәрін беру мүмкіндігіне ие болған күйеу ретінде өміріңіздің бір бөлігіне айналу.

Орнына ештеңе талап етпейтін сүйіспеншілік пен қамқорлық көрсетуге сіз қалай қарайсыз? Сіз сүйетін ер адамның: «Мен әрқашан сенің қасыңда боламын» — деген сөзі және дәл қазір оған сізден басқа еш нәрсенің қажеті жоқ екендігі, сіздің жүрегіңізге әсер етпей ме? Ол сізге анық түсінуге мүмкіндік беретін нәрселерге: ықыласын сізге аударып, қазір не жайлы ойлап, не сезінетінін сізге жақыннан білгісі келетініне және сізбен бірге армандағысы келетініне қалай жауап бересіз? Сіздің ішкі дүниенің күйеуіңізге тартымды, тіпті тамаша болып көрінетінін сезген кезіңізде, осы нәрсе сізді оған қарсы ашылуға түрткі болмай ма? Бұл сізді еліктірмей ме? Егер қандай да бір уақытта сіз бастаманы өз қолыңызға алып, оны жатын бөлмеге шақырсаңыз, ол таңдана ма екен? Жоқ, егер ол эмоциялық жақындық — тәндік жақындықтың бастамасы екенін түсінсе таң қалмайды.

Жұбайыңыз сіздің қауіпсіздігіңізді, бақытыңызды және игілігіңізді өзінікіндей маңызды орынға қойса, бұл терең әсер етіп,

жыныстық ынтығуға әкеледі. Таңғажайып сүйіктіңіздің айқын сипаты — оның іс-әрекетіне негізделген ерекше уәдемесі: сіздің көңіліңізді тауып, әр қажеттілігіңізді қанағаттандыру үшін өзін сізге арнау, өйткені сіз — ол сізсіз. Сүйікті адамыңыздың сіздің ішкі «меніңізбен» қызығуы, сіздердің тәндік жақындықтарыңызды терең мазмұнға толтырады. *Басқа* адамға бағытталған сүйіспеншілікті қарым-қатынас болған кезде, жыныстық қатынас қорғайтын және қамтамасыз ететін сүйіспеншіліктің көрінуі ретінде қабылданады, таңғажайып сүйіктілер дүниеге келеді.

Сүйікті адамыңыздың қауіпсіздігі, бақыты және игілігі өзіңіздікіндей маңызды болуы үшін сіз таңғажайып сүйікті адам болуға шешім қабылдай аласыз. Күйеуіңізге немесе әйеліңізге барлық уақытыңыз бен күшіңізді арнап, қоректендіріп, қамқорлау үшін, басқа біреудің қажеттіліктерін қанағаттандыруды үйренуді өзіңіз шеше аласыз. Сіз сонымен бірге, сүйікті адамыңызды қоректендіре және қамқорлай отырып, мүмкін болатын қауіптермен зиянды нәрселерден қорғауға шешім қабылдай аласыз. Бірақ таңдауыңыз қаншалықты ізгі ниетті болса да, ол міндетті түрде белгілі бір кедергілермен кездесуіне тура келеді. Осы *басқа* адамға бағытталудың жолында сізді тосқауылдар күтіп тұрады. Олардың бірқатары сыртқы күштерден екенін көресіз, ал көп жағдайда олар іштен шығады.

ТАҢҒАЖАЙЫП СҮЙІКТІ БОЛУҒА БӨГЕТ ЖАСАЙТЫН ТОСҚАУЫЛДАР

Шындығын айтайық: *басқа* адамға бағытталу — бұл өздігінен, табиғи түрде бола қалатын нәрсе емес. Шындық мынада: өз-өзімізге бағытталу өздігінен болады, егер біз әлде біреуді өз-өзімізді сүйгендей сүйгіміз келсе, өмірімізде бізбен бірге қозғалатын жұпқа тойтарыс беруіміз керек болады, соның бірі — өркөкіректік.

Өркөкіректік айтады: «Мен өзіме не қажет екенін сенің көмегіңсіз-ақ білемін. Мен өз күшіммен бәрін жасай аламын». Әрине, ешқайсымыз ондайды тікелей жарияламаймыз, бірақ өмірімізде қиындықтар туындағанда, адамдарға ашылуға және көмек сұрауға асықпаймыз. Дұрысы, мәселелерімізді өз бетімізше шешуге тырысамыз. Біз, еркектер, өзімізді “мачо” деп санауға бейіміз. Біреудің көмегіне қажеттілік бізді әлсіз етіп көрсететін сияқты. Бұл қате пікір.

«Басшы» және «көмекші». Мачо стиліндегі ойлауды көптеген еркектердің отбасындағы күйеу рөлін жете ұғынбағандығымен түсіндіруге болады.

Олардың: «Мен — үйдің басымын: қалай айтамын солай болады» — деп айтқандарын, бірнеше рет естуіме тура келді. Еркектер: отбасылық мәселелерді шешу мен қиын шешімдерді қабылдауда барлық жауапкершіліктер олардың мойнында және отбасын нағыз басқару — бұл дербес басшылық, Киелі кітап жоспары бойынша күйеуі «бас» болуы керек, яғни әйеліне билік етуі керек деп есептеуі мүмкін.

Жазбаны осылай дұрыс емес талқылау күйеулерді өркөкірек болуға көтермелеп қана қоймай — әйелдің рөлін төмендетіп, отбасында өзін екінші сұрыпты адам сезінуге себеп болады.

«Мынаны білесің бе: мен бас болуым керек, өйткені Киелі кітапта мен — “әйелдің басымын”, ал әйел — “күйеуінің көмекшісі” деп айтылған» — деп айтқан еркектердің бірнеше рет естідім.

Әйел «көмекші» ретінде күйеуімен тең тұрмайды деген көрініс — дұрыс емес. Бұл жай ғана Киелі кітаптық тәсіл емес.

Жаратылыстың басталуы кітабында: «Құдай адамды Өзіне ұқсас әрі бейнелес етіп, бірін еркек, бірін әйел қылып жаратты» делінген (Жар. 1:27). Әйел еркек сияқты Құдайға ұқсас әрі бейнелес етіп жаратылған. Еркекке арналған Құдайдың қандай да бір ғажап бейнесі сақталған жоқ, Құдай әйелді қандай да бір «оңайлатылған» бейнемен жаратуға шешім қабылдаған жоқ.

Еркектер де, әйелдер де бірдей Құдайдың бейнесін ұстанады.

Киелі кітапта шынымен Құдай әйелді еркекке көмекші ретінде жаратты деп айтылған. Кейбіреулер көмекшінің рөлі Құдай әйелді еркекке қызметші (немесе күн) қылып жаратты дегенді білдіреді деп ойлайды. Алайда, «көмекші» деп аударылатын, *ezer* деген көне еврей сөзі — қамқорлық танытып, қорғайтын және көмектесетін адам дегенді білдіреді. Жакып Құдай жайлы айтқанда дәл осы сөзді қолданды: «...Иә, әкеңнің Құдайы өзіңді қолдайды...» (Жар. 49:25). Мұса осы сөзді былай деп қолданды: «...Әкемнің сиынған Құдайы Қолдаушым болып...» (Мыс. 18:4). Забур жыршысы Дәуіт осы сөзді, мына сияқты жолдарда бірнеше рет қолданды: «Жаратқанға шын көңілден сенім артамыз, Ол — *қолдаушымыз*, қалқандай *қорғаушымыз*...» (Жыр. 32:20).

Көне өсиеттің авторлары Құдайды ең алдымен *ezer* ретінде бейнеледі — Ол бізді қамқорлайтын, қорғайтын және көмектесетіннің Өзі, ал бұл қызметшінің ешқандай қарапайым рөлі емес. Дұрысы, мұқтаж жанға көмек көрсету — бұл жоғарғы рөл.

Еркекке көмектесу үшін, Құдай әйелді Құдайға ұқсас еркекпен тең етіп жаратқанда, көмекшінің рөлі құл іспетті, жанама емес, қайта сыйлы болды. Ол, еркек әйелге мұқтаж болады деп есептеді және бұл еркек — толыққанды жаратылыс емес дегенді білдірмейді. Әйелдің еркекке жұп немесе серік болуы толыққанды болмағандығынан емес және еркек те әйелге мұқтаж болуы әлсіз болғандығынан емес.

Неке иерархия сияқты. Күйеудің әйелге билік етуі, ал әйелдің күйеуге бағыну керектігі — Жазбаның өрескел бұрмалануы. Көптеген адамдар иерархиялық құрылымды некелік қарым-қатынасқа енгізуге талпынады, бірақ таңғажайып сүйікті болу және сүйіспеншілікті қарым-қатынаста жақындыққа қол жеткізу — билік, бақылау немесе соңғы сөз кімде қалады деген мақсатпен бәсеке ұйымдастыру сияқты нәрселермен ешқандай өзара қатынаста болмайды. Осы жағдайда әңгіме бір-бірінің

мұқтаждығын толтыру үшін қамқорлау және жүректердің бірлесуі жайында болып жатыр.

Келіңіз, Ефестіктерге арналған хаттың 5-інші тарауына бет бұрайық. Елші Пауыл айтады: «Сендер Мәсіхті қастерлейтіндіктен, бір-біріңе мойынсұныңдар! Әйелдер, Иемізге мойынсұнғандай, күйеулеріңе де мойынсұныңдар; өйткені Мәсіхтің сенушілер қауымының Басы болғаны сияқты, еркек — әйелдің «басы»...» (21–23 аят.) Бір қарағанда Киелі кітап иерархиялық құрылымды орнатып жатқандай болады, бірақ осы аяттың мән-мәтініне қайтарғанда, бізге басқа көрініс ашылады.

Осы үзіндінің мәнмәтіні мынадай: елші Пауыл Құдайдың халқына Оның ұлы рақымдылығына қалай мадақ айту керектігін түсіндіреді (Еф. 2:8–9 қара); Құдай қалай бізді Өз денесіне — қауымға біртұтас етіп біріктірді (Еф. 2 мен 3 қара); қалай біз «Құдайға рухани жағынан ұқсас жаратылған жаңа, шынымен әділ де қасиетті адамға» жаңаруымыз керек (Еф. 4:24) және қалай Құдайдан үлгі аламыз (Еф. 5:1 қара), Оның Рухының күшінде өмір сүреміз (15–20 аят. қара). Пауыл бізге қандай да бір иерархиялық құрылым жайлы білім беруге тырыспайды — ол біздің бір-бірімізге деген қарым-қатынасымыз қалай болу керектігін көрсетеді. Пауыл айтады, әрқашан Құдай жайлы еске алып және Оны үлгі ете отырып, Құдайдың денесінде біртұтас болып әрекет етуіміз керек. Ары қарай ол айтады: «Сендер Мәсіхті қастерлейтіндіктен, бір-біріңе мойынсұныңдар!» (21 аят). Осы уағыз қандай да бір билеп төстеушілер тобының билігіне емес, бір-бірімізге мойынсұнуымыз үшін бәрімізге қатысты. Елші Пауыл айтады: бір-біріңе мойынсұну — бұл сау қарым-қатынастың дамуының негізі.

Содан кейін ол, әйелдер күйеулеріне мойынсұнсын деп айтады, «Өйткені Мәсіхтің сенушілер қауымының Басы болғаны сияқты, еркек — әйелдің «басы»» (23 аят). Бір қарағанда бұл тең қарым-қатынастың пайдасына айтылмаған сияқты, үзінді әр

әйелді қандай да бір өктемшіл тұлғаға — өзінің күйеуіне бағынуға шақыратын сияқты болып көрінеді. Бірақ бұл ешқашан екі адамның арасындағы жылы және тығыз сүйіспеншілік қарым-қатынастың мысалы бола алмайды. Біздің көпшілігіміз үшін бағыну «махаббат тілінің» бірі бола алмайды және өзін өктемшіл тұлға деп қабылдайтын күйеуді әйелі алаңдата қоймас. Енді бұл үзіндіні сүйіспеншілік қарым-қатынастың бірлігінде және Құдайдан үлгі алу аясында қалай түсінуге болады?

Иса бас болудың үлгісі ретінде. Біз Исаны қауымның Басы ретіндегі рөліне қарап, сүйіспеншілік қатынасындағы басымдылықтың не екен түсіне аламыз. Оның билік деген не және Өзінің бас болу жағдайын қалай қолдану керектігі туралы түсінігі, әдетте, оны қауымның қалай түсінетіні мен уағыздайтынынан мүлдем өзгеше. Бас болу жайлы келесі үзіндіні оқыңыз:

...Патшалар қол астындағы елдерді билеп-төстейді, әрі халықтардың үстінен қатаң әмір жүргізушілер тіпті «жақсылық жасаушылар» деп те аталады. Бірақ сендерде ондай болмасын! Керісінше, ең ұлыларың ең кішілеріндей, басшылық ететіндерің қызмет көрсетушілеріндей болсын! Қалай ойлайсындар, қайсысының жолы үлкен: дастарқан басында отырғанның ба, әлде оған қызмет етушінің бе? Әрине, дастарқан басында отырғанның. Ал мен араларыңда қызмет етуші істеттімін.

Лұқ. 22:25–27

Бұл жерде Иса бас болу пен әмір жүргізудің мүлдем жаңа тұжырымын қорғайды. Дәстүрлі көзқарас мынандай болды: адамдар өз тарапынан ойына келгенін істейтін басшылықтар мен әміршілерге мойынсұнады. Бірақ Иса басшылар мен әміршілер *қызмет* ету үшін өмір сүреді деп үйретеді. Ол осы бас болу жайлы революциялық түсінікті құтқарылу мейрам асы кезінде, Өз өмірін біз үшін беретіннің алдында бөлісті. Елші Жохан жазады: Иса мерекелік үстелден тұрып, қарапайым қызметші ретінде шәкірттердің аяғын жуа бастады. Бұл тапсырманы орындап, Ол айтты: «...— Сендерге не істегенімді түсінесіңдер

ме? — деген сұрақ қойды. — Маған «Ұстаз», «Ием» дейсіндер. Осылай атағандарың дұрыс, себебі Мен Солмын. Ал егер Мен Иелерің және Ұстаздарың бола тұра, аяқтарыңды жусам, сендер де бір-біріңе сондай қызмет етуге тиіссіндер... Мен сендерге қалай қызмет етсем, сендер де солай етсін деп үлгі көрсеттім» (Жох 13:12–15). Сонымен күйеу өзінің бас екенін қалай көрсетуі керек? Исаның бас және билеуші үлгісін өмірінде іске асыру — әйелінің мұқтаждығын түгендеу. Бәлкім, көптеген күйеулерге Исаның ұсынған көзқарасын қабылдау қиын болар. Өзін өркөкірек билеуші ретінде көру, былайша айтқанда, басынан аяғына төңкеріледі. Қызмет ете отырып, бас болу қалай *шынайы* тиімді болады? Өз еркінмен «дәрежеңді төмендетіп», «бұйыруды» қалай *шынайы* өз қолыңа ала аласың? Осы тәсіл шынымен алаңдатады, егер сіз некедегі иерархиялық құрылымды өмірде іске асыруға талпынсаңыз, егер сіз оны жұбайыңызбен тығыз қарым-қатынасыңыздың дамуы тұрғысында — оның қауіпсіздігін, бақытын және игілігін өзіңіздікіндей маңызды орынға қоятын қарым-қатынас тұрғысында қабылдасаңыз, онда ол шынымен мағынаға ие болады.

Пауыл айтады: «Сондықтан еркек әке-шешесін тастап, әйеліне қосылады, сөйтіп екеуі біртұтас болады» (Еф. 5:31). Бұл жерде елші некенің негізгі мақсатының бірін анықтайтын Жар. 2:24 аятты — ондағы жақындық пен бірлікті мысалға келтіреді. Пауыл өз ойын мына сөздермен аяқтайды: «Осында терең сыр бар, мен мұны Мәсіхке және қауымға байланысты айтамын. Бірақ ол сендерге де қатысты: әрқайсың әйелінді өзіңдей сүйуге тиіссің, ал әр әйел күйеуін құрметтеуге міндетті » (32–33 аят.).

Иса мен Оның халқы (қауым) бірлік пен жақындықта болғанындай, күйеуі мен әйелі де бірлік пен жақындықта болғанын қалайды. Иса Өз қауымының мұқтаждығына кішіпейілділікпен қызмет ете отырып, сүйікті таңдау жасады. Біз де сондай таңдау жасай аламыз. Өркөкіректікке сырт қарап, өзімізге Мәсіхтің

артынан еруді таңдап, әйелдеріміздің өмірімізде қаншалықты маңызды рөл атқаратынын көрсете отырып, кішіпейілділікпен қызмет ету қажет.

Бұл көрініс әйелінен бойсұнуды күтетін және бүкіл жанұясын бағындырып ұстап отырған өркөкірек күйеудің көрінісінен мүлде өзгеше. Ондай күйеу сүйікті ретінде жоғары бағаланбайды және ол, әлбетте, әйелімен шынайы жақындық пен бірлікті басынан кешірмейді. Алайда оны өз әйелін қорғап, қамтамасыз етуге талпынатын, кішіпейіл басшы–қызметші болуды сүйіспеншілікпен таңдаған күйеу ғана басынан кешіре алады. Елші Пауыл күйеулерге былай дейді: «...Мәсіх қауымды қалай сүйсе, сендер де әйелдерінді солай сүйіндер: Мәсіх қауым үшін жанын қиды...» (25 аят). Осындай күйеу Исаны құрметтейді және дәл сондай махаббат әйелімен қарым-қатынасын қолдап тұратын нағыз бойсұнушылық тәсіл болуы мүмкін, ал оның сыйы — тығыз махаббат қарым-қатынасы.

Сенім бойынша таңдау. Сонымен өркөкіректік — таңғажайып сүйікті болудың жолындағы кедергі. Тағы бір кедергі — өзімшілдік. Біз өзімшілдікпен «бірінші нөмірлі» болуға ұмтылғанда, әйеліміздің не күйеуіміздің қауіпсіздігін, бақытын және игілігін өзіміздікіндей соншалықты маңызды деп санамаймыз.

Біз бәріміз өзімшілдік әрекеттерімізді мысалға келтіре аламыз. Олардың бәрі біздің «нәпсімізге» бағытталған, бір қызығы, осы өз-өзімізге бағытталу қайдан келеді? Осы «маған бағытталудың» негізінде бізге не керек немесе не нәрсеге мұқтажбыз, соны ала алмай қаламыз деген қорқыныш жатыр. Сол кезде біз не істейміз? Біз өзімшілдікпен басқа адамнан өз керегімізді аламыз және бұл — біз сүйетін адамдармызбен бірлікті, жақындықты бастан кешіру жолындағы өте үлкен кедергі.

Доттимен некеміздің бас кезінде, менің өзімшілдігім бізден жақындық сезімін алып кеткені есімде. Мен — шешен және уағыздаушымын. Жиналғандарға сөз сөйлеу маған ұнайды.

Дотти — керемет тыңдаушы. Оған адамдардың өмірінде не болып жатқанын тыңдау ұнайды. Осылай біздің алғашқы отбасылық өмірімізде мен өзімнің көпшілікке қызметім жайлы арманымды әйеліммен қарым-қатынасыма енгіздім.

Әр сөз сөйлеуімнен кейін, Доттиге ол қалай өтті, кездесуге қанша адам келді, үзіліс кезінде олар менімен не бөліскісі келді және тағы басқаларын жан-жақты айтып отырдым. Менің ойымша, не дұрыс болды, не дұрыс болмады соның бәрін оған «басынан аяғына» дейін жайып тастадым. Осындай ауызша жайып салудан кейін, бір сағат өткеннен соң, Доттиден бүгінгі күні қалай өткенін сұрадым: «Бәрі жақсы болды ма?» Осымен біздің әңгімеміз аяқталатын. Ақырындап, дұрыс емес дәстүр қалыптаса бастады: мен сөйлеймін, Дотти тыңдайды. Мен алуды әдетке айналдырдым, ал Дотти беруді.

Менің тәлімгерім және қымбатты досым Дик Дей маған өте бір маңызды сәтті байқауға көмектесті. Егер мен Доттимен жоғары рухани дәреже мен эмоциялық жақындықты шынымен қаласам, егер шынымен оның таңғажайып сүйіктісі болуды қаласам, онда маған таңдау жасау керек. Бұл таңдау — сөйлеуді тоқтатып, әйеліне өзі жайлы айтуға мүмкіндік беру деп ойлаарсыз. Бірақ бәрі оңай емес.

Сол уақытта менде назар аударудың орасан зор қажеттілігі болды. Ол менде қазір де бар. Дотти мені бар көңілімен тыңдап, осы қажеттіліктің орнын толтырды және осы нәрсе оның қолынан жақсы келетін! Қазір де солай! Менің «маған бағыттаудан» шығуым, өзіме көңіл аударудан бас тарту болмады, өйткені ол менің өмірімдегі қажеттіліктің негізделген оқиғасы болатын. Шығу жолы — сенімділікте жаттыға отырып, жеткілікті назар ала алмай қаламын ба деген қорқынышқа бет бұру деген шешім болды. Бұл біртүрлі естілуі мүмкін, бірақ маған Құдайға өзімнің абсолютті Қамтамасыз етушім деп сенуге жаттығуға тура келді.

Құдай Өзі «барлығына өмір, дем және қажеттінің бәрін» сыйлайды (Елш. 17:25). Иса айтты: «...беріңдер, сонда сендерге де беріледі... сендер өзгелерге қолданған өлшем өздерің үшін де қолданылмақ» (Лұқ. 6:38). Назарсыз қаламын деген қорқыныш менің «маған бағыттау» әрекетіме әкелді, егер мен осы қорқынышты әлсіреткім келсе, Құдай менің мұқтажымды толтыруға қабілетті және соны қалайды дегенге сенуім керек. Оның мұқтаждығымды қанағаттандыруы менің алуыма емес, беруіме негізделді. Басқалардың назарын іздемеуім керек еді, алайда сеніммен әйелімнің эмоциялық қажеттіліктерін толтырып, оған көңіл бөліп және Ол Өз кезегінде басқалардың назар аударуына деген қажеттілігімді толтырады деп сенуім қажет болатын. Мен сеніммен қадам жасап, осы сүйіспеншілікті таңдауға шешім қабылдадым. Бірақ Құдай мені сүйеді деген басымды сезім, Жазбада уәде етілгендей: «Сүйіспеншілікте қорқыныш жоқ. Шынайы сүйіспеншілік қорқынышты жолатпайды...» (Жох 1. 4:18),

Сондықтан да, сеніммен таңдап, менің қажеттіліктерімнің орнын толтырады деп Құдайға үміт арта отырып, бірінші ісім Доттидің эмоциялық қажеттіліктерін қамтамасыз ету болды. Сөз сөйлеп болғаннан кейін, Доттиге қоңырау шалғанда әңгімемді күнің қалай өтті деп сұраудан бастадым. Кей кездері тіпті оған әңгімелесуге көмектесу үшін сөзді тартып алуыма тура келетін. Одан балалар жайлы сұрайтынмын және олардың күні қалай өткенін сұрау үшін телефон тұтқасын балаларға беруін өтінетінмін. Кей күндері Дотти және балалармен осындай әңгімелесулер ұзаққа созылғаны соншалықты олардың менің хәлімді сұрауға уақыттары жетпей қалатын. Бірақ енді ең алдымен бар назарымды отбасыма бағыттап, назар аударту қажеттілігімді толтыруда Құдайға үміт арттым. Және сеніңіз, күні бойы жиналғандарымды бөлісу үшін бірнеше ғана минуттар болса да, мен өзімді керемет сезіндім. Олардан алған осы «ең аз» көңіл бөлудің өзі мені толықтай қанағаттандырды, өйткені ең алдымен

мұқтаждықтарыма жауап беретін Құдайға тапсырып, үміт арттым. Енді шынымен осы қажеттілікті Құдай толтырды.

Таңғажайып сүйікті жар болу — алу емес, беру дегенді білдіреді. Бәлкім маңызды бір нәрседен бас тартып, өз қажеттілігіңді қанағаттандыра алмай қалу сізді қорқытатын болар, бірақ сіздің сүйікті таңдауыңыз бен әрекетіңіз қаншалықты өз мұқтаждығыңыздың орнын толтырудан бас тартумен емес, сізді сүйетін Құдайға және Оның белгілеген уақыты келгенде Өзі сіздің қажеттілігіңізді қамтамасыз етеді деген сеніміңізбен тұжырымдалады. Ол сізді ұятқа қалдырмайды. Көне Өсиеттегі Дәуіт есіңізде ме? Барсабиямен неке адалдығын бұзғанның дәл өзі? Дәуіт нәпсіқұмарлыққа беріліп, басқаның әйелмен жыныстық қатынасқа түскеннен кейін, Құдай оған не айтты, өте қызық.

Құдай Дәуітке бет бұрып, былай деді: «Саған патша иеңнің сарайы мен әйелдерін табыстап, Израил мен Яһуда елдерін де тапсырдым. Мұның бәрі аз болса, оның үстіне тағы соншама қосып берер едім. Неге Жаратқан Иеңнің өсиеттерін аяқ асты етіп, Оған жек көрінішті осындай зұлым істі жасадың? (Пат 2. 12:8–9). Шын мәнінде Құдай Дәуітке жыныстық қатынас қажеттілігіңді қамтамасыз ету үшін бәрін бердім және егер осыны жеткілісіз деп санасаң одан да көп қылып беретін едім деді. Бірақ Дәуіттің өзімшілдігі оның жыныстық өмірі оған қанағат әкелмейді деген қорқыныш туғызды, сондықтан ол басқаның әйелімен жыныстық қатынасқа түсті. Оның бірінші күнәсі нәпсіқұмарлық емес — оның бірінші күнәсі өзін Қамтамасыз етушіге, Құдайға деген сенімінің жетіспеушілігі. Құдай қажеттіліктерін қамтамасыз ете алады және еткісі келеді дегенге Дәуіт сенбеді. Сүйікті таңдау жасау — Құдайдың сүйіспеншілікті қамтамасыз етуіне сенім арту, Құдайға өзінің абсолютті Қамтамасыз етушісі ретінде сенім арту. Дәуіт ақыры осы түсініп, былай деді: «...мен Жаратқан Иеге қарсы күнә жасадым...» (13 аят)

Біз Құдайға, біздің қажеттілігімізді қамтамасыз ететін абсолютті Қамтамасыз етушіміз деп сенім артқан кезде, өзіміздің «маған бағытталуымыздан» бас тартамыз. Осы таңдауды өміріңіздің тұрақты құрастырушысы етіңіз, сол кезде сіз таңғажайып сүйіктіге айналасыз!

Таңғажайып сүйікті болуға қатысты тағы бір өлшем бар және ол тағы бір сүйікті таңдауды болжайды. Сізге шынымен махаббаттың не екенін және өркөкіректік пен «маған бағытталу» бейімділігімен қалай күресу керектігін білу керек. Алайда екі адам арасындағы терең байланысты не қалыптастырады? Адамға басқа адаммен қарым-қатынаста жақындықты сезінуге не мәжбүрлейді және осы сезімді шексіз шындыққа айналдыру үшін не істей аласыз? Осы сұрақтардың жауабы — келесі тараудың тақырыбы.

~ 5 ~

Үшінші шешім

ТАҢҒАЖАЙЫП СҮЙІКТІ БОЛУ

ЕКІНШІ БӨЛІМ



Оның демі терең және біркелкі болды. Ол ешқашан осындай қатты ұйқыға кетпеді. Адамға Құдайдың анестезиясынан кейін оянып, өз-өзіне келуіне бірнеше минуттар қажет болды, ол оянғаннан кейін Құдай оның қабырғасынан жасағанына қалай жауап бергенін тек елестете алуымыз мүмкін.

Адамның ең алғашқы жаратылыс болғанын есімізге түсірейік. Ол күнә болмаған, мінсіз әлемде өмір сүрді. Осы алғашқы адам өзінің Жаратушысымен мінсіз қарым-қатынастан рахат алды. Бұл жұмақ болатын. Құдай бәрін өте ептілікпен орналастырды, бірақ сонда да осындай күнәсіз және мінсіз әлемде Ол: «Жақсы емес...» — деді.

Ол жерде не жақсы емес болды? Құдай сөзсіз жақсы емес болатын нәрсені жаратқан жоқ, бірақ Ол бір нәрсе аяқталмай қалды және оны солай қалдыру жақсы емес деп жариялады. Бұл аяқталмай қалған нәрсе Адамның жалғыздығы. «...Адамның жалғыз болғаны жақсы болмас, Мен оған өзіне сай көмекші жасап берейін» (Жар. 2:18). Сонымен, көз алдымызға елестетейік: Құдай еркектің ішіне терең орналастырған, өткір жалғыздығын жою үшін, әйел атты жаратылыстың дүниеге келгенін көру үшін Адам ұйқысынан оянады.

Оның соншалықты тартымды келбетке қалай қарағанын елестетіңізші, оған тек қызыға қараудан басқа еш нәрсе керек емес

сияқты. Тұманның арасынан пайда болып, ойланбастан өзіне беттеп келе жатқан әйелді көрген Адам бір сәтке сілейіп тұрып қалды. Оның сыртқы келбеті Адамды осы әлемде ешкім және ештеңе таңдандырмағандай қайран қалдырды. Ол осы жаратылысқа тәнті болып қарады. Өмірінде осындай сұлулықты ешқашан көрмепті.

Бәлкім, олардың тәндік құштарлығы дереу, ал жыныстық бірігуі — керемет болған шығар. Бірақ Адамға Хауаның тәнінен гөрі одан да басқа бір үлкен нәрсе сүйсіндірді. Адамның осы құштарлығында Хауада бар, бірақ, өзі айырылып қалған нәрсеге мұқтаж болғандай бір құпия тартымдылық бар. Хауада бір шексіз тартымдылық бар және Адам осы жаратылыста тәндік айналып, тәндік ләззат алудан да жоғары нәрсені танып білуге деген қанбайтын шөлді сезінді. Және сондай сезімді Хауа да сезінді. Олардың екеуін де тәндік сезіну мүшелері қабылдай алатын тереңірек қарым-қатынас қызықтырды.

Алғашқы еркек пен әйел бір-бірінен көре алатын және қол тигізе алатыннан да жоғары бір нәрсені танып білгісі келді. Екеуі де жанның терең жақындығын, бір табиғаттың екіншісіне байланысын, эмоциялық бірлікті сезінді. Егер қысқаша айтсақ, олар өздерінің жалғыздықтарынан құтылуға тырысты. Олар, өздерінен кейін туылған барлық адам сияқты, осы жақындыққа, ашық болуға және бір-бірімен бірлікте болуға тырысты. Өмірімізде біздің барлығымызға жалғыздықтан құтқаратын біреу керек.

Егер Құдай бізді осындай жақындықты сезіну үшін жаратқан болса, онда оны сезіну үшін не істеуіміз керек? Бір адамға басқа адаммен қарым-қатынасында бұл жыныстық жақындық байланысын сезінуге не мәжбүрлейді? Және бізді жалғыздықтан не құтқарады? Бұл не істейміз, не айтамыз немесе қайдан екені белгісіз, бізді сол Купидонның жебесі сияқты таңғалдыратын нәрсе ме? Менің ойымша, бұл бір нәрсені жасап немесе сөйлеп күш жұмсау емес, бұл біз талпынатын нәрсе. Басқаша айтқан-

да, біз бәріміз аңсайтын бірлікті табу үшін жақындықты іздеуге қосылуымыз керек. Киелі кітап мұны қалай жасауға болатыны туралы бірнеше керемет кеңестер береді.

СҮЙІКТІ АДАМЫҢЫЗДЫ ТАНЫП БІЛУ ТУРАЛЫ ШЕШІМ

Досым д-р Дейвид Фергюсон Көне Өсиеттен қарым-қатынастағы жақындыққа қалай ұмтылуды түсінуге көмектесетін үш көне еврей сөзімен таныстырды. Отбасындағы қарым-қатынас туралы жазылған, «Жалғыздықты ұмыт» деген тамаша кітабында осы сәтті жан-жақты талқылайды.

Бірінші сөз — *yada*, «білу» дегенді білдіреді. Құдай айтады:

«Мен сені шешеңнің құрсағында жаратпастан бұрын-ақ білген болатынмын...» (Ерм. 1:5). Ол сізді ұсақ-түйегіңізге дейін біледі. Ол сіздің талантарыңызды, дарындарыңызды, бейімделіктеріңізді, ойларыңызды, уәждеріңізді, талпыныс пен армандарыңызды терең және түп тұрғысымен біледі. Ол ойыңыз бен жүрегіңіздің терең түкпірін зерттеп, сіздің кім екеніңізбен тікелей таныс.

Құдай әрқайсымыздың мойынымызға: «Өтінемін, мені танып білші» деген тақтайшаны біржола іліп қойғандай, басқа адам бізді терең танып білсін деген қажеттілікпен жаратқанына сенемін. Біздің нағыз сүйікті болуды аңсауымыздың өзі біздің шын мәнінде кім екенімізді ашуға және олар кімді табады соны қабылдап, сүюге шақыру, яғни сіз бен бізді. Басқа адамның бізді терең танып білуі, біздің жалғыздығымызды жояды.

Достарымның бірі, Марк, бірде маған өз әйелін сүйетінін, бірақ некесі ақырындап біркелкі және жалықтыратын болып бара жатқанын айтты. Оның сөздері бойынша, ойланбай дұрыс істер жасайды және дұрыс сөздер сөйлейді. Марктың әйелі, Сьюзен өз кезегінде күйеуін сүйетінін, бірақ қарым-қатынастағы ұшқын әлдеқашан өшкенін айтты.

Марктың түсіндіруі бойынша, әйелін танып білуде ол үшін зерттелмеген ешнәрсе қалмаған. «Сьюзен жайлы не білу керектің бәрін, мен білемін, — деді ол, — және ол мені бұрынғыдай қызықтырмайды». Әрине, ол қателеседі: ол әйелінің түсінігіне енді ғана «қол жеткізді», енді ғана оның бірегейлігін сезінді. Тұлғаның терең шынайылығы мен жұбайларымыздың немесе сүйікті адамдарымыздың мінездерінің күрделілігі соңына дейін ешқайсымызға ашылмаған. Дәуіт Патша жазады, Құдай «іш құрылысымды қалыптастырды, ана құрсағында мені жаратты. Тамаша жаралдым, Сені мадақтаймын» (Жыр. 138:13–14). Тәніміз ғана емес, ақыл-ойымыз да, жүрегімізде күрделі және көп қырлы.

Бақытына орай, Марк ақылға келіп, шын мәнінде Сьюзенді білмейтінін және түсінбейтінін сезінді. Сьюзен жеке бір нәрсені онымен бөліскеннен кейін, Маркте оған деген қызығушылық пайда болып, оған ашу керек болған мінезінің ерекшеліктері мен оның тұлғалық қырларын зерттеуді бастады. Ол шынымен әйелін танып білуге ұмтылды. Кейінірек Марк маған былай деді: «Менің Сьюзенім соншалықты күрделі және жан-жақты адам екенін білмей соқыр болыппын. Мен оны түсінемін деп ойладым, Джош, бірақ мен қателесіппін. Сүйікті әйелімді танып білу үшін бүкіл өмірім және тіпті одан да көп уақыт қажет. Мен қайтадан ғашық болған сияқты сезімдемін».

Марк өз-өзіне әйеліне деген сүйіспеншілігінде қандай да бір құпия бар екенін және ол құпияны Құдай жаратқанын ашты. Күмәнданбасаңыз болады: сіз *шындығында* сүйетін адамыңызды білмейсіз. Әрине, сіз оның балмұздақтың қандай түрін ұнататынын, музыкалық әуестігінің қандай екенін және сүйікті түсі мен өзін қандай спорттық команданың жанкүйері санайтынын білесіз. Бірақ өмірлік серігіңізде тереңділік пен күрделілік бар, оларды ашқан кезде, оның өмірінің көз тартатын және тамаша өлшемі ашылады, ал олар сүюді күтіп тұрады.

Біз енді үйленген кезде, мен Доттиді сүйдім — мұнда күмән болмады, алайда, сол кезде қарым-қатынасымызда мен білмеген немесе түсінбеген көп қырлары болды, және қазір де әйелім мен үшін көп кезде жұмбақ. Құдай бізді дәл осылай етіп жаратты. Басқа адамдарға эмоциялық қажеттіліктерімізді бірінен соң бірін ашуды бастамасақ, біздің аса күрделілігіміз оларға соңына дейін танып білуге жол бермейді. Дәл осы үдерісте біздің бірегейлі эмоционалды мінездемелеріміз көрінеді. Дәл осы құпия әйеліммен жақын қарым-қатынасты ізденуге ынталанадырады, дәл осы құпия біздің қарым-қатынасымызды ғажайып балғындықта сақтайды.

Ешқандай қиыншылық жоқ сияқты, бірақ көптеген жылдарда, Дотти қиыншылықтармен немесе мәселелермен немесе реніш сезімімен бөліскен кезде, ол менен «бәрін реттеуді» күтетіндей көрінетін. Және, шын мәнінде, менде әрқашан қиыншылықты жоятын, мәселені шешетін, реніш сезімін басатын дайын іс-әрекет жоспары бар болып көрінетін. Бірақ әңгіме мынада болды, менен дәл қандай ниетті күтетінін түсіну үшін Доттиді жеткілікті терең білмедім. Осындай жағдайда мен оған ұсынғандардың бәрінің өз пайдасы болған шығар, бірақ бұлардың бәрі ол шын мәнінде мұқтаж болған нәрсе емес еді.

Елші Пауыл бізді көкейтесті мұқтаждыққа сай көмек *сөзін* ұсынуға үйретеді, «тыңдап тұрғандардың сенімдерін жетілдіріп, игілік сепсін» (Еф. 4:29). Жақындықты іздеу кезінде әйелімнің қандай эмоциялық қажеттіліктері бар екенін және оны қалай қанағаттандыра алатынымды білуім керек еді. Солай істеу арқылы, шынымен де, оның жалғыздығын азайтар едім.

Бір күні Дотти ата-аналар жиналысынан балаларымыздың бірі жайлы басқа аналардан естіген сөздеріне өте ренжіп келді. Алдыңғы жолы осыған ұқсас мәселемен бөліскенде, мен бірден мына сияқты: «Қымбаттым, жүрегіңе жақын алма. Міне, саған не істеу керек» — деп, дайын шешімді ұсынып, мәселені шешу жолдарын жайып салдым. Жоспар өздігінен нашар болмаған шығар,

бірақ сол сәттегі Доттидің сезінген сезіміне қарамады. Мен аз-аздан өзіме аша түстім — жайырақ, бірақ дұрысы — Дотти қатты ренжіген кезде оған не қажет. Енді ол менімен реніштерімен және жайсыз жағдайларымен бөліскен кезде, мен оған жақын келіп, иығына қолымды қойып, былай деймін: «Қымбаттым, осы сөздерді естуіне тура келгенің үшін өкінемін. Сүйіктім, сен үшін уайымдаймын». Доттиге шын мәнінде осы қажет — жедел шара қолданудың жоспары емес, жағдайды түзетуге дайын шешім емес, оның қиналысына деген түсінік пен аяушылық.

Таңқаларлығы, осы сәтте Доттидің мұқтажыдығы тек осы болды. Сонымен мен не үйрендім? Әйеліммен қарым-қатынасымызда оны эмоциялық тұрғыдан танып білуді үйрендім. Оған ол үшін шешу емес, оны тыңдау керек болды. Доттидің жүрегі ауырғанда, оған барлық жағдайлар үшін жалпы сөздер мен шешімдер емес, қатты құшақтау мен жігерлендіретін сөздер қажет екенін ақырындап түсіне бастадым. Бастан кешкен реніштерден кейін, бірнеше күннен соң әйелім өзі маған келіп қандай да бір қиын жағдайды шешу үшін, мысалы, отбасымыздың кенжесінің қылығына қатысты әрекет жасау керек сияқты деп сұрайды. Сол кезде менің жоспарымның кідіртусіз шаралары шын мәнінде орынды болады.

Мен әйелімнің өте маңызды эмоциялық қажеттіліктерін өзіме ашып, оған қарсы алғашқы қадамды жасағанда, не болғанын көрдіңіздер ме? Аз мөлшерде оның жалғыздығын кішірейтуім, арамыздаға үлкен жақындыққа алып келді. Сүйікті адамымызды тереңірек тануды бастағанда және оның эмоциялық қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін оған ашылғанда, бұл қарым-қатынастағы жақындыққа әкеледі.

Әдеттегідей Киелі кітап басқа адамды қалай эмоциялық жағынан танып білетініміз жайлы және оның қасында болғанда, маңызды эмоциялық қажеттіліктерін қалай қанағаттандыратынымыз жайлы түсінікпен бөліседі. Иса былай деді: «Сендерге бір жаңа өсиет айтамын: бір-біріңді жақсы көріңдер! Мен өзде-

ріңді сүйгендей, сендер де бір-бірінді сүйіндер!» (Жох. 13:34). Осы қайталанатын сөз тіркесін Жаңа Өсиетте ең аз деген де отыз бес рет кездестіреміз — іс-әрекетті білдіретін «сүю» етістігінен алдында «бір-бірін» деген сөзді кездестіреміз. Жазба бізге нақты нұсқауды береді: оның эмоциялық қажеттіліктерін қазір қанағаттандыру үшін бір-бірін қалай сүю керек және бір-бірін жеткілікті түрде қалай терең танып білу керек.

Және таңғаларлығы: сіз сүйетін адам бірегей жаратылғаны соншалықты, екеуіңіздің эмоциялық қажеттіліктеріңіз әртүрлі құндылықтар деңгейінде тұруы ықтимал. Қор 1. 12:25 аятта бір-біріне қамқор бол (көңіл бөлу) делінген, ал Сал 1. 5:11 аятта — бір-бірінді жігерлендір (қолдау) делінген. Сіз сүйетін адам да көңіл бөлуге көп және қолдау көрсетуде аздаған эмоциялық қажеттіліктің болуы мүмкін. Керісінше, эмоционалды қолдауға өте мұқтаж болып, көңіл бөлуге аса қатты мұқтаж емес болуыңыз мүмкін. Бұл сіздің мінезіңіз бен өмірілік тәжірибеңізге, соның ішінде, сіз өскен отбасылық жағдайдың қандай болғанына байланысты.

Ал енді Киелі кітапта көрсетілген он эмоциялық қажеттілікке және оны қанағаттандыру жолдарына көңіл бөліңіздер. Бұл сіз сүйетін адамды жақсы тануға және оның жалғыздығын аздап азайтуға мүмкіндік береді. Нәтиже — сіздер бір-бірлеріңізге жақын боласыздар. Осы эмоциялық қажеттіліктерді талқыламас бұрын, сүйетін адамыңыздың әр эмоциялық қажеттілігін қанағаттандыру үшін оған қарсы қадам жасасаңыз, ол адам не сезінетінін айтып өтейін.

Жұбанышқа деген (қатысу) эмоциялық қажеттілік

Егер маған ауыр болғанда, менімен бірге қайғырсаң, мен жұбанышты сеземін. Менің қиналысымның бір бөлігін өзіңе алғанда, біз бір-бірімізге жақын болғанымызды сеземін.

Қор 2. 1:3–4 қара

Киелі кітапта айтылады: «...қайғыланғандардың қайғысына ортақтасындар» (Рим. 12:15). Эмоциялық немесе физикалық қиналысты бастан кешкен сүйікті адамымызбен бірген жасасақ, ерекше бір нәрсе болады. Құдай бізді жұбатады «Осылай Құдайдың өзімізді жігерлендірген жұбанышымен біз де әр түрлі қайғы-қасірет шегіп жүргендерді жігерлендіре аламыз!» (Қор 2. 1:4). Әйелімізді не күйеуімізді жұбатқан кезде, не болады? Құдай оларға табиғаттан тыс жағдайда жұбаныш пен эмоциялық емделу беру үшін біз арқылы іс-әрекет жасайды.

Жұбайыңыздың жаны ауырған кезде, «жедел шара жоспарының» қажеті жоқ екенін сеніммен айта аламын. «Менің ойымша, қымбаттым, неліктен бұлай болғанның себебі мынада...» деген жауап, іске аспайды, өйткені осы сәттегі маңызды қажеттілік жұбаныш алуда. Жұбату мына сияқты естіледі «Осы жағдайдың сенің басыңнан өткені, мен үшін өкінішті...».

Бұндай кезде үйрету керек емес. Мына тәрізді: «Осындай жағдайда Құдай бізге бұйырады...» деген жауап, біз қалаған нәтижені бермейді, өйткені осы жағдайдың маңызды қажеттілігі жұбаныш алуда. Жұбату нәзік құшақтауды білдіретін сияқты болып көрінеді.

Жалпылама сөздерді қолданудың қажеті жоқ. «Қымбаттым, көңіліңді түсірме! Ертең жаңа күн болады, сонда...» деген жауаптарға құлақ аспайды, өйткені осы жағдайдың маңызды қажеттілігі жұбаныш алуда. Жұбату мына сияқты естіледі «Саған қазір қаншалықты ауыр екенін, ойлаудың өзі қиын».

Дұрыс кеңес — дәл қазір керек нәрсе емес. «Сенің орнында болсам, сондай жағдай менің басымнан өтсе, онда мен...» деген жауап іс жүзінде көмектеспейді, өйткені осы жағдайдың маңызды қажеттілігі жұбаныш алуда. Жұбату мына сияқты естіледі «Мен осы қиыншылықты сенімен бөлісетініме, сенші».

«Жедел шара жоспары», үйрету, жалпылама сөздер мен дұрыс кеңес — осының бәрі үшін өз орны мен уақыты бар, бірақ сүйікті адамыңа ауыр болған кезде емес, өйткені жұбаныш қана

ауырсынуды жеңілдетеді. Қазір оған не керек екенін түсінгенде, тезірек жұбатамыз, оның жалғыздығы мен қиналысына аз болса да көңіл бөлуіміз біздің қарым-қатынасымызды одан да жақын етеді.

Сонымен бірге сіздерге, әсіресе еркектерге ескертуге рұқсат етіңіздер. Сүйіктіңізді жұбату үшін онымен не болғанын және өзін қалай сезінетінін міндетті түрде білуім керек деп ойламаңыз. Бір досыма осы қиын сабақ болды.

Бірде оның әйеліне эмоциялық тұрғыдан қиын болғанда, ол әйелін «Қымбаттым, қазір не сезіп тұрғаныңды мен білемін» деген сөздермен жұбатқысы келді. Ол: «Жоқ, білмейсің! Менің не сезіп тұрғанымды білемін деп, қалай сенімді түрде айта аласың?» деп, зірк ете қалды. Досым үнсіз қалды, бірақ әйелі дұрыс айтты. Әйеліңнің немесе күйеуіңнің қайғысын бөлісу үшін, олардың неден өткенін және жүрегінде қазір не бар екенін білу міндетті емес. Соңына дейін өздеріне ғана мәлім эмоциялық тәжірибелерін әр уақытта бөлісе алмаймыз. Бұл адамға қаншалықты ауыр екенін біле отырып, осы қиналысты онымен бірге басымыздан кешіреміз дегенді білдіруі мүмкін. Егер досым былай айтқанда, жақсы болар еді: «Қымбаттым, саған қазір өте қиын шығар. Мынаны білгеніңді қалаймын: сенің қалай қиналғаныңды көру маған да ауыр». Осылайша, олардың дәл қазір қандай сезімді бастан өткеріп жатқанын нақты білетіндей ұсынуға тырыспай жатып, өзімізді қиналысты бастан кешіріп жатқан әйелімізбен не күйеуімізбен теңестіруіміздің жалған екендігін жақын адамдарымыз біледі. Сүйетін адамыңызды танып біліңіз және жұбатумен қажеттілігін қанағаттандыру өзін жалғыз сезінбеуге көмектеседі

Қабылдауға деген эмоциялық қажеттілік

Сен мені шартсыз сүйгенде, әсіресе, менің әрекеттерім мінсіздіктен алыс болған кезде де, мені қабылдағанын сеземін. Сен

мені барлық кемшіліктеріммен, осы қалпымда қабылдаған кезде, мен бір-бірімізге жақын бола түскенімізді сеземін.

Рим. 15:7 қара

Қабылдау мен мақұлдауды шатастыратын жұптар аз емес. Біреудің қылығын мақұлдай алмауымыз, сол адамды тұлға ретінде қабылдай алмаймыз дегенді білдірмейді. Шынайы қабылдау әйелі немесе күйеуінің іс-әрекеттерін ажыратып, кім екендігін көрсетеді — байлықта да, жоқшылықта да біз сүйеге таңдау жасаған жеке тұлға.

Біз бәріміз кемелді жаратылыс емеспіз және біздің істеген, не істемеген нәрселеріміз өмірлік серігімізбен арамыздағы қарым-қатынасты бұза алмайтынын білуіміз қажет. Қабылдауға деген қажеттілік — бұл қателігімізге қарамастан, кез келген жағдайда сүйікті екенімізді білуге деген қажеттілік. Тіпті, егер бізде ештеңе және ешқашан өзгермесе де, бізді бұрынғыша қабылдайды және сүйеді деп сенгіміз келеді. Жұбайларымызда бізден осыны қалайды. Олар осы сияқты қабылдауды сезген кезде, өздерін соншалықты жалғыз сезінбей, бізбен жақындығын сезе бастайтын болады.

Көңіл бөлуге (қамқорлыққа) деген эмоциялық қажеттілік

Сен менің әлеміме кіріп, маған көңіл бөліп, өміріме араласқан кезде, мені қамқорлайтынын сеземін.

Қор 1. 12:25 қара

Біз жоғары жылдамдықты әлемде өмір сүріп жатырмыз. Бізде және сүйікті адамымызда әр түрлі жұмыс, әр түрлі достар және әр түрлі қызығушылықтар болуы мүмкін, күнделікті әбігерлік пен асығулардың арасында өзінді ұмытылған және бейшара сезінуің соншалықты оңай. Осындай сәттерде біз және сүйікті адамымыз ерекше күшпен көңіл бөлуге деген қажеттілікті сеземіз.

Біз басқа адамға не маңызды екенін білген кезде, оған көңіл бөлеміз, оның әлеміне енген кезде, сол әлемнің бір бөлігіне айналамыз. Мысалға, былай көңіл бөлуге болады: «Бүгінгі күннің қалай өткенін айтшы. Қызық, соңғы жобаммен не болды». Әр кезде сүйікті адамымыздың өмірінде не болып жатқанына қызығушылық танытқан да немесе ол істегісі келеген нәрсені бірге істеуге ықыласпен қосыла отырып, оның көңіл бөлуге деген эмоциялық қажеттілігін қанағаттандырамыз және осындай іс-әрекет бізді магниттей бір-бірімізге тарта түседі.

Мақұлдауға деген эмоциялық қажеттілік

Сен маған жеке тұлға ретінде қанағаттанғанда немесе көңілің толған кезде, мен мақұлдағаныңды сеземін.

Рим. 14:18 қара

Біздің бәрімізге бұл өмірде бір нәрсеге лайықты екенімізді айтатын ауызша қолдау қажет. Әйеліңізге не күйеуіңізге қол жеткізген жетістіктері туралы жігер сөз айтқаннан гөрі, неліктен оған жеткеніне мән берген дұрысырақ. Солай біз екпінді олардың мінезіне түсіріп, тек жетістіктерін ғана емес, сонымен бірге осы жетістіктердің мүмкін болуына көмектескен жеке қасиеттерін де құптайтынымызды түсіндіре аламыз.

Мақұлдау мына сияқты сөздерде көрінеді, мысалы: «Бүгін достарымызды қабылдай отырып, үй бикесі ретінде маған үлкен әсер қалдырдың. Қонақжайлықтың жылы әрі қуанышты атмосферасын құратын қабілетің өте керемет!» Немесе: «Біздің үйіміз тамаша. Сенің ерекшеліктерге көңіл бөлуің әр бөліктен байқалады, соның арқасында ол таңғажайып көрінеді. Мен сенімен сондай мақтанамын!» Сүйікті адамыңыздың жасаған нәрселері жақсы екенін, сонымен бірге жетістікке жетуге мүмкіндік берген керекті қасиеттерін айтып, мақұлдай отырып, сіз оған жалғыздықты сезінбеуге көмектесесіз және бір-біріңізге одан сайын жақындай түсесіз.

Қолдауға деген эмоциялық қажеттілік

Менің ауыртпалығымды көтерісіп, қиыншылықтар мен мәселелерімді шешуге көмектесу үшін қасымда болған кезінде, мен сенің қолдауыңды сеземін.

Ғал. 6:2 қара

Кейде қолдау тәндік немесе материалдық нәрседе көрінеді — айталық, шатырдан шырша әшекейлерін түсіруге көмектесу, жиһазды қозғау, көлік жуу, бақшадаға арам шөптерді отау, ыдыстарды жуу және тағы сондайлар. Қолдау — бұл бір адаммен оның жүгін бөлісіп, қатар жүру. Қолдау — бұл сонымен бірге эмоциялық ауыртпалықты немесе отбасылық қамқорлықтың жүгін бірге алып жүру. Айталық, әйелінді немесе күйеуінді жанжалды әріптесімен қиын жағдайда эмоционалды қолдау, отбасылық қаржыға байланысты шешім қабылдау немесе баланы тәрбиелеп, жол көрсету қажеттілігіне үн қату. Қолдау — қиын жағдайда иық тіресуге дайын болу дегенді білдіреді.

Қолдау сөздері мынадай болуы мүмкін: «Сенің қасыңда болып, көмектескім келеді. Сенің қамқорлығыңның жүгін жеңілдету үшін не істей аламын?» Кейде қолдау сүйікті адамымыз үшін немесе бірге не істей алатынымыздан көрінеді. Басқа жағдайда қолдау — сүйікті адамыңыздың өмірінде болып жатқан жайтқа аяушылық танытып, шағымдарын тыңдау үшін жай ғана қасында болу. Қолдау көрсете отырып, сүйіктімізге жақындай түсеміз және біраз болса да оның жалғыздығын жеңілдетеміз.

Мойындауға деген эмоциялық қажеттілік

Сен мені мақтағанда және менің жетістіктеріме немесе жай бір талпынысыма ризашылық білдірген кезде, мен өзімді жігерлі сезінемін.

Қор 1. 11:2

Сүйікті адамымызды ешбір шартсыз қабылдай отырып, біз: «Бар болғанына, рақмет» деп айтқандай боламыз. Оған өз риза-

шылығымызды білдірген кезде: «Сенің істерің маңызды!» деп айтқандай боламыз. Бұл біз сүйетін адамға өз маңыздылығын сезінуді, оның құнды екенін және олардың істері өзінше сіз үшін маңызды, сіз мойындады деген сезімді береді. Оларда осындай ой пайда болады: «Сонда мен біреу үшін бір нәрсе білдіреді екенмін ғой!»

Ризашылық білдіру сөздері — сыйлауды білдіретін жақсы қабілеттің бірі. Шын жүректен айтылған қарапайым ғана «рақмет» сөзі, кей кездері біздің бар терең алғысымыздың жеткізе алады, мысалға: «Қымбаттым, керемет түскі ас үшін рақмет», «Сенің арқанда бүгін өзімді ерекше сезініп тұрмын, рақмет», «Көлікті жууға көмектескенің үшін, рақмет». Ризашылық білдіру сөздері біреудің қатысуында айтылса, маңызы одан сайын арта түседі. Күйеуімізді не әйелімізді қалай мақтайтынымызды балаларымыз, туғандарымыз және достарымыз да естісін. Бұл оған жалғыздықты сезінбеуге көмектеседі және араларыңыздағы ерекше жақындықты сезінуге себеп болады.

Құрметтеуге деген эмоциялық қажеттілік

Менің көзқарасымды бағалап, маңызды адам деп есептеген кезде. Мен өзімді құрметті адам сезінемін.

Пет 1. 12:10

Бізде, бізді бағалайды және маңызды адам санайды деп сезінетін қажеттілік те бар. Бізге көрсетілген сый бағалы екенімізді атап көрсетеді және соның көмегімен басқа адамды мойындаймыз. Әйеліміздің не күйеуіміздің пікірін бағалағанда, қалауын табуға тырысқанда және жай ғана оның жеке кеңістігін сақтағанда, олар біздің сыйлайтынымызды сезеді. Қандай да бір мәселеге қатысты көзқарасын немесе сол не басқа жағдайға қалай қарайтындарын білгіміз келгенде, оларға сыйластық танытамыз.

Өр адам өзін әр түрлі сыйлы деп сезінеді. Күйеуіңіздің пікірін сұраған кезде, ол сіздің құрметтейтініңізді сезуі мүмкін. Әйеліңіз

мына жағдайда сіздің құрметтейтініңізді сезінуі мүмкін; оның уақытына және жоспарына ұқыпты қарағанда, кешікпей және бәрін уақытында істегенде, сонымен қатар оның жеке кеңістігін қорғағанда. Құрметтеу адам бағалайтын нәрсеге сәйкес келген жағдайда тиімдірек болады. Егер күйеуіңіз — шығармашылық адамы болса, оның X, Y немесе Z жайлы пікірін білуді шешсеңіз, ол сіздің сыйластығыңызды сезінеді. Егер әйеліңіз қаржы мәселесіне кінәмшіл болса, ал сіз отбасылық қаржының шегін ұстансаңыз, онда әйеліңіз сіздің тарапыңыздан үлкен сыйластықты сезінеді. Сүйікті адамымызға кез келген тәсілмен сыйластық таныта отырып, біз онымен эмоциялық тұрғыда жақындықта боламыз және бұл қарым-қатынасымызды нығайтады.

Сүйіспеншілікке деген эмоциялық қажеттілік

Жылы сөздер мен нәзік жанасулардың көмегімен сен маған қамқор болған кезде, арамыздағы жақындықты сеземін.

Рим. 12:10 қара

Сүйіспеншілікті жылы сөздер мен нәзік жанасулардың көмегімен сезіне алатын қажеттілікпен және қабілеттілікпен жаратылды. Жеңіл жанасу мен жылы құшақ «сен сүйіктісің» деп айтады. Күйеуіңіздің не әйеліңіздің мейірімге деген қажеттілігін қамтамасыз ете отырып, біз онымен ары қарай да берік эмоциялық байланыста боламыз.

Кей адамдар эмоциялық және тәндік байланысты басқаларынан көбірек қажет етеді. Әйелінің қолынан ұстап немесе белінен құшақтап, оған өзінсіз бір қадам жасатпайтын бір адамды білетін едім. Жанасу — міне, махаббатты ол осылай түсінетін, сондықтан да әр уақытта әйелімен жанасу арқылы байланыста болғысы келетін. Алайда осы жанасулар әйеліне ештеңені білдірмейтін. Бір қызығы, оның тәндік байланысқа деген қажеттілігі эмоциялық қажеттілігіне қарсы жұмыс істейтін, өйткені әйелі оған тура сондай қажеттілікпен жауап бермеді.

Сезіміңіз күйеуіңіз не әйеліңіз жылы сөздер мен нәзік жанасуларды қабылдағыш келеді деп айтса, осы эмоциялық қажеттілікті қанағаттандыру үшін бастаманы өз қолыңызға алу керек. Осындай сезімдерді көрсету, сүйікті адамыңызбен жыныстық жақындықты байытуға әкелетін эмоциялық байланысыңызды ұстап тұруға көмектеседі. Басқа жағдайларда; романтикалық серуендеуден, әуен тыңдап не болмаса телехабарларды көре отырып, кешкі тыныш уақытты бірге өткізуден де көбірек рахат табуға болады.

Жігерленуге деген эмоциялық қажеттілік

Сен мені шабыттандырып, жоғары мақсатқа ұмтылуға түрткі болған кезде, мен жігерлендіруді, тіпті құлшынысты сезінемін.

Евр. 10:24 қара

Көңіл қалу, түңілу және сәтсіздіктер — олар да өмірдің бір бөлігі. Осыларды бастан кешкенде, әсіресе, көз алдымыздан бағыт-бағдарды жоғалтқанда немесе межелеген мақсатқа қол жеткізе алмағанда біз жігерленуге мұқтаж боламыз. Әлдекім өзімізге деген сенімділікті қалпына келтіріп, үміт сыйлай отырып, шабыттандырған кезде, жігерлендіретін сөздерді есту қуаныш әкеледі.

Басқа адамды жігерлендірудің ең жақсы жолы — бұл оған сенімділік білдіру. «Қазір сен қиын уақытты бастан өткеріп жатқаныңды білемін, бірақ мен саған сенемін» деген сияқты сөздер өте қатты шабыттандыра алады. Өмірлік серігіңнің жігерленуге деген қажеттілігін: «Бір жерге барып түстеніп келуге, содан кейін киноға барып, қызықты фильм көруге қалай қарайсың?» деп, біраз көңіл сергітіп келуді ұсынумен де қанағаттандыруға болады. Сүйікті адамыңыздың рухы түсіп, түңіліп кеткен кездегі сәттің аса қажеттілігі — бұл жігерлендіруге деген қажеттілік. Оның рухын көтеру үшін көңіл бөліп, қамқорлықпен жігерлендіре отырып, сіз оған жалғыздықты сезінбеуге және араларыңызда ерекше жақындық сезімін қалыптастыруға көмектесесіз.

Қорғалуға деген эмоциялық қажеттілік

Менің өмірімдегі жоғалту мен мұқтаж болу қорқынышын жою үшін қадамдар жасаған кезінде, мен өзімді қауіпсіздікте сезінемін. Біздің қарым-қатынасымыз кез келген жағдайда өзгеріссіз берік бола түседі деген түсінік берген кезінде, мен өзімді қауіпсіздікте сезінемін.

Жох 1. 4:18

Біз сипаттаған барлық қажеттіліктер ағымдағы сәтке қатысты. Қорғалуға деген қажеттілік, алайда, көбірек болашаққа бағытталған. Біздің ағымдағы, айталық жігерлендірудегі, сүйіспеншіліктегі және қабылдаудығы қажеттіліктеріміз қанағаттандырылған кезде, қанағатты бастан кешіреміз. Қазіргі уақытта біз өзімізді қауіпсіздікте сезіне аламыз, яғни, тәни қауіптіліктерден немесе айырылудан қорғалғанбыз, бірақ сонымен бірге болашақта белгілі бір қауіптердің алдындағы қорқыныштан азат болу қажеттілігін сезінеміз. Болашақта бізге қамқор болатынымызға сенімді болған кезде, біз өзімізді тыныштықта сезінеміз.

Өмірлік серігімізбен бірігіп ортақ болашағымызды және отбасылық қаржыны жұмсауды жоспарлағанда, біз оның тәндік және материалдық қорғалуын нығайта аламыз. Біздің адал және берілген қарым-қатынасымыздың арқасында оның эмоциялық қауіпсіздігін қамтамасыз ете аламыз. Бұл «Мен сені қазір жақсы көремін және қандай жағдай болмасын, әрқашан сүйіп өтемін» деген сөздермен көрсетілген сезім, біз оны әр түрлі жолдармен жеткізе аламыз. Әйеліміздің не күйеуіміздің қорғау қажеттілігін қанағаттандыру, сіздерді одан сайын байланыстырып, жақындықтарыңызды тереңдете түседі.

Сүйікті адамыңызды танып білу және оның маңызды қажеттіліктерін қанағаттандыру сіздердің қарым-қатынастарыңыздың көбірек жақын болуына алып келеді.

Сіздің оған деген ұмтылысыңыз терең мақсатталған және саналы түрде болсын — әйеліңіздің не күйеуіңіздің жұбатудағы

(қатысудағы), қабылдаудағы, көңіл бөлудегі (қамқорлаудағы), мақұлдаудағы, қолдаудағы, мойындаудағы, құрметтеудегі, сүйіспеншіліктегі, жігерленудегі және қорғаудағы қажеттіліктерін қанағаттандыруда асықпаңыз. Бұл сізге үлкен қайтарымды уәде етеді. Бірақ қалай болғанда да өмірлік серігіңізді өзіңіздің танып білуіңіз маңызды, сізді танып білу үшін де оған мүмкіндік беру керек.

СҮЙІКТІ АДАМЫҢЫЗҒА СІЗДІ ТАНЫП БІЛУГЕ МҮМКІНДІК БЕРУ ШЕШІМІ

Чад бар күшін жұмысқа салып, ұзақ уақытын кеңседе өткізді. Ол үйіне келген кезде, жұмысы жайлы ұмытып, басқа бір нәрсеге көңіл аударғысы келді. Чадтың айтуынша, әйелі Леслимен жұмыстан басқа айтатын әңгімесі болмады, сондықтан әңгімелері көбіне Леслидің жұмыстары мен көңіл күйінің айналасында болды. Олардың енді ғана мектепке баруды бастаған екі баласы болды.

Чадтың жақсы тыңдаушы екеніне Лесли қуанды және Чад оны сүйетіндей болып көрінетін. Алайда ол былай түсіндіреді, «Чад екеуіміздің отау құрғанымызға он жыл болды, бірақ мен онымен жақындықты сезінбеймін. Ол мені өз өміріне енгізбейтін сияқты. Және әңгіме, менен жасырған сырлары немесе осы сияқты бірденелері бар дегенде емес, ол менімен жай ғана өз сезімдерімен бөліспейді».

Чадтың айтуынша, әйеліне ашылу қолынан келмейді, өйткені жан-дүниесінде не болып жатқаны жайлы әйеліне айтса, ол өзін жайсыз сезінеді. Ол былай дейді: «бәлкім, мен кез келген жағдай үшін жылайтын жігіттердің қатарынан емеспін. Жоқ, мен өз сезімдерім жайлы айтуды ұнатпаймын».

Ашылуға шешім қабылдайтын адамдар өте сирек және олар өз сезімдерімен бөліспес бұрын, бірнеше рет жақсылап ойланып алуды қалайды. Бұл түсінікті: ішкі әлеміңді кіммен бөлісетінің

абай болу керек, өйткені кейбір адамдарға сенуге болмайды, әйтпесе эмоциялық жара алуға тәуекел етесің, бірақ бұл отбасы ішіндегі қарым-қатынасқа еш қатысы жоқ. Өз батылсыздығыңызды жеңбейінше, ұстамдылығыңыз бен абай болғыштығыңыз некедегі эмоциялық жақындықты сезінуге кедергі болады, ал бұл жақындық кімді сүйетінін танып білуге ғана мүмкіндік тудырмай, сонымен бірге сізді танып білуге де мүмкіндік туғызады.

Сүлеймен Патша Жаратушы жайлы былай деді, «әділ жанға Ол өз еркін ашып білдіреді» (Нқл. 3:32). Осы аяттағы ашып білдіру сөзі көне еврейше *sod* деген сөзбен беріледі, ол «осал (немесе “мөлдір”) ашылу» деген мағына береді. Басқаша айтқанда, Құдай Өз достығын — Өзінің «мөлдір» ашылуын — әділ адамға ұсынады. Ол бізге Өзін Ұлы Иса арқылы және Өзінің Киелі Рухы арқылы ашып қойған. Ол біздің Оны танып білгенімізді және Онымен тығыз қарым-қатынаста болғанымызды қалайды. Егер сіз таңғажайып сүйікті болуды қаласаңыз, ішкі әлеміңізді «мөлдір» және осал етіп жалаңаштауды үйренуге тура келеді. Бұл әр кезде оңай емес, әсіресе, эмоциялық ұстанымы жоқ отбасында өскен және әрқашан ұлына нені ойлап, нені сезу керектігін көрсетіп отыратын әкенің қорлауымен өскен Чад сияқты адамдарға. Оған өз еркімен сезімдерін көрсетуге жол бермеді, сондықтан ерте жастан оларды басуға үйренген. Ал қазір, анықталғандай, өз сезімдерін білдіруді айтпағанда, не сезінетінін түсінудің өзі оған қиын.

Үмітіңізге, ұмтылысыңызға, жоспарлар мен күтулеріңізге қатысты ашылулар мен «мөлдір» болу — бұл қауіпті болуы мүмкін және кей кездері тіпті ренжіткендей сезінуіңіз де мүмкін. Бірақ бұл бел бууға болатын тәуекелділік.

Егер сіз сүйікті адамыңызбен осал болуға шешім қабылдасаңыз, ең алдымен, «мөлдір» және өз қорқынышыңызға қатысты ашық болыңыз. Шыныңызды, өте ашық болу сізді қорқытатынын сүйікті адамыңызға айтыңыз және неліктен екенін түсіндіріңіз. Оған осы қорқыныштың көзіне жанасуға мүмкіндік беріңіз.

Өз қорқыныштарыңызды сыртқа, жарыққа шығарыңыз. Егер әйеліңізге не күйеуіңізге қорқыныштарын ашуға көмектесетін болсаңыз, онда біліңіз: олардың емделуінде маңызды рөл атқаруыңызға тура келеді. Өзіңізді сүйікті адамын сөзсіз сүйіп, қабылдайтын сенімді адам ретінде көрсетіп, осы қорқыныштардан арылта аласыз. Кйелі кітапта не деп айтылғаны, есіңізде болсын: «...шынайы сүйіспеншілік қорқынышты жолатпайды...» (Жох 1. 4:18).

Сіздің жақындыққа ұмтылуыңыз — екіжақты үдеріс. Оның ішіне сіз сүйегін тұлғаның тереңдігін зерттеу жатады және барлық үміттерімен, қорқыныштарымен, қуаныштарымен және эмоциялық қажеттіліктерімен сүйікті адамыңыз қандай деген үлкен ашылуларды уәде етеді. Бұл үдеріс сонымен бірге, сүйікті адамыңыз сізді танып білу үшін, сіз өзіңіз де шын мәнінде, барлық үміттеріңізбен, қорқыныштарыңызбен, қуаныштарыңызбен және эмоциялық қажеттіліктеріңізбен кім екеніңізді оның алдында ашып, ол үшін «мөлдір» боламын дегенді білдіреді. Егер осыны бірігіп, бір-біріңізді танып біле отырып жасасаңыздар, аз ғана болсын сүйікті адамыңыздың жалғыздығын жеңілдетіп, қарым-қатынастарыңызда ерекше жақындықты құрасыздыр.

Алайда жақындықтың тағы бір өлшемі бар және ол сүйікті адамыңызбен өмірде бірге өтуіңізге тікелей байланысты.

СҮЙІКТІ АДАМЫҢЫЗДЫҢ ӨМІРІНЕ ҚАТЫСУ ТУРАЛЫ ШЕШІМ

Дәуіт Патша жазды: «Уа, Жаратқан Ие мені сынап тексердің, Сен мені толығынан танып білесің <...> ...Жолдарымның барлығы да Саған айқын» (Жыр. 138:1, 3). Осы жерде «білу» деп аударылып тұрған, *sakan* деген көне еврей сөзі, терең қатысу деген ойды атқарады. Құдайдың Дәуіт туралы білімі үстіртін және ақ-

паратты білімнен әлдеқайда жоғары болды: патшаның өмірінде Құдайдың терең қатысуы болды.

Сүйікті адамыңыздың өміріне қатысу қарым-қатынастағы тығыз жақындыққа алып келеді, бұл бір-біріңіздің қызығушылығыңыз бен істеріңізді өзара бөлісе отырып, бірге өмір сүру үшін күйеуіңіздің не әйеліңіздің өміріне саналы түрде кіру дегенді білдіреді.

Айтып өткенімдей, үйге хабарласқанда, бірінші жұмысым Доттиді тыңдау болады деп шешім қабылдадым. Өмірімде не болып жатқанын айтып, әңгіме бастаудың орнына, мен оны тыңдағым келеді. Осылай ету үшін Доттидің әлеміне кіріп, сүйе отырып, өміріне қатысамын деп шешім қабылдауыма тура келді. Түсінесіз бе, тура мағынада біз екі түрлі әлемде өмір сүрдік. Ол күнделікті отбасылық міндеттерге қатысты жүкті арқалап, балалармен үйде болды. Ал мен болсам, бүкіл елдің әр түрлі қалаларында кештен кешке сөз сөйлеп, әрдайым сапарда болдым. Егер біз бір-біріміздің өмірімізге терең қатысамыз деп шешім қабылдасак, онда осындай жағдай қарым-қатынасымызды оңай жойып жібере алатын еді.

Біз өмір бойына бірге жүруге шешім қабылдап, таңдау жасадық және сондықтан да Дотти екеуіміз қарым-қатынасымызда терең жақындық сезімін сезінеміз. Біз балаларымызды бірлесіп тәрбиелей отырып, жауапкершілікті бөліп алдық. Әрине, бұл өте оңай болмады, өйткені мен үйде жиі болмадым, бірақ қабылданған барлық маңызды шешімдерді біз бірлесе отырып қабылдадық. Сонымен бірге, қызметтің қиыншылықтары мен соған қатысты жетістіктерді де бөліп алдық. Дотти менің әлеміме Ізгі хабарды уағыздаумен байланысты енді және оның қуаныштары мен сынақтарын менімен бірге басынан өткізді. Біздің бірлескен саяхатымыз ұлы оқиғаға айналды. Ол қазір де солай.

Сіз жұмысбасты адамдардың қызу өмірімен өмір сүріп жатырсыз және өміріңізді жеңілдету үшін әр түрлі технологиялық

жаңалыққа қаншалықты көбірек енесіз, соншалықты ол шиеленісе түседі. Егер осы жұмысбастылықтың арасында абай болмасаңыз, күнделікті жұмыс жүктемесі мүмкін болған барлық істермен сізді тек өзіңізге, сізге қажетті және маңызды нәрселерге көңіл бөлуге мәжбүрлеуі мүмкін. Сүйетін адамыңыздың өміріне терең қатысуға шешім қабылдасаңыз, осы үрдіске бой алдырмаңыз. Осылай жасай отырып, екі адамның қарым-қатынасындағы шынайы жақындық дегеннің не екенін білетін, таңғажайып сүйіктіге айналасыз.

Сүйетін адамыңызды шынымен тануға шешім қабылдаңыз. Өзіңізге оның өміріндегі үміттерді, қорқыныштарды және қуаныштарды ашыңыз. Сізбен қарым-қатынасындағы эмоциялық қажеттіліктерін түсініп, қанағаттандыруға тырысыңыз. Сонымен бірге өз сүйіктіңізге сізді толығымен тануға рұқсат беруге шешім қабылдаңыз. «Мөлдір» және осал бола отырып, ашық болыңыз, үміттеріңіз, қорқыныштарыңыз бен қуаныштарыңыз жайлы оған айтыңыз. Өз эмоциялық қажеттіліктеріңізбен бөлісе отырып, ашық болыңыз және сүйікті адамыңызға оларды қанағаттандыруға мүмкіндік беріңіз. Және де, соңында өзіңіз үшін сүйікті адамыңыздың әлемін ашуға шешім қабылдап, сол әлемге терең араласу. Сүйіктіңіздің қызығушылықтарын өзіңіздікі етіп, бірге өмір сүріңіздер. Бұл шынайы тығыз қарым-қатынасқа деген дұрыс жол. Бұл шынымен нағыз махаббаттың құпиясы.

~ 6 ~

Төртінші шешім

ТАМАША ТЫҢДАУШЫ БОЛУ



Казіргі уақытта отбасылық қарым-қатынаста қандай мәселені ең көп таралған деп айта аласыз және сіздің ойыңызша, осы қатынаспен, ондағы жақындықты айтарлықтай не жақсартып, көбейте алады? Егер ерлі-зайыптылардың өмірінде көбірек ренжітетін немесе нығайтатын тек бір ғана сәтті атау керек болса, ол не болатын еді?

Егер сіз «қарым-қатынастағы мәселе» және «дұрыс қарым-қатынас» деп айтсаңыз, онда дұрыс айтасыз. Дұрыс мағына да, ғылыми зерттеулер де дұрыс қарым-қатынас жасау, дұрыс қарым-қатынастың көрсеткіші дейді және дұрыс қарым-қатынастың іргетасы — тамаша тыңдаушы бола білу қабілеті.

Егер де біз көп сөйлегендей, тыңдай білсек, дұрыс қарым-қатынас өзін тезірек танытар еді. Елші Жақып былай жазды:

...әркім тыңдауға жүйрік, ал сөйлеуге шабан... болсын...» (Жақ. 1:19). «Тыңдауға жүйрік» деген сөйлем «тыңдауға дайын болу» дегенді білдіреді. Тамаша тыңдаушы болу қарым-қатынасқа, басқа адамның сізге айтқысы келгенін тыңдауға дайын болу дегенді білдіреді. Өткір тілді бір адам былай айтқан екен: Құдай бізге екі құлақ пен бір ауыз берді, сондықтан біз сөйлеуге қарағанда екі есе тыңдауымыз керек.

Дұрыс қарым-қатынас — бұл басқа адам сіздің не айтып тұрғаныңызды түсіну үшін онымен ақпар алмасудың ауызша және бейсезімдік үдерісі. Бұл үдеріс кемінде маңызды үш құрылымнан тұрады: сөйлеу, тыңдау және түсіну. Осы тарауда тыңдау сияқты дұрыс қарым-қатынастың құрамдас бөлігіне тоқталғым келеді.

Көптеген адамдар өз көзқарасын жеткізу мақсатында сөйлеуді — қарым-қатынас деп санайды. Алайда, дұрыс қарым-қатынас сөйлеуді *және* тыңдауды талап етеді. Егер шынымен тыңдамаса, онда түсіну мен терең жақындыққа қол жеткізе алмайсыз.

Бір сәтке қарым-қатынастарыңызға не енгізетінііз жайлы ойланып көріңізші. Өмірлік серігіңіз не қосады? Әрқайсысы оған өзінің қайталанбас қарым-қатынас нақышы мен ата-анасының отбасында басталған жеке оқиғасын, сонымен бірге балалық және жасөспірімдік кезеңдегі өз мәдениеттерін қосады. Екі түрлі өмір салты, біртұтас болатын екі түрлі «тәжірибе жинағы» және әрқайсысы біреуінің ұғынады деп айтқанын анық түсіну үшін бар көңілімен жеткілікті тыңдай алмаса, сізді қанағаттандыратын қарым-қатынас пен жақындықтың дәрежесіне жету оңай болмайды. Жақсы тыңдау — басқа адамның айтқанын және не жайлы екенін түсінуге негізделген. Ол басқа адамның көзқарасын қабылдауға немесе мойындауға сүйенген. Бұл деген сөз, басқа адамның көзқарасымен қалай да келісесіз, бірақ сөзсіз оны тыңдап, ескересіз.

Сіз: «Бұл маған түсінікті, бірақ жақсы тыңдаушы болу — менің қолыман өздігінен келмейтін нәрсе екен» деуіңіз мүмкін.

Арамыздағы біреуде осы нәрсе табиғи түрде болады дегенге сенімсізбін. Тыңдау — бұл үйренуге тура келетін өнер және сіз де тыңдауға үйрене аласыз. Мен — осыған тірі куәлікпін.

ТЫҢДАУ БАРЛЫҚ СӨЗДЕН ДЕ ДІЛМАР

Екеуіңіз де тыңдауға ұмтылмаған кезде, пайда болған араздықты тез реттемесе, қарым-қатынастарыңызды құлауға алып келетін

қарама-қайшылықтардың басталуы мүмкін. Мен сіздерге отбасылық өміріміздің алғашқы жылдары өте көп сөйлеп, жеткіліксіз тыңдағанымды мойындадым.

Дотти екеуіміздің үйлену тойымыздан кейін, шамамен жеті не сегіз айдан кейін, ол маған сөйлесейік деген ұсыныспен келді, бірақ мен бірдеңе айтуға баталмадым. Оның жүзінен шынымен қиналып тұрғанын байқауға болады.

— Сен мені енді сүймейтін сияқтысың, — деп, ақырында шынын айтты.

— Не? — деп айқай салдым мен. — Сен, бәлкім, қалжындап тұрған боларсың? Осы жер бетінде кім бар болса, соның бәрінен артық сүйемін.

— Қымбаттым, — деді ол. — Мен үшін өте маңызды өмірімнің кейбір жақтары сені қызықтырмайтын сияқты болып көрінеді. Және дәл осы жақтар саған бәрібір сияқты.

Ал керек болса! Осындайды есту жүрегіме пышақ сұққанмен тең болды. Мен бірден оны сендіруге асықтым:

— Жо-жок, ол не дегенің! Қызықтырғанда қандай!

Ары қарай Доттидің осындай ой қайдан пайда болғанын, түсіндіріп бергенін таңдана тыңдадым.

— Сен мені ешқашан тыңдамайсың. Қалай мен бір нәрсе айтуды бастасам, солай сен мені бөліп жібересің немесе әңгімені басқа тақырыпқа бұрып жібересің. Немесе сенімен бірдеңе бөлісіп, бірдеңе айтқым келген кезде, сен ойыңмен басқа жақта боласың. Жиі мені тыңдап отырғандай кейіп танытып, ойыңмен Боливиядағы «Сөз еркіндігінің платформасында» боласың. (Бұл әйелімнің маған: «Қымбаттым, мен саған сөйлеген кезде, басқа нәрсе жайлы ойлайсың» деп айтқысы келген тәсілі).

Салауатты қарым-қатынастар көрсеткішінің бірі — тек осы ерлі-зайыптыға ғана аян, қысқаша сөйлемдердің пайда болуы. Дотти екеуімізде бар барлық сөздерді мысалға келтірмей-ақ

қояйын, бірақ мен оны естіп, бірақ ойым басқа жақта екенін түсіндіргісі келгенде, ол: «Сен Боливияның “Платформасында-сың” ба?» — деп сұрайды. (Шешен ретіндегі бастамамды Латын Америкадағы маркстілдермен еркін пікірталасқа түсумен бастадым).

Сонымен, не болғанын білесіз бе? Сол уақыттарда тыңдауды үйренбегендіктен, әйелімнің сөздері қызықтырмайды дегенді әдейілеп көрсетпедім, ал ол болса сол сәтте өз бақалшығына тығылып қалды.

Мен Доттиді естідім, бірақ маған жеткізгісі келген сөздің мағынасын тыңдамадым. Сүйіктіңіздің сөздерін естіп және тыңдау — бұл бір нәрсе емес. Біз сөзді тыңдап, бірақ сол сөздердің мағынасын жіберіп алған кезде, бұл сүйіктімізді көзге ілмеген сияқты болып көрінеді.

Мен Доттиді тыңдауға саналы түрде тырыспағандықтан (кейде тіпті ешқандай тырысу да болмады), оған мен үшін соншалықты маңызды емес деген түсінік бердім. Шынымен, сүйікті адамыңның ынтасын сөндіретін осындай басқа тәсілді іздеп табу қажет! Біреуді бар ынтамен тыңдау — «Сен мен үшін маңыздысың! Мен үшін өте-өте маңыздысың!» дегенмен бірдей. Сыйластық тыңдаудан басталады.

Тыңдау — адамдарға оларды шын жүрекпен қабылдайтыны-ңызды, олар сізге немқұрайлы емес екенін, олардың пікірін бағалайтыныңызды көрсететін ең дұрыс тәсілдердің бірі.

Бағушылық қамқорлық және кеңес беру кафедрасы мен Фуллер рухани семинариясының теология Мектебінің аға оқытушысы Д-р Дейвид Аугсбургер, «Немқұрайлы емес: тыңдау және тыңдалған» деген кітап жазды. Отыз жыл бұрын жазылған бұл кітап әлі де өзекті. Оның басты тақырыбы мынадай: «Тең құқылы қарым-қатынаста қалай тыңдап және тыңдалған болу керек». Д-р Аугсбургер мені тыңдасын деген қалауды адамның жеке адамгершілігімен байланыстырады:

- Егер мені естісең, онда мен тыңдауға лайықтымын.
- Егер мені елемесең, демек мен саған қызықты емеспін.
- Егер сен менің көзқарасым мен құндылықтарымды бөліссең, онда мен саған сенің назарыңа лайықты бір нәрсені ұсына аламын.
- Егер сен менің ескертулерімді құптамасаң немесе қарым-қатынасқа деген үлесімді бағаламасаң, онда менің саған айтар ештеңем жоқ.
- Егер мен сенің өзін-өзі бағалауға деген ескертулеріңді қолданбай, қасыңда бола алмасам, онда өзара түсінушілік болмайды. Егер сен мен жайлы не ойлайды деп уайымдасам, онда мен сенен тасаланып қалдым¹.

ЕСТУДЕН ТЫҢДАУҒА КӨШІҢІЗ

Сіз, тек «Жо-жоқ, мен сені тыңдап отырмын» деген жауапты алу үшін, содан кейін, жаңа ғана айтқан сөйлеміңіздің соңғы сөзін есту үшін, әлдекімге «Сен мені тыңдап отырған жоқсың» деп айтқан кезіңіз болды ма? Шынымен, есту бір басқа, ал тыңдау — бір басқа.

Былай айтуға болады; бір нәрсені естігіңіз келгенде, бір ақпаратты немесе қандай да бір мәліметті алғаңыз келгенде, айталық, футбол матчның көрсетілімін ойынның ортасында қосып, балаларға «Ал, тынышталыңдар: мен ойын есебін білгім келеді» деген жағдайға ұқсас.

Яғни, өзіңіздің бір мақсатыңыз үшін ақпарат іздеймін дейсіз. Тыңдау — мүлде басқа нәрсе. Тыңдау — демек, сізге бір нәрсе айтып отырған адамға зейін қою; немесе сізге айтқысы келген нәрсеге бей-жайлық танытпау. Тыңдау әңгімелесуден *жеке* өзіңізге не алғыңыз келеді, көбірек соған қатысты болып келеді. Есту — басқа адамның ұстанымы мен сезіміне түсінуге ұм-

тылуға жақын келеді. «Тындау» көбірек сізге, ал «есту» басқа бір нәрсеге бағытталған.

Тындау әр түрлі деңгейде болуы мүмкін. Д-р Аугсбургер өз пікірін жалғастыра отырып, тындаудың әр деңгейін басқа адамға көңіл бөлумен байланыстырады.

Өз пайдаға жарату үшін деректерді, мағлұматтарды, бөлшектерді жинау мақсатында тыңдауға (мысалы, одан арғы дәйексөзге) және осылайша сөйлеп отырған адамға ешқандай қамқорлық танытпауға болады.

Немесе аяушылық тудыратын жанашырлықпен тыңдауға болады. Өз аяушылығымен өзін-өзі ынталандыру — демек, өз менмендігін басқаның қиналысымен қоректендіру. Алайда кейін қамқорлық таныту үшін аяушылық сезімімен қозғалу — мүлде басқа нәрсе. Қарапайым аяушылықта қамқорлықтың тіпті болмауы мүмкін.

Немесе әлдекімнің ортақ танысыңыздың сыртынан өсек қылып жатқанын тыңдауыңыз мүмкін және осылайша талқыланушының қиналысын тек күшейтіп, онымен айтушының арасындағы қашықтықты ұзартып, өзіңіздің тыңдауыңызбен жоқ адамның сыртынан өсек айту — бұл болатын әңгіме деген түсінік бересіз. Бұл жерде ешқандай қамқорлық жоқ.

Немесе қарыз адамдай (мысалы, кәсіби қажеттілік тұрғысынан), селқос не болмаса сыпайылық танытып, бірақ шындығында адамға ешқандай қамқорлық танытпай тыңдауға болады. Немқұрайлылық танытпау — бұл тыңдауға дайын болудан да артық. Жартылай есту немқұрайлық таныту болуы мүмкін.

Немесе біреудің жеке өмірінің бөлшектерін қарап, әуестікпен ізін аңдып, құмарта тыңдауға болады. Немқұрайлық танытпау — бұл жай ғана «құлақ түріп тыңдай» алу

емес. «Барлық жағынан» карап және «құлақ түре» тыңдау — бұл қамқорлық көрсету емес, бос әуестілік болуы мүмкін.

Немесе бастапқы көмек дәрі қобдишасы дайын тұрған құтқарушы тәрізді, қайта-қайта қостап, әр кідірісте өз қолдауына, түсінігіне және толық келісіміне асығыс сендіре отырып тыңдауға болады. Қамқоршы болу — көмегін ұсынып, оны ұстану, ал үнемі елгезек болу — мүлде немқұрайлы емес дегенді білдірмейді.

Алайда немқұрайлылық танытпау жоғарыда атап өткен түрлердің барлығын қамтиды. Айтылған сөзге бар назарын салу, шынайы ниет білдіру, қатты күйзелісті бастан кешкенін асыра айтқан кезде, сөйлеушімен келіспеуге дайын болу, дұрыстыққа ықпал ететін бейтараптылық, басқаны сол қалпында көруге дайын болу, қалай қызметшілікке ыңғайлы сәт туғанда, оған шынымен пайдалы болуға шешім қабылдау — осының бәрі нағыз немқұрайлық танытпауды құрайды, бірақ олар негізгі элементке — тыңдай алу және дайын болуға бағытталады².

Сонымен, немқұрайлы болмау — тыңдаудың аса маңызды бөлігі. Немқұрайлы емес жүрек тыңдайтын құлақ арқылы үн қатады. Және бұл жерде ауызша немесе «дене тілі» көмегімен қандай да бір кері байланыс болуы керек. Егер бейсезімдік болып дене тілінің белгілі бір жағымды дабылдарымен немқұрайлық танытпау жайлы дабыл қақса, үнсіздік те жақсы реакция бола алады. Осы жағдайда қандай да бір қалыпта сұхбаттасушыға кері байланыс ұсыну маңызды сәт.

Күйеуі сөздеріне еш назар аудармағандығынан ренжулі әрі қапалы бір әйел «Егер сен мені естіп тұрсаң, менің сөздеріме қандай да бір жауап қайтар! Қандай жауап болса да айтшы. Не болса да! Жай ғана мені естіп тұрғаныңды білдірші!» — деп

айқай салды. Біреуге жетуге талпына отыра, бізді естігенін жан тәнімізбен білгіміз келеді.

Міне, сүйікті адамыңызға оның сізге не айтқанын қабылдағаныңызды қалай түсіндіруге болатындығы туралы бірнеше пайдалы кеңестер:

- *Физикалық түрде жауап беріңіз.* Сұхбаттасыңызға бұрылыңыз. Оған қарай еңкейіңіз. Жауап ретінде бас изеңіз. Көзіне тура қараңыз. Көру байланысы сияқты ештеңе толық назар аударуға белгі бермейді.
- *Көбірек ақпараттар сұрау.* Қосымша ақпарат алуға немесе анықтауға мақсатталған сұрақтар қойыңыз: «Сен не туралы ойладың? Бұнымен не айтқың келді?» немесе «Неліктен бұл сен үшін маңызды?» Сұрақтар қоя отырып: «Ары қарай айта бер — маған бәрібір емес, мен үшін қызықты» деп айтқандай боласыз.
- Қыстырма сөздермен «Онымен кездесуді күте алмайтын сияқтысың» немесе «Апыр-ай, саған осынша шыдауға тура келді» деп *айтылған сөздер арқылы өз ойыңызды білдіріңіз.*

Сөйлеушімен белсенді кері байланыспен тыңдау ашығырақ бөлісуге дайын болумен марапатталады.

- *Айтылған сөзді сезіммен қайталаңыз немесе басқа сөзбен айтыңыз.* Айтылған сөздің мағынасы мен сезімі бір мезетте тыңдалғанның мәнін айқындайды және ары қарайғы қарым-қатынасты қолдайды.
- *Әңгімелесуші өз әңгімесін жалғастырып отырғанда, үнсіздікті сақтаңыз.* Адамды бөліп, ол үшін сөзін аяқтамаңыз. Мысалы, маған бұл өте қиын. Әрқашан өзіме: «Бөлме, сөзін бөлме» деп, есіме түсіріп отыруыма тура келеді. Сонымен қатар, үнсіздіктен қашу үшін әңгімедегі кідірісті

толтыруға асықпаңыз — сүйікті адамыңызды ол бөліскісі келген маңызды бір нәрседен бөлуіңіз мүмкін.

Дотти былай деп мойындайды: «Кей кездері Джош менің әңгімеме араласқанда, ол мені біраз ренжітеді. Сол уақытта менде қауіптілік пайда болады: “Ол шынымен мені бірдеңе айтуға қабілетсіз деп ойлай ма немесе мен мән-жайға тым беріліп кетемін бе?” Кей жағдайларда бұл оның құлшынысының көрінісі екенін түсінемін. Менің оған қандай оймен келгенім, оны толқуға әкеледі және ол өз сөзін енгізуге асығады — ол маған сөйлеуге мүмкіндік бермеген кезде, бұны бөлу немесе араласу деп қабылдамайды. Оның әңгімеме қосылғысы келіп тұрғанын, мен білемін. Алайда, онымен бір нәрсе жайлы бөліскім келген кезде, мен үшін ең жақсысы, Джоштың маған басынан аяғынан дейін айтуға мүмкіндік бергені». Шыдамдылық — бұл жарылқау.

- Сұхбаттасыңыз сөйлеп отырған кезде, назарыңызды өз жауабыңызға аударудан немесе теріске шығарудан аулақ болыңыз — өзіңіздің тезірек сөйлеуге деген шыдамсыздығыңыз салқындық әкеледі. Жауап беруге сөз таңдап немесе естігеніңізді қатеге шығаруды не болмаса алдын айтылған сөзіңізді қалай ақтауды ойластырсаңыз, ойша өз қорғану жолыңызды құрастырасыз. Нәтижесінде ешкімді де дұрыс тыңдамайсыз.
- Сұхбаттасыңызға қолдау білдіріп, сізбен бөлісуге шешім қабылдағаны үшін рақмет айтыңыз. Екеуі де дұрыс қарым-қатынасты нығайтады. Дана Сүлеймен «Ұнамды сөз балдай тәтті, жаныңа жағымды, тәніңе шипалы» (Нқл. 16:24) екенін білді. «Маған осыны айтуға шешім қабылдағаныңа, үлкен рақмет. Түсінемін, бұл оңай болмады, бірақ сенің шынайылығыңды бағалаймын» немесе «Маған айт-

қандарың мен үшін өте маңызды. Сенің кеңестерің пайда-ма жарайды деп сенемін» деп айтыңыздар.

Бұл жақсы тыңдаушы болу үшін белсенді жұмыс істеу тәсілдерінің бірқатары ғана. Естеріңізде болсын, сіздердің құлақтарыңыз басқа адамның жүрегіне есік аша алады, сондықтан да оны жаппаңыздар. Сеніңіз: егер сіз жақсы тыңдаушы болуға бар күшіңізді салсаңыз, бұл сізге көп пайда әкеледі.

Жақсы тыңдаушы болуға шешім қабылдаңыз! Бұл бірден келмейді және бірден бола қоймайды. Сүйіктіңізге жақсы — жоқ, тамаша! — тыңдаушы болғыңыз келетініңізді білдіріңіз. Осындай ниетіңіз бар екенін білдірудің өзі керемет алғашқы қадам.

Керемет тыңдаушы болу, сүйікті адамыңызбен дұрыс қарым-қатынас іргетасын қалағаныңызбен пара-пар. Қалай тыңдау керектігін үйрену — өмірлік маңызы бар біліктілікке ие болу дегенді білдіреді. Анық және түсінікті сөйлеу шеберлігі де, қарым-қатынас өнерінің маңызды бөлігі. Тыңдау, сөйлеу және түсіну — тиімді қарым-қатынастың кілттері. Келесі тарауда сүйікті адамыңызбен салауатты қарым-қатынас құруға арналған сөйлеу және түсіну өнерін үйретуге көңіл бөлемін.

Бесінші шешім

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ШЕБЕРЛІГІН МЕҢГЕРУ



— Таңғы асты енді аяқтап болғанда: — о, саған айтуды ұмытып кетіппін, — деп, Доттиге бұрылдым. — Тим мен Тэмми балалы болды.

— Шынымен бе! Қашан? — деп сұрады Дотти.

— Нақты айта алмаймын, — дедім мен. — Мүмкін, кеше, әлде алдыңғы күні.

— Қыз ба, ұл ма?

— Ұл ғой деймін, — деп сенімсіздікпен айттым. — Жоқ, әйтсе де, қыз деп ойлаймын. Қысқасы нақты білмеймін.

Сол кезде нағыз тергеу басталды: «Баланың салмағы қанша?» — «Түсінсем бұйырмасын». — «Атын кім қойыпты?» — «Білмеймін». Мен аздап шыдамдылығымды жоғалта бастадым. «Тэммидің жағдайы қалай екен?» — «Мен қайдан білемін, Дотти? — деп басымды шайқадым. — Осы әңгімені бастағаным өкініп отырмын!»

Құрбымыздың босанғанын есту маған жеткілікті болды. Алайда анығы, бұл жаңалықты әйеліме дұрыстап жеткізе алмағанымда. Маған нақтылық жетіспеді. Егер Доттимен тиімді түрде қарым-қатынаста болғым келсе, менің жағдайды баяндау мәнеріме қандай да бір өзгерістер енгізу керек болатын.

«Нақтылық жайлы ойлан!» — менің ұраныма айналды. «Ескертушіге» былай деп жазып қоюды бастадым: «Джош, Доттимен сөйлескен кезде, нақтылық керек». Жуырда, тағы бір құрбымыз босанған кезде, оны әйеліме жеткізу үшін әрең күтуіме тура келді. «Қашан?» «Өткен сейсенбіде». — «Салмағы қанша?» — «Сегіз фунт». — «Қыз ба, ұл ма?» — «Қыз». — «Атын кім деп қойды?» — «Карла». Және тағы басқа. Бұрын мән бермеген жәйттарды есіме сақтау үшін жұмыс істедім және бұл отбасымыздың өзара түсінігін нығайта түсті, өйткені мен енді Доттиге егежей-тегежейін айта алатын болдым, ал оның білуге деген құмарлығын қанағаттандырудың көмегімен менімен байланысын сезіну маңызды жол болды. Маған қазір де бұл оңайға түспейді — әйеліме бір нәрсе жайлы жан-жақты айту, бірақ осымен жұмыс жасауымды еш тоқтатпаймын.

Өткен тарауда айтқанымдай, тыңдау — дұрыс қарым-қатынастың іргетасы, алайда айта білу өнеріңізде ерекше маңызды. Дәл сондықтан, Дотти маған нақтылыққа көңіл бөлмейтінімді айтып, жазғырған күнді ешқашан ұмытпаймын деп ойлаймын. Ол жұмсақ, бірақ тұспалдамай тура айтты: «Қымбаттым, сен дұрыс айтпадың». Жауап ретінде мен: «Мен өмір бойы осылай айтатынымын!» деп қарсыластым. — «Мен үшін — деді ол, — сенің айтқандарыңның бәрі қонымды естілмейді».

Және ары қарай, Дотти маған ешқашан айтып отырған нәрсеменді егежейлі-тегежейлі жеткізбейтінімді айтты. Мен әрқашан «істің мәні», болып жатқан жағдайдың жалпы суреттемесі қызықтыратындардың қатарында болдым, сондықтан да егежей-тегежейліктің маңызы жоқ деп ойлады. Алайда олар Дотти үшін маңызды болды және мен баяндау стиліме қажетті толықтырулар енгізгенде, әйеліміз екеуіміз бір-бірімізді терең деңгейде жақсырақ түсіне бастадық. Менің жағдайымда бұл қажеттілік әйелім үшін көбірек жан-жақты баяндау болды. Сіздің жағдайыңызда бұл басқа нәрсе болуы мүмкін. Бірақ

сіз *не* айтасыз және *қалай* айтасыз, бұл сүйіктіңізбен салауатты қарым-қатынаста болу үшін аса маңызды болып табылады. Осы салада сіздерге көмектесу үшін менің коммуникаторлық қабілетімді жақсартуға көмектескен он қағидамен бөліскім келеді. Бірақ оларға өтпестен бұрын, қарым-қатынасқа, әсіресе, ерлі-зайыптылар арасындағы қарым-қатынасқа қатысты таралған келеңсіздіктерге тоқталғым келеді.

Жоғарыда айтып өттім: ғылыми зертеулер мен жай ғана дұрыс ақыл-ойдың айтуынша, дұрыс тілдесу — салауатты қарым-қатынастың көрсеткіші. Дұрыс, бірақ бұл жақсы тілдесу жақсы қарым-қатынасқа әкеледі дегенмен бірдей емес. Шындығында бәрі керісінше. Мықты эмоциялық байланысы бар жақсы қарым-қатынастағы адамдар, салауатты қарым-қатынаста болады. Өз қарым-қатынастарында бақытсыз адамдар қарым-қатынас мәселесіне байланысты емес, түсіну мәселесіне байланысты бір-біріне нашар қарым-қатынас жасауға бейім. Адамдар эмоционалды бытыраңқы болған кезде, олардың арасындағы қарым-қатынас жиі бірікпейді.

Осыны ескере отырып, сүйетін адамыңызбен эмоциялық және жеке деңгейлік байланыста болу үшін сіздерге қарым-қатынас өнеріне ептілікпен құрылған арна ретінде қарауды ұсынамын. Бұл тілдесуді соншалықты жақсартуға ғана емес, қарым-қатынасты қаншалықты жақсартуға бет бұру деген сөз. Осындай жағдайда салауатты қарым-қатынас — мақсатқа жетудің құралы, дәлірек айтсақ, сүйіктіңізбен көбірек салауатты қарым-қатынас ұстану мақсаттары. Салауатты қарым-қатынас басқа адамға бағытталған және оның мазмұны — байланысты нығайтып, қарым-қатынасты тереңдетуде.

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ӨНЕРІНІҢ ОН ҚАҒИДАСЫ

Келіңіз, рет-ретімен сол он қағиданы баяндайық. Олар терең мағынаға ие және сонымен бірге пайдалы. Оларды өз қарым-

қатынасыңызда қолданыңыз, сонда сүйікті адамыңызбен берік қарым-қатынаста болуға көмектесетінін көресіз.

- Қарым-қатынасыңызды жақсартыңыз.
- Ымыраға келуді үйреніңіз.
- Түсінуге тырысыңыз.
- Жұбайыңыздың өзін-өзі бағалауын жоғарлатып, жеке адамгершілік сезімін сыйлаңыз.
- Сұхбаттасыңызды қолдап, позитивті болыңыз.
- Басқаның құпиясын сақтауды үйреніңіз.
- Қолайлы сәтті күтіңіз.
- Ойларыңызбен және сезімдеріңізбен бөлісіп, сезімталдық танытыңыз.
- Сұхбаттасыңыз ойыңызды оқуға қабілетті деп ойламаңыз.
- Адал болыңыз.

1. **Қарым-қатынасыңызды жақсартыңыз.** Табиғи түрде қолыңнан келетін істі жаса, — бәлкім, бұл мәдениетімізге қалыптасқан көптеген адамға ұран болған шығар, бірақ өздігінен жақсы коммуникатор болу екіталай. Біз бәріміз өз өмірімізде өзімшілдік пен өркөкіректікке бейімделгенбіз, сондықтан басқа адамға бағытталған сүйікті таңдауға негізделген саналы күшсіз біз ештеңе жасай алмаймыз. Доттиді тыңдап, ол маңызды деп тапқан барлық сала мені шынымен қызықтырады дегенді түсіндіру үшін бар күшімді салуға таңдау жасадым. Иә, бұл менде табиғи түрде болмайды, — маған көбірек жұмыс жасау керек.

Менің әдеттерімнің бірі — таңғы ас кезінде газет оқу болды. Дотти екеуіміз үйленгеннен кейін, алғашқы жылдары газет оқуды жалғастырып жүрдім. Бірақ, бір күні әйелім бірге таңғы ас ішу — бұл сөйлесуге деген керемет мүмкіндік екенін айтты, содан кейін мен осы әдетімнен бас тарттым. Содан бастап

таңғы ас ішуге отырғанда, ешқашан газет оқымаймын. Үстелге жақындағанда, есіме түсіріп отыруды үйрендім: «Иә-иә, Джош, ұмытпа: бүгін таңертең әйеліңмен сөйлесу үшін осы жердесің». Бүгін таңғы ас кезінде iPhone немесе iPad алаңдамау үшін маған зейінді болуға тура келеді.

Бұрындары, сапарда болғанда, қалааралық телефон қоңырауларының бағасы деген мәселеге өте сезімталдықпен қарадым. Ол шексіз тарифтер қол жетімді болғанға дейін болды. Алайда үйде болған бір нәрсе жайлы бөлісіп, талқылағысы келген Дотти, мені күні бойына күткен шығар деген ой маған енді жете бастады. Бірақ осындай әңгімелесу қанша тұрады деп уайымдап, әр уақытта: «Бұл қалааралық байланыс қой. Үйге келгенде айтарсың» деп есіне түсіріп отырдым.

Осындай жауап оның менімен сөйлесіп, өз ойлары мен сезімдерін ашық бөліскісі келген ынтасын жойып жіберді, сондықтан да өз-өзіме: «Джош, Дотти сенен бір нәрсе жайлы сұраған кезде, қоңырау құны жайлы ешқашан есіне түсірмейсің. Сен одан: “Үйдегі жағдай қалай?” деп сұраймын. Ал содан кейін жайғасып отырып, әйеліңмен сөйлесуден ләззат аласың» деп есіме түсіріп отырдым. Сол уақыттарда қоңырау құны қымбат тұратын, егер шет елден хабарлассам, қазірде арзан емес, алайда, сол үшін қолданылған ақша — ерлі-зайыпты болған уақыттағы, отбасылық өмірдегі мен жасаған ең жақсы салымның бірі.

Тілдесу өнерін үйрену — бұл еңбек және ол сізге уақыттар, күштер, бәлкім, ақша тұруы мүмкін. Бірақ тілдесу сіз сүйетін адаммен эмоциялық жақындық пен берік қарым-қатынасқа тікелей жол ашады, сондықтан да осыған салынғандардың барлық орны үйіп-төгіліп толады.

2. Ымыраға келуді үйреніңіз. Салауатты отбасылық қарым-қатынас — бұл өзара жеңілдікке бара алу туралы мәселе, әсіресе, ерлі-зайыптылардың тілдесу стилі әр түрлі болғанда. Әр адамға өз-өзімен қалу үшін еркіндік керек, сонымен бірге басқа

адамның қажеттіліктеріне бейімделу қажет және тілдесудің қандай да бір стилі екіншісінен жақсырақ болуға міндетті емес. Жай ғана барлық адамдар әртүрлі, соның ішінде әңгіме тілдесу стилі жайлы болған кезде де. Қарым-қатынас жасау шеберлері, сұхбаттасушыға қашан және қалай бейімделу керек екенін біледі.

Дотти екеуіміздің әңгіменің егежейлі-тегежейлігіне қатысты қажеттіліктеріміз әр түрлі. Бұл жиі әртүрлі түсінбеушілікке алып келеді. Бәлкім, сізге де осындай жағдайда болуға тура келген шығар. Доттидің айтуы бойынша, «Джош бірден іске өткенді ұнатады. Оған дәлелдерді білу ұнайды. Оған дереу қорытынды керек. Ал маған, менде әдемі баяндауға қабілетің бар деп бірнеше рет айтқан. Менің мінезімнің құрылымы сондай: қандай да бір оқиғаны айтып беру — бұл өнер туындысын жасау, сурет салу сияқты деп есептеймін. Сен кенепке сылақ білікшесімен жақындамайсың ғой — сен бөлшектерді бірінен соң бірін анығырақ етіп саласың. Сондықтан, қандай да бір оқиғаны айтқанда, оқиға желісін ойластыру, сарынын таңдау және осы оқиғаның өз атмосферасын жеткізу талап етіледі. Джош екеуіміз енді үйленген кезде, оның тілдесу стилі мені естен тандыратындай болып көрінетін. Тіпті оның дене тілі де: «Тезірек істің мәніне көшші! деп айқайлайтындай. Және ақыр соңында ол солай айтатын: “Сонымен істің мәні неде?” Мен сондай жағдайда: “Білесің бе не — шыдамдылық танытып, соңына дейін тыңда. Бұл менің әңгімем. Саған өзімше жеткізуге рұқсат бер” деп жауап беретінмін. Уақыт өте баяндаудағы бөлшектер мен үшін маңызды екенін түсіне бастадым.

Мен де ымыраға келу, некеде орталық орынды алатынын түсіне бастадым. Енді біз екеуіміз де сөйлескен кезде бір-біріміздің ерекшеліктерімізді есепке алуға тырысамыз. Алдағы әңгімеге Джош көбірек бөлшектерді есте сақтауға тырысады және менімен сөйлесе отырып, оқиғаны бірінен соң бірін жан-жақты айтып бергенде шыдамдылық танытады. Өз кезегімде, осы жа-

нама жан-жақтылық қашан бітеді деп, оның күтуіне тура келмес үшін оны қиналыстан азат етуге талпынамын. Оған істің мәнін жариялап, біреулер жайлы айтудан қашып, көптеген бөлшектерін түсіріп, тезірек маңыздысын айтуға тырысамын.

Жақсы мысал — бұл Джошқа үшінші баламызға жүкті екенімді қалай жеткізгенім туралы. Келли мен Шон дүниеге келгеннен кейін, тағы бір бала қалайтынымызды білдік, бірақ Кэтиге біз ойлағаннан сәл ертерек жүкті болдым. Джошпен осы жаңалықты бөлісу үшін, астарлап, жүкті екенімді білдіретін өлең құрастырдым. Ол былай ойластырылды; ең алдымен, осы өлеңде басынан аяғына дейін екеуіміз жайлы айтылатынын және қандай жаңалыққа әкелетінін түсіну үшін барлық өлеңді соңғы жолына дейін тыңдау керек болды.

Біз сол уақытта Техаста тұрдық және Джош әлі антиквар заттарды сатып алып, қайта сатуын жалғастырып жүрді. Дәл сол кезде Калифорнияда сапарда болды және антиквариаттардың үлкен сатылымына бес минут қалғанда қоңырау шалдым.

Мен: “Сенімен сөйлесуім керек” — дедім, ал ол: “Иә-иә, жақсы, бірақ менің уақытым өте аз. Есіктерді ашқалы жатыр және ол жерде бес жүз адам топырлап тұр. Бәрі қашан ішке кіргізуді күтіп тұр” — деп жауап берді. Мен оған бір нәрсе оқып беретінімді айттым, ал ол тезірек оқылсын деген шартпен мені тыңдауға келісті.

Өлеңімді оқып бастадым, ортасына келгенде мені бөліп жіберіп: “Бір секунд, ал бұл кімнің өлеңі?” — деп сұрады. Мен біраз үндемей, жай ғана тыңдауын сұрадым. Оқып тұрғанымда екі рет бөліп: “Тоқта-тоқта, не жайлы айтып тұрсың? Кімнің баласы туылу керек — деді. Бірақ мен өзімдікінде тұрып: “Еш нәрсе айтпа. Өлеңді бастан аяқ тыңдауың керек” — дедім.

Нәтижесінде, өлеңнің соңында, ол *біздің* баламыз болатыны жайлы айтып жатқанымды түсінді. Иә, Джоштың қалауы, “Мен жүктімін. Маусым айында баламыз туылады” — деп жай ғана

белгілі сөздермен хабарлау, бірақ *маған* осының бәрі өте-өте қызықты болып көріну үшін, атмосфера жасап, сурет салып, айналма жолмен жүруім керек болды. Міне, маған нені түсіну керек болды: кей жағдайларды күйеуіме сезімталдық танытып, бір нәрсені «драматургиялық» қабілеттіммен баяндай алмаймын. Маған ымыраға келу керек болатын, әсіресе оның ойында антиквариаттардың сатылымы болған сәтте, телефон арқылы осы өленді оқымауым қажет еді. Сол күні маңызды сабақты алдым және әлі де үйреніп жатырмын».

Маған да, Доттиге де ұқсамайтын тілдесу стильдерімізді бірі-бірімізге бейімдеуге тура келді және әлі күнге дейін ымыраға келуіміз керек болады. Егер әйеліңізбен не күйеуіңізбен немесе сүйікті адамыңызбен тиімді түрде сөйлескіңіз келсе, сіздерге міндетті түрде өз тілдесу стильдеріңізге өзгеріс енгізу қажет болады. Сезімталдық танытып, оның ақпаратты қалай үйреніп және қабылдағанын байқаңыз, содан кейін қажетті түзетулер енгізіңіз.

3. Түсінуге тырысыңыз. Сіз, бәлкім, адамдардың әр түрлі екі сөзді таяқшаға жазып, кейін жұмыс үстеліне қойып қойғанын көрген боларсыз. Ол сөздер мынадай: «Сіз менің сөздерімнің мәнін түсінген сияқты боласыз, мен оны білемін. Бірақ сіз естіген нәрсе — дәл сіз ойлаған нәрсе емес». Сүйіктіңіздің айтқаны және сіздің естігеніңіз — ол міндетті түрде оның не дегісі келгенімен байланысты емес, сізден сұхбаттасыңызды түсінгісі келетін қалау талап етіледі.

Ең алдымен не нәрсеге талпынасыз: Сізді түсінсін бе немесе өзіңіз басқа адамды түсінуге ме? Сіз сөзді аяғына дейін тыңдамай, тезірек әңгіме арасына қыстырылуға бейім екеніңізді білесіз бе? Кей кезде, сүйікті адамыңыз сөзін бітірместен, асығыс қорытынды жасайсыз ба? Егер иә болса, онда сіз жалғыз емессіз. Мен жиі өзімді осылай ұстаймын. Осылай жасай отырып, біз сұхбаттасымыздың айтқанын ести аламыз, бірақ шын мәнінде, бізге не нәрсені жеткізгісі келгенін түсінбейміз.

Тыңдауға және түсінуге деген талпыныс, бізден естіп, жағдайға басқа адамның көз қырымен қарауды талап етеді. Бұл, Исаның тәрбиесін қолдануымыз керек дегенді білдіреді: «Барлық істе де, басқалар өздеріңе қалай істесін десеңдер, сендер де оларға солай істеңдер!... (Мат. 7:12). Сол сияқты, бізді тыңдасын десек, біз де тыңдауға талпынуымыз керек және де бізді түсінгенімізді қаласақ, онда түсінуге қатты талпынуға тиіспіз.

4. Жұбайыңыздың өзін-өзі бағалауын жоғарлатып, оның жеке адамгершілік сезімін сыйлаңыз. Әр адамда жеке өзін танысын, өзінің бар адамгершіліктерімен және құндылықтарымен жеке тұлға ретінде бағаласын деген терең қажеттілік бар. Сүйікті адамыңызды тыңдауға, оның ұстанымын, ой өрісін және сезімін түсінуге талпынған кезде, сол арқылы сіз оны құрметтейтінізді және бағалайтыныңызды көрсетесіз. Сізге оның әр сөзімен келісіп, әр сұрағын қолдаудың қажеті жоқ, алайда, оның ұстанымы мен көзқарастарын құрметтейтінізді анық көрсетіңіз.

Мен көреген ерлі-зайыптылардың ішінде, өз пікірін таңып немесе сұхбаттасын әрдайым төмендетіп отыратын жұптар да аз емес. Әрдайым осындай жұптарда эмоциялық деңгей байланысында қиыншылықтар пайда болады және олардың тілдесуіндегі мәселе осы шындықты камтиды. Күйеуіңіздің не әйеліңіздің өзін-өзі бағалауын құрметке лайықты тұлға ретінде нығайтқан кезіңізде, сіз: «Сен тыңдауға тұрарлықсың. Сенің ойларың мен үшін маңызды». Күйеуіңіз не әйеліңіз осы қолдауды сезінген кезде, қарым-қатынастағы ашықтық пен өзара түсіністік әлдеқайда оңай болады.

Доттидің айтуынша, ең алдымен, зеректілігі үшін мақтаған кезімде менің ол жайлы пікірім жоғары екенін ол сезеді. «Джош маған әрдайым бәрін тез түсінетінімді және мен — үлкен ақылды екенімді айтады. Бас кезінде мені қуанту үшін жай айта салады деп ойладым. Бірақ уақыт өте келе, шын мәнінде, Джош менің

кенестерім мен нұсқауларымды бағалайтынына сендірді. Ол кітаптарын, фильмдерін және дәрістерін редакциялау кезінде, менің пікіріммен санасады. Ол менің бір нәрсені қалай көргеніме немесе қалай қабылдағаныма әрқашан назар аударады және бір нәрсеге қатысты түйсігіме құлақ салады. Осындай әңгімелер әрдайым қызықты, соңында екеуімізде ортақ нәрсе шынымен көп екенін сеземін».

Сіздерді мынаған сендіре аламын: бұл дағды табиғатымнан болмаған және өздігінен келмеді. Міне, мен өзім үшін нені ұқтым: өмірде Доттидің көзқарасын анық ескеру қажет. Ол мен көрмеген, естімеген жәйттарды естіп, көруі мүмкін. Ол басқа адамның дауысындағы, мен ажырата алмайтын өзгешелікті аңғаруы үмкін. Ол мен сезіне алмайтын, жанның нәзік қозғалысын сезінуі мүмкін. Маған оның адамдармен, сондай-ақ кез келген өзекті мәселеде және балалардың тәрбиесіне байланысты басқа да сәттерде интуитивті түсінігі қажет. Маған оның күнделікті даналығы мен сезім деңгейіндегі түйсігі қажет. Бұл әсерлі естілетінін білемін, бірақ Дотти — менің екінші жартым. Және сондықтан да, оған осы жайлы әрдайым айтып отырамын, біздің бір-бірімізбен тілдесу арналарымыз одан да көбірек ашық және таза болып қала береді.

Бірақ сіздерге тағы айтқым келеді: әйелімнің қолдауы — бұл бір күнде болған нәрсе емес. Отбасылық өмірімізде Дотти бір емес, екі емес өзін күйеуіне керексіз деп сезінетінін айтқан. Оның айтуынша, мен онсыз-ақ өмірдегінің бәріне шамам келетін еді. Маған мүлде бұлай көрінбейді, тіпті оның осындай ойлары болды дегенге сенуден бас тартамын. Бірақ шын мәнінде, қандай айырмасы бар: егер Дотти солай деп санаса, онда оның сезімі менің қалай шынымен оған мұқтаж екенімді анық жеткізе алмағанымды көрсетеді.

Жұбайыңызға, бәлкім, сіз ойлағаннан да көбірек мұқтажсыз. Егер сіз өркөкіректікке бейім екеніңізді байқасаңыз, осы бейім-

ділікке қайраттана қарсы тұрыңыз. Сізге тек жұбайыңыз ғана бере алатын, сезім деңгейіндегі түйсік пен даналық қажет. Құдайдың еркек пен әйелді қосудағы себептерінің бірі осы. Ол Өз Тәнінде — Қауымда бар болған сияқты, біздің әрқайсымызға да басқаға қажетті қабілеттілік пен зеректікті берді, «Денелеріміздің мүшелерінің көп, әрі олардың атқаратын қызметтернің әр түрлі екеніндей, — дейді елші Пауыл, — біз бәріміз де көптігімізге қарамастан Мәсіхтің рухани денесіміз...» (Рим. 12:4–5).

Күйеу, өз әйеліңе кара, оған және сондай-ақ оның қайталанбас өмірлік көзқарасына сен. Сен үшін оның зеректілігі қаншалықты бағалы екенін түсінуге мүмкіндік бер. Әйел, өз күйеуіңе кара, оған және сондай-оқ оның сізден өмір туралы түсінігінің өзгешелігіне арқа сүйе. Оның сіздің өміріңізге қосып жатқаны, сіз үшін бағалы екенін түсінуге мүмкіндік беріңіз. Және сіз екеуіңізде бір-біріңізді құрметтеп, бағалағанда, бір-біріңізбен тілдесуге деген барлық арналарыңыз көбірек ашық және таза болады.

5. Сұхбаттасыңызды қолдап, позитивті болыңыз. Позитивті ниетте болу — тілдесудегі тағы бір нақты артықшылық. Жағымсыз ой дұрыс қарым-қатынасты қиындатуға бейім болған уақытта, ол күйеуі мен әйелінің ашық болуына себептес болады. Бірақ біз табиғатымыздан өз назарымызды дәл жағымсыздыққа аударуға бейім сияқтымыз.

Теннесси штатының Университетінде үш күндік дәріс кезеңінің кезекті бір дәрісінде, мен бірнеше студенттермен — жастар жетекшілерімен университет қалашығындағы мәсіхшілік ұйымы басшылығының жиналысына қатыстым. Бір жас бикеш ерекше мұңды және көңілсіз болып көрінді. Ол келесі ескертуді жасады:

— Мен енді ешқандай паракшаларды таратуға бармаймын. Бәрі біздің жиналысымызға қатысты теріс пікірде. Бүгінгі таңда бар жұмысым тек жағымсыз пікірлерді тыңдау болды.

Мен бірден сұрақ қойдым:

— Бүгін сізге нақты қанша адам ұрысты? Жиырма бес?

- Жоқ.
- Қарым-қатынас шеберлігін меңгеру
- Он?
- Жоқ.
- Мүмкін, бесеу шығар? Ол тағы:
- Жоқ, — деп жауап берді.

Сонымен ол таратқан екі не үш жүз паракшасына тек екі адам ғана жауап қайырғанын білдім. Оның барлық жағдайды тек қараңғы реңкте көруге дағдыланғаны, сол жиналыста отырғандардың бәріне айқын болды.

Біз сондай немесе басқа түрдегі қарым-қатынасқа тап келгенде, өзімізге қатысты айталған жағымсыз сөздер мен пікірлерді байқап, есте сақтауға бейімбіз. Егер он жағымды және бір жағымсыз сөз айтылса, біз дәл сол жағымсыздына көңіл бөлеміз. Әңгімедегі мақтау мен сынның ара қатысын теңдестірілген деп санауға болады, егер оның 90%-ы мақтаудан және 10%-ы сыннан тұрса.

Сіз өзіңізді позитивті коммуникатормын деп айта аласыз ба? Егер сіздің жүріс-тұрысыңыз оң болса, адамдардың сізге қарауы оңайырақ болады. Адамдарға қарым-қатынаста және біздің өмір сүру салтымызда қалай дұрыс екпін қою керектігі жайлы елші Пауыл тамаша кеңес береді: «...Сонымен, бауырластарым, күллі шынайы да қастерлі, әділ де таза, ұнамды да тартымды нәрселер, яғни қандай да адамгершілік және мақтауға тұрарлық қасиет болмасын, солар туралы ойлана беріңдер» (Флп. 4:8).

Адамдарды жігерлендіріңіздер және сіздің қарым-қатынасыңыз позитивті болсын. Келесі пікірлерді өзара салыстырып, қайсысы сізді көбірек ынталандыратынын айтыңыз:

- «Сен маған гүл сыйлауды мүлде тоқтаттың».
- «Сенен гүл шоғын алған кезде, мен сондай қуанатынмын».

Егер өмірлік серігіңізді жағымды ескертулермен көтермелелеп отырсаңыз, бұл әр кез оның тарапынан оң реакция тудырады. Сүйікті адамыңызға шынайы рақмет айту және ең жақсы жолмен оның көңіл-күйін көтеру, араларыңыздағы салауатты тілдесуді қолдауға әсер етеді.

6. Басқаның құпиясын сақтауды үйреніңіз. Сүйікті адамыңыз басқа адамның құпиясын сақтай алатыныңызды білген кезде, бұл қарым-қатынасқа қаншалықты қосымша оң ықпал етеді десеңізші! Онда автоматты түрде сізге ашылуға деген ықыласы пайда болады, өйткені сіз аузыңызға ие бола аласыз. Адамдардың алдында сөйлеген кезде, қандай да бір сәттердің маңыздылығын баса айту үшін мен әрқашан жеке мысалдарды қолданамын, бірақ әйеліммен және балаларыммен қарым-қатынасымдағы ерекшелікпен бөліскен кезде, маған өте абай болу керек. Егер мен біздің қарым-қатынасымыздағы жеке жағдайлар жайлы өте ашық жарияласам, Дотти сөзсіз сақ болуды бастап, тұйық болып кетеді.

Бір күні Джойс атты бір жас әйел өзімен кездесуін және Уэндел деген жас жігітпен қарым-қатынасында пайда болған жағдайда қалай болуы керектігі жайлы кеңес беруін өтінді. Ол екеуінің қарым-қатынастары аса маңызды бағытта дамығанын қалады, яғни неке құруға қарай және Джойске ойланып, оған деген сезімі қаншалықты байыпты екенін айтуын талап етті. Джойс болса өз қалауына соншалықты нақты емес болатын. Уэнделмен ұзақ уақыт сөйлескеннен кейін, Джойс оған өз ойы бойынша, әлі «жұмыс істеу» керек жеке басының кейбір жағдайларына қатысты, жақын арада өз өмірін біреумен байланыстыруға сенімді емес екенін айтты».

Ренжіген Уэндел бірнеше адамнан кеңес сұрады. Осындай жағдайда қалай жасау керектігі жайлы кеңес алғысы келіп, ашылу уақытында, Джойстың онымен бөліскендерін жайып салды. Осы жайлы қауесет Джойске де жеткен кезде, ол сол арада Уэн-

делге қарсы тұйық болып қалды. Ол өзін, біреу жеке басына қол сұққандай сезінді және Уэнделмен өзінің терең жеке бір нәрсе-сімен осыдан былай бөлісе алатындығына күмән келтіруі, әри-не, түсінікті.

Сіз өз тіліңізге ие бола аласыз ба? Немесе сіз өзіңіздің махаб-бат қарым-қатынасыңызды адамдарға «құпия түрде» айтуға бейімсіз бе? Сіз жеке нәрселеріңізді көпшілікке естірте жария-лайсыз ба? Бірақ бұл қарым-қатынастағы сенімділікті жояды ғой! Сіз немесе сіз сүйетін адам өзін адалмын деп сезінген кез-де, келесі жолы сізге не оған ашылу өте қиын болады.

7. Қолайлы сәтті күтіңіз. Сүлеймен Патша дана адам бол-ды. Атап айтқанда, оған нақыл сөздер тиесілі: «Орнымен айтыл-ған сөз күміс табаққа салынған алтын алмадай тамаша» (Нқл. 25:11) және «Дәл айтылған жауап адамды қуантар, уақытылы айтылған сөз бір ғанибет болар!» (Нқл. 15:23). Егер де дұрыс сөздер *дұрыс уақытта* айтылса, салауатты қарым-қатынас те-зірек құрылады.

Күйеуімен не әйелімен, досымен немесе кіммен болсын қа-рым-қатынасымызда қалай әңгімелесетінімізге ғана емес, со-нымен бірге қалай орынды сөйлегенімізге де мән беруіміз керек. Жағдайға байланысты күйеуіңізге не әйеліңізге, олар тарапынан қарсылық көрсетілуі мүмкін бір нәрсе жайлы хабарлау үшін кей кездері таңға дейін күту керек болады. Бұл егер күйеуіңізде не әйеліңізде ауыр күн болған кезде өте дұрыс. Дотти сәтті уақыт-ты таңдаудағы өз тәсілін келесідей түсіндіреді:

Мен өте көпшіл адаммын. Сөйлесу мен үшін аса маңызды. Мен әрқа-шан барлық тақырыпта сөйлесе беретін қарым-қатынасты қаладым, бұны қазір де қалаймын. Бірақ отбасылық өміріміздің басынан бастап мен мы-наны түсіндім: егер мен Джошқа маңызды бір нәрсені айтпақ болғанда немесе ауыр тақырыпты көтергім келгенде, егер өзім шеше алмайтын қандай да бір мәселе пайда болғанда, онда мен бұл туралы *оған қалай* айтуда ғана емес, сонымен бірге *қашан* айтуда да абай болуым керек.

Ол басын мүлде басқа ауыр нәрселермен ауыртқысы келмейтін жағдайлар болады — айталық, сахнаға шығуға он минут қалғанда (немесе сөз сөйлеуге дейін тіпті бір күн қалғанда). Егер балалардың біреуімен шынымен мәселе пайда болса немесе менде қандай да бір жағдай болса, қолайлы сәт туындамағанша, оған ол жайлы айтуға асықпаймын. Джош үлкен аудиторияның алдында сөз сөйлейтін кезде, оның сөз сөйлеу жетістігіне кері әсер ететін және алаңдатын нәрсені айту маған қажет емес. Тіпті қазір түнге қарамай ауыр бір нәрсе айтудан қашамын, өйткені бұл оның ұйқысын бұзады. Мен таңның атуын күтемін.

Ерекше тәсілді талап ететін немесе өткір эмоциялық реакцияны тудыратын, қандай да бір тақырыпты талқылау үшін дұрыс уақытты, дұрыс атмосфераны, дұрыс жағдайды таңдаңыз. Дұрыс уақытта дұрыс заттарды айтыңыз — осы қағида қарым-қатынастағы күйзелістен қашуға көмектеседі.

8. Ойларыңызбен және сезімдеріңізбен бөлісіп, сезімталдық танытыңыз. Біздің сезімдеріміз де біздің тұлғамыздың бір бөлігі, алайда кейбір адамдарға онымен бөлісу қиынға соғады. Балалық шақтағы эмоциялық жүкке байланысты кейбір адамдар өздерінің сезімдерін түсіне алмайды, бірақ егер біз адамдармен терең және тығыз қарым-қатынас дамытқымыз келсе, біз өз сезімімізді олардан жасырмауды үйренуіміз керек.

Не сезініп тұрғаныңызды ашық білдіру, дәл сол уақытта жан дүниеніңде не болып жатқанын сүйікті адамыңызға білуге мүмкіндік береді. Қазір не сезініп тұрғаныңызды оның білуіне рұқсат етіңіз. Сезімдерді басу сіз үшін де, сіздердің арақатынастарыңыз үшін де зиянын тигізуі мүмкін. Көңіл қалушылықты, ренішті және ашуды өшіре отырып, сіз оларды өз өміріңізден алып тастай алмайсыз — оларды тірідей көміп тастайсыз, содан кейін әлде бір уақытта олар өміріңізге, сонымен бірге дұрыс емес түрде қайта айналып келеді.

Салауатты қатынастың кілті — сүйікті адамыңызға не сезініп тұрғаныңызды, тіпті ол ашу-ыза болсын, білуге мүмкін-

дік беру, бірақ мұны әдептілікпен жасау керек. Киелі кітапта: «“Ашуланғанда күнә жасамандар!”» деп (Забурда) жазылған. Күн батпай тұрып, ашуларыңнан бас тартыңдар...» (Еф. 4:26). Көрінбейтін жерге өз ашуыңызды жасырсаңыз немесе басқаның сезіміне қарамастан онымен қыссаңыз — бұл сіздердің қарым-қатынастарыңызды басқарудың ең нашар әдісі. «Қорғағыштың» бірі — сүйікті адамыңызға қазір не сезініп тұрғаныңызды, сонымен бірге мұнымен оны ренжіткіңіз келмейтіндігіңізді тікелей айтыңыз. Мен кей кездері былай айтамын: «Дотти, маған бұл ұнамайды, бірақ мен қазір сені ренжітетін нәрсе жайлы айтпайтыныма сенімді болғым келеді». Бұл маған қысымсыз сөйлесу керек екенін түсінуге көмектеседі, ал Дотти сергек болуға мәжбүр етеді және маған үлкен түсіністікпен қарауға талпынып, қысым жасамайды. Сонымен қатар, бір нәрсе жайлы *қалай* айтуда абай болуды үйренуіме тура келді. Мен не ойладым және не жанды жеріме тиді, соларды Доттиге тікелей айтып салудың орнына, әлсіз жактан ашылуға және оған бұл туралы білдіруге тырысамын: «Қымбаттым, дәл қазір міне, мен не сезінемін...» (Біз өз сезімдерімізді қалай білдіруге болатындығын тереңірек қамтимыз, ең бастысы жанжалдарды шешу).

Өз сезімдеріңізді тікелей білдіргенде және оны әдептілікпен жасаған кезде, бұл сүйікті адамыңызға сізді тануға мүмкіндік беріп қана қоймайды — оған сіздің өз сезіміңізбен «жұмыс істеуге», сонымен бірге көрінбейтін жерде сақталған мәселелерді қайтарудан аулақ болуға немесе сіздердің қарым-қатынастарыңызды талқандай алатын айқындалмаған сезімдерге көмектесуге мүмкіндік береді.

9. Сұхбаттасыңыз ойыңызды оқуға қабілетті деп ойламаңыз. Өтінемін, басқа адамға сіздің ишаратыңыз, дауысыңыздың реңкі немесе «дене тіліңіз» өздігінен түсінікті деп есептемеңіз. Түсініспеушіліктер мен реніштер әрқайсысы сөйлесіп отырған адамның не ойлап, не сезініп тұрғаны сұхбаттасына

белгілі деген болжамынан туындайды. Бөтен адамның ойын оқу үнемі іске қосыла бермейді. Егер өз қажеттіліктеріңізді немесе реніш сезіміңізді дауыстап айтпасаңыз, оларға жауап бермейді деп, сіз күйеуіңізге не әйеліңізге жауапкершілік арта алмайсыз. Ойыңызда және жан дүниеңізде не бар, соны айтуға тиіссіз!

«Бал айы кезінде Джош екеуіміздің арамызда болған жанжалды мен өз мойныма аламын, — деді Дотти. — Біз Мексикада демалдық, Акапулькоға бардық және бізге бір сағаттан көп уақыт көлікте бірге болуымызға тура келді. Мен дәл сол кезде неке киімінде тұрып, ойладым: “Мен мына адамға күйеуге шықтым, бірақ ол мен жайлы білу керектің жартысын да білмейді, ал мен жайлы өз күйеуімнен де көп білетін, ең жақын құрбыларым бар ғой! Біз енді үйленген екенбіз, онда ол мен жайлы бәрін білсін!” (Бір-біріміз жайлы білу үшін алдымызда бүкіл өмірдің бар екені басыма кіріп те шықпады). Неге екенін білмеймін, мені шынымен тану үшін осы уақытты мынаған және анаған деген менің көзқарасымның қандай екенін айтуға қолайлы уақыт деп шештім.

Біздің алғашқы кездесуіміз бен үйлену тойымыздың арасы жарты жылдан сәл ғана асатын, сондықтан осы қысқа уақытта Джошқа өзім жайлы көп нәрсені айтып үлгермегенімді білемін. Мен онымен өз ойларым жайлы бөлісу керек деген қажеттілікті сезіндім, сондықтан сөйлей бердім, сөйлей бердім, ал ол жол белгілеріне қарап, картамен әуре болып отырды. Осы қысқа уақыттың ішінде айтып тастағым келгендердің бәрін түсіну Джош үшін қиын екенін аңғаруым керек еді, бірақ неліктен екенін, менің айтқандарымның бәрі Джоштың басында сақталатындай көрінді. Оның мені тыңдамай және қысқа ғана жауап беріп отырғанын байқаған кезде, әңгімемді бірден тоқтаттым. Сол кезде ол менің неліктен тоқтап қалғанымда біледі деп ойладым, алайда ол оны қайдан білсін? Шын мәнінде онымен енді сөйлесіп отырмағанымды тіпті байқамады да.

Тыныштықта тек сағаттың тықылдаған дауысы ғана естіліп тұрды, ал мен ақырындап бұрқылдай бастадым. Мәселе мынада болды: Джош менің жан-дүниемде не болып жатқанын тіпті білмеді де. Біз Акапулькоға жетіп қалған уақытта мен орнымда отыра алмадым. Көліктен түсіп, оған ашудан жарылайын деп тұрғанымды айттым. “Не болды?” — деп күйеуім аңғалдау сұрады. “Жол бойы сен бірде бір сөз айтпадың!” Джош менің неге бұрқылдап тұрғанымды тіпті түсінбеді де, ал маған: тіпті мен бұл жайлы тұспалдамасам да, ол қазір менің не ойлап, не сезіп және не ойлап тұрғанымды білуі тиіс сияқты болып көрінді.

Менің ішкі түйсігім өте жақсы дамыған және бір адамға бір нәрсе үшін ыңғайсыз болған кезде, әдетте мен оны сеземін.

Айналадағылардың не сезетініне Джош зейінсіз деп айта алмаймын, бірақ оның ішкі түйсігі жақсы дамымаған. Менің мәселем мынада болды; маған осыны түсіндіруге көп уақыт қажет болды. Ал, сол кезде күйеуім мені қандай эмоциялар басып жатқанын түсінеді деп күттім. Шындығын айтқанда, ешқайсымызды басқа адамның ойын оқу шебері деп атауға болмайды, алайда егер ойыңыздағы нәрсе біреуге белгілі деп күтсеңіз, бұл дұрыс қарым-қатынас жасауға кедергі келтіреді».

10. Адал болыңыз. Киелі кітапта, шындықты сүйіспеншілікпен жеткізу жайлы айтылған (Еф. 4:15* қара). Біз адамдармен адал болуымыз керек — алайда оларға өздері жайлы шындықты, олардың қауіпсіздігі, бақыты және игілігі біз үшін өзіміздікіндей маңызды деген сенімділікпен айту керек. Басқаша айтқанда, дұрыс қарым-қатынас шындық пен қамқор жүректі талап етеді.

Келесі көріністі көз алдыңызға елестетіңіз: сіздің әйеліңіз жаңа шаш үлгісін жасатты. Өзіне осы шаш үлгісі ұнайды, ал сізге оғаш көрінді. Әйеліңіз бөлмеге кіріп, өзінің жаңа «үлгісін»

* Киелі кітаптың «New Living Translation» (NLT) ағылшынша аудармасына сілтеме.

барлық жағынан көрсету үшін қасыңызда айналып жүрді және сізден «Ал, саған қалай?» деп сұрайды. Шыншыл болу үшін сіз: «Менің көзқарасыммен, қымбаттым, сен оғаштау көрінесің!» деп айту керектігіңізді білдіре ме.

Сүйіспеншілікпен шындықты айту әділетсіздік дегенді білдірмейді, сонымен бірге бұл қатал және мейірімсіз дегенді де білдірмейді. Сіздің адалдығыңыз және дана күйеудің қамқор жүрегі сізге мынаны айтады: «Қымбаттым, мойындауым керек — сен әрқашан өте стильді көрінесің, бәріне шығармашылықпен қарайсың және осы жаңа шаш үлгісі саған өте қатты жарасады. Сенен көз алу мүмкін емес!»

Егер сіз шындықты сүйіспеншілікпен айтсаңыз, бұл сізге өз талғамыңыз бен артықшылығыңыздан жоғары болуға мүмкіндік береді. Тек сүйіктіңіз мұны жақсы көрегендіктен, сіз ешқашан өзіңізге таңдамайтын нәрсені ұнатып қалуыңыз да мүмкін, — соның ішінде, сіз оғаш деп санайтын шаш үлгісінде бар. Адал болу және шындықты сүйіспеншілікпен айту дегеннің мағынасы — басқа адамның сезімін есепке алу дегенді білдіреді.

Шетел тілін үйрену сияқты, қарым-қатынас өнерін меңгеру уақытты, жанкештілікті, зейін қоюды және тәжірибені талап етеді. Біздің кейбірімізге бұл өнер тезірек беріледі, басқаларына жайырақ, демек, сүйікті адамыңызға деген төзімділіксіз болмайды, оған қоса, кез келген өнерде де солай, қарым-қатынас өнерін меңгеру — бұл өмір бойғы үдеріс.

Алтыншы шешім

ҚАБЫЛДАУШЫ, АДАЛ ЖӘНЕ ШЕКСІЗ МАХАББАТТЫ КӨРСЕТУ



Сіздің болмысыңыздың өзегінде, терең бір жерінде, біреу мені сүйсе екен деген арманыңыз жасырулы. Құдай сізді осы арманмен жаратты. Сіз — қарым-қатынас үшін және сүйікті болу деген қажеттілік заңымен жаратылғансыз.

Сүйікті болуды қалайтын адам ретінде, мына үш сұраққа жауап беріп көріңізші:

1. *Сізді не үшін сүю керек?* Осы жайлы ойланып көріңіз. Сізді сыртқы келбетіңіз үшін сүюді қалайсыз ба? Мүлік немесе банк шоты туралы не ойлайсыз? Сізді ептілігіңіз және спорттық жетістіктеріңіз үшін сүюді қалайсыз ба? Музыкалық дарыныңыз үшін? Парасаттылығыңыз үшін? Сізде бар күштің ықпалына және керекті адамдармен таныстыққа бола ма? Сізді дәл осы себептермен жақсы көргенін қалайсыз ба?
2. *Сізге деген махаббат қаншалықты ерекше болу керек?* Осы жайлы бір сәтке ойланып көріңізші. Сүйікті адамыңыздың өміріндегі «алғашқы ондықтағы» орын сізді қанағаттандыра ма? Иә, ол сізді сүйетін болады, бірақ сіз оның бірі ғана боласыз. Сізге деген махаббат қаншалықты ерекше болу керек?

3. *Қанша уақыт сүйікті болуды қалайсыз? Кідіріс жасап, осы жайлы ойланыңыз, қанша жыл сүйікті болуды қалайсыз? Сізді бес, он немесе, бәлкім, жиырма бес жыл сүйгенін қалайсыз ба? Барлық жақсы нәрсе бір күні тоқтайды дейді. Уақыт аралығын белгілеу сіздің сүйікті болуға деген қалауыңызға сәйкес келе ме?*

Сізде не бар немесе не қолыңыздан келеді соған бола сүйікті емес, сіз кімсіз сол үшін сүйікті болуды қалайсыз деп ойлаймын. Сіз *қабылдаушы махаббатты* қалайсыз.

Сонымен бірге, сіз біреудің өмірінде «нөмір бірінші» болуды қалайсыз деп болжай аламын. Бәлкім, сізді біреу бар жүрегімен және сізді, тек сізді ғана сүйгенін қалайтын шығарсыз. Сіз *адал махаббатты* қалайсыз.

Және ақыр соңында, бүкіл өмір бойына созылатын, сүйікті болуға мерзім қойылмайтын (мысалға, үш жылдық шарт) махаббатты қалайтыныңызды елестете аламын. Сіз *шексіз махаббатты* қалайсыз.

Сіздің күйеуіңіз не әйеліңіз де қабылдаушы, адал және шексіз махаббатты қалайды деп сендіре аламын. Сіз оны түсінесіз бе, жоқ па, бірақ неке кию кезінде келіскен немесе енді келісім беремін деп жатқаны, дәл осы махаббат. Некелесу салтанатында айтылатын, әдеттегі уәде:

Мен, _____ сені, _____ заңды күйеуім (әйелім) етіп, бүгіннен мәңгілікке аламын, осы күннен бастап, қайғыда да және қуанышта да, жоқшылықта да және байлықта да, сау болғанда да және ауырғанда да, өлім бізді айырмағаныша сүйіп, қамқор боламын. Және адал болуға уәде беремін.

Осы айтылған уәденің мағынасы, қазір және болашақта екеуіңізде де қабылдаушы махаббат болады. Сіз: «Сені осы қалпыңда сүйемін және ешқандай шартсыз сүйе беремін» — дейсіз. Бір бағушы байқағандай, «бұл уәдеде ешқандай “егер” жоқ — тек қана “және”».

Неке уәделеріңізде, сонымен бірге, махаббаттарыңыз адал болады деп бекітілген. Сіз: «Сен менің өмірімде ерекше орын аласың. Сен менің «нөмір біріншім» боласың және енді менің қасымда ешкім, ешқашан пайда болмайды» — дейсіз.

Неке уәделеріңіз — бұл сонымен бірге тұрақтылықтың уәдесі, шексіз махаббаттың уәдесі. Сіз: «Мен сені әрқашан сүйіп өтемін және қандай жағдай болмасын, өлім бізді айырмағанша, әрқашан жаныңда боламын» — дейсіз.

Қабылдайтын, адал және берік махаббат тығыз махаббат қарым-қатынасын туғызады. Ол сонымен қатар өзара сенімділікті оятады. Сенімсіздік болса қорқыныш келеді, оның артынан күдік пен күмән келсе, ол өз кезегінде суықтыққа, жат болуға және ақыры жалғыздыққа алып келеді. Қабылдаушы, адал және шексіз махаббатты көрсете отырып, күйеуіңізді не әйеліңізді сүйуге шешім қабылдаңыз, сонда қарым-қатынастарыңыз тереңдеп, өсе түседі.

ҚАБЫЛДАУШЫ МАХАББАТТЫ КӨРСЕТІҢІЗ

Қарым-қатынастың ішіндегі ең сенімдісі — бұл, үнемі бір-бірінің үмітіне жетуге тырысытын ерлі-зайыпты жұптарда қалыптасқан. Біз мұны «нәтиже бойынша қабылдау» деп атаймыз. Осындай қабылдау жиі балалық шақтың қалдығы болып табылады. Күйеуіңіз не әйеліңіз ата-аналарының махаббатын қай кезде қатты сезінді? Бәлкім, олар мектептен үздік бағалар әкелгенде шығар? Балалардың спорт командасы жарыстан жеңген кезде?

Ата-аналар берген тапсырма «ойдағыдай» орындалған кезде? Егер мақтау әрқашан жеткен жетістікке негізделсе, онда күйеуіңіз не әйеліңіз махаббатты оларда «бәрі ойдағыдай болсын» дегенмен теңестіреді, яғни тиісті нәтижеге жеткізсе. Егер бәрі ойдағыдай орындалса, сізді жақсы көреді. Егер олар күтілген нәтижеге қол жеткізе алмаса, онда олар қабылдамау сезімінен құтыла алмауы мүмкін.

Біздің бәрімізде осы «нәтиже бойынша қабылдау» сана-сезіміміздің терең түбінде бағдарламаланған. Бізге тура мағынада осы тәсілден «сені сүйемін, нүкте» деген тәсілге қайта бағдарламалану керек. Өз өмірлік жарыңызды «сені сүйемін, нүкте» деген қағидамен қабылдап, сүйген кезде, сіз жақындық сезімін қоректендіретін сенімді қарым-қатынасты тереңдете түсесіз.

Адамдарда терең қоныстанған, махаббатты еңбекпен ақтап алу керек деп сенетіндерге, өздеріне деген сенімсіздік сезімі жайлы ойланыңыздар. Олар бәрін «ойдағыдай» жасай алмаймыз, бір нәрсені «ойдағыдай емес» жасаймыз немесе біреудің күткеніне сай келмейміз деп саналы немесе түпсаналы түрде қорқады. Осындай «нәтижеге жұмыс» соңында шеңбермен жүгіріп шаршауға айналады. Бірақ қателіктеріміз бен сәтсіздіктерімізге қарамастан, біз қандаймыз солай сүйеді, нүкте, деп сезінген кезде, бұл қандай ұлы еркіндік!

Сіз және сіздің жұбайыңыз ештеңеге қарамай бір-біріңізді сүйесіздер деген білімді әкелетін сенімділікті елестетіп көріңіз. Сіздің күйеуіңіз енді ешқашан осылай істемеймін деген уәдесін есінен шығарып, үнемі шашылып жатқан киімін жинауды ұмытып кетеді, бірақ бұрынғысынша ол сіздің сүйетінін сіз сезеді. Кей кездері әйеліңіз сізге қарағанда, итіне көп көңіл бөлетіндей көрінеді, бірақ сіз оны бұрынғыдай сүйесіз. Қателіктер, сәтсіздіктер, әлсіздіктер, кемшіліктер және тіпті ашық қылықтар сізді ренжітуі мүмкін және ренжітеді де, алайда, дұрыс іс-әрекеттер — бұл өмірлік серігіңізді сүюдің негізі емес. Сіздің қабылдаушы махаббатыңыз оның іс-әрекеттеріне, әсіресе жетістіктеріне емес, осы адаммен жақындығыңызға негізделген.

Алайда көптеген адамдар, егер нәтиже ойдағыдай болмаса, қандай да бір, олар үшін маңызды адам өз махаббатын көрсетуде ұстамды болады деген қорқынышты, сәтсіздікті және ағаттықты, сірә, артқа еш қалдыра алмайды. Күйеуіңіз не әйеліңіз өз түпсанасында осы іспетті ойлайды. Сонда нашар нәтиже —

өзін қабылданған деп сезінуге, сүйіктімін деп сезінуге негізгі кедергі болып табылады. Бірақ сіз: «Ал егер менің қабылдауым оның лайықсыз қылығына ғана мүмкіндік етсе ше?» Дәл қазір осылай ойлау бірінші кезекте шартсыз қабылдауды ұсынуға кедергі болады. Сіз осы кедергіні жеңбейінше, күйеуіңізге не әйеліңізге оларды ешқандай шартсыз қабылдайды деген сезім қиынға соғады. Сонымен өмірлік серігіңіз ешбір шартсыз қабылданғанын сезіну үшін қалай көмектесе аласыз?

Жазба айтады: «...Мәсіх өздеріңді қалай қабылдаса, сендер де бір-біріңді солай қабылдаңдар...» (Рим. 15:7). Егер сіз күйеуіңізді не әйеліңізді Мәсіх сізді қабылдағандай қабылдасаңыз, бұл қабылдаудың дұрыс бейнесі екеніне күмәнданбасаңыз да болады. Бірақ Иса сізді қалай қабылдайды? Ол сізді ешқандай істеріңізге карамай қабылдай ма? Жазба Оның ешбір алғы шарттарсыз қабылдайтындығы туралы аз мысалдар келтірмейді. Көрнекі және дәлелді мысалдардың бірі — Исаның Жақыптың құдығындағы самариялық әйелмен кездесуі. Келіңіздер, осы оқиғаны «жан-жақты қарастырайық».

Киелі кітапта айтылады, Иса «Яһудея аймағынан Ғалилеяға қайта оралды. Құдайдың еркімен Иса Самария аймағы арқылы жол жүруге тиіс болды» (Жох. 4:3–4). Исаның бағыты — бұл сөзсіз қабылдау Оған қаншалықты жақын екендігінің алғашқы көрсеткіші.

Ғалилеяға жету үшін Исаға міндетті түрде Самария арқылы жүру керек емес еді. Сол кездің діншіл еврейлері Яһудеядан Ғалилеяға жету үшін ешқашан Самария арқылы жүрмес еді, Ғалилея Яһудеяның солтүстігінде жатыр, ал Самария тура жолдың ортасында болатын. Солай болса да, яһудейлерді немесе осы аймақты айналып, шығысқа қарай, Иерихон жаққа, содан кейін Иордан өзені аңғарымен солтүстікке бет ала отырып, жолға шығатын еді немесе осы жолды кішкене батысқа қарай Жерорта теңізі арқылы қайықпен жүріп өтетін еді. Яһудеялық

білімді қатаң ұстанушы, ұзағырақ саяхат осыған тұрарлық деп есептейді.

Самария Яһудеямен ұзақ уақыттар бойы шиеленіскен қарым-қатынаста болды. Исаның уақытында яһудейлер самариялықтарды қаны араласқандар деп санайды. Олар, яһудейлер, самариялықтарда «дұрыс» шежіре (таза қанды тектестік) бар дегенге сенімді болмады, сондықтан да олармен ешқандай қарым-қатынаста болуды қаламады. Сол уақытта яһудейлер шынайы сиынулар тек Иерусалимде ғана іске ассын деп талап еткен кезде, самариялықтар Гәризим тауы — сиынуға қолайлы орын деп ашық мәлімдеді. Яһудейлер, көп кезде, самариялықтарды жалған ілім таратушылар деп санайды, сондықтан яһудеялық білімді шынайы ұстанушы, самариялықтарды өз қатысуымен сыйлы етпес еді және олардың жерімен жүріп арамдалуға тәуекел етпес еді.

Иса яһудей бола тұра, осы жалған ілім таратушылардың арамдалған шығу тегімен — самариялықтармен дәл сондай мәселелер болу керек еді. Сіздің өмірілік серігіңіз некелеріңізге ауыр балалық шағынан тәжірибе әкелуі мүмкін, егер сіз оның осы әрекетсіздігінен жай ғана айналып өте алсаңыз, айтарлықтай оңайырақ және мәселе де аз болатын еді, солай емес пе? Қалайда шешуді талап ететін «анамен» және «әкемен» барлық мәселелер немесе оларға бейімделу, шындығында күрделі қиындықтар әкелуі мүмкін. Бірақ қабылдаушы махаббат әрекетсіздікпен өзін қалай ұстауды біледі, ал Иса оған көрнекі үлгі. Оның қабылдаушы махаббаты әрекетсіздікті қолдамай-ақ, тікелей қадам жасады. Біз Исаның қалай Самарияны жүрегі арқылы тура бет алып бара жатқанын байқаймыз, Сихар қаласына әлі кірмеді: «Сол жерде “Жақыптың құдығы” бар еді. Жол жүріп шаршаған Иса құдықтың қасына отыра кетті. Түс мезгілі болатын» (Жох. 4:6).

Бұл сусыз және қуаң шет еді. Су осы жерде шынымен қымбат ресурс болып саналатын. Адамдар құдыққа таңертеңгісін, тал түстегі ыстыққа дейін немесе кешкі салқынмен келетін. Талтүсте

құдыққа келетіндер аз. Осы мезгілде су алған кез келген адам, қала тұрғындарының көзіне түспеуге мәжбүр болған шығар.

Иса қалаға тамақ сатып алуға кеткен Өз шәкірттерін күтіп, құдықтың қасына келіп отырған кезде, Ол жалғыз болатын. Сол кезде су алу үшін самариялық әйел келеді. Біреуді көремін деп күтпеген ол Исаға назар аудармауы мүмкін. Бірақ арт жағынан біреудің дауысы естілгенде, күтпегендіктен селк ете түсіп, таныс емес адамның: «...Маған ішетін су берші» (7 аят) дегенін естиді.

Оның жауабы көп нәрсені білдіреді: «...Өзің яһуди бола тұра, қалайша менен, самариялық әйелден су сұрайсың?» (9 аят) Әйелдің таңданысы екі жағдайға байланысты болды. Біріншіден, онымен ер адам сөйлесті. Сол уақыттарда еркектің таныс емес әйелге сөйлеуі әдеттен тыс болатын. Осылай жасау ұят, өрескел және кей кездері тіпті ерсі деп саналатын. 27-нші аятқа көңіл бөліңіз, шәкірттері қайтып келгенде, олар «Исаның бір әйелмен сөйлесіп отырғанына таңғалды». Сол кездері ниеті түзу еркектер таныс емес әйелдермен сөйлеспеген.

Екіншіден, сол уақытта еврейлер, еркектер мен әйелдер, жолдан тайған-самариялықтармен сөйлеспеген, сондықтан да онымен еврей сөйлесті деген ақиқаттың өзі әйелді таңғалдырды. Бәлкім, ол: «Бұл *мүлде басқа* ер адам» деп ойлаған шығар. Ары қарай Исаның оған не деп айтқанына көңіл бөліңіз: «...Егер Құдайдың өзіне не сыйлағысы келгенін және су сұраған Адамның кім екенін білсең, сен Оның Өзінен су сұрап едің. Сонда Ол саған «өмір суын» берер еді» (10 аят).

Және шынымен, самариялықтардың жерінен өтіп, олардың әрекетсіздіктеріне бейімделу — бір іс, бірақ әйелге сый ұсыну? Мұнымен одан да көп әрекетсіздікке жетуге болады, солай ғой? Күйеуіңнің не әйеліңнің әрекетсіздігіне шыдамдылық таныту — бұл басқа, бірақ оларға сый ұсынып, ынталандыру — мүлде басқа.

Иса сол әйелді ойландырып және қызықтырып тастады. Ол әйелді сөйлесуге лайықты деп қана санамады, сонымен қатар

оған ерекше сый ұсынды. Оған «өлі» және «тірі» судың арасындағы айырмашылықтар белгілі болды. «Тірі» су өзеннің немесе бұлақтың суы сияқты ағынды суды білдірді. «Өлі» су тұрған немесе ыдыста сақталған су. Самарияның осы аймағы өзеннен алыс, сондықтын да Иса оны еріксізден әбігерге түсірді. Егер бір кездері Жакыпқа осы жерден құдық қазуға тура келген болса, онда мына адам ең жақсысын — тірі, ағынды суды қалай ұсынбақшы?

Бірақ, өзінен-өзі, оған тірі суды уәде етіп, егер Ол Өз сөзінде тұратын болса, онда әйел ешбір жағдайда одан бас тартпайды.

Әйел Исаға айтады: «...Мырза, бұдан былай шөлдеп, су алуға мұнда келе бермеуім үшін маған осы судан беріңізші!» (15 аят).

Сонда Иса оны одан сайын әбігірге түсіріп: «...барып, күйеуіңді шақыр...» — деді (16 аят). Әрине, Ол оның бес күйеуі болғанын, ал қазіргі адам күйеуі емес екенін білді. Ол Өзі осы жайлы әйелге тура айтты. Оның пайғамбарлық күші бар екеніне көзі жетіп, кім — еврейлер ме немесе самариялықтар ма, мінажатты дұрыс атқарып жүргендігі жайлы айтып, тақырыпты ауыстырып жіберді.

Бәлкім, оның миында қандай да бір түсінбестік жарқ ете түскен болар. Бұл адам шынымен басқалар сияқты емес. Ерекшелігі — Ол, ер адам, таныс емес әйелмен сөйлесті. Одан да ерекше болғаны, Ол еврей, самариялық әйелмен сөйлесті. Содан кейін Ол оны әлдебір беймәлім тірі судың қайнар көзіне бет бұруды ұсынды. Және бұл да өте ерекше болды. Ең бастысы, Ол тіпті әйел жайлы, мүмкін, көршілері білетіннен де көп нәрсені білді. Бұл оны мінажат және Мәсіх сияқты, әртүрлі рухани тақырыптарды сұрауға итермеледі.

Сондықтан да ол Исаға неге сенетінін жайып салды: «...Мәсіх деген Құтқарушы Патшамыздың келетінін білемін. Ол келгенде бізге бәрін ашық айтып береді». Сол кезде Иса оған Өз қарымқатынасының шындығын ашты: «...сенімен сөйлесіп тұрған Мен Соның Өзімін» (25–26 аят). Негізінде, Ол: «Иә, Мен еркек,

еркек-еврей бола аламын, бірақ Мен — сенің Мәсігіңмін, сенің Құтқарушыңмын. Мен — сен күткеннің Өзімін». Осы сәтте ол жанының толқынысын ұстай алмай, жаңа ғана Кімді кездестіргені жайлы жаңалықты тарату үшін қалаға қайта кетті.

Осы әйел ешқашан жайдары, ашық, ақ пейілді адаммен сөйлесіп көрген емес. Иса оны сол қалпында қабылдауға себебі болмағанын ол білетін. Мүмкін ол өзін бәрі үшін шеттетілген, жалғыз, бөтен сияқты сезініп жүрді, бірақ ештеңеге қарамастан осы ғажап Иса оны қабылдады!

Күйеуіңізбен не әйеліңізбен өз қарым-қатынастарыңыз жайлы ойлаңыз. Айталық, балалық шақтан немесе дұрыс қалыптаспаған алдыңғы некеден қалған эмоциялық жүктің ауырлығынан күйеуіңіз не әйеліңіз кемелдіктен әлдеқайда алыс. Тіпті былай айталық, күйеуіңіз не әйеліңіз жуырда өткен уақытта өзін жақсы жақтан көрсетпеді. Сіздің өмірлік серігіңізге Иса не айтар еді? Олардың әрекетсіздігіне қарамастан, Ол: «Мен — сенің сондай күткен Құтқарушыңмын. Мен сенің нелерден өтуге тура келгенінді білемін және Мен сенің барлық құпияңды білетініме қарамастан, Мен одан арғысын да көріп, сені сол қалпында жақсы көремін» — дейді. Егер сіздің махаббатыңызда осындай қабылдау болса, онда күйеуіңіз не әйеліңіз өзін қалай сезінер еді? Бәлкім, олар осындай махаббатта зор сенімділікті сезінер ме еді?

Міне, қабылдау, Мәсіхтің қабылдауы сияқты көрінеді: ол сіздің қателігіңізден ары қарай көреді және нағыз сізді сүйеді. Қызығы, сөзсіз ғажап Мәсіхтің қабылдауы адамның қылығы мен қателігіне шыдамайды. Иса самариялық әйелдің неке бұзушылығын құптамады, алайда, Ол Құдайдың болмысына ұқсас етіп жаратылған оған және әр адамға салған сұлулығын, табиғи құндылығы мен адамгершілігін көруді тоқтатқан жоқ. Иса оны осы үшін сүйді! Ол сонымен бірге әйелді дұрыс мінажат етпегені үшін айыптамады да. Әйелге шындықты айту үшін Иса оған жаны ашып, сүйіспеншілікпен түзетті. Исаның самария-

лық әйелді қабылдауымен оның өз әрекеттерімен байланысты ештеңе жоқ. Мәсіхтің оған құрмет көрсетуге және Оның қасында әрқашан орын болатындығын білдіруге мәжбүр ететіндей, ол ештеңе айта алмайды немесе жасай алмайды. Ол оны сол қалпында қабылдады және қандай болу керектігі жайлы көрсетті. Құдайдың махаббаты бізді әрекеттеріміз бен жетістіктеріміздің негізінде емес, Өз табиғатының күшінде қабылдайтын махаббат.

Сонда Ол бұны қалай жасайды? Біз өмірлік серігімізге дәл сондай қабылдайтын махаббатты қалай көрсете аламыз? Бұның кілті — бұл адамның кім болғанынан, не істейтінінің бөлініп шығуы мен біздің қарым-қатынасымыздың табиғатында.

Исаның самариялық әйелді қабылдауы, оның күнәсін жоққа шығарып: «Жарайды, әркім де сүрінеді. Мен сенің бұрынғы күнәларыңа жай көз жұма қарайын» — деген сияқты сөздерді білдірмеді. Құдайдың абсолюттік Киелілігі Исаға осылай жасауға жол бермейді. Ол күнәға көзін жұма алмайды. Киелі кітапта Ол туралы былай жазылған: «Ал Сенің көздерің зұлымдыққа қарауға тым пәк, озбырлыққа қарап тұра алмайсың...» (Абқ. 1:13). Сонымен Ол қалай істеді?

Құдай сіздің Өзіне ұқсас етіп жаратылған болмысыңызды және күнәнің кесірінен зақымданған табиғатыңызды ажырата алады. Киелі кітапта айтылады: «Қайта, өздеріңнің әділетсіз істерің Құдаймен араларыңды ажыратып келеді!» (Иш. 59:2). Ишая пайғамбар сізді Құдайға ұқсас етіп жаратылған, Құдайдың адасқан баласы ретінде және сіздің жасап жатқаныңыз — күнә екенін анық ажыратады. Бұлай болу себебі, сіз жасаған іс — сіз шын мәнінде кім екеніңізбен бірдей емес. Егер жағдай басқандай болғанда, Құдай біздің күнәларымызды соншалықты алшақтата алмас еді, «Шығыс батыстан тым қашық болғаны сияқты» (Жыр. 102:12).

Негізінде, Құдай айтады: «Сен — Маған ұқсас етіп жаратылған, Менің баламсың. Міне сен кімсің. Сенің лайықсыз қылығың —

бұл жаман. Мен оған көз жұма алмаймын. Мен оның саған жасағандарын жек көремін — ол сені Менен алыстатты. Сондықтан да Мен Өзімнің жалғыз Ұлымды құрбан етемін және Менің абсолютті әділ сотым орын алу үшін Оған айқыш ағашта азапты өлімді бастан кешуге мүмкіндік беремін.

Міне Біз Екеуімізде сені қалай сүйеміз. Және де, егер сен Ұлымның өлімін өз өліміңдей қабылдасаң, мен сенен күнәнің қарғысын алыстатамын, енді сен Менің адасқан балам емес, қайта оралған балам боласың».

Құдайдың үлгісімен жүре отырып, өмірлік серігіңізді де дәл осылай қабылдай аласыз. Ол — сіздің сүйікті күйеуіңіз. Ол — сіздің адал әйеліңіз. Отбасылық қарым-қатынас — бұл сіз ләззат алатын қатынас. Шындығын айтайық: күйеуіңіздің не әйеліңіздің мінез-құлықтары мен әрекеттері сүйіктісіне және оған деген кемелді махаббатына қатысты әрқашан құрмет көрсетудің үлгісі болмайды. Бірақ лайықсыз мінез-құлықтарды, қателіктерді және теріс қылықтарды оған — өзіңіздің адал күйеуіңізге немесе әйеліңізге жапсырмаңыз. Олардың қателіктері мен теріс қылықтарын осы адал қарым-қатынастардан бөлек қарастырыңыз. Кешіріңіз және оларды адамның өзінен алыстыңыз, содан кейін оны сүйікті күйеуіңіз не әйеліңіз ретінде — өз тағдырыңызды байланыстырған адам ретінде қабылдаңыз.

Бұл әдіс бір-біріңізді сүю үшін екеуіңізде қолдан келгеннің барлығын жасаған кезде, өте жақсы жұмыс істейтін болады. Кей кездері мен шынымен ақымақтық істеп қоятынымды Дотти айттып бере алады. Мен соншалықты әдепті және биязы емеспін, тік сөйлеймін, ашуланған кезде, оны ренжітіп қоямын, тиісінше жиі рақмет айтпаймын да, бұл тізімді жалғастыра беруге болады. Алайда ол мені лайықсыз күйеу деп санай ма? Еш уақытта! Неліктен? Екі себеп бойынша. Біріншіден, ол мені осындай және қазір осы қалпымда қабылдайды. Екіншіден, мен «долданып» кеткен кезде, одан кешірім сұраймын. Дотти менің нақты қате-

ліктерім мен мінез-құлықтарымды менің шынайы болмысымнан ажырата алады және ешбір шартсыз қабылдайды. Бұл мен бір жерде қателік жіберген кезімде, оның алдында кешірім сұрауға түрткі болады. Дотти айтады: «Мен әрқашан Джоштың мінез-құлқы жүз пайызға кіршіксіз болады деп сене алмаймын, өйткені ол кемелді емес, бірақ әрқашан мен оның жүрегіне сене аламын. Оның қылықтары кей кездері шектен шығып кетуі мүмкін, бірақ ниеті әрдайым таза».

Дотти екеуіміз бір-бірімізді сол қалпымызда қабылдаймыз. Бұл бізді махаббатты дұрыс қылықтармен және жетістіктермен еңбек етіп алудың қажеті жоқ екеніне сендіреді, сонымен қатар бір-біріміздің қауіпсіздігімізді, бақытымызды және игілігімізді өзіміздікіндей маңызды етуге күшті түрткі болады. Осылайша, бір-бірімізге сеніммен қарауды және бар күшімізбен бір-бірімізге рахат әкелуді қалайтынымызға деген сенімділікті сезінеміз.

Күйеуіңізді не әйеліңізді қабылдаушы махаббатпен сүйіңіздер! Ары қарай да солай сүйді жалғастыра беріңіз, сонда сізде берік некемен және ондағы тығыз қарым-қатынаспен рахаттанатын боласыз.

АДАЛ МАХАББАТТЫ КӨРСЕТІҢІЗ

«Лора, қымбаттым, демаласың қалай өтті?» — деп Джим, Лораны құшағына қысып, өзіне тартты. Меган, Джимнің әйелі, ыңғайсыздығын меңгеруге тырысып, Лораны отыруға және Багамдағы саяхаты немен есте қалғанын толығымен айтып беруге шақырды.

Меган қасына келіп отырды, ал Лора қайда барғандығы және не көргендігі жайлы кең естеліктерін айта бастады. Ол айтып жатқанда, Джим одан көзін алмай, қолына қолын тигізіп, біресе арқасынан қағып, оның әңгімесіне ашық жауап беріп отырды. Джиммен екі жыл некедегі Меган, Джимнің басқа әйелдермен

өзін қалай ұстайтынына шыдамдылықпен қарауға тырысады, бірақ Джимнің басынан аяғына дейінгі сөйлесу мәнері Меганға мүлде ұнамайтын. Джим өзін осылай тек ортақ құрбыларымен дос ретінде ғана ұстайтынын айтты, бірақ Меганға ол қырындап отырғандай көрінеді. Осының салдарынан ерлі-зайыптылардың арасында жиі ұрыс болып тұрды.

Және Меганның айтуынша, Джимде оған қатысты дәл осындай ашық сезімін көрсету олар енді кездесе бастағанда болған. Сол кезде ол Джимнің назарында болды, ал басқа әйелдерді ол көзіне ілмеді. Бірақ олар үйленгеннен кейін, одан көзін алмауды қойды және қазір басқа әйелдерге жасайтын жанасулар да жоғалды. Меган қызғанатынын жасырмайды және бұл жерде өзін дұрыс емес істедім деп санамайды.

Басқа әйелдермен Джимнің өзін қалай ұстағанын қызғанып, Меган шын мәнінде дұрыс емес жасады ма? Киелі кітап қызғанышты айыптайды. Жазбада айтылған: «...әлі де ескі күнәкар болмыстарыңа сүйенесіңдер: араларыңда қызғанышпен таластың болуы сендердің ескі болмыстарыңа сүйеніп, өз еріктеріңмен жүретіндіктеріңнің дәлелі емес пе?..» (Қор 1. 3:3). Сонымен, демек, Меган «қарсыластарынан» күйеуін қызғанып, иесі сияқты әрекет етіп жүр ме? Оған сабырға келіп, күйеуіне басқа әйелдерге сүйсінуіне рұқсат бергені дұрыс емес пе?

Қазір Дотти екеуімізде бал айы деп елестетейік. Біз жағажайда романтикалық серуендеуде жүрміз. Мен оған бұрылып, көзіне тура қарап: «Менің қымбатты Доттиім, осы әлемдегі үш миллиардтан артық әйелдердің ішінді, сен менің ең-ең деген “жалынды ондығыма” кіресің!» деп айтамын. Ары қарай, көріп отырғандарыңыздай, менің жас әйелім иығыма басын қойып, әлсіз көзқарасымен: «О, Джош, мұны есту мен үшін қуаныш! Сен сүйетін он әйелдің қатарында екенімді ойласам бақыттан басым айналады! Алтыным, сенің тізіміңнің ішінде болғанымның өзі жеткілікті» — деп жауап берді. Сіз осындай жауапты елестете

аласыз ба? Мен жоқ. Доттиден басқа бір әйелді сүйсем, ол ренжитін еді, тіпті қорланатын еді. Және оның бұған толық құқы бар. Әйелім менің өмірімде «нөмір бірінші» болғысы келеді. Мен де, ол мені өміріндегі «нөмір бірінші» еркек деп санағанын қалаймын. Біз осындай қарым-қатынас үшін жаратылғанбыз. Біз бір-бірімізге ерекше махаббатты қызғанышпен тілейтін етіп жаратылдық.

Осы тәріздес қызғанышта және Меган бастан кешірген сезімде еш жаманшылық жоқ. Құдайдың Өзі қызғаныш білдіреді және бұл жерде ешқандай жаманшылық жоқ. Мысырдан шығу кітабында айтылған: «...Менен, Жаратқан Иеден, басқа ешбір тәңірге құлшылық етпеңдер! Себебі бір атағым “Қызғаныш”; Ол қызғаныш Құдайы» (Мыс. 34:14). Нұн ұлы Ешуада Исраил халқына, олардың Құдайы — «Киелі Құдай, Қызғаныш Құдай» деп айтқан (Еш. 24:19). Осы екі сөз — «қызғанатын Құдай» — көне еврей тілінде *el qana* деп айтылады, құштарлық және құлшыныс дегенді білдіреді. Соған қарамастан «қызғаныш» сөзін негізінде теріс мағынада қолданамыз, көне еврей тілінде қатты қалау мен қамқорлықты білдіреді, соның ішінде, жиі некелік қарым-қатынастың мәнмәтінінде қолданылған. Құдай Исраил халқын Өзі үйленген әйелі бейнесінде бейнелейді және әйел қалай өзін күйеуіне ғана арнайды, дәл солай олар Оны сүйгенін қалайды. Құдай оларға Өзінен басқа ешбір тәңірге табынбауын айтады. Ол Өзінен басқа ешкімге сақтамаған махаббатпен, таза және адал махаббатпен сүйікті болуды қалайды. Негізінде, Оның қызғанышы және адал махаббаты — бұл біз үшін қолдануға тиіс үлгі.

Өз махаббатыңыз бен адалдығыңызды тек өмірлік серігіңізге ғана сақтаған кезде, бұл қарым-қатынастарыңызды нығайта түседі. Ерекше және адал махаббат аз дегенде екі әдіспен көрінеді: адал махаббат *таза* және адал махаббат *сенімді*.

Адал болу — таза болу дегенді білдіреді. Киелі кітапта жазылған:

«Некеге барлығың да құрметпен қарап, жар төсегін былғамандар!...» (Евр. 13:4). Бізге таза некелік қарым-қатынасты сақтау керек, бірақ таза болу деген нақты нені білдіреді?

Сізге заттаңбада «таза сүтті шоколад» екенін білдіретін, қандай да бір плитка шоколад кездесті ме? Немесе мысалы, «жасанды тәттілендіргішсіз таза бал» деген заттаңбасы бар бал құтысы. Шоколад пен балдың тазалығы, оның ішінде ластандыратын немесе таза шоколад пен табиғи бал болуға, не болмаса оларда болуы керек дәмнің болуына мүмкіндік бермейтін бөтен ешқандай қоспаның болмауын білдіреді.

«Неке төсегін тазалықта сақта» деген бұйрық нені білдіреді? Бұл күйеуі мен әйелі эмоциялық және физикалық байланыстарын тек қана өз араларында сақтауы тиіс дегенді білдіреді. Екі не одан да көп жыныстық серіктерінің болуы, махаббат қарым-қатынасында бөтен қоспаның болуын білдіреді, дәл осы жағдайда ол таза болуын қояды. Егер сіз кір тасты стақандағы таза суға салсаңыз, су лайланған, кір болады. Стақандағы су ешқандай кірленусіз таза, лайланбаған болып тұрады. Таза, ештеңемен ластанбаған жыныстық өмір жақын және сенімді махаббат қарым-қатынасына алып келеді.

Мен мынаған сенемін: Құдай жыныстық қарым-қатынасты бұзылмаған ортада, ерекше қарым-қатынасқа түскен, екі кіршіксіз серіктердің таза байланысында өмір сүруі үшін жаратқан. Егер серіктерінің бірі немесе екеуіде күйеу мен әйел ретінде таза жыныстық қарым-қатынаста болатын уақытты күтпей, өздерін тазалықта сақтамаса, осы бірлесу некеге дейін бұзылуы мүмкін. Некеге дейінгі тазалық ерлі-зайыптылар арасындағы сенімділік факторын екі есеге дейін арттырады. Бұл некеге дейін жыныстық қатынаста болған ерлі-зайыпты жұптардың арасында сенімді қарым-қатынас болмайды дегенді білдірмейді, бірақ некеге дейінгі кіршіксіздік олардың тазалықты ұстанатындарын көрсетеді және өзара сенімділікке себеп болады.

Мен әлі үйленбеген кезде, Пола атты бір қызбен кездестім. Солай үш жарым жыл өтіп кетті, біз үйленуге сәл-ақ қалдық. Алайда арамызда ортақ нәрселердің көп болуына қарамастан, бір-бірімізге құрметпен қарадық, бір-біріміздің қарым-қатынасымыздан үлкен рахат ала отырып, екеуімізде күйеу және әйел ретінде бір-бірімізге лайықтымыз деп сезінген емеспіз. Соңында біз ажырасып кеттік, бірақ достар болып қалдық. Үш жылдан кейін Доттиді кездестірдім, біз үйлендік, содан кейін Дотти Поламен танысты. Олар өте жақсы достарға айналды, бірге көп уақыт өткізе бастады. Ақырында Пола Калифорнияға көшіп келіп, біздің үйге жақын маңға орналасты. Біз іс-жүзінде көрші болдық.

Бір күні, таңертең, сапардан келгенде, Дотти үйде болмады. Сәлден кейін, үйге келген ол таңертеңгісін Полаға кіріп шығуды ұйғарғанын айтты. Әйелім қасыма келіп, иығымнан құшақтап:

— Қымбаттым, үш жарым жыл бойы өзінді қолында ұстағаныңа, мен сондай бақыттымын, — деді.

Терең тыныс алып, жасқана сұрадым:

— Неге?

— Бүгін таңертең, — деп жауап берді Дотти, — Пола саған қатты ғашық болғанын, кей кездері сен үшін бәріне дайын болғанын, бірақ сен оны пайдаланбағаныңды айтты.

Не деймін, мен тек жеңілдене тыныс алып, өз уақытында Поламен қарым-қатынасымызды тәндік жаққа аудармағаныма өте қуанышты болдым. Және осы жағдай әйеліме не айтқанын білесіз бе? *Ол күйеуіне сенуге құқылы* деген сенімділікті нығайтты! Әркім өзі жайлы: «Жыныстық қатынасқа қатысты болса, мен өзімнің бойдақ өмірімді тазалықта сақтадым» — деп айта алмайды. Бірақ, егер сіз тазалығыңызды некеге дейін сақтай алсаңыз, бұл сіз сенімге лайықтысыз деген екі еселенген күштің дабылын жұбайыңызға жібереді. Егер некеге дейін тазалықта өмір сүре алсаңыз, бұл некеде де адалдықты сақтауға күш береді.

Ластанбаған, ешқандай шытырмансыз және некеден тыс байланыстан — некені тазалықта сақтау керек. Ер адам қылымсудан, қырындаудан қашып, таныс әйелдермен қарым-қатынасына дұрыс шекаралар қойған кезде, бұл оның әйелімен қарым-қатынасын тереңдетеді және өз араларында сенімділік атмосферасын құрады. Бұл әйеліне де қатысты. Әйелі қалай киінетініне және басқа еркектермен өзін қалай ұстайтынына зер салып, ойланып қадам басқан кезде, бұл күйеуімен қарым-қатынасын тереңдетіп, өз араларында сенімділік атмосферасын құрады. Адал махаббат бөтен қоспаларға қарым-қатынасын ластауға жол бермейді.

Адал болу — сенімді болу дегенді білдіреді. Адал махаббат сенімді. «...Бүгіннен мәңгіге... — деп айтылатын неке уәдесі, — қуанышта да және қайғыда да, жоқшылықта да және байлықта да, ауырғанда да және сау болғанда да адалдықты... сақтауға уәде беремін». Сенімді болу — күйеуіне не әйеліне тек жыныстық қатынаста ғана адалдықты сақтау дегенді білдірмейді, сонымен бірге өмірлік серігіңе эмоциялық қолдау көрсету қажет.

Меган қызғанышты басынан кешірді, өйткені Джим тек оған ғана емес, басқа әйелдерге де көңілін білдірді. Жоқ, ол олармен жыныстық қатынаста болмады, бірақ бәрібір басқаларға ашық қызығушылық танытып, ол дұрыс емес жасады.

Елші Пауыл бізге «азғындықтан аулақ жүріңдер» (Сал 1. 4:3) деп жазған кезде, еркек басқа бір еркектің әйеліне қол сұқпау керектігін жеткізу үшін өз ойын жалғастырғанда, ол күшті бір сөзді қолданады. Ол еркек ешқашан былай жасамау керектігін айтады, «пайдакүнемдікпен бауырластарыңды алдап кетпеңдер» (6 аят). «Пайдакүнемдік» — демек, бұл басқа біреуге тиесілі нәрсені өзіне алу немесе тартып алу.

Жыныстық қарым-қатынастың орны — тек некеде, күйеу мен әйелдің арасында. Егер қандай да бір еркек басқа еркектің әйелімен жыныстық қатынаста болса, онда ол тек күйеу мен әйелдің арасында ғана болу керек нәрсені өзіне алады. Ол пай-

дакүнемдікпен әрекет жасайды — басқа еркектен құқылы емес нәрсені тартып алады. Некедегі қарым-қатынаста, үйленген еркек басқа еркектің әйеліне (немесе болашақ әйеліне) ерекше ықылас білдірген кезде, ол пайдакүнемдік танытады, өйткені өз әйелінен ұрлап жатыр. Меганға тиесілі болған ықылас пен сезім, Лораға берілді. Меган қызғануға құқылы еді. Джим тек Меганға ғана эмоциялық тұрғыдан сенімді болуға, сүйеге деген некелік уәдесіне адалдықты сақтамады. Оның сеніміне зиян келді және бұл олардың қарым-қатынасына кері әсерін тигізді.

Таза және адал махаббат жайлы тағы не айтуға болады? Ол теріс әсерлерден сақтайды. Ол сонымен бірге аз игіліктер әкелмейді. Дотти екеуіміз үйленген кезде, кіршіксіз пәк болдық, некеде біз жыныстық және эмоциялық жағынан бір-бірімізге адалмыз. Бұл дегеніміз, некеге дейінгі жүктіліктің әкелетін барлық уайымдары мен қиыншылықтырын бастан өткерген жоқпыз. Сәйкесінше, баладан бас тарту немесе жүктіліктің себебінен, дайын болмай, үйленуге қол жеткізу деген азапты сынақтардан өтуге тура келмеді.

Жыныстық жолмен берілетін қандай да бір ауру өмірімізге кіреді деген қорқыныштан қорғалдық.

Ерлі-зайыптылардың біреуін бұрынғы болған сүйіктісімен салыстыра бастаған кезде, жыныстық өмірде пайда болатын сенімсіздіктен қорғалдық. Сонымен, нәтижесінде, біз қарым-қатынастарымыздағы сенімділіктен толығымен ләззат аламыз.

Біз, сонымен бірге некеден тыс байланысқа алып келе алатын, сатқындықтар мен опасыздықтардың күйінішінен қорғалдық. Нәтижесінде, біз өткеннің рухынсыз, ластанбаған сенімділікті жоғалтпай жыныстық қатынастағы жақындықтан ләззат аламыз. Адал махаббаттың өзімен бірге әкелетіні міне, осы. Ол жыныстық және эмоциялық жақтан таза, сүйіктілер бір-біріне адал махаббатпен сенімді және бұл екеуінің арасында құнсыз сенімділік сезімін тудырады.

ШЕКСІЗ МАХАББАТТЫ КӨРСЕТІҢІЗ

Бәлкім, сіз әлі жассыз және махаббат қарым-қатынасының ең басында боларсыз. Немесе, бәлкім, сіз бірнеше жыл некедесіз. Кез келген жағдай да, егер сіз көптеген жылдар бойы әр түрлі келеңсіз жағдайлардан қашсаңыз да және салыстырмалы денсаулығыңызды сақтасаңыз да, қартайған шақ деп аталатын әлдене, сізді бәрібір қуып жететініне күмән келтірмесеңіз де болады.

Сіздің теріңіз әжімге толып, ал шашыңыз ағарған кезде, әйеліңіз сіз жайлы не ойлайды? Әйеліңізбен солай болғанда, сіз не ойлайсыз? Сіздің май жасушаларыңыз көбейіп, денеңізде қатпарлар шыға бастаған кезде, әйеліңіз сізге қандай көзбен қарайды? Әйеліңізбен тура осылай болса, сіз не сезінесіз? Егер екеуіңіздің біреуіңізге сергектік пен күш жетпесе, ал біреуіңіз өмірлік серігіңіздің артынан қуып жете алмасаңыз, не болады? Сол кезде не туралы ойлайсыз? Қартая келе, екеуіңіздің біреуіңіз немесе екеуіңізде көру, есту қабілетіңіздің төмендегеніне және қимылдаудың шектелуіне шағымдана бастайсыздар. Дененің әдемілігі солуы мүмкін, жыныстық қалау жоққа шығуы мүмкін, екеуіңізде мүлде бұрынғыдай болмайсыздар.

Болашақты ойлаған кезде, бір-біріңізге қызықты болмай қаламын деп қорқасыздар ма? Әйеліңіз бір кездері қасында болған еркекті сағынады деп қорқасыз ба және жалындауға уақыты болмаған махаббат оты енді аз-аздап сөніп бара жатқанына алаңдайсыз ба? Қазір сізде бар махаббат болашақта да сақталады деген сенімділік неден келеді? Қараңыз: жан-жағымызда сізден де тартымды адамдардың толып жүргені, бірден көзге түседі ғой. Олар әдемірек, ақылдырақ, ауқаттырақ, олардың көңілді мінездері жоғалмайды, толықтай алғанда олар сізден әлдеқайда қызықтырақ. Өмірлік серігіңіз, бір күні сіздің «екеуімізді өлім айырмағанша» деген сөзіңізге, біздің денемізге аяушылық көрсетпеген жас шамаға қарамастан, сіздің әрқашан оның қасында болатыныңызға сене ала ма? Кез келген жағдайда сіз әрдайым

өмірлік серігіңіздің қасында боласыз деген сенімділік, оған сіздің шексіз махаббатыңыздан келеді. Күйеуіңіз не әйеліңіз сіздің махаббатыңыз мәңгілікке ұласады деген сенімділікке мұқтаж. Бұл сенімділік ешқашан кейін шегінбейтін және сатпайтын берік махаббаттан тамыр жаяды.

Мұндай сүйіспеншіліктің үлгісіне Құдайдың сүйіспеншілігі қызмет етеді, «Жаратқан Ие ізгі... рақымы Оның мәңгіге ұласады» (Жыр. 135:1). «Сүрініп жатқандарды Жаратқан сүйейді, еңкейіп жүргендерді көтеріп демейді» (Жыр. 144:14). «Сенің айтқан сөздерің, Жаратқан Ием, көкте тұр мәңгілікке бекітілген! Күллі келер ұрпаққа адал боласың...» (Жыр. 118:89–90). «...Құдайларың Жаратқан Ие... ешқашан тастап та кетпейді, жалғыз да қалдырмайды» (Заң. 31:6). «...Ол зор мейірімін танытады, бізге мәңгілік адал болады» (Жыр. 116:2). «...Құдайдың еркі бойынша азап шегіп жүрген сендер, жандарыңды әрдайым уәдесін орындайтын Жаратушыға сеніп тапсырыңдар...» (Пет 1. 4:19). Исаның сөзі бойынша, «Мен бұл дүниенің ақыр соңына дейін әр күні өздеріңмен бірге болып, сендерге жар боламын» (Мат. 28:20).

Бір-біріңізге деген махаббаттарыңыз ештеңеге қарамастан, берік және өмір бойына жалғасады деген сенімділік неден келеді? Адамға қателік жасау мен шалыс басу тән, өйткені Құдайдан айырмашылығымыз, кемелді емеспіз. Алайда, егер біз Құдайға үміт артып, сонымен бірге өмірлік серігімізді сүйуге және сол сүйіспеншілікті әр күні қолдауға қабілетті болғанда, шексіз махаббат Құдайда нығаятынына сенімдімін. Мен ерлі-зайыптылардың қалай сынақтарға тап болғанын және өз махаббаттарының өлуіне қалай жол бергенін көрдім. Және де мен басқа ерлі-зайыптылардың қалай барлық сынақтардан өтіп, бір-біріне деген адалдықтары қалай сезімдерінің суып кетуіне мүмкіндік бермегенін көрдім. Махаббатыңызды мәңгілікке ұласатындай ету туралы шешім қабылдау, не қабылдамау — өз қолыңызда.

«Қандай жағдай болмасын, мен сенің қасыңда боламын», — деген шексіз махаббат, бұл ертегі емес. Бұл шындық. Құдайдың шексіз әлсіремейтін махаббатына сіздің күйеуіңізге не әйеліңізге деген махаббатыңызға күш беруге және осы сезімді балғындық пен толық күште сақтауға мүмкіндік бере аласыз. «Мен өз өмірімде Құдайды бірінші орынға қоя отырып, сені сүюге шешім қабылдаймын» деген ең алғашқы шешіміңізге қайта оралыңыз. Құдай некені үшжақты келісіммен жоспарлады. Ол сіздің уақыт сынағынан қорықпайтын күйеуіңізді не әйеліңізді адал махаббатымен сүйеді. Қалай ойлайсыз, егер осындай махаббаттың бір бөлігі сізден ағатын болса, онда ол Құдайға ұнай ма? Ол, сөзсіз осыны қалайды. Сіздер бір-біріңізбен қарым-қатынас арнасын тазалықта және Оған ашық сақтаған кезде, Ол сізге өмірлік серігіңізді уақыт қорқытпайтын махаббатпен сүюге күш бере алады. Ол Өз кезегінде осы махаббаттың отын сақтайды.

Мәселелер мен қиындықтар — бұл өмірдің, оның ішінде отбасылық өмірдің бір бөлігі. Барлық мәселелерді шешіп және бар қиыншылықтарды жеңіп шығуыңыз үшін, сіздің күйеуіңізге немесе әйеліңізге деген махаббатыңыз қабылдаушы, адал және шексіз болу керек. Бірақ не істесеңізде, өмірлік серігіңізді қалай сүйсеңіз де, бәрібір, анда-санда араларыңызда ұрыс-керіс болып тұрады. Ең бастысы олардан қашу емес, қайта оны қалай шешудің жолын іздеу. Ал бұл келесі тарауымыздың тақырыбы болмақ.

~ 9 ~

Жетінші шешім

ЖАНЖАЛДАРДЫ ТЕЗ АРАДА ШЕШУ



О л өз ашуын ұстай алмай, ақыр соңында Дженниферге айғайлап тастады. Оливер оны сүйетін және Дженниферге ауыр тигені оған айқын болды, ол бірден кешірім сұрағысы келді. Бірақ Дженнифер оны орта жолдан: «Махаббат деген — саған “мені кешір” деп айтудың мүлде қажеті болмаған кезі» деп тоқтатты.

Бұл, бәрі жақсы білетін, 1970 жылғы «Махаббат тарихы» фильмнен алынған сөз. Одан дәйексөз келтіріп, оны ондаған рет келемеждеді. Егер сізде «мені кешірші» деп ешқашан айтуға тура келмейтін махаббат болса, онда сізде ешқашан жанжал да болмайды деген мағынаны білдіреді. Бірақ бұл немесе сіз мінсіз адамсыз, немесе ешқандай сезімді бастан кешірмейтін роботпен өмір сүресіз дегенді білдіру керек. Егер сіз шынайы әлемде өмір сүрсеңіз, сүйікті адамыңызбен әлденеше рет жанжалды жағдайда болуыңыз мүмкін және дұрыс істемегеніңізді мойындайтын боласыз — бұл жанжалды шешудің бір бөлігі.

Адамдар бір-біріне ұқсамайды деген ақиқаттың өзі, жанжалды сөзсіз болдырады. Біз қарым-қатынасымызға жеке оқиғаларымызды, әртүрлі көзқарасым деп эмоциямызды, кей кездері тіпті әртүрлі мәдениеттерімізді әкелеміз, осындай айырмашылықтардың жанжалға итермелеуі табиғи нәрсе. Сіздердің екі түрлі жыныс өкілдері екендеріңіздің өзі, жанжалдардың әлеуетті жағ-

дайды жасайды. Отбасылық бір кеңесшінің айтуынша, «некелерді бақытсыз етудің екі себебі бар — бұл еркектер мен әйелдер».

Біз белгілі бір күтілулерді, біреуді кездестіріп, ғашық болып, онымен отбасын құруды жоспарлап, түпсанамызда қалыптастырамыз. Бұл адам сіздің болжалыңызға сай келеді деп күту мүлде мүмкін емес. Күтулер ақталмаған кезде, біз көңіліміз қалып, тіпті жанжалдасуды бастаймыз. Егер мінсіз күйеулер мен мінсіз әйелдер бар болса, өте керемет болар еді, бірақ жиі біз ойлап тапқан адамдағы ұнайтын нәрселер мен оның шынайылығының арасында үлкен айырмашылық бар.

Мінездеріміздің үйлеспеуі, орындалмаған күтулер және біздің адам екендігіміздің ақиқаты, ерте ме кеш пе арамызда жанжалдың шығуын білдіреді, сондықтан жанжалдың *болуы* — бұл мәселе емес. Отбасы беріктігінің нағыз сынағы — бұл жанжалдар қарым-қатынасымызды бұзбас бұрын, біз оларды тез арада шеше аламыз ба.

Сүюге ниет отырып, ең бірінші кезекте, «қарым-қатынасты біржола үзуден гөрі, жанжалдарды шешуге көбірек құрмет көрсетіледі» деген қағиданы ұстанғанда, жанжалдарды тез арада шешу әбден мүмкін. Бұл некенің негіздік қағидасы: «Ешқандай жағдайда қарым-қатынасты үзбе» дегенді білдіреді.

Бір әлеуметтік сауалнама барысында мыңнан астам адам «Қалай ойлайсыздар, бүгінде ажырасу неліктен кең етек алды?» деген сұраққа жауап берді. Жауап берушілер жас санаты бойынша, он сегізден қырық бес жасқа дейін және елуден жоғары деп бөлінді. Қызық, екі түрлі жас топтарының арасында бәтуаластық болды: елуден жоғарылардың 43%-ы және елуге дейінгілердің 47%-ы: «Қазір некені бұрынғыдай байсалды қабылдамайды»¹ деп жауап берді.

Қазір және келешекте отбасылық қарым-қатынасты сақтауға мықты шешім қабылдау — міне, осы берік некенің бастапқы шарты және ол жанжалды жағдайлардың тез арада шешілуін та-

лап етеді. Сіздер, бір жанұя ретінде, кез келген жанжалды шешудің қажеттілігі еш талқыланбайды дегенге қосылуларыңыз керек. Егер сіздердің балаларыңыз болса, отбасы әрқашан берік болады деген сенімділікті сыйлаңыздар — оларға әрқашан отбасыңызбен қалуға бел буатындығыңызды түсіндіріңіз.

Бір күні, ұлым Шон алты жаста болған кезде, оның еңсесі түсіп жүргенін байқап қалдым. Не болғанын сұрадым.

— Ештеңе емес, әке, — деп жауап берді ол.

Шон екеуіміз әрқашан бір-бірімізді жақсы түсінетіндіктен, мен оны жібермедім:

— Ал, айта бер, саған не болды? Ол бөгеліп тұрды да, кейін: Әке, сен анамды тастап кетесің бе? — деп сұрады

Бір күні осы сұрақтың міндетті түрде қойылатынын білдім.

— Неге сен бұл жайлы сұрадың? — деп қызығушылық таныттым.

Шон, үш досының әкелері жаңа ғана олардың аналарымен ажырасып кеткендігін және мен де дәл солай істей ме деп қорқатындығын айтты.

Шонды қасыма отырғызып, көзіне тура қарап:

Мен сенің бір нәрсені жақсы түсінгеніңді қалаймын. Мен сенің анаңды өте қатты жақсы көремін. Мен оған адалмын және оны ешқашан тастамаймын, нүкте, — дедім.

Менің алты жастағы ұлым жеңіл күрсініп,:

— Рақмет, әке, — деп күлімсіреп жауап берді.

Осы сәтте Шонға, оған немесе оның анасына деген махаббатыма сендірудің еш қажеті жоқ еді. Оған өз отбасының сенімділігіне — әкең мен анаң бір-бірін сүйеді және берік некеде нақты қалады деген саналы түрде келген сенімділік қажет болды. Әкесі мен анасының кей кездері ұрсысатынын, біздің басқа балаларымыз сияқты, Шонда біледі, бірде ол қандай да бір жағдайға байланысты бір-бірімізбен ерегесіп жатқанымызды көрді.

Егер ол осы жанжалдарды қалай тез арада шешіп жатқанымызды да көргенін ескерсек, бұнда жаман ештеңенің болмағаны.

Сіздер, екі ересек адамдар, кей кездері бір-бірлеріңізбен келіспегенде, бұл сіздердің бір-бірлеріңізге деген махаббаттарыңыз біраз аз болып қалды дегенді білдірмейтінін, балаларыңыз да білсін. Жанжал — бұл сіздер ажыраса аласыздар деген дабыл емес. Сіз қарым-қатынасты үзуге емес, қайта жанжалдарды шешуге өзгеріссіз бел буғандыңызға балаларды сендіріңіз.

ЖАНЖАЛҒА ДҰРЫС ЕМЕС РЕАКЦИЯ

Кей кездері жанжалды жағдайлар мен мінез-құлықтарға біздің табиғи реакциямыз теріс және жалпы дұрыс емес болуы мүмкін. Мен отбасыаралық жанжалдардан рахат алатын ешкімді білмеймін. Алайда оларға позитивті түрде назар аударып, шешімін іздеудің орнына, көбіміз, ең бастысы, жанжалдар бізге ауыр тиеді деген қорқыныштан, теріс жауап қайтарамыз. Қалай тырыссаңыз да, бәрібір, жанжалды шешу кезінде бізге ауыр тиетін сияқты, ал ауыр соққы алғанда кім риза болады? Бірақ сүйіктіңнің алдында әлсіз және «мөлдір» болу — олда махаббат қарым-қатынасын қалпына келтіру үдерісінің бір бөлігі.

Миллиондаған адамдар басқа адамдармен қарым-қатынаста теріс эмоциялардан тасалануға тырысып, өмірден өтеді. Олар шынайы эмоциялық жақындыққа талпына отырып, оны аңсайды, бірақ оны өз қарым-қатынастарынан таба алмайды, өйткені эмоционалды түрде ашылуға және әлсіз болуға батылы бармайды. Біз осы өзімізді қорғау табиғи үрдісіне қарсы тұруымыз керек және оның орнына егер жанжалды сәтті шешкіміз келсе, әлсіз болуға келісім беруге дайын болуымыз керек.

Қамқорлық жасайтын нәрсені қорғауымыз — бұл табиғи, бірақ қорғаныс мінез-құлыы өзімшілдікке айналған кезде, бұл жанжалдарды шешуді қиындадатын дұрыс емес реакцияны ту-

ғызады. Келіңіздер, көптеген адамдар татуласу үшін қолдануға тырысатын, он тиімді емес немесе дұрыс емес реакцияларды қарастырайық:

1. *«Мәселе? Мәселе неде?»* Мәселеге ұзағырақ мән бермеу... сонда ол өзі кетіп қала ма? Солай бола қояр ма екен. Жанжалдың болуын жоққа шығарыңыз, ал жанжал шешілмеген күйі қалады.
2. *Үндемеуге тырысу.* Біз мәселенің бар екенін білеміз, бірақ ол жайлы айтпаймыз. Біз мәселені Құдайдың жарығына шығарып, оны шешуден бас тартып, жай ғана одан жасырынамыз.
3. *«Қиындық үлкен емес».* Жанжалдың маңыздылығын ескермеу, оның жойылуына әкелмейді. Оның орнына әлдеқайда үлкен мәселеге айналуы мүмкін.
4. *«Сонымен: не жасалса да, түбі жақсы болады».* Мәселеге «рухани» мінездемені тіркеу, біздің оны шешеміз деген қалауымыз шынайы емес дегенді білдіреді.
5. *Реніштерге есеп жүргізу.* Біз жанжалдарды көрінбейтін жерде ұстап, реніштер мен ашуды ойымызда сақтаған кезде, ерте ме, кеш пе екеуіміздің біреуіміз жарыламыз.
6. *Мәселеге емес, адамға тап беру.* Адамдарды сүйіп, ал мәселелерді шешу керек. Дәл осылай, керісінше емес.
7. *«Бұған кінәлі сенсің».* Осындай айыптау, басқа адамды бір нәрсе үшін айыптайтын адам, өз қателіктерін мойындауға қабілетті емес дегенді білдіреді.
8. *«Менікі дұрыс, ал сенікі — жоқ».* Қалай да болса жеңіске жетемін деу ештеңені шешпейді. Екеуінің біреуі реніш отына өртеніп кетеді.
9. *«Мен берілемін».* Жанжалдан қашу үшін ғана қол сілтеу, бұл ауырсынуды тоқтатып қою әдісі. Екі жақта жанжалдан бір нәрсеге қол жеткіздім деген сезіммен шықпайды.

10. *Пара беру*. Жанжалды шешудің орнына, әлдекім айыр-басқа қандай да бір сыйлық ұсынып, жағдайды өз пайдасына шешуге тырысыды.

ЖАНЖАЛДЫ ТҰЛҒААРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТА ШЕШУ

Бәлкім, сіз жоғарыда келтірілген жанжалға дұрыс емес реакциялардың біреуінен немесе бірнешеуінен өзіңізді көрген боларсыз. Біздің көбімізді адамдармен қарым-қатынаста жанжалды қалай шешуге үйретпеді. Осы тақырыпта, өте пайдалы болатын көптеген кітаптар жазылды. Жанжалдарды шешу тақырыбына арналған, көптеген мәсіхшілік кітаптардан, өзіңізге пайдалысын тауып алуға шақырамын. Сізбен күйеуі мен әйелі арасындағы жанжалдарды шешу бойынша нұсқаулық ретінде саналатын, бес қағидамен бөлісуге рұқсат етіңіз:

«Артыңызды» тазалаңыз. Сол таң әбігерге түсірді. Менің бірнеше маңызды кездесулерім жоспарланған, ал мен тығыз кестеге төселе алмай тұрдым. Таңғы ас кезінде, Дотти онсызда тым көп салмақ түскен күн тәртібіме қосымша тағы тапсырмалар тізімін берді. Мен әр тармаққа селқос жауап бере отырып, екіұшты басымды изеп: «жақсы», «бұнымен айналысамын», «иә, бұл керек», «жақсы, тырысамын» деп, олардан жалтарып кетпек болдым. Бірақ Дотти менің жартылай тыңдап және аладағы уақытта оның тізіміндегі істерді жасауға аса қатты қалауым жоқ екенін сезбей қалуы мүмкін емес еді. Ол табандылық көрсетіп, барлық тапсырмалады орындауға уәде беруімді талап етті.

Сол сәтте менің шыдамдалығым таусылды. Балалардың көз алдында мен Доттимен керісуді бастадым. Соңында жарылдым. Оның қағазын үстелге лақтырып жіберіп: «Болды, өздерің таңғы астарыңды ішіндер» деп айғайлап, есікті тарс жауып, көлігіме отырып, кетіп қалдым.

Бірақ алысқа ұзамастан, өз-өзіме: «Магдауэлл Мырза, сізге не болды? Дереву үйге қайтыңыз да, әйеліңізбен қарым-қатынасыңыздағы “артыңызды тазалап алыңыз” — дедім. Мен көлігімді бұрып, үйге ұшып келдім де, барлық балаларды Доттимен бірге ас үйге жиналуға шақырдым. Өз-өзімді ұстай алмағандығым үшін әйелімнен кешірім сұрап, оны ренжіткенім үшін кешіруім өтіндім, содан кейін балаларға бұрылып, олардың аналарына қатысты құрметсіздік танытқаным дұрыс болмағанын айтып, олардан да мені кешірулерін сұрадым. Соңында, Доттиден жанжалымызды нақты шешіп алу үшін біраз уақыт оңашада бола аламызба деп сұрадым.

Мен бұл аятқа дәйексөз келтіріп кеткенмін, бірақ ол тағы және тағы қайталуға лайықты: «“Ашуланғанда күнә жасамаңдар!” деп (Забурда) жазылған. Күн батпай тұрып, ашуларыңнан бас тартыңдар...» (Еф. 4:26). Мен осы аяттың бірінші бөлігінде не көрсетілген соған кінәлімін: күнәнің мені басқаруына жол беріп, өз-өзімді ұстай алмадым. Бірақ мен аяттың екінші бөлігінде көрсетілгенге кінәлі болуды қаламадым. Күннің батуын күтпей, Доттиден кешірім сұрап, жанжалды шешуге дайын болдым.

Қарым-қатынаста шешілмей қалатын, бірқатар кішігірім жанжалдардан басталмайтын, соншалықты маңызды мәселелер болмайды. Ерлі-зайыптылардың опасыздығы, эмоциялық зорлық, порнографиялық өнімдерді қолдануға құмарлық, не қалайсыздар, соның бәрі — осы мәселелері шешілмеген кішігірім жанжалдардан басталады. Олардың пайда болуына қарай, тезірек олардың басын ашып алыңыз. «Артыңызды тазалап», содан кейін жаңасын бастамаңыз. Бұл жанжалдарды шешуде өте маңызды қағида.

Қателесуіңіз мүмкін екенін мойындаңыз. Біз адамдардың кемелсіз екенін білеміз. Олар қателеседі, біз мұны да білеміз. Алайда біздің эмоцияларымыз осы шындықтарды қабылдауға қарсы. Әрине, қателік жасау жағымсыз және істеу керек нәрсені дұрыс емес істеуді мойындау оңай емес, бірақ өз қателігіңді жасырмай, мойындауға деген батылдық — бұл жанжалдарды шешудің кепілі.

Шынымен, жанжалдың біржақты болуы өте сирек. Жағдайлардың басым көпшілігінде, оның сол немесе басқа дәрежеде пайда болу жауапкершілігі екі жаққа да тиесілі. Өз қателігіңізді мойындау, сіз — жаман адам дегенді білдірмейді. Ол сіздің жақсы адам екеніңізді білдіреді. Күйеуіңіз не әйеліңіз, не болмаса сүйікті адамыңыз сіздің мейірімді жүрегіңізді және кез келген жағдайда сізді дұрыс ниет жетелегенін біледі. Елші Пауыл осыны анық түсінді: «Өйткені ескі болмысымыздың қалауы Киелі Рухқа қарсы, әрі Рухтың қалауы ескі болмысымызға қарсы. Бұл екеуі бір-біріне қарама-қайшы, сондықтан игі ниеттеріңді жүзеге асыра алмайсыңдар» (Ғал. 5:17).

Өз қателігіңді мойындап, біреуден, тіпті сіз ең қатты жақсы көретін және сізді жақсы көретін адамнан сыни пікірлер есту үшін аз бойсұну талап етілмейді. Алайда бұл соған тұрарлық. Дана Сүлеймен мынаны байқады: «Тәрбиеден безген жоқтық пен масқараға ұшырап, ескертуге көңіл бөлген қадір-құрметке ие болар» (Нқл. 13:18), сондықтан, дұрыс істемеген кезде, мойындаңыз, ал дұрыс болған кезде, үндемеңіз. Осының өзі жанжалдарды шешудің дұрыс саясаты.

Елші Пауыл бізге айтады: «Өмірлерінде игі ісін бастаған Құдайдың оны жалғастыра беріп, Мәсіх Иса қайта оралар күнге дейін толықтай аяқталатынына кәміл сенемін» (Флп. 1:6). Түзетілмейтін қателік жоқ. Біреу: «Құдай ең үлкен сәтсіздіктен де үлкен» деген екен. Біз бәріміз өз қателігімізді мойындайтын жолдамыз — бұл рухани саулығымыздың белгісі. Өмірлік серігіңіз, өз тағдырын сізбен байланыстырғысы келгенде-ақ, бәлкім, сіздің кемелдіктен алыс екеніңізді түсінген болар. Маған сеніңіз, ол сізге бәрін түзетуге екінші, үшінші, төртінші, бесінші және әлі де көп-көп мүмкіндіктер беруге келіседі. Осы жердегі маңызды сәт — қателесетінін сіз мойындау. Бұл қателік жасау құқығын «Құрмет білгісі» ретінде төсіңізге тағып алу керек дегенді немесе өзіңіздің жауапкершіліксіз мінез-құлқыңызды ақтау ретін-

де қолдану дегенді білдірмейді. Бұл өзіңізді жолы болмаған деп санамай, сәтсіздіктеріңізді және кешірім сұрай отырып, өз қателіктеріңізді мойындау дегенді білдіреді. Сүлеймен тағы былай дейді: «Күнәларын жасырған жан өркендемейді, оларын мойындап, бас тартқан рақым көреді» (Нқл. 28:13).

Өзіңіздің жағымсыз эмоциялық реакцияңызға жауапкершілік алыңыз. Өзінің қателесу құқығын мойындау — маңызды сәт. Иә, кемелсіз екенімізді түсіну бізді кемсітеді және айтып өткенімдей, біз мүлт кеткенде немесе бізді бір нәрсе үшін айыптаған кезде қорғаныс бекінісін орнату — табиғи нәрсе. Бірақ, егер біз махаббат қарым-қатынасындағы жанжалды позитивті түрде шешуге бел бусақ, онда өзіміздің жағымсыз эмоциялық реакцияларымызды жарыққа шығарып, оларды мойындап, жауапкершілік алуымыз керек.

Өз қателігіңді мойындау — оңай емес. Доттиге айғайлағаннан кейін, көлікте кетіп бара жатып, дұрыс емес істегенімді түсіндім. Иығымды көтеріп, өз-өзіме: «Жарайды, оған осылай жауап берудің керегі жоқ еді. Келесі жолы дұрыс жаса» десем де болар еді. Мен ары қарай іскерлік кездесуіме асығып, бұл жағдайды ұмытсам да болар еді, бірақ «менікі дұрыс емес» деген ішкі мойындаудың өзі ғана жанжалды шешуге жеткіліксіз. Доттиді мен ренжіттім, сондықтан кідірместен әйеліме қарсы қадам жасап, кінәлі екенімді мойындап, одан кешірім сұрауым қажет еді. (Біз кешірімнің маңыздылығын келесі тарауда жан-жақты қарастырамыз.)

Мен сонымен бірге: «Дотти маған қысым жасап, дұрыс істемеді. Ол менің бос емес екенімді біледі ғой, егер мен одан кешірім сұрасам, ол мені ары қарай да баса беретін болады, ал бұның маған еш қажеті жоқ» деп, ойлай отырып, өзімді ақтап алатын жол табар едім.

Күйеуінің не әйелінің айтқан сөзіне немесе істеген ісіне жағымсыз эмоциялық реакцияға жауапкершілік алу — бұл осындай

мінез-құлықты құптаушылық емес. Олардың істегендері мүлде дұрыс болмаса да — бұл біздің дәрекі жауабымызды ешқашан ақтамайды. Бәлкім, сіз өз реакцияңызды: «Егер неліктен өзімді осылай ұстағанымды білгің келсе, онда менің әрекетім сенің... байланысты болды» деп түсіндіруге бейімсіз. Ары қарай оның айтқаны немесе істеген ісі сіздің жағымсыз реакцияңызды қалай арандатқанын түсіндіре бастайсыз.

Шындықтың мәні мынада: көп жағдайда, шын мәнінде, біреу бізді осындай реакцияға арандатқандықтан, жағымсыз әрекет етпейміз. Біз өзіміз қалай жауап беруді таңдаймыз — жарылып немесе үнсіздікпен. Көп уақытта бірудің сөзіне немесе ісіне деген реакция біздің күйзелісті басымыздан өткеріп жатқанымызды көрсетеді және біздің ішкі оқ-дәрі бөшкеміз, бұл эмоциялық жарылғыш зат, қысқа тұтандырғышқа жалғанып, міне-міне ауаға ұшайын деп тұр. Кімде-кім сезбестен осы тұтандырғышқа сіріңке апармастан бұрын, бізге оны ажыратуды үйрену керек. Және де, ауызша бомбылауға әкелетін, жабыраңқы эмоциялармен күресуді үйрену керек. Эмоциялық реакцияларымызға өзіміз, тек қана өзіміз жауап береміз деген шындықты тура мойындауымыз керек.

Адамдардағы сізді қатты ашуландыратын «бастан аяқ» нәрселер, жиі сізге қатысты екенін сездіңіз бе? Доттидің маған өз талаптарымен жабысуы және оны дәл бүгін істеу керектігім, мені қатты ашуландырды. «Маған бұл тез арада керек. Бұны бүгінгі таңда жасай аласың ба?» — деп айтылған осындай табандылық сізге таныс болар. Бірақ мен өзім адамдарға солай қараймын. Мен 9:00-де бірдеңе алу керек болған кезде, өзімді қоярға жер таппай, көмекшімнің мазасын алып жіберемін, бірақ қажет болған затымды алғаннан кейін, оған тіпті екі-үш күн қарамауым да мүмкін. Менімен солай жасаған да, бұл мені ашуландырып жібереді, ал өзім солай жасаған кезде, мен өзімді әбден жайлы сезінемін.

Иса былай айтқанда, мен сияқтылар жайлы айтты:

...Неге бауырыңның көзіндегі жаңқаны көре тұра, өз көзіндегі бөренені байқамайсың? Өз көзінде бөрене тұрғанда бауырыңа: «Кәне, сенің көзіңнен жаңқаны алып тастайын» деп қалайша айта аласың? Әй, екі жүзді! Әуелі өз көзіңнен бөренені алып таста! Бауырыңның көзіндегі жаңқаны содан кейін анық көріп, алып тастарсың.

Мат. 7:3–5

Тек менде ғана осындай мәселе бар ма? Күмәнім бар. Біздің бәрімізге Исаның артынан еріп және өзіміздің жағымсыз эмоциялық реакцияларымызға жауапкершілік алуымыз қажет. Бұл біздің махаббат қарым-қатынасымызда пайда болған жанжалдарды шешу үшін қажетті кадам.

Жағдайды басқа адамның көзқарасымен көруге тырысыңыз. Егер түсініспеушіліктің бәрі болмаса да, көбі — бұл әр түрлі болжамдардың нәтижесінен. Күйеуі бір нәрсені өз тұрғысынан қараса, сол уақытта әйелі өз тұрғысынан қарайды және ешқайсысы басқа адамға қатысты өздерінің болжалдарын құрып жатқанын сезбейді. Ондай жағдай әрдайым болады.

Менің шашым сирей бастаған кезде, шашқа арналған аэрозольді лакты қолдануды бастасам ба деген ой келді. Бірде таңертең, Дотти екеуіміз жуынатын бөлмедегі қол жуғыштың алдында тұрдық, мен спрейі ар баллонымды алып шықтым. Лакты енді шаша бастаған кезімде, Дотти: «Қымбаттым, өтінемін, олай жасамашы» деп өтінді.

Ұқыпты күйеу болғандықтан, мен қол жуғыштан бір қадам арта шегініп, лакты шашуды жалғастыра бердім. Ол маған қарап, тағы да: «Сен не істеп тұрсың? Мен сенен өтіндім ғой! Бұл мені түршіктіреді!» деді. Мен оған: «*Қарай гөр, нәзіктігін!*» деп оқылатын көзқараспен жауап бердім. Жүрегімде мен баллонды үстелге лақтырып жіберіп, сонымен бірге Доттидің өте қымбат, сүйікті әтірлерінің құтысын шағып тастадым. Сол кезде мен шыдай алмай, үйден қашып шығуға ұмтылдым.

Дотти менің не үшін ашуланғанымды түсіне алмады. Мен де оның шашқа арналған лакты қолданғанымға не үшін қарсы шыққанынан бейхабар болдым. Мәселе, екеуімізде басқаның көзқарасымен қарамағанымызда болды. Біз жағдайды әртүрлі жақтан көретінімізді сезбедік.

Мен әйеліммен осынша жыл тұрып, оны аэрозольдер түршіктіретінін білмеппін. Дотти барлық баллондарды қатты жек көреді. Ол аэрозольдер қоршаған ортаның ластануына теріс әсер етеді деп сенеді (және ол дұрыс айтады). Әйелім онымен балаларға қолдануға тиым салды, бірақ жеке өзім оның аэрозольге деген қандай байланысы бар екенін толық білдім.

Оған қоса мені шаштарымның сиреуі алаңдатқанын және осындай жағдайда шашқа арналған лак, ең дұрыс нәрсе сияқты болып көрінгенін Доттимен бөлісуді ойламаппын. Өзімді осылай ұстағанымның себебі, оған мен оның реакциясын түсінгенімдей болып көрінді. Осылай жанжал үшін тамаша жағдайлар қалыптасты.

Біз Дотти екеуіміз отырып, бір-біріміздің көзқарасымызды түсінуге тырысып, әңгімелескеннен кейін, осы жанжалды шешуге көп уақыт қажет болмады. Айтпақшы, оның пікірі жеңіп кетті, мен сол уақыттан бастап шашқа арналған аэрозольді лакты қолданбаймын.

Араларыңызда міне-міне жанжал шығатынын сезінген кезде, уақыт тауып, күйеуіңіздің не әйеліңіздің жағдайды қалай көретінін анықтауға тырысыңыз. «Мен сені де және өзімді де ренжіткім келмейді. Өтінемін, маған сенің көзқарасыңды түсінуге көмектесші. Басқаша емес, дәл осылай істеуге не себеп болды, маған түсіндіре аласың ба?» деген сияқты сөздермен бастауыңызға болады. Сөйлесу өнеріне арналған алдыңғы тарау, осы тұрғыда өте маңызды. Өз ұстанымымызды түсіндіруден гөрі, басқа адамның ұстанымын түсінуге тырысқан кезде, біз жанжалдарды шешудің жолында тұрамыз.

Түсініңіз, жанжалды шешу — екінші жақпен келісу дегенмен бірдей емес. Республикалық партияның тұрақты мүшесі, либеральды көзқарасты ұстанатын адам, Демократиялық партияның жақтаушысымен неке құра ала ма және олар некеде бақытты бола ала ма? «Вашингтондық қызыл нәсілділердің» нағыз жанкүйері «Далластық ковбойлардың» ертеден бергі табынушысымен отбасын құрып, онымен бірге тұра ала ма? Махаббат қарым-қатынасында жанжалдарды шешу — күйеуіңізбен не әйеліңізбен барлық кезде келісе беремін дегенді білдірмейді, бірақ іс жүзінде сіздердің айырмашылықтарыңыз отбасындағы қажетті тепе-теңдікті қамтамасыз ете алуы мүмкін.

Сүлеймен Патша: «Темір темірді қайрайды, адам адамды қайрайды» деп жазады (Нкл. 27:17). Біздің айырмашылықтарымыз біздің күшті жақтарымыз болуы мүмкін. Құдай Өз Денесін, Қауымды, әртүрлі «бөліктерден» — дененің әр бөліктерінен келгендей — бірлік пен күштің мақсатында жинады. Құдай күйеу мен әйелдің арасындағы айырмашылық оларды біріктіріп, некелерін нығайтқанын қалайды. Елші Пауыл өзараларында ұқсамайтын аяқтар мен қолдарға, көз бен құлаққа назар аудара отырып, бірақ бәрі де қажетті екенін көрсетеді. Ол мынадай қорытындыға келеді: «Керісінше, дененің әлсіздеу болып көрінетін мүшелері өте қажет. Азырақ құрметті деп санаған мүшелерімізді көбірек қамқорлап, көріксіз мүшелерімізді ерекше назармен жауып қоямыз. Ал көріктілеріне соның қажеті де жоқ. Осылай Құдай денені құрметі аздау мүшелерін көбірек қамқорлайтындай етіп құрастырды» (Қор 1. 12:22–24).

Сіздердің көзқарастарыңыз бен дарындарыңыз, еш күмәнсіз, өмірлік серігіңізде бар көзқарастар мен дарындардан айырмашылығы бар, осы айырмашылықтардан құтылудың қажеті жоқ, керісінше некені нығайтып, екі тұлғадан біртұтас жасау үшін оларды біріктіру керек. Өмірлік серігіңіз сіздің жеке тұлғаңызды теңестіру үшін сіздің қасыңызда болады. Оның мінезінің

құрылымы сіздікіндей болмауы және өмірді мүлде басқа қырынан көруі жайлы шындық — Құдайдың түпкі ойының бір бөлігі. Сіз бір-біріңізге қажетсіз, өйткені айырмашылықтарыңыз Құдайға қызмет еткенде бір-біріңізді толықтыруға және адамдарға жәрдем беру үшін дарындарыңызды біріктіруге көмектеседі. Бірдей болу (әр сұрақпен келісіп, бірдей көзқараста болу) — бұл бұрмалау немесе Құдайдың түпкі ойының толық еместігі.

Менің мейірімді досым және қызметімнің кеңесшісі Бобб Биль осы қажетті ұқсамаушылыққа қабілет ретінде қарап, былай дейді: «бір-бірінің күшті жақтарынан барынша қажетін алып, әлсіздіктерді білінер-білінбес ету керек». Жанжалдарды шешумен жұмыс істеңіз, бірақ сіздің екінші жартыңызбен айырмашылықтарыңыз сізді толықтыра түсуге жол беріңіз.

Махаббат қарым-қатынасын бұзу үшін емес, қайта отбасылық жанжалдарды шешуге табандылық танытыңыз. Жанжалдың себебіне көңіл бөліңіз және мыналарды жасауды кешіктірмеңіз:

- «артыңызды» тазалау;
- қателесуіңіз мүмкін екенін мойындау;
- өзіңіздің жағымсыз эмоциялық реакцияңызға жауапкершілік алу;
- жағдайды басқа адамның көзқарасымен көруге тырысу;
- жанжалды шешу — екінші жақпен келісу дегенмен бірдей емес екенін түсіну.

Киелі кітап жанжалдарды қалай шешуімізге және бейбітшілік пен келісімде қалай өмір сүруімізге байланысты жақсы кеңес береді: «барлық жағдайларда кішіпейіл, ілтипатты, бір-біріңе төзімді болып, сүйіспеншілік көрсетіңдер. Құдай Рухымен иемденген бірліктеріңді өзара байланыстырған татулық арқылы сақтауға ұмтылыңдар!» (Еф. 4:2–3)

~ 10 ~

Сегізінші шешім

ӘРҚАШАН КЕШІРІМ БЕРУ



Оның шалбары мен жейдесінде бірде-бір қыртыс болмады. Жалтыратып тазаланған аяқ киіміне тайсалмай айнаға қарағандай қарауға болады. Ол қасыма келіп отырды да, екеуіміз сөйлесіп кеттік. Мен оның корпоративтік мәдениетті дамыту саласында жоғарғы ақылы кеңесші екенін білдім. Одан қандай мәселемен жиі бетпе-бет келетінін сұрағанымда, ол ойланбастан:

— Жұмыс орнындағы жанжалдарды шеше алмау, — деп жауап берді.

— Ал оларды жеңудегі нөмір бірінші қиыншылық не? — деп қазбалап сұрай бастадым.

Ол бір сәтке де ойланбай:

— Кешірім, — деп жауап берді..

Және де, оның ең үлкен міндеті — адамдар реніштеріне жармаспай, өздері кешіретіндей және ренжіткен адамдарынан кешірім алатындай ету екенін қосып айтты.

Егер әрқайсымыз кешірмей және сүйікті адамымыздан кешірім алмасақ, махаббат қарым-қатынасындағы жақындық пен некедегі жақындық мүмкін емес. Онсыз да бықсып жатқан реніштер мен кінәнің күйдіріп бара жатқан сезімі сізді есіңізден

тандырып жібереді. Теннесси штатында, Ноксвиллдағы бір психиатриялық клиниканың директоры бірде былай деді: егер оның емделушілерінің елу пайызы кешірілген екендерін білсе, үйлеріне қайтатын еді.

Біз шамадан тыс жасырылған реніштердің, екі жақты талаптардың, ұрыс-керістің, ашудың, жүректердің кешірім дегеннің не екенін білмейтін мәдени ортада өмір сүріп жатырмыз. Бірақ біз оған мұқтажбыз. Осы кешірім — барлық қарым-қатынас үшін ең жақсы майлағыш. Ол қайшылықты азайтып, бір-бірімізге жақын болуға мүмкіндік береді. Егер сіз біреуді кешіруге қабілетті емес деп санасаңыз, онда оған өз әлсіз жақтарын көрсетуден бұрын жақсылап ойланыңыз.

Біздің кешіру және кешірім алу қабілетімізде көп нәрсе байланған. Тек елестетіңізші: Құдайды өз өміріңізде бірінші орынға қою, өзіңізді сол қалпыңызда қабылду, қарым-қатынас өнерін игеру, қабылдаушы, адал және шексіз махаббаты көрсету және жанжалдарды тез шешу — бұның бәрі сіз кешіруге, кешірім сұрауға және оны кешірім сұрап отырған адамнан қабылдауға қабілетті болған кезде ғана мүмкін болады.

«КЕШІРУ» ДЕГЕН ЕТІСТІК НЕНІ БІЛДІРЕДІ?

Кешіру дегеннің бірнеше анықтамасы бар. Міне солардың екеуі:

1. *Кешіру* — демек, ренішті ой-санадан өшіру, қайтарылмаған қарызды ұмыту, қарым-қатынасты таза парақтан бастау, лайықты болған жазаны немесе кекті болдырмау, татуласудың бағасымен келісіп, ренжіткен адамға қатысты талаптардың бәрінен бас тарту. Кешіру — бұл «мен сені кешіремін» деп айтып қою ғана емес, сонымен бірге реніштің алып келген эмоциялық салдарын да жіберу. Кешірім іс-әрекетке шақырады, ал ол дегеніміз, біреу сізден кешірім сұраған кезде, ол күтіп тұрмайды дегенді білдіреді.

2. *Кешіру* — сонымен бірге шегіну немесе беру дегенді білдіреді. Егер кімде-кім сіздің құқыңызды бұзса, кешірім сіздің жауапты реакциядан және кек алу ақтайды деген сенімділікпен есесін қайтарудан өз бетіңізбен бас тарту дегенді білдіреді. Кешіру — әділеттілікті талап етуді емес, рақымшылықты білдіреді.

Бізге кешіру өсиет етіп тапсырылған. Иса былай айтты: «Егер өздеріңе күнә жасағандарды кешірсендер, онда көктегі Әкелерің сендерді де кешіреді. Ал егер басқалардың күнәларын кешірмесендер, онда көктегі Әкелерің сендердің де күнәларыңды кешірмейді» (Мат. 6:14–15).

Осы үзіндіні бірінші рет оқығанда, Иса бізге біздің кешіріміміз басқалардың кешіріміне негізделген деп айтқан сияқты деген ой келуі мүмкін. Жазбаның басқа үзінділерінен біздің күнәларымыздың кешірілуі тек Мәсіхке және Оның бізді азат еткен азапты өліміне негізделгенін білеміз. Егер осылай болса, онда біз кешірген адамдар мен Құдайдың бізді кешіргенінің қандай байланысы бар?

Менің сенімім бойынша, Иса бұл жерде кешіргісі келмейтін адамдарға, Құдайдың мейірімділігі мен рақымдылығын әлі де шындап білуге тура келетіндігі және бұл тек өздерінің күнәларынан туындаған зұлымдықтың бар тереңдігін түсінгенде ғана болатындығы жайлы айтады, ал бұл әділ және мінсіз Құдай Ұлының өлшемсіз азапталуы мен өлімі. Бұл түсініктің табиғи салдары тәубе ету және ол Құдайдың ізгілігі мен Оның

Ұлы рақымшылдығына: Көктегі Әкенің мейірімділігі мен махаббатына бөлейді. Осындай мейірімділік пен осындай махаббаттың куәгері болғандар, қалай басқа адамдарға мейірімділік пен махаббат көрсете алмайды? Бұл жерде Иса дәл осы туралы айтты деп ойлаймын.

Біз бәріміз күнәларымыз үшін жазалануға лайықтымыз, бұл шындық, бірақ Киелі кітап айтады: Құдай «біздің күнәмізге қа-

рап жазаламайды, жаман ісіміздің есесін қайтармайды. Аспан жерден қанша жоғары болса, Жаратқанның Өзін терең сыйлағандарға жаудыратын рақымы сонша мол да!» (Жыр. 102:10–11). Және Киелі кітап күнәларымыздың бізден қаншалықты алыстатылғаны жайлы айтады: «Шығыс батыстан тым қашық болғаны сияқты, Ол заңсыз істерімізді бізден зор қашықтатты» (12 аят).

Жазбада неліктен «солтүстік оңтүстіктен тым қашық» деп емес, «шығыс батыстан тым қашық» деп айтылады? «Шығыстан батысқа» — бұл шексіздікті білдіретін көне еврей сөзі. Сіз солтүстіктен оңтүстікке дейін қаншалықты қашық екенін өлшей аласыз (Солтүстік және Оңтүстік полюстен), бірақ шығыстан батысқа дейінгі арақашықтықты өлшей алмайсыз. Егер сіз шығысқа барсаңыз немесе батыс жақтан шықсаңыз, онда мәңгі жүре аласыз. Тек ойлаңызшы: «Жаратқан — мейірбанды да рақымды, тез қаһарланбайтын, тым қайырымды» (8 аят). Сіздің күнәларыңыз мәңгіге жоғалды, өйткені Оның кешірімі абсолютті. Бұл адамдарды кешіруге үйрететін, нағыз үлгі.

КЕШІРІМ НЕ БОЛА АЛМАЙДЫМ

Кешірім сұрау — бұл жай ғана: «Жарайды, кешір, солай болып қалды» деу емес. Осылай айтып, біз мәселемізді мойындаймыз, бірақ біреуге ашуланғанымызға жауапкершілік алмаймыз. Кешірім сұрау — бұл, «Мен дұрыс емес істедім. Осылай болғанына өкініш білдіремін. Сен мені кешіресің бе» деп айту. Дәл не үшін кешірім сұрап отырғаныңызды нақтылау да маңызды.

Кешірім қандай да бір шарттармен ескерілмейді. Біз адам өзгереді деп нақты кепілдік бере алмаймыз. Кешіру де, «Егер сен өміріңді ретке келтірсең, мен сені кешіремін» деп айту емес. Кешіру — бұл мінез-құлқын өзгерту үшін біреумен саудаласу дегенді білдірмейді.

Кешіру ештеңе болмағандай сыңай таныту емес. Ештеңе болмаған сыңай танытып, ешқандай мәселе болмағандай өмір сүре

беретін адамдар бар. Егер адам қиын жағдайды дәл осылай шешсе, онда мәселе сөзсіз қайта айналып келіп, өмірін улай береді.

Кешіру немқұрайлық таныту дегенді білдірмейді. «Енді не?» деген тәріздес қарым-қатынас — адам, мәселенің бар маңыздылығын түсінбегенін көрсетеді.

Кешіру біреудің әрекетіне көз жұму дегенді білдірмейді. Кешірімнің арқасында ренішті жеңу, біз біреудің күнәсіне көз жұмамыз дегенді білдірмейді.

Кешіру «Кел, бұл жайлы ұмытайық» дегенді білдірмейді. Мәселе мынада: біздің эмоцияларымыз көбінесе ұмытуға жол бермейді. Көп жағдайда қандай да бір шешілмеген жанжал жаңа ашу мен реніштің бұлақ көзіне айналады. «Ұмыта отырып», біз кешірім алмаймыз — бәрі керісінше: жиі реніш кешірімнің нәтижесінде ұмытылады.

Кешіру шыдамдылық таныту дегенді білдірмейді. Мәселенің шешімін кейінге қалдыру ештеңе бермейді және қарым-қатынасты түзетуге көмектесе алмайды.

Сонымен, кешіру — бұл сезім емес. Кей кездері біреуді кешіруге дайын екенімізді сезінсек, ал кейде ондай сезімнің болмауы мүмкін. Біреуді кешіруіміз немесе кешірім жайлы өтінішіміз біздің сезімімізбен бұйырылған жоқ — ол біздің таңдауымызға негізделген. Біз өзіміз үшін кешіруге немесе кешірім сұрауға таңдау жасай аламыз, өйткені солай жасау дұрыс.

Мен Доттиге сүйіспеншіліктен туындамаған сөздермен жауап берген жағдайларым да болды және кей кездері менің дөрекі сөздерімді естуге Дотти лайықты сияқты болып көрінді, солай өз-өзімді ақтадым. Сондай сәттерде дұрыс емес жасағанымды түсініп, мойындау немесе одан кешірім сұрау қажет екенін жете түсіну мен үшін қиын болады. Алайда осы жайлы Киелі кітапта не айтылғаны менің жүрегім мен ой-санамда: сүйіспеншілік «әдепсіз, өзімшіл, ашушаң да болмайды...» (Қор 1. 13:5).

Осындай жағдайларда сіз не істейсіз? Айқаныңыздың бәрін айтпауыңыз керек екенін білесіз, алайда кешірім сұрағыңыз келмейді. Дәл осы сәтте тіпті ол сізден кешірім сұрауы керек деп ойлауыңыз мүмкін.

Өзім үшін мына нәрсені түсіндім: менің эмоцияларым Құдайдың шындығына қарсы келген кезде, менде ондай қалау бар ма, жоқ па, бәрібір, мен оған бойсұну керекпін. Сонда мынадай ғажап нәрселер болады: сезімім мені өкшелей жүреді. Басқаша айтқанда, дұрыс әрекет етуге енді қадам жасағанда, дәл солай, сезімімде сол бағытқа ереді.

Кей кездері, бейнелеп айтқанда, өзімді жағадан алып, бөлмеге кіргізіп, қалаймын ба, жоқ па, Доттидің алдында кешірім сұраймын. Өз кешірімімді мына сияқты сөздермен бастаймын: «Саған айтқан барлық сөздерді айтпауым керек еді, оның үстіне сондай дауыспен. Мен дұрыс жасамадым». Осы сәтте менің сөздерім сезіміме онша қуат бере қоймайды, алайда мен: «Дотти, менің сөздерім сені ренжіткенін білемін, ал мен сенің ренжігеніңді қаламаймын» деп жалғастырамын. Сол кезде дауысым жұмсара түседі. Мен өзімнің ашулы сезімімнен ары қарай көруді бастаймын және сүйетін бірақ ренжіткен адамымды байқаймын. Осы уақытта менің сезімім айтқан сөздеріммен бірге жүреді. Кешіру немесе кешірім сұрау таңдауының өзі көз жасын және соған сәйкес эмоциялар тудыруы мүмкін.

Иә, кейде сізде біреуді кешіру немесе өзіңізге кешірім сұрау керек деген сезімнің болмауы мүмкін, бірақ сүйіспеншілікпен, дұрыс болатын нәрсені жасауға шешім қабылдаңыз, сонда сезіміңіз жасаған шешіміңіздің соңынан ілеседі. Кешіруге деген шешіміңіздің өзі бастаманы білдіруге шақырады. Сіз қандай да бір қадам жасаған кезде, сезім онымен бірге жүреді. Исаның сізді сүйгендігі соншалықты, лайықты болмасаңыз да, сіз үшін өлімге барғанына, қуаныштысыз ғой, солай емес пе? Көп ұзамай өзіңізде осындай мейірімділік пен рақымдылыққа бөлендіңіз,

бұл кешірімге мұқтаж болған жандарға мейірімділік пен рақымдылықты бөлісуге күш береді.

КЕШІРІМНЕН ДЕ ҮЛКЕН

Егер сіз қарым-қатынастың тереңдігі мен жақындығын толық сезінгіңіз келсе, сүйікті адамыңызды кешіруіңіз қажет. Сонымен бірге кешірім сұрау сүйіктіңізбен тығыз қарым-қатынасты сақтау үшін қажет. Алайда кешірімнің тағы бір қыры бар және ол — *өз-өзін кешіру*. Кейде бұл басқа біреуден кешірім сұрағаннан да қиын.

Кішкентай мейрамхана араның ұясындай гулеп тұрды. Үстел басында, менен басқа, біздің қауымнан тағы да жеті адам отырды — біз бәріміз түскі ас ішіп отырдық. Бәрі де менің достарым болатын. Әңгіме барысында, байқаусызда, достарымның бірі Дейвке қатты тиген оқыс ескертпе жасадым. Дегенмен, менің айтқан сөздеріме ренжігенінен бейхабар болдым.

Үйге кетіп бара жатқан кезде ғана, не айтқаным ақырындап санама жете бастады. «Бәлкім, менің сөздерім шынымен Дейвті ренжіткен болар» — деп ойладым мен. Мен көлігімді кері бұрып, Дейв әлі мейрамхана да шығар деген үмітпен зымырап келдім. Мен міндетті түрде одан кешірім сұрауым керек болды.

Дейв әлі мейрамханада екен. Мен оны шетке шақырып:

— Тыңдашы, досым, мен дұрыс емес істегенімді және саған қарсы әдепсіздік жасағанымды түсіндім. Сені ренжіткендей сезініп тұрмын, мен бұл үшін өкінемін. Мені кешіресің бе? — дедім.

Мені таңғалдырғаны, Дейв:

— Жоқ! — деп қысқа қайырды.

«Дұрыс естімей қалған шығармын», — деп ойлап, тағы да кешірім сұрауға талпындым.

— Сен осыны айтқанда, толықтай дұрыс емес жасадың, — деп жауап берді ол.

Әрине, оған ескерту жасаған кезде, дұрыс істемегенімді түсінбеген болсам, онда мейрамханаға қайтып келер ме едім! Осыны ескере отырып, онымен түсінісуге тағы бір рет, үшінші рет талпыныс жасауға бел будым, бірақ ол:

— Сондай жайттар туралы айтпас бұрын, ең алдымен жақсылап ойлану керек. Сондықтан, мен сені кешірмеймін, — деп қайталады.

Айналамда бір нәрсе үшін мені кешірмеген адамдар бар екеніне күмәнданбаймын, бірақ бұған дейін тура осындай жағдай ешқашан болмаған. Дейвтің сөздері мені таңғалдырды — олар маған салмақты эмоциялық шайқалу болды. Ойымда сол айтқандарым үшін өзімді айыптай бастадым. Жалпы, қателескенім өзіме де айқын болды. Мен тіпті досымың алдында да кешірім сұрадым. Бірақ осы жолы болған жағдайға өзімді жазғыра отырып, күшейгенім соншалықты, Дейвтің жағына шығып кеттім: мен өз-өзімді кешірмедім. Мен өзімді мүлде бақытсыз сезіндім.

Өз-өзіңді жазалап, өз-өзіңнен бас тарта отырып, еркіне кету бүгінде махаббат қарым-қатынасын улайтын нағыз індетке айналды. Өз-өзімізді жазғырып (өзіңіз істеген немесе істей алмаған ісіңізге бола кешіруден бас тарту), біз өзіміз бен сүйікті адамымыздың арасында тосқауыл құрамыз. Есіңізде ме, алдыңғы тараулардың бірінде жақыныңды сүю үшін, өз-өзіңді сүюдің қаншалықты маңызды екенін айтқан едік? Егер сіз кешіру үшін өз-өзіңізді сүюге қабілетті болмасаңыз, онда күйеуіңізге не әйеліңізге, не болмаса өміріңіздегі ерекше адамға махаббатыңызды көрсетуге орасан зор күш жұмсауыңыз қажет болады.

Өзін-өзі кемсітудің өз у қайтарғыш дәрісі бар. Ол ризашылық деп аталады. Біраз уақыт мен өз-өзіме ашуланып жүрдім, кенеттен мына нәрсе есіме түсті: мен күнәларымнан кешірілуім үшін Иса азапты өлімге барды, егер Ол мені кешіріп, мен өз-өзімді кешірсем, онда бұл ризашылықсыз жүректен басқа нені

көрсетеді? Мен сөзсіз ризашылығы жоқ адам болғым келмеді, сондықтан да мен: «Құдайым, мен Сенен Дейвке ақымақтықпен айтылған ескерту үшін кешірім сұрадым және Сенің кешіргеніңді білемін. Мен бұған лайықты емеспін, бірақ Сенің мейірімділігіңнің, рақымдылығыңның арқасында Сен мені кешірдің. Кешірімің үшін Саған қаншалықты риза екенімді білгеніңді қалаймын. Ризашылығымды көрсету үшін Сенің кешіріміңді қабылдап, өзімді де кешіремін».

Құдайдың кешіріміне деген ризашылығым өзімді кешіруге шешім қабылдауыма күш берді. Мен еркіндікте болдым. Мен енді өзімді бақытсыз сезінбедім — менің уайымым игілікті қуанышқа айналды. Және менің қуанышым шынымен Дейвтің ашуын туғызды. Ол болса мені әрі қарай да бақытсыз болып жүре береді деп ойлады, бірақ бәрі керісінше болды: мен өмірге қуанып, оған барынша махаббатымды көрсеттім және бұл оны одан сайын ашуландырды. Осылай бір жылға жуық жалғасты. Қорытындысында менің азаттығым мен ақкөңілділігім өз жұмысын жасады, мен қымбатты досымды өзіме қайтардым. Қарым-қатынас емделді, біз бұрынғыдан да жақын достарға айналдық. Құдайдың кешіріміне ризашылық білдіру өз-өзімізді кешіруге азаттық береді.

АДАМДАРДЫ КЕШІРМЕУІМІЗДІҢ СЕБЕПТЕРІ

Бізді ренжіткен адамды кешіруден бас тартуға ешқандай салмақты себептер жоқ. Алайда, кешіргіміз келмейтін, ал кей кезде тіпті кешіре алмайтын себептер бар.

Бір нәрсеге сенімді болмау сезімі — кешірмеуіміздің бір себебі. Егер біз өзімізге және өзіміздің махаббат қарым-қатынасымызға сенімсіздік білдірсек, дұрыстығымызды дәлелдей отырып, өз айтқанымызда тұру үшін кез келген себепті іздеуіміз мүмкін. Біреуді кешірмей, оны жеңу — бұл жалған болса да, кейбір сезімді, өз күшіне сену сезімін бере алуы мүмкін.

Кекшілдік — кешірмеуіміздің тағы бір себебі. Өзін әділетсіз ренжулі сезінуде қандай да бір ләззат бар.

Көптеген жылдар бұрын, мен Помона қаласындағы Калифорния мемлекеттік политехникалық университетінде «Махаббат революциясы» тақырыбында сөз сөйледім. Сөйлеп болғаннан кейін қасыма жас әйел келді.

— Білесіз бе, Макдауэлл мырза, бүгінгі айтқаныңыз маған өте ұнады, бірақ адамдарды қалай сүйуге шақырасыз, солай сүйгім келмейді және олай істемеймін де.

Мен оның сөздеріне абыржып қалдым.

— Неліктен жоқ? — деп таңғала сұрадым мен.

— Сондықтан да, — деп жауап берді ол, — мені жек көргендерді жек көру менің айызымды қандырады!

Кей кездері біз өзіміздің «әділ ашуымызға» рақаттанғандықтан кешірмейміз.

Өзіне аяушылық таныту да кешірім беруден бізді ұстап қалуы мүмкін. Бұл сезім әрдайым: «О, бәрі мені ренжітеді, маған онсыз да бәрінен көп тиеді, мен енді кешіре алмаймын!» деп қайталай береді.

Кінәні аудару, біреуге қол созуға кедергі келтіріп, біздегі кешірімді бұғаттауы мүмкін. Бұл сезім: «Менікі дұрыс болатын! Менің басқалай емес, дәл осылай істеуіме құқығым болды» деп айтады.

Өлдекімге деген *ең қарапайым ыза* — неліктен кешіргіміз келмейтіндіктің сылтауы болуы мүмкін.

Бізді ренжітуін қоймайтын адамды айыптау — бұл бізді ренжіткен адамды кешірмеуіміздің классикалық әдісі. Бізді әр кезде ренжіте беретін адамды қалай кешіреміз? Бізді әрдайым ренжітетін адамды айтпаған да, тіпті кешірім сұрауды ойламайтын адамды да кешіріуіміз керек пе? Иә! Иса одан да ары қарай жүреді. Ол бізді «жауларымызды сүйуге» (Мат. 5:44) және сізге қатысты қан-

ша рет дұрыс емес жасаса да, кешіруге дайын болуға шақырады. Ол бізді «жеті қайтара жетпіс жеті ретке дейін» кешіруге шақырады (Мат. 18:22), демек, біздің кешіріміміз шексіз болу керек.

«ОЙ, КЕШІР, ҚЫМБАТТЫМ» ДЕГЕН СӨЗ АНЫҚ ЖЕТКІЛІСІЗ БОЛҒАН КЕЗДЕ

Жағдайды көз алдымызға елестетейік: Дотти бір кездесуге асығуда. Әбігерленіп, ас үйдегі үстелде бірдеңелерді асығыс қойып жатып, ол абайсызда менің кофе құйылған шыны-аяғыма тиіп кетіп, оны төгіп тастады. Мен түйсікті түрде, күйіп қалмау үшін аяғымды бүгіп қалдым. «Ой, кешір, қымбаттым, мен әдейі емес! Менің кетуім керек». Бір секундтан соң оның артынан сыртқы есік жабылады.

Осындай жағдайда «ой, кешір, қымбаттым» деу жеткілікті ме? Өлбетте. Зиян келетіндей ештеңе болған жоқ және оның үстіне осындай келеңсіз жағдайлар соншалықты сирек бола бермейді. Доттиге төгілген кофе үшін қатты қапаланудың қажеті жоқ деп ойлаймын. Бұл, шынымен, күнделікті ұсақ-түйектер.

Бірақ өмірде тек ұсақ-түйектер ғана болмауы мүмкін, сол кезде бір ғана «ой, кешір, қымбаттым» сөзсіз жеткіліксіз болады. Біз сүйікті адамымыздың өміріндегі жан азабының себепкері болған кезде, бізге кешірім сұраудан да үлкен бір нәрсе керек. Біздің кешірім жайлы өтінішіміз, Киелі кітап *тәубе* деп атайтын бір нәрсені өзіне қосу керек.

Елші Пауыл айтады: «...Құдайдың еркімен болған қайғы-қасірет адамның Оған бет бұрып, құтқарылуына түрткі болады...» (Қор 2. 7:10). Біздің әрекеттеріміз немесе өзіміз не өркөкіректік қарым-қатынасымыз біз сүйетін адамға қайғы-қасірет әкелсе, бізді жасаған ісімізге бола тәубеге тартатын Құдай үшін сондай қайғыны бастан кешіріуіміз керек. Бізге кешірім алуға ұмтылу керек, кешірімге қатысты бір маңызды қағида бар. Ауыр жан жарасын туындатқан қарым-қатынастағы емделудің

тереңдігі, жанына қандай жара салғаныңызды түсінгеніңіздің тереңдігіне тепе-тең. Кебіреудің жанына қаншалықты жара салғаныңызды терең түсінген кезде, бұл бұдан былай сүйікті адамыңыздың жанына жара салмауға күшті себеп болады.

Осы қағидамен мені менің достарым Дейвид пен Терезе Фергюсондар таныстырды. Олардың өздері — кешірімді тәубе арқылы алуға талпынып, эмоциялық емделу мен ерлі-зайыптылар арасындағы өзара түсіністіктің тереңдігіне қалай жету керектігінің тірі үлгісі. Олар өз оқиғаларын, некедегі қарым-қатынасқа арналған, «Жалғыздыққа “жоқ” деп айт» деген тамаша кітапта сипаттап берді.

Екеуі де, Дейвид те, Тереза да он алты жаста болған кезде, олар өз ата-аналарынан мынаны талап етті: «Біздің некемізге келісім беріңіздер немесе біз сіздердің келісімдеріңізсіз заңды түрде үйленуге болатын штатқа қашып кетеміз». Сол уақытта екеуіде мәсіхші емес еді. Дейвидтің айтуынша, осы бүлікші рухы олардың ата-аналарына және ең ақырында өздеріне де аз қасірет әкелмеді. Олар осы оқиғаны міне осылай, кешірім сұраудың тиімді және тиімсіз әдістерін көрсететін өмірлік мысалдармен жеткізеді.

Тереза екеуіміз түнді жергілікті қонақ үйде өткіздік. Келесі күні танертең ерте, Тереза әлі ұйықтап жатқанда, бөлменің есігін досым қақты. Біз Стэнли екеуіміз бильярд ойнауды жақсы көретінбіз, ол мені бірге ойнауға шақырды. Бұл менің бал айым екендігі оны қатты толқытып тұрған жоқ сияқты және мен де оның ұсынысынан бас тартарын себепті көрмедім. Мен тез киініп алдым, сөйтіп екеуіміз бильярд ойнайтын жерге келдік. Қонақ үйден шыққан кезде, қайда кетіп бара жатқанымды, әлі де ұйықтап жатқан Терезаға, қалай болса да айтуым керектігі басыма да келмепті.

Тереза ары қарай не болғанын айтты: «Оянып, Дейв пен машинасының жоғалып кеткенін көріп не ойларымды білме-

дім. Оны ренжітетін бір нәрсе жасадым ба? Мүмкін, ол қайта ойланып, енді менің күйеуім болғысы келмей қалды ма? Сол кезде мен енді ғана он алтыға толған едім ғой, ары қарай не істерімді білмей, өзімді тастап кеткен сезініп, әбден абдырап қалдым. Ақыр соңында қонақ үйден кетіп, ата-анамның үйіне дейін жылауымды тоқтатпастан және өзімді жалғыз сезініп, бірнеше орам жүріп өттім».

Мен (Дейвид) Терезаның ата-анасының үйіне келген кезде, оның көз жасын төгіп отырғанын көріп, ағаттық істегенімді түсіндім. Мен оған: «Мен дұрыс жасамадым. Енді кетейік» — деген сияқты бірдеңе айттым. Бұл сөздерде пиццаға тапсырыс беруге қарағанда, оның қайғысына деген үлкен түсіністік пен жанашырлық болмады. Мен өз қателігімді мойындаған сияқтымын ғой, ал ол кешірген сияқты. Осы түсініксіз сәт келесі он бес жылда әлсіз жанып жалғаса берді. Некеміздің алғашқы күнінен бастап, Терезаның қайғысына деген менің сезімсіздігім, арамызда нағыз эмоциялық жақындықтың болмауына әсер етті.

Мәсіхші болғаннан кейін, мен жанымызды қинаған мәселеге қайта айналып келдім. Осы жолы мен былай айтқан сияқтымын: «Иә, мен сол таңда бильярд ойнауға кетіп, дұрыс жасамадым. Өтінемін, мені кешіріші». Осы жолы да оның қайғысының тереңдігіне, менде шынымен эмоциялық ену болмады, сондықтан бұл жағдай әлі де бірнеше жыл жасырын қалды.

Ақырындап, қаншалықты өз қамымды ғана ойлап жүргенімді түсіне бастадым және ақыр соңында менің көзім ашылды: Құдайдағы қайғы тәубеге әкеледі. Терезаның бал айынан бергі сақталған жан азабы, бұрынғысынша біздің қарым-қатынасымыздың шешілмеген мәселесі болып қалғанын мен білдім. Міне, сол жағдайдан бері он бес жылдан астам уақыт өткеннен кейін, оған деген құрметім мен ықыласымды көрсеткім келіп, мен үшін терең бірліктің қажеттілігі қаншалықты маңызды екенін айттым.

Бойымдағы алаңдаушылықты сезінген кезде, мен оған бұрылып:

— Тереза, сол таңда қонақ үйде сезінген жан азабың жайлы маған айтып бергеніңді қалаймын. Асықпа, қажет болғанынша айта бер — мен сені тыңдағым келеді. Сол күні сені қаншалықты жаралағанымды білгім келеді, — дедім.

Осылай жұбайыңызға бет бұрған кезде, сіз қорғаныс сауытыңызды шешіп, құлақ естімес қорғаныстан шығасыз. Сіз, мүмкін, естуге ауыр болатын шындықтың алдында шынымен ашыласыз. Бірақ сіз себеп болған сол қайғының тереңдігіне өзіңіздің ашылуыңыз — сіздің және сіздің жұбайыңыздың емделу үдерісіне аса маңызды. Біріншіден, оның қайғысын түсіну, болашақта осы сияқты реніштірдің пайда болу мүмкіндігін жоққа шығаратын Құдайдың қайғысы мен шынайы тәубесін шақыру үдерісі сізге пайдасын тигізеді. Екіншіден, жұбайыңызбен бірге оның терең қасіреттерімен қайғырған кезде, Құдай екеуіңізді де қорқыныш пен азап шеккен кешірімділіктен азат етеді.

Тереза жарты сағаттай уақыт сөйледі, ал маған төрт сағат өткендей болды. Әйелімнің жүрегіндегі Құдайдың жұмысы «сен» деген айыптаушы сөздің орынына, «мен» деген сөзі арқылы өз сезімін айтуға мүмкіндік берді.

— Мен оянған кезде, толық жалғыздықты сезіндім, — деді ол, — мен өте қорықтым. Мен өзімді маған опасыздық жасап кеткендей сезіндім. Өз-өзімді қабылдамауым терең болғаны соншалықты, сен үшін және жалпы кім үшін болса да енді ешкімге маңызым жоқ сияқты көрінді.

Ол бастан кешкен қорқынышын, өзіне деген сенімсіздігін, бас тарту мен қайғысын жан-жақты сипаттап жатқан кезде, менің жүрегім бірнеше бөлікке бөлінді. Өзін қолданылған, қорланған және тастанды сезінген сол он алты жасар қызды өз көзіммен көргендей болдым.

Тереза екеуіміз менің оған тигізен зияным үшін күні бойы жыладық. Жаңа түсінікпен және өкінген жүреппен, енді оның жан азабының тереңдігіне қайғыра отырып, әйеліме:

— Тереза, мен сені азап шегуге мәжбүрлегеніме қатты қиналамын. Осынша қайғы әкелгеніме, өте қатты қиналамын. Сен мені кешіре аласың ба? — дедім.

Оның жауабы өзара түсіністікті күшті мойындау болды:

— Мен оны көптеген жылдар бұрын жасап қойдым, бірақ менің қайғым сен үшін бәрібір емес екенін білу өте маңызды болды.

Дәл осы, он бес жыл бұрынғы жағдай, шынайы өкініштің көз жасымен жуылғаннан кейін, табиғи жұбаныштың жарылқауы келді, біздің некеміз жақындықтың жаңа өлшемін бастан өткізді¹.

Бәлкім, біздің некеміз осыншалықты соққыны бастан кешірмеген болар, бірақ біз бәріміз сүйіктілерімізге белгілі бір шамада азап шеккіздік. Бастаманы өз қолыңызға алып, күйеуіңізден не әйеліңізден, бәлкім, сіз себеп болған жан азабымен бөлісуін сұраңыз. Бірінші кезекте өзіңізді олардың бастан кешкен азаптарымен байланыстыруға бар күшіңізді салып, істеген ісіңіз үшін жауапкершілік алыңыз. Тағы да: оңай ренішке айналып, өзіңізге соққы болып тиетін кінәні мойыныңызға алмаңыз — жай ғана Құдайдың азабын қабылдаңыз. Елші Пауыл бізге «күнәкар дүниелік қайғы-қасіреттің нәтижесі — рухани өлім» екенін (Қор 2. 7:10) есімізге түсіреді. Құдайдың азабы, яғни шынайы өкінішпен тәубе, сізге жақын адамды жұбатып, нығайтады. Қайғырып және тәубе ете отырып, сол арқылы сүйікті адамыңызға қайғы әкелгеніңізге шын жүректен өкініш білдіріп, мойындайсыз.

Күйеуіңізден не әйеліңізден кешірім сұрауыңыз, Құдайдың тәубесі мән-мәтінінде азаттыққа, емделуге және махаббат қарым-қатынасындағы бірлікке әкеледі. Құдайдан кешіруге және

кешірім сұрауға қабілетті етсінші деп сұрай отырып, мен жиі мына дұғаның сөздерімен сиынамын. Осы сиынуға сіздерде қосылыңыздар:

Көктегі Әке, мен Сенің мейірімділігің мен рақымдылығыңның арқасында кешірім алдым, сол үшін Саған алғыс айтамын. Сен қалай кешіресің, мен де дәл солай кешіргім келеді. Мен кімді ренжіттім, солардан бірінші кешірім сұрауға мені көндіріші. Емделу болу үшін сүйікті адамыма шектірген азабымның тереңдігін түсінгім келеді. Мені ренжіткендерді, тіпті олар сұрамаса да, рақымдылықпен кешіруге көмектесіші. Маған сергек, қамқор және кешірімді жүрек берші. Әйеліме, отбасыма және мені қоршап тұрған әлемге мен арқылы Сенің кешірімің ақсын. Иса Мәсіхтің атымен, әмин.

ОТБАСЫЛЫҚ ҚАРАЖАТҚА БАЙЫПТЫ ҚАРАУ



«Иә, бұл нағыз ескінің қалдығы және ол өте тамаша көрінеді», — дедім мен, дәстүрлі америкалық стильдегі тербелмелі-креслоға қолымды қойып.

Алексқа жақында ғана тұрмысқа шыққан Лиз, өз кезегінде лак арасынан көрінген ағаштың қайталанбас құрылымын атап өткенде жайнап кетті. Алекс жай ғана мырс етіп, маған диванға отыруды ұсынды.

Ерлі-зайыптылар мені өз үйлеріне отбасылық кеңес алу үшін шақырды. Ескі тербелмелі-креслоға қызығушылығым, олардың ішкі отбасылық мәселелеріне қандай да бір қатысы бар екенін тіпті ойламадым да.

Белгілі болғандай, Алекс үйді жерорта теңіздік стильдегі жиһаздармен, ал Лиз — бұрынғы Америкалық рухтағы антикварлық жиһаздармен сәндегісі келді. Тойға дейін олар тұрғын үйді жайғастырудағы өз қалауларын талқыламаған, ал енді бұл сұрақ олардың ұрыс тудырушы ілігі болды. Олар менің кеңесімді тыңдағысы келді. Жалпы айтқанда, олар маған осы жекпе-жекте төреші рөлін берді.

Лиз үйдің өзімдікі деп есептеген бір бөлігін өз қалауынша жабдықтаған. Алекске өз кезегінде, «өзінің» бөлігін сүйікті стил-

інде жабдықтыған. Олардық ерегесі қайта-қайта «бұл сенікі» және «бұл менікі» деген нақтылаумен араласып кетті.

Олардың алғаш бірге өткізген Исаның туған күні мерекесінде Алекс әйеліне керемет сыйлық жасады — ол жерорта теңіздік стильдегі биік үстел. Егер ол кен балғасын сатып алғанда, осы сыйлық жылылықпен қабылданар еді. Өкінішке орай, Лиз бен Алексің некелері ажырасумен аяқталды.

СЕНІКІ, МЕНІКІ НЕМЕСЕ БІЗДІКІ?

Егер махаббат қарым-қатынастарыңыз тереңдей түсіп, үлкен жақындық пен бірлікке әкелсін десеңіз, сізге ақшаға байыпты қарауға шешім қабылдау керек. Басқаша айтқанда, махаббат қарым-қатынасындағы бірлік, сіз екеуіңіз өз мүліктеріңіз бен қаражаттарыңызға қатысты бір келісімге келмегенше толық болмайды.

Отбасылық қарым-қатынаста пайда болған қаражат мәселелері — жанжалдар мен ажырасулардың негізгі себептерінің бірі. Көптеген ерлі-зайыптылар, некеге тұрмастан бұрын, банктік шот ашып алған, алайда бір жанұя болып тұра бастаған кезде, өз ақшаларын қалай басқаратындықтары жайлы бір-бірімен жан-жақты талқылауға уақыт таппайды. Енді оларға не істеу керек: шоттарын қосу керек пе, жеке шоттарын сақтау керек пе немесе «аралас» шотты қалай ма? Кім көп табыс тапса, сол көп жұмсау керек шығар? Бір-бірімізден шығындар жайлы есеп сұрауымыз керек пе? Ерлі-зайыптылардың біреуі бірдеңе сатып алуға шықпастан бұрын, талқылауға тура келетін, қандай да бір нақты сома бар ма? Үйдің ішіне қандай стиль таңдау керек, қандай көлік үлгісін сатып алу керек, демалыста қайда барамыз, қажетті бір нәрсені сатып алу үшін қанша сома алып қою керек және тағы басқалар жайлы шешімді қалай қабылдаймыз?

Осы және осы тәріздес сұрақтар достықпен шешілуі қажет, керісінше болған жағдайда сіз де «менікі», «сенікі» деген

тұйыққа тірелуіңіз мүмкін. Егер қаражат мәселесіне жеңіл және бейқам қарасаңыз, сол кезде күйеуіңіз не әйеліңіз өз «иелігін» қорғайтын болады, онда мүмкін, сіз де өз мүлкіңіз бен «бәлішіңіздің» ақшалай бөлігін қорғай бастайтын боларсыз. Егер сіз «сенікі» қай жерде, ал «менікі» қай жерде деген қарама-қайшылықты жойып, бір-біріңізбен қаражатқа қатыстының бәрі бұл ортақ, «біздікі» деген келісімге келсеңіздер, тамаша болар еді. Алайда, егер сіздер — Мәсіхтің ізбасарлары болсаңыздар, онда сіздің мал-мүлкіңіз сізге жүз пайыз тиесілі ме? Немесе Құдайдың да Өз пайызы бар ма?

Көптеген мәсіхші жұптар, Құдай қауымға берілуі керек ең төменгі он пайызды талап етеді, ал қалған тоқсан пайызды өз қалауымша қолдансам болады дегенге сенеді. Бұл тәсілді олар көне өсиеттің ондықтар жүйесінен алып пайдаланды: «Елдің барлық өнімінің: егістікте өскен астықтың және ағаштардан жиналған жемістердің он бөлігінің бірі Жаратқан Иеге тиісті...» (Леу. 27:30).

Леуіліктер (діни қызметкерлерді қосқанда) жер үлесін алмады, ал ондық оларды қолдауға арналған болатын. Екінші ондықты әр үшінші жылы леуіліктерге, сонымен бірге жетімдерге, жесірлер мен жатжерліктерге қосымша қолдау үшін жинау керек болды. Бұл қосымша ондыққа мұқтаж адамдар «жеп, тою» үшін жақын жердегі қалаға жеткізу керек болатын (Заң. 14:29; 26:12 қар.). Израилдіктерден басқа да тартулар талап етілді.

Біреулердің айту бойынша, Жазба мәсіхшілердің жергілікті қауымға төлеуі үшін ең аз дегенде, он пайызды жарнаны бір-жолата бекіткен. Басқалары, бұған келіспей, бұл Израилге арналған қаражат талабы және ол 10%-ға тең емес, бірақ орташа есеппен алғанда жыл сайын 13,3%-ды құрайды дегенді көрсетеді (әр жыл сайын 10% жалпы халықтық ондық ретінде, оған қоса әр үш жылда 10%-ды қосып беру). Сонымен Құдай бізден қаржы жағынан нені талап етеді?

Осы сұраққа қатысты Исаның ілімі өте қызық. «Сол сияқты, сендердің ешқайсың да бар нәрсеңнен бас тартпай Менің шәкіртім бола алмайсыңдар» (Лұқ 14:33). Шежірелер туралы бірінші жазбада былай делінген: «...Меншігің — көк пен жердегілер барлық! Һәм Сенікі, уа, Иеміз патшалық...» (Шеж 1. 29:11). Киелі кітапта Құдай бәріне иелік етеді делінген, Исаның ізбасарлары болу үшін біз өз мүліктерімізге жеке дара иелік ету құқығынан бас таруымыз керек — біз Құдайдың даңқы үшін Оның адал басқарушылары болуымыз керек.

Бұл ерлі-зайыпты жұптарды (және біздің бәрімізді) Құдай оған (және біздің бәрімізге) иелік етуге рұқсат еткен нәрселерге басқарушы етеді, сондықтан әңгіме бұл «сенікі», «менікі» немесе тіпті «біздікі» де емес, — бұл жердегі әңгіме, барлығы *Оған* тиесілі! Біз өзіміздің жерлік мүліктерімізге осылай қараған кезде, бұл бәрін өзгертеді.

СЕН БЕРМЕГЕН НӘРСЕГЕ ИЕ БОЛА АЛМАЙСЫҢ

Иса айтады: «Беріндер, сонда сендерге де беріледі... Сендер өзгелерге қолданған өлшем өздерің үшін де қолданылмақ» (Лұқ. 6:38). Бұл біздің әдеттегі ойымызға мүлде ұқсамайды. Адамның көзқарасы бойынша, «Бер, аласың. Қаншалықты көп берсең, соншалықты көп аласың» деп тұрғандай. Бірақ Құдайдың экономикалық жүйесі басқы негізде жұмыс істейді.

Өмірде шынымен ие болатын жалғыз нәрсе — бұл сіздің бергеніңіз. Есіңізде ме, махаббат әрқашан *басқа* адамға бағытталған. Беру — махаббат осылай жасайды; алу — өзімшілдік осылай жасайды. Сізде берушінің жүрегі болған кезде, орнына әрқашан махаббат пен қорғаныс аласыз. Отбасылық жұп сараң бола тұра, жай ғана сүйіп, Құдайға бере алмайды, сондықтан Иса: «...Сендерге шын айтамын: осы күнәкар дүниелік байлықтарыңмен жақсылық жасап, өздеріңе достар табыңдар! Сонда бұ дүниеден қайтқан кездерінде көктегі мәңгілік мекендердің есігі сендер

үшін айқара ашық болады... <...> Құдайға және байлыққа бірдей бағышталып қызмет ете алмайсыңдар» (Лұқ. 16:9, 13).

Дотти екеуіміз бірге өмір сүре бастаған кезде-ақ, ақша жөнінде ортақ мәмілеге келгенбіз. Көптеген жылдар бұрын Остинде, Техас штатында, маған күйеуге шығуын сұрадым. Уәделескен күнімізді атап өту үшін мен оны жақсы (және қымбат) мейрамханаға шақыруды жоспарладым. Бірнеше күн алдын, жол апатынан кейін, бір досымның көлігінің артқы белдігін ауыстыру үшін ақшасы болмай тұрғанын білдім. Мен досымның мәселесін Доттимен бөлістім, сөйтіп екеуімізде мейрамханаға барамыз деген ақшамызға көлікке қажетті бөлшектерді сатып алып, досымның көлігін жөндеуге көмектесу дұрыс болады деп шештік. Сонымен салтанатты оқиғаны фасфуд мейрамханасында атап өтетін ақша ғана қалды. Және де бұл ең керемет, қуанышты тойлау болды, біз өзіміздікін бердік, осыдан кейін Құдай бізге екіжақты рахаттану мен қуанудың ғажайып сезімін сыйлады, өйткені біз адамның мұқтаждығына көмектескенімізді білдік.

Осы кеш қазірге дейін жалғасып келе жатқан, біздің бірге жасаған құрбандығымыздың басы болды. Әр жылы өз кірісіміздің едәуір пайызын — қауымға бергенімізден бөлек — адамдарға көмектесуге құрбан етеміз. Және әр жолы, өз үлесімізді қосқан кезде, ол шәкіртақы қоры болсын, мүгедектерді оңалту болсын немесе жетімдер үшін тамақ пен киім болсын, ендеше, біз бергеннен де көп алып жатқан боламыз. Сонымен, жеке өзімді қаншалықты жомарт сезінсем де, осы істі бір-біріміздің келісімімізді алып жасап отырғанымызды әрдайым есіме түсіріп отырдым.

Біздің ақшамыз Құдайға тиесілі, алайда осы ақшаның бірлескен меңгерушісі — біз.

Құдай сізді кедей болсын деп басқаруға шақырған жоқ. Ол сіздің жомарт болуыңызды және сіз бен басқа адамдар Оның қайырымдылығын танып білуді қалайды. «...сендердің әр жағдайда жомарттық жасай алатындай дәулетті болуларың, әрі біз

арқылы жіберген көмектерің үшін көп адамдардың Құдайға шүкіршілік етуі... Сендер осы қызметте игі ниеттеріңді дәлелдеп, өздерің мойындаған Мәсіхтің Ізгі хабарына мойынсұнып... Оның өздеріңе шексіз мол жаудырған рақымына риза болып, шынайы сүйіспеншілікпен сендер үшін дұға ететін болады» (Қор 2. 9:11, 13–14). Сіз Құдайға бір нәрсе берген кезде, Ол сіздің қажеттілігіңіздің орнын толтырып және одан ары қарай беруге қабілетті қылады. Жақсы басқарудың мәні міне осында: Оның сізге бергенін басқару, Оның барлық жаратылыстан жоғарғы үстемдігін және барлық адамдарды сүйіспеншілікпен қамқорлайтынын мойындау.

Әрқайсың жүректеріңнің шешіміне сай, еш ренішсіз, зорлықсыз барларыңмен бөлісіндер! Құдай қуанышпен беретіндерді ұнатады. Ал сендерді бүкіл игілікке молынан кенелтуге Құдайдың құдіреті жетеді! Сонда әрдайым, қандай жағдайда да қажеттеріңнің бәрімен қамтамасыз етіліп, әр қилы игі істерді молынан жасай аласыңдар. «Ол мұқтаждарға мол көмек таратады, оның әділдігі мәңгіге ұласады» — деп Забурда жазылған. Ондағы көздегені — сендердің әр жағдайда жомарттық жасай алатындай дәулетті болуларың...

Аят. 7–9, 11

Күйеуі мен әйелі ақшаға қатысты Құдайдың қағидаларын қолданған кезде, қалай бәрі өзгереді! «Менікі» және «сенікі» деген дауласулар өздігінен жоғалады. Бәрі «Құдайдың бізге сеніп тапсырған ақшасымен не істегеніміз, Оған мадақ әкеле ме?» деген сұрақтың айналасында бола басайды.

Құдайдың меншік жайлы айтатыны бар. Киелі кітаптан мүлік пен ақшаға қатысты жеті жүзден астам аяттар бар. Исаның астарлы әңгімелерінің үштен екісінде мүлік жайлы және соған қатысты мәселелер айтылады. Маңызды сәт, Құдайдың бізге бергенінің барлығына өзіңді адал басқарушы ретінде көру.

Одан: «Жарайсың, жақсы да адал қызметшім!» (Мат. 25:21) деген сөзді есту үшін Өзі сеніп тапсырған нәрсесіне, бізден адалдық пен жауапкершілікті қалайды.

Мүлікті жақсы басқара алу — ақшаны және басқа да байлықтарды даналықпен қолдану дегенді білдіреді. Бұл дегеніміз алдыңыздағы игі мақсаттарды көріп, қолыңыздағы барыңызды қалай қолдана алуды білу.

Бір бай жігіт Исаға келіп: «Мәңгілік өмірге ие болу үшін қандай игі істер істеуім керек?» — деп сұрақ қойды (Мат. 19:16). Бірінші рет қарағанда Исаның жауабы біртүрлі көрінуі мүмкін, өйткені Ол бай жігітке қолындағының бәрін сатып, түскен ақшаны мұқтажарға үлестіріп беруін тапсырды да, содан кейін Ол, «өзің қайтып келіп, шәкіртім болып соңымнан ер!» — деді (21 аят. қара). Кейбір адамдар осы астарлы әңгімеден мынандай қорытынды шығарады: Иса ақшасы бар адамдарға қарсы. Бірақ Иса мүлде бұлай айтпады. Ол бай адамның құндылықтарын дұрыс рет-ретімен қоюға тырысты. Бұл жігіт ақшаға үміт артты — ал Иса болса, Өзіне үміт артқанын қалады.

Құдай ақшаны пайдаланғандарыңызды қалайды, бірақ Ол ақшаға үміт артқандарыңызды қаламайды. Құрама Штаттарының долларлық банкнотына назар аударыңызшы, ол жерде: «Біз ақшаға үміт артамыз» деп жазылмаған. Ол жерде: «Біз Құдайға үміт артамыз» деп жазылған. Ол сізден дәл осыны қалайды. Елші Пауылдың Тимотеге айтқанын оқыңызшы:

Осы дүниелік мал-мүлікке бай сенушілерге мынаны ескерт: олар менмен болмасын және сенімдерін өткінші байлыққа емес, Құдайға артсын! Ол адамдар рахатын көрсін деп игіліктердің бәрін сыйлайды. Байлар жықсылық жасай беріп, игі істерге дарқан әрі жомарт болып, басқалармен бөліссін.

Тім1. 6:17–18

Құдай сіздерге ерлі-зайыптылар ретінде берген нәрселерден ләззат алуды үйренгендеріңізді және сонымен бірге жомарт болғандарыңызды қалайды. Өз ақшаңызға емес, Құдайға үміт арту — бұл үшін бірнеше тәжірибелік қадамдар жасау керек. Сізге өз иелігіңізге қатысты құндылықтарды реттеу керек және

Құдайға тікелей есеп бере отырып, отбасылық қаржыға басқарушы ретінде қарауыңыз қажет.

ОТБАСЫЛЫҚ ҚАРАЖАТТЫ БАСҚАРУДАҒЫ ҚҰНДЫЛЫҚТАР

Біріншіден, сіз күйеуіңізбен не әйеліңізбен, Құдай — сіздердің барлық мүліктеріңіздің иесі және отбасыңызды қамтамасыз етуді Оған сеніп тапсыратындарыңыз жайлы келісетіндеріңізге көз жеткізіңіз. Егер сіздер әлі үйленбесеңіздер, бірақ біреумен неке құру мақсатында кездесіп жүрсеңіз, онда сол адаммен қаржылық мәселелерді Құдайға сеніп тапсыру қағидаларын талқылағаныңыз жөн. Сіз және сіз сүйетін адам жоғарыдан келген сыйды екеуіңіз де басқаруға шақырылғансыз дегенге келіскен кезде-ақ, сіздердің шығындырыңыз жайлы пікірталастарыңыздың үндестігі түбегейлі өзгереді. Айтып кеткенімдей, енді әңгіме қайсы «менікі», қайсы «сенікі» жайында емес, біз қалай «Құдайдың бергенімен, Оны мадақтай аламыз» жайында болады.

Ары қарай, Құдайдың сіздерге берген ақшасына иелік етпестеп алдын, басын ашып алатын, екі маңызды жағдай бар: бұл қаржылық құндылықтарды орнату қажеттілігі және отбасылық қаржының шегін ұстану.

Қаржылық құндылықтарды орнату. Сізге не маңыздырақ: жылына бір немесе екі рет демалуға бару ма немесе үйдің алғашқы жарнасына қаражат жинау ма? Не маңыздырақ: жаңа көлік үшін несие өтеу ме немесе балаңыз колледжде оқу үшін жинақ шот ашу ма? Аптасына бір рет мейрамханаға бару ма немесе Эфиопиядағы аш балаларды тамақтандыру үшін құрбандық беру ме? Басқаша айтқанда, қаржылық құндылықтарыңызды орнатуыңыз қажет.

Айтып өткенімдей, әркімнің өз болжамының нәтижесінде, әдетте, кез келген түсінбестік пайда болады. Сізге күйеуіңізбен

не әйеліңізбен, не болмаса сүйікті адамыңызбен өз қаржылық құндылықтарыңызды жазып алуларыңыз қажет — бірінші кезекте не жасауды немесе сатып алуды ұсынасыз. Осы құндылықтарды жан-жақты талқылаңыздар. Екеуіңіз сол жайлы сиынып, содан кейін екіжақты келісімге келіңіздер. Солай сіз кірісіңіздің қанша пайызын қауымға беретеніңіз, оқу қорына, зейнеткерлік жылдарға, демалысқа және тағы басқаларға қанша пайыз қалдыратыныңыз жайлы біліп отыратын боласыз.

Жұмыс барысында құндылықтарыңызды жинақтаған кезде қаржылық жоспарыңыздың көрінісі суреттеле бастайды. Өзіңізге мақсаттарыңыз қаншалықты шынайы және қол жетімді деген сұрақ қойыңыз. Оларға жетудің аралық және соңғы мерзімін анықтаңыз. Бірге бір-біріңіздің мықты жақтарыңызға сүйене отырып, өздеріңіздің жеке қаржылық құндылықтарыңызды орнатумен жұмыс жасаңыздар. Бәлкім, екеуіңіздің біреуіңіз жұмсауға, сол уақытта екіншіңіз — үнемдеуге жақынсыздар. Біреуіңіз: «Арзанырақ зат сатып алайық» деген кезде, екіншіңіз: «Ұзақ мерзімге қызмет етуі үшін сапалысын тандап алайық» деп жауап беруіңіз мүмкін. Әртүрлі тәсіл қарама-қайшылықтың немесе күштің көзі болуы мүмкін. Басқа адамға бағыттала отырып, өзіңіздің ұқсаймайтын жақтарыңызды артықшылық ретінде қолдана аласыз.

Отбасылық қаржының шегін ұстаныңыз. Біреуі отбасылық қаржыны — қандай да бір шектеу ретінде, жұмсағысы келетін нәрсеге жұмсапайтын, ауыртпалық деп қабылдауы мүмкін. Бірақ шындық мынада: отбасылық қаражат сізге жұмсауға қажет қаражатты ғана жұмсауға мүмкіндік беріп, еркіндік береді. Қарапайым түрдегі қаражат — бұл кірістер мен шығыстар есебі, бұл өз ақшаңызбен Құдайға даналықпен қызмет етіп жүрсіз деген сенімділік беретін іс-әрекеттің жазбаша жоспары.

Отбасылық қаржыны құрып, оны тиімді басқару, мүлде қиын емес. Отбасылық қаржыны құру мен басқару бойынша толық қызметтер көрсету аясындағы қолжетімді компьютерлік бағдар-

ламаларды қолданыңыз. Неғұрлым көп тараған ресурстардың ішінде Quicken for Home, Microsoft Money және iCash бар, бірақ іс жүзінде олар одан да көп. Олар сізге әр апта сайын қаражатты құру мен басқаруға нұсқаулық ретінде қызмет етеді.

Өзіңіз үшін болжалды жылдық кірісті қоюдан бастаңыз. Салық төлегеннен кейінгі таза кірісіңізді алып, содан кейін шығындарыңызды жазыңыз. Дәл осы жерде көптеген адамдар қателік жібереді — олар өз шығындарын мұқият жоспарламайды.

Ойластырылған отбасылық қаржыны құрау үшін сізге төрт құрамдас бөліктерді ескеру қажет — әйтпегенде, қаражатты ұстап тұру мүмкін емес болады. Егер де төлемдерді төлеуге ақшаңыз жетпесе, қарым-қатынастарыңызда шиеленістер жиналай бастайды. Тігісі ыдыраған қаражат — дұрыс басқарудың жақсы көрсеткіші емес. Міне, назарға алу қажет, берекелі қаржылық басқарудың аса маңызды төрт құрамдас бөлігі.

Өткен шығынды есепке ала отырып, ағымдағы шығысты анықтаңыз. Сіздің электрге, газға, қоқыс шығаруға, көлікке жанармайға, азық-түлікке, сыртта тамақтануға, көңіл көтеруге және тағы басқаларға төленетін ай сайынғы шығындарыңыз бар шығар. Бәлкім, сізде ипотека немесе көліктің несиесі деген шығыстар бар шығар. Айлық шығынды жоспарлау үшін өткен жылдағы ай сайынғы төлемдеріңіз қандай болды, соған қараңыз.

Сонымен бірге барлық жылдық немесе жарты жылда бір төленетін, мүлік салығы, автоөкөлік сақтандыру, өмірді және денсаулықты сақтандыру сияқты төлемдерді де есепке алуыңыз қажет. Қомақты ақша сомасын білдіретін бұл шығыстарды бүкіл күнтізбелік жылға ай сайынға бөліп жазу керек, содан кейін бір айдың орташа шығынын анықтау үшін оларға басқа да ай сайынғы төлемдерді қосып отыру керек.

Отбасылық қаражатта, мерзімі келген кезде, ай сайынғы салықтарды, сақтандыру жарналарының орнын толтыруда және тағы басқа да сәйкес шоттарды төлеуге ақша жинауға көмекте-

седі. Көптеген адамдар үшін бұл өздігінен болады, алайда келесі қаражатты құрғанда көбі назардан тыс қалдырады.

Үлкен жөндеу жұмыстарына немесе жабдықтарды ауыстыруға ақша жинау. Элисон мен Джоуи өздерінің айлық қаржысын құрды делік, шығындарын жабу үшін оған Элисонға алған киімдердің сомасын, осы қыста Кариб аралына саяхатты төлеуге мүмкіндік беретін, демалысқа деп қалдырған соманы қосқанда едәуір қаржылары бар. Әзірше бәрі керемет болып жатыр, кенеттен жылу істен шығады, ал оны ауыстыруға 6500 доллар қажет!

Элисон мен Джоуидің жинақ қоры тек 1500 долларды құрайды. Олардың іс-әрекеттері? Джоуидің айтуы бойынша, егер демалысқа деп қойған сомадан алса және Элисонның киімдеріне деген шығынды алты айға қысқартса, онда олар жөндеу жұмысының ақшасын төлей алады. Элисонның жауабы: «Ешқашан!» Ары қарай, ол, дәл осындай күтпеген жағдайларға несие карталары бар дегенді алға тартады. Әрқайсысы өз дегенінен қайтпайды, солай отбасылық қаражаттың айналасындағы дау нағыз ұрысқа айналады.

Алайда Элисон мен Джоуи нені көзден таса етті — үйдің ұзақ мерзімді шығындарын. Әр күні сіздің үй жабдықтарыңыз — бу және электр жылу батареялары, ауа баптағыштар, сантехника, жиһаз, едендер, шатыр, қасбетті қаптау және тағы басқалар — ақырындап тоза бастайды. Егер сіз отбасылық қаражаттың белгілі бір айлық ақша сомасын есепке алмай, алда болатын сөзсіз шығындарға ақша қалдырып отырмасаңыз, онда сондай қажеттіліктер туған кезде, оларды төлеуге дайын болмайсыз.

Көптеген адамдар көзден таса қалдыратын шығынның тағы бір бабы — көлікті жөндеу және ауыстыру бөлшектері. Тіпті егер сіз бірден толық төлем жасап көлікті сатып алсаңыз да, ол бәрібір тозады және бұдан ешқайда қаша алмайсыз. Бес, алты немесе сегіз жылдан кейін ол қанша тұрады? Өз отбасылық қаражатыңызда оның тозуын ескермей, ай сайын жеткілікті сома

қалдырып отырмасаңыз, жаңа көлікке қомақты соманы төлеуге дайын емес боласыз — егер қарызға кірмесеңіз. Өкінішке орай, көптеген отбасы қарызға батқан және пайыздар қаржылық, психологиялық тұрғыдан олардың иығында ауыр жүк болып жатады.

«Күтпеген» шығындардың тұзағында қалмас үшін оларды күтіңіз. Үйге қажетті аспаптардың, шатырдың, жиһаздың, еден жабындылардың және тағы сондайлардың орташа қызмет мерзімін есептеңіз. Қай кезде жөндеу жұмыстарын жүргізіп, сондай-ақ көлік ауыстырғыңыз келетін уақытты да күні бұрын белгілеңіз. Содан кейін әр сатып алынған заттың қолданылған жылын жөндеу немесе ауыстырудың болжалдық құнына бөлесіз. Бұл сізге қажеттілігінше барлығын жөндеу немесе ауыстыру үшін ақша жинауға жылдық, кейін айлық соманы береді.

Шығындарды бағалаңыз және түзетіңіз. Отбасылық қаржыны дәл есептеп, тиімді басқарудың жалғыз жолы — осы сәттегі қаржылық жағдайды әрқашан бағалап, нақтылау немесе қажет болған кезде, өз есебіңізді түзету. Қаржылық қиындықтардан қашу үшін бірнеше қиын шешімдерді қабылдау қажет болады. Мынандай жағдайларда: міне-міне қаржы шегінен шыққалы тұрған кезде, бір жердегі шығындарды қысқарту керек немесе қосымша жұмыс жасау қажет немесе екеуіде. Отбасылық қаржының шегімен өмір сүру онсызда оңай емес, егер қаржылық жағдайды әрдайым бағаламаса және отбасылық қаражатқа қажетті түзетулер енгізбесе, тіпті мүмкін емес болып кетеді.

Күтпеген шығыстардың қорын құрыңыз. Сіз тіпті үлкен жөндеу жұмыстарына немесе бір нәрсені ауыстыруға ақша қалдырып қойсаңыз да, бәрібір ақша қажет ететін күтпеген шығындар шығып қалуы мүмкін. Оларды жинақтаудың нәтижесін қаржы кеңесшілері «күтпеген шығыстар қоры» деп атайды. Бұл қаржы, мысалы, отбасы мүшелерінің біреуі аяқ астынан қайтыс болған кезде, жерлеуге, елдің басқа шетіне бару үшін жолға төлем жасауға қажет болады. Көлік апаты немесе ауру сізді ұзақ

мерзімге жұмыссыз қалдыруы мүмкін, алайда еңбекке жарамсыздық бойынша сақтандыру полисі жаппайтын шығындармен бірге. Иә, бәлкім, сіз ойға қонымды және мүмкін емес жағдайлар үшін ақша жинайтын жағдайда емес боларсыз, бірақ бәрібір сізге қандай да бір қосалқы қор керек. Сарапшылардың айтуынша, ол сіздің жыл сайынғы кірісіңіздің 25%-ына тең болу керек. Оның мәні, шынымен күтпеген бір нәрсеге, қаржы жағынан мүмкіндігінше дайын болу.

БІРІГІП ЖОСПАРЛАП, СОЛ ЖОСПАРДЫ ҰСТАНЫҢЫЗДАР

Өңгіме қаржылық мәселе жайында болған да, әрқашан бір-біріңізді тындап, тиімді қарым-қатынас жасап, басқа адамға бағытталып, жанжалдарды тезірек шешіп және кешіре алуыңыз қажет.

Әрқашан бір толқында болу — бұл оңай нәрсе емес. Оның кілті — бірігіп қазіргі және болашақтағы қаржыңызды жоспарлап, сол жоспарды ұстану. Өз жоспарларыңызды, армандарыңызды, үміттеріңізді, қамқорлықтарыңыз бен қажеттіліктеріңізді талқылай отырып, өзіңіз үшін некеңізде жаңа қарым-қатынас арнасы пайда болғанын және пікірлеріңізбен алмасып, өзара шегініп одан сайын жақын бола түскендеріңізді ашасыз. Және ең маңыздысы: өз қаржыларыңызды басқаруларыңыз Құдайға мадақ әкеледі!

Жоспарларыңыз туралы. Егер сіз өз қаржылық құндылықтарыңыз орнатып, отбасылық қаржыңызды қалыптастырып қойсаңыз, онда сіз ақшаға қатысты шешімнің үлкен бөлігін қабылдадыңыз және сіздің қаржылық шекараңыз белгіленіп қойылған. Егер де сізге құндылықтар мен отбасылық қаржыны қалыптастыруды енді анықтау керек болса, онда ақшаны бір нәрсеге жұмсауға деген қатты қажеттіліктен бос болған кезде ғана, қаржылық жоспарыңызбен жұмыс жасаңыз. Егер отба-

сылық қаржыны, мүмкіндігінше кез келген қаржылық қиындықтардан бос кезде талқыласа, өте дұрыс болады. Кез келген жағдайда, қаржылық құндылықтарыңызды талқылай отырып, мүмкіндігінше шынайы болып қалыңыз.

Қалай қолыңызда теңдестірілген отбасылық қаржы болады, солай сіз өзіңізді бір нәрсе сатып алу жайлы шешім қабылдауға дайын екеніңізді сезесіз. Енді сізге қажетті нәрсе — бұл отбасылық қаржымен салыстыру. Бір жағынан, егер белгілі бір затты сатып алуды ол ескермесе, одан одан бас тартқан дұрыс. Екінші жағынан, егер сатып алынатын зат туралы дау болса, онда бірігіп өз қаржыларыңызды бағалап, түзетуге тырысыңыздар. Бәлкім, әр апта сайын осындай сәттерді талқылаудың қажеті жоқ шығар, бірақ қаржылық жоспарыңызды бағалап, түзету үшін шынында да сізге үнемі уақыт табу қажет.

Ең бастысы: бірге жасаңыздар.

Қарыздар туралы. Қарапайым ереже былай дейді: «Қаражатыңмен өмір сүр». Несие — ақша ретінде өздігінен жақсы не жаман нәрсе бола алмайды. Барлығы оны қалай қолданатыныңызға байланысты. Егер несиені орынсыз қолдансаңыз, ол үлкен ауыртпалық болуы мүмкін.

CreditCards.com интернет-ресурсымен келіссек, «орташа американдық отбасы — ең аз дегенде бір несие картасын ұстанушылар — сол бойынша шамамен 15 950 доллар қарыздары бар»¹, ал несие картасы бойынша орташа пайыздық мөлшерлеме 12-ден бастап 20%-ды құрайды! Сонымен бірге көптеген жанұяда ипотека бар және көлік сатып алу үшін несие алған, бұл дегеніміз, біз қарыз тауқыметін тартып жатырмыз.

Қаржылық тәуелділікке тез түсудің жолы — несиені дұрыс пайдаланбау. Сүлеймен Патшаның айтуы бойынша, «Бай адам жарлыға үстемдік құрар, қарыздар қарыз бергеннің құлы болар» (Нқл. 22:7). Бар күшіңізбен қарызданбауға тырысыңыз. Отбасылық қаржыңызды басқарыңыз, қаражатыңызбен өмір сү-

ріңіз, кірісіңіздің бір бөлігін жинаңыз және өз шығындарыңызды қарызданбайтындай етіп жоспарлаңыз. Осындай бостандық отбасылық қарым-қатынасқа зор қуаныш әкеледі.

Есеп жүргізу туралы. Тағы бір құндылық пен жоспарлаудың құрамды бөлігі — қаражатқа қатысты құжаттарды тәртіпте сақтау. Ең алдымен күйеуіңізбен не әйеліңізбен бірге келесі тізім бойынша жүріп өтіңіз. Мақсаты; екеуіңіз де ненің қайда тұрғанын, сонымен бірге құпиясөздерді (олар қай жерде қолданылатынын) білулеріңіз қажет.

ҚҰЖАТ / ЗАТ	ТҮРҒАН ОРНЫ / МҮМКІНДІК
Отбасылық қаражат	
Банктік шоттар	
Туу туралы куәлік	
Көлік құжаты / көліктердің	
Үй иелігінің құжаты / үй жалдау келісім-шарты	
Бағалы қағаздар тізімі: инвестициялық қорлардың жарна тізімдері, облигациялар, зейнетақы және жинақ ақша шоты	
Банктік салымдарды басқаруға сенімхат	
Өсиетнама	
Нотариалды куәландырылған қаржы сенімхаты	
Мүгедектік жағдайында медицина саласы бойынша шешім қабылдауға отариалды куәландырылған сенімхат (күні бұрын жасалған өкім)	
Сақтандыру полистері: көлікке, иеліктегі үйге, медициналық, ұзақ мерзімді өмірді сақтандыру	

НЕКЕДЕ БАҚЫТТЫ БОЛУДЫҢ 10 ТӘСІЛІ

Салық бойынша ағымдағы ақпарат	
Өткен жылғы салық мағлұмдамалары	
Байланысу тізімдері: қорғаушылар, инвестициялық кеңесшілер, сақтандыру агенттері және т.б.	
Депозит сейфі және оның кілті	
Электрондық банктер шотының тізімі және оларға қол жеткізу (құпия сөздерді қосқанда)	
Жерлеу болған жағдайдағы өкім	

Егер отбасыларыңызда тек біреуіңіз ғана қаржылық мәселелерді басқарсаңыз, онда барлық қаражатқа байланысты құжаттар мен қаражатыңыз жайлы ақпараттардың қайда тұрғанын екеуіңізде білулеріңіз қажет. Ең дұрысы, егер отбасылық қаржыны екеуі де басқара алса. Мен ерлі-зайыптылардың бірі қайтыс болғанда, екіншісі қаражатты қалай басқаратынын түсінбей, қиналғанын көрдім. Бұған жол бермеңіз — әр түрлі жағдайларда нені және қалай жасау керектігін бір-біріңізге үйретіңіз. Егер осындай жағдай орын алса, бір-біріңіздің орныңызды ауыстыра алатындарыңызды екеуіңіздің де білулеріңіз керек.

Бір күні, біреуіңізге уақытша немесе біржолата екіншііңіздің рөлін атқаруыңызға тура келуі, әбден мүмкін.

Егер біреуіңіз ауырып қалған жағдайда өсиетнама немесе бір-біріңізге өкіл болуға сенімхат болмаса, қажетті құжаттарды жасау үшін нотариуспен кездесіңіздер. Мүлікті мұраға алу тәртібіне қатысты шешімді қаншалықты ерте қабылдасаңыз, соншалықты жақсы. Жас жұбайларға да отбасылық өмірлерінің бірінші жылында-ақ өсиетнама мен сол сияқты маңызды құжаттарды жасау керек. «Ұқыптының ой-ниеті дәулетке бастар, тым асыққан тапшылыққа ұшырар» (Нқл. 21:5).

Отбасылық қаржыны жоспарлау бойынша кітаптар мен үйрететін семинарлардың пайдалы ақпараттарын қолданыңыз, мысалға Дейв Рэмси ұсынатын ақпараттар: «Қаржылық береке Университеті», «Ақшалар: толық қайта құру», «Ақшаға деген көзқарас» және басқалар.

Отбасылық қаржыға байыпты қарай отырып, күйеуіңізді не әйеліңізді сүйуге шешім қабылдаңыз. Бұл сізді Құдайдың ақшалай ресурсын адал басқарып, мейірімді болуға әкеледі. Осылай жасай отырып, сіз Оған мадақ әкелесіз, оған қоса өмірлік серігіңізге ертеңгі күнге деген сенімділікті қосасыз. Өз қаражаттарын бірігіп басқаратын ерлі-зайыптылар бақытты!

СЕЗІМДЕРІҢІЗДІҢ БАЛҒЫНДЫҒЫ МЕН АЙҚЫНДЫЛЫҒЫН САҚТАУ



Оның жағажайы тақыр, қоршалған жиегі құрғақ және көңілсіз. Оның тұзды суы өмірдің қайнар көзі бола алмайды және шөлінді баса алмайды. Оның аты — Өлі теңіз.

Тағы бір көркем жиекті теңіз, жағасында өмірі қайнаған сауда орталығы орналасқан теңіз, осы Өлі теңізге мүлде ұқсамайды. Беткейлері барлық жағынан қоршалған қалың шалғынды кілеммен қапталып жатыр. Ол Ғалилея теңізі деп аталады.

Өлі теңіз өмірге толы теңізден несімен ерекшеленеді? Бірі әр күні Иордан өзенінен таза су алады, бірақ ары қарай кетуіне жол бермейді. Су қозғалыссыз тұрып қалады. Бұл — Өлі теңіз. Екіншісі де су алады, бірақ оған ары қарай өтіп кетуіне жол береді. Ол суды солтүстік таудан алады және оңтүстікке бағыттталып танымал Иордан өзеніне құйылуға жол береді. Бұл — Ғалилея теңізі.

Бірі ештеңені өзгертпей, бәрін сол қалпында, өлімге қалдырып, қозғалыссыз тұрады. Екіншісі әрдайым қозғалыста: алады да, береді де — ол өмірге толып, балғын болып қала береді. Отбасылық өмірде де солай: сіз тек ала алатын махаббатты сіңіріп, жай ғана қабылдап және махаббат қарым-қатынасынан ләззат ала аласыз, бірақ ұмытпаңыз: «бәрі осылай болып қала берсін» деген мақсат, оларды тоқырауға әкелуі мүмкін. Осылай жасаңыз — сол кезде олар өлуі мүмкін. Бірақ екеуіңізде некелері-

ізіңіздің жаңару жолын іздеу үшін махаббатты қабылдап, оны бере аласыздар ғой. Осылай жасаңыздар, сонда сіздің сезімдеріңіз әрқашан балғын және жарқын болады.

Сүлеймен Патша махаббатта жомарт және қарым-қатынастарының балғындығын сақтайтын адамдар жайлы былай дейді:

Қолы ашық адам байи түсер, тым сараң жан кедейлене түсер. Жомарт жан игілікке кенелер, басқаны сергіткен өзі де сергір.

Нқл. 11:24–25

Алдыңғы тарауды мен сізге Марк жайлы айттым. Бұл Сюзен екеуіміздің некеміз мәнсіз және тоқырауға айналды деген еркек. Маркке: әйелін толығымен зерттеп, ол жайлы білу керектің бәрін біліп алғандай көрінді, сондықтан ол үшін әйелі зеріктіретін және қызықсыз болып қалғандай. Олардың қарым-қатынастары өліп бара жатты. Бірақ Марк оянды және сезімді балғындық пен айқындылықта ұстап тұратын қағидаларды нық ұстана бастады. Өз қарым-қатынастарын балғындықта сақтайтын ерлі-зайыптылар, тірі, дамытушы қарым-қатынастың қағидаларын сәтті жүзеге асырады. Мен осы жерде, қырық жылдан аса Доттиге деген сезімімнің балғындығы мен айқындылығын ұстанып, әрқашан қолданып келе жатқан бес қағидамен бөлісемін.

ӘРДАЙЫМ ӨЗ МАХАББАТ

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСЫҢЫЗБЕН ЖҰМЫС ІСТЕҢІЗ

Аэробика сияқты махаббат қарым-қатынасы да тұрақты емес. Олар не дамиды, не семіп қалады. Бұл қарым-қатынастар тірі, өсіп, жетілген болуы үшін олармен әрдайым жұмыс істеп отыру қажет.

Енді ғана үйленген кезде, мен Дотти екеуіміздің қарым-қатынасымыз өсіп, берік бола түседі дегенге сенімді болдым. Сонымен бірге отбасылық өмірдегі күнделікті кертартпалықтың

не екенін басымнан өткізбегенше, махаббат қарым-қатынасын тірі жән күшке толы сақтап тұруға болады деп сендім. Тойдан кейін Теннесси штаты Университетінің үш жүз оқытушылары мен әкімгерлерінің алдында сөз сөйлегенім есімде. Әдеттегідей сөзімнің алғашқы минуттарында әйелім жайлы: үйленгенімізге сондай бақытты екенімді және алдымызда, бізді сөзсіз бақытты өмір күтіп тұрғаны туралы бір-екі қысқаша пікірлер айттым.

Күтпеген жерден бір жас оқытушы, жасы отыздар шамасында, мені бөліп жіберіп, мысқылдап:

— Ал үйленгендеріңізге қанша жыл болды? — деп сұрады.

— Алты ай, — деп жауап бердім мен, ол менің бұл сөзіме бұрындары бірнеше рет естіген сөздермен жауап қайтарды: — Күте тұрыңыз! Бес жылдан кейін, не деп сайрайтыныңызды көреміз!

Некелесуге дейін, махаббат құпиясы жайлы айтқан кездерім болды, ал адамдар: «Некелескеннен кейін, не деп айтатыныңды көреміз!» — деген, жауыр болған сөздермен пікірлерін білдірді. Некелескеннен кейін, олардың пікірі өзгерді. «Күте тұр, — деді олар, — үйленіп ал...» Үйленгеннен кейін де, олар бес, он, содан соң жиырма жылдан кейін де басқаша сөйлейсің деп сендірді.

Мен болсам, бұл адамдар қателеседі дегенге сендім. Алайда менің пәлсапам, әрқашан дәлелі бар адамға қарағанда тәжірибесі бар адамның артықшылығы жоғары деген ұстанымда болды. Ал енді, Теннесси штаты Университетінің беделді аудиториясының алдында тұрған кезде, бар артықшылық сол оқытушының жағында тұрғандай болып көрінді. Бұл менің өмірімдегі жауап таппаған аз жағдайларымның бірі болды.

Сол кезде артқы қатардан бір адам тұрып, сахнаға қарай бет алды. Түріне қарап жетпіс жастан сәл асқан деп айтуға болады. Оның кім екенін білмедім. Кейін оның Роджер Раск екенін біл-

дім, ол жігерлі мәсіхші және зор құрметке ие болған осы университеттің профессоры, бұрынғы мемлекеттік хатшы Дин Расқтың інісі.

Ол алдыңғы қатарға шығып тура менің көзіме қарады да, содан кейін өз пікірін білдірген оқытушыға қарап, былай деді: «Мырза, некедегі отыз бес жылдан кейін, бәрі тіпті *жақсы* болады!» Тәжірибелі біреу мен айтқан пікірді растаған кезде, жеңіл тыныс алдым. Бүгінде мен некеде махаббат қарым-қатынасы дамитынын және тіпті өсетінін нақты білемін. Қазір менің Доттиге деген махаббатым күштірек, тереңірек және жақынырақ, мен оны тіпті арманымда да елестете алмадым, бірақ бұл қарым-қатынасымызбен жұмыс жасамай, өздігінен пайда болған жоқ. Алайда біз осы қырық жылдан аса мерзімде олармен қалай жұмыс жасадық? Сіздерге жауап беремін: өзім қалыптастырған он тәсілді өмір салтыма айналдыру үшін әр күні шешім қабылдап отырдым. Әрқашан оларды іс жүзінде қолдандым. Онымен өмір сүрдім. Бұл нәтижие береді. Осы қырық жылда Доттимен қарым-қатынасымның тек терең бола түсуі — осыған тірі дәлел. Осы он қағиданы қарым-қатынасымызда қолданып, кемелдікке жеттік деп айтуға болмайды, бірақ біз жұмыс жасауды жалғастыра береміз. Өз махаббат қарым-қатынастарыңызды осы он тәсілдің көмегімен қайтарыңыз, сол кезде сезімдеріңіз балған және жарқын болып қалып, ары қарай өсіп, тереңдей түседі. Бұл жердегі негізгі мәселе — басталған істі тастамай, ары қарай қозғалу. Келіңіз, сол он тәсілді қайталап өтейік.

1. *Құдайды бар жүрегіңізбен, жан-тәңіріңізбен сүйе отырып*, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Ол жақындарыңыздың ішіндегі ең жақын адамды — күйеуіңізді не әйеліңізді — өзімшіл емес, *басқа* адамға бағытталған махаббатпен сүйуге күш береді. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.

2. *Өзіңізді сол қалпыңызда қабылдап, сүйе отырып, — Құдай жаратқан және Ол қабылдаған тұлға ретінде әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Өз қамыңды ғана ойламай сүйу — бұл күйеуіңізді не әйеліңізді шынымен сүюдің шарты. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.*
3. *Күйеуіңіздің не әйеліңіздің эмоциялық қажеттіліктерін қанағаттандыра отырып, оның қауіпсіздігін, бақыты және игілігін өзіңіздікіндей маңызды ете отырып, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.*
4. *Сүйікті адамыңыздың сөзіне және жүрегіне асыға құлақ қойып, асықпай пікір айта отырып, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.*
5. *Тілдесу өнерін меңгеріп, жүрегіңізбен және жаныңызбен сүйікті адаммен байланысты қалай жақсы сақтаймын дегенге мән бере отырып, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.*
6. *Күйеуіңізге не әйеліңізге, оны сөзсіз қабылдайтыныңызды, махаббатыңыздың адалдағын және әрқашан қасында болатыныңызды көрсете отырып, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.*
7. *Тез арада жанжалдарды шеше отырып, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.*

8. Күйеуіңізге не әйеліңізге салған жараңыздың тереңдігін түсінгеннен кейін, *әрқашан оны кешіріп және оның кешірімін іздей отырып*, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.
9. *Құдайдың сіздерге берген мүлкі мен ақшасын басқаруда күйеуіңізге не әйеліңізге серіктес бола отырып*, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.
10. *Өмірлік серігіңіздің қолдауын қабылдап, сонымен бірге оған да солай жауап беруді ұмытпай және жайлы сезінген кездегі сәттеріңізді бағалай отырып*, әрдайым өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасаңыз. Бұл сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.

Осы он қағида өмір салтыңызға айналмағанша, оған сүйеніп, өз махаббат қарым-қатынасыңызбен жұмыс жасауға тырысыңыз. Бұл онай ма? Жоқ, бірақ бұл өмірде шынымен ештеңе бізге еңбексіз берілмейді. Өз махаббатыңызды байытыңыз, сол кезде бақытқа, мақсатқа және өзін-өзі тануға толған өмірді орасыз. Сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға көмектесетін тағы бірнеше жәйттар бар.

ШЕШІЛМЕЙТІННІҢ БӘРІН ЖІБЕРІҢІЗ

9 таруда мен жанжалдарды тезірек шешудің қажеттілігі жайлы және қарым-қатынасты бұзғаннан гөрі, жанжалдарды шешу әлдеқайда пайдалырақ деген пікір айтқан болатынымын. Әрине, бұның бәрі дәл солай. Жанжалдарды шешу махаббат қарым-қатынасын нығайту үшін аса маңызды, алайда барлық жанжалдарды мінсіз етіп шешуге келмейді.

Есіңізде ме, біз бәріміз — кемелді жаратылыс емеспіз, әрқайсысының өз эмоциялық жүгі бар. Біздің әрқайсымызда өз психологиялық жараларымыз бар, соған қарағанда кей кезде сол немесе басқа жанжалды қалай шешу керектігін түсінбейміз. Сондай бір шешілмейтін мәселеге тап болған да, біз оны жіберуіміз керек.

Менің Доттимен қарым-қатынасымда, жылдар бойы қалқып шығатын және біздің қарым-қатынасымыздың бетіне қалқып шығуын жалғастырып келе жатқан, бұрынғысынша шешілмеген біраз қарама-қайшылықты жағдайлар бар. Олар шынымен маңызды нәрселердің қатарында емес, бірақ оларды толығымен шешу үшін жылдар, жылдар және кәсіби кеңеске мың доллар қажет болады. Солар біздің қарым-қатынасымызға араласпауы үшін сондай мәселелердің өзегіне дейін жетуді қалап, соншалықты терең қазбалаудың қажеті бар ма? Қандай да бір маңызды мәселелерде, иә, бірақ ешқандай реттеуге келмейтін ұсақ-түйекке қатысты болса, жай ғана оларды жіберіңіз. Міне, сүйіспеншілік солай жасайды: «...бір-бірінді шынайы сүйіндер, сондай сүйіспеншілік адамдардың көптеген күнәларын кешіреді» (Пет 1. 4:8).

Бұл сіз шешімін таба алмаған даулы мәселелерді көзге көрінбейтін жерде ұстап тұру керек дегенді білдірмейді. Бұл кешіріп, жіберу дегенді білдіреді. Өмірлік серігіңіздің әрекетсіздігі сізді қалай ашуландыратынын, ол түсінбеуі мүмкін, міне сондықтан сол үшін кешірім сұрамайды. Шешімі жоқ ұсақ-түйектердің бәрін жіберіңіз, оларды ұстамаңыз. Оларды өзіңізде сақтаудың немесе тірідей көмудің қажеті жоқ. Күйеуіңізді не әйеліңізді барлық кемшіліктерімен, шектеулерімен қабылдап, сүйіңіз және қарым-қатынасыңдарыңыздың болмашы сәттерінен аттап өтуге шешім қабылдаңыз. Қазір, осы кітапты жазып отырғанда, анда-санда Дотти екеуімізде пайда болған қарама-қайшылықты еске түсіруім үшін маған бар күшімді салып тырысуым керек.

Өйткені, мен оларды жібергенмін, ойымда сақтамаймын. Бұл өз сезіміңді балғындық пен айқындықта ұстаудың тағы бір әдісі.

РИЗАШЫЛЫҚ БІЛДІРІҢІЗ

«Мен сені сүйемін» деген осы үш сөз көп нәрсені білдіреді. Бірақ өмірлік серігіңіз шын мәнінде оның не білдіретінін түсінсе және сіздің күнделікті мінез-құлқыңыздан осыған дәлел көрсе, бір-біріңізге деген жақындықты сезесіз. Бұл кітаптың негізгі бөлігі, нағыз махаббатты ет пен қанда қалай сақтау керектігі жайлы айтады. Байланысты терең эмоциялық деңгейде сақтау мен дамыту әдістерінің бірі — ризашылық, мақтау және құрмет білдіру. Басқаша айтқанда, махаббатыңыз рақмет айтатын жүректен шықсын.

Басқаладың арасынан, балаларыма дағдаландыруға тырысқан нәрсе — ризашылық білдірудің маңыздылығы. Үлкен күнәлардың бірі — бұл ризашылық білдірмеу күнәсі деп оларға жиі айтатынмын. Алғыс айта білу — жарқын өмір сүріп, өз сезіміңнің балғындығын сақтауға арналған негізгі қағида.

Күйеуіңізбен не әйеліңізбен қарым-қатынасыңызда алғыс айтатын жүрек тәрбиелеу — бұл өміріңіздің ең нақты салаларына қосқан аса зор үлесіңіз. Ғалымдар ризашылық сезімінің оң әсерін анықтау үшін зерттеу жүргізді. Жақын арада, Берклидегі Калифорния университеті Дейвистегі Калифорния университетімен, қаржы жағынан 5,6 млн. долларды құрайтын, «Ризашылық сезімімен байланысты ғылымдар мен тәжірибелердің насихатталуы» деп аталатын, үш жылдық зерттеу жобасының аясында серіктестікті бастады¹. Жобаның негізгі міндеті — өмірге деген ризашылық қарым-қатынастан пайданы толық алу үшін медицина, білім және ұйымдастыру салаларында ризашылық тәжірибесін насихаттау.

Ризашылық сұрақтарына байланысты жетекші ғылыми сарапшы д-р Роберт Эммонстың пайымдауы бойынша, жүздеген

зерттеулер әлеуметтік, физиологиялық және психологиялық тұрғыдан осы құбылыстың игілікті әсерін құжатпен растады. Ол ризашылық білдіру тәжірибесін былай белгілейді:

- бақыт пен өмірге қанағаттану сезімін арттырады,
- алаңдау мен күйзеліс сезімін азайтады,
- иммундық жүйені нығайтып, қан қысымын төмендетеді және аурудың белгілерін жеңілдетіп, ауырсыну мен дім-кәстікке аз көңіл бөлуге көмектеседі,
- ұйқыны жақсартады,
- психологиялық жаралардан кейін, тиімді түрде қайта қалыпқа келуге көмектесе отырып, өмірге төзімділікті арттырады,
- жақындық сезімін нығайта отырып, адамдар арасындағы қарым-қатынасты және достарымен, туыстарымен және жұбайларымен эмоциялық байланысты жақсартады².

Зерттеушілер мынандай қорытындыға келді: ризашылық білдіру қабілетін қалыптастыра отырып, күнделікті қиыншылықтар мен күйзеліс жағдаяттарға орай пікір білдіріп, одан да тиімді әдістерді қалыптастырамыз. Ризашылық білдіретін адамдар өз өміріндегі сәтсіздіктерге және жағымсыз жағдайларға сабырлықпен жауап беруге бейім және жетістікке көбірек қуанатын болып келеді. Клиникалық психолог д-р Мелани Гринбергтің айтуынша, өмірге деген раизашылық қарым-қатынас «мидағы жағымды эмоцияларды дағдыландыру жауапкершілік орталықтарын жандандырады. Тұрақты ризашылық білдіру тәжірибесі ми нейрондарын жандандыру әдісін тосыннан және позитивті етіп өзгертуге қабілетті»³.

Сонымен, Құдайдың бізге айтқан сөзіне таңғалуға бола ма: «Оған барлық жағдайларда да алғыс айтыңдар! Иса Мәсіхтің жолымен жүруші сендерден Құдай осыны күтеді» (Сал 1.

5:18)? Ол біздің өміріміз қуанышқа толы болғанын қалайды. Риза болу — махаббат қарым-қатынасында шынайы қуанышты бастау кешіру үшін негіздердің негізі. «Жаратқан Ие ізгі, Оны мадақтаңдар, рақымы Оның мәңгіге ұласады» — дейді жыршы (Жыр. 135:1).

Күйеуіңізге немесе әйеліңізге олардың осындай болғанына, олардың мінездерінің қасиеттері мен ерекшеліктеріне және олар сізге осындай сүйіспеншілікпен қарағанына алғыс айтуды өз ережеңізге айналдырыңыз. Сіз «сен мен үшін бәрінен маңыздысың», «сенің бар болғаның, мені бақытты етеді», «сен менің өміріме мән бересің», «менің өміріңе енгенің үшін рақмет», «сен мені толықтырасың» және тағы басқа сөздерді айтқан кезде, оларға «мен сені сүйемін» деп айтасыз. Сүйетін адамыңызға ризашылық білдіретін жүрекпен қараңыз және оны жиі жасаңыз. Бұл сезіміңіздің балғындығы мен айқындылығын сақтайды.

ӘЗІЛДЕН ЛӘЗЗАТ АЛЫҢЫЗ

«Көтеріңкі көңіл шипа болар...» (Нкл. 17:22). Әзіл және одан туындайтын күлкі сіздің денсаулығыңыз бен махаббат қарым-қатынасыңызға пайдалы.

Ғылыми зерттеулердің дәлелдеуі бойынша, күлкі иммундық жүйені нығайтады, күйзеліс гормондарының деңгейін төмендетеді, бұлшықеттерді босаңсытады және тіпті жүрек бұлшықеті ауруларының алдын алуға көмектеседі⁴. Сонымен бірге күлкінің пайдасы — адамның эмоциялық аясына және адамдармен тұлғааралық қарым-қатынасының аясына таралады, күйзелісті азайтады, уайымдау мен шиеленіс деңгейінің төмендетеді, үміт пен сенімділікті күшейтеді, қарым-қатынасты берік қылады, жанжалдарды шешуге көмектесіп, топ арасындағы байланысты нығайтады⁵. Біз бұл сыйды Құдайдан еш бір себепсіз алдық. Күйеуіңізбен не әйеліңізбен қарым-қатынасыңызды тірі және әрқашан қуанышта сақтау үшін осылары қолданыңыз.

Кей кездері біздің отбасылық өмірімізде ақырындап шиеленістер жиналып жатқанын сезінемін. Міне-міне Дотти екеуіміздің арамызда қатынасты анықтау басталғанда, сол кезде біреуіміз аяқ астынан күлкілі сөз немесе әзіл айтамыз, ал екіншіміз күліп бастаймыз. Шиеленіс сабын көпіршігі сияқты «жарылады» да, біз оның неден басталғанын ұмытып кетеміз. Әзілдің арқасында шиеленіс болмағандай, біз бірге болған қандай жақсы екенін түсінеміз.

Өз өміріңізге әзілді кіргізіп, оны махаббат қарым-қатынасыңыздың күнделікті серігі етіңіз. Тіпті өз-өзіңізге де күліңіз. Кейде біз кейбір өмірлік жағдайларды, олар лайықты болмаса да байыппен қабылдаймыз. Әзілмен алмасуды үйреніңіз. Өмірлік серігіңіздің *үстінен* әзілдемеңіз және күлкі қылмаңыз — онымен бірге әзілдесіңіздер және сол әзілдеріңізден бірге ләззат алыңыздар. Әзіл өнерін жақсырақ меңгерген сайын, ол сезімдеріңізді балғындық пен айқындылықта сақтауға сенімдірек көмектесе түседі.

БЕЙРЕТТІ АДАМ БОЛЫҢЫЗ

Бәлкім, сіз, «Алуан түрлілік өмірге дәм береді» дегенді естіген боларсыз. Олай болса, бейретті болу — осы алуан түрліліктің қозғалтқышы. Өмірлік серігіңізге бейрет сүйіспеншілік көрсетіп, таңғалдыруды тоқтатпаған кезде, сезіміңізді балғындық пен айқындылықта сақтап тұруға романтикалық шығармашылық көмектеседі.

Өмір бірқалыптылыққа айналуы мүмкін, ал егер оны бейреттікпен қоректендірмесеніз, қарым-қатынастарыңыз үйреншікті, ыңғайлы, тіпті аздап жалықтыратын болады. Махаббаттарыңыз — бұл қызықты оқиғалар. Сондықтан ол әрқашан осылай болып қалсын, сол кезде оған деген қарым-қатынасыңыз да сондай болады.

Үйреншікті болып қалған нәрсенің аясынан шығу үшін, қандай да бір ерекше, бейқалыпты ой талап етіледі, сіз кездесуге барған кезде, бәлкім, аздап есі ауысқан және болжап білуге болмайтын ғашық адам болдыңыз ғой. Олай болса, сол есерлік кей кездері сізге қайтып оралсын.

Бұрындары, сол 70-інші жылдары, Майамиде Марабель Морган атты, отыз алты жастағы үй шаруасындағы әйел «Кемелді әйел» деген кітап жазады. Оның отбасылық өмірі дұрыс болмады, содан кейін ол мәсіхші болғаннан кейін, осы сұрақтың шешімін Киелі кітапқа негізделіп іздей бастады. Оның әңгімелеріндегі махаббат отын үрлеудегі болжамсыздығы мен ашықтығы кейбіреулерді есеңгіретіп тастағандай. Әйтсе де ол қалай романтикалық жасампаз болу керектігі жайлы бірнеше бірегей идеялар ұсынды. Соның бірі:

Бір күні, таңертең, күйеуім Чарли бір-екі сөзбен, бүгінгі күн ол үшін ерекше ауыр болатынын байқамай айтып қалды. Ол есіктен шығып кеткеннен кейін, күні бойы оның тұнжыраған кейпі көз алдымда тұрды. Кешке қарай ол шаршап, қалжырайтынын түсіне отырып, өзімнен жұмыстан келгеннен кейін оны қалай сергіте аламын деп сұрадым.

Тәжірибе ретінде, ваннаға түскеннен кейін, алқызыл түнгі іш көйлегім мен ақ бәтеңкемді кидім. Ақымақ сияқты көрінгенімді, ал өзімді одан сайын ақымақ сезінгенімді мойындаймын. Кешке Чарлиді үйге кіргізу үшін есік ашқан кезімде, мен оның реакциясына дайын емес болған екенмін. Менің байсалды, ұстамды, сабырлы күйеуім маған көз салды да, кейсін баспалдаққа тастай сала, тамақ ішетін үстелді айналып мені қуа жөнелді. Ол мені ұстап алған кездегі сәтте, біз ұмытылып кеткен романтикалық шаттықтың сезімінен өзімізді ұмытып, әбден еңтігіп қалдық⁶.

Бәлкім, осындай бейреттік — бұл сіз үшін артық болар, бірақ сіз менің ойымды түсіндіңіз. Басқа жаңа бір нәрсені байқап көріңіз. Жүрек түбіндегі қуанған ғашық адамды оятыңыз. Ол әлі сол жерде — кей кездері оған жай ғана еркіндік беру керек.

Жаңбыр астында билеп көріңіз. Шөптің үстінде, құшақтасып, аунаңыз. Автотұрақтарды еске алыңыз (мен шынымен тұрақтағы көліктің ішіндегі ынтық құшақтасулар мен сүйісулердің барлық түрлерін айтамын). Киелі кітапта жыныстық қатынас ләззатын тек жатын бөлмеде ғана алу керек деген қатаң ұйғарым жоқ. Жыныстық қатынастағы өмірлеріңізді бөтен көздерден тыс ұстаңыз, алайда жасампаздық жайлы ұмытпаңыз.

Әйеліңізді оның көзінің түсіне сай келетін гүлдермен таңғалдырыңыз, күйеуіңізді төсектегі таңғы аспен қайран қалдырыңыз — қарым-қатынасыңыздағы романтика мен күтпеген жағдайлар рухын оятатын кез келген нәрсемен. Бейретті болу — бұл өзінде және сүйікті адамында махаббат отын жағу үшін күтпеген әрекеттерді жасау, жаңа орындарды зерттеу, жан-жағынды қозғалту. Бейреттік сезімімізді балғындықта және айқындылықта сақтап тұруға көмектеседі.

Неке — бұл сүйікті адамыңызбен өмір бойына біріккен, шытырманға толы саяхат. Сіздер сүю үшін және сүйікті болу үшін жаратылғансыздар. Құдай сізге кімді берді, соны сүюге шешім қабылдаңыз және осы шешіміңізді өміріңіздің әр күнінде саналы таңдауға айналдырыңыз. Осылай жасай отырып, көп кешікпей, өзі үшін махаббаттың шынайы сырларын ашқан, таңғажайып сүйікті жар болғаныңызды көресіз.

ЭМОЦИЈАЛЫҚ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРДІ АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН ТЕСТ

Тестке арналған нұсқаулық

Өз ұстанымыңызға сай келетін, төменде келтірілген елу пайымдаудың алдына, –2-ден +2-ге дейінгі сандарды қоясыз, тестті толық өткеннен кейін, алған мәліметтерді түсіндіре аласыз. Әйеліңізден осы тестті өтуін сұраңыз. Егер балаларыңыз жасөспірім болса, олар да осы тестті жасай алады. Оларға қатысуды ұсыныңыз, олай болса кіші жастағы балалар сияқты, сіз таңдаған пайымдауларға олардың өздеріне тән мәнерімен қалай қарайтынына байланысты бағалау керек болады.

МҮЛДЕМ КЕЛІСПЕЙМІН	КЕЛІСПЕЙМІН	ЖАУАП БЕРУГЕ КИНАЛАМЫН	КЕЛІСЕМІН	НАҚТЫ КЕЛІСЕМІН
–2	–1	0	+1	+2

- ___ 1. Егер, тіпті, басқаларға ұқсамасам да, мені осы қалпым-да қабылау, мен үшін маңызды.
- ___ 2. Мен үшін қаражат тұрақтылығы маңызды.
- ___ 3. Кей кездері айналадағылардың мақұлдауына лайықты болуға ұмтылу, мені шаршатады.
- ___ 4. Айналамдағылардың менің пікіріме қызығушылық танытуы мен үшін маңызды.

- ___ 5. Мен өз өмірімді достықпен құшақтасусыз, жылы қабылдаусыз және басқа да жылылықсыз елестете алмаймын.
- ___ 6. Айналамдағылар маған қазағушылық танытса, ол маған ұнайды.
- ___ 7. Билік басындағылардың маған қалай қарайтынын білу, мен үшін маңызды.
- ___ 8. Біреу маған көмек керек болғанын байқап, көмектескен кезде, мен оны бағалаймын.
- ___ 9. Мен өзімді жиі жабырқаңқы сезінемін, сондай жағдай болған кезде, біреу маған иығын төсеп, менің жүгіммен бөлісуі, мен үшін маңызды.
- ___ 10. Әлдекім менің жан-дүниемдегі жағдайды байқап, аяушылық танытса, мен бақыттымын.
- ___ 11. Менің бөліскенімді айналамдағылар бағаласа екен деймін.
- ___ 12. Жалпы мен жалғыздықты қатты жақсы көрмеймін.
- ___ 13. Маған қымбат адамдардың «мен сені сүйемін» деп айтуы, мен үшін аса маңызды.
- ___ 14. Мені ұжымның тек бір бөлігі ретінде ғана қабылдағанын қаламаймын. Мені жеке тану мен үшін аса маңызды.
- ___ 15. Кімді кім маған жай ғана сөйлесу үшін және жігерлендіру үшін хабарласқан кезде, мен бақыттымын.
- ___ 16. Менің ісімді ғана емес, өзімді де мойындау, мен үшін маңызды.
- ___ 17. Менің өмірім реттелген және белгілі бір дәрежеде болжауға болатын кезде, мен өзімді жайлы сезінемін.

- ___ 18. Айналамдағылар менің жұмысқа қосқан үлесімді мойындап, құрмет білдірген кезде, мен қуанамын.
- ___ 19. Маған әсіресе, жылы шырайлы ортада жұмыс істеген ұнайды.
- ___ 20. Достарым менің мықты жақтарым мен таланттарымды байқаса, ол маған ұнайды.
- ___ 21. Кейде мен өзімді көңілі қалған және түңілген сезінемін.
- ___ 22. Мен өзіме, жынысыма, ұлтыма, нанымыма және әлеуметтік мәртебеме байланысты емес, достық қарым-қатынасты армандаймын.
- ___ 23. Мен үшін махаббатты физикалық түрде көрсету — некенің ажырамас бөлігі.
- ___ 24. Кімді кім тек менімен ғана уақыт өткізгісі келсе, ол маған ұнайды.
- ___ 25. Біреу менің ісімді бағалап, «Жарайсың!» деп айтса, мен бақыттымын.
- ___ 26. Ауыр күннің соңында, қолдау мен қамқорлықты сезіну мен үшін маңызды.
- ___ 27. Тіпті өз таланттарым мен қабілеттеріме сенімді болған кезде де, мен көмекті қуана қабыл аламын.
- ___ 28. Күйзелісті бастан кешіргенде немесе жай ғана әлсізденген кезде, айналамдағылардың жанашырлығы мен жұбатуы, мен үшін аса маңызды.
- ___ 29. Мені мақтаған кезде, маған ұнайды.
- ___ 30. Маған өз қолдаушыларымның арасында болған ұнайды.
- ___ 31. Мен өзімді ренжігіш адаммын деп санаймын.
- ___ 32. Менің өміріме немесе жұмыс кестеме әсер ететін шешім қабылдаған кезде, маған құлақ салғандары, мен үшін маңызды.

- ___ 33. Менің жұмысыма біреу қызығушылық танытқан кезде, мен бақытты боламын.
- ___ 34. Маған менің жетістіктерімнің маңыздылығын куәландыратын марапаттар, озаттық белгілер және сыйлықтар алған ұнайды.
- ___ 35. Кейде мен болашақ жайлы уайымдаймын.
- ___ 36. Таныс емес ортада болып қалсам, бірден ортақ тіл табатын адамды іздеймін.
- ___ 37. Тұрған орынымды, жұмысымды, оқуымды ауыстыру немесе басқа өзгерістердің қажеттілігі жайлы ой маған уайым әкеледі.
- ___ 38. Айналадағылардан гөрі, кімнің киінгеніне немесе өзін басқаша ұстайтынына қарсы біржақты қарым-қатынас мені аландатады.
- ___ 39. Менімен қуанышта да, қайғыда да бірге болатын, достарым мен жақындарымның ортасы қажет.
- ___ 40. Істеген ісіме бола, маған рақмет айтса, мен бақытты боламын.
- ___ 41. Мен үшін біреудің сиынғанын білу маңызды.
- ___ 42. Айналадағыларға айла-шарғы жасауға тырысатын адамдар маған ұнамсыз.
- ___ 43. Лайықсыз және кенеттен көрсетілген махаббатты бастан кешіру мен үшін бақыт.
- ___ 44. Менің көзіме тура қарап, не айтқанымды шынымен тыңдаған кезде, мен қуанамын.
- ___ 45. Мені жақсы және дұрыс нәрсе үшін мақтаған кезде, мен бақыттымын.
- ___ 46. Қиын уақыттарда жақын досымның қолдағаны, мен үшін маңызды.

- ___ 47. Маған жалғыздықта жұмыс жасаған ұнамайды — мен тату ұжымда еңбек еткенді қалаймын.
- ___ 48. Маған өзімді ұжымның бір бөлігі сезіну маңызды.
- ___ 49. Мені сүйетін адамның көрсеткен жанашырлығы мен қамқорлығын бағалаймын.
- ___ 50. Мен өз бетіммен емес, ұжымда жұмыс жасағанды қалаймын.

***Негізгі эмоциялық
қажеттіліктеріңізді анықтау***

Осы тестте сіздің эмоциялық қажеттіліктеріңізді анықтайтын елу пайымдаудың реттік сандарының алдына сандарды (-2 , -1 , 0 , $+1$, $+2$) белгілей отырып, сіз нәтижені жинақтап, осылайша эмоциялық қажеттіліктеріңіздің әр ондығына қорытынды жасайсыз.

ҚАБЫЛДАУ

1. Жауаптарыңызды (-2 , -1 , 0 , $+1$, $+2$) пайымдауларға қосыңыз:

1 ____

19 ____

36 ____

38 ____

48 ____

Барлығы ____

Бұл жауаптар сіздің **қабылдауға** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

ҚОРҒАЛУ

2. Жауаптарыңызды (-2 , -1 , 0 , $+1$, $+2$) пайымдауларға қосыңыз:

2 ____

17 ____

35 ____

37 ____

39 ____

Барлығы ____

Бұл жауаптар сіздің **қабылдауға** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

МОЙЫНДАУ

3. Жауаптарыңызды $(-2, -1, 0, +1, +2)$ пайымдауларға қосыңыз:

16 _____

18 _____

20 _____

34 _____

40 _____

Барлығы _____

Бұл жауаптар сіздің **мойындауға** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

ЖІГЕРЛЕНДІРУ

4. Жауаптарыңызды $(-2, -1, 0, +1, +2)$ пайымдауларға қосыңыз:

3 _____

15 _____

21 _____

33 _____

41 _____

Барлығы _____

Бұл жауаптар сіздің **жігерлердіруге** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

ҚҰРМЕТТЕУ

5. Жауаптарыңызды $(-2, -1, 0, +1, +2)$ пайымдауларға қосыңыз:

4 _____

14 _____

22 _____

32 _____

42 _____

Барлығы _____

Бұл жауаптар сіздің **құрметтеуге** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

СҮЙІСПЕНШІЛІК

6. Жауаптарыңызды $(-2, -1, 0, +1, +2)$ пайымдауларға қосыңыз:

5 _____

13 _____

23 _____

31 _____

43 _____

Барлығы _____

Бұл жауаптар сіздің **сүйіспеншілікке** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

КӨҢІЛ БӨЛУ

7. Жауаптарыңызды $(-2, -1, 0, +1, +2)$ пайымдауларға қосыңыз:

6 ____

12 ____

24 ____

30 ____

44 ____

Барлығы ____

Бұл жауаптар сіздің **көңіл бөлуге** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

МАҚҰЛДАУ

8. Жауаптарыңызды $(-2, -1, 0, +1, +2)$ пайымдауларға қосыңыз:

7 ____

11 ____

25 ____

29 ____

45 ____

Барлығы ____

Бұл жауаптар сіздің **мақұлдауға** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

ЖҰБАТУ

9. Жауаптарыңызды $(-2, -1, 0, +1, +2)$ пайымдауларға қосыңыз:

10 ____

26 ____

28 ____

46 ____

49 ____

Барлығы ____

Бұл жауаптар сіздің **жұбатуға** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

ҚОЛДАУ

10. Жауаптарыңызды $(-2, -1, 0, +1, +2)$ пайымдауларға қосыңыз:

8 ____

9 ____

27 ____

47 ____

50 ____

Барлығы ____

Бұл жауаптар сіздің **қолдауға** деген қажеттілігіңізді білдіреді.

Ескертулер

1 тарау. Махаббат қарым-қатынасынан сіз не күтесіз?

1. Tomas Chamorro-Premuzic, “Five Reasons Why Relationships Fail,” *Psychology Today*, April 5, 2012.

6 тарау. Төртінші шешім: Тамаша тыңдаушы болу

1. David Augsburger, *Caring Enough to Hear and Be Heard* (Ventura, CA: Regal Books, 1982), 104.
2. Ibid., 149–150.

9 тарау. Жетінші шешім: Жанжалдарды тез арада шешу

1. Қаpa.: *AARP Bulletin*, “Real Possibilities — The Poll, Love and Marriage,” June 2013, 4.

10 тарау. Сегізінші шешім: Әpқашан кешірім беру

1. David and Teresa Ferguson, *Never Alone* (Austin, TX: Intimacy Press, 2001), 31–32, 152, 155–156.

11 тарау. Тоғызыншы шешім: Отбасылық қаражатқа байыпты қарау

1. Қаpa.: *CNN Money*, “Money 101, Lesson 9: ‘Controlling Your Personal Debt,’” <http://money.cnn.com/magazines/moneymag/money101/lesson9/index.htm>.

12 тарау. Оныншы шешім: Сезімдеріңіздің балғындығы мен айқындылығын сақтау

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. по: “Why Practice Gratitude?” *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, e-newsletter of the Greater Good Science Center, University of California, Berkeley,
3. Дәй.сөз: 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. по: 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.

Мазмұны

1. Махаббат қарым-қатынасынан сіз не күтесіз?	3
2. БІРІНШІ ШЕШІМ	
Өз өміріңізде Құдайды бірінші орынға қою	12
3. ЕКІНШІ ШЕШІМ	
Өзіңді бар болмысыңмен қабылдап, сүйю	27
4. ҮШІНШІ ШЕШІМ	
Таңғажайып сүйікті болу	
БІРІНШІ БӨЛІМ	46
5. ҮШІНШІ ШЕШІМ	
Таңғажайып сүйікті болу	
ЕКІНШІ БӨЛІМ	64
6. ТӨРТІНШІ ШЕШІМ	
Тамаша тыңдаушы болу	85
7. БЕСІНШІ ШЕШІМ	
Қарым-қатынас шеберлігін меңгеру	95
8. АЛТЫНШЫ ШЕШІМ	
Қабылдаушы, адал және шексіз махаббатты көрсету	114
9. ЖЕТІНШІ ШЕШІМ	
Жанжалдарды тез арада шешу	136
10. СЕГІЗІНШІ ШЕШІМ	
Әрқашан кешірім беру	151

11. ТОҒЫЗЫНШЫ ШЕШІМ

Отбасылық қаражатқа байыпты қарау 167

12. ОНЫНШЫ ШЕШІМ

Сезімдеріңіздің балғындығы мен айқындылығын сақтау 184

Эмоциялық қажеттіліктерді анықтауға арналған тест 197

Ескертулер..... 205