Ուսանողի ձեռնարկ

12

Սեր և ինքնաընդունում

Հասկանալ, թե ինչ է Աստծո սերը
և դրական ինքնագնահատական

Խմբային ուսուցումներ նորադարձ քրիստոնյաների համար

Սեր և ինքնաընդունում

Հասկանալ, թե ինչ է Աստծո սերը
և դրական ինքնագնահատական

Հեղինակ՝ Դեյվիդ Բեթթի

Ուսանողի ձեռնարկ

5-րդ խմբագրում

ԽՈՒՆՔՀ
Խմբային Ուսուցումներ Նորադարձ Քրիստոնյաների Համար

Սեր և ինքնաընդունում
Ուսանողի ձեռնարկ
5-րդ խմբագրում
Հեղինակ՝ Դեյվիդ Բեթթի

Եթե այլ կերպ նշված չէ, աստվածաշնչյան բոլոր մեջբերումներն արված են Trinitarian Bible Society (Tyndale House, Dorset Road, London, SW19 3NN, England)-ի կողմից կատարված ժամանակակից թարգմանությունից:

Բոլոր իրավունքները, ներառյալ ներկայացնելու կամ որևէ ձևով՝ ամբողջական կամ մասնակի, վերատպելու, պաշտպանված է Համաշխարհային հեղինակային իրավունքի կոնվենցիայով և մյուս կոնվենցիաներով, պայմանագրերով ու հռչակագրերով:

Այս դասընթացը սկզբում լույս է տեսել անգլերեն, Love and Accepting Myself, 5th edition վերնագրով:

Այս նյութը կարող է վերատպվել և բաժանվել, որպեսզի օգտագործվի Թին Չելենջի, նմանատիպ ծրագրերի, տեղական եկեղեցիների, դպրոցների, այլ կազմակերպությունների և անհատների համար: Այս նյութերը նաև կարող են ներբեռնվել հետևյալ կայքից՝ www.iTeenChallenge.org: Նրանք, ովքեր կցանկանան վաճառել այս նյութերը, պետք է գրավոր թույլտվություն ստանան Գլոբալ Թին Չելենջից:

Այս դասընթացը *Խմբային Ուսուցումներ Նորադարձ Քրիստոնյաների Համար* դասընթացի մի մասն է, որը մշակվել է, որպեսզի օգտագործվի եկեղեցիներում, բանտային ծառայություններում, Թին Չելենջում և նմանատիպ ծառայություններում, որտեղ աշխատում են նորադարձ քրիստոնյաների հետ: Դասընթացի մեջ մտնում են՝ Ուսուցչի ձեռնարկը, Ուսանողի ձեռնարկը, Ուսուցման ուղեցույցը, Ստուգարքը և Վկայականը: Դրանց մասին առավել տեղեկություններ ստանալու համար դիմել.

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org

ԽՈՒՆՔՀ
Խմբային Ուսուցումներ Նորադարձ Քրիստոնյաների Համար

Վերջին անգամ վերանայվել է. 03-2019

Բովանդակություն

Գլուխ 1. Սեր 4

Ա. Ի՞նչ է սերը: 4

Բ. Ինչպե՞ս կարող եմ սեր ցույց տալ: 6

Գ. Ի՞նչն է ինձ խանգարում սեր ցույց տալ: 7

Դ. Ինչքա՞ն կարևոր է սերը: 8

Ե. Ի՞նչը պետք է մենք չսիրենք: 9

Գլուխ 2. Ընդունել ինքս ինձ 10

Ա. Ի՞նչ է նշանակում «ընդունել ինքս ինձ»: 10

Բ. Ինչո՞ւ ես պետք է ընդունեմ ինքս ինձ: 11

Գ. Ինչպե՞ս կարող եմ ընդունել ինքս ինձ: 12

Դ. Ինչո՞ւ ես չեմ ընդունում ինքս ինձ: 13

Ե. Որո՞նք են ինքս ինձ ընդունելու օգուտները: 13

Գլուխ 1.

Սեր

Ա. Ի՞նչ է սերը:

Սերը մի հասկացություն է, որը գոյություն է ունեցել Ադամի ու Եվայի ստեղծումից ի վեր: Երիտասարդության յուրաքանչյուր նոր սերունդ պայքարում է հասկանալու համար, թե ինչ է ճշմարիտ սերը: Թեև սեռական դաստիարակություն այսօր դասավանդվում է շատ ու շատ դպրոցներում, այնուամենայնիվ բազում մարդիկ սխալ են հասկանում սերը: Սիրո մասին շատ կան ֆիլմեր և երգեր, բայց և այնպես ճշմարիտ սերը շատերի համար բարդ է հասկանալը: Իսկ շատերն էլ ընդհանրապես անտեղյակ են սիրո վերաբերյալ Աստծո տեսակետին:

1. Սիրո մի քանի սահմանումներ:

Երբ Հիսուսը երկրի վրա էր, իսրայելցիներն ամենօրյա հաղորդակցության համար օգտագործում էին հունարենը: Հունարենը երեք բառ ունի սիրո համար, որոնք նկարագրում են սիրո տարբեր կողմերը:

1. **Էրոսը** մի բառ է, որը նկարագրում է զգայական ցանկություն և սեռական մղումներ: Այն զուտ ֆիզիկական ցանկություն է արտահայտում:

2. **Ֆիլեոն** նշանակում է ընկերական սեր կամ սեր ընկերների և մտերիմների հանդեպ: Դու սիրում ես տվյալ անձնավորությանը, քանի որ նա արժանի է քո սիրուն: Ֆիլեո սերը զգացմունքային սիրուց այլ բան չի իմաստավորում:

3. **Ագապեն** Աստծո սերն է, սիրո ամենամաքուր և ամենախորունկ տեսակը: Այն չի արտահայտվում լոկ զգացմունքներով, այլ նաև արտահայտվում է որպես կամքի գործողություն: Աստված Իր սերը տալիս է նրանց, ովքեր Նրան ընդունում են իրենց կյանքում:

Այսպիսի սերը՝ ագապե, ցույց ես տալիս մարդկանց հանդեպ ոչ թե նրա համար, որ նրանք արժանի են քո սիրուն, այլ՝ որ դու ես որոշում սիրել նրանց: Սա կարող է նշանակել՝ սիրել մարդուն՝ անկախ այն բանից, թե ինչ է նա արել: Այս սերը նկարագրված է Ա Կորնթացիներին 13-րդ գլխում:

2. Ինչպե՞ս է Աստված ցույց տվել մեզ Իր սերը:

Ազապե սիրո լավագույն օրինակը գործողության մեջ հասկանալու համար պետք է նկատի ունենալ, թե ինչպես է Աստված սեր ցույց տալիս մեր հանդեպ: Ավելի հանգամանալից դիտարկենք, թե ինչպես է Աստված սիրում:

1. Աստված մեզ սիրում է առանց նախապայմանների:
   Նրա սերը նկարագրված է Ա Կորնթացիներին 13-րդ գլխում:

2. Նա ցույց է տվել, որ սիրում է մեզ:

   Հովհաննես 3:16

   Ա Հովհաննես 3:16

   Հռոմեացիներին 5:8

3. Նա մեզ սիրում է այնքան, ինչքան Ինքն Իրեն:

   Հովհաննես 17:23

4. Մենք կարիք չունենք Աստծուց վախենալու (սակայն կարիք ունենք խորապես պատվելու Նրան):

   Ա Հովհաննես 4:18

5. Քանի որ Աստված սիրում է մեզ, Նա դաստիարակում է մեզ:

   Եբրայեցիներին 12:6

6. Աստծո սերը երբեք չի վերջանում:

   Հռոմեացիներին 8:35-39

Բ. Ինչպե՞ս կարող եմ սեր ցույց տալ:

1. Ինչպե՞ս է Աստված ուզում, որ մենք սիրենք:

ա. Մենք պատվեր ունենք՝ սիրել Աստծուն:
Մարկոս 12:30

1) Սուրբ Հոգին է տալիս այն սերը, որի կարիքն ունենք:
Հռոմեացիներին 5:5

2) Մենք սիրում ենք ի պատասխան Աստծո սիրո:
Ա Հովհաննես 4:19

բ. Մենք պատվեր ունենք՝ սիրել մեր դրացիներին:
Մարկոս 12:31

1) Դրանով մենք կատարում ենք Աստծո օրենքը:
Հռոմեացիներին 13:9

2) Սա ցույց է տալիս, թե ինչ փոխհարաբերություն ունենք Աստծո հետ:
Ա Հովհաննես 4:19

գ. Մենք պատվեր ունենք՝ սիրել մեր թշնամիներին:
Մատթեոս 5:43-47

դ. Աստված ակնկալում է, որ մենք սիրենք ինքներս մեզ:
Մարկոս 12:31

2. Սիրելու համար Աստծո օգնության կարիքն ունենք:

Մենք չենք կարող բոլոր մարդկանց սիրել մեր սեփական կարողությամբ: Որոշ մարդկանց սիրելը հեշտ է: Իսկ ոմանց հետ, երբեմն էլ մեր ընտանիքի անդամների հետ դժվար է համակերպվել, և մենք, բնականաբար, վարվում ենք Ա Կորնթացիների 13:4-8-ում գրվածին հակառակ:

3. Մենք կարող ենք սիրել Աստծո սիրով:

ա. Քանի որ Աստված սեր է (Ա Հովհաննես 4:8): Ա Կորնթացիներին 13-րդ գլխում զետեղված բոլոր մտքերը վերաբերում են Աստծուն:

բ. Այս տեսակի սերը մեզ բերում է Աստծո մոտ:

գ. Սուրբ Հոգին այս սերը տալիս է մեզ այն ժամանակ, երբ ընդունում ենք Քրիստոսին:

Հռոմեացիներին 5:5բ.

«Որովհետև Աստծո սերը մեր սրտերում սփռված է Սուրբ Հոգու միջոցով, որ մեզ տրվեց»:

4. Մենք սիրում ենք հավատով:

ա. Քրիստոնեական կյանքում ամեն բան հիմնվում է հավատի վրա:

Եբրայեցիներին 11:6

բ. Սկզբունքը հիմնված է *պատվերի* և *խոստումի* վրա:

1) Աստված պատվիրում է մեզ, որ սիրենք:
Հովհաննես 15:12

2) Աստված խոստանում է լսել և պատասխանել, երբ աղոթում ենք Իր կամքի համեմատ:
Ա Հովհաննես 5:14-15

գ. Այն ներառում է սիրո և հավատի միություն: Որոշ մարդկանց սիրելու որոշում կայացնելու համար մենք Սուրբ Հոգու օգնության կարիքն ունենք: Խնդրի՛ր Սուրբ Հոգուն, որպեսզի օգնի քեզ:

դ. Հավատով սիրելն աճման մի ընթացք է, որը երբեք կանգ չի առնում:

ե. Հավատով սիրելը մեզ մղում է՝ վկայել մարդկանց:

Գ. Ի՞նչն է ինձ խանգարում սեր ցույց տալ:

Որոշ մարդկանց սիրելը հեշտ չէ: Կյանքն այդպիսին է: Մեզնից ոմանք դժվարանում են սեր ցույց տալ մարդկանց հանդեպ: Մենք մեծացել ենք մի միջավայրում, որտեղ ոչ թե սիրո, այլ շահառու միջոցներով ենք ընկերներ ձեռք բերել: Մեզնից ոմանց համար դժվար կլինի ձերբազատվել մյուսներին օգտագործելու մեր հին սովորություններից:

Ժամանա՛կ հատկացրու և մտածի՛ր, թե ինչպես ես դու քո սերն արտահայտում մարդկանց հանդեպ: Ինչքանո՞վ են նրանք տեսնում քո արտահայտած սերը: Հիշի՛ր, որ Ա Կորնթացիներին 13-րդ գլուխը գործնական տարբեր ձևերի մի ցուցակ է ներկայացնում առ այն, թե ինչպես կարող ենք ցույց տալ մարդկանց, որ սիրում ենք նրանց:

Դ. Ինչքա՞ն կարևոր է սերը:

1. Սերը կյանքում ամենակարևորներից մեկն է:

Ա Կորնթացիներին 13:1-3-ն ասում է, որ առանց սիրո «ես ոչինչ եմ»: Աստված Ինքն Իրեն բնութագրում է որպես սիրո Աստված: Եթե մենք, իրոք, ուզում ենք վայելել լավագույնը կյանքում, պետք է մեծ առաջնայնություն տանք սիրուն: Մենք պետք է աշխատենք ոչ թե ուրիշներից սեր ստանալ, այլ առաջինը մե՛նք լինենք սիրող անձնավորություն մյուսների համար:

2. Աստվածաշնչի երեք մեծ օրենքներ խոսում են սիրո մասին:

Մարկոս 12:30-31-ում Հիսուսը բացատրում է, թե որոնք են Աստվածաշնչի երկու մեծագույն օրենքները: Դրանք երկուսն էլ վերաբերում են սիրուն. առաջինը՝ սիրել Աստծուն, իսկ հետո՝ մարդկանց:

Մարկոս 12:30-31.

«Եվ սիրի՛ր քո Տեր Աստծուն ամբողջ սրտովդ, ամբողջ անձովդ և ամբողջ մտքովդ և ամբողջ զորությամբդ». սա է առաջին պատվիրանը: Եվ երկրորդը սրա նման է. «Դրացուդ անձիդ պես սիրի՛ր»: Սրանցից ավելի մեծ ուրիշ պատվիրան չկա»:

Մի առիթով Հիսուսն Իր աշակերտներին բացատրեց այն նոր սիրո օրենքի մասին, որ Նա տվել է մեզ:

Հովհաննես 13:34-35.

«Նոր պատվիրան եմ տալիս ձեզ, որ դուք միմյանց սիրեք. ինչպես Ես ձեզ սիրեցի, դուք էլ նույնպես միմյանց սիրեք: Սրանով բոլոր մարդիկ պիտի իմանան, թե դուք Իմ աշակերտներն եք, եթե դուք իրար համար սեր ունենաք»:

Այսպիսով, Աստծո տեսակետից սերը գտնվում է Իր տված բոլոր օրենքների գագաթնակետում:

3. Հնազանդությունը սիրուց կարևոր է:

Աստծո կատարյալ ծրագրի մեջ, որ ունի մեզնից յուրաքանչյուրի համար, Նա ուզում է, որ մենք հնազանդվենք Իրեն և սիրենք Իրեն ու մարդկանց: Դու չես կարող խախտել Աստծո օրենքը, որպեսզի սեր ցույց տաս մարդկանց հանդեպ: Աստծո օրենքին հնազանդվելը լավագույն ձևն է մարդկանց ցույց տալու համար, որ սիրում ենք նրանց:

Մարդիկ երբեմն շփոթում են առաջնայնություններն այս հարցում: Ա Թագավորաց 15-րդ գլխում գրված՝ Սավուղ թագավորի օրինակը ցույց է տալիս, որ նա անհնազանդ եղավ Աստծուն և պատճառաբանեց, որ դա արել էր Աստծուն հատուկ զոհ մատուցելու համար: Սակայն Աստված հանդիմանեց նրան և ասաց, որ ցանկանում է առաջինը հնազանդությունը տեսնել՝ որպես մեր առաջնահերթություն:

Ա Թագավորաց 15:22.

«Սամուելն ասաց. «Մի՞թե Տերն ավելի հաճույք է ստանում ողջակեզներից ու զոհերից, քան Տիրոջ ձայնին հնազանդվելուց:
Ահա, հնազանդությունը զոհաբերությունից ավելի լավ է, ու անսալը՝ խոյերի ճարպից»:

Աստված քեզ երբեք չի դնի մի իրավիճակի մեջ, որտեղ սեր ցույց տալը պահանջում է խախտել Իր օրենքը:

Ե. Ի՞նչը պետք է մենք չսիրենք:

1. Մի՛ սիրիր մեղքը:

Ա Հովհաննես 2:16-17-ն ասում է, որ մենք չպետք է սիրենք մեղքը: Մենք չպետք է սիրենք մեղքի հաճույքը: Իհա՛րկե, դրանք որոշ ժամանակ զվարճալի են, սակայն մեղքի հետևանքը կործանում և մահ է: Առակաց 8:13:

2. Մի՛ սիրիր փողը:

Առաջին Տիմոթեոս 6:10-ն ասում է. «Որովհետև դրամի սերը բոլոր չարիքների արմատն է»: Մատթեոս 6:19-21-ը խոսում է նույն հարցի վերաբերյալ:

3. Մի՛ սիրիր սատանային:

Աստվածաշնչի սկզբում մենք տեսնում ենք Եվային սատանայի հետ խոսելիս, իսկ շուտով նաև՝ հավատալիս, որ այն, ինչ սատանան ասաց, լավագույնն էր իր համար: Վերջ ի վերջո, նա խախտեց Աստծո օրենքը, որպեսզի համտեսեր մի բան, որը սկզբում շատ գրավիչ էր թվում: Այսօր մենք բոլորս էլ հանդիպում ենք փորձությունների՝ գնալով այս աշխարհի գայթակղությունների հետևից, որոնք հակառակ են նրան, ինչ Աստված է ուզում մեզ համար:

Գլուխ 2.

Ընդունել ինքս ինձ

Ա. Ի՞նչ է նշանակում՝ «ընդունել ինքս ինձ»:

Ես իրականում սիրո՞ւմ եմ ինքս ինձ: Եթե ես իմ դեմքի կամ մարմնի ցանկացած մասը փոփոխելու իշխանություն ունենայի, կօգտագործեի՞ արդյոք այդ իշխանությունը: Ինքս ինձ սիրելն իրականում ներառում է. սովորել սիրել ինքս ինձ, գոհ լինել այն ամենով, որոնք ես չեմ կարող փոխել:

Ի՞նչ է նշանակում՝ «ընդունել ինքս ինձ»:

1. Տեսնել իմ արժեքը՝ որպես անձնավորություն:
2. Սիրել ինքս ինձ՝ ինչպես Աստված է սիրում:
3. Գնահատել ինքս ինձ՝ ինչպես Աստված է գնահատում:
4. Իրատեսական կարծիք ունենալ սեփական անձի վերաբերյալ՝ որպես անձնավորության:

   Ներքևում ավելացրո՛ւ քո սեփական մտքերը.

5.
6.
7.

Կան չորս հիմնական ասպարեզներ, որոնք վերաբերում են ինքս ինձ ընդունելուն.

1. Իմ ֆիզիկականը՝ արտաքին տեսքը:
2. Իմ ընդունակությունները (որոնք ես կարող եմ կատարել. օրինակ՝ երգել, դաշնամուր կամ կիթառ նվագել, հաջողություն ունենալ որևէ մարզաձևում):
3. Իմ ծնողները: Կարո՞ղ եմ ասել Աստծուն (և մյուսներին). «Ես շատ երախտապարտ եմ, որ արժանացել եմ այն ծնողներին, որոնց Աստված է տվել ինձ»:
4. Իմ շրջապատը (որտեղ ես մեծացել եմ). քաղաք, արվարձան, գյուղ կամ որևէ այլ վայր:

«Ինքս ինձ ընդունել»՝ նշանակում է, որ ես կարող եմ Աստծուն ասել. «Ես, իրոք, գնահատում եմ, թե ինչպիսին ես ստեղծել ինձ: Դա ներառում է իմ ֆիզիկական արտաքինը, իմ ընդունակությունները, իմ ծնողներին, և թե որտեղ եմ ես մեծացել: Շատ շնորհակալ եմ, Աստվա՛ծ իմ»:

Բ. Ինչո՞ւ ես պետք է ընդունեմ ինքս ինձ:

1. Աստված ճշգրիտ ծրագրել է, թե ես ինչպիսի տեսք կունենամ:

Կողոսացիներին 1:16

2. Աստված ինձ ստեղծել է շատ յուրահատուկ նպատակով (աշխատանք կամ ծառայություն):

Բ Կորնթացիներին 12:9

Հռոմեացիներին 9:20-21

Եփեսացիներին 2:10

3. Աստված դեռ չի վերջացրել ինձ արարելը:

Փիլիպպեցիներին 1:6

Փիլիպպեցիներին 2:13

Կողոսացիներին 1:22

4. Իմ արտաքին տեսքն ընդամենն իմ ներքին գեղեցկության (բնավորության գծերի) «շրջանակն» է:

Ա Պետրոս 3:3-4 Բ Կորնթացիներին 12:7-10

Եսայի 53:2 Ա Կորնթացիներին 13:4-8

5. Աստված ավելի շատ անհանգստացած է ներքին գեղեցկությամբ, քան արտաքին տեսքով:

Ա Թագավորաց 16:7

Ա Պետրոս 3:3-5

6. Աստված կօգնի ինձ, եթե ես ինձ թերարժեք զգամ:

Ես ինձ թերարժեք (պակաս կարևոր, անարժեք) եմ զգում, երբ ինքս ինձ համեմատում եմ մյուսների հետ:

Գաղատացիներին 6:4

Բ Կորնթացիներին 10:12

Գ. Ինչպե՞ս կարող եմ ընդունել ինքս ինձ:

1. Երբ ուշադիր նայեմ ինքս ինձ:

Տեսնել, թե ինչպիսին է Աստված ինձ ստեղծել: Սա ներառում է վերը նշված բոլոր չորս ասպարեզները. ֆիզիկական արտաքինը, իմ ընդունակությունները, իմ ծնողները և իմ շրջապատը:

2. Երբ շնորհակալություն հայտնեմ Աստծուն, որ Նա այսպիսին է ստեղծել ինձ:

Տե՛ս Կողոսացիներին 3:15

3. Երբ աշխատեմ ներքին դրական որակներ զարգացնելու վրա:

Այս բնավորության գծերն ինձ, իրոք, կդարձնեն գեղեցիկ անձնավորություն: Տե՛ս Ա Կորնթացիներին 13:4-8, Գաղատացիներին 5:22-23 և Կողոսացիներին 3:12-15:

Դ. Ինչո՞ւ ես չեմ ընդունում ինքս ինձ:

Ինչո՞ւ եմ ես դժվարանում «ընդունել ինքս ինձ»:

Մեզնից ոմանց համար ինքներս մեզ ընդունել սովորելը աճելու փորձություն է պահանջում: Կա՞ն բաներ իմ անցյալից, որոնք կարող են դժվարություն ստեղծել ինձ համար՝ ինքս ինձ հավանելիս այնպիսին, ինչպիսին ես այսօր կամ:

Ահա մի քանի հանգամանքներ, որոնք դժվարացնում են ինքս ինձ ընդունելը:

1. Երբ ես դառնացած եմ իմ անցյալի հետ կապված:

Երբեմն մարդիկ բարկությամբ են լցված Աստծո հանդեպ, որ իրենց ստեղծել է այնպիսի ընտանիքում, ինչպիսին որ իրենցն է: Մյուսները բարկացած են Աստծո վրա իրենց արտաքինի պատճառով:

2. Երբ ես քննադատում եմ ինքս ինձ:

Իրենք իրենց ցածրացնելը շատ մարդկանց համար սովորական է դարձել: Թերարժեքության այս զգացումները կարող են տանել դեպրեսիայի (ընկճվածության):

3. Երբ չեմ հասկանում, թե ինչո՛ւ է Աստված ինձ այսպիսին ստեղծել:

Շատ մարդիկ չեն հասկանում այն ծրագիրը, որն Աստված ունի իրենց համար:

4. Երբ ինքս ինձ ուրիշների հետ եմ համեմատում:

Աստվածաշունչն ասում է, որ մեզ ուրիշների հետ չհամեմատենք: Հիշի՛ր, Աստված քեզ յուրահատուկ է ստեղծել:

Ե. Որո՞նք են ինքս ինձ ընդունելու օգուտները:

Աստված խոստացել է օգնել, որ ընդունես ինքդ քեզ, և Նա կվարձատրի քեզ քո կյանքի այս ասպարեզում աճելու ընթացքում: Կան մի քանի գերազանց օգուտներ այն անձնավորության համար, ով սովորել է «ընդունել ինքն իրեն»: Դրանք են.

1. Նոր ազատություն՝ սիրելու. սիրելու Աստծուն, մարդկանց և նույնիսկ ինքդ քեզ:
2. Ավելի հեշտ կլինի մյուս մարդկանց ընդունել այնպիսին, ինչպիսին նրանք կան:

3. Ներքին խաղաղություն, ուրախություն և երջանկություն:
4. Նոր անկեղծություն: Ես կարող եմ լինել այնպիսին, ինչպիսին որ եմ: Ստիպված չեմ լինի արտաքին ծածկոց ունենալ: