4. tanulmány – Kapcsolatok

Heti tanulmányunk: 1Sámuel 25; Efézus 4:1-3; 1Péter 3:9-12; Lukács 17:3-4; 23:34

Alapige: *„Amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük, mert ez a törvény, és ezt tanítják a próféták”* (Mt 7:12).

Bevezető

Egy tapasztalt igehirdető, aki városokban evangelizált, stresszkezelő szemináriumokat tartott az evangelizációs sorozatok előtt, ráhangolásként. Egy egyszerű kérdőívet állított össze, amiben megkérte a hallgatókat, írjanak le négy-öt dolgot, ami a legtöbb stresszt okozza számukra. A segítők általános kategóriákba gyűjtötték össze a válaszokat (egészség, pénz, munka, kapcsolatok, stb.). Mielőtt még összeszámolták volna, az egyik segítő látta, hogy a szónok már elő is készítette a diákat az első témához, aminek címe: „Kapcsolatok”. Amikor rákérdeztek, miért teszi ezt, a lelkész elmondta nekik, hogy bárhol tartson is előadást, a kérdőívek eredménye mindig ugyanaz: a stressz legfőbb okozói a rossz kapcsolatok.

Legyen szó akár a házastárssal, a gyerekekkel, a főnökkel, a munkatársakkal, szomszédokkal, barátokkal, vagy ellenséggel való konfliktusról, a legfőbb stressztényezők mindig az emberek. Ezzel ellentétben, ha a kapcsolataink rendben vannak, ez a megelégedettség hatalmas forrását jelenti. Ez a jelenség pedig teljesen független földrajzi helyzettől és kultúrától. Az emberek tesznek boldoggá, vagy éppen ellenkezőleg: végtelenül boldogtalanná.

Ezért töltünk időt most azzal, hogy a kapcsolatok fontos témájára összpontosítsunk, és arra, mit is tanít minderről a Biblia.

Teljesen alázatos és gyengéd

**Olvassuk el Ef 4:1-3 versét! Mit gondolsz, miért kapcsolja össze Pál apostol az alázatot, a gyengédséget, a türelmet a jó kapcsolatokkal és az egységgel? Idézzünk fel példákat saját tapasztalatunkból arra vonatkozóan, miként hatottak pozitívan a kapcsolatainkra a fenti tulajdonságok!**

**Olvassuk el 1Sámuel 25. fejezetét! Mit tanulhatunk Abigail és Dávid viselkedéséből azzal kapcsolatban, hogy miként viselkedjünk nehéz és feszült helyzetekben?**

Dávid, Nábál és Abigail története a sikeres szociális interakció nagyszerű példája. [szociális interakció: ez a fogalom arra a tevékenységre utal, amikor társadalomban élő egyének kommunikációs céllal lépnek egymással közvetlen szemtől szembeni kapcsolatba – a fordító megj.] A társas kommunikáció eredményessége nagyban függ attól, hogy az egyének hogyan viszonyulnak a másikhoz: felsőbbrendűnek tartják magukat, a másikkal egyenlőnek, vagy pedig alázatosan barátnak vagy munkatársnak.

Dávid igazságos kéréssel küldte katonáit Nábálhoz: *„Tudod, amikor velünk voltak a pásztoraid, mi nem bántottuk őket. Semmijük sem tűnt el az alatt az idő alatt, amíg Karmelban voltak. … Adj azért ajándékot tehetséged szerint szolgáidnak és fiadnak, Dávidnak!”* (1Sám 25:7-8). Nábál azonban semmit sem tudott a szívességről és a diplomáciáról. Az Igéből tudjuk, hogy durva és gonosz ember volt. Más fordítások úgy adják vissza, hogy *rossz természetű, rossz indulatú, rossz erkölcsű* férfi volt. Dávid katonái előtt sem hazudtolta meg magát, önmagához híven játszotta a szerepét.

Ezzel ellentétben figyeljük meg Dávid kezdeti viszonyulását. Habár ő katonai erővel rendelkezett, üzenete mégis gondosan, alázattal megfogalmazott szöveg volt, amiben hosszú életet, jó egészséget kívánt Nábálnak és háza népének. Úgy mutatkozott be, hogy „fiad, Dávid”.

Abigailról azt írja a Biblia, hogy intelligens volt és gyönyörű. Figyeljük meg az ő viselkedését: sokféle, bőséges élelmiszert vitt ajándékba, Dávid elé futott, sietett lecsendesíteni, leborult előtte. Szolgaként mutatkozott be, Dávidot pedig „uramnak” nevezte. Arra is emlékeztette Dávidot, hogy mivel Ő Isten embere, ezért el kell kerülnie minden szükségtelen mészárlást.

Abigail tapintatos, alázatos lépése teljesen megfordította Dávid szándékát. Dicsőítette az Urat, amiért elküldte az asszonyt hozzá, őt pedig a jó ítélőképességéért dicsérte meg. Ez a hatékony közbenjárás, a teljesen istenfélő lelkület nagyon sok ártatlan ember életét mentette meg. Ami pedig Nábált illeti, Dávidnak nem kellett vért ontania, mert a férfi meghalt – feltehetően szívelégtelenség következtében – mint saját félelmének a foglya.

**Azokhoz, akik kedvesek hozzánk, igen könnyű kedvesen viszonyulni. De mi a helyzet azokkal, akik nem? Gondolj olyan személyekre, akiket kibírhatatlannak tartasz. Hogyan viselkednének, ha alázatos, szelíd lelkületet tanúsítanál irántuk? Isten kegyelme által próbáld meg egyszer, és ne feledd, te magad sem vagy mindig a legkedvesebb és legszerethetőbb egyén a földön!**

**Jóval fizetni a rosszért**

**Mi a valódi mondanivalója 1Pt 3:8-12 verseinek? Milyen konkrét helyzetekben tudod közvetlenül alkalmazni ezeket az elveket?**

Jézus átfogalmazta a *„szemet szemért”* elvet úgy, hogy *„tartsd oda másik arcodat is”* (Mt 5:38-39). Ez egy forradalmi gondolat volt akkor, sok kultúrában és hagyomány környezetében pedig még ma is az. Sajnos még a keresztények is ritkán viszonozzák jóval a rosszat. Jézus azonban kitartóan így biztat: *„tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok, és alázatos szívű”* (Mt 11:29). Egy kisgyermekes házaspárnak komoly problémái akadtak a szomszédokkal, akik több alkalommal is éles, bántó hangnemben adták tudtukra, mennyire zavarja őket az udvaron felállított mászóka, és a gyerekek hangja, amikor ott játszanak. Panaszkodtak a fiatal pár udvarának berendezésére, s hogy mennyire idegesíti őket ez is meg az is. A fiataloknak rosszul esett, hogy ilyen durva, gátlástalan módon lekiabálták őket, hiszen ők nem vétettek semmit a jószomszédság szabályai ellen. Egyik nap, amikor almát szüreteltek a fákról, az anyuka elhatározta, hogy megajándékozza a szomszédokat két frissen sült almatortával. A szomszédok örömmel fogadták a süteményt. Ez az egyszerű gesztus teljesen megváltoztatta a kapcsolatukat, talán mert a szomszédok nem vártak volna ilyen viszonzást azoktól, akiket folyton csak bántottak.

**Hogyan viszonozta Dávid azt, hogy Saul többször is az életére tört? 1Sám 24:4-6. Mit árul ez el Dávid jelleméről? Hogyan kellene alkalmaznunk ugyanezt az attitűdöt a saját életünkben, különösen akkor, amikor olyasvalakivel van problémánk, aki „az Úr felkentje”?**

Sámuel első könyve négy alkalmat is feljegyez, amikor Dávid kifejezte, mennyire tisztességtelen lenne felemelni kezét *„az Úr felkentje”* ellen. Bár volt lehetősége a bosszúállásra, újra és újra igyekezett megközelíteni a királyt, és megbocsátani neki. Dávid alázatos és istenfélő magatartást tanúsított olyasvalaki iránt, aki nagyon ellenséges volt vele. Vajon nem kellene nekünk is ugyanezt tennünk, bármilyen helyzetbe kerülünk is?

Megbocsátás

Lehetséges gazdagnak és értelmesnek látszó vallási életet élni, mégis komoly kapcsolati problémákkal küszködni. Az életben makacs tény, hogy az emberek gyakran ütköznek egymással, fájdalmat okozva, néha sajnos a gyülekezetben is. Mennyire fontos tehát megtanulni a megbocsátás művészetét!

**Olvassuk el Ef 4:32 versét! Mennyire tudod megvalósítani életedben ezt a bibliai igazságot? Kinek kell megbocsátanod, és miért fontos – saját jóléted szempontjából is – a megbocsátás?**

A segítő szakemberek csak az utóbbi néhány évtizedben kezdték tüzetesebben megvizsgálni a lelki alapelvek fontosságát a mentális egészség szempontjából. A pszichológusok és tanácsadók sok évtizeden keresztül úgy tekintették a vallást és a spiritualitást, mint a bűntudat és félelem melegágyát. Ez többé már nincs így. Ma nagyon sokan felhasználják a gyógyításban az elkötelezett keresztény szemlélet védő funkcióit. Sok mentális zavar terápiájában alkalmazzák az imádságot, a lelki folyamatok naplóba jegyzését, az egyén számára fontos bibliai szakaszok memorizálását, és a megbocsátás folyamatának segítő által végigvitt munkáját. A megbocsátás számít a leginkább gyógyító stratégiának még akkor is, ha a valódi megbocsátani tudás és a megbocsátás elfogadása csakis Istentől származik, és az általa átalakított szívből (Ez 36:26).

**Olvassuk el Mt 5:23-25; Lk 17:3-4; 23:34 verseit! Mit tanítanak a megbocsátásról?**

Lehetnek olyan helyzetek, amikor úgy érezzük, lehetetlen a megbocsátás. Egyetlen ember sem szenvedhet el azonban nagyobb mértékű fájdalmat és megaláztatást, mint amit Jézus elviselt: a világegyetem Királyát és Teremtőjét igazságtalanul eltiporták és keresztre feszítették saját teremtményei. Jézus azonban teljes megaláztatásában is törődött velük annyira, hogy bocsánatért könyörgött nekik mennyei Atyjához.

**Időnként az emberek úgy bántják meg egymást, hogy fogalmuk sincs arról, milyen fájdalmat okoznak nekik. Más esetekben azért bántanak másokat, mert ők maguk is bizonytalanok, személyes gondokkal küszködnek, és másokon levezetve feszültségüket próbálnak enyhülést találni. Ha tudatosítjuk magunkban, hogy mások is sokat küzdenek, ez mennyiben segít abban, hogy könnyebben megbocsássunk nekik? Hogyan tudjuk megtanulni azt, hogy olyanoknak is megbocsássunk, akik szándékosan bántanak bennünket?**

**Valljátok meg egymásnak bűneiteket**

**Hogyan értelmezed Jakab javaslatát, hogy valljuk meg egymásnak bűneinket? Jak 5:16. Időzzünk el ennél a gondolatnál, és tegyük fel magunknak a kérdést, hogyan kellene alkalmaznunk ezt a tanítást saját élethelyzetünkben!**

Ha felebarátom ellen vétkeztem, akkor meg kell vallanom neki bűnömet, hogy megbocsátást kaphassak, és a kapcsolat helyreálljon. Ezzel azt is jelzem, hogy kész vagyok a felelősséget vállalni tettemért, és bízom, illetve reménykedem abban, hogy elfogadásra és megbocsátásra találok. Isten kegyelme által a nemes lélek megbocsát, tekintet nélkül arra, hogy mennyire súlyos bántás érte.

A Jakab levelében található gondolatnak van egy további értelmezése is, amiben a gyógyulásnak/gyógyításnak komoly lehetőségei rejlenek. Ha megvalljuk bűneinket, tévedéseinket vagy kihágásainkat valakinek, akiben bízunk, azzal elősegítjük érzelmi gyógyulásunkat. Ha feltárjuk hiányosságunkat egy istenfélő, keresztény barátunknak, az megkönnyíti a bűn terhét. Ráadásul, a kölcsönös bűnvallás elmélyíti az emberi kapcsolatokat. Ha bízunk a másikban, és ő is bízik bennünk, az olyan kötődést hoz létre, aminek következtében a barátság őszinte és tartós lesz. Egyébként is, a segítő szakma egésze arra az elvre épül, hogy a beszéd jót tesz a léleknek. Bár nyilvánvalóan vannak mentális zavarok, amelyek kezelése szakorvosokra tartozik, sok nyomasztó érzés feldolgozása lehetséges azonban gyülekezeti, és társas kapcsolati szinten. Különösen igaz ez a személyes kapcsolatok megromlása területén: félreértések, rágalmazás, személyes kapcsolatok, stb. Jakab tanácsának betartása nem csak a pszichológiai terhet csökkenti, de erőt is kapunk a romboló viselkedési sémák megváltoztatásához.

Engedtessék meg azonban egy figyelmeztetés: bár az elkövetett vétkek megvallása egy közeli barátnak nagy megkönnyebbülést okozhat, ugyanakkor a vallomást tévőt igen sebezhetővé teszi. Mindig ott van a kockázat, hogy barátunk el fogja mondani a titkot másoknak, és ez mindenkire nézve káros.

Ami a legfontosabb: az Úrnak mindig teljes bizalommal vallhatjuk meg bűneinket, azzal a bizonyossággal, hogy Ő megbocsát. Olvassuk el 1Pt 5:7 versét! A megromlott kapcsolatok bizonytalanságba taszíthatnak, sőt, félelemmel, idegességgel tölthetnek be. Emberek is segíthetnek, de a legbiztosabb segítség az Úrtól jön, aki kész bármikor levenni vállunkról az összes gondot, igazi megkönnyebbülést adni azáltal, hogy kezébe tehetjük minden terhünket.

Építsünk másokat!

**Olvassuk el a következő igeverseket, és tegyük fel magunknak a kérdést, hogyan alkalmazhatjuk ezt a tanítást saját életünkben! Miért olyan fontos ez nem csak a magunk, de mások szempontjából is? Ef 4:29; 1Thess 5:11; Róm 14:19**

Pál azt tanácsolta a korai egyház közösségeinek, hogy kerüljék a személyes kapcsolatok rombolását „Krisztus testében”. A legtöbb személyes összetűzés abból adódik, hogy lehordjuk a másikat, és ezzel sebet ejtünk az egész közösségen. Azoknak az embereknek, akik pletykálkodnak vagy rágalmaznak másokat, önmagukkal vannak problémái: kisebbségi érzésük van, fel akarják hívni magukra a figyelmet, uralkodni akarnak másokon, vagy más miatt bizonytalanok. Nekik abban kell segítség, hogy fel tudjanak hagyni ártalmas szokásaikkal, és tudják kezelni saját belső konfliktusaikat.

Ha rendben vagyok önmagammal, akkor nem érzek kényszert olyasmire, hogy pletykálkodjak, vagy rossz hírbe keverjek másokat. Mint Krisztus testének tagjai, kiváltságnak kell, hogy érezzük azt, hogy megkaptuk az üdvösség ajándékát (Zsolt 17:8; 1Pt 2:9). Ezzel a tudattal pedig arra fogunk törekedni, hogy építsünk másokat, és egymást kölcsönösen segítve éljünk. Bátorító, jóváhagyó szavakkal, a dolgok pozitív oldalának hangsúlyozásával, alázattal és derűs hozzáállással segíthetjük leginkább azokat, akik komoly személyes gondokkal küzdenek. A segítség másik módja, ha mediátorként járunk el. Jézus áldottnak, Isten gyermekeinek nevezi a béketeremtőket (Mt 5:9), Jakab pedig azt mondja, hogy a béketeremtők számára *„az igazság gyümölcse békességben vettetik el”* (Jak 3:18).

**Olvassuk el Mt 7:12 versét! Miért olyan fontos az itt olvasható aranyszabály?**

Ez az elv felbecsülhetetlen értékű kincs a társas kapcsolatokban. Pozitív, szereteten alapul, univerzális, az emberi törvényeken messze felül-, és túlmutat. Gyakorlati előnyökkel jár minden érintett esetében.

Egy kínai farmer a rizsföldjén dolgozott a hegyoldalban lévő teraszokon, amelyek a tengerre néztek. Egyik nap szökőárat látott közeledni – a tenger visszahúzódott, szabadon hagyva a part egy széles sávját. A férfi tudta, hogy a víz hatalmas erővel fog visszatérni, és elpusztít mindent és mindenkit a völgyben. A völgyben dolgozó barátaira gondolt, és úgy döntött, hogy felgyújtja saját rizsültetvényét. Barátai rögtön rohantak, hogy segítsenek eloltani a tüzet, így a szökőár nem pusztította el őket. Mivel mindnyájan arra törekedtek, hogy a másiknak segítsenek, ezért mindenki életben maradt. A tanulság világos.

**További tanulmányozásra:** Olvassuk el Ef 4:25-32 verseit!Húzzuk alá azokat a szavakat, amelyek a leginkább szívünkhöz szóltak! Gondolkodjunk el, mit tehetünk azért, hogy Isten segítségével javítsunk emberi kapcsolatainkon!

Íme néhány részlet egy levélből, amit Ellen White 1908-ban írt egy evangélistának: „Üzenetem van számodra az Úrtól: beszéded legyen kedves, tetteid pedig szelídek! Tartsd magad alapos kontroll alatt, mert hajlamos vagy arra, hogy nyers és parancsoló légy, és meggondolatlan dolgokat mondj. … A durva kifejezések megszomorítják az Urat; az ostoba szavak kárt okoznak. Parancsot kaptam, hogy szóljak neked: beszéded legyen szelíd, jól válogasd meg szavaidat, ne legyen durvaság sem hangodban sem gesztusaidban… Ha minden nap megtapasztalod, milyen Jézusra nézni és Tőle tanulni, akkor egészséges, harmonikus jellemed lesz. Előadásaidat is tompítsd, ne szólj kárhoztató szavakat! Tanulj a legnagyobb Tanítótól! A kedves szó és együttérzés jó orvosságul szolgál, és meggyógyítja a kétségbeesett lelkeket. Ha Isten Igéjének ismeretét a gyakorlati életben is megvalósítod, az gyógyító, enyhítő erővel fog bírni. A durva beszéd sosem hoz áldást sem rád, sem másokra” (*Gospel Workers,* 163-164. o.).

Megbeszélendő kérdések:

* **Mennyire szeretsz pletykálni? S ha te magad nem is teszed, mennyire hallgatod meg, és fogadod be a másokról szóló pletykákat? Miért van az, hogy bizonyos értelemben ez is ugyanolyan rossz, mintha te magad terjesztenéd a pletykát? Hogyan maradhatsz ki abból, hogy másoknak hatalmas fájdalmat okozz?**
* **A megbocsátás gyakran nagyon nehéz, különösen, ha iszonyú bántás ért. Hogyan tanulhatunk meg megbocsátani azoknak, akik nem kérnek bocsánatot; akiket nem is érdekel, hogy megbocsátasz-e vagy sem; illetve még gúnyolódnak is ezen? Mi a te felelősséged az ilyen esetekben?**
* **A családon belüli verbális és fizikai erőszak sajnos jelenlévő valóság, ami sok fájdalmat okoz egyéneknek és csoportoknak egyaránt. Keresztényként mit tehetünk e probléma megelőzéséért? Mit kell tanácsolnunk, amikor a megbocsátás nem hoz érdemi változást a bántalmazó viselkedésében?**
* **Gondolkodj el az életeden! Milyen lépéseket tehetnél *te magad* a kapcsolataid javításáért? Az alázat, az Istenbe vetett bizalom és a jóra való készség miért nagyon fontos ebben a folyamatban?**