

# Kis gondok



## SZOMBAT DÉLUTÁN

**E HETI TANULMÁNYUNK:** Máté 7:5, 12; Efezus 1:7; 4:26-27;  
Filippi 2:4-8; Kolossé 3:19; Jakab 1:19-20

*„Ám haragudjatok, de ne vétkezzetek: a nap le ne menjen a ti haragotokon” (Ef 4:26).*

Még a legjobb családban is előfordulnak összezördülések, konfliktusos időszakok, ami a bűnös világ egyik velejárója. Ki vigye ki a szemetet, a serdülő lány befejezte-e a házi feladatát, a fiú elvégezte-e a házimunkát – ezek lehetnek bosszantó apróságok, amelyek általában minimális odafigyeléssel megoldhatók. Más kérdések viszont szét is zilálhatják a család életét. Az anyós bántja és manipulálja a menyét, amire rámehet a házasság és az egészség is. A mentális betegségtől szenvedő apa bántalmazza a gyerekeit. A fiú vallásos neveltetésének hátat fordítva beleveti magát a szabados nemi életbe. A lány kábítószerrel kezd.

Az Újszövetség arra tanít, hogy szeressük egymást (Jn 13:34; Róm 12:10), éljünk békében és összhangban (Róm 15:5; Zsid 12:14), legyünk türelmesek, kedvesek és tapintatosak (1Kor 13:4), helyezünk másokat magunk elé (Fil 2:3) és hordozzuk egymás terheit (Ef 4:2). Természetesen mindezt egyszerűbb mondani, mint megtenni, még a saját családtagjainkkal is. Ebben a tanulmányban megnézzük, hogyan csillapíthatjuk a kisebb problémákat, főként a családban.

## KONFLIKTUSOK

**Olvassuk el Mt 7:5 és Péld 19:11 verseit! Milyen két fontos elv segíthet elkerülni a konfliktusokat?**

*A példabeszédek könyvének írója bölcsen megfigyelte: „Mint aki árvizet szabadít el, olyan a háborúság kezdete; azért minekelőtte kihatna, hagyd el a versengést” (Péld 17:14). A már kialakult konfliktust nagyon nehéz megoldani. Róm 14:19 szerint két dologgal elkerülhető az összetűzés: ha törekszünk a békességre és olyasmivel foglalkozunk, ami egymás épülésére szolgál. Mennyivel fontosabbak ezek az elvek a családon belüli összhang érdekében!*

Amikor elismerjük a felelősségünket egy konfliktusban, attól meglágyulhat a másik fél. Lépünk egyet vissza és gondoljuk végig, hogy egyáltalán megéri-e a viszály! *A példabeszédek könyve* kijelenti: „Az embernek értelme hosszútávúróvé teszi őt; és ékességére van néki elhallgatni a vétket” (Péld 19:11). Ugyanakkor gondoljuk végig, hogy három nap múlva ez a helyzet milyen változást hoz az életünkben! Vagy inkább, milyen hatása lesz majd öt vagy tíz év múlva? Hány házasságban okoztak például nehézséget olyan kérdések, amelyek mára már jelentéktelennek tűnnek?

Talán jobban tennénk, ha a másikkal, a házastársunkkal, a gyerekünkkel, a barátunkkal, a munkatársunkkal beszélve egyértelműen megfogalmaznánk, hogy mi a probléma, és annál a témánál maradnánk, nem hagynánk a vitát elharapózni. A vita gyakran még hevesebb lesz, a veszekedést kiváltó eset pedig elvész a mérges szavak között, amikor a felek múltbeli kérdéseket hoznak elő vagy régi sebeket tépnek fel (ez végzetes lehet, főleg a házasságban). A megbeszélést talán hasznosabb és kellemesebb úgy kezdeni, hogy megerősítjük a kapcsolatunkat. Adjuk a másik tudtára, hogy mennyire fontos nekünk ő és ez a kapcsolat! A pozitív érzések kifejezése után rátérhetünk a problémára. Közben vigyázzunk, hogy ne használjuk a „de” szócskát! Ha elmondunk valami jót és utána azt mondjuk: „de”, akkor ezzel lerontjuk mindazt, amit előtte felépítettünk. Az érzéseink kifejezése után hallgassuk meg a másik fél szempontját, reagáljunk rá, majd csak azután javasoljunk egy olyan megoldást, ami mindenkinek a legjobb lesz (Fil 2:4-5).

**Gondoljunk vissza olyan konfliktusokra, amelyek most egyszerű butaságnak, jelentéktelennek tűnnek! Mit tanulhatunk meg azokból az esetekből, ami segíthet megelőzni, legalábbis nekünk, hogy hasonló dolog történjen?**

## A HÁZASSÁG NÉHÁNY ELVE

A házasság, mint a szombat Isten ajándéka az emberiség számára, amit még az Édenben adott. Hetednapi adventistaként tudjuk, hogy a lelkek ellensége mit tett és tesz még most is a szombat és a házasság ellen. Még a legjobb házasságokban is időnként szenvednek a konfliktusok miatt.

Az alábbiakban néhány olyan elvet találunk, ami segíthet a pároknak megoldani ezeket a gondokat.

**Olvassuk el Ef 1:7 versét! Milyen kulcsfontosságú elvet találunk itt, aminek minden házasság részévé kell válnia?**

---

---

---

Meg kell tanulnunk megbocsátani, főleg ha a házastársunk nem érdemli meg! Bárki képes megbocsátani annak, aki megérdemli, az tulajdonképpen nem is megbocsátás. Az igazi megbocsátás az, amikor megbocsátunk annak, aki nem is kéri, ahogyan az Úr megbocsát nekünk Krisztus által. Nekünk is így kell tennünk! Különben a házasságunk pokollá válik, ha egyáltalán megmarad (ami nem valószínű).

**Olvassuk el Róm 3:23 versét! Milyen fontos elvet találunk itt?**

---

---

---

El kell fogadjuk, hogy bűnös emberrel kötöttünk házasságot, aki érzelmi-  
leg, fizikailag és lelkileg is sérült bizonyos fokig! Szokjunk hozzá! Fogadjuk  
el a házastársunk hiányosságait! Lehet, hogy együtt kell élnünk a hibáival,  
de nem kell megszállottan foglalkozni velük, máskülönben elevenen felfal-  
nak bennünket. A szent és tökéletes Isten Krisztus által elfogad bennünket  
úgy, ahogy vagyunk, tehát nekünk, akik aligha vagyunk szentek és tökélete-  
sek, szintén így kell viszonyulnunk a házastársunkhoz!

**Olvassuk el Fil 2:4-8 szakaszát! Milyen fontos elvet találhatunk itt, ami segíthet nemcsak a házasságban, hanem minden feltehetően problémás kapcsolatban?**

## A HARAG SZEREPE A KONFLIKTUSOKBAN

Ki ne lett volna már mérges valaha? Az rosszabb, amikor a harag egy családtag ellen irányul. A düh mérgezővé válhat, általában nagy fájdalmat és szenvedést okoz a családban, ráadásul nem enged megbocsátani.

**Olvassuk el Ef 4:26-27 és Préd 7:9 verseit! Hogyan értelmezhetjük a haragot egyrészt érzelemként, másrészt bűnként? Mi a kettő között a különbség?**

---

**Mit találunk Jak 1:19-20 szakaszában, amit minden esetre alkalmaznunk kell, de főként olyan családtagok esetében, akiknek a tettei, a hozzáállása és a szavai feldühítenek bennünket?**

---

Ha valami felmérgesít, fordítsuk át pozitív dologgá, ahelyett, hogy hagy-nánk azt sötét fellegként ráborulni az életünkre! Imádkozzunk azokért, akik megsebeztek és megbántottak bennünket! Talán először nem lesz könnyű, de amikor elhatározzuk magunkat és kitartunk amellett, akkor a többről Isten gondoskodni fog.

A méreg néha a családból ered, ahol felnőttünk. A dühös emberek többnyire dühös családokból származnak, ahonnan beléjük rögződött ez a magatartásforma, amit továbbvisznek a saját életükbe is, és idővel azt adják át a gyerekeiknek. Néha a méreg abból fakad, hogy bizonyos igényeiket nem tudják kielégíteni, vagy irigységből, mint Kain esetében, ami a testvére meggyilkolásához vezetett.

Lehet jó okunk a haragra, mégse használjuk ezt kifogásként arra, hogy ne engedjük el! Ne tagadjuk és ne is próbáljuk igazolni! Inkább kérjük Istent, hogy segítsen jól kezelni a helyzetet! Pál apostol fontos tanácsot fogalmaz meg: *„Ne győzzön le téged a rossz, hanem te győzd le a jóval a rosszat”* (Róm 12:21, RÚF).

**Mindannyiunkat fel tud valami dühíteni, annyira, hogy még fájhat is. Bizonyos esetekben minket igazol a harag. A kérdés viszont az, mit tehetünk Isten ereje által, nehogy teljesen elkeserítsen minket és a körülöt-tünk élőket is?**

## KONFLIKTUS, BÁNTALMAZÁS, ERŐ ÉS IRÁNYÍTÁS

Időnként a megoldatlan konfliktusok és a harag miatt kifejezetten rosszra, ártalmassá, bántalmazóvá válhatnak a kapcsolatok. A bántalmazásnak különféle formái lehetnek – fizikai, szóbeli, érzelmi, pszichológiai, szexuális stb. Ezeknek minden megnyilvánulása ellentétes Isten országának központi elvével – az önzetlen szeretettel.

**Milyen fontos tanításokat találunk Kol 3:19 és 1Jn 4:7-8 verseiben a kapcsolatokról?**

---

„Ti férfiak, szeressétek a ti feleségeteket, és ne legyetek irántuk keserű kedvűek” (Kol 3:19). A „keserű” szó az eredeti görög nyelven arra utal, hogy valaki mérges a társára, állandóan fájdalmat okoz neki, ellenséges és gyűlölködő. Pál világosan kijelenti, hogy a házastársak ne legyenek ellenségesek, kegyetlenek. Az érzelmi, nemi és fizikai erőszak egyaránt elfogadhatatlan viselkedés a keresztyén férj, társ részéről. Ami viszont elfogadható, az a házastárs szeretete. Pál azt is egyértelművé teszi, hogy a szeretet türelmes és kedves, nem irigykedik, nem büszkélkedik, nem fuvalkodik fel, nem udvariatlan, nem keresi a maga hasznát, nem lehet könnyen felmérgeztetni, nem tartja nyilván a hibákat, nem örül a gonoszságnak, hanem együtt örül az igazsággal. A szeretet mindig védelmez, mindig bízik, mindig remél és mindig kitart. A szeretet egyik jellemzője sem nézi el vagy fogadja el a bántalmazást, annak egyik megnyilvánulási formáját sem.

Az az egészséges kapcsolat, amiben mindkét fél védve és biztonságban érzi magát, amiben egészséges módon kezelik a haragot, illetve amiben egymás szolgálata a norma. A bántalmazás áldozatainak gyakran érzik magukat hibásnak, mintha ők is felelősek lennének a bántalmazójuk provokálása miatt, vagy talán azért, mert valamiért megérdemlik a büntetést. Valójában senki nem érdemli meg, hogy a másik bántsa, csak a bántalmazó felelős a saját választásaiért és tetteiért! A Biblia vigaszt és nem büntudatot kínál a bántalmazás áldozatainak! Bizonyos helyzetekben, amikor már kezelhetetlenné válik a baj, külső segítséget kell kérni.

**Szomorú, hogy egyes kultúrákban elnézik a nők bántalmazását! Miért nem szabad a keresztyéneknek így viselkedni, attól függetlenül, hogy mit enged meg az adott kultúra?**

## MEGBOCSÁTÁS ÉS BÉKE

**„Amit akartok azért, hogy az emberek tiveletek cselekedjenek, mindazt ti is úgy cselekedjétek azokkal, mert ez a törvény, és a próféták” (Mt 7:12). Gondoljuk végig, hogyan alkalmazható ez az elv a családi körön belül és kívül egyaránt! Írjuk le, hogy milyen esetek kerülhetnek szóba! Hittel döntsük el, hogyan járhatunk el e szerint az elv szerint!**

A zsidókhöz írt levél szerzője azt tanácsolta, hogy „Kövessétek mindenki irányában a békességet és a szentséget, amely nélkül senki sem látja meg az Urat” (Zsid 12:14). Még akkor sem fog mindenki hallgatni a jó szóra és megváltozni, aki bántott bennünket, amikor megteszünk minden szükséges lépést. Néhányan talán elnézést kérnek, de mások nem. Mindenesetre a mi érdekünk, főleg, ha a családtagjainkról van szó, hogy a megbocsátás korábban tárgyalt útjára lépjünk. Ráadásul a megbocsátás a konfliktus feloldásának szükségszerű része, elsősorban családi körben. Amikor valaki bűnt követ el ellenünk, akkor Isten ellensége szeret falat emelni közénk. Olyan gátat, amitől nem tudjuk azt az embert úgy szeretni, ahogyan Krisztus szeret bennünket. A megbocsátás olyan döntés, aminek köszönhetően megkerülhetjük azt az akadályt. „Isten megbocsát nekünk, nem azért, mert megbocsátunk, hanem »amiképpen« megbocsátunk. Megbocsátásra mindig Isten ki nem érdemelt szeretete készítet. Embertársainkkal való magatartásunk tanúsítja, hogy magunkévá tettük-e ezt a szeretetet vagy nem. Ezért mondja Krisztus: »Amilyen ítélettel ítélték, olyannal ítéltettek, és amilyen mértékkel mértek, olyannal mérnek néktek« (Mt 7:2)” (Ellen G. White: *Krisztus példázatai*. Budapest, 1983, H. N. Adventista Egyház, 168. o.).

Amikor azonban mi vagyunk a hibásak, nekünk kell törekednünk arra, hogy helyreállítsuk a másikkal való megtört kapcsolatot! Ennek az is része, hogy odamegyünk a másikhoz és kifejezzük, mennyire sajnáljuk, amit tettünk és bocsánatot kérünk. Ezt mondta Jézus: „Amikor tehát áldozati ajándékodat az oltárhoz viszed, és ott eszedbe jut, hogy testvérednek valami panasza van ellened, hagyd ott ajándékodat az oltár előtt, menj el, békülj ki előbb testvéreddel, és akkor térj vissza, és vidd fel ajándékodat” (Mt 5:23-24, RÚF)! Jó hatása van, amikor bocsánatot és elnézést kér tőlünk, aki megbántott, és éppen ilyen jó, ha mi tesszük ezt meg!

**Hogyan segít a megbocsátásban, ha azon gondolkodunk, hogy mi is bocsánatra szorulunk sok mindenért?**

## TOVÁBBI TANULMÁNYOZÁSRA:

„A szülők túl gyakran nem egyeznek a család vezetésében. Az apa ritkán van gyermekeivel, azért nem ismeri természetük és vérmérsékletük sajátosságait, így nyers és szigorú. Nem uralja saját vérmérsékletét, hanem szenvedélyesen fenýít. A gyermek tudja ezt, és ahelyett, hogy alávetné magát a fegyelmezésnek, a büntetés haraggal tölti el. Az anya egyszer megengedi gyermekei helytelen magaviseletét, míg máskor ugyanazért a dologért szigorúan büntet. A gyermekek sohasem tudják, mit várhatnak, ezért abba a kísértésbe esnek, hogy megpróbálják, meddig vétkezhetnek büntetlenül. Így vetik el a gonoszság magvát, amely felnő és gyümölcsöt terem” (Ellen G. White: *Boldog otthon*. Budapest, 1998, Advent Kiadó, 267. o.).

„Az otthon legyen a legtisztább és legmagasztosabb szeretet központja. A békét, az összhangot, a szeretetet és a boldogságot kitartóan kell ápolnunk mindennap, míg végül az értékes dolgok megmaradnak a család tagjainak szívében. A szeretet palántáját gondosan kell táplálni, különben elhal. Minden jó elvet ápolnunk kell, ha azt akarjuk, hogy viruljon lelkünkben. Ki kell irtanunk azt, amit Sátán ültet a szívünkbe: az irigységet, a féltékenységet, a gonosz gyanakvást, a gonosz beszédet, a türelmetlenséget, az előítéletet, az önzést, a kapzsiságot és a hiábavalóságot. Ha megengedjük, hogy e rossz dolgok a szívünkben maradjanak, akkor olyan gyümölcsöket teremnek, amelyek sokakat megfertőznek. Ó, mily sokan ápolják azokat a mérges növényeket, amelyek tönkreteszik a szeretet értékes gyümölcseit és beszennyezik a lelket” (i. m. 166-167. o.)!

## BESZÉLGESSÜNK RÓLA!

- 1) „*Mert nem olyan főpapunk van, aki ne tudna megindulni erőtlenség-einken, hanem olyan, aki hozzánk hasonlóan kísértést szenvedett mindenben, de nem vétkezett*” (Zsid 4:15, RÚF). Jézus is a mi helyzetünkbe helyezte magát, hogy jobban tudjon hozzánk kapcsolódni, így nekünk is ugyanezt kell tennünk a házastársunkkal! Próbáljunk meg egy adott helyzetet ne csak a saját szemszögünkéből, hanem a társunkéből is megvizsgálni! Nézzük meg, hogyan látja a kérdést, hogyan hatott rá és miért vált ez ki belőle bizonyos érzéseket! Sokat könnyíthet ez az elv a nehéz szituációk esetében. Hogyan alkalmazhatjuk a konfliktusaink minden lehetséges területén?
- 2) Beszéljük meg a csoportban a következő kérdést: „A harag mindig bűn?” Indokoljuk meg az álláspontunkat!

SIKLÓS JÓZSEF:

## NEM MINDIG ÚGY

Nem mindig úgy  
alakulnak a dolgok,  
mint balgán megálmodom.  
Miért is venném zokon?  
Épp így lehetek boldog!

Nem mindig azt  
mondom, cselekszem végül,  
mit „bölcsen” elterveztem...  
Váratlant – vezetetten.  
Dacos elmém már békül.

Nem mindig akkor  
dől el nagy, fontos kérdés,  
mikor előírányzom...  
Idő kell, míg belátom:  
Isten nem téveszt lépést!

Nem mindig ott  
ragyog Fény, hangzik Válasz,  
hol gondosan kimérem,  
s rohanok, jaj, elérjem!  
– Nem terv kell, csak alázat.

Mert már a TERV  
öröktől fogva készen.  
Jó sín pár van lerakva,  
hogy éltem vonatja  
ráfusson, célhoz érjen.