

*Harriet Hill, Margaret Hill,
Richard Baggé, Pat Miersma*

Travma Yaralarını Sarmak

Kilise Nasıl Yardım Edebilir

Genişletilmiş Uluslararası Baskı 2016



AMERICAN BIBLE SOCIETY

TRAVMA YARALARINI SARMAK

© Harriet Hill, Margaret Hill, Richard Baggé ve Pat Miersma

İlk basım 2004

Yenilenmiş baskı 2013

İlave derslerle genişletilmiş baskı 2016

Türkçe 1. taslak 2017

Bu kitaptaki ayetler Kutsal Kitap'tan alınmıştır. © The Bible Society in Turkey (Kitabı Mukaddes Şirketi); The Translation Trust/Yeni Yaşam Yayınları, 2001, 2008.

Dizayn: Peter Edman

Resimler: Ian Dale

Türkçe tercüme: Güzin Selamet

Türkçe dizgi: Debora Basmacı

Bu kitabın travma yaralarının sarılmasında nasıl kullanıldığı konusunda eğitim almak için: yaralarisarmak@kitabimukaddes.com

İÇİNDEKİLER

Giriş	5
1. Ders Tanrı bizi seviyorsa, neden acı çekiyoruz?	9
2. Ders Yüreğimizdeki yaralar nasıl şifa bulabilir?	18
3. Ders Yas tutarken kişiye ne olur?	30
4. Ders Kötü tecrübeler yaşamış çocuklara yardım etmek	42
5. Ders Tecavüze uğramış birine yardım etmek	51
6. Ders HIV ve AIDS’li kişilere yardım etmek	62
Ders 6A Aile içi şiddet	71
Ders 6B İntihar	81
Ders 6C Bağımlılıklar	88
7. Ders Sorunlulara destek verenlere destek vermek	96
8. Ders Acınızı çarımha götürmek	106
9. Ders Başkalarını nasıl bağışlarız?	111
10. Ders Çatışma durumunda Hristiyan olarak yaşamak	121
11. Ders Olası sorunlara hazırlıklı olmak	133
Ders 11A Felaketin hemen ardından insanlara yardım etmek	141
Bağışlama Töreni	147
Teşekkürler	152
Yazarlar Hakkında	153

(Koyu yazılmış başlıklar, temel derslerdir.)

*“RAB gönlü kırıklara yakındır,
Ruhu ezginleri kurtarır.”*
(Mez.34:18)

GİRİŞ

Bu Kitabın Hedefleri

Günümüzde birçok kişi savaş, etnik çatışma, sel, araba kazaları, aile içi şiddet veya suça maruz kalmıştır. Bu kişilerin pek çoğu bu yaşadıklarından dolayı yürekte yaralanmışlardır. Kili-senin, dünyaya tuz ve ışık olması gerektiği gibi, acı çekmekte olan üyelerine yardım etmesi gerekir (Elç.20:28). Bu kitap, önderlere zor olaylardan sonra cemaatlerine nasıl destek olacaklarını bilmelerine yardım etmek için yazılmıştır. Her bir ders, Kutsal Kitap'ın ve akıl sağlığı uzmanlarının travma yaralarını sarmak hakkında öğrettiklerini ortaya koyar.

Kutsal Kitap'taki birçok metin, Tanrı halkının acı çekmesinden bahseder. Bu metinlerden bazıları şunlardır: Mektupların yazarları Hris-tiyanların çektikleri acılardan çok sık bahsederler. Mezmurlar kitabında yazarlar, acı çektiklerinde nasıl hissettiklerini yazmışlardır. Eyüp kitabı, yanlış bir şey yapmamış kişinin acı çekebileceğini anlatır. Bu metinler bize, Tanrı'nın kim olduğunu ve halkıyla nasıl ilgilendiğini anlatır; bu da, yüreğimizdeki yaraların iyileşmesi için bize yardımcı olabilir.

Bu Kitap Nasıl Oluşturdu

İnsanlara korkunç şeyler olduğunda, Tanrı onları iyileştirebilir mi? Kutsal Kitap yardımcı olabilir mi? Bu kitabın yazarları da, 1990'ların sonunda insanların savaştan dolayı çektikleri acıları gördüklerinde bu soruları soruyorlardı. Bu yazarlar, SIL veya Wycliffe Kutsal Kitap Çevirmenleri'nin üyeleriydi ve Afrika'da yaşıyorlardı.

O dönemde, kırsal kesimlerdeki kilise önderlerinin bu sorunlara çözüm bulmaları için yardım bulmak zordu. Bu kitabın yazarları, yardımcı olabilecek tek bir kitap buldular: Yazarı Rhiannon Lloyd olan *Healing the Wounds of Ethnic Conflict: The Role of the Church in Healing, Forgiveness, and Reconciliation* (Etnik Çatışmaların Ya-ralarını İyileştirmek: Kilisenin İyileştirme, Bağışlama ve Barıştırmadaki Rolü) adlı kitap. Bu yazarın da onayıyla, yerel kilise önderleri için

öğretmesi kolay, yerel dile çevrilmesi kolay ve başkalarına öğretmeleri için kişilere öğretmesi kolay olan bir kitap yazmaya karar verdiler.

2001 yılında bir grup inanılı, bu dersleri yazmak için bir araya geldi. Bu grubun içinde akıl sağlığı uzmanları, Kutsal Kitap çevirmenleri, Kutsal Kitap Yaşam Koçları ve savaşı deneyimlemiş Afrikalı kilise önderleri yer alıyordu. Bu dersler savaş alanında test edildi ve Nairobi’de Paulines Yayınları tarafından 2004’te ilk baskısı gerçekleştirildi. 2011’e gelindiğinde, beş kıtada, kırk iki ülkede bu kitap kullanılıyordu ve tamamı veya belli kısımları 157 dile çevrilmişti.

Gitgide daha çok kişi, travma yaralarını sarmakla ilgili eğitim almak istemeye başladı. Bunun sonucunda SIL, travma yaralarını sarma konusuna verebileceklerinden daha fazla ilgi gerektiğini fark etti. Bu sırada, Amerikan Kitab-ı Mukaddes Şirketi travmadan iyileşme konusuyla ilgilenmeye başladı. Böylece 2010’da, Amerikan Kitab-ı Mukaddes Şirketi bu kitabın yazarlarının yayıncısı olmaya karar verdi ve Dr. Harriet Hill’i Travma Yaralarını Sarma Programı direktörlüğüne atadı. Amerikan Kitab-ı Mukaddes Şirketi ayrıca, en iyi akıl sağlığı ilkelerinin kullanıldığından emin olmak için, akıl sağlığı uzmanlarından oluşan bir Travma Yaralarını Sarma Danışmanlar Kurulu oluşturdu. Amerikan Kitab-ı Mukaddes Şirketi’ndeki Nida Enstitüsü, Kutsal Kitap ayetlerinin doğru kullanıldığından emin olunmasına yardımcı oldu. 2012’de Amerikan Kitab-ı Mukaddes Şirketi, travma yaralarını sarma alanında çalışmakta olan hizmet gruplarını bir araya getirmek için ilk “Uygulama Topluluğu”na ev sahipliği yaptı. Bu grup, yazarların başından beri kullandığı temel yaklaşımı onayladı:

- Travma yaralarını sarmak, Kutsal Kitap’ın ve akıl sağlığı uzmanlarının söylediklerine dayalıdır.
- Kitabı ve programı, yerel kültür ve duruma göre uyarlıyoruz.
- Materyalleri kişiler ile birlikte deniyoruz ve etkili hale gelene kadar güncelliyoruz.
- Materyali kullanmaları için yerel halkı eğitiyoruz.
- Bireysel çalışmaktan ziyade, çoğunlukla gruplarla çalışıyoruz.
- Kişilerin öğrendikçe katılımında bulunmalarına olanak sunuyoruz; çünkü en iyi bu şekilde öğreniyorlar ve bu, travma yaralarının sarılmasına yardımcı oluyor.

- Kilise ve toplulukların travmadan iyileşmeye kendi kendilerine devam edebilecekleri şekilde çalışıyoruz.
- Travmadan ötürü acı çekmekte olan pek çok kişiye yardım etmek üzere birlikte çalışmalarını için hizmet gruplarını teşvik ediyoruz.

2012’de Amerikan Kitab-ı Mukaddes Şirketi, Travma Yaralarını Sarma Enstitüsü’nü kurdu. Bu enstitü, programı destekleyip geliştirmektedir. Travmatize olanlarla ilgilenmeleri için kişileri eğitip sertifika vermek amacıyla, yerel Kitab-ı Mukaddes Şirketleri ve dünya çapında başka hizmet gruplarıyla çalışmaktadır.

Kitabın Kullanımı

Bu kitap, eğitim almış bir yardımcıyla birlikte travma yaralarını sarma programı çerçevesinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bölgenizdeki eğitimler hakkında bilgi edinmek için Türkiye Kitab-ı Mukaddes Şirketi’ne başvurabilir veya **yaralarisarmak@kitabimukaddes.com** adresine yazabilirsiniz.

Travma yaralarını sarma programları, kilise ve hizmet gruplarının önderlerini bir araya getirerek başlar. Bu toplantıda önderler, travma yaralarının sarılmasıyla ilgili ihtiyaçları ve programın işleyişini öğrenirler. Sonra, bu programı kiliselerinde veya hizmet gruplarında uygulamak isteyip istemediklerine karar verirler. Belli sayıda önder bu programı istediğini ifade ettiği takdirde, kitabın kullanımı için kişileri eğitmek üzere bir çalışma grubu düzenlenir.

Bu uygulamalı eğitim sürecinden sonra, katılımcılar evlerine döner ve iyileştirme grupları yönetmek suretiyle başkalarına yardım ederek öğrendiklerini uygularlar. Birkaç ay sonra bu katılımcılar, daha ileri düzeyde bir öğrenme zamanı için tekrar toplanırlar. Bu zamanda, başkalarına yardım ederken nelerin yolunda gittiğini ve hangi sorunlarla karşılaştıklarını paylaşırlar. Başkalarına nasıl öğretecekleri ve insanları nasıl dinleyecekleriyle ilgili uygulamalar yaparlar. Kendi ülke ya da bölgelerinde travma yaralarını sarma programını uygulamak için planlar yaparlar. Bu çalışma zamanının sonunda, içinde buldukları toplulukta acı çekmekte olanlara yardım etme konusunda becerileri gelişmiş olmalıdır.

Diğer Materyaller

Size yardımcı olacak başka materyaller de bulunmaktadır:

- *Yardımcının El Kitabı*: Bu el kitabı, travma yaralarını sarma grubunu yönetme konusunda çok daha detaylı şekilde yardımcı olur.
- *Travma Yaralarını Sarmada Kutsal Kitap Destekli Yardımcı Kitapçık*: Bu kitapçık, asıl kitaptaki her bir dersin ana noktalarını belirtir ve birçok Kutsal Kitap ayetini de tam metin olarak gösterir. Bu özellikle, Kutsal Kitap'ı olmayan ya da Kutsal Kitap'ta ayetlerin yerlerini bulmakta zorlanan kişiler için faydalıdır.
- *Hikaye Odaklı Travma Yaralarını Sarmak*: Travma yaralarını sarmanın bu türü, sözlü öğrenenler içindir. Yardımcılar, Kutsal Kitap'tan veya her dersin başında bulunan örneklere benzer hikayeler anlatırlar. Sonra da, bu hikayelerin öğrettiklerinin keşfedilmesine yardımcı olmak üzere tartışmayı yönetirler.
- *İşitsel Travma Yaralarını Sarmak*: Travma yaralarını sarmanın bu türünde, hikayeler ve tartışmalar sesli olarak kaydedilir. Kişiler bu kayıtları dinler ve tartışır.
- *İyileşen Yürekler Kulübü*: Bu travma yaralarını sarma çalışması, kötü deneyimler yaşamış, sekiz ile on üç yaş arası çocuklar içindir.

Bu kaynakların baskı veya dijital formatına ulaşmak; eğitim, sertifikalar ya da başkalarıyla ortak çalışma konularında daha fazla bilgi için yaralarisarmak@kitabimukaddes.com adresine yazabilirsiniz.

**BU ÜRÜN HIÇBİR HASTALIĞI TEŞHİS VEYA TEDAVİ ETMEK İÇİN
TASARLANMAMIŞTIR. BU ÜRÜNÜ KULLANIYORSANIZ, LÜTFEN BU
GERÇEĞİ ANLADIĞINIZI GÖSTERECEK ŞEKİLDE KULLANINIZ.**

TANRI BİZİ SEVİYORSA, NEDEN ACI ÇEKİYORUZ?

1. Farid'in hikayesi

Farid, köyündeki en büyük ailelerden birinde büyümüşü. Köyü yeryüzünün en güzel yerlerinden biriydi: Yemyeşil tepeler, koyunlar, meyve bahçeleri. Yaşadıkları ev nesillerdir ailesine aitti. Her hafta mutlaka tüm aile bir araya gelir, bol yemek ve neşeyle zaman geçirirdi.

Ne var ki, savaş uzakta değildi. Farid daha dört yaşındayken köyü saldırıya uğradı, babası çatışma esnasında öldü. Herkes o bölgeyi terk etmek zorunda kaldı. Annesi Farid'i, büyükannesi ve büyükbabasıyla yaşamaya gönderdi. Büyükbabası toplum içinde nazik görünüyordu, ama kapalı kapılar ardında Farid'e acımasızca davranıyordu. Onu sık sık dövüyor, çok fazla çalıştırıyor ve ona yeterince yemek vermiyordu. Farid her geçen gün babasını daha çok özlüyordu.

Farid'in en mutlu anları, amcası Fuad'ın ziyarete geldiği zamanlardı. Amcası, Farid'le oynar, onunla konuşurdu. Farid'in okula gitme yaşı geldiğinde, Fuad amcası ona üniforma aldı ve okul masraflarını ödedi.

Farid ergenlik çağına geldiğinde, Fuad amcasının evine sık sık gider oldu. Her hafta küçük bir grup, Kutsal Kitap'ı birlikte çalışmak, ilahiler söylemek ve dua etmek için amcasının evinde buluşuyordu. Bu toplantılar Farid'i çok mutlu ediyordu. Kısa süre sonra Farid, İsa Mesih'i takip etmeye karar verdi.

Farid üniversiteye gitti. Fuad amcasının evinde tanıştığı genç bayan Salwa'ya âşık oldu. Aradan uzun zaman geçmeden evlendiler. Farid'in köyüne yeniden barış hakim olduğunda, Farid de eşiyile birlikte köyüne döndü. Amcası Fuad'ın yaptığı gibi, Farid de her hafta Kutsal Kitap'ı birlikte okumak ve dua etmek için başkalarını evine davet etti.

Ne var ki, kısa süre sonra şiddet dalgası bölgeyi tekrar vurdu. Farid, masum insanların öldürüldüğünü, kadınların askerler tarafından

tecavüze uğradığını, çocukların mermiler ve bombalarla sakatlandığını gördü.

Farid'in ev grubundakilerden bazıları, ne olursa olsun, bunun Tanrı'nın isteği olduğunu söylediler. Fakat Farid, insanlara bu kadar çok acı getiren bir Tanrı'yla hiçbir şey yapmak istemiyordu. Tanrı'nın neden halkının bu kadar çok acı çekmesine izin verdiğini bir türlü anlamıyordu. Belki de Tanrı onları terk etmişti. Belki de Tanrı bunların olmasını engelleyebilecek kadar güçlü değildi. Belki de Tanrı, işledikleri günahlardan ötürü onlara çok kızgındı. Farid, böyle düşüncelere sahip olduğu için amcası Fuad'ın hayalkırıklığına uğrayacağını biliyordu; bu yüzden, aklından geçenleri kimseyle paylaşmadı. Tanrı'nın sevgisinden bahsetmeye başladığında, kendini ikiyüzlü hissediyordu; çünkü aslında yüreği Tanrı'dan çok uzaktı. "Tanrı bizi seviyorsa, neden acı çekiyoruz?" diye merak ediyordu.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Farid yüreğinde Tanrı hakkında ne hissediyor?
2. Sizce Farid neden Tanrı hakkında öyle hissediyor?
3. Hiç Farid gibi hissettiniz mi? Yanıtınız evet ise, lütfen hissettiklerinizi açıklayın.

2. Acı çekerken Tanrı'nın karakteri hakkında neleri hatırlamamız gerekir?

Acı çekerken, yaşamakta olduklarımızı anlamlandırmaya çalışırız. Kutusal Kitap'tan Tanrı hakkında bildiklerimiz, kültürümüzün bize Tanrı'yı açıklayışından farklı olabilir. Kültürümüzün bize söyledikleri aklımıza gelebilir ve Tanrı'nın bize olan sevgisinden şüphe etmemize neden olabilir.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Kültürünüz size Tanrı'yı nasıl tanıtıyor? Özellikle acı çekilen zamanlar için O'nun karakteri hakkında ne diyor?

Büyük grupta, verilen yanıtları tahtaya liste halinde yazın.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Her bir grup, aşağıdaki ayetlerden birini okuyup aşağıdaki sorular üzerinde tartışın.

Romalılar 8:35–39

2.Petrus 3:9

Mezmun 34:18

Yaratılış 6:5–6

Matta 9:35–36

1.Yuhanna 4:9–10

1. Bu ayetler bize, Tanrı'nın karakteri ve bizimle olan ilişkisi hakkında ne öğretiyor?
2. Bu, bizim Tanrı'ya geleneksel olarak bakışımıza ne kadar benziyor ya da ne kadar farklı?

Büyük grup olarak tekrar bir araya gelerek her bir ayeti okuyun ve bu ayetlerin Tanrı'yla ilgili söylediklerini, kültürümüzün Tanrı hakkında söyledikleriyle karşılaştırın.

A. Romalılar 8:35–39

"Mesih'in sevgisinden bizi kim ayırabilir? Sıkıntı mı, elem mi, zulüm mü, açlık mı, çıplaklık mı, tehlike mi, kılıç mı? Yazılmış olduğu gibi: "Senin uğruna bütün gün öldürüyoruz, kasaplık koyun sayılıyoruz."

Ama bizi sevenin aracılığıyla bu durumların hepsinde galiplerden üstünüz. Eminim ki, ne ölüm, ne yaşam, ne melekler, ne yönetimler, ne şimdiki ne gelecek zaman, ne güçler, ne yükseklik, ne derinlik, ne de yaratılmış başka bir şey bizi Rabbimiz Mesih İsa'da olan Tanrı sevgisinden ayırmaya yetecektir."

Bazen sorun yaşadığımızda bunun, "Tanrı'nın bizi artık sevmediği" anlamına geldiğini düşünürüz. Bu doğru değildir! Hiçbir şey bizi O'nun sevgisinden ayıramaz. Tanrı her zaman, biz acı çekerken bile, bizimle olacağını vaat etmiştir (Mez.23:4–5; İbr.13:5b–6; Yşa.43:1–2).

Tanrı bizi hâlâ seviyor.

B. 2.Petrus 3:9

"Bazılarının düşündüğü gibi Rab vaadini yerine getirmekte gecikmez; ama size karşı sabrediyor. Çünkü kimsenin mahvolmasını istemiyor, herkesin tövbe etmesini istiyor."

Tanrı'nın belli bir kötülüğü durdurması için dua etmemize rağmen bu kötülük devam ettiğinde, bunun nedeninin Tanrı'nın güçsüzlüğü

olduğunu düşünmemeliyiz. O egemendir ve dualarımızı işitir. Müdahale etmekte gecikiyormuş gibi görünür; çünkü tövbe etmeleri için herkese zaman tanımak ister. Doğru zaman geldiğinde Tanrı, günahı son derece güçlü şekilde yargılayacaktır (Mez.73:25–28; Rom.9:22–24; 2Pe.3:10).

Tanrı, Her Şeye Gücü Yeten'dir.

C. Mezmur 34:18

“RAB gönlü kırıklara yakındır, Ruhu ezginleri kurtarır.”

İsa Mesih acımızı anlar; çünkü kendisi de çarmıhta acı çekmiştir. O'nun çektiği acı, bizim yaşayabileceğimizden çok daha fazladır (Mat.27:46; İbr.12:2–3). Rab İsa, acı çekenlerle birlikte acı çeker (Mat.25:35–36). Biz şüpheye düşsek de, O merhametli ve lütufkardır (Yşa.63:9; Yşa.53:3–4; İbr.2:18).

Tanrı bizimle birlikte acı çeker ve acımızı hisseder.

D. Yaratılış 6:5–6

“RAB baktı, yeryüzünde insanın yaptığı kötülük çok, akli fikri hep kötülükte. İnsanı yarattığına pişman oldu. Yüreği sızladı.”

Hayatta olan her şey, Tanrı'nın mükemmel isteği doğrultusunda değildir. Tanrı kötülükten ve adaletsizlikten nefret eder (Özd.6:16–19; Rom.1:18).

Tanrı kötülükten ve adaletsizlikten nefret eder.

E. Matta 9:35–36

“İsa bütün kent ve köyleri dolaşarak havralarda öğretiyor, göksel egemenliğin Müjdesi'ni duyuruyor, her hastalığı, her illeti iyileştiriyordu. Kalabalıkları görünce onlara acıdı. Çünkü çobansız koyunlar gibi şaşkın ve perişandılar.”

İsa Mesih, acı çekmekte olan insanları arayıp buldu. Müjde'yi vaaz etti ve insanları hastalıklardan kurtardı. Onlara acıdı.

İsa Mesih, biz acı çekerken bize bakar ve halimize acır.

F. 1.Yuhanna 4:9–10

“Tanrı biricik Oğlu aracılığıyla yaşayalım diye O'nu dünyaya gönderdi, böylece bizi sevdiğini gösterdi. Tanrı'yı biz sevmiş değildik, ama O bizi sevdi ve Oğlu'nu günahlarımızı bağışlatan kurban olarak dünyaya gönderdi. İşte sevgi budur.”

Tanrı bizi o kadar çok sevdi ki, bize yaşam ve günahlarımızın affını bahşetmek için biricik Oğlu'nu dünyaya gönderdi.

Tanrı bizi o kadar çok sevdi ki, bizim için Oğlu'nu feda etti.

3. Dünyadaki acının kaynağı nedir?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Kutsal Yazılar bize dünyadaki acının kaynağı hakkında ne söylüyor?

Kutsal Yazılar bize şöyle diyor:

A. Şeytan, Tanrı'ya karşı ayaklandı ve başkalarının da isyan etmesi için çabılıyor.

Şeytan, Tanrı'ya karşı isyan etti ve mümkün olduğunca fazla kişinin de aynısını yapması için çabılıyor (Luk.22:31;1Pe.5:8–9). O yalancı ve katildir (Yu.8:44). Şeytan'a itaat edenler de yalan söyler, öldürür ve yok eder.

B. Adem ile Havva, Tanrı'ya itaatsizlik etmeyi seçti.

Tanrı insanları, iyi ve kötüyü seçme özgürlüğüyle yarattı. Adem ile Havva, tüm insanların atalarıdır ve onlar Tanrı'ya itaatsizlik etmeyi seçmişlerdir. Böylece, kötülük ve ölüm dünyaya girdi (Yar.3:1–24). Tüm yaratılış ve insanlar da, Adem ile Havva'nın itaatsizliğinin etkilerini yaşıyor (Rom.5:12; Rom.8:20–22). Bu etkileri doğal afetler, insanların davranışları, hastalıklar ve daha pek çok şeyde görebiliriz.

C. O'na itaat etsek de etmesek de, Tanrı hepimize seçme özgürlüğü verir.

Hepimiz iyiyi ya da kötüyü seçme özgürlüğüne sahibiz. Kötü şeyler yapmayı seçtiğimizde Tanrı üzülür; ama yine de, kendi seçimlerimizi yapmamıza izin verir (Mat.23:37b; Rom.3:10–18). Bazen, Tanrı'ya itaat etmemize rağmen, başka insanların kötü seçimleri yüzünden acı çekeriz (1Pe.2:20–22; 3:14–17).

4. Tanrı acıyı nasıl kullanır?

KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Tanrı hayatınızdaki acıları şimdiye kadar nasıl kullandı?
2. Tanrı'nın hayatınızdaki acıyı nasıl kullandığına dair bir Kutsal Kitap metni düşünün.

Büyük grup olarak bir araya gelerek yanıtları dinleyin ve bu bölümde henüz bahsetmediğiniz kısımlar varsa, bu noktada bahsedin.

A. Tanrı, imanımızı geliştirmek için acıyı kullanır.

Altın çok harlı ateşte ısıtıldığında, içindeki toz zerrecikleri yüzeye çıkar. Bu tozlar yüzeyden alınır ve geriye saf altın kalır. Acı çekmek de bu ateş gibidir: Acı verir; ama Tanrı'ya olan imanımızın gelişmesiyle sonuçlanır (1Pe.1:6-7; Yak.1:2-4). Bizi, Tanrı'nın Krallığı'nı hasretle özlemeye yönlendirir (Rom.8:18; 2Ko.4:16-18; Rom.5:3-5; 1Pe.3:14-17).

Tanrı'nın sevgisi, her türlü acıdan daha güçlüdür. Başka her şeyimizin elimizden alındığı korkunç durumlarda bile, tüm ihtiyacımız olan şey, Tanrı'nın lütfudur (2Ko.12:9-10).

B. Tanrı kötülüğü iyiliğe çevirir.

Yusuf'un ağabeyleri onu köle olarak satmışlardı; ama Tanrı bu olayı, İsrailileri kıtlıktan kurtarmak için kullandı (Yar.50:18-20).

Tanrı, İsa Mesih çarmıha gerildiğinde, şimdiye kadar yapılmış olan en büyük kötülüğü, hepimiz için en muhteşem iyiliğe çevirdi (Elç.3:13-15; Flp.2:8-11). Tanrı'nın işleyişini her zaman anlayamayız; ama O'nun karakterine her zaman güvenebiliriz (Rom.8:28; 11:33-36). Sonunda Şeytan tamamen ve sonsuza kadar yenilecektir (Va.20:10).

C. Tanrı, biz başkalarını teselli edebilelim diye, acı çekerken bizi teselli eder.

Tanrı bizi acı çekerken teselli eder. Bizi kollarına alır (Yşa.40:11). Bizi Sözü'yle rahatlatır (Mez.119:50, 92). Biz de aynı teselliyi, acı çeken başka kişilere aktarabiliriz (2Ko.1:3-5).

5. Acı çekerken Tanrı'nın iyiliğine inanmak neden zordur?

Kültürel inançların yanı sıra, bizi acı çekerken Tanrı'nın iyiliğine inanmaktan alıkoynabilecek başka şeyler de vardır.

A. Bazı öğretiler, Tanrı'nın iyiliğine inanmayı zorlaştırabilir.

i. Sadece Tanrı'nın gazabı ve yargısı hakkında işittiğimizde.

Bazen, günah işlediğimizde Tanrı'nın bizi yargılayacağı hakkında pek çok kez öğretiler duyarken, Tanrı'nın bizi ne kadar çok sevdiği hakkında pek bir şey duymayız. Tanrı'nın sonsuzca güçlü olduğu doğrudur; ama aynı zamanda, bize duyduğu büyük sevgiyi de hatırlamalıyız (Yer.31:3; Ağı.3:22-23; 1Yu.4:9-10).

ii. Acının, Tanrı'ya hoşnut etmek için yeterince şey yapmadığımız anlamına geldiği söylendiğinde.

Bize, Tanrı'ya hoşnut etmek için yeterince iyi olmadığımızdan ötürü acı çekmekte olduğumuz söylenebilir. Oysa, Tanrı'nın sevgisi bizim yaptıklarımıza bağlı değildir. Tanrı bizi, biz O'na dönmeden önce sevmiştir (Rom.5:8; Tit.3:4-5; 1Yu.4:19). Tanrı bizi yaptıklarımızdan ötürü değil, lütfundan ötürü sevmeye devam eder (Rom.3:23-24; Ef.2:8-9).

iii. Tanrı'nın inanan herkese rahatlık ve zenginlik vaat ettiği öğretilendiğinde.

Eğer bize, Tanrı'ya itaat eden herkesin daima zengin ve sağlıklı olacağı öğretilmişse, açlık çektiğimizde suçluluk hissedebiliriz. İtaat ve imanda eksikliğimiz yüzünden acımıza kendimizin neden olduğunu sanabiliriz. Elçi Pavlus, Tanrı'ya itaat ettiği halde çok acı çeken biri olarak bize örnek teşkil eder (2Ko.1:8-10).

B. İmanımızın güçlenmesine yardımcı olacak şeyler yapmadığımızda, Tanrı'nın iyiliğini hatırlamak zor olur.

İsa Mesih'i izleyip Kutsal Kitap'ı çalıştığımızda, Tanrı hakkındaki gerçekleri öğreniriz ve bu bizi Şeytan'ın yalanlarından özgür kılar (Yu.8:31-32; 2Ti.3:14-17). Mesih inanlıları öğrenmek, dua etmek ve paydaşlıkta bulunmak için bir araya gelmelidir (Elç.2:42; Flp.4:6-7;

İbr.10:24–25). Bunlar hayatımızda olmuyorsa, acı çektiğimiz zaman Tanrı'nın iyiliğine inanmamız daha zor olur.

C. Kilise kötülüğe ve adaletsizliğe karşı sesini yükseltmediğinde, Tanrı'nın iyiliğini hatırlamak zor olur.

Tanrı, adaletsizliğe karşı durması ve ihtiyaç içindekilere yardım etmesi için Kilise'yi dünyaya yerleştirdi (Luk.4:18–19; Mat.25:31–46). Kilise işini yapmadığı zaman kötülük artar ve insanlar Kutsal Kitap'ta dendiği gibi Tanrı'nın gerçekten iyi olduğuna inanmakta zorlanır.

D. Çocuklukta yaşananlar bazen Tanrı'nın iyiliğine inanmayı zorlaştırabilir.

Çocukların güvende, kötülüğe karşı korunma altında hissetmeye ihtiyaçları vardır. Çocukken zor deneyimler yaşamışsak, yetişkinliğe ulaştığımızda Tanrı'ya güvenmekte zorlanabiliriz. Örneğin, annesiz ya da babasız büyümüşsek, babamız çoğu zaman bize karşı öfkeliyse, Kutsal Kitap Tanrı'nın sevecen bir Baba olduğunu öğretiyor olsa da, Tanrı'nın bizi terk ettiğini ya da bize hep kızgın olduğunu düşünebiliriz (Mat.6:9–13; Yu.17:24; Rom.8:14–17).



Seven Baba



İKİLİ OLARAK TARTIŞIN

Kendi babanızı düşünün. Çocukken onun sevgisini içinizde hissettiniz mi? Dünyasal babanızla yaşadıklarınız, Göksel Babanız'la yaşadıklarınızı nasıl etkiliyor?

ALİŞTİRMA: TANRI'NIN SEVGİSİNİ DENEYİM ETMEK

1. Gözlerinizi kapatın. Çocuk olduğunuzu ve Tanrı'nın sizi seven Babanız olduğunu hayal edin. Size bakarken O'nun gözlerindeki sevgiyi hissedin. Şimdi de, aşağıdaki ayetler sesli okunurken dinleyin:

Ağıtlar 3:21–23

1.Yuhanna 3:1–2

Mezmun 103:13–14

1.Yuhanna 4:9–10

Romalılar 8:14–16

1.Petrus 5:7

2. Yüreğinizi araştırın. Tanrı'nın sevgisi hakkında gizli şüpheleriniz var mı? Varsa, bunları Tanrı'ya söyleyin.
3. Tanrı'nın hepimize olan sevgisiyle ilgili ezgiler söyleyin.

YÜREĞİMİZDEKİ YARALAR NASIL ŞİFA BULABİLİR?

1. Sorun yaklaşıyor

Farid, sıcak bir günün ardından serin akşam havasını solumak için dışarıda oturuyordu. Oğulları Ramez ile Issam'ın birlikte oynayışlarını izlerken eşi ve çocukları için Tanrı'ya şükrediyordu. “Evet, bunlar iyi yıllardı” diye düşündü, “Gerginlikler artıyor, doğru. Diğer halk bizim halkımıza karşı savaşmaktan ne zaman vazgeçecek? Burası bizim topraklarımız, onların değil! Ne olursa olsun, Salwa gitmemiz için başımın etini yese de, memleketimi bir daha terk etmeyeceğim. Pek çok aile burayı terk edip gitse de, ben gitmeyeceğim.” O öğleden sonra, komşusu İbrahim de ailesiyle birlikte orayı terk etmişti.

O gece, savaş uçakları başlarının üzerinden geçti. Bombalar düşmeye başladı ve biri evlerinin hemen önüne isabet etti. Nişancılar ateş açtılar. Üç yaşındaki Issam, başına ve sağ koluna şarapnel parçalarının isabet etmesiyle acı içinde bağırdı. Farid, “Çabuk!” diye bağırdı Salwa'ya, “İssam'ı al! Koş! Haydi!”

Farid, Ramez'i alıp koşmaya çalıştı; ama Ramez zıt yöne doğru gitmek istiyordu. “Sırt çantamı alayım!” dedi Ramez; ama Farid onu sertçe sarsarak, “Bunun için zaman yok oğlum!” dedi. Gecenin içinde, bombalardan ve çevrelerinde uçan mermilerden uzak durmak için koşabildikleri kadar hızlı koştular. Onlarla birlikte yaklaşık elli kişi daha koşuyordu. Ramez'in küçük arkadaşlarından biri onların yanında koşarken yere düştü. Ona ne olduğunu görmek için duramadılar bile.

Sonunda bombalar durdu. Sessizlik oldu. Sadece Salwa'nın ve Issam'ın sessiz ağlayışları vardı. Farid, “Sessiz ol Salwa!” dedi, “Güvenli bir yere gitmek için yürümeye devam etmeliyiz!” Bütün grup sessizce uzun uzun yürüdü. Gün ağarırken bir kente geldiler.

İlk düşündükleri şey, Issam'ı bir doktora götürmektir. Birini buldular. Doktor yaraları temizledikten sonra, “Bu yaralar çok derin” dedi, “Her

gün temiz su ve sabunla temizleyin. Ona günde iki kez bu ilaçları verin.” Farid’e reçeteyi uzattı. Salwa Farid’e baktı. Ne yapabilirlerdi? Yanlarında hiç para yoktu. Farid, “Kaygılanma” dedi, “Tanrı sağlayacak.” Salwa’nın yanından ayrıldı ve kısa süre sonra ilaçlarla döndü.

O kentteki bir kilise, evlerini terk etmek zorunda kalmış kişilerin binada kalmalarına izin veriyordu. Salwa ile Farid oraya gitti. Çok kalabalık ve soğuktu; yine de, aileleri için bir yer buldular. Sıcak bir çorba içtikten sonra, bitkin halde yere uzandılar ve derin bir uykuya daldılar.

Sonraki gün ve haftalarda, hayatlarında ne olacağını merak ederek beklediler. Küçük Issam, yaralarına yerleşmiş iltihapla savaşırken öylece yerde yatıyordu.

Farid hep iyi mizaçlı, şen şakrak biriydi; oysa şimdi bir köşede yalnız kalmak istiyordu. Öylece boşluğa bakıyordu. Herkese kızgındı. Uyuyamıyordu, baş ve mide ağrılarından şikâyet ediyordu. Yine de erkek olduğu için güçlü görünmeye çalışıyordu.

Salwa kızgın değildi; ama çok üzgündü. Yemek yemek istemiyordu. Artık güvenli bir yerde olsalar da, sürekli korku içindeydi. Bazen gözyaşlarına boğuluyor ve kendini durduramıyordu.

Bir gün Ramez, başka çocuklarla birlikte plastik poşetleri şişirip patlatarak eğleniyordu. Gülmekten katılıyorlardı; ama Salwa ayağa fırlayıp bağırdı: “Ramez, bunu bir daha asla yapma!” Salwa uyumaya çalıştığı anda bombalar, duman ve çığlık atan insanların olduğu kâbuslar görüyordu. Bazen saldırıda ölmüş olmayı diliyordu.

Farid ve Salwa kilisede ibadet zamanlarına katılıyorlardı. Oradaki pastör bir gün, olan her şeyin Tanrı’nın isteği olduğunu ve her şeyi şikâyet etmeden kabullenmek gerektiğini vaaz etti. “Tanrı günahı cezalandırır” dedi, “Bu yüzden, acı çekiyorsanız, günahlarınızı itiraf etmelisiniz. Her gün en az bir saat dua edin ve haftada bir gün oruç tutun; öyle ki, Tanrı sizden hoşnut olsun.” Tüm bu duydukları, Farid ve Salwa’yı o kadar kötü hissettirdi ki, kendilerini toparlayamadılar ve bir daha kilisedeki ibadet zamanına katılamadılar.

Yine de bir gece, Salwa o kadar ümitsiz hissetti ki, o pastörün eşiyle konuşmaya karar verdi. “Çok üzgün hissediyorum. Hayatıma devam edebileceğimi sanmıyorum” dedi. Pastörün karısı, “İmanın

varsa, üzgün hissetmezsın” dedi, “Kutsal Kitap, ‘Rab’de sevinin’ der.” Salwa o kadar utandı ki, bir daha nasıl hissettiğiyle ilgili kimseyle konuşmadı.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Saldırı Farid’i nasıl etkiledi?
2. Saldırı Salwa’yı nasıl etkiledi?
3. Kültürünüz insanlara, acı çektikleri zaman, duygularıyla nasıl baş etmeleri gerektiğini öğretiyor?

2. Yürek yarası nedir?

Yoğun korku, çaresizlik veya dehşet yaşadığımızda, yüreğimiz yaralanabilir (Mez.109:22). Buna, travma denir. Travmalar ölüm, ciddi yaralanma, tecavüz veya başka zorlayıcı cinsel aktiviteye maruz kalındığında gerçekleşebilir. Bazen başka birisinin yaşadığı kötü olayları duyduğumuzda da (özellikle bu kişi bir aile üyesi veya dost ise), yüreğimiz yaralanabilir ve travma yaşayabiliriz.

A. Yürek yarası, fiziksel yara gibidir.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Ciddi bir bacak yarasını düşünün: Nasıl iyileşir? İyileşmesine ne yardımcı olur?
2. Yürek yarası, fiziksel yaraya hangi açılardan benzer?

Mümkünse, aşağıdaki tablonun sol sütununu bir yazı tahtası ya da büyük bir kağıda önceden yazın. Sonra hep birlikte, yürek yarasının fiziksel yaraya nasıl benzediğini tartışıp sağdaki sütunu doldurun.

Fiziksel Yara	Yürek Yarası
Gözle görülür.	Gözle görülmez; ama kişinin davranışlarında kendini gösterir.
Acı vericidir ve itinayla tedavi edilmelidir.	Acı vericidir ve itinayla tedavi edilmelidir.
Göz ardı edilirse, kötüleşme olasılığı yüksektir.	Göz ardı edilirse, kötüleşme olasılığı yüksektir.
Yabancı madde ve pislikten arındırılması için temizlenmelidir.	Acı dışarı çıkarılmalıdır. Ortada bir günah varsa, itiraf edilmelidir.
Yara, içinde halen iltihap varken yüzeyde iyileşirse, kişinin çok ciddi şekilde hastalanmasına neden olur.	Kişi, içinde aslında iyileşmemişken duygusal yaraları iyileşmiş gibi davranırsa bu, daha büyük sorunlara neden olur.
Ancak Tanrı şifa verebilir; ama bunu yaparken çoğu zaman insanları ve ilaçları kullanır.	Ancak Tanrı şifa verebilir; ama bunu yaparken çoğu zaman insanları ve duyguların nasıl iyileştiğiyle ilgili anlayışı kullanır.
Tedavi edilmezse, sinekleri çeker.	Tedavi edilmezse, kötü şeyleri çeker.
İyileşmesi zaman alır.	İyileşmesi zaman alır.
İyileşmiş yara iz bırakabilir.	İyileşmiş yürek yarası da iz bırakabilir. Kişi iyileşse de, tam olarak yara lanmadan önceki kişi olmayacaktır.

B. Yaralı yüreğe sahip kişiler nasıl davranır?

Süleyman'ın Özdeyişleri 4:23 şöyle der: *“Her şeyden önce de yüreğini koru; çünkü yaşam ondan kaynaklanır.”* Yüreğimize olanlar, yaşayışımızı etkiler. Yüreği yaralı kişiler şöyle davranabilir:

Olayı tekrar yaşamak: Yüreği yaralı olan pek çok kişi farkında olmadan, travmaya neden olan olay hakkında sürekli düşünür. Bazen, olaya geri dönüp onu tekrar yaşadıklarını hissedebilirler. Bu, kişi uyanırken ya da uyku esnasında, rüyalarda kâbus olarak gerçek-

leşebilir. Olay hakkında sürekli düşünmek, kişinin gündelik hayatındaki sorumluluklarını yerine getirmek için odaklanmasını zorlaştırabilir. Örneğin, okul çocukları derslerini çalışmakta zorlanabilir. Bazı kişiler olanları herkese tekrar tekrar anlatabilir.

Travmayı hatırlatan unsurlardan kaçınmak: Yüreği yaralı olan bazı kişiler, travma yaratan olayın anılarını akıllarına getiren her şeyden uzak durmaya çalışabilir. Örneğin, üzerine uçaklardan bombalar yağan bir savaş deneyimi yaşamış olan kişi, uçak sesinden çok korkabilir. Havaalanlarından uzak durabilir. Hristiyanlar tarafından zarar görmüş kişiler de, kiliseye gitmeyi reddedebilir.

Yüreği yaralı olan bazı kişiler ise, hislerinden uzak durmaya çalışabilir. Bunu yapmak için kimileri uyuşturucu veya alkol kullanırken, kimileri aşırı yemek ya da aşırı çalışmak gibi yöntemlere başvurabilir. Bazıları olanları hatırlamayabilir ya da olayların sadece bazı parçalarını hatırlıyor olabilir. Bazı kişiler ise, olanlar hakkında konuşmayı tamamen reddedebilir.

Yüreği yaralı kişilerden bazıları hiçbir şey hissetmeyebilir. Kendilerine ne olduğunu umursamazlar. Şiddet veya ölü bedenler gördükleri zaman rahatsızlık hissetmeyebilirler. Çok üzgün olabilir ve yemek yemeyi istemeyebilirler. Çok ağlayabilir, güçsüz hissedebilirler.

Her an tetikte olmak: Yüreği yaralı kişilerden bazıları sürekli tedirgindir. Her yüksek ses onları havaya zıplattır. Sürekli korkarlar ve bir sonraki kötü olayın her an gerçekleşmesini beklerler. Çoğu zaman şiddet veya öfkeyle aşırı tepki verebilirler. Aşırı gergin olduklarından, uykuya dalmakta zorlanabilir ya da çok erken uyanabilirler. Zaman zaman titreyebilirler ya da kalpleri hızlı ve düzensiz atabilir. Baş ve mide ağrıları çekebilirler. Bazen de nefes almakta zorlanabilir veya başları dönüp bayılabilirler (Mez.55:4-5).

Tüm bu tepkiler, yüreği yaralı kişiler için normaldir. Bu tepkiler travmadan hemen sonra da gerçekleşebilir, olaydan uzun zaman sonra da kendini gösterebilir.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Tanıdığınız, yüreği yaralı kişileri düşünün. Onların bu tür davranışlar sergilediğini gördünüz mü? Örnekler verin.

C. Bazı yürek yaralarını daha ciddi kılan nedir?

Bazı durumlar diğerlerine göre daha zordur. Örneğin:

- Bir aile üyesinin ölümü ya da bir dost tarafından ihanete uğramak gibi çok kişisel olaylar.
- Uzun süre devam eden durumlar.
- Belli bir zaman aralığında birçok kez meydana gelen bir olay.
- Ölümle ilgili bir şey.
- Başkalarının kazayla değil, bilerek acı vermek için yaptıkları şeyler.

İnsanlar acı verici olaylara farklı tepkiler verirler. İki kişinin başına aynı olay gelebilir; ama biri çok ciddi tepki verirken diğeri pek etkilenmeyebilir. Kişinin travmaya daha şiddetli tepki vermesi, aşağıdaki etkenlere dayanabilir:

- Kişi her zaman başkasının kendisine ne yapması gerektiğini söylemesini istiyorsa,
- Kişinin akıl hastalığı veya duygusal problemleri varsa,
- Kişi genellikle üzgün veya hassas ise,
- Geçmişte başına pek çok kötü olay gelmişse; özellikle de bunlar kişi çocukken olmuşsa (anne babasının ölümü gibi),
- Olay sırasında ve sonrasında ailesinden veya arkadaşlarından destek almamışsa.

3. Kutsal Kitap, hislerimizle nasıl başa çıkacağımız hakkında ne diyor?

Bu tür sorunlar yaşayan bazı insanlar, hissettiklerimiz hakkında düşünmememiz ve konuşmamamız gerektiğini söyler. Ayrıca, sorunlarımız için başkalarından yardım almaya da gitmememiz gerektiğini söylerler. Sadece geçmişi unutup hayata devam etmemiz gerektiğini anlatırlar. Yüreğimizde acı hissetmenin Tanrı'nın vaatlerinden şüphe ettiğimiz anlamına geldiğini düşünürler. Bu kesinlikle doğru değildir!



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Aşağıdaki ayetler hislerimizle başa çıkmak hakkında ne öğretiyor?

Matta 26:37–38 (İsa)

Yuhanna 11:33–35 (İsa)

Matta 26:75 (Petrus)

Yunus 4:1–3 (Yunus)

1.Samuel 1:10, 13–16 (Hanna)

Mezmun 55:4–6 (Davut)

İsa Mesih'in güçlü hisleri vardı ve bunları öğrencileriyle paylaştı. Pavlus da bize, birbirimizle ilgilenme yollarından biri olarak sorunlarımızı paylaşmamız gerektiğini öğretir (Gal.6:2; Flp.2:4). Eski Antlaşma, Tanrı'ya yüreğini döken insanların hikayeleriyle doludur. (Ör. Hanna, Davut, Süleyman, Yereyma...) Mezmur yazarı Tanrı'ya, "Yüreğim yaralı içimde" (Mez.109:22b) demiştir. Tanrı, dürüst olmamızı ve içtenlikle doğruyu söylememizi ister.

4. Yürek yaralarından şifa bulmaları için insanlara nasıl yardım edebiliriz?



ALİŞTİRMA

Birinin bir başkasını iyi şekilde dinlediği ve iyi dinlemediği iki ayrı skeç yapın. Sonra da gözlemediklerinizi paylaşın.

İnsanların yüreklerindeki acıyı dışarı vurmalarının başlıca yöntemi, o acı hakkında konuşmaktır. Kişiler genellikle, Tanrı'ya içlerini dökmeden önce, yaşadıkları acıyla ilgili başka bir kişiyle konuşma ihtiyacı hisseder. Hikayelerini birçok kez anlatmaları gerekebilir. Yaşadıkları kötü olaylar hakkında konuşabildikçe, tepkileri gittikçe azalmaya başlar. Kişiler acıları hakkında konuşamadıklarında ise (onlara yardım edecek birisi yoksa), bu tepkiler aylar hatta yıllar boyu sürebilir.

Bu tür konuşmalar baş başa ya da grup ortamında gerçekleşebilir. Gruptakilerin sayısı on ya da on ikiden fazla olmamalıdır; çünkü herkesin konuşma fırsatına sahip olması gerekir. Grup evli çiftlerden, bir aileden ya da acı verici bir olayı birlikte yaşamış kişilerden oluşabilir. Bazı kişiler sorunları hakkında konuşmak istemezse, dinlemeye davet edilebilir. Zamanla onlar da paylaşmaya hazır olabilir.

Kişilerin özgürce konuşabilmesi için güvenli ve sessiz bir yer bulmak önemlidir. Ebeveynlerin dikkatleri dağılmadan konuşabilmeleri için bebek ve çocuklara bakıcı bulunmalıdır. Grubun büyük ihtimalle birkaç defa buluşması gerekecektir.

A. Kişilerin acıları hakkında konuşmalarına fırsat vermenin amacı nedir?

Kişilere acıları hakkında konuşma fırsatı verdiğimizde:

- Ne olduğuyla ve bunun onları nasıl etkilediğiyle ilgili dürüst ve daha net bir anlayışa sahip olabilirler.
- Olanları kabul edebilirler.
- Tanrı'ya güvenebilir, O'nda dinlenebilir ve O'nun şifa vermesine izin verebilirler (Mez.62:8; 103:3).

B. İyi bir dinleyici nasıl olur?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Derin acılarınızı nasıl biriyle çekinmeden paylaşırsınız?

İnsanlar, yüreklerindeki derin yaraları çekinmeden paylaşmak için karşısındaki kişinin şu özelliklere sahip olduğunu bilmeye ihtiyaç duyarlar:

- Onlarla gerçekten ilgilenen biri olması.
- Aldığı bilgiyi başka kimseye anlatmayacak olması (Özd.11:13; 20:19).
- Onları eleştirmeyecek ve aceleci çözümler sunmayacak olması (Özd.18:13).
- Acılarını dinleyip anlayacak olması (Özd.20:5).
- Onların acısını kendi acısıyla kıyaslayarak küçümsemeyecek olması.

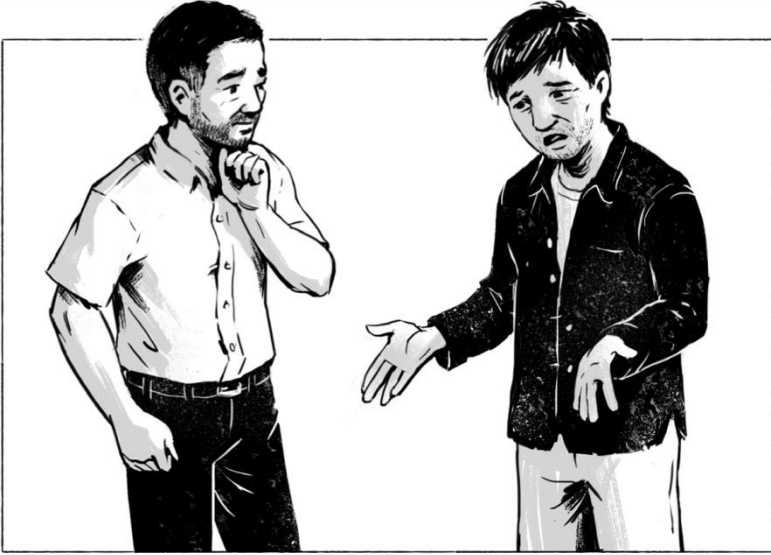
Kilise önderleri, hikmetli ve ilgili kişileri belirleyip onları bu hizmet için eğitebilirler. Acı çeken kişinin kendisini en rahat hissettiği kişiyi seçmesine izin verin.

C. Nasıl dinleyebiliriz?

Dinleyen kişi, konuşan kişinin kendi hızında anlatmasına izin vermelidir. Tüm hikayenin anlatılması ve konuşulması birkaç hafta sürebilir.

Aşağıdaki sorular, dinleyen kişinin konuşan kişiyi hikayesini anlatmaya yönlendirmesine yardımcı olabilir:

1. Ne oldu?
2. Nasıl hissettin?
3. Senin için en zor kısmı neydi?



Uygun şekilde yanıt vererek dinlemekte olduğunuzu gösterin. Bunu, ona bakarak ve anladığınıza dair “Hı hı” gibi yanıtlar vererek yapabilirsiniz. Pencereden dışarı ya da saatinize bakmayın. Bitirmesini sabırsızlıkla bekliyormuş gibi davranmayın. Dinlerken kişinin kültürüne hassasiyet göstermek de önemlidir. Örneğin, kişinin kültürüne göre dinlerken göz temasında bulunmak uygun bir davranış olmayabilir.

Arada bir, kişinin ne söylediğini düşündüğünüzü ifade edin. Bu, anladıklarınızı düzeltmek, tekrar ifade etmek ya da onaylamak için kişiye fırsat verecektir.

Kişi yaşadıklarını anlatırken fazla tedirgin olursa, devam etmek faydalı olmayacaktır. Mola vermesine, başka şeyler hakkında düşünmesine ve sakinleşmesine yardımcı olun. Tekrar hazır olduğunda hikayesini anlatmaya devam edebilir.

Kişi rüyalarını hatırlarsa, onlar hakkında konuşmaya teşvik edin ve bunların ne anlama gelebileceğini düşündüklerini sorun. Kişi uyku-
dayken bilinçaltı olayla mücadele ediyor olabilir ya da Tanrı ona
konuşuyor olabilir (Eyü.33:13–18). Rüyalar sembolik olabilir ve yo-
rumlama gerektirebilir (Yar.37:5–8). Rüyalarda olanlar, gerçek hayatta
olmuş gibi düşünülmemelidir. Tedirgin edici her rüyayı duayla Rab’bin
eline bırakın (Dan.2:20–22).

Kişi hazır olduğunda, onunla birlikte dua edin. Eninde sonunda
kişilerin acılarını Rab’be kendilerinin getirmesi gerekecektir; ama bunu
yapmaya hazır olmaları zaman alabilir.

D. Kritik Vakalar

Çok fazla yaralanmış kişilerin, onların acılarını dinleyerek edebi-
leceğiniz yardımdan daha fazlasına ihtiyaçları olabilir. Birinin ne kadar
ciddi şekilde yaralandığını anlamak için şu unsurları göz önüne alın:

- Davranışlarına bakıldığında ne kadar çok sorunu olduğu görü-
nüyor (Bölüm 2B’ye bakın)?
- Sorunlar ne sıklıkla ortaya çıkıyor?
- Sorunlar ne kadar ciddi ve derine dayanıyor?
- Sorunlar kaç aydır devam ediyor?
- Sorunlar kendisine ve ailesine bakmasına engel oluyor mu?

Kritik düzeyde yaralanmış kişilerin profesyonel yardıma ihtiyacı vardır.
Bir psikolog ya da psikiyatrist müsait değilse, herhangi bir doktor veya
hemşire bile en azından ilaç verip sakinleşmelerini ve uyumalarını
sağlayabilir.

DİNLEME ALIŞTIRMASI

Katılımcıları iki gruba ayırın. Her bir kişi sırayla başından geçen kötü
bir olayı anlatsın; ama bu olay çok büyük bir olay olmasın. Bir başkası
da dinlesin. Dinleyenler doğru dinlediklerinden ve kişinin acısını
anlayıp paylaştıklarını gösterdiklerinden emin olsunlar. 4C kısmında

önerilen soruları kullansınlar (Ne oldu? Nasıl hissettin? Senin için en zor kısmı neydi?). On dakika sonra rolleri değişsin.

Büyük grup olarak tekrar bir araya gelip şunları tartışın:

- Bu alıştırma sırasında nasıl hissettiniz?
- Zor olan bir şey var mıydı?
- Sizi dinleyen kişinin sizi gerçekten duyup anladığını hissettiniz mi? Neden?
- Dinleyen neyi iyi yaptı?

SANAT ALIŞTIRMASI

Kişilerin acılarını ifade etme yollarından biri de, sözleri kullanmadan sanat aktivitesi yapmaktır. Bunu yapmak için elinizde keçeli kalemler ve kağıt ya da kil hamuru olsun. Herkesin sessiz olmasını sağlayın ve Tanrı'nın yüreklerindeki acıyı onlara göstermesini dileyin. Sonra, üzerinde fazla düşünmeden çizmeye ya da kili şekillendirmeye başlayabilirler; böylece, acının parmaklarından akıp dışarı çıkmasına izin verirler. Çizimler gerçeği doğrudan yansıtmak yerine sembolik olabilir. Her kişi kendisi için anlamlı semboller kullanacaktır. Örneğin sigara, sigara için bir kardeşi temsil ediyor olabilir.

Herkesin tek başına çalışması için 30-45 dakika verin. Sonra, küçük gruplarda paylaşmak isteyenlerin:

1. Çizimleri veya kilden modelleri hakkında konuşmalarına,
2. Bu alıştırma aracılığıyla durumları hakkında farkettileri yeni bir şeyi anlatmalarına izin verin.

NEFES ALIP VERME ALIŞTIRMASI

Yürekleri yaralı kişiler, güçlü hislerin altında eziliyor olabilir. Aşağıdaki nefes alıp verme egzersizi, kontrolü ele alıp rahatlamalarına yardımcı olabilir.

1. Rahat bir oturma pozisyonuna geçin.

2. İsterseniz gözlerinizi kapatın. Sadece nefes alış verişinizi düşünün.
3. Yavaşça nefes alıp ciğerlerinizi havayla doldurun ve sonra yine yavaşça nefesinizi verin. Kendi kendinize şöyle düşünün: “(Kendi isminiz), oksijen bedeninde hareket ederken rahatladığını hisset.”
4. Sessiz bir yerde olduğunuzu düşünün. Bu bir sahil, bir tepe ya da bir ağaç altı olabilir. Yalnız olabilirsiniz ya da yanınızda sizinle ilgilenen biri olabilir. İsa'nın size, sizi ne kadar çok sevdiğini söylediğini hayal edebilirsiniz.
5. Nefes alıp verişinizi, havanın girişini ve çıkışını düşünmeye devam edin.
6. Beş dakika sonra gözlerinizi açın. Vücudunuzu esnetin ve derin bir nefes daha alın.

YAS TUTAN KİŞİYE NE OLUR?

1. Kayıp üstüne kayıp

Günler geçtikçe, Issam'ın yaraları daha çok iltihaplandı ve ateşi çıkmaya başladı. Farid'in daha fazla ilaç alacak imkanı yoktu ve yaşam koşulları hiç hijyenik değildi. Bir gece küçük Issam'ın ateşi çok yükseldi. Sabaha karşı da vefat etti. Salwa yüksek sesle haykırarak uzun uzun ağladı. Farid ise tek gözyaşı bile dökmedi. Sanki yüreği taşlaşmıştı.

O sıralarda o gruptan başka kişiler de ölmüştü: Bir bebek, ilaçlarını alamayan bir kadın ve iki yaşlı kişi. Gruptakiler kendi kendilerine cenaze töreni yapmayı öğrenmişlerdi ve bir tane de Issam için yaptılar.

Farid küçük mezara eliyle toprak atarken Tanrı'ya kızgındı. Tanrı bunun olmasına neden izin vermişti? Sahip olduğu her şeyi, bildiği her şeyi yitirmişti. Tanrı küçük oğlunu da almak zorunda mıydı? Ülkedeki tehlikeli ortam için hükümete de kızgındı. Kendine de kızıyordu. Neden daha fazlasını yapamamıştı? Nedenini anlayamasa da, ailesini bırakıp gittiği için Issam'a bile kızgındı!

Salwa çok üzgündü. Kendi kendine sürekli şöyle düşünüyordu: “Keşke Farid beni dinleseydi! Oradan daha önce ayrılırsaydık, Issam ölmezdi!” Artık kâbusları, Issam'la oynadığı mutlu rüyalarla karışıyordu ve sonra korkunç gerçeğe uyanıyordu: O gitmişti. Ramez'e ya da Farid'e bir şey verecek gücü kalmamıştı.

Farid, buldukları kentin tepesinden kendi kentini görebiliyordu. Rüzgar doğru yönden estiğinde kokusunu bile alabiliyordu. Yüreği sızlıyordu. O yedikleri harika yemekler! Koyunları! Meyve ağaçları! Köyünde önemli biriydi. Bunların hiçbiri artık yoktu.

Sonra bir gün Fuad amca onların bulunduğu kente geldi. Bölgedeki Hristiyanları ziyaret ediyordu. Farid onu gördüğüne çok sevindi. O gece ikisi konuşmak için tepeye yürüdüler.

Fuad amca, “Ailene ne oldu?” diye sordu. Farid, “Bize olanları biliyorsun!” dedi. Fuad amca, “Evet” dedi, “Ama ben sana ne olduğunu bilmek istiyorum! Anlat bana.”

Farid, Fuad amcanın içtenlikle ilgilendiğini hissetti ve kentindeki çatışmaları, bombalamayı, kaçışlarını, Issam'ın ölümünü anlattı. Farid gözlerinin yaşarmaya başladığını fark etti ve karanlıkta Fuad amcanın görmeyeceğini umdu.

Fuad amca, “Nasıl hissettin?” diye sordu.

Farid, “Çaresiz!” dedi, “Çok çaresiz! Yetişkin bir adamım ve hiçbir şey yapamadım.”

Fuad amca onu anladı ve, “Evet, çaresiz hissetmek çok zor bir şey, özellikle biz erkekler için!” diyerek onu onayladı. Sonunda Fuad amca, “Senin için en zor kısmı neydi?” diye sordu.

O anda Farid'in gözyaşları akmaya başladı ve durdurmak için yapabileceği bir şey yoktu. “Küçük Issamım'ın öldüğünü görmek. Onu çok seviyordum.” Bir süre ağladı. Utanç yerine rahatladığını hissettiğini fark ederek şaşırdı.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Issam'ın ölümü Farid'i nasıl etkiledi?
2. Issam'ın ölümü Salwa'yı nasıl etkiledi?
3. Farid ile Salwa, Issam'ı kaybetmenin yanı sıra başka neler kaybettiler?

2. Yas tutmak nedir?

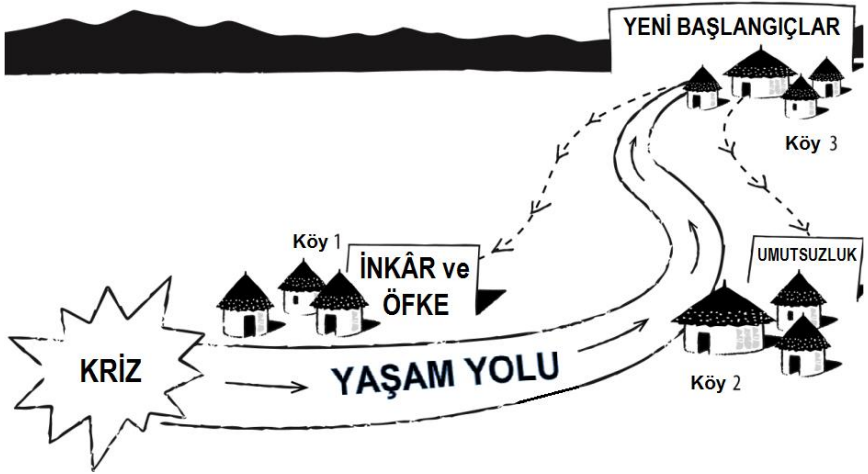
Yas tutmak, kaybedilen bir şeyin veya kişinin ağır üzüntüsünü duymaktır. Bu, bir aile üyesi ya da arkadaş kaybı olabilir. Bedenin bir parçasının işlevini yitirmesi veya tamamen kaybı olabilir. Sahip olunan bir malın ya da konumun kaybı olabilir. Küçük ya da büyük olsun, her kayıp bizi etkiler ve belli bir derecede yas tutmamıza neden olur (Neh.1:3–4). Travma her zaman bir kaybı içerir; bununla birlikte, hayatımızda travma yaşamadan da kayıplar gerçekleşebilir. Örneğin, çok yaşlı bir ebeveynin yavaş yavaş ölüme gitmesi, travma yaşamamıza neden olmayabilir.

Kişiler, kendileri için çok önemli bir şeyi ya da kişiyi kaybettiklerinde, kimlik algılarını yitirebilirler. Örneğin bu, kişinin eşi öldüğünde ya da bedeninin bir parçasını veya görme yetisini kaybettiğinde gerçekleşebilir. Yas tutma sırasında, kişinin önceki kimlik algısı değişir ve yeni yaşam şekline uyum sağlar. Bu da zaman alır.

Adem ile Havva günah işlediği için ölüm dünyaya girmiştir; böylece yas tutmak da kaybın acısından kurtulma sürecinin olağan bir parçası haline gelmiştir. Ancak cennette yas olmayacaktır (Va.21:4). İmanlılar cennet umuduna sahip olduklarından, yas tuttıkları zaman bunu inanlı olmayanlar gibi yapmazlar (1Se.4:13). Üzülürler; ama umutsuzluk ya da teselli yoksunluğu yaşamazlar.

3. Nasıl şifayla sonuçlanan bir yas yaşayabiliriz?

Yas tutmak, zaman ve güç ister. Bu, bizi farklı köylerden geçirip iyileşmeye götüren bir yolculuk gibidir (Yşa.61:1-3).



Yas Yolculuğu

A. İnkâr ve Öfke Köyü

Birinci köy, İnkâr ve Öfke köyüdür. Kişiler yaşadıkları kaybın hemen ardından çoğunlukla hissizleşir ve çevrelerinde olanın farkındalığına tam ulaşamaz. O insanın gerçekten öldüğüne ya da o olayın gerçekten meydana geldiğine inanamazlar. Bazen de aniden ağlamaya başlayabilir ya da öfke krizine tutulabilirler. Tanrı'ya ya da ölerek bırakıp giden kişiye kızabilirler. Akıllarında birçok soru dönüp dolaşabilir: "Keşke şunu yapsaydım, o zaman ölmezdi belki"; "Keşkeya sahip olsay-

dım”; “Neden bu benim başıma geldi?”... Kişi, ölüm için suçlayacak birini bulmaya çalışabilir ve hatta ondan öç almayı da deneyebilir. Bunun sonucunda çoğu zaman çatışmalar olur ve bozulan ilişkiler acıyı daha da arttırır.

Bazen kişiler, vefat eden kişinin gerçekten öldüğüne inanmayı reddeder. Ölen kişinin hâlâ orada olduğunu düşünürler. Çoğu zaman onu gördüklerini ya da duyduklarını hayal ederler. Bu, dünyanın her yerinden insanlara olabilir ve ille de kötü ruhlarla ilişkileri olduğu anlamına gelmez.

Bu aşama, kayıptan sonra bir ay ya da daha fazla sürebilir. Cenaze esnasında veya insanlar yaşlı aileyi teselli etmeye gelirken başlayabilir. Ağlamak, cenaze ve anma gibi törenler çoğu zaman yardımcı olur.



İKİLİ OLARAK TARTIŞIN

Yaşadığınız bir kaybı düşünün. Bu hislerden herhangi birini yaşadınız mı? Açıklayın.

B. Umutsuzluk Köyü

İkinci köy, Umutsuzluk köyüdür. Kişiler bu köye geldiklerinde, çoğunlukla üzgün ve umutsuz hissederler. Hayatlarını düzene sokmakta zorlanabilirler. Halen vefat etmiş kişinin geri gelmesini özlemle beklerler. Çok yalnız ve ihmal edilmiş hissedebilirler ve kendilerini öldürmek isteyebilirler. Ortada hiçbir neden olmasa da, kendilerini kişinin ölümünden dolayı suçlu bile hissedebilirler. Birinci köydeki sorular akıllarında dönmeye devam edebilir.

Kişiler bu Umutsuzluk köyünde çoğunlukla 6-15 ay arası kalırlar.

C. Yeni Başlangıçlar Köyü

Üçüncü köy, Yeni Başlangıçlar köyüdür. Kayıplarını kabul edip yasını tutmuş kişiler bu köye geçebilir. Bu noktada, kendileri için yeni bir hayat oluşturmayı düşünmeye başlarlar. Arkadaşlarıyla yeniden dışarı çıkıp eğlenmeye hazırdırlar. Eşlerini kaybetmiş olanlar, tekrar evlenmeyi düşünmeye başlar. Çocuklarını kaybetmişlerse, bir bebek sahibi olmayı isteyebilirler. Yine de insanlar, yaşadıkları kayıpla değişirler;

artık eskisi gibi olmayacaklardır. Yaslarını sağlıklı şekilde tutmuşlarsa, başkalarına da yardım edebilecek daha güçlü kişiler haline gelirler.

D. Her zaman doğru sırada giden bir yolculuk değil

Yas yolculuğu her zaman sırasıyla gerçekleşmez. Kişilerin önceki köyleri kısa süreliğine tekrar ziyaret etmeleri normaldir. İkinci köye ulaşmış biri, birkaç gün tekrar çok kızgın hissedebilir ve sonrasında bunu geride bırakıp yoluna devam eder. Bazen kişiler yolculuklarına ikinci köyden başlar, sonra birinci köye uğrar. Üçüncü köye ulaşan biri, ölüm yıldönümü gibi bir olay nedeniyle Umutsuzluk köyüne geri de dönebilir. Bu geriye gidiş yaklaşık bir hafta sürebilir. Tüm bunlar normaldir. Kişi eninde sonunda adım adım Yeni Başlangıçlar köyüne doğru ilerler.

İyi olmayan şey, kişinin birinci veya ikinci köyde çok uzun süre kalmasıdır. Örneğin bir kadın, ölümünden bir yıl sonra bile kocasını görüp duyabildiğini düşünüyor olabilir. Vefat etmiş bir çocuğun annesi, bir yıl sonra bile onun giysilerini sanki her an giyecekmiş gibi hazır tutuyor ya da kıyafetlerini kimseye vermiyor olabilir. Bir adam, karısının ölümünden iki yıl sonra bile arkadaşlarıyla sosyal bir ortamda zaman geçirmek istemiyor olabilir. Bu kişiler birinci ya da ikinci köyde fazla uzun kalmışlardır ve ilerlemek için özel yardıma ihtiyaç duyarlar.



İKİLİ OLARAK TARTIŞIN

Daha önce bahsettiğiniz kaybınızdan sonra, tüm bu köylerden geçip yeni başlangıçlar noktasına vardınız mı? Yolda bir yerde takılıp kaldığınızı hissediyor musunuz? Hiç önceki köylere geri dönüş yaşadınız mı? Lütfen açıklayın.

4. Yas tutmayı zorlaştırabilen unsurlar nelerdir?



İKİLİ OLARAK TARTIŞIN

Yas tutmayı neler zorlaştırabilir? Yaşadığınız o kaybı tekrar düşünün. Sizi yas tutmaktan alıkoyan şeyler oldu mu? Olduysa, bunlar neydi?

Yas tutmak zaten zordur; yine de bazı şeyler bunu daha da zor hale getirebilir. Bunlar, kaybın nasıl gerçekleştiği ya da kişilerin yaşla ilgili inandıkları olabilir.

A. Kaybın türü, yas tutmayı zorlaştırabilir.

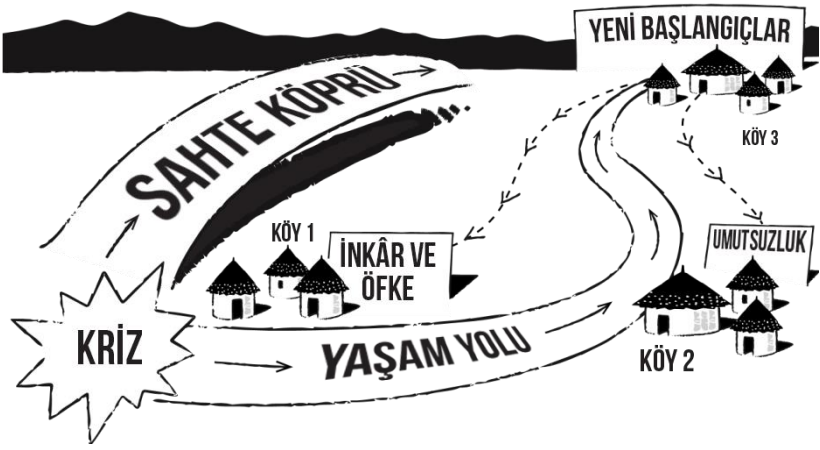
Çoğu kaybın yasını tutmak gerekse de, aşağıdaki kayıplarla mücadele özellikle zordur:

- Aynı anda aşırı kayıp ya da ölüm olduğunda.
- Ölüm ya da kayıp ani ve beklenmedik olduğunda.
- Ölüm ya da kayıp şiddet içerdiğinde.
- Ölen kişinin bedeni bulunamadığında.
- Kişinin öldüğüne dair kesin kanıtlar olmadığında.
- Ailenin ihtiyaçlarını karşılayan kişi ya da bir topluluk önderi öldüğünde.
- Yas tutan kişilerin ölen kişiyle çözülmemiş sorunları olduğunda.
- Ölüm, intihar veya cinayet sonucu gerçekleştiğinde.
- Bir çocuk öldüğünde.

B. Sahte köprü kişilerin yas tutmasını engelleyebilir.

Bazen, Müjde'ye ve Tanrı'nın tüm vaatlerine inandığımız için kaybımızla ilgili kızgın veya üzgün hissetmenin yanlış olduğunu düşünürüz. Kültürümüz de bu fikri destekliyor olabilir. Buna, "sahte köprü" denebilir; çünkü birinci ve ikinci köylerden geçmeksizin, kayıp anından hemen "Yeni Başlangıçlar" köyüne geçişi sağlayan bir yol gibi görünür. Bu, Kutsal Kitap'a uygun değildir ve iyileşme sağlamaz. Tanrı bizi kayıplarımız için yas tutma ihtiyacıyla yarattı. İsa Mesih de çarmıhtaki acı dolu duygularını şöyle ifade etti: "Tanrım, Tanrım, neden beni terk ettin?" (Mat.27:46).

Kaybın acısıyla yüzleşmek cesaret ister. Biz de bundan kaçınmaya ayarlırız. Bazen acımızı hissetmemek için ruhsal hizmete aşırı odaklanırsınız. Bu tehlikelidir; çünkü kaybımız olduğunda yasını tutmazsak, bu yas içimizde kalır ve uzun yıllar boyunca sorunlara neden olabilir.



Sahte Köprü

C. Ağlamayla ilgili inançlarımız bizi yas tutmaktan alıkoyabilir.

Bazı kültürler, biri öldüğünde toplum içinde yüksek sesle ağlamak gerektiğini öğretir. Ağlamayanların, ölen kişiyi önemsemediğinden ya da ölümüne sebep olduğundan şüphelenilir. Bu yüzden kişiler, üzgün hissetseler de hissetmeseler de, yüksek sesle ve dövünme hareketleriyle ağlayabilirler. Bazı kültürler ise özellikle erkeklerin ağlamasına izin vermez. Bu da, kişilerin yaslarını dışa vurup ifade etmek yerine içlerine gömmelerine neden olabilir.

Tanrı bizi, üzüldüğümüzde ağlayan canlılar olarak yarattı. Ağlamak, hislerimizi ifade edip acımızı dışa vurma yollarından biridir. Ağlamak, hem kadınlar hem de erkekler için yas tutmanın önemli bir parçasıdır. Yakın arkadaşı Lazar öldüğünde, İsa Mesih bile ağlamıştır (Yu.11:33–38a). Mezmur yazarı da ağlamıştır (Mez.6:6; 39:12; 42:3), peygamberler de (Yşa.22:4; Yer.9:1). Vaiz 3:4 ağlamanın da zamanı olduğunu söyler. Tanrı gözyaşlarımızı fark eder; onlar Tanrı'nın gözünde değerlidir (Yşa.38:3–5).

İnsanlar gözyaşlarını içlerinde tutmamalıdır; ancak gösteriş olsun diye de ağlamamalıdır. Mümkün olduğunca, gözyaşlarının doğal olarak akıp gitmesine izin vermelidirler. Bazen üzüntü, kayıptan aylar sonra, beklenmedik anlarda bile gelebilir.

5. Yas tutanlara nasıl yardım edebiliriz?

A. Eyüp'e teselli verenlerin örneği

Eyüp, büyük bir aileye sahip, zengin bir adamdı. Bir anda her şeyini kaybetti: Çocukları, sığırları, mal varlığı, sağlığı. Arkadaşları, Eyüp'ün başına gelenleri duyduklarında, onu teselli etmek için yanına gittiler. Konuşmaya başlamadan önce, onunla birlikte bir hafta sessizce oturdular. Sonra Eyüp acısını anlatmaya başlayarak sessizliği bozdu. Arkadaşları hemen imanında eksiklik olduğunu (Eyü.4:3-6), acılarının nedeninin kendi günahları ve çocuklarının günahları olduğunu (Eyü.4:7-8) söyledi. Eyüp günah işlemediğini söylese de arkadaşları, Tanrı önünde masum olduğu takdirde bunların başına gelmeyeceğinden emindi (Eyü.8:6-8; 11:2-4; 22:21-30). Eyüp'ü tekrar tekrar suçlayarak tövbe etmesi için ikna etmeye çalıştılar. Sonunda Eyüp şöyle dedi: “*Siz avutmuyor, sıkıntı veriyorsunuz!*” (Eyü.16:2b). Arkadaşları, Eyüp'e teselli vermek yerine, onun acısını arttırıyordu.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Eyüp'ü teselli etmeye çalışanlar faydalı olarak ne söylediler ya da yaptılar? Yaptıkları ya da söylediklerinden faydalı olmayanlar nelerdi?

B. Yas tutmakta olanlara nasıl yardım edebiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Birini kaybetmenin yasını tutarken çevrenizdekilerin yaptıkları ya da söylediklerinden hangileri sizin için faydalı oldu? Faydalı olmayan sözler ya da davranışlar nelerdi?
2. Kültürünüz yas tutanlara geleneksel olarak nasıl yardımcı olur? Hangi âdetler faydalıdır? Hangileri faydalı değildir? Aralarında Hristiyanların yapmaması gerekenler var mıdır? Neden? Grubun tamamına yanıtlarınızı paylaşın.

Aşağıda yer alan ve henüz paylaşılmamış olanları da siz ekleyin.

Bazı geleneksel törenler ve uygulamalar kişinin yas tutmasına yardımcı olur, bazılarıysa olmaz. Kilise önderleri faydalı olan ve Hristiyan

inancına uygun törenlerin gerçekleşmesi için teşvikte bulunmalıdır. Bunların yanısıra, kişilerin yas tutmasına yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bazı yöntemler şunlardır:

- Onlar için dua edin (Ef.6:18).
- Onları ziyaret edin.
- Hazır olduklarında hisleri hakkında konuşmaları için onları teşvik edin. Öfke ve üzüntülerini ifade etmelerine izin verin.
- Acılarını dinleyin. Konuşmaktan ziyade dinleyin. Onlar acılarını dışarı vurduka iyileşeceklerdir. O sırada vaaz ya da öğretili dinleyecek durumda değillerdir (Eyü.21:2; Özd.18:13).
- Gündelik hayatlarındaki ihtiyaçlarını karşılamada yardımcı olun. Yas tutmakta olan kişi kendisine ve ailesine bakma kaygısına düşerse, uygun şekilde yas tutup iyileşmek için yeterli güce sahip olamayabilir. Önceden yaptıkları işleri yapmakta bile zorlanırken vefat eden kişinin işlerini de üstlendikleri için bitkin düşebilirler. Yas tutabilmeleri için onları gündelik sorumluluklarından özgür kılın. Özellikle cenaze zamanında yas tutan kişiye pratik olarak yardım edebileceğiniz birçok şey bulabilirsiniz. Dulların ve yetimlerin özellikle yardıma ihtiyacı vardır ve Rab'bin Sözü bize onlarla ilgilenmemizi buyurur: *“Baba Tanrı'nın gözünde temiz ve kusursuz dindarlık, kişinin sıkıntı çeken öksüzler ve dullarla ilgilenmesi ve kendini dünyanın lekeleyesinden korumasıdır”* (Yak.1:27).
- Yas tutmanın normal ve zaman alan bir süreç olduğunu anlamalarına yardım edin. Duygularında dalgalanmalar olacaktır. Bu yüzden bu dönemde, birinci ve ikinci köylerden geçerken hissettiklerine dayanarak biriyle evlenmek gibi büyük kararlar vermemeleri önemlidir. Üçüncü köye vardıklarında daha iyi kararlar verebilirler.
- Ölen kişinin bedeni bulunamamışsa, kişinin hayatını anmak ve ölümünü topluluk önünde ilan etmek için bir kilise töreni düzenleyin. Ölü bedenini yerini, kişinin fotoğrafı ya da bir çarmıh alabilir. Eğer aile üyeleri farklı yerlere dağılmışsa, aile üyeleri farklı yerlerde benzer törenler düzenleyebilirler.
- Kaybın ilk haftaları ve aylarında kişinin uyumakta zorluk çekmesi normaldir. Kişi uyumakta zorlanıyorsa, fiziksel egzersiz

yapması için teşvik edin. Müsait oldukça yürüyüş yapması, dışarıda iş yapması veya bir tür spor yapması için teşvikte bulunun. Fiziksel olarak yorulmak, akşam daha iyi uyumasına yardımcı olacaktır.

- Kişi sevdiği insanın öldüğünü inkâr ederse, bunun farkına varması için nazikçe ve küçük hatırlatmalarla yardımcı olun. Örneğin, sevdiği kişiye ait eşyaları dağıtmasına yardım edin.
- Kişi hazır olduğunda, ona Tanrı Sözü'nden bir vaat okuyabilir ve bunu ezberlemesi için teşvik edebilirsiniz. Örneğin: “*Rab gönlü kırıklara yakındır, ruhu ezginleri kurtarır*” (Mez.34:18).
- Kayıp yaşayan kişiler eninde sonunda acılarını Tanrı'ya getirmeye ihtiyaç duyar. Kayıplarını ne kadar net ifade ederlerse, o kadar iyi olur. Örneğin, sevdikleri birini yitirmiş olabilirler; ama aynı zamanda gelirlerini, paydaşlığı, saygıyı veya güvende olma hissini de kaybetmiş olabilirler. Tüm bu kayıpları teker teker Rab'be getirmeleri gerekir.

AĞITLAR

Mezmun 13:1'de Davut şöyle sorar: “*Ne zamana dek ya RAB, sonsuza dek mi beni unutacaksın?*” 5 ve 6. ayetlerde ise şöyle der: “*Ben senin sevgine güveniyorum, yüreğim kurtarışınla coşsun. Ezgiler söyleyeceğim sana, ya RAB, çünkü iyilik ettin bana.*” Nasıl oluyor da Davut, bu ikisini aynı zamanda söyleyebiliyor? Bu iki ifade birbiriyle çelişiyormuş gibi görünüyor.

Bazı mezmurlar ağıt mezmurlarıdır. Ağıtta kişiler, yüreklerindeki şikâyetleri Tanrı'ya dökerler ve kendileri adına bir şey yapması için O'nu ikna etmeye çalışırlar; bunu yaparken de O'na olan güvenlerini sıkça dile getirirler (Mez.62:8).* Ağıt, bir kişi ya da topluluk tarafından bestelenebilir.

*Mezmurların 67 tanesi ağıttır; bu sayı, diğer mezmur türlerinden daha fazladır. Bunların bazıları kişisel yas için, diğerleri ise toplu yas içindir. Kişisel ağıt içeren mezmurlar: 3, 4, 5, 6, 7, 9–10, 11, 13, 16, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 43, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 59, 61, 62, 63, 64, 69, 70, 71, 77, 86, 88, 94, 102, 109, 120, 130, 140, 141, 142, 143. Toplumsal ağıt içeren mezmurlar: 12, 14, 44, 53, 58, 60, 74, 79, 80, 83, 85, 90, 106, 108, 123, 126, 137.

Ağıtların genellikle yedi bölümü vardır:

- Tanrı'ya sesleniş ("Ey Tanrım!")
- Tanrı'nın geçmişteki sadakatini dile getirme
- **Şikâyet**
- Günahın itirafı ya da masumiyetin ifadesi
- Yardım talebi
- Tanrı'nın yanıtı (içeriği çoğu zaman açıklanmaz)
- Övme andı, Tanrı'ya güven ifadesi

Her ağıtta bu bölümlerin hepsi yer almaz ve her zaman aynı sıralamayla görülmezler. Buradaki başlıca bölüm, şikâyetdir.

Ağıtlar, kişinin yasını tam olarak ifade etmesine yardımcı olur. Bazen kişiler Tanrı'ya karşı olan şikâyetlerini ve suçlamalarını bile ifade ederler; ama bunun hemen ardından Tanrı'ya güvendiklerine dair ifadeler gelir. Bu kombinasyon çok güçlü duaları ortaya çıkarır. Yas üzüntüsü saklanmaz ve kişiler bu yasın içinde sıkışıp kalmaz; Tanrı'ya seslenip O'na olan imanlarını ifade ederler. Ağıtlar, kişileri Tanrı'ya karşı dürüst olmaları, hisleri ve şüpheleri hakkında gerçeği söylemeleri için teşvik eder. Tanrı'ya ağıt yakmak şüphe değil, iman belirtisidir.

Ağıtta kişiler, sorunları kendileri çözmeye çalışmazlar; yardım için Tanrı'ya yakarırlar. Durumun nihai kontrolünü elinde bulunduran kişi olarak Tanrı'ya bakarlar, düşmana değil. Kendileri karşılık vermek ya da düşmanı lanetlemek yerine, Tanrı'dan adalet için harekete geçmesini isterler (Mez.28:3-4).

Ağıtlar pek çok etnik grupta çok iyi bilinir. Derin ve yoğun duyguları ifade etmenin etkili bir yoludur.



ALİŞTİRMA

1. Herkesten bütün kitaplarını kapatıp Kutsal Kitap'ta Mezmur 13'ü açmalarını ve bu ağıtın bölümlerini bulmalarını isteyin. Bunu yapmayı bitirdiklerinde mezmuru yüksek sesle okuyun; katılımcılardan her bir ayetin hangi bölüme ait olduğunu sesli olarak belirtmelerini isteyin.

<p>1–2. ayetler:</p> <p><i>Ne zamana dek, ya RAB, Sonsuza dek mi beni unutacaksın? Ne zamana dek yüzünü benden gizleyeceksin? Ne zamana dek içimde tasa, Yüreğimde hep keder olacak? Ne zamana dek düşmanım bana üstün çıkacak?</i></p>	<p>Sesleniş ve şikâyet</p>
<p>3–4. ayetler:</p> <p><i>Gör halimi, ya RAB, yanıtla Tanrım, Gözlerimi aç, ölüm uykusuna dalmayayım. Düşmanlarım, "Onu yendik!" demesin, Sarsıldığımda hasımlarım sevinmesin.</i></p>	<p>Talep</p>
<p>Ayet 5a:</p> <p><i>Ben senin sevgine güveniyorum;</i></p>	<p>Tanrı'ya güven ifadesi</p>
<p>5b–6. ayetler:</p> <p><i>Yüreğim kurtarışınla coşsun. Ezgiler söyleyeceğim sana, ya RAB, Çünkü iyilik ettin bana.</i></p>	<p>Övme andı</p>

- Her bir katılımcının kendi yaşadığı acı dolu deneyim hakkında bir ağıt yazması için otuz dakikalık bir sessiz zaman ayırın. Bunu kendi ana dillerinde yapsınlar. Bu yazılı bir ağıt, bir ezgi ya da ezgiyle birlikte dans da olabilir. Dilerseniz, gruplar halinde çalışarak topluluk ağıtları bestelemelerini de isteyebilirsiniz. Ağıtları küçük gruplarda ve/veya büyük grupta paylaşın.

KÖTÜ TECRÜBELER YAŞAMIŞ ÇOCUKLARA YARDIM ETMEK

1. Ramez'in acısı

Saldırının üzerinde bir yıl geçmişti. Ramez artık sekiz yaşındaydı. Saldırıdan önce Ramez mutlu bir çocuktur; ev işlerine yardım eder, arkadaşlarıyla oynardı. Okula gitmeyi severdi ve zeki bir çocuktur. Farid oğluyla gurur duyuyordu!

Saldırıdan sonra Ramez annesinin yanından ayrılmayı istemez oldu. Okula gitme zamanı geldiğinde Salwa'ya sınıksız tutundu. Salwa da, "Benimle kalmasına izin ver" dedi. Ramez her gece sahip olduğu birkaç şeyi, acil durum olasılığına karşı çantasında topluyordu. Üzerinden her uçak geçtiğinde saklanmak için koşuyor, korku içinde titriyordu. Her gece aynı duayı ediyordu: "Tanrım, lütfen kötü insanların buraya gelmesine izin verme." Salwa ona artık burada güvende olduklarını tekrar tekrar anlatsa da, onun için fark etmiyordu. Yıllardır yatağını ıslatmayan Ramez'in yatağı, artık her sabah ıslaktı ve kötü kokuyordu. Farid bunu yapmaması için onu dövdü; ama bunun hiçbir yararı olmadı. Sonunda Farid Salwa'ya, "Bu çocuk itaat etmeyi öğrenmeli!" dedi. Ramez'e yeni bir sırt çantası aldı ve okula yolladı.

Birkaç gün içinde sırt çantası yırtılmış, harap olmuştu. Farid, "Eşyalarına daha iyi bak! Paranın ağaçta yetiştiğini mi sanıyorsun?" diye bağırdı. Ramez babasına baktı ve, "Peki, baba" dedi.

Farid Ramez'e bir sırt çantası daha aldı; ama birkaç gün içinde bu da harap oldu. Farid çok kızdı. "Eşyalarına böyle değer veriyorsan, al bunu kullan!" diye bağırarak Ramez'e eski bir pirinç çuvalı fırlattı.

Sonra Ramez'in öğretmeni, Farid ile Salwa'yı toplantı için okula çağırdı. Öğretmen, "Ramez diğer çocuklarla hep kavga ediyor ve ödevlerinin hiçbirini anlamıyor. Artık onu sınıfımda tutamam" dedi. Farid ve Salwa içlerini çekerek Ramez'i eve götürdüler.

Kilisede Sara adında imanlı, yaşlıca bir bayan vardı. Memleketini terk etmek zorunda kalmadan önce çocuklara reberlik yapıyordu. Olanları fark ederek Farid ile Salwa'ya sordu: "Ramez savaş ve kardeşini kaybetmek hakkında ne düşünüyor?" Farid ile Salwa birbirlerine boş gözlerle baktılar. Sonunda Farid, "Şey, biz aslında bilmiyoruz" dedi.

Sara, “Ramez içinde çok kötü şeyler biriktirmiş” dedi, “Bunların dışarı çıkması gerek. Birkaç renkli kalem ve kağıt alın; sonra da Ramez’den, kaçmak zorunda kaldığınız geceyi çizmesini isteyin.”

Onlar da öyle yaptı. Ramez ard arda resimler çizdi: Bomba bırakan uçaklar, sırt çantasının paramparça oluşu, Issam’ın kanlar içindeki hali... Tüm bunları çizdikten sonra durdu. Farid ondan, çizdiklerinden bahsetmesini istedi. Ramez cılız ve titrek bir sesle konuştu. Anne babasına o korkunç geceyi anlatırken gözyaşları süzülüyordu.

Farid, “Tüm bunlar olduğunda nasıl hissettin?” diye sordu.

“Çok yalnız ve korkmuş.”

Farid, “Evet” dedi, “Çok korkutucu bir şeydi.”

Salwa, “Peki senin için en zor kısmı neydi?” diye sordu. O anda Ramez hüngür hüngür ağlamaya başladı ve şöyle dedi: “Issam’ı kanlar içinde görmek. Yardım etmek için yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Onu her gün çok özleyorum.” Annesi onu kollarıyla sararken Ramez içini çeke çeke uzun süre ağladı.

Sonra Salwa, “Şimdi bana çizimindeki sırt çantasından bahseder misin?” dedi.

Ramez’in yüzünden öfke okunuyordu. “O kötü adamlar bir daha asla sırt çantamı yok edemeyecek! Onlara izin vermeyeceğim. Önce ben yapacağım.” Bunları söyledikten sonra yine hıçkırığa hıçkırığa ağladı. Salwa, “Ramez, oğlum” dedi, “Seni çok seviyorum. Bunu birlikte atlatacağız.”



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Ramez’in sorunlardan önceki davranışları nasıldı? Sorunlardan sonra nasıl davranmaya başladı?
2. Farid ile Salwa, Ramez’in davranışlarına nasıl tepki verdiler?
3. Sizin kültürünüzde yetişkinler kötü davranan çocuklara genellikle nasıl tepki verirler? Sizce bu tepkiler faydalı mıdır?

2. Kötü tecrübeler yaşamış çocuklar nasıl davranır?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Kötü deneyimlerden geçmiş çocuklar tanıyor musunuz? Bu çocuklar nasıl davranıyor?

Çocuklar kötü deneyimler yaşadıklarında, çeşitli şekillerde etkilenip tepki verirler. Bunların çoğu, yetişkinlerin tepkilerinden farklıdır.

A. Duyguları etkilenir.

- Sürekli korkar hale gelebilirler. Küçük çocuklar, ebeveynlerinin yanbaşından ayrılmak istemeyebilir. Yabancıardan ya da karanlıktan korkabilirler. Tekrar kötü bir şeyin olmasından korkabilirler. Okula gitmekten de korkabilirler.
- Öfkeli ve saldırgan olabilirler. Küçük çocuklar oyun arkadaşlarıyla eskisinden daha çok kavga edebilir. Daha büyük çocuklar, ebeveynlerine ve öğretmenlerine karşı eskisinden daha çok isyankâr davranabilir.
- Üzgün olabilirler. Çocuklar birinin ölümü gibi sebeplerden ötürü çok üzgün olsa da, bir süre üzgün kalıp sonrasında biraz oynaması normaldir.
- Hayata ilgilerini yitirebilirler. Yüreğindeki acı, akıllarına baskın çıkabilir. Yaşam güçlerini tüketebilir.
- Sessizleşebilir ve çevrelerinde olanlara tepkisiz kalabilirler.
- Olanlardan kendileri sorumluymuş gibi hissedebilirler.
- Daha büyük çocuklar, diğerleri kurtulamazken kendileri hayatta kaldıkları için suçlu hissedebilirler.

B. Bedenleri etkilenir.

- Konuşma yetileri etkilenebilir. Kekelemeye başlayabilirler ya da tamamen konuşamaz hale gelebilirler.
- Tedirgin oldukları için iştahları kesilebilir ya da acıyı bastırmak için aşırı yiyebilirler.
- Baş ağrısı, mide ağrısı veya bedenlerinin başka yerlerindeki ağrılardan şikâyet edebilirler. Kurdeşen dökebilir, astım olabilirler.

C. Davranışları etkilenir.

- Küçükken davrandıkları gibi davranmaya yeniden başlayabilirler. Tekrar yataklarını ıslatabilir ya da başparmaklarını emebilirler.

- Kabuslar görebilirler. Küçük çocukların bazıları rüyalardan ötürü uyanmaksızın çığlık atabilirler. Bu, onlar büyüdükçe sona erecektir.
- Sürekli savaş oyunları oynayabilirler ya da sık sık kavga edip rahatsız edici davranabilirler.
- Çok ağlayabilirler.
- Kendileri için özel olan kıyafetleri, oyuncakları, kitapları veya bu gibi şeyleri kaybettiklerinde aşırı mutsuz olurlar.
- Odaklanamadıkları için okulda başarısız olabilirler.
- Daha büyük çocuklar, içlerindeki acıdan kurtulmak için alkol veya uyuşturucu kullanabilir ya da evlilik dışı cinsel ilişkide bulunabilirler.
- Daha büyük çocuklar, hızlı motosiklet kullanmak, tehlikeli bir spor dalıyla uğraşmak ya da asker olmak gibi riskli şeylere kalkışabilirler. Bu, tehlike karşısında cesur hissetmelerine yardım eder.
- Daha büyük çocuklar, bedenlerine kesikler atarak ya da intihar ederek kendilerine zarar verebilirler.

3. Ramez gibi çocuklara nasıl yardım edebiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Kötü tecrübeler yaşamış çocuklara nasıl yardım edebiliriz?

A. Mümkünse aileyi bir araya getirin ve gündelik yaşam düzenlerini tekrar kurun.

Mümkünse, kötü olayın ardından kısa süre içinde aileleri bir araya getirmek önemlidir. Her gün yapılanlar düzenli olursa, çocuklar daha çabuk iyileşir. Örneğin Ramez, her gün yaklaşık olarak ne olacağını bilmelidir. Okula gitmeye, ev işlerindeki görevlerini yerine getirmeye ve arkadaşlarıyla oynamaya teşvik edilmelidir. Faaliyetlerden bazıları, birlikte eğlenmeye yönelik olmalıdır. Birlikte oyun oynanabilir; eğer ses yapmak tehlikeliyse, birlikte hikaye zamanı olabilir. Başlanan

faaliyetleri sonuna kadar devam ettirmek önemlidir. Bu, çocuklara bir şeyleri başarabilme hissi verir. Böylece güvende hissetme yetileri geri gelir. Geleceğin tamamen kontrol dışı olmadığını hissetmelerine yardım eder.

Baba ile anne arasında gerginlik varsa, çocuklar bunu hisseder. Hem kendileri hem de çocukları için, ebeveynlerin aralarındaki gerginliği en kısa zamanda gidermeleri gerekir.

B. Çocukların acısını dinleyin.

Çocuklar, çevrelerinde olanları yetişkinlerden daha çok fark ederler. Eksik bilgileri de, kendilerine anlamlı gelen ifadelerle tamamlarlar. Konular hakkında konuşma fırsatı bulamazlarsa, akıllarında çok yanlış ve tuhaf düşüncelere kapılabilirler. Ebeveynler çocuklarıyla konuşmaya alışkın olmasalar da, özellikle kötü şeyler olduğunda ve sonrasında çocuklarıyla konuşmaları çok önemlidir. Etkin dinlemenin üç sorusunu kullanın: “Ne oldu? Nasıl hissettin? Senin için en zor kısmı neydi?” Bu, “Git ve oyna” deme zamanı değildir.

Aileler, karşılaştıkları kötü olaylarla ilgili birlikte konuşmalıdır. Her bir çocuğun, kötü şeyler olduğunda neler hissettiğini söyleme fırsatı olmalıdır. Sorun yaşamıyormuş gibi görünen bazı çocuklar bile aslında içlerinde zorluk yaşıyordur ve bunu paylaşma fırsatları olmalıdır. Ebeveynlerin her bir çocukla teker teker konuşması da iyi olur.

Küçük çocuklar, hislerini konuşmaktan ziyade oyunla ifade ederler. Çocuklar oyun esnasında daha önce yaşadıkları kötü olayı canlandırdıklarında bu, yaşadıkları acıyı dışa vurup iyileşmelerine yardımcı olur. Ebeveynler çocuklarına ne oynadıklarını ve bu sırada nasıl hissettiklerini sormalıdır. Sonrasında, canlandırma hakkında konuşmadan, çocuğun yaşadıkları hakkında konuşmaya geçiş yapılabilir.

Çocukların acılarıyla ilgili konuşmalarına yardımcı olma yöntemlerinden biri de, onlara resim çizdirmektir. Ebeveynler çocuklarına kalem kağıt ya da tebeşir parçası verip (bunlar yoksa kum üzerine) çizim yapmalarını isteyebilirler. Eğer çocuklar ne çizeceklerini bilmiyorsa, onlardan bir adam, bir aile ve sonra da daha öncesinde yaşadıkları yeri çizmelerini isteyin. Bitirdikten sonra çizimlerini açıklamaları için fırsat verin. Unutmayın, hedefiniz onlara acıları hakkında konuşmaları için yardımcı olmaktır, onlara öğretmek veya nasihat vermek değil.

Çocuklar kötü rüyalar görüyorlarsa, insanların başlarına gelen kötü olayları rüyalarında sık sık görebildiklerini açıklayın. Onları, rüyaları hakkında konuşmaya teşvik edin. Rüyalarının başlarına gelen bir şeyle ilgili olup olmadığını sorun.



Bir çocuğun yaşadığı savaşa ilgili resmi

C. Çocuklara durumla ilgili gerçeği söyleyin.

Çocuklar, yaşlarına uygun olarak, başlarına gelen olayla ilgili gerçeği anlamalıdır. Halen tehlike olup olmadığını ya da birinin ölüp ölmediğini öğrenmeleri gerekir. Gerçek tehlikeyi bilmek, gerçek olmayan türlü tehlikeleri hayal etmekten iyidir. Ayrıca, ebeveynler tehlikeyi abartmamalı, olabilecek çeşitli kötülüklerden bahsetmemelidir.

Ebeveynler, başka kötü şeylerin gerçekleşmesi durumunda ne yapacaklarına dair plan yapıp bunu aile üyeleriyle açıkça paylaşmalıdır.

D. Her gün ailece Rab'le zaman geçirin.

Özellikle zor dönemlerde, aileler birlikte oturup konuşmak için her gün zaman ayırmalıdır. Günün sonu bunun için iyi bir zaman olabilir. Genç yaşlı herkes, o gün neler görüp nasıl hissettiğinden bahsetmelidir. Küçük çocuklara da konuşma ve dua konularını söyleme fırsatı verilmelidir. Sonra da ailece dua edilip ilahiler söylenebilir. Unutmayın ki, çocuklar başkalarıyla konuşabildikleri an Tanrı'yla da konuşmaya başlayabilirler. Doğru şekilde baş edildikleri takdirde, kötü olaylar aile üyelerini birbirine daha çok yaklaştırabilir.

Çoğunlukla küçük çocuklar ölümün ne olduğunu anlamazlar. Ölen kişinin geri dönmesini beklerler. Şöyle sorular sorarlar: “Tanrı bunun olmasına neden izin verdi? Bunun bana da olmasına izin verecek mi? Bu benim suçum muydu? Gömüldükten sonra bedene ne olur?” Sorularından bazılarını tam olarak yanıtlamak zor olabilir; yine de ebeveynler ellerinden geldiğince iyi ve onları Tanrı’ya güvenmeye yönlendirecek şekilde açıklama yapmalıdırlar.

Her bir aile üyesine, Tanrı’nın hâlâ yanında olduğunu ve onunla ilgilendiğini bilmesi için yardım edilmelidir. Her bir kişi ezberlemek için bir ayet seçebilir. Örneğin:

- Mezmur 121:4: Tanrı, asla uyuklamayan bir gözcüdür.
- 1. Petrus 5:7: Tanrı tüm korkularımızı alabilir.
- Mezmur 23:1: Tanrı tüm ihtiyaçlarımızla ilgilenir.
- Mezmur 46:1: Tanrı sığınağımız olarak daima bizimledir.
- Süleyman’ın Özdeyişleri 3:5: Tanrı, O’na güvenmemizi ister.
- Matta 11:29: Tanrı nazik ve sabırlıdır.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Sizin kültürünüzde ebeveynler çocuklarını dinler mi? Onlarla konuşurlar mı? Konuşmazlarsa, bunun nedeni nedir?
2. Bu uygulama ve inançları Kutsal Kitap’takilerle kıyasladığımızda ne görüyoruz? Mar.10:13–16’yı ve Yas.6:4–9’u okuyun.
3. Çocuklara, yaşadıkları acı dolu deneyimler hakkında konuşmaları için nasıl fırsat verebilirsiniz?

E. Ergenlerin özel ihtiyaçları vardır.

Ergenler, hayatlarında savaş ya da başka travmalar olmadan da zor bir dönemden geçerler. Travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan bazı sorunlar, çocuğun yaşından da kaynaklanıyor olabilir.

Ergenlerin kendi özel alanlarına ihtiyaçları vardır. Bu, özellikle ergen kızlar için geçerlidir. Aileler yer değiştirmek zorunda kaldığında ya da kriz yaşadıklarında, pek özel alan sağlanamasa da, ergen kızların kendilerine özel bir alana ihtiyaç duyduklarını anlamak faydalı olabilir.

Ergenlerin, yaşlılarıyla konuşup tartışma ihtiyaçları vardır. Özellikle travmatik bir olaydan sonra, bunu yapmaları için onları teşvik etmek gerekir.

Ergenler, özellikle aileleri zor zamandan geçerken yararlı hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Ailelerinin ayakta kalabilmesine yardımcı olacak bir şey yapmaları, kendilerini değerli hissetmelerini sağlar.

F. Öğretmenlerin ve okul yönetiminin olanları anlamasına yardımcı olmamız gerekir.

Ebeveynler ve o topluluktaki başka önderler, okul müdürü ve öğretmenlerle olanları konuşmak için toplanma zamanı ayarlamalıdır. Yaşanan sorunların çocukları ve onların okul performansını nasıl etkilediğini anlamaları gerekir. Öğretmenler durumu anlarsa, öğrencilere karşı daha sabırlı olurlar ve iyileşme sürecinin bir parçası haline gelirler.

G. Ciddi vakalar

Bir yıl sonra bile çocuk ciddi sorunlar sergiliyorsa, olgun ve hikmetli birinin onunla bolca zaman geçirmesi gerekecektir. Tanrı, çocuğu iyileştirebilir; ama bu zaman alacaktır. Çocuğun profesyonel yardıma ihtiyacı olabilir.

4. Çocuk askerlere nasıl yardım edebiliriz?

Günümüz dünyasında pek çok çocuk kaçırılıp asker olmaya zorlanıyor. Bazıları ise kendi istekleriyle orduya katılabiliyorlar. Örneğin, fakir ve aç oldukları, aileleri öldürüldüğü ve gidecek başka yerleri olmadığı, düşmana kızgın oldukları veya arkadaşlarının gözünde cesur görünmek istedikleri için orduya katılabiliyorlar. On sekiz yaşından küçük olup savaş, öldürme ve başkalarının öldürüldüğünü görme durumlarına maruz kalan biri, mutlaka travma yaşar ve yardım görmeden yetişkinlik yolunda sağlıklı gelişim gösteremez.

Askerlik yapmış çocuklar, normal hayata dönmekte büyük zorluk yaşarlar. Birçok kötü davranışla karşılaşmışlardır ve hayattaki sorunları çözmek için şiddet kullanmayı öğrenmişlerdir. Kendi toplumlarına ya da ailelerine korkunç şeyler yapmaya zorlanmış olabilirler. Mümkünse, kendi ailelerine dönmeleri gerekir; ama bu, yaptıkları kötü şeyler

yüzünden çok zor olabilir. İnsanlar onlardan korkabilir ya da nefret edebilir.

Eve ve okula geri dönmeden önce özel yardım almaları gerekir. Böyle çocuklar için kalacak yer ve bakım sağlayan organizasyonlar vardır; bir süreliğine böyle bir yerde kalmaları gerekebilir. Travma yaşamış herkes gibi, onlar da kendi hikayelerini anlatmaya ve başkalarının kendilerini dinlediklerini hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Gördükleri ve yaptıkları şeyleri çizmeleri veya canlandırmaları da faydalı olacaktır. Normal hayata dönebilmeleri için insanların onları sevdiğini ve onlarla gerçekten ilgilendiklerini bilmeleri gerekir. Ayrıca, yaptıkları kötülüklerden dolayı tövbe etmeye ve Tanrı'nın bağışlayışını tecrübe etmeye ihtiyaçları vardır (1Yu.1:8-9).

Kilise, asker çocukların yaşadığı acı, kayıp ve travmanın topluluk tarafından anlaşılmasına yardımcı olmalıdır. Hem topluluğun hem de çocuk askerlerin acılarını Tanrı'ya verip O'ndan şifa almaya ihtiyaçları vardır. Günahlarını itiraf etmeleri, birbirlerini affetmeleri ve ilişkilerini düzeltmeleri gerekir. Çocuklar normal hayata yeniden uyum sağlamaya çalışırken, onların aileleri de yardım almalı, teşvik edilmelidir. Çocukları yavaş yavaş değiştirken ilişkilerinin düzelmesi de zaman alacaktır.

Kilise, aynı zamanda çocukların asker olarak hizmet etmeye zorlanmasının kötülüğü hakkında topluluğu eğitmelidir.

KÜÇÜK GRUP ALIŞTIRMASINI SONLANDIRMA

Çocuklara nasıl davrandığınızla ilgili tartışın. Yaşadığınız bölgede özel yardıma ihtiyacı olan çocukları belirleyin ve onlar için ne yapabileceğine dair plan yapın. Bu çocuklar için birlikte dua edin.

TECAVÜZE UĞRAMIŞ BİRİNE YARDIM ETMEK

1. Nada'nın gelişi

Her hafta, sığınmak için gelen kişiler vardı. Sırtlarında kıyafetler, yüzlerinde dehşet ifadesiyle geliyorlardı.

Bir sabah Salwa, yeni gelenler arasında kızkardeşi Nada ve kocası Abdul'u görünce donup kaldı. Nada iyi görünmüyordu. Kucağında bebeği ve eteğine tutunarak onu takip eden üç yaşındaki oğluyla yürüyordu. Kıyafetleri kirli ve yırtıktı; bir kolu bez parçasıyla askıya alınmıştı. Salwa onları karşılamaya koştu ve kilise binasına yerleşmelerine yardım etti. Ertesi sabah Nada'yı hastaneye götürdü. Doktor, Nada'nın kolunun kırıldığını söyleyip alçıya aldı. Tüm bu süre boyunca Nada neredeyse tek kelime etmedi. Abdul hiçbir zaman çok samimi biri değildi; ama şimdi, çok daha uzak ve kızgın görünüyordu.

O gece Salwa, Nada'nın sessizce ağladığını duydu. "Nada'ya ne oldu?" diye merak etmeye başladı. Kısa süre sonra Nada, Abdul'un "erkek kardeşini ziyarete gitmek için" yolculuğa çıktığını söyledi.

Bir gece, çocuklar uyuduktan sonra, iki kadın kilisenin bahçesinde oturup konuşmaya başladılar. Nada bütün olup biteni Salwa'ya anlattı. "Çok mutlu yaşıyorduk. Bir gece teröristler köyümüze geldi. Abdul'un erkek kardeşini sürükleyip tüm ailenin gözü önünde öldürdüler. Abdul'un büyükannesi ve büyükbabasını da öldürdüler."

Salwa, "Ah, canım Nada'm! Bu korkunç bir şey" dedi.

Nada, "Evet, olanları aklımda tekrar tekrar yaşıyorum. Buna engel olamıyorum" dedi. Gözleri yaşarmaya başlamıştı.

Salwa, "Söyle bana, Nada'm, sonra ne oldu?" diye sordu.

"Ah, bunu sormayacağını umuyordum" dedi Nada. Daha çok ağlamaya başladı ve sesi titremeye başlasa da konuşmaya devam etti. "Teröristler beni yakaladı. Karşı koymaya çalıştım ama çok güçlülerdi. Bana kocamın ve çocuklarımın önünde tecavüz ettiler." Artık Nada hüngür hüngür ağlıyordu. Salwa Nada'ya sarıldı ve ağlamaya başladı.

Bir süre sonra Salwa, "O anda nasıl hissettin?" diye sordu. Nada, "Çok utandım" dedi, "Namuslu bir kadındım; ama şimdi kirletildim.

Mahvedildim. Değersizim. Abdul artık bana dokunmak bile istemiyor. Lütfen, bunu kimseye söyleme, yoksa herkes beni reddeder!” Acıları gün yüzüne çıktıkça gözyaşları da artıyordu.

Salwa, “Nada’cım, bu senin hatan değil ki!” diyerek onu teselli etmeye çalıştı.

Nada sakinleştiğinde, Salwa ona tekrar sordu: “Nada’cığım, tüm bu olanlar arasında senin için en zor olanı neydi?”

Nada düşündü ve sonra şöyle dedi: “En kötü olanı, bunu kocamın ve çocuklarımın önünde yapmalarıydı. Beni asla affetmeyecekler. Çok utanıyorum.” Nada, Salwa’ya bu derin yarasını anlatırken tekrar ağlamaya başladı.

Bir süre sonra Salwa, “Nada, sen günah işlemedin. Bu kötülüğü yapmayı o teröristler seçti. Sen onların yaptığı yanlış yüzünden acı çekiyorsun” dedi.

Suçluluk hissinden kurtulurken Nada’nın gözlerinden daha çok yaş süzüldü.

Salwa, “Evet, şimdi birlikteyiz” dedi, “Bu derin yaralardan şifa alma yardımı edeceğiz. Tanrı bize yardım edecek.”

Nada derinden iç çekti. Çok yorgun hissediyordu. İki kız kardeş sarıldılar ve uyumaya gittiler.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Tecavüz olayı Nada’yı nasıl etkiledi? Abdul’u nasıl etkiledi?
2. Nada neden başına gelenleri kimsenin duymamasını istedi?
3. Sizce Nada olanları neden Salwa’ya anlattı?
4. Nada nasıl şifa buldu?

Amnon ve Tamar’ın Hikayesi

Amnon, Kral Davut’un ilk oğluydu. Yakışıklı biriydi ve tahta çıkma hakkına sahipti. Bakire olan üvey kızkardeşi Tamar’a sırlı sıklam aşığı. Ona o kadar aşığı ki hasta oldu; ama onunla yalnız kalma yolunu bulamıyordu. Sonra kuzeni, onun ne kadar üzgün olduğunu gördü ve “Sorun ne?” diye sordu, “Kralın oğlu neden her sabah böyle tükenmiş görünüyor?” Amnon, “Tamar’a aşığım!” dedi.

Bunun üzerine kuzeni bir plan yaptı. “Yatağa geri dön ve ağır hasta taklidi yap. Baban seni görmeye geldiğinde, Tamar’ın sana yemek getirmesine izin vermesini iste” dedi.

Amnon aynen öyle yaptı; Kral Davut, Tamar’ı Amnon’la ilgilenmesi için gönderdi. Tamar oraya gitti ve Amnon için yemek yaptı. Sonra Amnon ona, “Şimdi yemeği bana, yatak odama getir” dedi. Tamar da öyle yaptı; ama tam ona yemeği yedirirken Amnon onu kavradı ve, “Benimle yat, sevgili kızkardeşim” diye diretti. Tamar yakardı: “Hayır kardeşim! Akılsız olma! Bana bunu yapma!” Ne var ki, Amnon onu dinlemedi ve ondan daha güçlü olduğu için ona tecavüz etti.

Sonra aşkı aniden nefrete döndü. Bu nefret beslemiş olduğu sevgiden daha güçlüydü. Tamar’a sinirlenerek, “Çık, git buradan!” dedi. Tamar ona yalvardı: “Hayır! Beni kovman, bana yaptığın kötülükten daha büyük kötülüktür.” Fakat Amnon onu dinlemedi. Uşağını çağırıp, “Bu kadını dışarı at ve ardından kapıyı sürgüle!” dedi. Uşak da Tamar’ı dışarı çıkarttı.

Tamar’ın üzerinde güzel, uzun bir elbise vardı. Fakat o, ne kadar üzgün olduğunu göstermek için başına kül saçıp üzerindeki elbiseyi yırttı. Sonra da elleriyle yüzünü kapatarak ağlaya ağlaya gitti.

Kardeşi Avşalom olanları duyunca, Tamar’ı sakinleştirmeye çalışarak şöyle dedi: “O senin kardeşindir, olanları kimseye anlatma. Bu olayın üzerinde durma.” Avşalom Tamar’ı evine aldı. Tamar da orada, hayatının sonuna kadar terk edilmiş ve yalnız yaşadı.

Kral Davut olanları duyunca çok öfkelenmiş; ama Amnon onun en gözde oğlu olduğundan, onu cezalandırmak için hiçbir şey yapmadı.

Avşalom, yaptıklarından ötürü Amnon’dan nefret ediyordu ve onu öldürmeye karar verdi. İki yıl sonra Amnon’u tuzağa düşürüp öldürdü. Bundan sonra, babasının öfkesinden kaçıp hayatını kurtarabilmek için başka bir ülkeye gitmek zorunda kaldı. Orada üç yıl kaldı. Sonunda Davut onu Yeruşalim’e geri gelmesi için çağırttı. O zaman bile Davut onu görmeyi reddetti. Avşalom’un içinde Davut’a karşı acılık birikti ve tahtı ondan almaya çalıştı. Bunu denerken de öldü. Bu, Kral Davut’u daha da üzdü.

(Bu hikaye 2.Samuel 13’ün bir özetidir.)



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Bu tecavüz olayı Tamar'ı nasıl etkiledi? Amnon'u nasıl etkiledi? Aileyi nasıl etkiledi?

2. Tecavüz nedir?

Tecavüz, birinin diğer kişiyi rızası olmaksızın cinsel birlikteliğe zorlamasıdır. Bu, çoğunlukla bayanların başına gelir; ama erkeklere de olabilir. Barışın hüküm sürdüğü zamanlarda bile tecavüz bir sorundur; ama savaş zamanında çok daha sık olur. Tecavüz, bir başkasının üzerinde güç sahibi olma ve bunun için zorbalık ve şiddet kullanma arzusuna dayanır. Öncelikli neden, cinsel birlikteliğe duyulan arzu değildir. Tecavüz, bir aile üyesi, güvenilen bir arkadaş ya da tamamen yabancı biri tarafından gerçekleştirilebilir.

3. Tecavüzün etkileri nelerdir?

Tecavüz, kişinin yaşayabileceği en acı dolu deneyimlerden biridir. Uzun süre yürekte kalan derin yaralar bırakır. Kurbanlar tecavüz yüzünden utanç duyduklarından, bunun neden olduğu yaralar çoğu zaman çok gizli tutulur. Olanları başka hiç kimse bilmez. Birinin tecavüze uğramasıyla ilgili konuşmuyor olması, bu olayın hayatında gerçekleşmediği anlamına gelmez.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Tecavüze uğramış birini tanıyor musunuz? Sizce bu olay onu nasıl etkiledi? Ailesini nasıl etkiledi? İçinde yaşadığı topluluğu nasıl etkiledi?
2. Birine tecavüz etmiş birini tanıyor musunuz? Bu olay onu nasıl etkiledi?

A. Tecavüz insanları nasıl etkiler?

- Derin bir utanç duyabilirler. Temizleyemedikleri bir kirle kaplandıklarını hissedebilirler.

- Mahvolmuş ya da tamamen değersiz hissedebilirler. Evli olmayan bir bayan, kimsenin onunla evlenmek istemeyeceğini düşünebilir. Öyle üzgün hissedebilir ki, kendini öldürmek isteyebilir.
- Tecavüze uğramış kadınlar tüm erkeklere karşı öfkeli olabilir. Bunun olmasına izin verdiği için Tanrı'ya da kızgın olabilirler. Bu öfke, onların yakınında olan herkese patlayabilir.
- Suçlu hissedebilir ve Tanrı'nın kendilerini cezalandırdığını düşünebilirler. Kendi kendilerine, "Başıma bunun gelmesine sebep olacak ne yaptım?" diye sorabilirler. Başkalarının, kurbanı tecavüzden sorumlu olmakla suçlaması da bu hissi arttırır. "Neden onun evine girdin ki?" ya da, "Neden ona karşı direnmedin?" gibi sorular, kurbanın sorumlu olduğu mesajını iletebilir.
- Başkasına söylemeye korkabilirler; çünkü kişilerin onları yalan söylemekle suçlamasından ya da olanlardan onları sorumlu tutmalarından korkabilirler. Eşleri ya da sevgilileri onları reddedebilir ve içinde yaşadıkları topluluk onları küçük görebilir.
- Artık cinsel ilişkiden zevk alamayabilirler ve hatta cinsel ilişkiden korktukları için cinsel açıdan soğuk kişiler haline gelebilirler. Bazıları da mahvolmuş ve değersiz hissettikleri için pek çok kişiyle cinsel ilişkiye girebilir.
- Cinsel organları ya da başka iç organları zedelenmiş olabilir. Tecavüzü durdurmaya çalışırken kemikleri kırılabilir ya da başka şekillerde yaralanabilirler. HIV veya cinsel yoldan bulaşan başka bir hastalık kapabilirler. Kadınlar hamile kalabilir ve bebeği aldırma isteyebilirler. Tüm bunlar kişiyi, cinsel birliktelikten tamamen uzak kalmaya yönlendirebilir.
- Gelecekte onları korumasıyla ilgili Tanrı'ya güvensizlik oluşabilir.
- Kötü ruhların kendilerini tutsak aldığını düşünebilirler.

B. Tecavüz, kurbanın evliliğini ve ailesini nasıl etkiler?

Tecavüz eden kişi yabancıysa, aile ve toplum kurbanı karşı şefkatli olabilir. Tecavüze tanıklık etmişlerse, kurban kadar kirletilmiş hissedebilirler.

Kurbanlar olanları ailelerine anlatmazlarsa, aileleri onların neden o kadar üzgün ya da öfkeli olduğunu anlayamaz. Eşler de cinsel ilişkinin neden artık çok zor bir şey haline geldiğine anlam veremezler.

Aile üyeleri tecavüz eden kişiyi tanıyorsa, kurban olanları onlara anlattığında, babaları, amcaları, kardeşleri ya da bir yakınlarının böylesine kötü bir şeyi yaptığını inanmak istemeyebilirler. Tecavüz eden kişi özellikle toplumda ya da aile içinde saygı duyulan biriye, onu suçlamaktan korkabilirler. Esenliği korumak adına, olanları inkâr edebilir, anlatan kişiye yalan söylediğini ifade edebilirler. Bazıları da, olanlara inanmakla birlikte, kurbanı, flört edip tecavüz eden kışkırtmakla suçlayabilir. Kimileri de nasıl öç alacağını planlar. Verilen yanıt hangisi olursa olsun, tecavüz kişinin evliliğinde ve ailesinde ciddi sorunlara yol açar.

Tecavüze uğrayan kadınsa, özellikle kocası bundan çok etkilenir. Cinsel yoldan bulaşan bir hastalık kapacağından korkabilir. Karısının artık kirlendiğini düşünüp onunla bir daha birlikte olmak istemeyebilir. Böyle olduğunda, kurbanın utanç ve dışlanmışlık hisleri daha da artar.

C. Tecavüz eden nasıl etkilenir?

Bazı tecavüzcüler yaptıklarından gurur duyarlar; ama başkalarına uyguladıkları şiddet kendi içlerinde de bir şeyleri öldürür.

Bazıları, özellikle bunun günah olduğunu bilenler, çok suçlu ve utanç içinde hissedebilirler. Hatta başkalarına olanları anlatma konusunda kurbandan daha çok korkabilirler. İçlerinde büyük bir mücadele başlar. Utançları öyle büyüyebilir ki, kendilerini öldürebilirler.

4. Tecavüze uğramış birine nasıl yardım edebiliriz?

A. Tıbbi ve kanuni yardım almalarına yardım edin.

Yaşadığınız bölgede tecavüze uğrayanlarla ilgili bir merkez varsa, onlarla hemen bağlantıya geçin. Onlar kurbanla ilgilenmenin en iyi yollarını bilirler. Tecavüz kurbanları, mümkünse bir iki gün içinde tıbbi yardım almalıdır. Tecavüzün hemen sonrasında kişiye verilebilecek ilaçlar vardır. Bu ilaçlar, kişinin HIV, cinsel yoldan bulaşan diğer hastalıklar, tetanoz, hepatit B ve başka hastalıklara yakalanma olasılığını düşürür. Doktor başka iltihaplanmalar ve kırık kemikler veya iç

kanamalar gibi yaralanmalar olup olmadığını da kontrol etmelidir. Tıbbi yardımda gecikme olsa da, bunun gerçekleştirilmesi önemlidir.

Tecavüz çoğu ülkede yasadışıdır. Çoğu ülkenin yasaları, reşit olmayan kişilerin tecavüze uğraması durumunda, bunun polise rapor edilmesini şart koşarken, yetişkin birinin tecavüze uğraması durumunda, polise bildirilmesi için kurbanın onayı gerekir. Yetişkin kurbanlar bunu yapmaya her zaman hazır olmayabilir. Bu durumda, tecavüze uğrayanlar için, var olan bir merkezin görevlisi gibi yapılabileceklerin bilincinde olan biriyle konuşmak, kurbanın ne yapacağına dair karar vermesine yardımcı olabilir.

Kurban, doktora ya da polise giderken kendisine bir aile üyesi, arkadaş veya kurbandan yaşlı bir bayan eşlik etmelidir. Bu, kurbanı rahatlatır ve ona destek olur; ayrıca, kendisine yöneltilen birçok soruya da yanıt vermesine yardımcı olabilir.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Yaşadığınız bölgede, tecavüz kurbanlarına tıbbi ve kanuni yardım sağlayan kaynaklar neler? Bilmiyorsanız, öğrenmek için plan yapın.

B. Bu konuyu konuşmak için güvenebilecekleri birini bulmalarına yardım edin.

Tecavüze uğramak kişilerin derin bir utanç duymasına neden olur. Bu yüzden bu son derece hassas konuyu ve acılarını, ancak kimseye anlatmayacağından emin oldukları kişilerle paylaşabilirler. Ayrıca zaten kendileri hakkında kötü hissettiklerinden, onları olanlar yüzünden suçlayacak ya da bir şekilde daha kötü hissettirecek kişilerle paylaşmak istemeyeceklerdir. Çoğu zaman kişiler, kime güvenebileceklerini bilirler; bu yüzden, konuşacakları kişiyi kendilerinin seçmesine izin verilmelidir. Bu kişi rahip, pastör veya pastörün eşi, kiliseden hikmetli bir bayan ya da daha önce tecavüze uğramış bir bayan olabilir. Önderler, kilisede böyle bir hizmet verebilecek kişileri bulup becerilerini geliştirmeleri için onlara eğitim verebilirler.

Bir kadın yaşadığı bu son derece kişisel olayı başkasıyla paylaşırken, bu iki kişi arasında özel bir bağ oluşabilir. Bu yüzden, kişinin tecavüze

uğramış bir başka kadınla konuşması daha iyi olur. Eğer kadının konuşacağı kişi bir erkekse, yanlarında bir bayanın olması iyi olacaktır. Bu bayan, o erkeğin eşi ya da kiliseden olgun bir bayan olabilir. Başka bir bayan orada bulunamayacaksa, bu görüşmenin ne zaman ve nerede gerçekleşeceğini kiliseden birinin ya da adamın eşinin bilmesi gerekir.

Tecavüze uğramış kişilerden bazıları, içlerindeki acıyı biriyle paylaşmaya hazır hissetmeyebilir. Bu nedenle, kiliseler ibadet zamanlarında tecavüz kurbanları için genel olarak dua ve öğretiş zamanı ayrılmalıdır. Bu, derinlerde gizli acılar çekmekte olan kişiler için umut ışığı olabilir. Aynı zamanda, bu konu hakkında başkalarıyla konuşabileceklerini fark etmelerine yardımcı olur.

Danışman, kurbanların olanlar ve hissettikleri hakkında açıkça konuşmalarına yardımcı olmalıdır. Kurbanlar, ne kadar kızgın ve utanç içinde hissettiklerini ifade edebilmelidir. Tecavüze uğrayanların Tanrı'ya kızgın olmaları sıkça rastlanan bir şeydir. Bu, normaldir. Tanrı onların öfkelerini kabul edip onları sevmeye devam edecektir. Hislerini saklamaktansa dürüstçe ifade etmeleri daha iyidir. Ağıt yazmak da hisleri dışa vurmanın iyi bir yolu olabilir. (3. ders'teki "Ağıtlar" kısmına bakın.)

İyileşmenin ilk adımı, kişilerin tecavüzün hayatlarındaki etkisini fark etmeleriyle atılır. Bu da, onların hislerini anlamaya çalışarak dikkatle dinleyen biriyle konuşmaları sonucu gerçekleşir. Kurbanlar, önlerindeki günler ve aylar boyunca bunun hakkında konuşmak için çok zamana ihtiyaç duyacaklardır.



İKİLİ OLARAK TARTIŞIN

1. Büyük bir sorunuz olsaydı, kiminle konuşurdunuz?
2. Kilisenizde kimler, tecavüze uğramış kişilere yardım etmek için eğitilebilir?

C. Sevildiklerini anlamalarına yardım edin.

Başlangıçta kurbanlar Tanrı'ya öyle kızgın olabilir ki, dua etmek ya da Tanrı Sözü'nü dinlemek istemeyebilir. Kabul edebilecekleri tek sevgi, çevrelerindeki kişilerden gelecek sevgi olabilir. Başkalarının onlara hâlâ değer verip sevdiklerini gördüklerinde, zamanla mahvolmadıklarını

fark edeceklerdir. Eşleri ve aile üyeleri bunda kritik rol oynayabilir. Sonunda kurbanlar, Tanrı Sözü'nde teselli bulmaya ve başkalarının kendileri için dua etmesine izin vermeye açık hale gelebilirler. Yardımcı olabilecek ayetlerden bazıları şunlardır: Mez.9:9–10; 10:17–18.

D. Acılarını Tanrı'ya götürmelerine yardım edin.

Kişiler hazır olduklarında, acılarını duayla Tanrı'nın huzuruna getirip O'ndan şifa istemeye gereksinim duyarlar. Tecavüz olayıyla neleri kaybettikleri konusunda ne kadar net olurlarsa (ör. masumiyet, saflık, sevinç), şifa bulmaları da o kadar çabuk olur. Tanrı'dan tüm bu kaybettiklerini geri vermesini istemelidirler (Mez.71:20–21).

E. Onlara tecavüz eden kişiyi bağışlama sürecinde yardımcı olun.

Yüreklerindeki acı Tanrı tarafından iyileştirildiğinde, kurbanlar kendilerine tecavüz eden kişiyi bağışlamaya başlayabilirler. Tecavüz korkunç bir şey olsa da, Tanrı bize kötülük yapanları bağışlamamızı ister (Mat. 6:14–15). Bağışlama süreci uzun zaman alabilir. Tecavüz sonucu bir çocuk dünyaya gelmişse, tecavüz edeni bağışlamak, kişinin çocuğu daha çok benimsemesine yardımcı olabilir.

5. Peki ya tecavüz sonucu doğan çocuklar?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Kilisenizde, doğumlarının gerçekleşmesiyle ilgili olaylar yüzünden dalga geçilen ya da reddedilen çocuklar var mı? Varsa, onlara nasıl yardım ediyorsunuz?

A. Özel ihtiyaçları neler?

Bazen, tecavüz sonucu dünyaya gelen çocuklar, anneleri ve aileleri tarafından reddedilirler. Kötü davranışa maruz kalabilir ve hatta ölüme terk edilecek kadar ihmal edilebilirler. Babaları olmadığı için dalga geçilebilirler. Kardeşleri onlardan nefret edebilir ve ailenin tam bir üyesi olarak görülmeyebilirler.

B. Bu çocuklara nasıl yardım edebiliriz?

Tanrı'nın babasız çocuklara özel bir ilgisi vardır (Yas.10:18). Mezmur 68:5-6 şöyle der: *"Kutsal konutundaki Tanrı, öksüzlerin babası, dul kadınların savunucusudur. Tanrı kimsesizlere ev verir, tutsakları özgürlüğe ve gönence kavuşturur..."*

Mesih inanlıları olarak, Tanrı'dan bize bu çocuklar için özel bir sevgi vermesini istemeliyiz. Onlar, kendilerine yapılan bu kötü şeylerden sorumlu değildirler. Onların, diğer çocuklardan daha fazla sevgi görmeye ihtiyacı olabilir. Yaşamlarının bir kaza olmadığını Tanrı Sözü'nden özel öğretişlerle anlayıp benimsemeye ihtiyaç duyarlar. Bu konuda yardımcı olabilecek ayetlerden bazıları şunlardır: Mezmur 139:13-18 ve Yeşaya 49:15.

Bu çocuklar babalarının kim olduğunu sorduklarında, onlara gerçeği söylemek iyi olacaktır. Onlar çoğunlukla, insanların bildiklerini düşündüklerinden daha fazlasını bilirler. Babalarının kim olduğu biliniyorsa, bu gerçeği onlara söyleyin. Eğer babaları ölmüşse, akrabalarının kimler olduğunu söyleyin.

Kilise önderlerinin, böyle bir çocuğu kabul etmesi için bütün aileye yardımcı olması gerekecektir. Kadının kocası için bu zor olabilir; hatta kardeşleri bile bu konuda zorlanabilirler. Böyle bir bebeğin kilisede adanma ya da vaftiz zamanı geldiğinde hem bebek hem de aile için özel bir bereket duası edilmesini isteyin.

6. Tecavüz edenlere nasıl yardım edebiliriz?

Tecavüz edenlerin yaptıklarının sorumluluğunu üzerlerine almaları gerekir. Başkalarına tecavüz edip onlar üzerinde zorla hâkimiyet oluşturma arzularının neden ve nasıldığını incelemeleri gerekir. Günahlarını Tanrı'ya itiraf edip bağışlanma dilemelidirler. Birinin onlarla konuşup insanlarla sağlıklı ilişki kurmayı öğrenmelerine yardım etmesi, onlarla dua etmesi ve gün be gün onların gelişim sürecini takip etmesi gerekir.

Tecavüz edenler, kurbanlarından af dilemelidirler. Kurbanın saflığını ona geri veremeseler de, tövbe ettiklerini kanıtlamak için ellerinden gelen her şeyi yapmalıdırlar (Luk.3:8).

Kilisede tecavüz eden biri varsa, pastör onunla sorunu hakkında konuşmalıdır. Kişi itirafla birlikte tövbe ederse, kilise onu Tanrı'nın bağışladığı gibi bağışlamalıdır; tabi bununla birlikte, potansiyel kurbanlarla yalnız kalmasına da izin verilmemelidir. Tecavüz eden kişiler, insanların güvenini sarsmıştır ve ancak uzun süre boyunca iyi davranışlarla bu güveni geri kazanabilirler. Tecavüz eden kişi tövbe etmezse, hem tövbe fırsatı vermek hem de başkalarını korumak için kiliseden uzaklaştırılmalıdır.

Her iki durumda da, ülkenin yasaları uygulanmalıdır. Kişiler tecavüz edeni gerçekten bağışlamakla birlikte, yaptıklarının kanuni sonuçlarına katlanması için onu mahkemeye verebilirler. (9. derse bakın.)

KÜÇÜK GRUP ALIŞTIRMASINI SONLANDIRMA

Kilisenizde birinin tecavüze uğradığını hayal edin. Kurban, olanları pastöre anlatmıştır. Sizce kiliseniz bu duruma nasıl yanıt verir? Gerçekçi olun!

HIV VE AIDS'Lİ KİŞİLERE YARDIM ETMEK

Bu ders esnasında, konu hakkında bilgili bir sağlık görevlisini bulundurmanız faydalı olacaktır.

1. Davut ve Meryem'in hikayesi

Davut ile Meryem'in mutlu bir evliliği ve beş çocuğu vardı. İki de Rab'bi seven imanlılardı. Ne var ki, bu mutlulukları, bir gün köylerine yapılan terörist saldırısıyla bozuldu. Davut ile Meryem ayrı yönlere kaçmak zorunda kaldılar. Çocuklar da Meryem'le kaçıyordu.

Komşu köylerden birinde güvenli bir yer bulan Davut, karısını ve çocuklarını aramaya başladı. Aradan iki ay geçmesine rağmen Davut ailesini bulamıyordu. Sığınmak için geçici olarak yerleştiği bu köyde kendini çok yalnız hissettiği için inanlı olmayan bazı bekar adamlarla arkadaş olmuştu. Bu adamlar neredeyse her gece, yakında yaşayan iki fahişe kadının evine gidiyorlardı. Her seferinde de Davut'a, "Haydi, sen de gel. Bak, uzun süre cinsel ilişkiye girmeyen adam kafayı yer!" diyorlardı.

Davut'un yalnızlığı ve karısına olan özlemi gitgide artıyordu. Onunla olan cinsel birlikteliğini de çok özliyordu. Bir gece cinsel arzuları o kadar arttı ki, bekar arkadaşlarının davetini geri çeviremedi. Onlarla birlikte o iki kadının evine gidip onlarla yattı. Ertesi sabah kendini çok kötü hissetti ve bir daha asla böyle bir şey yapmayacağına söz verdi.

Bundan iki ay sonra Davut sonunda ailesini bulabildi. Kısa süre sonra da karısı Meryem yeniden hamile kaldı. O sırada Davut halsiz hissetmeye başlamıştı, kilo da veriyordu. Sonra vücudunda tuhaf kızarıklıklar ve ishal başladı. Kendisine neler olduğunu anlamak için yakınlarıdaki bir hastaneye giden Davut, muayene ve kan testleri sonrasında doktordan o yıkıcı haberi aldı: HIV'e yakalanmıştı. Doktor, AIDS hastalığına yol açan bu ölümcül virüsü karısına ve henüz doğmamış çocuğuna da bulaştırmış olabileceğini de anlattı. Bu virüsün üç tür sıvı aracılığıyla bulaştığını belirten doktor, bunların kan, cinsel organların salgıladığı sıvılar ve anne sütü olduğunu söyledi. Davut aniden o fahişelerle geçirdiği geceyi hatırlayarak dehşete düştü.

Şaşkınlıktan donakalmış halde eve döndü. Önce kimseye bir şey anlatmak istemedi; ama bir süre sonra karısına anlatması gerektiğini fark etti. Meryem ilk başta Davut'un anlattıklarına inanamadı. Kızgınlığı ve derin üzüntüsü her halinden okunuyordu.

Meryem hemen hastaneye gidip gerekli testleri yaptırdı ve maalesef kendisinin de bu ölümcül virüsü kapıldığını öğrendi. Doktor, hemen bazı özel ilaçlar aldığı takdirde, rahmindeki bebeğin bu virüsten etkilenmeyebileceğini söyledi. Meryem bu ilaçlar için düzenli olarak hastaneye gitti ve tüm bu çabaların sonunda bebek sağlıklı doğdu. Fakat maalesef Meryem hasta hissetmeye başlamıştı.

Davut'la Meryem çocuklarının geleceğini düşündükçe umutsuzluğa kapılıyordu. ARVs adında özel bir ilacın birkaç yıl tekrar sağlıklı hissetmelerine yardımcı olacağını duymuşlardı; ama ilaç çok pahalıydı ve buldukları bölgede satılmıyordu.

Bir başkasına dertlerini açmaya korkuyorlardı; çünkü insanların onlardan uzak durmaya başlayabileceğini biliyorlardı. Ne var ki, kısa süre sonra sağlık sorunları o kadar ciddi hale geldi ki, durumu gitmekte oldukları kilisenin pastörüne anlattılar. Pastör sonraki birkaç ay boyunca onlarla uzun uzun zaman geçirdi, onlara Kutsal Kitap'tan ayetler okudu ve çocuklarına kimlerin bakabileceği hakkında konuştu. Davut ile Meryem yüreklerindeki acıyı açığa vurdukça derin bir rahatlama hissettiler. Öldükleri zaman da çocuklarının emin ellerde olacaklarını biliyorlardı.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Yaşadığımız bölgede kişiler HIV veya AIDS olduklarını başkalarına söylüyor mu? Neden?
2. Parçası olduğunuz topluluktaki kişiler, HIV veya AIDS'li insanlara nasıl davranıyor?

2. HIV ve AIDS hakkında ne biliyorsunuz?

Aşağıdaki soruları yüksek sesle okuyun ve her bir kişinin cevaplarını yazmalarını isteyin. Sonra da bu dersin sonunda verilmiş olan doğru yanıtların üzerinden geçin. Net olmayan noktaları tartışın. Kaç kişinin

tüm soruları doğru yanıtladığına, kaç kişinin sadece bir soruyu yanlış cevapladığına vs. bakın.

1. AIDS'in açılımı nedir?
2. HIV'in açılımı nedir?
3. HIV'i taşıyabilen üç sıvı nedir?
4. Dünyanın çeşitli yerlerinde insanların en sık HIV'e yakalanma yöntemi nedir?
5. HIV ya da AIDS'in tedavisi var mı?
6. Aşağıdakileri yaparak HIV'e yakalanmanız mümkün mü? Her birine evet veya hayır yanıtı verin.
 - a. HIV'li birinin elini sıkarak.
 - b. İğne olarak.
 - c. HIV'li biriyle aynı tabaktan yemek yiyerek.
 - d. HIV'li biriyle aynı tuvaleti kullanarak.
 - e. HIV'li birinin kullandığı traş bıçağını kullanarak.
 - f. HIV'li biriyle cinsel ilişkiye girerek.
 - g. AIDS'li birine sarılarak.
 - h. Eldiven giymeden HIV'li kişinin yaralarını temizleyerek.
7. Birinin HIV veya AIDS'li olduğunu sadece yüzüne bakarak anlayabilir misiniz?
8. HIV'e yakalandığınızı kesin olarak anlamanın tek yolu nedir?

3. HIV'in yayılmasını artıran yanlış inançlardan bazıları nelerdir?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Yaşadığınız bölgedeki insanların, HIV'in yayılmasıyla ilgili inançları nedir? Bu inançların doğru olup olmadığının anlaşılmasına yardımcı olmaları için bir doktor ya da dispanser hemşiresi gibi tıp eğitimi almış birini davet edin.

Bazı kişiler seks, HIV ve AIDS hakkında doğru olmayan şeylere inanırlar. Bu yalanlar, kendilerini HIV'den korumalarına engel teşkil eder. Bunlardan bazıları şunlardır:

- “Bir süre cinsel ilişkiye girmeyen erkek ya çıldırır ya da iktidarsız olur.” “Genç erkeklerin normal gelişimini tamamlaması için cinsel ilişkiye girmesi gerekir.” “Cinsel ilişkiye girmek, erkeğin bir hastalığı atlatmasına yardım eder.” Bu ifadeler doğru değildir. Erkeklerin sağlıklı gelişmesi, hastalıktan kurtulması, akıl sağlığını koruması ya da üreme kapasitesini koruması için cinsel ilişkiye girmesi gerekmez. İsa Mesih de Elçi Pavlus da cinsel ilişkiden uzak yaşadılar.
- “Şeytan seni cinsel günah için ayartırsa, buna karşı koyamazsın.” Kutsal Kitap, “... İblis’e karşı direnin, sizden kaçacaktır” der (Yak. 4:7). Tanrı ayartıdan kurtulmanız için her zaman bir yol sağlayacaktır. 1. Korintliler 10:13 şöyle der: “Herkesin karşılaştığı denemelerden başka denemelerle karşılaşmadınız. Tanrım güvenilirdir, gücünüzü aşan biçimde denenmenize izin vermez. Dayanabilmeniz için denemeyle birlikte çıkış yolunu da sağlayacaktır.”
- “AIDS, Tanrı’nın bir lanetidir.” “AIDS’in nedeni kötü ruhlardır.” Kişinin bu hastalığa yakalanmasıyla ilgili gizemli bir durum yoktur. Kan ve belli vücut sıvıları aracılığıyla bulaşır.
- “HIV’e yakalandığınızı söyleyen kişi sizi lanetliyor demektir; bu yüzden, siz de kimseye bu virüse yakalandığını söylemeyin.” Bu, kişinin farkına bile varmadan başkalarına HIV bulaştırmasına neden olur. Kişilerin HIV’e tepkisi, bir ayının köye saldırmasına verdikleri tepki gibi olmalıdır. Bağırıp köy halkını (HIV’li kişileri) tehlikeye karşı uymalıydılar. Hiç kimse, bir ayı insanların üzerine gelirken sessiz kalmaz!

4. HIV’in yayılmasını hızlandıran uygulamalardan bazıları nelerdir?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Yaşadığınız bölgede HIV’in yayılmasını hızlandıran uygulamalar var mı? Varsa, neler?

Bazı kültürler, HIV’in yayılmasına katkıda bulunan gelenek ve törelere sahiptir:

- Ölen kardeşin eşiyile evlenme (ör. bir adamın ölen erkek kardeşinin dul eşiyile evlenmek zorunda olması). Kişinin kardeşi

AIDS'ten ölmüşse, dul eşin de yeni ailesine HIV bulaştırma olasılığı yüksektir.

- Kadınların toplumdaki düşük statüsü. Bu durum, kadınların cinsellik ve üreme sağlığıyla ilgili seçim yapma özgürlüğünü ortadan kaldırır.
- Ölen kişinin vücut sıvılarıyla teması içeren cenaze uygulamaları.
- İğne olurken başkalarıyla şırınga paylaşımı.
- Aynı kesici aletle birden çok kişinin sünnet edilmesi vs.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Bu uygulamalarla ilgili ne yapabiliriz?

5. Çocukları cinsellik, HIV ve AIDS hakkında nasıl eğitebiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Çocuklar cinsellik hakkında bilgileri nasıl öğreniyorlar? Onlara kim öğretiyor? Bu eğitim hangi yaşta gerçekleşiyor?

Bir gence HIV bulaşmasının en yaygın yolu, cinsel ilişkidir. Kilise, çocukları cinsellik konusunda eğiten kişilerin HIV ve AIDS hakkında bilgi sahibi olmasına yardımcı olmalıdır. Bu tür bilgiler çocuklara, akıllarında cinsellikle ilgili sorular belirmeye başladığında verilmelidir.

Birçok kişiyle cinsel ilişkiye girmek, HIV kapma olasılığını artırır ve Tanrı'yı üzer. Bazı kurumlar, HIV'e yakalanmamak için prezervatif kullanımını önerir. Prezervatifler HIV kapma olasılığını düşürse de, evlilikten önce cinsel ilişkiye girmemek en garantili yöntemdir. Bu ayrıca, cinsel ilişkiyi evliliğe saklamayla ilgili Kutsal Kitap öğretilerine uygundur.

Gençlerin enerjisi boldur. Faydalı aktivitelerle uğraşmaya ihtiyaç duyarlar. Kilise onları AIDS'li insanlarla ilgilenmeye yönlendirirse, bunun birçok faydası olabilir.

- Kilise tarafından istediklerini ve ihtiyaç duyduklarını hissedebilirler.
- HIV kapmanın tehlikelerini görmelerine yardımcı olur.

- Onları faydalı bir göreve yönlendirmek kötü şeyler yapma olasılıklarını azaltır.

Gençler, HIV farkındalığını başkalarına öğretmek için çeşitli yöntemler kullanabilirler. Tiyatro, şarkılar, sunumlar ve Kutsal Kitap çalışması bunlardan bazılarıdır. Hastalığa yakalananları ziyaret edip onlara Kutsal Kitap'tan bölümler okuyabilirler. Onlara su ve yiyecek götürerek pratik olarak yardımcı olabilirler.

KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Kilisenizde 12-20 yaş arası gençler için yararlı ve eğlenceli faaliyetler var mı?
2. Kilise ebeveynlere (ya da başka uygun kişilere), gençleri HIV ve cinsellikle ilgili eğitmeleri için nasıl yardımcı olabilir?
3. Kilisenizdeki gençler, başkalarının HIV'den korunması ve AIDS'le yaşayanlara yardım etme konusunda neler yapabilirler?

6. Kilise, HIV ya da AIDS'lilere nasıl yardım edebilir?

Kiliseler, HIV veya AIDS'lilere hizmet etmesi için bir yardımcı grup yetiştirmelidir. Çoğunlukla bu yardımcıları ikişer ikişer hizmet ederler. AIDS'lilerin, hayatlarının her alanında yardıma ihtiyacı vardır.

A. Onlara İsa Mesih'ten ve Kutsal Kitap'tan bahsedin.

Yardımcılar, hasta kişiye ve ailesine Kutsal Kitap'tan bölümler okumalı, onlarla dua etmeli ve ilahiler söylemelidir. Hasta kişi Mesih inanlıysa, cennet hakkında sözler duymak onu rahatlatacaktır. Hasta inanlı değilse, günahların nasıl bağışlandığı ve Tanrı'nın sonsuz yaşam armağanı hakkında bilgilenmeye ihtiyacı olacaktır.

Hastalar yardımcılarına güvenmeye başladıklarında, hayat ve hastalıkları hakkındaki hisleriyle ilgili konuşabilirler. Hastaların Tanrı'ya tam olarak nasıl hissettiklerini söyleyebileceklerini bilmeleri de önemlidir. Mezmur 38'de Davut'un hastayken Tanrı'ya gerçek hislerini açması iyi bir örnektir. AIDS'li hastalar da kendi ağıtlarını yazmak isteyebilirler. (3. dersin “Ağıtlar” kısmına bakın.)

B. Başkalarına hastalıklarından bahsetmeleri için yardım edin.

Çoğu zaman insanlar HIV’li olduklarını saklamak ister. Bunun ne hasta kişiye ne de içinde yaşadığı topluma yardımı olur. Hastalanmalarının gerçek nedenini söylemezlerse, insanlar başkalarının büyücülük yaparak ya da lanetleyerek bu hastalığa neden olduğunu iddia edip onları haksız yere suçlayabilirler. HIV veya AIDS’li olduğunu toplum içinde dile getirmek büyük cesaret ister; ama aynı zamanda birçoklarına da aynısını yapabilmeleri için cesaret verir. Bu, toplumun “ayıyı kapana kıştırmasına” yardımcı olmak için son derece gerekli bir adımdır.

Herkesin HIV’in nasıl yayıldığını bilmesi gerekir. Kişiye dokunarak, onunla yemek yiyerek ve ihtiyaçlarını karşılayarak HIV kapmayacaklarını bilmeleri son derece önemlidir.

C. Aileleri ve arkadaşları tarafından dışlanmamalıdır.

İnsanların başka insanlara ihtiyacı vardır! Maalesef, AIDS’li kişiler arkadaşları hatta aileleri tarafından reddedilebilmektedir. Kilsenin, bu hastaları kabul etmeleri ve onlardan korkmamaları için topluluğu bilinçlendirmesi gerekir. AIDS’li kişiler bir araya gelip yaşadıklarını paylaşarak birbirlerine yardımcı olabilirler. Kilise de bu toplantıların düzenlenmesine yardım edebilir.

D. Yas sürecini anlamalarına yardım edin.

Ölümcül bir hastalığa yakalanmış kişi, çoğunlukla yas tuttuğumuzda deneyim ettiğimiz süreci yaşar: Öfke, inkâr, bunalım ve sonra kabulleniş. Bu hastalara yardımcı olan kişilerin, hastanın başlangıçta öfkeli olmasının normal olduğunu bilmesi gerekir. HIV’li olduklarını inkâr da edebilirler. Bunalıma girmeleri de normaldir ve durumlarını kabullenmeleri birkaç ay sürebilir. Tanrı’yla pazarlık edip sağlıklarına kavuştukları takdirde belli şekillerde davranacaklarını vaat edebilirler. İyi bir yardımcı, hastalar bu aşamalardan geçerken sabırlı olmalıdır.

E. Bedensel ihtiyaçlarıyla ilgilenin.

İki kişi HIV’e yakalanmış olabilir. Biri altı yıl, diğeri altı ay yaşayabilir. Bunun bir kısmı, genel fiziksel sağlıklarına bağlıdır; diğeri kısmı ise tutumlarına ve nasıl bakıldıklarına bağlıdır. Yapacak bir şeyleri olan

kişiler, yapacak hiçbir şeyi olmayanlardan daha uzun yaşarlar. Bu yüzden, AIDS'li kişilere, ailelerine yardımcı olacak görevler vermek faydalı olacaktır. Kıyafet dikmeyi, bahçe ekmeyi ya da fazla fiziksel güç gerektirmeyen başka faaliyetleri öğrenebilirler.

Ayrıca, düzenli ve sağlıklı yemek, hastalığa karşı mücadeleye yardımcı olacaktır. Hastaların bol meyve ve sebze yiyerek vücut dirençlerini arttıran vitaminleri almaları son derece önemlidir. Bol bol dinlenmeleri, sigara içmemeleri ve pek alkol tüketmemeleri gerekir. Bazı yerlerde virüs önleyici ilaçlar bulunabilir. Bu durumda, doktorun ilaç alımıyla ilgili talimatlarına harfiyen uyulmalıdır. Bu yapılmazsa, ilaçlar yarardan çok zarar getirir.



Kilise, AIDS'ten ölen ebeveynlerin çocuklarıyla da ilgilenilmesini sağlamalı ve dul kalanlara yardım etmelidir. Yakup 1:27, *“Baba Tanrı'nın gözünde temiz ve kusursuz dindarlık, kişinin sıkıntı çeken öksüzler ve dullarla ilgilenmesi(dir)...”* der. Kilise ayrıca, hayat kadınlarının başka şekilde para kazanmalarına yardımcı olmalıdır.

DERS SONU ALIŞTIRMASI

1. 1. Korintliler 6:13b–20’yi çalışın. Mesih inanlısı neden cinsel ahlaksızlıktan uzak durmalıdır?
2. AŞağıdaki ayetleri okuyun. Hastaları ziyaret etmeyle ilgili ne öğre-
tiyorlar?
2. Korintliler 1:3–5
1. Korintliler 13:3–8
2. Korintliler 5:16–20
Matta 25:35–40
3. Kilisenizde hastaları ziyaret etmek için eğitimi kişiler var mı, yoksa pastörün bunu yalnız yapması mı bekleniyor?
4. Hastaları ziyaret ettiğinizde, yukarıda sıraladığımız beş eylemin hepsini gerçekleŐtiriyor musunuz? Yanıtınız hayırsa, bu durumu nasıl değiştirebilirsiniz?
5. Bu dersten sonra, kilisenizde yapmaya başlamak istediğiniz Şey-
lerden biri nedir?

Soruların Yanıtları

1. Acquired Immune Deficiency Syndrome (EdinilmiŐ BađıŐıklık Bozukluğu Sendromu)
2. Human Immunodeficiency Virus (İnsan BađıŐıklık Bozukluğu Virüsü)
3. Kan, cinsel organlardan gelen sıvılar ve anne sütü
4. Korunmasız cinsel ilişki
5. Hayır. Antiretroviral ilaçlar sadece HIV’in çoğalmasını azaltır. Hastalığı tedavi etmez.
6. a. Hayır, b. Evet, c. Hayır, d. Hayır, e. Evet, f. Evet, g. Hayır, h. Evet
7. Hayır
8. Laboratuarda yapılan kan testi

AİLE İÇİ ŞİDDET

1. Evdeki sorunlar

Farid, mülteci statüsü için başvurmuştu; ama yeni düzenlemeler bu konuma kabullerini neredeyse imkânsız kılıyordu. Böylece beklemeye başladılar. Beklediler, beklediler. Yağmurlar geldi ve her yeri sel bastı.

Bunlar, Ramez'in okulda başarılı olması gereken yıllardı; ama o köydeki okul aşırı kalabalıktı ve yeterince öğretim görevlisi yoktu. Salwa yemek ve temizlik yaparak kendini meşgul ediyordu; ama Farid'in yapacak bir şeyi yoktu. Çoğu zaman çok aksi oluyordu.

Bir akşamüstü birlikte çay içerken Salwa Farid'e sordu: "Sence bize ne olacak?" Farid bardağı odanın diğer ucuna fırlattı ve bağırarak, "Bilmiyorum! Ne yapabilirim, kadın!" dedi. Öfkeden gözü dönmüş şekilde karısını dövmeye başladı ve sonra hızla dışarı çıktı. Geceyarısına kadar da eve dönmedi. Salwa yaralarını tedavi etti ve komşuların olanları duymadığını ümit etti.

Ertesi sabah, Farid Salwa'dan özür diledi ve onu çok sevdiğini söyledi. Salwa, "Oh, değişti! Beni bir daha öyle dövmeyecek!" diye düşündü. Ne var ki, aynı hafta olanlar tekrar yaşandı. Farid, "Bu yemek berbat!" diye bağırды ve tabağı yere fırlattı, "Yemek yapmayı hiç mi öğrenmedin?" Sonra da bir sopa alıp karısını dövdü ve hemen ardından çekip gitti. Salwa, satın alabildikleri az malzemeyle elinden geldiğince lezzetli bir yemek hazırlamıştı. Daha çok çaba göstermesi gerektiğini düşündü.

Sonra bir gün, Ramez ve arkadaşı birlikte oynuyordu. Farid, "Ramez, o kadar ses çıkartma!" dedi. Ramez bir süre sessiz oldu; ama sonra arkadaşıyla birlikte tekrar çok ses yapmaya başladı. Farid ayağa kalkıp Ramez'i kavradı ve duvara yapıştırarak dövmeye başladı. Salwa olanları çaresizce izledi. Sonunda Farid yine evden rüzgar gibi çıktı.

Fuad amca bir toplantı için o köye gelmişti ve ziyaret etmek için Faridlere uğradı. Fuad, Salwa'nın gözündeki morluğu ve alınıdaki

kesiği fark etti. Kıyafetlerinin gizlediği kısımlarda da morluklar olabileceğini düşündü. O gece, iki erkek dışarı çıkıp sohbet ettiler.

Fuad amca, “Farid,” dedi, “Salwa’nın yüzünde morluklar var. Onu dövdün mü?”

Farid, “Evet,” dedi, “Son zamanlar çok zorluyor beni! Bu kadın hep sorun çıkarıp duruyor. Bana evin önderi olduğum için boyun eğmek zorunda. Kutsal Kitap da böyle diyor.”

Fuad amca, “Evet,” dedi, “Öyle diyor. Ne var ki, Kutsal Kitap kocaların da eşlerini Mesih’in kiliseyi sevip onunla ilgilendiği gibi sevmeleri gerektiğini söylüyor.”

Farid, “Şey, tabi ki Salwa’yı seviyorum!” dedi.

Fuad amca Farid’in gözlerine baktı ve şöyle dedi: “Evet ve onu sanki bir hayvanmış gibi dövüyorsun! Tanrı seni kendi benzeyişinde yarattığı gibi, onu da kendi benzeyişinde yarattı.”

Farid, “Ama Fuad amca, bir adam karısını dizginlemeli!” dedi.

Fuad amca, “İsa’nın yöntemini dene” dedi, “Ona sevgi ve saygı göster. Çok şaşıracaksın!”

Aynı ay içinde Farid, Salwa’yı tekrar dövdü. İçinde açığa çıkmak isteyen çok fazla öfke vardı. Ertesi gün, kasabadaki bir toplantıdan eve döndüğünde, evde kimse yoktu ve masanın üstünde Salwa’dan bir not vardı: Ramez’le birlikte güvenlikleri için gitmek zorunda kaldıkları ve gücünü neden bu kadar kötüye kullandığını anlaması için yardım alması gerektiği yazıyordu. Onlara insanca davranacak duruma geldiğinde geri döneceklerdi.

Farid çok şaşırılmıştı. Hayatında ilk kez, “Sanırım, bir sorunum var” diye düşündü.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

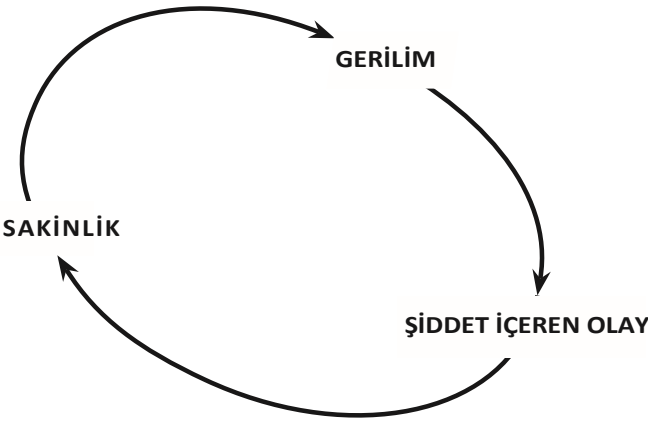
1. Sizce Farid neden Salwa ve Ramez’e şiddet uygulamaya başladı?
2. Salwa olanları neden saklamaya çalıştı?
3. Salwa bu istismarcı ortamdaki kurtulmak için ne yaptı?
4. Aile içi şiddet toplumunuzda yaygın mı?

2. Aile içi şiddet nedir?

Aile içi şiddet, bir aile üyesinin başka bir aile üyesine hükmetme çabasıdır. Bunun kurbanları yaşlılar, eşler, kardeşler ya da çocuklar olabilir ve birden çok şekli vardır:

- **Fiziksel:** Dövmek, boğazlamak, bir şeyler fırlatmak, tekmelemek, vs.
- **Sözlü:** Kurbanla aptal olduğu, hiçbir şeyi doğru yapamadığı gibi aşağılayıcı ve küçümseyici sözler söylemek.
- **Duygusal:** Kurbanın korku içinde yaşamasına neden olmak, onu başkalarından uzaklaştırıp soyutlamak.
- **Cinsel:** Kurbanla zorla cinsel ilişkiye girmek.
- **Ekonomik:** Kurbanın para, yiyecek, eğitim, tıbbi yardım gibi imkânlarla sahip olmasına izin vermemek.

Her ailede çatışma olur; ancak bu hükmetme ve manipüle etmeye dönüşürse, aile içi şiddet olur. İstismar belli bir döngü içinde gerçekleşir: Gerilim, şiddet, sakinlik. Bu döngü günlük olarak ya da hafta sonları gibi belli zamanlarda gerçekleşebilir. Zamanla kurban, istismar eden kişi olmaksızın yaşayamayacağı hissine kapılabilir; sakinleşme ve telafi zamanlarını düşünerek yaşayabilir. Kurbanlar, istismar eden kişiyi terk etseler de, çoğu zaman geri dönerler.





ALİŞTİRMA: DOĞRU MU, YANLIŞ MI?

Aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her bir kişinin yanıtlarını işaretlemesini isteyin. Sonra da her bir ifadenin üzerinden geçip birlikte tartışın.

1. Aile içindeki şiddet, özel bir aile meselesidir.
2. Alkol ve uyuşturucu, aile içi şiddetin asıl nedenleridir.
3. Bazen eşlerin aile üyelerini dövmesi faydalı olabilir.
4. Kurban yeterince çabalarsa istismarı durdurabilir.
5. Çoğu zaman bu şiddet başkalarının yardımı olmadan sona erer.
6. Eşine şiddet uygulayan kişi başkalarına da şiddet uygular.

(Cevap anahtarı dersin sonundadır.)

3. Kültürünüz ve Kutsal Kitap aile içi şiddetle ilgili ne diyor?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Kültürünüz aile içi şiddet hakkında ne öğretiyor? Bununla ilgili atasözleriniz var mı? (Ör. “Saçı uzun, aklı kısa”, “Kadının sırtından sopayı, karnından sıpayı eksik etmeyeceksin...”)
2. Aşağıdaki ayetleri okuyun ve bunları, kültürünüzün aile içi şiddetle ilgili öğrettikleriyle kıyaslayın:
1.Petrus 3:7
Yaratılış 1:26–27
Efesliler 5:21–30
1.Korintliler 13:4–7
Koloseliler 3:19
Efesliler 4:29–32
3. Topluluğunuzda insanların aile içi şiddeti haklı çıkarmak için kullandığı Kutsal Kitap ayetleri var mı? Varsa, bunlar nelerdir ve verdikleri mesaj nedir? Ayetlerin içinde buldukları metnin tamamını okuduğunuzdan emin olun!

Tanrı insanları kendi benzeyişinde yarattı; bu yüzden, herkese saygıyla davranmalıyız. Kocaların takip etmeleri gereken çok yüksek bir standart vardır: Eşlerini, Mesih’in kilisesini sevdiği gibi sevmek.

İnsanlar evlendiklerinde, birbirlerini sevmeye ve yardım etmeye söz verirler. Kişi eşini istismar ettiğinde, bu söz bozulur. Buna maruz kalan kişi ilişkiyi kendi başına düzeltemez.



4. Aile içi şiddet neden devam eder?

KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

İnsanların aile üyelerini istismar etme nedenlerinden zaten bahsettiklerimizi özetleyin ve aklınıza gelen başka nedenleri ekleyin.

Büyük grup olarak konuşup yorumları dinleyin ve aşağıdaki listeden henüz bahsedilmemiş olanları siz dile getirin.

İstismarda bulunanlar:

- Aile içi şiddet içeren bir ortamda büyümüş ve aile üleriyle sağlıklı şekilde nasıl ilişki kuracaklarını bilmiyor olabilirler.
- Aile üyelerini dövmenin kabul gören bir uygulama olduğuna inanabilirler. Kültür ya da dini inanç bunu öğretiyor olabilir.
- Hayatlarının geri kalan kısmında güçsüz, bir başkasını döverken güçlü hissediyor olabilirler.
- Evliliklerinde kıskançlık ve güvensizlik hissediyor olabilirler ve eşlerinin ilk fırsatta kendilerini terk edeceğinden korkabilirler.
- Kendi davranışlarından ötürü başkalarını suçluyor olabilirler.

Alkol, uyuşturucu ve hayattaki başka stresler istismarın gerçekleşmesini kolaylaştırırsa da, aile içi şiddetin temel nedeni değildir.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

İnsanların istismar edici ilişkilerde kalmasının nedenlerinden zaten bahsettiklerimizi özetleyin ve aklınıza gelen başka nedenleri ekleyin.

Büyük grup olarak konuşup yanıtları dinleyin ve aşağıdaki listeden henüz bahsedilmemiş olanları siz dile getirin.

İstismar kurbanları:

- İstismar edene maddi açıdan bağlı olabilir, o olmadan finansal olarak ayakta kalamayabilirler.
- Duygusal olarak tek başlarına ayakta kalamayacaklarına inanabilirler. İstismar onları o kadar çok aşağılar ki, saygıyı hak etmediklerini bile düşünmeye başlayabilirler.
- Dövülmenin, tehdit edilmenin ve aşağılanmanın normal olduğuna ya da eşini terk etmenin yanlış olduğuna inanabilirler.
- İstismar eden kişiye direnmenin sonuçlarından korkabilirler.
- Başkasına evde olanları anlatmaya utanıyor olabilirler. Bu özellikle, kiliseler Hristiyanların asla böyle sorunlar yaşamaması gerektiği fikrini beslediğinde olur.
- İstismar edeni gerçekten seviyor olabilirler.

5. Aile içi şiddet kurbanlarına nasıl yardım edebiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

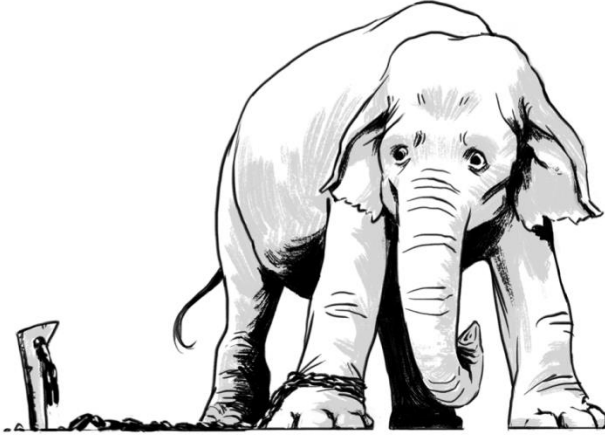
Aile içi şiddete maruz kalanlara nasıl yardım edilebilir? Siz böyle bir şiddete maruz kaldıysanız, sizin için faydalı olan şeyler nelerdi?

Büyük grup olarak bir araya gelip yanıtları dinleyin. Sonra da, aşağıdaki listeden henüz bahsedilmemiş olanları siz dile getirin.

- *Dinlemek:* Kurbanlar konuşabilecekleri birilerine ihtiyaç duyarlar; fakat bu zor olabilir, çünkü çoğu zaman istismar edenler kurbanlarını başkalarından uzaklaştırırlar.
- *Evlilik danışmanlığı:* İstismara maruz kalan kişinin güvenliğinin tehlikeye gireceğine inanıyorsanız, istismarda bulunan eşikle birlikte evlilik danışmanına gitmesini önermeyin. Çünkü istismar

eden eş danışmanın yanında nazik davranıp eve dönünce öfkesini eşinden çıkarabilir.

- *Kalma nedeni:* Kurban, “Bu ilişkide kalmaya neden devam ediyorsun?” diye sorun. Ayrılması için baskı yapmayın; ama ilişkideki olumlu şeylerin yanı sıra olumsuz yönlerini de konuşun. İstismar döngüsünü fark etmesine yardım edin. Resimler, mantıksal sözlerden daha etkili olabilir. Örneğin, fillerin sahiplerine itaat etmeyi nasıl öğrendiklerini anlatın: Efendisi fili bir kazık ve zincirle yere bağlar. Fil hiçbir yere gidemeyeceğini öğrenir. Sonra sahibi zinciri çözer ve fil kaçmaya çalışmaz. Hâlâ yere zincirli olduğunu düşünür. İstismara maruz kalanlar da, onlara istismarda bulunanlardan özgür olabileceklerini görmede yardıma ihtiyaç duyarlar.



- *Etkileri görmek:* Kurbanlar, şiddetin kendileri ve aileleri üzerindeki etkilerini görmeye ihtiyaç duyarlar. Kurbanın istismarcı ilişkide kalmasını teşvik eden dini ya da kültürel değerler varsa, bunlara değinmek gerekir.
- *Onların hatası değil:* Kurbanlara, istismarın onların hatası olmadığını, gücünü kötüye kullananın hatası olduğunu anlamaları için yardım edin. Tanrı olanları görüyor (Mez.10). Ancak istismar eden kişi kendi davranışlarını değiştirebilir.

- *Sınırlar belirlemek:* Kurbanlar ne olduğunda ne yapacaklarına dair sınırlarını belirleyebilirler. Ör. “Çocuklara bir daha zarar verirsen, çocuklarla birlikte evden ayrılmam gerekecek.” Ya da, “Kilise önderimizle konuşmam gerekecek.” Bu söylediklerini gerçekleştirmek için de hazırlıklı olmalıdırlar.
- *Plan yapmak:* Gerektiğinde ilişkiden uzaklaşmak için güvenli bir plan yapmaları gerekir. Ayrılmak için en güvenli zaman, her şeyin durulduğu zaman olabilir. (Felaketin ortasında ayrılmaya çalışmak kişiyi büyük tehlikeye sokabilir.) İstismar eden kişinin bulamayacağı bir yere ihtiyaçları vardır. Bir iş veya kanuni yardım gibi temel desteğe gereksinim duyarlar. Temelli ayrılmadan önce, birçok defa ayrılıp geri dönebilirler.
- *Yürek yaralarının şifa bulması:* Kurbanlar yüreklerindeki yaraların iyileşmesine zaman ayırırken onları istismar eden kişiyi de bağışlamaları gerekir. Sarsılan güvenin yenilenmesi zaman alacaktır.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Aile içi şiddetin sizin için en zor kısmı nedir?

6. İstismar eden kişilere nasıl yardımcı olabiliriz?

- Bir sorunları olduğunu fark etmelerine yardımcı olun. Böyle kişiler çoğu zaman kendilerini kandırıp başkalarını suçlarlar.
- Sorunun temelindeki nedenlerle baş edip şifa almalarına yardımcı olun.
- İstismarcı davranışlarını tetikleyen şeyleri tanımlamalarına ve bunlara karşılık vermek için daha iyi yöntemler geliştirmelerine yardım edin.
- Uyuşturucu ya da alkol kullanıyorlarsa, bırakmaları gerekir. Bu konuda yardım almaları için teşvik edin.
- Yaptıkları kötü şeyler için Tanrı’dan af dilemeleri ve kendilerini de affetmeleri gerekir.
- Şiddet uyguladıkları kişiden af dilemeleri ve bunu yaparken yaptıkları kötülükleri net olarak ifade edip sorumluluğunu ka-

bullenmeleri gerekir. Bunu, kurbanlarını geri kazanmak amacıyla yapmamalıdır.

İstismar eden kişinin kurbanla tekrar bir arada yaşamayı düşünmeden önce yukarıda sayılanları gerçekleştirmesi gerekir.

DERS SONU ALIŞTIRMASI

Kiliseniz, aile içi şiddete maruz kalanlara yardım etmek için ne yapmıştır? Başka neler yapılabilir?

ALIŞTIRMANIN CEVAP ANAHTARI

Hepsi yanlıştır.

1. *Aile içindeki şiddet, özel bir aile meselesidir.*

Bu bir günahdır ve günahın ortaya çıkarılıp baş edilmesi gerekir; yoksa günah büyür ve yıkıcılığı artar. Çoğu ülkede, aile içi şiddet bir suçtur. Kilise, kötü davranışa maruz kalan güçsüz insanlara yardım etmeye çağırılmıştır.

2. *Alkol ve uyuşturucu, aile içi şiddetin asıl nedenleridir.*

İnsanlar hiç alkol veya uyuşturucu kullanmadan da başkasını istismar edebilir; alkol ve uyuşturucu, ateşe körükle yaklaşmak gibi, istismarın daha hızlı oluşmasını sağlayabilir. Aile içi şiddetin asıl nedeni, içsel olarak kontrolü kaybetmiş hisseden istismarcının, başkasını korkutup kontrolü altına alma arzusudur. Çoğu zaman bunun temelinde yatan neden, kişinin çocukluğunda sağlıklı ve sevgi dolu ilişkiler yaşamamış olmasıdır.

3. *Bazen eşlerin aile üyelerini dövmesi faydalı olabilir.*

Bazen kişiler, eşlerinin ve çocuklarını itaat edip boyun eğmeleri için güç kullanırlar. Oysa Efesliler 6:4 şöyle der: “Ey babalar, siz de çocuklarınızın öfkesini uyandırmayın. Onları Rab'bin terbiye ve öğüdüyle büyütün.” Ayrıca Koloseliler 3:19’da, “Ey kocalar, karılarınızı sevin. Onlara sert davranmayın” der. Dayak atmak itaatle sonuçlanabilir; ama bu itaat korku kaynaklıdır ve bu da o aileyi güven hissedilmeyen bir ortama sürükler. Aile üyelerini dövmek, onları aşağılar ve küçümsemiş hissetmelerine neden olur; bu da, Tanrı’nın onları olmaları için yarattığı harika kişiler haline gelmelerine engel olur.

4. *Kurban yeterince çabalarsa istismarı durdurabilir.*
Sadece istismar eden kişi bunu durdurabilir. Onun durmasını bir başkası sağlayamaz. İstismar eden kişi, kendi davranışlarından sorumlu olmasına rağmen (Mat.15:18–19), hem o hem de başkaları maalesef kurbanı suçlayabilir.
5. *Çoğu zaman bu şiddet başkalarının yardımı olmadan sona erer.*
İstismarın sona ermesi için istismar eden kişinin kişisel sorunlarıyla yüzleşmesi gerekir ve çoğu zaman bunu yardım almadan yapamazlar. İnsanlar ellerindeki gücü kolayca bırakmazlar. Fiziksel istismar bitse de, istismar eden kişi öfkeli olduğunda şiddete başvurmadan da istismar etmeye devam edebilir; boğazını temizlemek ya da belli bir bakış atmak bunun için yeterli olacaktır.
6. *Eşine karşı şiddet uygulayan kişi başkalarına karşı da şiddet uygular.*
İstismar eden kişiler, toplum içinde çok nazik olmayı da bilirler. Genellikle, istismar eden birini diğerlerinden ayırmak mümkün değildir. Örneğin, diğer öğrencilerin Yahuda İskaryot'un ihanet edeceğini daha önceden bilmeleri mümkün değildi.

İNTİHAR

1. Nada'nın seçimi

Salwa'nın derdi başından aşkındı; ama yine de, Nada'nınkiler kadar büyük görünmüyordu. Nada hep üzgündü, sanki başının üstünde öyle çok kara bulut vardı ki, hiçbir ziyaret ya da ilgi bu bulutları kaldıramıyordu. Nada çocuklarını ihmal ediyor ve pek bir şey yemiyordu. Bazen Salwa ona karşı sabrını yitiriyordu. Evet, Nada korkunç şeyler yaşamıştı; ama artık tehlike geçtiğine göre hayatının sorumluluğunu tekrar eline alamaz mıydı?

Salwa, "Nada" dedi, "Yardım kuruluşu geldi; gidip yiyecek alabiliriz. Gelmek ister misin?" Nada cılız bir sesle, "Hayır. Bugün olmaz" dedi, "İyi hissetmiyorum. Dün gece uyumadım." Öylece boşluğa bakıyordu. Sonra bir gün, Nada tertemiz ve derli toplu geldi; saçları taranmıştı ve yüzünde bir gülümseme vardı. "Tüm yardımların için teşekkür ederim, Salwa" dedi. Sonra birlikte oturup sohbet ettiler ve o günün haberlerinden konuştular. Nada, "Sen çocuklarıma ikinci bir anne gibisin" dedi. Salwa bunu bir iltifat olarak kabul etti.

Ertesi gün Salwa yemek yaparken tuzunun bittiğini fark etti. "Nada'dan biraz alırım" diye düşündü. Gidip kapısını çaldı. Yanıt yoktu. Tekrar çaldı ve bekledi. Sonunda kapıyı açtı ve içeri adımını atıp, "Nada, ben geldim" diye seslendi. Salwa bir adım daha atmadan olduğu yerde donaldı. Gözlerine inanamıyordu: Nada yerde buz gibi soğuk, bembeyaz ölü bedeniyle yatıyordu ve yanında boş bir çamaşır suyu şişesi vardı. Salwa şaşkınlık içinde Sara'nın evine koşup olanları anlattı. Birlikte hastaneyi arayıp Nada'nın bedenini almalarını istediler ve Salwa Nada'nın çocuklarını kendi evine götürdü.

Birkaç gün sonra Sara ziyarete geldi. Salwa'nın Nada hakkında konuşmasını dinledi. Sonunda Salwa, "Ah Sara'cım, ona daha çok yardım etmeliydim!" dedi, "O kadar umutsuz olduğunu fark etmemiştim! Durumunun daha iyiye gittiğini düşünmüştüm!" Sara onu sevgiyle dinledi. Salwa, "Ve şimdi o yok!" dedi.

Sara derin bir nefes aldı ve, “Salwa, sen Nada’ya çok iyi arkadaşlık, yoldaşlık ettin. Sonuçta hayatını sonlandırma kararını alan Nada’ydı. Bu onun seçimiydi. Sen elinden geleni yaptın” dedi.

Salwa, “Gerçekten böyle mi düşünüyorsun?” diye sordu.

“Evet” dedi Sara.

Yine de Salwa o gece yatmaya gittiğinde kabuslarında yeni bir karakter, bakması gereken de iki çocuk daha vardı. Keşke çocuklar ağlamayı bırakabilselerdi...



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Sizce Nada kendini neden öldürdü?
2. Nada’nın intiharından kim sorumluydu?
3. Nada’nın intiharının Salwa üzerindeki etkisi ne oldu?

2. İnsanlar neden intihar ederler?

İntihar, kişinin kendi canını bilerek almasıdır. İntihar olayı her toplumda ve her tür insan tarafından gerçekleştirilebilir: Genç yaşlı, erkek kadın... Farklı şekillerde gerçekleştirilebilir; ama her zaman bilerek yapılır.



BÜYÜK GRUPTA TARTIŞIN

İnsanlar neden intihar eder?

Gruptakilerden yanıt vermelerini isteyin ve sonra aşağıdaki bilgilerden henüz bahsedilmemiş olanlar varsa, onları da siz ifade edin:

Her vaka farklıdır; ama genellikle kişiler tüm umutlarını yitirdikleri zaman intihar ederler. Bazen mutlu görünüp arkadaşlar ve aile arındayken aktif olabilseler de, içlerinde çektikleri acı büyüktür. Bazıları çok utanç verici olduğunu hissettikleri bir şeyi saklayarak kimseyle paylaşmıyor olabilir. İntiharın acılarını dindirmenin tek yolu olduğunu hissederler. Bazıları, sevdikleri kişilerin onlar olmadan daha mutlu olacağını düşündükleri için intihar eder. Bazılarıysa, tam tersine, sevdiklerini cezalandırmak için intihar eder.

Bir intihar teşebbüsü çoğunlukla bir başka teşebbüse yol açabilir. Daha önce intihar teşebbüsünde bulunmuş kişilerin ya da aile üyelerinden biri böyle bir teşebbüste bulunmuş olanların, intihar etme olasılığı daha yüksektir.

3. Kutsal Kitap'taki ümitsiz kişiler



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Küçük grupların her birinden, aşağıda yer alan Kutsal Kitap karakterleriyle ilgili metinlerden birini okumalarını isteyin. Bu gruplarda ana karakterle ilgili bildiklerini konuşup tartışınlar. Bu karakterler ne hissediyorlardı? Ne yaptılar?

Avimelek	Hâkimler 9:50–54
Şimşon	Hâkimler 16:23–30; İbraniler 11:32–34
Saul ve silah taşıyıcısı	1. Samuel 31:1–5
Ahitofel	2. Samuel 17:1–7, 14, 23
İlyas	1.Krallar 19:1–4
Eyüp	Eyüp 3:11–14
Yunus	Yunus 4:1–3
Filipili zindancı	Elçilerin İşleri 16:25–28

Kutsal Kitap'taki birçok kişi öylesine umutsuzdu ki, ölmek istediler. Hatta bazıları kendilerini öldürdüler. Örneğin, Şimşon son hareketiyle kendisiyle birlikte üç bin Filistliyi öldürdü. İbraniler 11. bölümde Şimşon'dan büyük bir iman adamı olarak bahsedilmesi bizi teşvik edebilir; çünkü iman Tanrı'yı hoşnut eder (İbr.11:6). Elçi Pavlus da bizi hiçbir şeyin (ölümün bile) Tanrı sevgisinden ayıramayacağını yazmıştır. *“Eminim ki, ne ölüm, ne yaşam, ne melekler, ne yönetimler, ne şimdiki ne gelecek zaman, ne güçler, ne yükseklik, ne derinlik, ne de yaratılmış başka bir şey bizi Rabbimiz Mesih İsa'da olan Tanrı sevgisinden ayırmaya yetecektir”* (Rom.8:38–39).



4. Uyarı sinyalleri

Bazen kişiler, intiharı düşündüklerine dair ipuçları verirler.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Şimdiye kadar, birinin intihar etmeyi düşünüyor olabileceğine dair hangi uyarı işaretlerini fark ettiniz?

Büyük grup olarak tekrar bir araya gelip cevapları dinleyin ve aşağıdakilerden bahsedilmeyenleri siz ekleyin:

- Kendilerini çok fazla geri çekip başkalarından uzaklaştırabilirler.
- Ölmeyi istediklerinden bahsedebilirler ya da, “Yaşamın anlamı ne ki?”, “Yakında benim için endişelenmene gerek kalmayacak!” gibi ifadelerde bulunabilirler.
- Kendileri için çok önemli olan şeyleri başkalarına verebilirler.
- Bunalımdayken, görünürde bir neden olmaksızın bir anda çok mutlu olabilirler.
- Kendilerine bakmayı ihmal edebilirler.

İntiharını düşünen herkes böyle ipuçları vermeyebilir; ama verdikleri zaman onları ciddiye alın!

5. İntihar etmeyi düşünen kişilere nasıl yardım edebiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. İçinde yaşadığınız toplumda biri intihar etmeyi düşündüğünde, insanların ona davranışları yararlı oluyor mu?
2. İntihar etmeyi düşünen kişilere nasıl yardım edebiliriz?

Büyük grupta yanıtları dinleyin ve sonra aşağıdaki yardım etme yollarından bahsedilmemiş olanları siz ekleyin:

- Onları gücendirme ya da fikri akıllarına sokma korkusundan dolayı intihar hakkında konuşmaktan çekinmeyin. Ne kadar ciddi olduklarını anlamaya çalışın. Bir plan yapmışlar mı? Hazırlık yapmışlar mı? Alıştırmasını yapmışlar mı? Bunun başkalarını nasıl etkileyeceğini düşünmüşler mi? Ciddi iseler, çevrelerinden intihar aracı olabilecek her şeyi kaldırın: İlaçlar, ipler, silahlar, vs. Onları yalnız bırakmayın.
- Onlarla birlikte olun ve onları dinleyin. Onlara nutuk çekmeyin; bunun yerine, hislerini ifade edebilmelerine yardımcı olacak sorular sorun. Gözyaşları iyidir. Acılarını ve öfkelerini dışarı vurma yolları bulmalarına yardım edin.
- Durumlarının sadece birazcık daha iyileştiğini hayal etmelerini isteyin. Ne değişmiş olurdu?
- Onları şimdiye kadar intihar etmekten alıkoyan şeyin ne olduğunu araştırın. Bu nedenler üzerinden ümit bina etmeye çalışın. Örneğin, eğer intihar etmeyi düşünen bir anne çocuğunun geleceğiyle ilgili kaygı duyuyorsa, çocuğunun ona ne kadar çok ihtiyaç duyduğunu onunla konuşun.
- Sorunlarının üstesinden gelmek için şimdiye kadar neler yaptıklarını öğrenin ve başka neler yapabilecekleri konusunda düşüncelerine yardım edin.
- Başkalarının da benzer durumlardan geçtiğini ve ölümden başka bir çıkış yolu olduğunu anlamalarına yardım edin. Elçi Pavlus

şöyle yazmıştır: “Herkesin karşılaştığı denemelerden başka denemelerle karşılaşmadınız. Tanrım güvenilirdir, gücünüzü aşan biçimde denenmenize izin vermez. Dayanabilmeniz için denemeyle birlikte çıkış yolunu da sağlayacaktır” (1Ko.10:13).

- İntihar etmeyi düşünenlerin yardım alabilecekleri kaynakları bulup onlara gösterin. (Ör. profesyonel danışmanlar, acil yardım hattı...)
- Depresyon ilaçları yardımcı olabilir. Zaten ilaç alıyorlarsa, almaya devam etmeleri için teşvik edin.
- Başkalarıyla bağlantı kurmalarına yardım edin. Kendi hikayelerini anlattıkça ve başkalarıyla tekrar ilişki kurdukça iyileşirler. Profesyonel yardım alıyor olsalar bile, dostlarının ve diğer sevdiklerinin desteğine ihtiyaçları olacaktır.

6. İntihar etmiş kişinin sevenlerine nasıl yardım edebiliriz?

Her ölüm ve kayıp acı vericidir; fakat biri intihar ettiğinde, sevenlerinin üzüntüsü daha da acı olur. Hayatları, “intihar öncesi” ve “intihar sonrası” olmak üzere ikiye ayrılır.

Bu kişiler şu hisleri yaşayabilirler:

- Kişiyi durduramadıkları için suçluluk.
- Hayatına son verdiği için kişiye duydukları öfke.
- Erken sona eren yaşamın kaybindan duyulan büyük üzüntü.
- Utanç. Ayrıca, toplum da utançlarını arttırabilir. Örneğin, bazı toplumlarda intihar edenleri normal şekilde gömmezler.
- İntiharın neden gerçekleştiğini anlama ihtiyacı.
- Daha fazla kötü şeyler olacağı korkusu; artık başkalarına güvenememek.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. İçinde yaşadığımız toplumda biri intihar ettiğinde, insanların o kişinin yakınlarına davranış şekilleri yararlı mıdır, yararsız mıdır?
2. İntihar etmiş birinin yakınlarına nasıl yardım edebilirsiniz?

Büyük grupta yanıtları dinleyin ve aşağıdakilerden bahsedilmemiş olanları siz ekleyin:

Kişinin yakınlarına yardım yöntemleri:

- Fiziksel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardım edin.
- İntihar ederek ölmüş kişiler için normal cenaze töreni düzenleyin.
- Onlarla zaman geçirin.
- Onları dinleyin. Üç dinleme sorusunu sorun: Ne oldu? Nasıl hissettin? Senin için en zor kısmı neydi?
- Onları utandırmadan, intihar hakkında açıkça konuşun.
- Olanlardan onların sorumlu olmadığını fark etmelerine yardım edin.
- Kişinin neden intihar ettiğini hiçbir zaman anlamayabileceklerini kabul etmelerine yardımcı olun. İntihar etme nedenleri hiç basit değildir.
- Kişinin nasıl öldüğünü değil, nasıl yaşadığını hatırlamalarına yardım edin.

DERS SONU ALIŞTIRMASI

1. Sevdiklerinden birini inhitar sonucu kaybetmiş olanlar, o kişiye söylemek isteyip de söyleyemediklerini kaleme aldıkları bir mektup yazsınlar.
2. Küçük gruplarda Ağıtlar 3:19–23 ve Matta 11:28–29’u okuyun. Bu metinlerin, intihar etmeyi düşünen ya da sevdiklerinden biri intihar etmiş olan kişilere nasıl teselli ve esenlik verebileceğini tartışın. Sonra, içinde yaşadığınız toplumda intihardan etkilenenler için dua edin.

BAĞIMLILIKLAR

1. Futbol kahramanı Davut

Salwa ve ailesinin sığındığı köyün nüfusu son birkaç yılda iki katından fazla olmuştu. Her yerde insanlar, bulabildikleri yere yerleşerek sıkış tepiş yaşıyorlardı. Ramez artık ergen bir genç olmuştu; yapacak ve umutla bekleyecek pek bir şeyi yoktu. Onun ve arkadaşlarının en çok sevdiği şey, futbol oynamaktı.

Arkadaşlarından biri olan Davut, o bölgedeki en iyi oyuncuydu. Takımının, her maçta Davut'un oyunu kazandıracak golü atacağına güveni tamdı. Sonra bir maçta, görünür bir nedeni olmaksızın, Davut yeterince hızlı koşmadı ve kritik bir anda gol atması gerekirken topu tamamen farklı bir yere attı. En şaşırtıcı olanıysa, Davut'un bunu hiç de umursuyor gibi görünmemesiydi.

Salwa da Davut'ta bir değişiklik seziyordu. Davut'un hiç enerjisi yok gibiydi ve hiçbir şeyi umursamıyordu sanki. Bazen bakışları bile bir tuhaftı. Salwa, "Davut neden bu kadar farklı görünüyor?" diye düşündü.

Ne var ki, Salwa'nın ilgilenmesi gereken başka sorunları vardı. En temel yemeği bile hazırlamak için yeterli parayı anca ucu ucuna bulabiliyordu. Parasını nasıl harcadığına çok dikkat ediyordu; ama son zamanlarda paranın nereye gittiğini anlayamıyordu. Bir şeyler satın alıp da unutup mu? Ramez onun cüzdanından para mı alıyordu?

Şimdi de annesinin ona vermiş olduğu güzel kolye kayıptı. Eşyalarına daha iyi bakması gerekiyordu!

Bir gün, haftalık bayanlar toplantısına gitti; ne var ki, toplantı iptal edildiği için eve erken döndü. Eve girdiğinde, karşısında Davut'u gördü ve elinde onun cüzdanı vardı! Cüzdanını onun elinden sert bir hamleyle alırken, "Sen ne yapıyorsun?" diye bağırdı.

Davut, "Şey, hiçbir şey Salwa teyze, hiçbir şey" dedi; ama bakışları onu ele veriyordu. Hızla koşarak evden çıktı.

Kısa süre sonra işin aslı anlaşıldı: Birkaç ay önce büyük çocuklardan bazıları Davut'a bazı haplar vermişlerdi ve onları yutması için meydan okumuşlardı. Davut da bu meydan okumayı sevinçle kabul etmişti. Ne

deneyimdi ama! Tüm ümitsizlik hissi eriyip gitmişti. Hiçbir şey umurunda değildi! Şimdi ise aylar sonra o haplar olmadan bir gün bile yaşayamıyordu. Artık hapları almak için her şeyi yapacak durumdaydı; arkadaşının annesinden para çalmayı bile.

Salwa olanları Davut'un anne babasına anlattı. Davut'un babası, oğluyla yalnız bir ortamda konuşup şöyle dedi: "Oğlum, hayatını bir düşün. Gerçekten sokakta yatan uyuşturucu bağımlıları gibi mi yaşamak istiyorsun?"

Davut, "Baba, şu hayatımızda hiç umut yok. Uğruna yaşamaya değer bir şey yok" dedi.

Babası, "Hayatımızın zor olduğunu biliyorum oğlum; ama dua edeceğimiz, ümit edip güçlü kalacağız. Tanrı dualarımızı işitecek" dedi.

O anda Davut gözyaşlarına boğuldu ve, "Baba, bana olanları sevmiyorum; ama durduramıyorum da" dedi.

Babası, "Oğlum, bırakmak istediğine emin misin?" diye sordu.

Davut, "Evet, baba" dedi.

"O zaman bunu atlatacağız!" dedi babası.

Yerel klinikteki doktor hapları almaktan kurtulmasına yardımcı olması için Davut'a ilaç verdi. Zorlu geçen birkaç haftadan sonra, Davut artık hapları o kadar çok istememeye başladı ve iştahı da yerine geldi. Yine de, üstüne her umutsuzluk çöktüğünde aklına ilk gelen şey, o hapları nereden bulabileceğiydi. Böyle hissettiğinde Ramez'i arayabiliyordu ve birlikte oturup bunun geçmesini bekliyorlardı. Kısa süre sonra o arzu yok oluyordu.

Salwa ile Davut'un annesi bir akşamüstü birlikte oturuyorlardı. Salwa, "Oğlun sefil bir hayatın eşliğinden döndü" dedi.

Davut'un annesi, "Evet" dedi, "Bize olanları anlattığın için teşekkür ederim. Sen gerçek bir dostsun."



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Davut'un sorunu neydi?
2. Bu sorun hayatını nasıl etkiliyordu? Ailesini nasıl etkiliyordu?
3. Ona nasıl yardım edildi?
4. Kişilerin bağımlı olabilecekleri bazı şeylerin listesini yapın.

Yanıtları büyük grupta paylaşın ve sonra son soruya yanıt olarak aşağıdakilerden bahsedilmemiş olanları siz ekleyin:

Yaygın bağımlılıklar arasında alkol, tütün, uyuşturucu, aşırı yemek, aşırı diyet uygulamak, aşırı koşmak ya da başka egzersizler yapmak, kumar, alışveriş, pornografi, seks ve hatta iş yer alır. İnsanlar, normalde iyi olan şeylere bile bağımlı hale gelebilirler.



2. Bağımlılık nedir?

Kişiler, bir şeyi aşırı istediklerinde ve hayatla yüzleşmek için o şeye bağlı olduklarında bağımlı hale gelirler. Bu şey onları iyi hissettirir ya da en azından acı hissetmelerine engel olur. Ne var ki, iyi his geçip gittiğinde, onu tekrar hissetmek isterler ve böylece aynı davranışı tekrarlamaya devam ederler. Bu bir süre böyle devam edince de, sonunda bağımlı olurlar. Vücutları normalde insanı mutlu hissettiren kimyasalları üretmeyi bırakır; bu yüzden, bağımlı oldukları şeye normal hissetmek için ihtiyaç duymaya başlarlar. Zaman geçtikçe, aynı iyi hissi yaşayabilmek için bağımlı oldukları şeyin dozunu artırmaları gerekir.

Bağımlı oldukları şeye gitgide daha fazla dayandıkça, o şey ilahları haline gelir ve her şeylerini onun için feda ederler. Gece gündüz onu düşünürler. Bağımlılığa boyun eğdikçe, bağımlılığın üzerlerindeki etkisi de artar. Sonunda da hayatlarını mahveder: Sağlıkları, aileleri, arkadaşlıkları, işleri, toplumdaki rolleri...

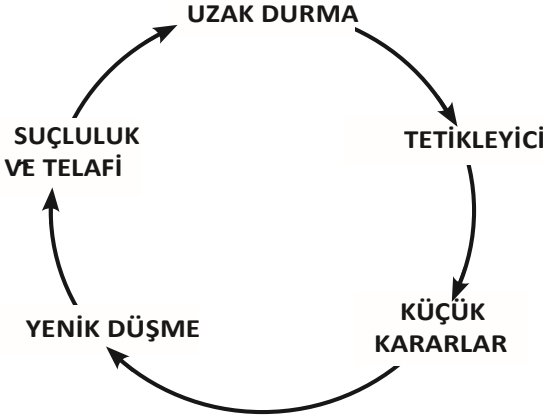
3. İnsanlar neden bağımlı olurlar?

☀ KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

İnsanlar neden bağımlı olurlar? Bu süreç nasıl gerçekleşir?

Büyük grupta yanıtları dinleyin ve aşağıdakilerden bahsedilmemiş olanları siz ekleyin:

- Sosyal nedenler: İçki içen (veya kumar oynayan, vs.) kişilerle birlikte dirler ve kabul edilmek isterler.
- Kişisel sorunlar: Bağımlı oldukları şey, yüreklerindeki yarının acısını hissetmelerini engeller.
- Kişilik ve kalıtsal özellikler: Bazı kişilerin diğerlerine göre bağımlılık geliştirme olasılığı daha yüksektir.



Bağımlılıklarla boğuşan kişiler çoğu zaman bir döngüye hapsolurlar:

1. **Uzak durma:** “Bunu bir daha asla yapmayacağım. Ben güçlü biriyim!”
2. **Tetikleyici:** Bir şey bağımlılıkları için duydukları arzuyu tetikler. Bu aç, kızgın, yalnız veya yorgun hissettiklerinde olabilir. Hatta bu, bağımlı oldukları şeyden ne kadar uzun zamandır uzak olduklarını kutladıkları andan hemen sonra bile gerçekleşebilir.

3. **Küçük kararlar:** Bağımlılığa tekrar kapı açan çok küçük bir adım atabilirler. Ayartıya karşı durabileceklerini ya da bu küçük şeyi hak ettiklerini düşünürler.
4. **Yenik düşme (Arzu doğrultusunda eylem):** Bağımlılığa tekrar yenik düşerler ve bağımlılık onları yönetmeye başlar.
5. **Suçluluk ve telafi:** Kötü hissederler ve ayartıya boyun eğmelerini telafi için iyi şeyler yapmaya çalışırlar.
6. **Uzak durma:** Döngü yeniden başlar.

İyi haber, bağımlının bu döngüyü durdurabilmesidir!

4. Kutsal Kitap bağımlılıklarla ilgili ne diyor?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Her küçük grup aşağıdaki metinlerden birine baksın ve sonra o metnin bağımlılıklarla ilgili ne dediğini büyük grupta paylaşsın.

Yakup 1:13–15

Romalılar 6:11–13

Efesliler 4:22–24

2. Korintliler 10:3–5

Koloseliler 3:1–3

1. Korintliler 10:13

Kişilerin bağımlılıklarının üstesinden gelmelerine yardım etmek için yaptıklarının yanı sıra ne düşündüklerine de dikkat etmemiz gerekir. Kutsal Kitap düşüncelerimizin arzulara yol açabildiğini öğretir. Bu arzular zararlı olabilir ve bağımlılıklara yöneltebilir. Bağımlılık oluştuğunda da, durdurması çok zordur.

İçinde sıkışıp kaldıkları döngüden kurtulmak için bağımlılar, Tanrı'dan düşünme şekillerini değiştirmesini istemelidirler (Rom.12:1-2). Ayrıca, bağımlılıklarına olan arzularıyla baş etmek ve acı veren bırakma sendromlarının üstesinden gelebilmek için yeni ve sağlıklı yöntemler ve alışkanlıklar geliştirmelidirler; bunun için de yardıma ihtiyaç duyarlar. Tanrı onlara yardım ettiğinde, arzuları artık onları yönetemez. Ayrıca Tanrı onlara, bir gün özgür olacaklarına dair umut da verebilir.

5. Bağımlılara nasıl yardım edebiliriz?

Bağımlılara yardım edebilmek için önce yaşadıkları zorlukları anlamamız gerekir. Nazik ve net olun (Gal.6:1).



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Bağımlılar neden hemen kurtulamıyor?

Büyük grupta yanıtları dinleyin ve sonra aşağıdakilerden bahsedilmemiş olanları siz ekleyin:

- Bedenleri bağımlı oldukları şeye büyük özlem duyar. Bırakmak çok acı vericidir.
- Kandırılmışlardır ve istediklerini elde etmek için başkalarını yönlendirme ve yalan söyleme alışkanlıkları edinmişlerdir.
- Kendilerini bağımlı olarak görürler. Değişebilecekleri umudunu yitirmişlerdir.
- Döngüyü fark etmezler ya da nasıl durduracaklarını bilmezler.
- Bağımlılık, yüzleşmek istemedikleri sorunların acısını hissetmelerini engeller.

Bağımlılara vaaz vermek ya da sorunlarını onların yerine çözmeye çalışmak faydalı değildir. Bağımlılıklarını kendilerinin bırakmaya karar vermesi gerekir. Aşamalı olarak iyileşirler ve her aşama farklı bir karşılık gerektirir.

1. aşama: “Aslında benim sorunum yok.” (Hazır değil). Hayat tarzlarının onları nereye sürükleyeceği ve bunu gerçekten isteyip istemedikleri hakkında düşünmelerine yardım edin.

2. aşama: “Belki bir sorunum vardır.” (Hazır olmak üzere). Bağımlılıklarını bırakmanın yararlarını ve zorluklarını düşünmelerine yardım edin.

3. aşama: “Gerçekten sorunum var. Hemen durdurmalıyım!” (Hazır). Bağımlılıklarını bırakmak için küçük de olsa attıkları adımları takdir edin. Sık sık teşvik edin. Şunları yapmaları için yardım edin:

- Düşünce ve hislerini dikkate almaya başlamak. Bağımlılığın neden başladığını araştırmak.
- Bağımlılığa yenik düştükleri durumları dikkate almak. Örneğin, arkadaşlarıyla bara gidip alkolsüz içecek ısmarlamayı tasarladıktan sonra gecenin sonunda sarhoş oluyorsa, barlardan uzak durmaları gerekir.

- Bağımlı oldukları şeyi yapmayı her düşündüklerinde, on dakika beklemeyi öğrenmek. Çoğu zaman, beklediklerinde ayartıya karşı koyabilirler.
- Yardım için arayabilecekleri, iyileşme süreçleri hakkında bilgi verebilecekleri, benzer bağımlılıktan kurtulmuş birini bulmak.
- Bağımlılığın yerini doldurabilecek iyi bir şey bulup uygulamak (Luk.11:24–26).
- Yürek yaralarını ele almak ve şifa bulmak için acılarını Mesih'e götürmek.
- Neden oldukları sorunlardan ötürü Tanrı'dan ve etkilenen kişilerden af dilemek ve sonrasında Mesih'in vaat ettiği tam bağışlanmayı kabul etmek.

4. aşama: “Yo, hayır! Yine yaptım!” (Geri düşüş). Tekrar bağımlılık davranışı sergilemek, iyileşme sürecinin olağan bir parçasıdır. Düşmüş olsalar da tekrar kalkıp ayakları üzerinde durabileceklerini onlara hatırlatın (Mez.37:23–24). Davranışları, Tanrı'nın onlara olan sevgisini değiştirmez (Rom.5:8).

6. Bağımlıların ailelerine nasıl yardım edebiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Bağımlı birinin ailesine nasıl yardım edebiliriz?

Büyük grupta yanıtlar paylaşılın ve sonra aşağıdakilerden bahsedilmiş olanları da siz ekleyin:

- Aile üyelerinin bağımlılık davranışlarının onları nasıl etkilediğini ve durumlarının normal olmadığını fark etmeleri gerekir.
- Aile üyeleri, bağımlılıkla ilgili yaşadıkları zorlukları ele almalıdır. Bunlar, öfke, acılık, nasıl tepki vereceklerine dair görüş farklılıkları, bağımlıyı kurtarmanın getirdiği maddi zorluklar olabilir. Kendi kararlarının sorumluluğunu üstlenirken bağımlıyı da kendi kararlarından sorumlu tutmalıdır.
- Aile üyeleri bağımlıyla konu hakkında dikkatli şekilde ve doğru zamanda konuşmalıdır. Bu, zor ve üzücü olabilir. Çoğu zaman

bağımlılar sorunun üstünü kapatmak isterler. Çok utandıkları için o konuda konuşmak istemeyebilirler.

- Bağımlı iyileştiğinde, aile üyeleri kimliklerinin ve hayattaki amaçlarının bir kısmını kaybetmiş gibi hissedebilirler. Daha önce yüzeye çıkmamış başka sorunlarının varlığını keşfedebilirler. Ayrıca, çevredeki insanlar bağımlı kişiyi kurtulduğu için kutlayıp aile üyelerinin yıllarca nasıl acı çektiğini fark etmediklerinde, sinirlenebilirler.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Dersin başındaki bağımlı gibi biriyle yaşadığınızı düşünün. Aşağıdaki soruların yanıtlarını tartışın:

1. Gerçekten neyi değiştirebilirsiniz?
2. Kendinize nasıl bakabilirsiniz?
3. Bağımlıya yardım edeyim derken, neler yaptığınız zaman aslında onun bağımlılığına devam etmesine ön ayak olursunuz? (Ör. olanları örtbas etmek.)

DERS SONU ALIŞTIRMASI

Bağımlılığından kurtulmak isteyenler için toplumunuzda veya kilisenizde ne tür yardımlar sunulmaktadır?

SORUNLULARA DESTEK VERENLERE DESTEK VERMEK

1. Aşırı yorulan Salwa

Salwa o köye sığınalı beş yıl olmuştu. Grup grup insan dalgaları haftalar ve aylar geçtikçe köye akın etmişlerdi. Bir şekilde, Salwa'nın yürek acısı yaşayanlara destek olup yardım edebildiği haberi yayılmıştı. İnsanlar günün her saati hatta gece bile ona geliyordu. Salwa yorgun olduğunda bile onları geri çevirmiyordu.

Sonunda bir gün Ramez annesine, “Bizim dışımızda herkesle ilgileniyorsun!” dedi. Salwa, “Ama Ramez, bu kadınların bana ihtiyacı var! Her şeylerini kaybetmişler!” diye yanıtladı. Ramez annesine üzgün gözlerle baktı ve, “Ama sen benim annemsin! Benim de sana ihtiyacım var!” dedi. Tam o anda biri kapıyı çaldı. Gelen Mira'ydı. Salwa'yla birlikte dua etmek istiyordu. Salwa, “Tabi, içeri gel!” dedi. Ramez odasına çekildi. Çabalamanın anlamı yoktu.

Salwa tekrar tekrar cinayet ve tecavüz içeren korkunç hikayeler dinliyordu. Bunlardan biri onu can evinden vurdu. Bu, genç bir annenin küçük çocuğuna bir bombanın çarpmasıyla kollarında ölüşünün hikayesiydi. O gece Salwa rüyasında, bir denizde boğulduğunu, Issam ve konuştuğu kadınların da onunla birlikte boğulduğunu gördü. Ağlayarak uyandı.

Ertesi sabah, kahvaltıyı hazırlarken bıçak elinden kaydı ve elini kesti. Kanamayı durdurmak için yere oturdu. Off! Neden bu kadar yorgundu? O an pes etmek istedi.

Sara, Salwa'nın herkese nasıl yardım ettiğini fark etmişti. “Salwa” dedi, “İsa Mesih bile dinlenmeye zaman ayırdı. Kendinle ve ailenle ilgilenmezsen, yakında başkalarıyla ilgilenmek için fazla zayıf düşersin!”

Salwa şaşırmişti. “Dinlenmek mi? Etrafımda bu kadar ihtiyaç içinde insan varken mi? Bana bir şey olmaz. Güçlüyüm ben.”

Ertesi gün Salwa farkında olmadan hareket halindeki bir arabanın önüne doğru yürüdü ve neredeyse araba ona çarpacaktı. Hemen Sara'nın evine gitti ve, “Dün bana anlattığın şey neydi?” diye sordu.

KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Salwa o sorunları neden yaşıyordu?

2. Başkalarına destek veren kişinin aşırı yorulup yorulmadığını nasıl anlayabiliriz?

KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Başkalarına yardım ederken aşırı yorulduğu için şevki kırılan ya da hastalanan birilerini tanıyor musunuz? Bu kişiler neler diyorlar? Nasıl davranıyorlar?

2. Hiç aşırı yorulduğunuzu hissettiniz mi? Bu hissi biraz açıklayın. Başkalarına yardım etmek bizi yıpratır. Başkalarının travma ve yas içeren hikayelerini dinlediğimizde, acılarının bir kısmı içimize işleyebilir ve yaşadıkları semptomların bazılarını yaşayabiliriz. Buna, “ikincil travma” denir. Başkalarıyla ilgilenmekle o kadar meşgul oluruz ki, kendimizle ilgilenmeye zaman ayırmayız. Aşağıdakilerden bazıları hayatımızda varlığını gösteriyorsa, aşırı yorulmuş olabiliriz:

- Sürekli kızgın ya da üzgün hissetmek.
- Yorgun ve sinirli olmak.
- İyi uyumamak.
- İlişkilerde sorun yaşamak.
- İmanın gerçekliğini sorgulamak.
- Tanrı'nın iyiliğini ve gücünü sorgulamak.
- İblis'in yalanlarına inanmaya başlamak.
- Hastalanmak ya da kazayla çok yanlış yapmak.
- Yardıma ihtiyacı duyanlara karşı hınçlanmak.

Bu belirtilerin bazılarını uzun süredir hayatımızda görüyorsak, durumumuzda değişiklik yapmamız gerekiyor demektir. Kendi yüreğimizde de iyileşmemiş yaralar varsa, onun da üstüne fazla yük bindirmiş oluruz. Başkalarına destek olabilmek için önce kendi yaralarımızın iyileşmesi gerekir. Ayrıca, bitkin düşersek Tanrı'nın bize verdiği görevi yerine getiremeyiz.



3. Sorunlara destek veren kişi olmak neden zordur?

KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Başkalarına yardım ederken hangi zorlukları yaşadınız?

Savaş ya da kriz zamanlarında pek çok kişinin sorunları olur ve bunları biriyle konuşma ihtiyacı hissederler; böylece, sorunlara destek hizmeti veren kişinin işi artar. Bu hizmeti veren kişiler şu zorluklarla karşılaşabilir:

A. Fazla kişiyle ilgileniyor olabilirler.

Destek hizmeti veren kişiler, Tanrı'nın işi için zorunlu olduklarını ve herkesle kişisel olarak ilgilenmeleri gerektiğini düşünebilirler. Bazı kilise üyeleri, her şeyi pastörün yapması gerektiğini düşünebilir. Pastörden başka kimseyle konuşmak istemeyebilirler.

B. İnsanların öfkelerini kustukları kişi olabilirler.

Travma yaşayan kişiler çoğu zaman kızgın olurlar. Bazen görünürde bir neden olmaksızın çevrelerindeki de öfke kusabilirler. Buna maruz kalanlar arasında, sadece yardım etmeye çalışan kişiler de vardır. Böyle bir durumda, destek hizmeti veren kişinin öfkelenen yaralı insanın aslında ona kızmadığını fark etmesi gerekir. Bu tepkiyi üstlerine almamalıdır.

C. İnsanlar tarafından yönlendirilebilirler.

Sorunları olan bazı kişiler, aslında çözüm aramıyor olabilir. Başkalarını suçlamak isterler; ama kendileri değişmek istemezler. Destek hizmeti verenler, kişiyi sorundaki payıyla yüzleştirmeye çalıştıklarında konuyu değiştirmeye çalışabilirler. Böyle kişiler çok zaman alabilir. Destek hizmeti verenler, gerçekten yardıma ihtiyaç duyanlar ile sadece ilgi görmek isteyenleri ayırt etmelidirler.

D. Gizlilik ilkesi içinde söylenen bazı şeyleri başkalarına söylemeleri gerektiğini fark edebilirler.

Kişiler, destek hizmeti verenlere sorunlarını anlattıklarında bunu, başka hiç kimseye söylenmediğini bilerek yaparlar. Ancak bazı şeyler gizli tutulamaz. Bunlar arasında kanun dışı faaliyetler, tecavüz, birine zarar verme planları, çocuk istismarı ve intihar planları yer alır. Kişilere en baştan bu tür şeylerin yetkililere bildirilmesi gerektiğini söyleyin.

E. Her şeyin merkezinde olmaktan zevk aldıklarını fark edebilirler.

Destek hizmeti verenler, başkalarının hayatında belli bir güce sahip olduklarını hissetmekten zevk alabilirler. İhtiyaç duyduklarını hissedebilirler ve bu, özgüven eksikliklerini tamamlıyor gibi gelebilir. Bazen başkalarına yardım etmek, kişinin kendi sorunlarına bakmaktan kaçınma yoludur. Bunlar başkalarına yardım etmek için iyi nedenler değildir. Destek hizmeti verenler, başkalarına yardım etmedeki niyetlerine bakıp doğru motivasyona sahip olduklarından emin olmalıdırlar.

F. Kendilerine bakmayı ihmal edebilirler.

Destek hizmeti verenler, şikâyet etmeden ve sinirlenmeden ağır yükleri kaldırmak için yeterince güçlü olmaları gerektiğini düşünebilirler. Fakat kızgın, üzgün ya da korkmuş olduklarını kendilerine itiraf etmezlerse, ruhsal ve duygusal tükenme riskiyle karşı karşıya gelirler. Sürekli çalışarak, iyi yemeyerek, yeterince uyumayarak ya da egzersiz yapmayarak kendi bedenlerine bakmayı ihmal ederlerse, güçleri tükenir ve bedenleri çökebilir.

G. Kendi ailelerini ihmal edebilirler.

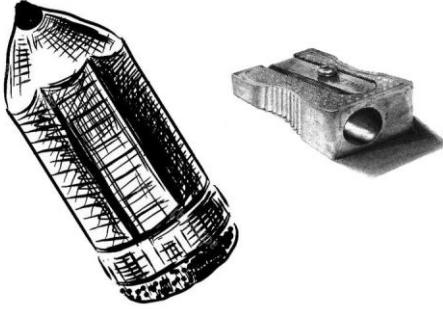
Başkalarıyla ilgilenmek zaman alır. Destek hizmeti verenler başkalarıyla o kadar çok zaman geçirirler ki, kendi ailelerini ihmal edebilirler. Eşleri bunalıma girebilir ya da öfkelenebilir. Çocukları, ebebeynleri başkalarına o kadar çok zaman ayırırken kendileri için zaman bulamadıkları için kızabilirler. Eninde sonunda, ailelerini ihmal eden kişiler ciddi sorunlarla karşılaşır.

4. Destek hizmeti veren kişiler kendilerine nasıl bakabilirler?



TARTIŞMA SORULARI

1. (Elinize kurşun kalem ve kalemtraş alın.) Eğer kullandıktan hiç ucu açılmazsa, bu kaleme ne olur?
2. Onun ucunu açmak için kullanılan zaman boşa mı geçmiştir yoksa iyi mi değerlendirilmiştir?



Biz, dünyada Tanrı'nın iyilik için kullandığı araçlarız. Araçlara iyi bakılmazsa, bozulurlar ve faydalarını yitirirler. Kendi kullandığımız araçları temizlemek ve bakımını yapmak için nasıl zaman ayırıyorsak, kendimize bakmak için de durup zaman ayırmalıyız. Ancak o zaman başkalarıyla ilgilenebiliriz.

Pek çok kişiyi dinlediğimizde, hepsinin toplam acılarının yükü, bize her birinin teker teker taşıdığından çok daha ağır gelebilir. Bu yüklerin altında ezilmemeye özen göstermemiz gerekir.

A. Tanrı'nın sizinle ilgilenip yardım etmesine izin verin.



KÜÇÜK GRUP ALIŞTIRMASI

1. Krallar 19:3-8'i okuyun. İlyas bitkin düşüp şevki kırıldığında, Tanrı onun için ne yaptı?
2. Markos 6:30-32'yi okuyun. Birlikte pek çok kişiye hizmet ettikten sonra İsa öğrencilerine ne söyledi?

Tanrı bize teselli vereceğine, yardım edeceğine ve bitkin düştüğümüzde gücümüz olacağına dair söz vermiştir. Zayıf olduğumuzu bilir. İsa Mesih bile yorulmuş, üzülmüş ve sıkıntı hissetmiştir. Kutsal Kitap, aşırı yoruldukları için yaptıkları işe devam edemeyen Tanrı hizmetkârlarının örnekleriyle doludur. Tanrı o zaman onlarla özel olarak ilgilenmiştir. Tanrı'nın size olan sevgi ve ilgisini hatırlamak için duaya zaman ayırın.

B. Yüklerinizi başkalarıyla paylaşın.

Küçük bir grup insanla ya da başka bir kişiyle düzenli olarak paylaşıp dua edin. Destek hizmeti veren başkalarıyla ya da olgun inanlılarla paylaşın. Travma yaşamış kişilerin sorunları hakkında konuşup içlerini dökmeleri gerektiği gibi, destek hizmeti verenlerin de yüklerini birileriyle paylaşmaları gerekir (Gal.6:2).

C. Hizmet yükünü başkalarıyla paylaşın.



TARTIŞMA SORUSU

Mısır'dan Çıkış 18:13-23'ü okuyun. Musa'nın sorunu neydi? Sorununu nasıl çözdü?

Hizmet yükünü paylaşmak, her şeyden önce hizmetinizin kontrolünün bir kısmını bırakmak demektir. Diğerleri hizmeti sizin yaptığınızdan farklı şekilde yapacaktır ve artık tüm olanların merkezinde siz olmayacaksınız.

Kilisede olgun ve başkalarına yardım etmede yetenekli kişileri bulun. Dengeli ve çeşitlilik içeren bir takım oluşturmak iyidir: Farklı

yaşlar ve etnik gruplardan erkek ve kadınlar (Rom.12:4-8). Onları, başkalarına nasıl yardım edeceklerine dair eğitin. Sonrasında çevrenizdekilere, sorunları olduğunda yardım için onlara gidebileceklerini söyleyin. Kilise üyelerinin, pastör ya da rahip dışında kişilerin de onlara yardım edebileceğini anlamalarına yardım edin. Mesih inanlıları birbirine hizmet edebilir. Kilise üyelerine, “kaleminizin ucunu açmaya” zaman ayırdığınızda daha iyi hizmet edebileceğinizi anlamaları için yardım edin. O zaman, başkalarını iyi eğitip onların başarılı olduğunu görmenin tatminini yaşayacaksınız.

Başka kiliselerden kişiler size gelirse, kilise önderlerine bunu bildirin ki, üyelerini çaldığınızı düşünmesinler. Bu kilise önderlerini de, istekli oldukları takdirde, yüreği yaralı kişilere nasıl yardım edebileceklerine dair eğitin.

D. Uzaklaşıp kendinize zaman ayırın.

Zorluk ve acılarla dolu ortamdan uzaklaşıp dinlenmek için fırsatlar bulun. İsa Mesih ve öğrencileri de öyle yaptı. “İsa onlara, ‘Gelin, tek başımıza تنها bir yere gidelim de biraz dinlenin’ dedi. Gelen giden öyle çoktu ki, yemek yemeye bile vakit bulamıyorlardı.” (Mar.6:31). Bazen, üzerinizdeki yükten kurtulmaya başlamak, günler hatta haftalar boyunca dinlenmeyi gerektirir.

Eşler ve çocuklar da hizmetinizin parçasıdır; engel değildir. Destek hizmeti verenlerin eşleri ve çocuklarına zaman ayırması gerekir. Ailece bir tatil ya da ruhsal çekilme zamanı uygun bir yöntem olabilir.

E. Bedeninize iyi bakın.

- Her gün egzersiz yapın. Egzersiz stresi azaltır.
- Yeterince uyuyun. Yetişkinlerin her gece 7-8 saat uyumaları gerekir.
- Sağlıklı ve besleyici yiyecekler yiyin. Yiyecek için paranız kısıtlıysa, fasulye veya pirinç gibi daha uygun fiyatlı seçenekler bulup deneyin. Yemek yemeyi unutacak kadar meşgul olmayın. Fiziksel olarak güçlü kalmak için iyi beslenmeniz gerekir.

DERS SONU ALIŖTIRMALARI

1. Kck gruplarda hizmet yükünüzü anlatın. BaŖkalarıyla ilgilenirken, aynı zamanda kendiniz ve ailenizle nasıl ilgilenebilirsiniz?
2. Birlikte Mezmur 1'i okuyun. Hangi ağaçların büyüyüp meyve vermesi gerektiğini tartıŖın. Büyüyüp meyve vermeniz için ihtiyacınız olan Ŗeyleri Tanrı size nasıl verdi?
3. Zamanınız kalırsa, aŖaęıdaki 'Kutu AlıŖtırması' ya da 'Ağaç AlıŖtırması'nı yapın.

KUTU ALIŖTIRMASI

Bazen yaŖadıklarımız bize ağır gelebilir ama o anda hissettiklerimizi ifade edebilecek durumda olmayabiliriz. Bu alıŖtırma böyle durumlarda yararlı olabilir.

Dikkatinizin dağılmaması için gözlerinizi kapatın ya da yere bakın. Büyük bir kutu hayal edin. Bu kutu gemi konteyneri kadar büyük bir kutu da olabilir. Kutunun kilitlenebilir olduğunu hayal edin.

Ŗimdi, sizi rahatsız eden her Ŗeyi bu kutunun içine koyduğunuzu hayal edin; kck büyük, rahatsız eden her Ŗeyi. Hepsi kutunun içine girdiğinde kutuyu kapatın. Ŗimdi kutuyu kilitleyin ve anahtarı güvenli bir yere koyun. Anahtarı fırlatıp atmayın. Tüm bunları yaptığınızda gözlerinizi açın veya baŖınızı kaldırın.

Daha sonra, sessiz kalabileceğiniz bir zaman bulun. Anahtarı alın, kutuyu açın ve kutuya koymuŖ olduklarınızı teker teker çıkarın. Bunu, o konular hakkında konuŖmanıza yardımcı olabilecek biri eŖlięinde yapmak isteyebilirsiniz. Onları sonsuza dek kutunun içinde bırakmayın!

AğAç ALIŖTIRMASI

Bu alıŖtırma, dayanıklılığı artırmak içindir. Stres içinde olmadığınız zaman bu alıŖtırmayı yapmak, stresli zamanlarda rahatlayabilmenize yardımcı olacaktır.

Mezmur 1'i okuyun (ok önemli!). Ŗimdi gözlerinizi kapatın (bunu yapmak sizi tedirgin hissettiriyorsa, gözlerinizi bir noktaya odaklayın). Bir ağaç olduğunuzu hayal edin.

- Ne tür bir ağaç olurdunuz? Kendinizi öyle bir ağaç olarak görün.
- Hayalinizde, çevrenize bakın. Ağaç olarak yalnız mısınız?
- Çevrenizde neler var?
- Şimdi ağacın gövdesine bakın.
- Gövdenin toprağa bağlantısını ve dallara doğru uzayışını fark edin. Dalları takip edip yapraklara ulaşın. (Bu bir meyve ağacıysa, meyvelerin dallardan sarktığını görün.)

Şimdi gövdeyi takip edip köklere doğru gidin.

- Köklere bakın: Tek parça bir kök mü yoksa çevresine yayılan birçok kök mü? Köklerin toprağa nasıl işlediğine bakın.
- Şimdi köklerin nasıl su ve besinini çektiğini ve bunların nasıl dallara ulaştığını izleyin.

Havayı fark edin.

- Güneşin yapraklar üzerine parladığını ve oksijen oluşturduğunu hayal edin. Ağaç olarak tam doğru sıcaklık ve ışığın altında öylece durduğunuzu görün.
- Şimdi ağacın biraz suya ihtiyacı var. Hafif ve tatlı bir yağmurun yapraklarınıza değip köklerinize indiğini hayal edin. Suyun aşağıya, köklerin içine gidişini görün. O tazeleyen suyun ağacın içine emilişini izleyin.
- Şimdi yağmuru durdurun ve güneşin yaprakları kurutmak için tekrar ortaya çıktığını hayal edin.

Şimdi ağacı bazı canlı varlıklarla birlikte hayal edin: Kuşlar, sincaplar ya da aşağı yukarı hareket eden böcekler. Tüm hareketleri izleyin.

Şimdi bir fırtına çıkıyor.

- Kara bulutlar uzakta oluşmaya başlıyor. Fırtına ağaca zarar vermeyecek; ama *geliyor*.
- Rüzgar çıkıyor ve bulutlar yaklaşıyor. Dallar sallanıyor. Gövde ileri geri hareket ediyor. Yapraklardan ve meyvelerden bazıları yere düşüyor.
- Şimdi köklerin nasıl sağlam durduğuna ve ağacın rüzgarda ileri geri sallanmasına izin verdiğine odaklanın. Fırtınanın bir süre

devam etmesine izin verin. Kökleri yerde sağlam duran ağacın ileri geri hareket edişini hissedin.

- Şimdi fırtına yavaş yavaş azalıyor ve sonunda her Şey tekrar sakinleşiyor.
- Ağağ fırtınadan sonra nasıl hissediyor?
- Şimdi güneş geri dönüyor. Böcekler ve kuşlar yine dışarı çıkıyor. Her Şey kuruyor. Ağacın normale dönüşünü hayal edin.

Ağağ tekrar eski sakin haline döndüğünde, güneş parlayıp üzerindeki canlılar dışarı çıktığında, birkaç kez derin nefes alın ve yavaşca gözlerinizi açın.

8. DERS

ACINIZI ÇARMIHA GÖTÜRMEK

Taşımakta olduğumuz acıları fark etmek için zaman ayırdık ve başkalarıyla paylaşıp birbirimizi dinleyerek, ağıtlar ve sanat alıştırmalarıyla bu acıları ifade ettik. Şimdi onları Mesih'in çarmihına götürüp Rab'den yaralı yüreğimize şifa vermesini isteyeceğiz.

Bu alıştırma, katılımcılar yürek yaraları hakkında düşünüp acılarını Tanrı'yla ve başkalarıyla paylaşmaya hazır hissettikleri zaman, seminerin sonuna doğru yapılmalıdır. Bunu, kişilerin eleştirildiklerini hissetmeyecekleri şekilde yapın; paylaştıkları şeylerin gizli kalacağına ve onlara karşı kullanılmayacağına dair de güvence verin. Bu alıştırma sihirli bir tören değildir; ama Tanrı'nın acınızı dindirip şifa vermeye başladığını hissetme yollarından biridir. Genellikle bir akşam ibadeti sırasında yapılır.

Bu alışırmaya hazırlanmak için önderlerin şu araçlara ihtiyaçları olacaktır:

- Ahşaptan yapılmış bir haç. Eğer bu yoksa, kutu üstüne çizilmiş bir haç. Eğer haç sembolü o grup için uygun değilse, katılımcıların kağıtlarını içine koymaları için sade bir kutu.
- Her bir katılımcı için bir kalem ve kağıt. Eğer kağıt yoksa ya da katılımcılar yazmayı bilmiyorsa veya acılarını yazdıklarında güvenliklerinin tehlikeye girebileceğinden korkuyorlarsa, katılımcıların acılarını temsil edecek ve yanabilen sopalar ya da benzer objeler.
- İlahi kitabı ya da kayıtlı müzik.
- Kibrit. Bazı şehir ortamlarında kağıt yakmak mümkün olmayabilir. Böyle durumlarda, kağıtları yok etmek için yaratıcı yöntemler bulun. Ör. kağıt parçalama makinesi kullanmak.
- Kağıtlar haça asılacaksa, çivi ve çekiç. Kağıtlar çarmihın dibine serilecekse, genişçe bir kova ya da sepet.
- Kağıtları yakmak için bir yer.
- Kağıtları içinde yakmak için yanmayan bir kutu veya kova.
- Ateşi karıştırmak için bir sopa ya da benzer bir alet.

Büyük grup, ikili küçük gruplara bölünür ve her bir kişiye en derin acılarını paylaşma fırsatı verilir. Önderler katılımcıların nasıl gruplanacağına önceden karar vermelidir. Bazen erkek erkeğe, pastör pastöre ve kadın kadına gruplamalar önemli olabilir. Seminerin amacı etnik grupların barışmasıysa, farklı etnik gruplardan kişilerin eşleştirilmesi daha iyi olabilir. Kişiler birbirlerine, en derin acılarını paylaşıp dinleyecek kadar güvendiklerinde çoğunlukla iyileşme gerçekleşir. Çocuklar en az bir yetişkinle gruplanmalıdır. Bazı durumlarda, katılımcıların kendi küçük gruplarını oluşturmaları daha iyi olur.

Ertesi gün bu deneyim hakkında konuşmak iyi olabilir. Kişilerin bu deneyim hakkında ne hissettiği ve kiliselerindeki başka gruplarla bunu nasıl uygulayabileceklerini tartışabilirsiniz. İyileşmek zaman alır. Bu tören tüm yaraları o anda iyileştirmeyecektir; iyileşme sürecinde acımızı Mesih'e birçok kez götürmemiz gerekebilir. Bunu, gecenin bir yarısı bile düşüncelerimizde ve dualarımızla yapabiliriz.

1. Yürek yaralarınızı tanımlayın.

Aşağıdakileri sesli okuyun (ya da kendi cümlelerinizle ifade edin):

Acımızı çarhıma götürmek için buradayız. Kutsal Kitap bize, İsa Mesih'in sadece günahlarımızı üstlenmek için değil, acımızı da üstlenip bize şifa vermek için geldiğini öğretir. Matta kitabında şöyle diyor: *"Akşam olunca birçok cinliyi kendisine getirdiler. İsa onlardaki kötü ruhları tek sözle kovdu, hastaların hepsini iyileştirdi. Bu, Peygamber Yeşaya aracılığıyla bildirilen şu söz yerine gelsin diye oldu: 'Zayıflıklarımızı O kaldırdı, Hastalıklarımızı O üstlendi.' "* (Mat.8:16-17).

Matta, Yeşaya kitabından alıntı yapıyordu. Yeşaya da şöyle der: *"İnsanlarca hor görüldü, yapayalnız bırakıldı. Acılar adamıydı, hastalığı yakından tanıdı... Aslında hastalıklarımızı o üstlendi, acılarımızı o yükledi. Bizse Tanrı tarafından cezalandırıldığını, vurulup ezildiğini sandık"* (Yşa.53:3-4).

Luka 4'te, İsa Mesih'in sinagoga gittiğini ve Yeşaya kitabından yüksek sesle okuduğunu görüyoruz: *"Rab'bin Ruhu üzerimdedir. Çünkü O beni yoksullara Müjde'yi iletmek için meshetti. Tutsaklara serbest bırakılacaklarını, körlere gözlerinin açılacağını duyurmak için, ezilenleri özgürlüğe kavuşturmak ve Rab'bin lütfü yılını ilan etmek için beni gönderdi"* (Luk.4:18-19).

Rab bu metni okuduktan sonra olanları da metnin devamından öğreniyoruz: *“Sonra kitabı kapattı, görevliye geri verip oturdu. Havradakilerin hepsi dikkatle O’na bakıyordu. İsa, ‘Dinlediğiniz bu Yazı bugün yerine gelmiştir’ diye konuşmaya başladı”* (Luk.4:20–21).

İsa Mesih, insanların acı ve günahkârlığının yükünü tam anlamıyla hissetti. O, yüreğimizdeki acıyı biliyor; O’ndan şifa almak için bu acıyı O’na götürmemiz gerekiyor. Bu alıştırmada acılarımızı çarmıha götüreceğiz.

A. En derin acınızı yazın.

Yalnız zaman geçirin ve Tanrı’dan yüreğinizin derinlerine gömülmüş acı dolu şeyleri size göstermesini isteyin. Hangileri daha çok acı veriyor? Hangi anıları düşünmek istemiyorsunuz? Bunları yazın. Sonra bunları çarmıhın önüne getirip yakacağız. Yazdıklarınızı kimse görmeyecek.

Mümkün olduğunca ayrıntılı yazın. Bu, Mesih’e bırakmak istediğiniz, yüreğinizdeki ağır yükleri yazma fırsattır. Örneğin:

- Size yapılmış acı verici şeyler.
- Başkalarına yapıldığını gördüğünüz acı verici şeyler ya da gördüğünüz kâbuslar.
- Başkalarına olduğunu duyduğunuz acı verici şeyler.
- Başkalarına yaptığınız acı verici şeyler.

Bunu yapmak için 20 dakika ayırın. Eğer kişi yazamıyorsa, kağıda şekil çizebilir ya da bir başkasının onun için yazmasını isteyebilir veya acısını temsil edecek bir eşya kullanabilir.

B. Acınızı küçük grupta paylaşın.

İkili ya da üçlü gruplara ayrılın. Her bir kişiye, yazdıklarından istedikleri kadarını paylaşma fırsatı verin. Gruptaki diğer kişiler eleştirmeden ve öğüt vermeden dinlemelidir. Açıkça paylaşın ama şiddet içeren kısımların üzerinde çok fazla durmayın. Birbiriniz için dua edin.

2. Yaralarınızı ve acınızı İsa Mesih’e götürün.

Büyük grupta şöyle söyleyin: Bu acılarla ne yapabiliriz? Ysa.53:4-6’da dediği gibi onları, yaralarıyla şifa bulduğumuz Mesih’e götürebiliriz:

*Aslında hastalıklarımızı o üstlendi,
Acılarımızı o yükledi.
Bizse Tanrı tarafından cezalandırıldığını,
Vurulup ezildiğini sandık.
Oysa, bizim isyanlarımız yüzünden onun bedeni değişti,
Bizim suçlarımız yüzünden o eziyet çekti.
Esenliğimiz için gerekli olan ceza
Ona verildi.
Bizler onun yaralarıyla şifa bulduk.
Hepimiz koyun gibi yoldan sapmıştık,
Her birimiz kendi yoluna döndü.
Yine de RAB hepimizin cezasını ona yükledi.*

A. Acınızı hakkında İsa'yla konuşun.

Acınızı Mesih'e götürmek için zaman ayırın. O'na tam olarak ne hissettiğinizi anlatın. Ör. öfke, üzüntü, yalnızlık, terk edilmişlik... İçinizi dökün. Acıyla ilgili hissettiğiniz her duyguyu dışarı vurun.

B. Acınızı çarmıha götürün.

Üzerine acınızı yazdığınız kağıdı çarmıha getirin. Onu haça çivileyin ya da çarmıhın önündeki kutuya koyun. Bunu yaparken, "Acımı, benim için çarmıhta ölen İsa Mesih'e teslim ediyorum" deyin.

C. Kağıtları yakın.

Tüm kağıtlar konulduktan sonra, onları dışarı çıkarıp Yeşaya 61:1-3'ü okuyun:

*Egemen RAB'bin Ruhu üzerimdedir.
Çünkü O beni yoksullara müjde iletmek için meshetti.
Yüreği ezik olanların yaralarını sarmak için,
Tutsaklara serbest bırakılacaklarını,
Zindanlarda bulunanlara kurtulacaklarını,
RAB'bin lütuf yılını,
Tanrımız'ın öç alacağı günü ilan etmek,
Yas tutanların hepsini avutmak,
Siyon'da yas tutanlara yardım sağlamak
-Kül yerine çelenk,
Yas yerine sevinç yağı,
Çaresizlik ruhu yerine
Onlara övgü giysisini vermek- için*

*RAB beni gönderdi.
Öyle ki, RAB'bin görkemini yansıtmak için,
Onlara "RAB'bin diktiği doğruluk ağaçları" densin.*

Şimdi, yaşadığımız acıların kül gibi olduğunu göstermek için kağıtları yakın. Bu, Tanrı'nın şifasını deneyim ettiğimiz bir zaman olabilir.

Bundan sonra, her bir kişi yanındakinin yaralı yüreğine İsa Mesih şifa vermeye devam etsin diye dua etsin.

3. Tanrı'nın yaptığı iyilikleri paylaşın.

Tanrı'nın en zor sorunlarının ortasında bile işleyişini deneyim eden bazı kişileri davet edip yaşadıkları bu işleyişi anlatmalarını isteyin.

Yürek yaralarımızı iyileştirmekte olduğu için söz ve ezgilerle Tanrı'ya şükredin ve O'nu yüceltin.

BAŞKALARINI NASIL BAĞIŞLARIZ?

Yıllar sonra, Farid'in köyüne yapılan saldırının nasıl gerçekleştiği ortaya çıktı. Komşuları İbrahim, teröristlere bilgi sızdırarak köye nasıl gireceklerini ve saldırıyı nasıl gerçekleştireceklerini göstermişti. İbrahim'le ailesi güvenlik için tam zamanında oradan ayrılmıştı. Farid, "O benim komşumdu! Kardeşimdi!" dedi, "Bize nasıl ihanet edebildi? Şüphesiz bu onun yararına oldu; ama benim hayatıma, evime ve küçük Issam'ıma mal oldu!"

Bir Mesih inanlısı olarak Farid öç almadı; ama İbrahim'den nefret etmeyi de bırakmadı. Pek çok gece bir o yana bir bu yana dönüp her bir detayı aklından geçirdi. Onu dinleyen herkese İbrahim hakkında bir türlü yeterince kötü şey söyleyemiyordu.

Bir gün yine Fuad amca akşam toplantısı yönetmek için Farid'in yaşadığı köye geldi. Farid de onu dinlemeye gitti. O gece konu bağışlamaydı. Fuad amca, "Size kötülük yapanları bağışlamazsanız, Tanrı da sizi bağışlamaz" dedi. Farid esnedi ve toplantının ne zaman biteceğini anlamak için saatine baktı.

Sonra Fuad amca, grubun Kutsal Kitap'tan bir hikayeyi canlandırmasını istedi. Farid iyi bir oyuncu olmakla ün saldı için asla ödeyemeyeceği kadar çok borcu olan adamı canlandırma görevi ona verildi. Farid, merhamet göstermesi için alacaklıya yalvardı ve alacaklı şaşırtıcı bir yanıt vererek, "Tamam, özgürsün, git" dedi. Farid tiyatrosunun bu kısmında oynamaktan büyük zevk almıştı.

Sonraki bölüm daha zordu. Biri ona çok küçük bir miktar borçluydu ve ne kadar çok merhamet istese de, yalvarıp yakarsa da onu bağışlamayı reddetmesi gerekiyordu. Farid kendini berbat hissetti. Bu adam nasıl bu kadar dar görüşlü olabilirdi?

Sonra Fuad amca gruba, "Görüyorsunuz" dedi, "Tanrı günahlarımızı, asla ödeyemeyeceğimiz borcu affetti; bu yüzden, biz de başkalarını bize yaptıkları daha küçük şeylerden ötürü affetmeliyiz."

Toplantıdan sonra Farid ile Fuad amca yakındaki küçük tepeye çıkıp özel bir konuşma yaptılar. Farid, "Bu, küçük şeyler için geçerli olabilir"

dedi, “Ama İbrahim’in bana yaptığı şey çok büyük! Yaptığı şeyi asla unutmuyacağım, asla!”

Fuad amca, “Kimse senden, olanları unutmanı istemiyor” dedi, “Her zaman hatırlayacaksın; ama bağışladığın zaman, olanları acı hissetmeden hatırlayacaksın. Bunun olmasını istemez misin? Acılık seni zehirleyebilir, biliyorsun!”

Farid, “Evet, ama İbrahim’in yaptığı doğru değildi. Kardeşliğimizi yıktı. Kendi çıkarı için bize ihanet etti. Şu halime, hayatıma bak!” dedi.

Fuad amca şöyle yanıt verdi: “Bağışlamak, İbrahim’in yaptığının doğru olduğunu söylemek değildir! Adaleti sağlama işini Tanrı’ya bıraktığın anlamına gelir. Tanrı’nın sağladığı adalet de seninkinden daha iyi olacaktır!”

Farid, “O noktada haklısın! İbrahim’in nerede olduğunu bile bilmiyorum!” dedi.

Fuad amca ekledi: “İbrahim’i bağışlamak, onun yaptıklarının sonucuna katlanmayacağı anlamına gelmez. Tanrı, kanun ve çevresindeki kişiler tarafından gereken yapılacaktır.”

Farid, “Şey, bunların hepsi güzel ama ben o adama bir daha asla güvenemem” dedi.

Fuad amca, “Kesinlikle” diye onay verdi, “Güvenilir biri olduğunu kanıtlamadığı sürece ona tekrar güvenmek ahmaklık olur. Onun bunu kanıtlaması da uzun zaman alacaktır. Ne var ki, onu bağışlamak ona tekrar güveneceğin anlamına da gelmez. Sadece ona karşı kin besleme hakkından vazgeçtiğin anlamına gelir. Mesih’in senin yürek yararı iyileştirip tüm günahlarını bağışladığı gibi, sen de İbrahim’in yaptıklarını bağışlayabilir misin?”

Farid, “Belki, İbrahim içtenlikle af dilerse, onu bağışlayabilirim” diye yanıtladı. Fuad amca, “Hayır, öyle değil” dedi, “İsa Mesih O’nu dövüp öldüren, üzerine tükürüp aşağılayan insanları affetti. Onlar hiç özür dilemediler. Bağışlamak, İbrahim’in yaptıklarından bağımsız olarak yaptığın bir şeydir.”

Farid sessizleşti. Fuad amca her zaman haklıydı ve bağışlamayla ilgili söyledikleri kulağa çok iyi bir şey gibi geliyordu! İçinde beslediği acılığın hayatını mahvettiğini kendisine itiraf etmesi gerekiyordu.

Farid, “Fuad amca” dedi, “İbrahim’i yaptıklarından ötürü affedebilmeyi istiyorum; ama tüm bu yıllar boyunca hissettiğim acılıktan kurtulamıyorum.”

Fuad amca şöyle yanıtladı: “Çok haklısın! Bağışlayabilmek Tanrı’dan bir armağandır. Kendi kendimize yapabileceğimiz bir şey değildir. Tanrı’dan İbrahim’i bağışlamana yardım etmesini isteyerek ya da İbrahim’i bağışlamayı istemene yardım etmesini dileyerek başlayabilirsin.”

O gece Farid yalnız kaldığında şöyle dua etti: “Tanrım, lütfen İbrahim’i bağışlamayı istememe yardım et. Bize yaptığı kötülüğü senin ellerine bırakıyorum.” Gözlerinden yaşlar boşaldı. “Amin” dediğinde kendini bir şekilde farklı hisetti; sanki üzerinden büyük bir yük kalkmıştı. Sabah kalktığına yenilenmiş ve mutlu hissediyordu.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Bağışlamamak Farid’i nasıl etkiledi?
2. Bağışlayabilmesine ne yardımcı oldu?
3. Bağışlamanın Farid’in beklediğinden farklı yanları nelerdi?

1. Gerçek ve sahte bağışlama

Aşağıdaki kısa skeçleri canlandırın:

1. Sercan, arkadaşı Barış’la oturmaktadır. Barış’a, “Geçen hafta Samuel beni çok üzdü” der, “Bütün arkadaşlarımın önünde bana toplum içinde iyi konuşmadığımı söyledi. Bunu aklımdan çıkaramıyorum. Her düşündüğümde canım çok sıkılıyor.” Barış Sercan’ın yanından ayrıldıktan sonra, Samuel içeri girer. Sercan’a, “Geçen hafta söylediklerim için lütfen beni affet” der. Sercan, “Affedecek bir şey yok. Aklıma bile gelmedi” diye cevap verir.
2. Pastor Eyüp, kilise üyelerinden Sedat’la konuşmaktadır. Sedat, “Ben küçükken bana acımasızca davrandığı için babamı bağışlamaya çalıştım; ama bunu yapmak çok zor” der. Pastör Eyüp, “Olanların hepsini unutmalısın. Unutmazsan, onu bağışlamış sayılmazsın” der.

3. Daniel geçen Pazar, her zamanki öğretmenin yerine Kutsal Kitap çalışmasını yönetmiştir. Çalışmaya katılanlardan Silas da Daniel'in öğretişindeki küçük bir detayla ilgili büyük bir tartışma yaratmıştır.

Hafta içinde asıl öğretmen Daniel'e gidip teşekkür ettiğinde Daniel, "Bir daha o çalışmayı yönetmek istemiyorum!" der ve Silas'ın onu herkesin önünde nasıl utandırdığını anlatır. Öğretmen onunla gidip tüm olanları Silas'la konuşmayı önerir.

Silas'ın evine gittiklerinde, Daniel çalışma sırasındaki tartışmada hissettiği sıkıntıyı, yeterince iyi yanıt verememenin gerginliğini ve utancını ifade eder. Silas özür diler ve bağışlamasını ister. Daniel de seve seve bağışlar.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Bu durumlardan hangisi gerçek bağışlamayı anlatmaktadır? Diğerlerinden farkı nedir?

2. Bağışlama ne değildir?

- Yapılan şeyin önemsiz olduğunu ya da kişinin yaptığı şeyden incinmediğimizi söylemek.
- Kişinin yaptığı şeyi neden yaptığına bir anlam verebilmek.
- Olanlar hiç yaşanmamış gibi davranmak.
- Kötülüğü yapan kişinin önce özür dilemesi ya da davranışını değiştirmesine bağlı olmak.
- Yanlış yapanın, yaptığıının sonuçlarına katlanmaktan kaçmasına izin vermek.
- Kötülüğü yapan kişinin bizi ya da başka masum kişileri tekrar incitmesine izin vermek.
- Bizi incittikten hemen sonra o kişiye tekrar güvenmek.

3. Başkalarını nasıl bağışlarız?

Bağışlamanın çok zor olduğunu düşünüyorsak, doğru düşünüyoruz demektir. Ancak Tanrı bağışlayabilmemizi sağlayabilir (1Pe.2:24).

A. Acınızı Mesih'e götürün.

Birini bağışlamak, onun bize yanlış yaptığını fark etmek ve günahının bizde neden olduğu acıyı kabul etmek anlamına gelir. Bizi incitmesine rağmen incinmediğimizi söylersek, bu yalan olur; oysa biz gerçeği söylemeye çağrıldık (Ef.4:25). Acımızı çarmıhın önüne getiririz ve Mesih'in eline bırakırız. Ancak İsa acımızı dindirdiğinde bizi incitenleri bağışlayabiliriz.

B. Kişinin özür dilemesini beklemeyin.

Çoğu zaman, yanlış yapan kişi bizden özür dileyene kadar bağışlamak istemeyiz. Bazen de bağışlamadan önce, kişinin davranışlarının değiştiğini görmek isteriz. İsa gibi, kişiler yaptıkları kötülük için üzüntü duymasalar bile, onları bağışlamamız gerekir (Rom.5:8). İsa çarmıhta, "Baba, onları bağışla! Çünkü ne yaptıklarını bilmiyorlar" (Luk.23:34) demiştir.

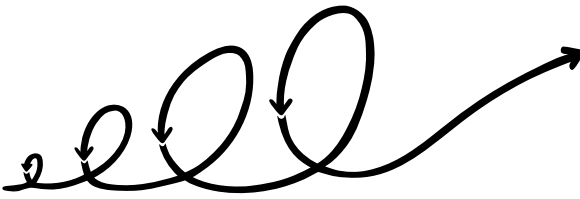
C. Bu süreç için zaman verin.

Bağışlamak bir anda olmaz. Bağışlamaya başlarız; fakat bazen yapılanın acısını hatırladığımızda başladığımız yere geri döneriz. Sonra biraz daha kapsamlı bağışlarız ve yavaş yavaş tamamen bağışlamaya doğru ilerleriz.

Birini bağışladığımızda, olanları hatırlamaya devam ederiz. Önce, olayla ilgili acıyı hissedebiliriz. Bu durumda, inciten kısımları İsa'ya götürmeye devam etmemiz gerekir. Bağışlamaya kararlı olmak, çoğu zaman bağışlanmışlık hissinden önce hatta bazen çok önce gelir. Acımızı İsa'ya tekrar tekrar getirdiğimizde, olayı hatırladığımız zaman gitgide daha az acı hissederiz.



Yapılan Yanlış



Bağışlama döngüsü



Tamamen
Bağışlamak

Birini bağışlarsak bu, ona hemen güvendiğimiz anlamına gelmez. Birini bağışlamamız, onun değiştiği anlamına da gelmez. Bir değişim olsa da, güven sarsılmıştır ve yenilenmesi zaman alacaktır. Yavaş yavaş, o kişiyle iyi deneyimler yaşadıkça ona tekrar güvenmeye başlarız. Yine de, ona tam olarak güvenebilmemiz için aradan çok uzun zaman geçmesi gerekebilir.

D. Yanlışı yapanın, davranışının sonucuyla yüzleşmesine izin verin.

Birini bağışlamak, o kişinin yaptığı yanlıştan ötürü cezalandırılmayacağı anlamına gelmez. Affettiğimizde, yargılama ve öç alma işini Tanrı'ya bırakırız (Rom.12:19–21). O bunu, bizim yapabileceğimizden çok daha iyi yapar.

Tanrı, ulusal ve geleneksel önderlere, suçluları cezalandırma ve masumları koruma görevini vermiştir (Rom.13:1-4). Birini bağışlamış olsak da, başkalarının gelecekte zarar görmesini önlemek için o kişiyi yargının önüne çıkarmak gerekebilir.

Bağışlamak, yanlışı yapan kişinin sizden aldığı şeyi geri vermesine gerek kalmadığı anlamına da gelmez. Bekaret ve kişinin hayatı gibi şeyler geri ödenemez. Fakat biri bisikletinizi ya da başka bir eşyanızı çaldıysa, onu geri vermeli ya da yerine yenisini almalıdır (Say.5:5-7). Bedeli büyük olsa da, günahın karşılığı ödenmelidir. Tanrı bize, bununla ilgili en mükemmel örneği vermiştir: İsa Mesih tamamen masum olmasına rağmen tüm dünyanın günahlarını çarmıhta ödemiştir (Kol.1:20–22).



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Kutsal Kitap'ın bağışlamayla ilgili söyledikleri ile kültürümüzün söyledikleri birbirine hangi açılardan benziyor? Hangi açılardan farklılık gösteriyor?

4. Tanrı neden başkalarını bağışlamamızı istiyor?

A. Bağışlamak bizi öfkeden ve acılıktan özgür kılar.

Öfkelendiğimizde, İblis'e fırsat verebiliriz (Ef.4:26-27). Öfke ve acılığın kölesi oluruz ve bunlar bizi yok etmeye başlar. Bizi gücendiren kişiyi bağışlamazsak, acı çeken biz oluruz. Bağışlamayı reddetmek baş

ağrıları, mide ülseri ya da kalp sorunları gibi fiziksel hastalıklara yol açabilir. Bizi, yanlış yapan kişi kadar şiddet dolu ve kötü yapabilir. Bağışlamak bizi bütün bunlardan özgür kılar. Kendi iyiliğimiz için bağışlamalıyız (2Ko.2:10-11).

Başkalarını bağışlamazsak, öfkemizi çocuklarımıza aktarırız. Bu, nesiller boyu süren öç alma ve şiddet döngüsüyle sonuçlanabilir. İbraniler mektubu bize şöyle der: *“Herkesle barış içinde yaşamaya, kutsal olmaya gayret edin. Kutsallığa sahip olmadan kimse Rab’bi göremeyecek. Dikkat edin, kimse Tanrı’nın lütfundan yoksun kalmayın. İçinizde sizi rahatsız edecek ve birçoklarını zehirleyecek acı bir kök filizlenmesin”* (İbr.12:14–15). Ancak bağışlamak bu öç alma döngüsünü bozabilir.

B. Başkalarını bağışlamak, Tanrı’nın bağışlayışını kendi hayatımızda deneyim etmemize izin verir.

Aynı zamanda Tanrı tarafından bağışlanmak için de bağışlıyoruz. Matta 6:14–15 şöyle der: *“Başkalarının suçlarını bağışlarsanız, göksel Babanız da sizin suçlarınızı bağışlar. Ama siz başkalarının suçlarını bağışlamazsanız, Babanız da sizin suçlarınızı bağışlamaz.”* (Ayrıca Mar.11:25’e de bakın.)



Bağışlamak bizi acılık zincirlerinden özgür kılar.

C. Bağışlamak, Mesih'in kendini feda edişini ve kurtuluşumuzu anladığımızı gösterir.

Tanrı'yı günahlarımızla ne kadar üzdüğümüzü ve biz daha tövbe etmeden İsa Mesih'in bağışlanmamız için kendini nasıl feda ettiğini anladığımızda (1Yu.4:10), bize yapılan her kötülük gözümüze küçük gelecektir. Bu anlayışla, başkalarını da aynı şekilde bağışlamayı isteyeceğiz (Ef.4:32; Mat.18:21–35).

D. Bağışlamak, bizi gücendiren kişilerle ilişkimizin düzelmesine izin verir.

Bizi gücendirenleri bağışlayana kadar, onlarla olan ilişkimiz zarar görecektir. Bağışlamak, onlarla olan ilişkimizin düzelmesini mümkün kılar. Ancak tam bir düzelmeye, her iki tarafın da tövbe etmesi ve karşılıklı bağışlayıp affedilmesiyle olur.

E. Bağışlamak, bizi gücendiren kişinin değişmesine yardımcı olabilir.

Birini bağışlamak, Tanrı'nın o kişiyi tövbeye getirmesinin başlangıcı olabilir. Elçilerin İşleri 7'de İstefanos ölürken onu öldürmekte olanları bağışladı. Bu kişilerden biri, daha sonra Elçi Pavlus olacak Saul'du (Elç.7:59–8:1).



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Birini bağışlamayla ilgili size en zor gelen şey nedir? Başkalarını bağışlamak için size en çok yardımcı olan şey nedir?
2. Başkalarını bağışlamanıza yardımcı olan gelenekleriniz neler? Başkalarını bağışlamanıza engel olan gelenekleriniz neler?

5. Gücendiren bizsek?

A. Tövbe etmeliyiz.

- Tanrı Ruhu'nun bize, günahımızın O'nu ve başkalarını ne kadar üzdüğünü göstermesine izin veririz. Bu bizi derinden üzüp ağlatabilir (Yak.4:8–9). Bu üzüntü bizim için iyi olabilir. *“Tanrı'nın*

isteğiyle çekilen acı, kişiyi kurtuluşla sonuçlanan ve pişmanlık doğurmayan tövbeye götürür. Dünyanın acılarıysa ölüm getirir” (2Ko.7:10). Petrus da Yahuda İskariyot da İsa’yı inkâr etmişlerdi; ama Petrus’un üzüntüsü onu Tanrı’ya daha çok yaklaştıırken Yahuda’nınki onu intihara götürdü.

- Yaptıklarımızın sorumluluğunu üstleniriz ve günahımızı açıkça ifade ederiz (Özd.28:13; Mez.32:3–5).
- Tanrı’dan günahımızı bağışlamasını isteriz ve bu bağışlanmayı kabul ederiz (1Yu.1:9).
- İncittiğimiz kişilerden, kendimizi savunmadan, onları suçlamadan ve bize hemen güvenmeleri için baskı yapmadan bağışlanma dileriz (Yak.5:16). Günahımızdan etkilenen herkesin tövbe ettiğimizi fark edeceği şekilde af dilememiz gerekir. Örneğin, birini başkaları önünde küçük düşürmüşsek, o kişilerin önünde af dilememiz gerekir.
- Yürekten tövbe etmişsek, davranışlarımız da bunu sergiler (Elç.26:20b).
- Tövbe, alınan geri ödemeyi de içerebilir (Say.5:5–7).

B. Kilise kişilerin tövbe etmesine nasıl yardım edebilir?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Kilise olarak, günah işleyen üyelerle nasıl baş ediyoruz? Bu yöntem kişileri tövbeye yönlendiriyor mu?

Kilise önderleri, üyelerinin ruhsal hayatlarını gözlemekle sorumludur (1Pe.5:1b–3). Bir üye günah işliyorsa ve günahı hakkında onunla konuşanları dinlemiyorsa, kilise önderleri onunla konuşmalıdır (Mat. 18:15–17; Gal.6:1).

DERS SONU ALIŖTIRMALARI

Grup, BađıŖlama T6reni'ne ge7ecekse, bu alıŖtırmayı atlayın.

1. Her bir kiŖi aŖađıdaki ayetlerden birini y6ksek sesle okuyup ana mesajını s6ylesin.
Efesliler 4:32
Matta 18:35
Matta 18:21–22
Romalılar 12:14
2. BeŖ dakika sessiz kalıp Tanrı'dan size t6vbe etmeniz gereken g6nahlarınızı g6stermesini isteyin. Bu g6nahları Tanrı'ya itiraf edin ve O'nun bađıŖlayıŖını kabul edin. Bu zamanın sonunda 1. Yuhanna 1:9'u y6ksek sesle okuyun.
3. BeŖ dakika daha ayırın ve bađıŖlamanız gereken kiŖileri d6Ŗ6n6n. Tanrı'dan onları bađıŖlamak i7in yardım isteyin.
4. Tanrı'nın size bađıŖlamayla ilgili g6sterdiklerini bir araya gelip paylaŖın.
5. Bizi bađıŖladığı ve baŖkalarını da bađıŖlayabilmemizi sağladığı i7in Tanrı'yı s6zler ve ezgilerle y6celtin.

ÇATIŞMA DURUMUNDA HRİSTİYAN OLARAK YAŞAMAK

Okul Komitesi

Bir gün Salwa, Ramez'in Davut'la konuşmasına kulak misafiri oldu. Ramez, "Şu Sinaoğulları çok kötüler. Onlara asla hiçbir şey için güvenme! Ayrıca kötü kokuyorlar. Hiç fark ettin mi?" dedi.

"Evet" diye karşılık verdi Davut, "Onlardan Husani'nin bugün sınıfta yaptığını gördün mü? Çok aptalcaydı! Öğretmenimizin sınıftan sonra kulağımıza fısıldadığı şey doğrudur: "En iyi Sinaoğlu, ölü Sinaoğludur." İkisi de kahkahaya boğuldu.

Salwa şaşırılmamıştı. Sinaoğulları ile Hallakoğulları arasındaki çatışma nesillerdir devam ediyordu ve her iki tarafın da uzun bir kayıp listesi vardı: Öldürülen insanlar, kaybedilen mülkler, tecavüze uğrayan kadınlar. Eğer bu iki grup barış içinde yaşamayı öğrenemezse, içinde yaşadıkları bölge hep yoksul kalacaktı.

O sıralarda Farid, Ramez'in okulunda bir komisyonda görev yapmak için seçildi. Komisyonun ilk toplantısı bir Çarşamba akşamı gerçekleşti. Farid en iyi kıyafetini giyerek toplantıya gitti. Komisyonda beş kişi vardı: Sinaoğullarından Hayri ile Can adında iki erkek ve bir bayan, Hallakoğullarından Farid ve bir bayan. O bölgeden olmayan okul müdürü de toplantıyı yönetiyordu.

Müdür toplantıyı başlattı ve komisyonun görevini açıkladı. Sınıflar için kitaplara ve bilgisayarlara ihtiyaç vardı ve bunları sağlaması için devlete güvenemezlerdi. Bu malzemeler olmadan çocukların eğitimi sekteye uğrayacaktı.

Komisyon, çocukların geleceğiyle ilgili kaygı duyuyordu ve hararetle bir tartışma başladı. Farid, Hayri ve Can'dan iyi fikirler çıkmasına şaşırılmıştı ve iki bayan da güzel noktalara değinmişti! Birlikte farklı fikirleri iki saat boyunca tartıştılar ve sonunda iyi bir plan yaptılar.

Toplantıdan sonra birlikte yemek yiyip sohbet ettiler. Farid daha önce Sinaoğullarıyla bu kadar samimi olmamıştı. Onların, yaşadıkları köyün çocuklarının geleceğiyle ilgili kaygılanmalarına şaşırılmıştı.

Komisyon altı ay boyunca düzenli olarak bir araya geldi. Farid, Sinaoğullarından olduklarını unutarak Hayri ve Can'ı yavaş yavaş arkadaşları olarak görmeye başladı.

Bir gün okulda Hallakoğullarından bir öğrenci ile Sinaoğullarından bir öğrenci arasında kavga çıktı. Birbirlerine küfürler ve yumruklar sallıyorlardı, başka öğrenciler de taraf tutup bağırıyorlardı. Küçük bir yanlışlık, çocukların evde öğrendikleri tutumu tetikliyordu. Farid ile Hayri o sıra okulda bulunuyordu ve bu kargaşanın ne olduğunu görmeye gittiler.

Neler olduğunu anladıklarında, her ikisi de kalabalığın ortasında durup yüksek sesle bağırdılar: “Herkes sakinleşsin!” Kavga durulduğunda Farid kalabalığa şöyle dedi: “Sinaoğullarının çocukları da Hallakoğullarının çocukları da Tanrı tarafından O’nun benzeyişinde yaratıldı. Birbirimize saygı göstermeliyiz. Şimdi eve gitme zamanı, ama önümüzdeki hafta boyunca her birinizin kendinizden farklı birini tanımaya başlamasını istiyorum. Haftaya ne öğrendiğinizi duymak için geri geleceğiz.” Öğrenciler istemeye istemeye kabul ettiler ve evlerine doğru yola koyuldular. Farid ile Hayri birbirlerine memnuniyetle baktılar. Belki bu köy için, hatta bütün bölge için bir umut vardı.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Neden Farid, Hayri ve Can birbirlerini kabul etmekte zorluk yaşadılar?
2. Başkaları bu üç adamı bir arada gördüğünde ne düşünecek?
3. Bu adamlar bu iki grubu nasıl bir araya getirmeye başladı?

1. Çatışma hikayesi

Kilisede çatışma

Grubun bu skeçi hazırlık yapmadan canlandırmasını isteyin. Petrus rolünü oynayan kişi dışında kimseye hikayenin neyle ilgili olduğunu söylemeyin. Bu kişi Elçilerin İşleri 6:1-7’yi okusun ve şöyle demeye hazır olsun: “Durun! Yemek dağıtmak için Tanrı Sözü’nü çalışmaya ve vaaza ara vermemiz doğru değil. Bu yüzden, bu sorunu çözmeleri için

birkaç bilge adam seçin.” Skeçi yönetmek için Kutsal Kitap metnini yüksek sesle okuyun ya da kendi sözlerinizle ifade edin.

Başkentteki büyük bir kilisede sorun büyüyordu. Bu kilise, topluluktaki dullara yardım etmekle ünlüydü. O sırada kilisede iki grup dul vardı ve her iki gruptakiler de iyi Hristiyanlardı.

İlk dul grubu her zaman o topraklarda yaşamıştı. *(Bir grup seçin ve üzgün dullar rolünü oynamak üzere bir köşeye gönderin.)* Kilise her gün dullara yiyecek ve diğer ihtiyaçlarını karşılamak üzere görevliler gönderiyordu. *(Dullara yiyecek ve kıyafet götürmeleri için bir grup seçin. Dullar mutlu görünsünler.)*

İkinci dul grubu, savaş yüzünden o ülkeye taşınmak zorunda kalmış ve çok uzun zamandır orada yaşadıkları için artık kendi dillerini konuşamayan kadınlardan oluşuyordu. *(İkinci dul grubu olmaları için kişiler seçin. Onları ilk gruptan farklı bir noktaya yerleştirin. Onlar da üzgün dullar gibi görünsünler.)* Kilise onlara da yardım gönderiyordu. *(Bir başka grup da onlara yiyecek ve giysi götürmeye başlasın.)*

Bir gün, başka ülkeden gelmiş olan dullar, hep o ülkede yaşamış olan dullardan daha az yiyecek aldıklarını söyleyerek şikayet etmeye başladılar. *(İkinci dul grubu bağırıp şikayet etmeye başlasın.)* Kısa zamanda, kiliseden birçok kişi bu çekişmeye dahil oldu. *(Yiyecek verenler çekişmeye başlasın, bazıları birinci dul grubunun diğerleri de ikinci dul grubunun tarafını tutsun. Herkes bağırıp tartışsın.)*

(Şimdi “Petrus” içeri girip konuşsun:) “Durun! Yemek dağıtmak için Tanrı Sözü’nü çalışmaya ve vaaza ara vermemiz doğru değil. Bu yüzden, bu sorunu çözmeleri için birkaç bilge adam seçin.” Kilise üyeleri bunun iyi bir fikir olduğunu düşündüler ve her iki taraftan kişiler seçtiler. *(Bu seçimi yapınlar.)*

Bu ana kadar henüz fark etmedilerse, onlara bu hikayenin Elçilerin İşleri 6’dan olduğunu söyleyin. Sonra, Kutsal Kitap’tan hikayeyi okuyun ya da aklınızdan anlatın:

O zamanlar, kilise daha yeni başlarken, birçok Yahudi yer değiştirmek zorunda kalmıştı ve yabancı ülkelerde yaşıyorlardı. O ülkelerde o kadar uzun zamandır yaşıyorlardı ki, onların gelenek ve dillerini benimsemişlerdi. Tanrı’dan korkuyorlardı ve Yeruşalim’e mümkün olduğunca

sık giderek O'na tapınıyorlardı. Kendi ülkelerinde gömülmenin iyi olacağına inandıkları için yaşlı çiftler mümkünse İsrail'e geri taşınıyorlardı. Çoğunlukla erkek önce öldüğünden, geriye bakıma ihtiyacı olan dullar kalıyordu.

Bu arada, İsrail'de kalan Yahudiler kendi geleneklerini yaşamaya ve dillerini konuşmaya devam etmişlerdi. Kendi gelenek ve ülkelerini hiç terk etmedikleri için Tanrı'nın gözünde daha iyi bir yerde olduklarına inanıyorlardı. Yabancı Yahudilerden daha yoksul olmalarına rağmen, onları küçük görüyorlardı.

Onların geleneklerinden biri, Kutsal Kitap'ta yazdığı gibi dullara yardım etmektir. Tanrı'ya itaat etmek için tıpkı kendi dullarıyla ilgilendikleri gibi yabancı Yahudi dullarıyla da ilgilendiler. Ne var ki, çok fazla yabancı Yahudi dul olduğundan yerli Yahudiler onlarla ilgilenmekte zorlanıyorlardı.

Yerli Yahudiler ile yabancı Yahudiler arasındaki sürtüşmenin tırmanması fazla zaman almadı. Yabancı Yahudiler, her gün yiyecek dağıtılırken kendi dullarının paylarına düşeni almadıklarını söyleyerek şikayet ettiler. Böylece elçiler, soruna açıkça değinmek için toplantı yaptılar. Bu etnik gerilimin kiliseyi yok edebileceğinin farkına vardılar. "Tanrı'nın sözünü yayma işini bırakıp yemek dağıtmamız doğru olmaz. Bu nedenle, kardeşler, aranızdan Ruh'la ve bilgelikle dolu, yedi saygın kişi seçin. Onları bu iş için görevlendirelim" dediler.

Kilise yedi kişiyi seçti. Bunlardan en az biri, yabancı Yahudi grubundandı. Sorunla ilgilendiler ve kilise büyümeye devam etti. Yabancı Yahudiler ile yerli Yahudiler arasındaki birlik, kilise dışındakiler için güçlü bir tanıklık oldu.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Elçilerin İşleri 6:1-7'deki çatışmanın tarihsel nedenleri nelerdi?
2. Önderler bu gerilimlerin kiliseyi mahvetmesini nasıl engellediler?

2. Gruplar arasındaki çatışmaların nedenlerinden bazıları nelerdir?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Topluluğunuzda ya da ülkenizde çatışmalar var mı? Bu çatışmaların temelinde hangi nedenler yatıyor?

A. Kaynakları arzulamak

Her çatışmanın temelinde, uğruna savaşacak kadar arzuladığımız bir istek yatar (Yak.4:1-3). Örneğin, toprak parçası, su ya da politik güç için kavga edebiliriz. Açgözlülük yapıp payımıza düşenden daha fazlasını isteyebiliriz ya da kaynakların yetmeyeceğinden korkabiliriz, hatta başkalarının bizde olanı almasından korkabiliriz.

B. Etkisiz ya da adaletsiz hükümetler

Tanrı, insanların adalet içinde yaşaması için hükümetleri görevlendirmiştir (Rom.13:1-4; 1Ti.2:1-2). Hükümetler vatandaşlarını korumazsa ve pek çok insan acı çekerse, halk bir gün isyan eder. Politik boşluk zamanlarında, gruplar arasındaki eski çatışmalar tekrar yüzeye çıkar; çünkü onları durduracak kimse yoktur.

C. Sorun yaratanlar

Hitler gibi bazı kişiler, tek başlarına birçok ülkeyi savaşa sürükleyebilir. Medya da nefretin alevlerini güçlendirebilir. Kısa zamanda insanlar nedenini bile anlamadan birbirini öldürmeye başlar ve bir şiddet döngüsü oluşur. Bu bir kez başlatıldığında, anca sıradışı bir bağışlamayla durdurulabilir (Mat.5:43-48).

D. Önyargı mirası

Çocuklar çoğu zaman ebeveynlerinden, başka gruplara karşı önyargı ve nefreti öğrenirler. Ne zaman, “O gruptan insanlar hep...” diye düşünsek, önyargı sergilemiş oluruz. Önyargılar, diğer grup üyelerinin hepsini aynı kefeye koyar ve hepsini kötü olarak görür. Diğer gruptakilerin aslında nasıl kişiler olduklarını anlamayı engeller. Aslında birbirlerini tanısalar, önyargılarının doğru olmadığını keşfederler. Tanrı her gruptan insanı kabul eder (Elçilerin İşleri 10:34-35).

Çatışma zamanlarında, tüm sorunlardan diğer grup sorumlu tutulur. Suçluluk hissetmeden öldürmek için, diğer grup üyeleri sanki insan bile değilmiş gibi tasvir edilir. Bu arada, kişiler kendi gruplarını daha üstün görürler ve belli şeyleri hak ettiklerine inanırlar. Örneğin, çok eski zamanlarda köle olarak atalarına hizmet etmiş bir etnik grubun günümüzde de kendilerine hizmet edip özel saygı göstermesi gerektiğine inanan gruplar vardır.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Başka bir grupla ilgili hangi önyargıları miras almış olabilirsiniz? Bu düşüncelerin doğru olmadığını gösteren örnekler aklınıza geliyor mu?
2. Başkaları sizin üyesi olduğunuz grubu nasıl tanımlıyor? Bu tanımlama için hangi örnekleri kullanıyor olabilirler?

3. Çatışmanın ortasında nasıl Mesih inanlısı olarak yaşayabiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Bir yazı tahtasına aşağıdaki dört noktayı yazın (A'dan D'ye). Her bir küçük gruba bu başlıklardan birini verin ve çalışma kitapları kapalı olarak Kutsal Kitap'tan o konuya uygulanabilecek ayetleri bulmalarını isteyin. Büyük grup ortamında yanıtları paylaşın ve aşağıdakilerden bahsedilmeyenleri siz ekleyin:

Tanrı, Hristiyanları tuz ve ışık olmaya, İsa Mesih'in İyi Haberi'ni kötü ve karanlık durumlarda yaşayıp göstermeye çağırır (Mat.5:13–16; Flp.2:14–16). Mesih inanlıları arasındaki çatışma özellikle kaygı vericidir; çünkü Mesih'in dünyadaki tanıklığını etkiler. Rab İsa şöyle demiştir: “...hepsi bir olsunlar. Baba, senin bende olduğun ve benim sende olduğum gibi, onlar da bizde olsunlar. Dünya da beni senin gönderdiğine iman etsin” (Yu.17:21). Hristiyanların düşünceleri Mesih tarafından değiştirilmelidir. Bu da, Hristiyan olmayanlardan farklı tepki vermeleri gerektiği anlamına gelir (Rom.12:2). Bu bereket getiren bir yoldur; ama kolay değildir. Her gün bilinçli karar vermeyi gerektirir.

A. Tanrı, O'nun kudretli gücüne inanmamızı ister.

Matta 10:28–31 şöyle der:

Bedeni öldüren, ama canı öldüremeyenlerden korkmayın. Canı da bedeni de cehennemde mahvedebilen Tanrı'dan korkun. İki serçe bir meteliğe satılmıyor mu? Ama Babanız'ın izni olmadan bunlardan bir teki bile yere düşmez. Size gelince, başınızdaki bütün saçlar bile sayılıdır. Onun için korkmayın, siz birçok serçeden daha değerlisiniz.

Küçük bir kuş bile Tanrı'nın haberi olmadan ölmez. Tanrı'nın başımıza gelen her şeyi gördüğünden emin olabiliriz. Tüm olanları iyiliğimiz için kullanacaktır (Rom.8:28).

Tanrı'nın durumdaki elini görmek için kötülük yapanın ötesine bakmamız gerekir. Yusuf da İsa Mesih de acı çekmiştir; ama Tanrı onların acısını iyilik için kullanmıştır (Yar.45:5–7; Elç.3:13–15). Tanrı, insanların kötü niyetlerini bile kullanır.

Tanrı, hayatımızın bile bize ait olmadığını söyler. Biz daha doğmadan öleceğimiz günü bilir (Mez.139:15–16). Başkaları ölürken biz hayatta kaldıysak, bunun nedeni, Tanrı'nın yeryüzündeki hayatımız için hâlâ bir planı olduğudur (Est.4:13–14; 2Se.1:11–12).

B. Tanrı bizden, Mesih dışında her şeyi bırakmaya hazır olmamızı ister.

Çatışma zamanlarında, bizi tanımlayan her şey bizden alınabilir: Aile üyeleri, evlerimiz, eşyalarımız, işimiz, hayatımız. Sadece Mesih bizden asla alınamaz. 1.Petrus 1:3–5 şöyle der:

Rabbimiz İsa Mesih'in Tanrısı ve Babası'na övgüler olsun. Çünkü O büyük merhametiyle yeniden doğmamızı sağladı. İsa Mesih'i ölümden diriltmekle bizi yaşayan bir umuda, çürümez, lekesiz, solmaz bir mirasa kavuşturdu. Bu miras sizin için göklerde saklıdır. Zaman sona ererken açığa çıkarılmaya hazır olan kurtuluşa kavuşasınız diye iman sayesinde Tanrı'nın gücüyle korunuyorsunuz.

Büyürken öğrendiğimiz kültürel önyargıları gönülden isteyerek bırakmamız gerekir. Başkalarını yargılama alışkanlığı ortadan kalkmalıdır;

bu yargılar dünyasaldır ve ayrılıklara yol açar. 2. Korintliler 5:16–18 şöyle der:

Bu nedenle, biz artık kimseyi insan ölçülerine göre tanımayız. Mesih'i bu ölçülere göre tanıdıksa da, artık öyle tanımıyoruz. Bir kimse Mesih'teyse, yeni yaratıktır; eski şeyler geçmiş, her şey yeni olmuştur. Bunların hepsi Tanrı'dandır. Tanrı, Mesih aracılığıyla bizi kendisiyle barıştırdı ve bize barıştırma görevini verdi.

Bizim arzumuz, Mesih'i tanımak ve başkalarının tanımmasına yardım etmek olmalıdır (Gal.2:20; Flp.1:21; 3:7–9). Mesih bizi geçmişimizdeki tüm kötülüklerden kurtarmıştır (1Pe.1:17–19).

Grubumuzun üyesi olarak sahip olduğumuza inandığımız tüm haklardan vazgeçmeliyiz. Tanrı ayırım yapmaz; tüm halkları eşit olarak kabul eder (Elç.10:34; Rom.2:9–11). Artık diğer inanlılarla birlikte, herkesin eşit olduğu yeni bir ulusa aitiz (1Pe.2:9; Ef.2:18–22; Va.5:9–10). Mesih bizi kurtarmak için kendi haklarını bıraktığında, bize mükemmel bir örnek sağlamıştır (Flp.2:5–11).

Mesih için bıraktığımız her şey için yüz kat ödülümüz olacaktır (Mat.19:29; Luk.9:23); ama bu süreç kolay değildir.

C. Tanrı bize öz almamamızı, onun yerine sevgi göstermemizi söyler.

Romalılar 12:19–21 şöyle der:

Sevgili kardeşler, kimseden öz almayın; bunu Tanrı'nın gazabına bırakın. Çünkü şöyle yazılmıştır: "Rab diyor ki, 'Öz benimdir, ben karşılık vereceğim.'" Ama, "Düşmanın acıkmışsa doyur, susamışsa su ver. Bunu yapmakla onu utanca boğarsın." Kötülüğe yenilme, kötülüğü iyilikle yen.

Mesih inanlıları olarak, artık bize ya da ailemize yapılan yanlışların öcünü alma sorumluluğumuz yoktur. Sevgi göstermeli, cezalandırma işini Tanrı'ya bırakmalıyız (Mat.5:38–42). Öz almak yüreğimize esenlik vermez, kaybedileni de geri getirmez. Sadece şiddeti devam ettirir. Her insanın hayatı kutsaldır; çünkü Tanrı benzeyişini yansıtır (Yar.1:27). Onu yok etmemeli ve ona kötü davranmamalıyız; bununla

birlikte, kendi hayatımızı ve başkalarının hayatını korumamız da gerekebilir.

Tanrı adalet sağlamak, kötülük yapanları cezalandırmak ve masumları korumak için hükümetleri kullanır. Elçi Pavlus, imanlıların yetkililere nasıl davranmaları gerektiği hakkında şöyle der:

“Herkes, baştaki yönetime bağlı olsun. Çünkü Tanrı'dan olmayan yönetim yoktur. Var olanlar Tanrı tarafından kurulmuştur. Bu nedenle, yönetime karşı direnen, Tanrı buyruğuna karşı gelmiş olur. Karşı gelenler yargılanır. İyilik edenler değil, kötülük edenler yöneticilerden korkmalıdır. Yönetimden korkmamak ister misin, öyleyse iyi olanı yap, yönetimin övgüsünü kazanırsın. Çünkü yönetim, senin iyiliğin için Tanrı'ya hizmet etmektedir. Ama kötü olanı yaparsan, kork! Yönetim, kılıcı boş yere taşıyor; kötülük yapanın üzerine Tanrı'nın gazabını salan öç alıcı olarak Tanrı'ya hizmet ediyor” (Rom.13:1-4).

İsa Mesih'in yaptığı en güçlü ve etkili şey, çarşıdayken kendini düşmanlarına karşı tamamen savunmasız kılmasıydı (1Pe.2:21-23). Hindistan'daki Gandhi ve A.B.D.'deki Martin Luther King Jr. gibi kişiler, kötülüğe karşı şiddet kullanmadan direnerek hükümetlere meydan okumuşlardır. Bu hareketler, bir şiddet hareketinin yaratabileceğinden çok daha fazla etki yaratarak yaygın adaletsizliğin düzeltilmesiyle sonuçlanmıştır. Ayrıca bu hareketlere katılanlar, kan dökme suçu işlememişlerdir.

D. Tanrı, O'ndan güç almamızı ister.

Çatışma anlarında, Kutsal Yazılar'ın bizi değiştirmesine izin vermemiz gerekir (2Ti.3:16-17; Rom.12:1-2). Yaralarımızı, belki bir ağıtla Tanrı'ya getirmeliyiz (Flp.4:6-7). Durumdan uzakta, “dağda” Tanrı'yla zaman geçirmek içimizi tazeleyebilir (Mar.6:31, 45-46). Kutsal Ruh bize özellikle güçsüz olduğumuzda yardım eder (Elç.1:8; 2Ko.12:9-10). Başka Mesih inanlılarıyla buluşup acımızı paylaşmak ve birbirimiz için dua etmek faydalı olur (İbr.10.25; Yak.5:16); ama durumu daha çok acılık ekecek şekilde anlatmamaya özen gösterin (1Ko.14:26).



4. Barışın sağlanmasına nasıl yardımcı olabiliriz?

KÖPRÜ ALIŞTIRMASI

Odanın ortasında hayali bir nehir oluşturun. Nehirin her iki tarafında iki farklı grup kamp yapsın. Bu gruplar çatışma içinde olsun. Küçük gruplarda kişiler, bu iki grup arasında köprü oluşturmak için yapabilecekleri şeyleri temsil eden nesnelere bulsunlar. Her bir kişi temsili nesneyi nehre koyarken sembolün anlamını açıklasın. Aşağıdakilerden bahsedilmemiş olanlar kalırsa, onları da siz ekleyin.

A. Çatışma içindeki gruplar arasında köprü olabiliriz.

Tanrı bizi sosyal varlıklar olarak yarattı. Doğamız gereği bir gruba ait olmamız gerekir. Çatışma zamanlarında, çatışmayı yaşayan gruplar arasında köprü olmak için bu ait olma ihtiyacımızı feda etmemiz gerekebilir. Örneğin, hangi tarafta olursa olsunlar, ihtiyaç içinde olanlarla yiyecek ve başka kaynakları paylaşmamız gerekir.

Tanrı bizi düşmanlarımızı sevmeye çağırır (Mat.5:43-48). Bunu yaptığımızda, artık düşmanımız da kalmaz. Tüm halklar kardeşimiz olur. Yine de, düşmanımızı sevmek, risk almak anlamına da gelir. “Düşmanlarımız”, bizi düşmanları olarak gördükleri için bize zarar vermek ister. Kendi grubumuzdakiler onlara yakınlık gösterdiğimiz için bizi incitebilir. Yakın aile üyelerimiz de bizi yargılayabilir (Ef.2:11-22).

Durum içinde bizden başka barışı sağlayan yoksa, tek dostumuz olarak Tanrı'yla yalnız kalabiliriz (Mat.5:9). Kendimizi bu dünyada uzaylı gibi hissedebiliriz (1Pe.1:1-2; İbr.11:13-16).

İki grup arasındaki köprü olarak, iki tarafın da kendilerince çektiği acıyı anlamaya çalışmamız gerekir. Sonrasında iki tarafa da birbirinin acısını anlamada, önyargıları bırakmada ve birbirini insan olarak görmeye yardımcı edebiliriz (Rom.12:17-21). Bir tarafı fazlaca dinlersek, sadece onların bakış açısıyla görmeye başlayabiliriz. Tarafsız bakış açısını yakalamak için diğer tarafla da zaman geçirmemiz gerekir.

B. Şifa bulmaları ve günahlarından tövbe etmeleri için insanları Mesih'e yönlendirebiliriz.

Tanrı bize, insanların kendisiyle Mesih'te barışmasına aracı olma görevini vermiştir (2Ko.5:17-20). Bir çatışma olduğunda, neredeyse herkesin yüreğinde yara olur. Bu yaralar, şifa vermesi için Mesih'e götürülmelidir. Kişiler başkalarına karşı işledikleri günahlar için tövbeyle Tanrı'dan af dilemeli ve sonrasında incittikleri kişilerden bağışlanma dilemelidirler.

C. Kişilerin gruplarının günahları için tövbe etmelerine yardımcı olabiliriz.

Dünyadaki en kötü olaylar, bireyler değil gruplar tarafından gerçekleştirilmektedir: Etnik gruplar, hükümetler, dini gruplar. Kişisel olarak acı çekilmesine neden olmasak da, acı veren grubun üyesi olarak tövbe edip Tanrı'dan grubun günahlarını bağışlamasını isteyebiliriz. Sonrasında, acı çekenlerden grubumuz adına af dileyebiliriz. Kutsal Kitap'ta Daniel, Nehemya ve Ezra kendi grupları için bunu yapmıştır (Dan.9:4-9; Neh.9:1-37; Ezr.9:5-15; Lev.26:40). Günümüzde bunu yapan kişiler çoktur: Amerikalılar yerlilerden bağışlanma dilemiştir; Almanlar İkinci Dünya Savaşı sırasında Hollandalılara çektiikleri acılardan ötürü af dilemişlerdir; Güney Afrika'daki beyazlar zencilerden af dilemişlerdir. Çoğu zaman bir grup tövbe edip af dilediğinde, diğer grup da tövbe eder ve barış sağlanır.

D. Gruplar sorunlarını açıkça tartışmalı ve çözümler bulmalıdır.

İnsanların yüreklerindeki yaralar şifa bulduğunda, çatışmayı başlatmış olan gerçek sorunlar masaya yatırılmalıdır. Kişiler birlikte çalışıp herkesin kabul edebileceği adil bir çözüm bulmalıdır.

Hiçbir sorun ilgilenilmeyecek kadar küçük değildir. Ne kadar küçük olurlarsa olsunlar, çözülmelikleri takdirde büyüyebilirler.

E. Mesih'i ve O'nun getirdiği birliği kutlayın.

Mesih aramızdaki engelleri yok ettiğinde, bunu birlikte kutlayıp O'nu hep beraber övmeliyiz (Ef.2:14). O Rab'dir. Bizi düşmanın yalan ve tuzaklarından özgür kılan O'dur.

DERS SONU ALIŞTIRMASI

Küçük gruplarda, topluluğunuzdaki çatışmalarda barışın sağlanmasına yardımcı olmak için atabileceğiniz adımları tartışın. Düşmanlarınız varsa, onlar için dua edin (1Pe.4:8).

OLASI SORUNLARA HAZIRLIKLIL OLMAK

1. Sorun geliyor!

Bir gece Farid Salwa'ya, "Bir süredir hiç sorun çıkmıyor" dedi, "Ama Sinaoğullarının yakında tekrar saldırmayı planladığını duydum." Salwa'nın yüzünde şok ve korku belirdi. Daha fazla sorun mu?

Aynı gün Salwa Sara'yla konuşuyordu ve ona Farid'in söylediklerini anlattı. Sara, "Şey, eğer sorunun yaklaştığını düşünüyorsak, hazırlık yapmamız gerekir" dedi.

Salwa, "Hazırlık yapalım derken ne demek istiyorsun? Sadece Tanrı'nın bizi koruması için dua etmemiz gerekmez mi?" diye sordu.

Sara, "Evet, dua etmeliyiz" dedi, "Ama başka şeyler de yapmalıyız. Acil kaçış paketleri hazırlamaları için insanları organize etmeliyiz."

Salwa, "Acil kaçış paketi de nedir?" dedi.

Sara şöyle yanıtladı: "Taşıyabileceğin bir sırt çantası ya da torbaya gerçekten önemli şeyleri koyarsın. Bunu da güvenli bir yerde tutarsın ve sorun çıktığında onu kapıp koşarsın."

Salwa, "Anladım, yani kıyafet, pirinç, kurutulmuş et, tencereler, su..." diye devam etmek istedi.

Sara, "Dur bir saniye!" dedi, "Torbayı taşıyabilmen lazım! Ne alman gerektiğini dikkatlice düşünmelisin. Bu akşam diğerleriyle birlikte bir liste yapabiliriz."

Salwa, "Asıl köyümüzden kaçtığımızda, yanımızda biraz ilaç götürmüş olmayı çok isterdim. Belki o zaman küçük Issam'ım hâlâ hayatta olurdu!" dedi.

"Evet" dedi Sara, "İşte bu. İlaçlar, önemli belgeler, kibrit... Diğerleriyle birlikte liste yapacağız."

O gece, nasıl hazırlanacaklarını konuşmak için herkes bir araya geldi. Acil kaçış paketlerinde ne olması gerektiğini bir süre karşılıklı tartıştıktan sonra, sonunda herkes paketinde ne olacağına tam olarak karar verdi. Sonra Sara, "Birbirimizle nasıl iletişim kuracağımızı da planlamalıyız. Aileler ayrı düşmesin" dedi.

Grup, sorunun beklenmedik bir anda çıkması halinde kaçacakları yerleri planladı. Birine gitme yolunun kapalı olabileceğini düşünerek iki kaçış yeri seçtiler. Herkes oraya kaçıp diğerlerini bekleyebilecekti.

Anne babalar, bir şekilde ayrı düşebileceklerini hesaba katarak çocuklarına gidecekleri yeri ve tam isimlerini doğru söylemeyi (isim, soyisim ve baba adı) öğretmeye karar verdiler. Bu planlar şekillendikçe Salwa'nın korkusu azalıyordu.

Pastör de oradaydı ve şöyle dedi: “Hazırlanmanın bir yolu da, olası durumları düşünüp Mesih inanlıları olarak nasıl davranmamız gerektiğini belirlemektir. Örneğin, biri başınıza silah dayayıp aile üyelerinden birini öldürmenizi ve aksi takdirde sizi öldüreceğini söylerse, ne yaparsınız? Kutsal Kitap bu konuda ne diyor?”

Tüm grup bu soruyu hararetle tartışmaya başladı. Farklı farklı fikirler ortaya çıkıyordu. Sonra başka olası durumlar da düşünüp üzerinde tartışmaya başladılar.

Sonuçta Sinaoğulları saldırmaya hiç gelmedi. Yine de Salwa, hazır olduğu için hiç pişmanlık duymadı.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Gelecekteki olası sorunlar için hazırlanmak iyi midir? Riskleri nelerdir? Yararları nelerdir?
2. Sorun için hazırlık yapmamız gerektiğini söyleyen Kutsal Kitap ayetleri aklınıza geliyor mu?
3. Yaşadığınız bölgede hangi sorunlar için hazırlık yapmanız gerekebilir?

2. Neden gelecekle ilgili hazırlık yapmalıyız?

Tanrı Sözü şöyle der: “*İhtiyatlı kişi tehlikeyi görünce saklanır, bönse öne atılır ve zarar görür*” (Özd.22:3).

Tanrı bize akıl ve önsezi vermiştir ve bunları kullanmamızı ister. Kilise önderleri, Tanrı'nın huzurunda topluluklarını yönlendirme ve onlara bakma sorumluluğuna sahiptir (Elç.20:26–31; Yer.23:1).

Kişiler kriz yaşarken çoğu zaman net olarak düşünme yetisine sahip değildirler. Kriz gelmeden önce (Tanrı'nın öğrettiklerini çalışma zamanı varken) bir karar verilirse, kriz anı geldiğinde doğru şeyi yapmak daha kolay olur.

Ayrıca doğal afetler için de planlar yapılabilir. Örneğin, bir topluluk volkan yamacında ya da sel olasılığı yüksek bir coğrafyada yaşıyorsa, sel ya da volkan patlaması anında kaçış için hazırlık yapmaya yardımcı olmak amacıyla neler yapılabileceğine dair planlar topluluk tarafından yapılabilir.

Bazen hükümet görevlileri, topluluklarında böyle hazırlıkları konuşan kilise önderlerinin politikaya karıştığını düşünebilir. Yerel duruma bağlı olarak, bölgedeki devlet görevlilerine danışıp onları planlamaya dahil etmek iyi olabilir. Bu, kilisenin iyi niyetini görmelerine yardımcı olur.

Hazırlıkta önemli olan üç alan vardır: Pratik hazırlık, iletişim ve ruhsal hazırlık.

3. Pratik olarak nasıl hazırlanabiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Şu durumu düşünün: Ailenize, otuz dakika içinde ayrılıp ormana doğru kaçması söyleniyor. Sadece taşıyabildiklerinizi yanınıza alabileceksiniz. Alınacak en önemli şeylerin listesini yapın ve grupla paylaşın.

Listeleri büyük grupta paylaşın. Aşağıdaki listeden henüz paylaşılmamış olan varsa, onları da siz ekleyin:

- İlaçlar
- Yiyecek (tuz dahil)
- Su
- Kibritler
- Tencere
- Kimlik belgeleri
- Bıçak ve/veya satır
- Radyo ve pilleri
- Meşale/fener
- Kutsal Kitap
- Yedek kıyafetler
- Telefon

Yerel duruma bağlı olarak başka araçlar da eklenebilir. Bir ailenin hazırlanmak için gerçekten otuz dakikası varsa, büyük ihtimalle bazı

önemli eşyaları geride bırakacaktır. Sorun çıkacakmış gibi görünüyorsa yapılacak en iyi şey, en önemli eşyaların olduğu bir çanta hazırlamaktır. O zaman, ailenin hızla ayrılması gerektiğinde eşyalar hemen alınabilir. Yukarıdaki listede yer alan bütün malzemeler önceden bir çantaya konup hazır tutulabilir. Uzun süre bozulmayacak şekilde yemek hazırlamanın çeşitli yöntemleri vardır. Bazı durumlarda, bu çantayı ailenin sorun anında gitmeyi planladığı yerde saklamak daha iyi olacaktır.

Kilise önderlerinin kiliseye ait eşyaları da düşünmesi gerekir. Mümkünse, en önemli belgeleri yanlarına almaları gerekebilir. Bazı durumlarda, kilise üyelerinin isimlerinin ya da başka kilise evrağının yanlış ellere düşmesi tehlikeli olabilir.

Hem aileler hem de kilise için taşınamayan büyüklükteki ağır eşyalar saklanmalıdır. Eşyaları sarıp toprağa gömmek, saklamanın en iyi yöntemlerindedir. Birden çok kişinin, eşyaların saklı olduğu yeri bildiğinden emin olun!

4. Sorun çıktığında nasıl iletişim kurabiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Topluluğunuzun, düşman askeri saldırırsa ya da doğal bir afet gerçekleşirse ne yapılacağına dair bir planı var mı? Varsa, açıklayın. Yoksa, bu planı yapma sürecine kimler dahil edilmeli?

A. Ailelerimizle

Her aile, yaklaştığını sezdiği tehlikeyi açıkça konuşup tartışmalıdır. Bu konuşmada çocuklar da yer almalıdır (4. derse bakın). Aile, tehlike anında nereye gideceğini planlamalıdır. Aile üyeleri birbirinden ayrı düştüğü takdirde buluşacakları yeri belirleyip oraya gitmenin farklı yollarını konuşmalıdırlar. Çok küçük çocukların bile kendi isimlerini ve soyadlarını söyleyebilmeleri önemlidir. Üç yaşındaki bir çocuk bile bunu yapmayı öğrenebilir. Bir Doğu Afrika savaşında ayrı düşen ailelerden, ad soyad bilgisini net olarak verebilen çocuklar, sadece kendi isimlerini bilen çocuklardan çok daha hızlı şekilde aileleriyle bir

araya gelebilmişlerdir. Bu, Asya'daki tsunami gibi doğal afet durumları için de geçerlidir.



B. Kiliseler ve toplulukla

Bir Batı Afrika ülkesinde bir kilise pastörü başka etnik gruptan düşmanların köye yaklaşmakta olduğunu duymuştu. Kilise çanını çaldı ve herkes kiliseye koştu. Bu onları kolay hedef yaptı ve pek çok kişi kilisede öldürüldü. Kişileri kiliseye çağırmak yerine, kilise çanını “Köyden ayrılın!” demek için çalmak çoğu zaman daha iyi olacaktır. İnsanların önceden belirlenmiş yerlere küçük gruplar halinde gitmeleri daha önceden konuşulup planlanmalıdır.

Eğer bir köyde birden fazla kilise varsa, kilise önderlerinin bir araya gelip ortak plan yapmaları önemlidir. Bu planlamaya grup önderlerinin de katılması gerekir. Büyük bir ilçede, ilçenin her bir bölümünde plan yapılmalıdır.

C. Dış dünyayla

Bir bölgeye sorun geldiğinde, bunu dış dünyaya iletmenin bir yolunu bulmak önemlidir. Bu, medyayla bağlantıya geçerek, bölgedeki insanlar için dua etmiş ya da etmekte olan kişilere ulaşarak ya da bölgedeki yardım organizasyonlarıyla iletişime geçerek gerçekleştirilebilir. Böylece bölgeye yardım gelmesi daha kolay olur ve çatışmanın sona ermesi bile sağlanabilir.

5. Zor durumlar için ruhsal olarak nasıl hazırlanabiliriz?



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

Küçük gruplara ayrılın. Her bir grup aşağıdaki bölümlerden birini seçsin, Kutsal Kitap ayetlerine baksın ve soruların yanıtlarını tartışsın. Sonra her grup, büyük grupta sonuçları paylaşsın.

A. Bir asker size birini öldürmenizi, aksi takdirde sizi öldüreceğini söylerse ne yaparsınız?

Vahiy 21:1–7 ve Mısır'dan Çıkış 20:13'ü okuyun ve şu soruların yanıtlarını tartışın:

1. Öldükleri zaman Mesih inanlılarına ne olur?
2. Tanrı cinayet hakkında ne diyor?

Cennet, yeryüzünden çok daha iyi bir yerdir. Bir Mesih inanlısı öldürüldüğünde, bu başına gelebilecek en kötü şey değildir! İnsan, Tanrı benzeyişinde yaratılmıştır. Birini öldürmek, Tanrı'nın gözünde çok yanlış bir şeydir.

B. Bir asker size sahip olduğunuz her şeyi vermenizi emrederse ne yaparsınız?

Matta 6:24–33, İbraniler 10:34 ve Luka 12:15'i okuyun. Sonra aşağıdaki soruların yanıtlarını tartışın:

1. Matta'daki metinde, İsa Mesih sahip olduklarımızla ilgili ne diyor?
2. İbranilerin yazarı neyi sevinçle kabul ettiklerini söylüyor?
3. İsa Mesih yaşımlarımızın neye bağlı olmadığını söylüyor?

İnsanlar maddi şeylerden çok daha önemlidir. Eşyaların yerine daha sonra yenileri gelebilir; ama insanlar için bu geçerli değildir. Öldürülmek yerine, sahip olduğumuz malları vermeye razı olmalıyız.

C. Düşmanlar, hayatta kalmanız için Mesih'i inkar etmeniz gerektiğini söylerse ne yaparsınız?

Markos 8:31–9:1, Elçilerin İşleri 4:13–21 ve Vahiy 3:7–10'u okuyun. Sonra aşağıdaki soruların yanıtlarını tartışın:

1. Markos'taki metinde İsa Mesih takipçilerinin ne yapmaları gerektiğini söylüyor?
2. İsa Mesih, O'nu takip etmek yerine kendi hayatına tutunmaya çalışan kişi için ne diyor?
3. Elçilerin İşleri'ndeki metinde, Petrus ile Yuhanna neden dini önderlere itaat etmeyi reddediyor?
4. Vahiy'deki metinde İsa Mesih, Filadelfya kilisesini neden övüyor?

Mesih'i takip ettiğimizi inkar etmek hiçbir zaman doğru değildir; ama yine de, inancımıza sarılmak bazen çok zor olabilir. Mesih'i inkar edersek ve sonrasında gerçekten tövbe edersek, Tanrı bizi bağışlayacaktır. Petrus'un hikayesini düşünün.

D. Öldürülmekte olan etnik gruptan birilerini saklıyorsanız ve düşmanlar kapınıza dayanırsa ne yaparsınız? Bu insanların nerede olduklarını sorduklarında gerçeği söyler misiniz?

Yeşu 2:1–16'yı okuyun. Sonra aşağıdaki soruların yanıtlarını tartışın:

1. Casuslar neden Eriha'ya geldiler? Onları kim gönderdi?
2. Rahav, Eriha yetkililerine neden yalan söyledi?
3. Yalan söylemekte haklı mıydı? Neden?

Bazen, Tanrı'ya karşı olanları aldatmanın doğru olduğu özel durumlar ortaya çıkabilir. Ne var ki, bu durum dikkatlice düşünüp tartışmayı gerektirir; çünkü normal şartlarda yalan söylemek yanlıştır.

E. Tartışmanızın yararlı olabileceği başka olası durumlar:

1. Bir asker, kadının birine tecavüz etmediğiniz takdirde öldürüleceğinizi söylerse ne yaparsınız?
2. Askerler insan eti yemediğiniz takdirde öldürüleceğinizi söylerse ne yaparsınız?
3. İsyancılar tarafından ele geçirilirseniz ne yaparsınız?

4. Askerler ailenize saldırırsa ne yaparsınız? Onları savunur musunuz?
5. Topluluğunuzdaki bir babanın HIV'e yakalandığını ve hiçbir önlem almadan karısıyla birlikte olduğunu bilen tek kişiyse bir şey yapmanız gerekir mi?
6. Yasa dışı bir göçmeni saklıyorsanız ve polis o kişiyi aramak için kapınıza gelirse ne yaparsınız?

Durumunuza göre başka konular ekleyin.

6. Yardımcı olabilecek bazı genel noktalar nelerdir?

1. Önceden birlikte konuşup kimsenin kimseyi öldürmeyeceğine dair söz verin.
2. Tehlike anında paniğe kapılmak yerine kısaca dua edin (Luk. 12:12).
3. Bu zor durumlarda yardımcı olmaları için Kutsal Kitap ayetlerini önceden ezberleyin.
4. Diğer Mesih inanlılarıyla işbirliği yapın. Herkesin güvenliği için birlikte çalışın. Özellikle çocukları ve yaşlıları koruyun.

DERS SONU KÜÇÜK GRUP ALIŞTIRMASI

Gelecekte ne olacağını bilemeyiz. Önceden planlar yapsak bile, kriz anında nasıl davranacağımızdan emin olamayız. Bununla birlikte, sıkıntı ve acı anında bile Tanrı'nın bizi hazır kılabileceğini ve hep bizimle olacağını biliyoruz. Gelecekle ilgili ümitlerinizi ve korkularınızı paylaşın; sonra da birbiriniz ve topluluğunuz için dua edin.

FELAKETİN HEMEN ARDINDAN İNSANLARA YARDIM ETMEK

1. Deprem!

Bir gece Salwa uyurken yerin sallandığını hissetti. Çok sallanmamıştı; ama kesinlikle hareket etmişti. Ertesi sabah, yakındaki bir bölgeyle ilgili haber her yerde çalkalanmaya başladı. O bölgeyi büyük bir deprem vurmuştu. Evler, yollar ve köprüler yıkılmıştı. Ölü sayısı henüz bilinmiyordu.

Salwa, “Bu insanlara yardım etmeliyiz” dedi. Böyle düşünen sadece kendisi değildi. Kısa sürede bir grup insan toplanıp ne yapabileceklerini tartışmaya başladı.

Deprem olduğu bölgedeki yerel hükümet, oradaki yardım kuruluşlarıyla birlikte çadır, su, kıyafet ve yiyecek gibi malzemeleri dağıtmak üzere düzenlemeler yapıyordu. Haritalar ortaya çıkarıldı ve detaylı bir plan yapıldı.

Salwa, “Peki ya duygusal travma yaşayanlar ne olacak?” diye sordu. Yardım kuruluşu önderlerinden biri hemen yanıt verdi: “Çok önemli bir noktaya değindin Salwa. İnsanların tüm o diğer şeylerin yanı sıra, felaket sonrası kendilerini dinleyecek birilerine de ihtiyaçları var.” Salwa ile Sara, oradakileri dinleyip ilgilenmek için gönüllü oldular. Ne var ki, bir adam şöyle bağırdı: “Ama sadece ikiniz varsınız! Orada her şeyini yitirmiş binlerce insan olabilir!”

Salwa nasıl yanıt vereceğini bilmiyordu; ama Sara ayağa kalktı ve, “Bu iyi bir nokta. Afet sonrası insanları nasıl dinlemek gerektiğiyle ilgili eğitim vermeyi ve oraya takım olarak gitmeyi öneriyorum” dedi.

Adam tekrar yüksek sesle, “Ulaşım ve yiyecek masraflarınızı kim karşılayacak?” diye sordu. Salwa yine ne cevap vereceğini bilmiyordu. Neyse ki, yaşlıca bir beyefendi ayağa kalktı ve, “Masraflarınız için gereken parayı ben bulabilirim” dedi, “Kenara ayırdığım biraz param var ve başkalarından da yardım isteyebilirim.” Salwa çok rahatladı ve içi şükranla doldu.

Birkaç gün içinde grup bir araya geldi, eğitildi ve gitmeye hazır duruma geldi. Deprem bölgesindeki köylerden birine vardıklarında,

durumun düşündüklerinden daha kötü olduğunu gördüler. Sara hemen ikili takımlar oluşturdu ve köyün farklı kısımlarına gönderdi.

Salwa kadın, erkek, çocuk herkesi dinledi ve depremin nasıl olduğunu, o sırada nerede olduklarını ve neler kaybettiklerini anlatarak rahatlamalarına yardım etti. Birçok kişi durmaksızın konuşuyordu; ama bazen konuşmanın duraksadığı da oluyordu. O zaman Salwa o üç soruyu hatırladı ve başarıyla kullandı: “Ne oldu? Nasıl hissettin? Senin için en zor kısmı neydi?”

O gece, günü değerlendirmek için tüm takım bir araya geldi. Duyduğu hikayelerin bazılarını başkalarına anlatmak, üzerine yük olan bazı acıları bırakması için Salwa'ya yardımcı oldu. Birlikte dua ettiler ve yıldızların altında sert bir yerde yatıyor olmalarına rağmen derin bir uykuya daldılar.



KÜÇÜK GRUPTA TARTIŞIN

1. Bir felaketin hemen sonrasında insanların ne tür yardımlara ihtiyacı olur?
2. Başkalarına yardımcı olmak için nasıl hazırlanabiliriz?
3. Bölgenizde hangi acil durumların olma olasılığı yüksek?

2. Felaketten sonra organize olmak



BÜYÜK GRUPTA TARTIŞIN

Felaketin hemen sonrasında yardım etmek için nasıl organize olabiliriz?

Büyük grupta bunu tartışın. Aşağıdaki listeden bahsedilmeyen kalırsa siz ekleyin.

Ortak çalıştığınız organizasyonlar: Bu organizasyonlarla buluşup aşağıdakilere karar verin:

- Yönlendirici organizasyon hangisi olacak?
- Kim ne yapacak, nerede ve ne zaman yapacak? Mağdurların yiyecek, barınak, tıbbi destek, sevdikleriyle tekrar bağlantıya geçme ve travma yaralarını sarma yardımına ihtiyaçları olabilir.

- Bu ortak organizasyonlar, yapılanlardan ve ihtiyaçlardan nasıl haberdar edilecekler?
- Malzeme ve para yardımı talepleri nasıl gerçekleştirilecek?
- Mağdurlar mülteci kampı gibi girişi kısıtlı bir yerde ise, onlara nasıl ulaşılabilir?

Yardımcılar: Travma yaralarını sarma yardımcılılarıyla bir veya iki gün buluşup travma belirtileri ve dinleme becerileri konuları üzerinden geçin. Ayrıca kimin, ne zaman, nerede, kiminle ne yapacağını organize edin.

Materyaller: İnsanların bir felaket sonrası okumayı isteme olasılıkları düşüktür; bu yüzden, yazılı materyalleri kısa tutun. Travma yaralarını sarma üzerine sesli programlar daha faydalı olabilir. Uygun olduğu takdirde yardımcıları ziyaretin sonunda, üzerinde kısa bir Kutsal Kitap ayeti yazan (Mez.34.18; Rom.8:38–39a) ve huzur verici bir resim veya sembol bulunan küçük bir broşür ya da kart bırakabilirler. Bu broşürün arkasında, travma belirtileri ve iyileşmeye yardımcı unsurlar sıralanmış olmalıdır. Bazı kişiler Kutsal Kitap’la ilgili yardımcı yayınları da kabul edebilir.

Fon bulmak: Para ve malzeme yardımında bulunabilecek tüm yerel ve uluslararası organizasyonlara haber verin.



KÜÇÜK GRUP ALIŞTIRMASI

Bölgenizde bir felaketin olduğunu düşünün. Şimdi:

1. Afet sonrası harekete geçirmek istediğiniz ortaklarınızın listesini yapın. Hazır olmak için ilişkilerinizi nasıl bina edebilirsiniz?
2. Hangi yardımcıları hizmet etmeye hazır? Hangi materyaller hazır?

3. Afetin hemen sonrasında mağdurlarla toplu olarak görüşün.

Felaketten sonra insanlar, dinlemeyi bilen birilerine olanları anlatma ihtiyacı hissederler. Her bir kişinin olanları ve hissettiklerini anlatmak için bir yardımcıyla konuşma imkanının olacağını açıklayın; ama bu zamanın maddi ihtiyaçları konuşma zamanı olmadığını da belirtin. Herkes bir yardımcıyla konuşmak istemeyebilir; bu yüzden, davet edin ama zorlamayın.

A. Travmaya verilen normal tepkileri fark edin.

Kişiler travmaya farklı tepkiler verebilirler. Aşağıda bazı normal tepkiler sıralanmıştır (ayrıca 2. derse de bakın). Mağdurların, bu tepkilerin zamanla geçeceğini anlamalarına yardım edin.

- Kişiler kalplerinin hızlı attığını ve hızlı nefes alıp verdiklerini fark edebilirler. Baş ve mide ağrıları olabilir. Uyumakta zorluk çekebilirler ya da iştahsızlık yaşayabilirler. Titrediklerini fark edebilirler ya da bitkin hissedebilirler.
- Kafaları karışık olabilir ve odaklanmada ya da iyi kararlar almada zorlanabilirler. Tedirgin, aşırı yorgun veya bunalımda hissedebilirler. Olanlar için kendilerini suçlayabilirler. Çabuk sinirlenebilir, öfkeli olabilirler.
- Yalnız kalmak isteyebilirler.
- Uyusturu veya alkol kullanmak, aşırı çalışmak, aşırı yemek gibi yöntemlerle hislerinden kaçınmaya çalışabilirler.
- Sigara içmek, gelirlerinden çok daha fazlasını harcamak, cinsel ahlaksızlık gibi, eninde sonunda kendilerine zarar verecek şeyler yapabilirler.
- Kazalar yaşayabilirler.

Etkilenenler arasında çocuklar varsa, travmanın çocukları nasıl etkilediği ve yetişkinlerin nasıl yardım edebileceği üzerinde durun (4. derse bakın). Çocuklarda doğrudan çalışmak için İyileşen Yürekler Kulübü materyallerinden bazılarını kullanın (ör. 1-3. dersler).

B. Daha hızlı iyileşmenize yardımcı olacak şeyleri bilin.

- Bedeninize iyi bakın. Besleyici yemekler yiyin, egzersiz yapın ve bedeninizin ihtiyacı kadar uyuyun.
- Hayatınızda rutinler oluşturun ve ulaşabileceğiniz küçük hedefler belirleyin.
- Acınızı ifade edin. Biriyle konuşun. Olanlarla ilgili yazın ya da resim çizin ve bunlar üzerinden biriyle konuşun. Tanrı'ya hissettiklerinizi anlatın. Ağıt yazın.
- Rahatlatıcı ezgiler dinleyin ya da söyleyin.
- Mümkün olduğunca çok gülün. İhtiyaç hissettiğinizde ağlayın.

- Olumlu düşünen ve yardımcı olan kişilerle zaman geçirin.
- Yardım isteyin ve başkalarının yardım önerisini kabul edin.
- Nefes alıp verme alıştırmaları, kutu alıştırmaları ya da ağaç alıştırmalarıyla kendinizi sakinleştirmeyi öğrenin (sayfa 103-104).

C. İyileşmenizi engelleyecek şeylere karşı dikkatli olun.

- Büyük kararlar vermek.
- Çok meşgul olmak.
- Alkol ya da kafeinli içecekleri tüketmek.
- Uyumak için hap almak.
- İyileşmeye zaman ayırmadan önce olanları çevredekilere anlatmak.

İnsanlar yardımcıyla konuşma sıralarını beklerken, mümkünse atıştırmalık ve içecek servisi yapın. Dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırın: Cep telefonlarınızı sessize alın, küçük çocuklara bakacak birilerini bulun, vs.

4. Kişileri dinlemek

Yardımcıların kişilerle baş başa görüşmeleri için uygun yerler hazırlayın. Genellikle kişiye bir görüşmede yardımcı olunabilir; ama bazıları için birden çok görüşme gerekir.

Kişinin rahat hissetmesini sağlayın ve konuşulanların aranızda kalacağına söz verin (2. dersin 4. bölümüne bakın).

Dinleme zamanınızı yönlendirmesi için o üç soruyu kullanın:

1. Ne oldu?
2. Nasıl hissettin?
3. Senin için en zor kısmı neydi?

Uygun olursa, kişinin bu olanlar içinde bazı iyi şeylerin de olduğunu fark etmesine yardımcı olmak için aşağıdaki soruları da kullanın:

- Size kim yardım etti?
- Başkalarına yardım etme imkanınız oldu mu?
- Hayatınıza devam etmeniz için size güç veren neydi?
- Bu yaşadıklarınızın içinde Tanrı'nın işleyişini gördünüz mü? Lütfen anlatın.

Kişi olanları anlatabilecek durumda değilse, resmini çizmesini isteyin ve bu resim üzerinden konuşmaya çalışın. İki ya da daha fazla kişiyi aynı anda dinliyorsanız, en zor kısımları fazla detaylandırmadan anlatmalarını isteyin; çünkü o tür detaylar diğerlerinin daha fazla travma yaşamasına neden olabilir.

5. Devam eden ilgi

Kişiler yanınızdan ayrılmadan önce sakinleşmiş olmalıdır; bu yüzden, ayrılmadan önce rahatlamaları için (baş başa ya da grup olarak) bir alıştırmayı yaptırın: Ağaç alıştırması, kutu alıştırması, nefes alıp verme alıştırması.

Görüşme sonunda kişileri ağıt yazmaları ya da yaşadıklarını resmetmeleri için teşvik edin. Görüşmeyi duayla bitirin.

Yaşadıklarını paylaşanlarla bağlantıda kalın. Her şey durulduktan sonra, yaşadıkları üzerinde daha çok düşünebilecekleri zaman onları bir yaraları sarma grubuna katılmak üzere davet edin.

Bireysel dinleme görüşmelerinden sonra tüm duyduklarından nasıl etkilendiklerini ifade edebilmeleri için yardımcıları dinleyecek birini bulun. Bu baş başa ya da küçük grup formatında gerçekleştirilebilir.

DERS SONU ALIŞTIRMALARI

1. Felaket sonrası dinleme üzerine canlandırma yapın. Bunu nasıl yapacağınızı tartışın. Sonra herkes bir başkasıyla dinleme alıştırmayı yapsın. Herkesin vaaz ya da öğüt vermemesi gerektiğini bildiğinden emin olun.
2. Nefes alıp verme, kutu ya da ağaç alıştırmalarını yapın.

BAĞIŞLAMA TÖRENİ

Hazırlık: Tören için ilahiler belirleyin. Yarım sayfa büyüklüğünde kağıtlar, kalemler, mendiller, bir haç, bir kutu veya sepet, kağıtları güvenle yakabileceğiniz bir yer, ateşi karıştırmak için metal bir maşa veya sopa, bir kova su, kibritler.

Giriş

Bir ilahiyle başlayın. Örneğin, “Ben Bir Dost Buldum” ya da Mesih’in ölümüyle ilgili bir ilahi.

Şimdi, parantez içindeki ayet referansları hariç, aşağıdaki metni yüksek sesle okuyun:

Acı ve travmayla ilgili hep birlikte konuşma zamanımız oldu. Yüreğinizde taşımakta olduğunuz bazı acıları fark etmiş olabilirsiniz. Belki de yüreğinizde acılık biriktirdiğinizin, sizi incitenleri bağışladığının farkına varmış olabilirsiniz. Belki başkalarını incittiğinizi fark ettiniz ve onlardan af dilemeye ihtiyacınız var. Bu Bağışlama Töreni’nde, acımızı ve günahımızı çarmıha getirirken Tanrı’dan bizi bağışlamasını ve bizim de başkalarını bağışlamamıza yardım etmesini isteme fırsatımız var.

9. derste, başkalarını bağışlamak için bize yapılan yanlışın acısını Mesih’e götürmemiz gerektiğini öğrenmiştik. Ayrıca, Tanrı’nın başkalarını bağışlamamızı istediğini de biliyoruz. Rab’bin Duası’nı her söylediğimizde O’nun şu sözlerini hatırlıyoruz: “Günahlarımızı bağışla. Çünkü biz de bize karşı suç işleyen herkesi bağışlıyoruz” (Luk. 11:4). İsa Mesih ayrıca şöyle de demiştir: “Başkalarının suçlarını bağışlarsanız, göksel Babanız da sizin suçlarınızı bağışlar. Ama siz başkalarının suçlarını bağışlamazsanız, Babanız da sizin suçlarınızı bağışlamaz” (Mat.6:14–15).

Başkalarını bağışlamak, Tanrı’nın bağışlayışını kabul etmemize yol açar. Aynı zamanda bağışlamak, Mesih’in günahlarımız için çarmıhta kendini feda edişini anlayıp değer verdiğimizizi gösterir. Kendi büyük

borcu bağışlanıp kendisine küçük borcu olan kardeşini bağışlamayan hizmetkar gibi olmalı.

Tövbe ettiğimizde Tanrı'nın bizi yanıtladığını biliyoruz. Elçi Yuhanna şöyle demiştir: “*Ama günahlarımızı itiraf edersek, güvenilir ve adil olan Tanrı günahlarımızı bağışlayıp bizi her kötülükten arındıracaktır*” (1Yu.1:9).

İsa Mesih, bizim ve başkalarının hayatlarındaki günahların büyük bedeli olduğunu bilir. Çarmıhta acı çekerek öldüğünde, bu günahları kendi üzerine almıştır. İbraniler’de şöyle der: “*Mesih de birçoklarının günahlarını yüklenmek için bir kez kurban edildi*” (İbr.9:28a). Ayrıca şunu da söyler: “*İsa Mesih’in bedeninin ilk ve son kez sunulmasıyla kutsal kılındık*” (İbr.10:10).

Artık hayatımız, İsa Mesih’in ölümü aracılığıyla sunduğu bağışlamayı yansıtmalıdır. Elçi Pavlus’un sözlerine kulak verin (Rom.12:19-21):

Sevgili kardeşler, kimseden öç almayın; bunu Tanrı'nın gazabına bırakın. Çünkü şöyle yazılmıştır: "Rab diyor ki, 'Öç benimdir, ben karşılık vereceğim.'" Ama, "Düşmanın acıkmışsa doyur, susamışsa su ver. Bunu yapmakla onu utanca boğarsın." Kötülüğe yenilme, kötülüğü iyilikle yen.

Bu Bağışlama Töreni'nin ilk bölümünde, Tanrı'yla yalnız zaman geçireceğiz. Sonra ikili ya da üçlü gruplarda paylaşma ve birbirimiz için dua etme fırsatımız olacak. Son olarak, günahımızı, sıkıntımızı ve yüreğimizdeki acılıkları Mesih'in çarmihına getireceğiz.

Derin düşünme zamanı (15–20 dakika)

Yüksek sesle okuyun: Yüreğinizdeki acılıklar hakkında tek başınıza düşünüp dua edin. Bağışlamanız gereken biri var mı? Ya da birini incittiniz mi ve af dilemeye ihtiyaç duyuyor musunuz? Kağıda, Tanrı'nın eline bırakmak istediğiniz acılığınızı ve tövbe etmek istediğiniz günahınızı yazın. Belki taşımakta olduğunuz başka bir acı aklınıza gelebilir. Onu da kağıda yazın.

Şimdi, Tanrı'yı dinleyebileceğiniz sessiz bir yer bulun.

Küçük gruplarda paylaşma (15–20 dakika)

İkili ya da üçlü gruplara ayrılın. Birbirinizle acılarınızı ve günahlarınızı istediğiniz kadarıyla paylaşın. Belirgin isim ya da durumları paylaşmanıza gerek yoktur. Sonra birbiriniz için dua edin.

Acılık, günah ve sıkıntıları çarmıha götürmek (10 dakika)

Kişileri geri çağırın. Tanrı'ya güvenmek ve teslim olmakla ilgili bir ilahi söyleyin.

Yüksek sesle okuyun: Kardeşler, Mesih biz acılıktan ve günahtan özgür olalım diye, bize şifa vermek için acı çekip öldü. Yeşaya peygamber şöyle yazmıştır (Yşa.53:4-6):

*Aslında hastalıklarımızı o üstlendi,
Acılarımızı o yükledi.
Bizse Tanrı tarafından cezalandırıldığını,
Vurulup ezildiğini sandık.
Oysa, bizim isyanlarımız yüzünden
Onun bedeni değişti,
Bizim suçlarımız yüzünden o eziyet çekti.
Esenliğimiz için gerekli olan ceza
Ona verildi.
Bizler onun yaralarıyla şifa bulduk.
Hepimiz koyun gibi yoldan sapmıştık,
Her birimiz kendi yoluna döndü.
Yine de RAB hepimizin cezasını ona yükledi.*

Şimdi kağıtlarımızı çarmıha getirmeye hazırız: Bunu, içimizdeki acılığı bırakıp bizi incitenleri bağışlama, başkalarına karşı işlediğimiz günahlardan tövbe etme, acımızı Tanrı'ya verme ve O'ndan bu acıları almasını isteme işareti olarak yapacağız.

Hazır olduğunuzda kağıdınızı çarmıha getirip şöyle söyleyin: “Günahlarımı, sıkıntılarımı ve yüreğimdeki acıları benim için ölen İsa Mesih'e teslim ediyorum.” Tüm kağıtlar çarmıha getirildiğinde aşağıdaki duayı okuyun:

*Her Şeye Gücü Yeten, merhametli Babamız,
kayıp koyunlar gibi yolundan saptık, kendi yüreğimizin aldatıcı
arzularına kapıldık, kutsal yasana karşı çıktık,
yapmamız gerekenleri yapmadık, yapmamamız gerekenleri yaptık.
Yüce Rabbimiz, İsa Mesih'te insanlara ettiğin vaat uyarınca bize
merhamet et, hatalarını itiraf edenleri bağışla, tövbekar olanları
yenile ve bundan sonra Sen'i hoşnut eden, adına yücelik getiren,
doğru bir hayat yaşamamız için yardım et. Yüce isminle, amin.*

(Book of Common Prayer kitabından uyarlanmıştır.)

Şimdi tüm kağıtları dışarı götürüp yakın.

Yüksek sesle okuyun: Sıkıntılarımızın, günahlarımızın ve içimizdeki acılıkların küle dönüştüğünü göstermek için bu kağıtları yakıyoruz.

Kutsal Kitap bize şöyle der: “Doğu batıdan nasıl uzaksa, o kadar uzaklaştırdı bizden isyanlarımızı” (Mez.103:12).

Tanrı bize güzellik tacı sunar ve bizi yeni bir işe çağırır. Yeşaya peygamberin dediği gibi:

*Egemen RAB'bin Ruhu üzerindedir.
Çünkü O beni yoksullara müjde iletmek için meshetti.
Yüreği ezik olanların yaralarını sarmak için,
Tutsaklara serbest bırakılacaklarını,
Zindanlarda bulunanlara kurtulacaklarını,
RAB'bin lütuf yılını,
Tanrımız'ın oç alacağı günü ilan etmek,
Yas tutanların hepsini avutmak,
Siyon'da yas tutanlara yardım sağlamak
-Kül yerine çelenk,
Yas yerine sevinç yağı,
Çaresizlik ruhu yerine
Onlara övgü giysisini vermek- için
RAB beni gönderdi.
Öyle ki, RAB'bin görkemini yansıtmak için,
Onlara "RAB'bin diktiği doğruluk ağaçları" densin.
O zaman eski yıkıntıları yeniden inşa edecek,
Çoktan viraneye dönmüş yerleri yeniden kuracak,
Kuşaklar boyu yıkık kalmış kentleri onaracaklar.*

(Yşa. 61:1-4)

Övgü ve sonlandırma

“Övgü ve yücelik” gibi bir övgü ilahisi söyleyin.

Büyük grupta, Tanrı'nın yaptığı iyilikleri paylaşma fırsatı verin. Eğer grupta birbirini bağışlaması ya da af dilemesi gereken kişiler varsa, bu zamanı bunun için değerlendirmeye teşvik edin.

Rab'bin Duası'nı birlikte söyleyerek bu zamanı sonlandırın.

Gruplar arası çatışma için alternatif

Gruplar arası çatışmalarla ilgili bir durum söz konusuysa, derin düşünme zamanı için bu grupları birbirinden ayırın. Her bir grup kendi grubunun diğer gruplara karşı işlediği günahlar üzerinde düşünsün ve grupları adına Mesih'e bırakmaya hazır oldukları acılıkları tanımlasın. Sonra, paylaşma ve dua zamanında, büyük grup olarak tekrar bir araya gelin ve her gruptan bir sözcü kendi grubunun günahlarını ve acılıklarını itiraf etsin. Sonrasında, gruplar birbirleri için dua etsinler. Bundan sonra, her bir grup kağıdını yakılmak üzere çarمیha getirsin ve töreni yukarıda belirtildiği gibi sonlandırın. Yeşaya 61:4'teki yeni çağırımı vurgulamayı unutmayın.

TEŞEKKÜRLER

Bu kitabın oluşumuna katkıda bulunmuş olan herkese çok teşekkür ediyoruz. Öncelikle, Kutsal Yazılar'a yenilenmiş gözlerle bakmamızı sağlayan Afrika'daki Mesih inanlılarını hatırlıyoruz.

1994 Ruanda soykırımının hemen ardından yazdıkları *Healing the Wounds of Ethnic Conflict: The Role of the Church in Healing, Forgiveness and Reconciliation* (Etnik Çatışma Yaralarını Sarmak: Kilisenin Şifa, Bağışlama ve Barıştırmadaki Rolü), (Uluslararası Merhamet Hizmetleri) kitabındaki çalışmalarından ötürü Rhiannon Lloyd ve Kristine Bresser'i hatırlıyoruz.

Bu kitap, azınlık dünyasında, topluluklarında bu materyalleri kullanarak travma yüzünden acı çekenlere nasıl etkili şekilde ulaşılabileceğine dair bilgi ve öneri sunan birçok kilise önderine şükran borçludur. Onlara tutkuları ve yardımları için çok teşekkür ediyoruz.

Gitgide sayıca artan travma yaşamış insanlara sevgiyle yanıt vermemiz için bizi teşvik eden ve bunu gerçekleştirme çabalarımızı destekleyen Wycliffe Bible Translators ve SIL'e teşekkür ediyoruz.

Travma yüzünden sıkıntı içinde olan kişilerin ve toplulukların yenilenip iyileşmeleri için bu materyalleri öğreten, çeviren ve yaşayan pek çok gönüllüye teşekkür ediyoruz. Özellikle de bağışlama töreni üzerinde çalışan Pam Daams'a teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Bu materyallerin geliştirilmesi için uzmanlıklarını sunan akıl sağlığı uzmanlarına teşekkür ediyoruz. Özellikle Trauma Healing Advisory Council (Travma Yaralarını Sarma Danışma Kurulu) üyelerine ve bu üyelerden özellikle Diane Langberg ve Phil Monroe'ye teşekkür ediyoruz. Dana Ergenbright, Carol King, Margi McCombs ve Carine Toussaint da önemli katkılarda bulunmuştur.

Bu hizmetin devam etmesine katkıda bulunmak için bağış yapan pek çok kişiye, özellikle de bu kitabın 2004'teki ilk baskısına sponsor olan Mrs. Swannie te Velde'ye teşekkür ediyoruz.

En çok da, çarmıhta tüm dünyanın acılarını üzerine alan ve yaralarıyla şifa bulduğumuz İsa Mesih'e şükranlar ve övgüler sunuyoruz (1Pe.2:24).

YAZARLAR HAKKINDA

Bu kitabın dört yazarı, 2002 yılından bu yana bu materyalleri kullanarak travma yaralarını sarma yardımcılarını eğitmektedirler. Harriet Hill doktorasını Fuller İlahiyat Okulu'nda Kültürlerarası Çalışmalar üzerine yapmıştır. Amerikan Kitab-ı Mukaddes Şirketi'nde Travma Yaralarını Sarma Enstitüsü'nün direktörü olarak hizmet etmektedir. SIL'de psikiyatrist olan Richard Baggé, Jefferson Tıp Fakültesi ve Duke Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitim görmüştür. Margaret Hill yüksek lisansını İngiltere'deki Manchester Üniversitesi'nde tamamlamış ve kariyeri boyunca SIL'de Kutsal Kitap çevirisi ve Kutsal Kitap Yaşam Koçluğu alanında hizmet vermiştir. SIL'de danışman olan Pat Miersma, Los Angeles'taki Kaliforniya Üniversitesi'nde Akıl Sağlığı Hemşiresi/Etnik Klinik dalında uzmanlık eğitimi almıştır.