YARDIM ET YALNIZIM

Yalnızlık ve Keder Anlarında Tanrı'ya Güvenmek

JOYCE MEYER

YARDIM ET YALNIZIM

YARDIM ET YALNIZIM

Yalnızlık ve Keder Anlarında Tanrı'ya Güvenmek

Joyce Meyer

Yeni Yaşam Yayınları

Yeni Yaşam Yayınları

Acıbadem Mah. Muhtarbey Sok,
İyiler Apt. No: 8/B, Kadıköy – İSTANBUL

Tel.: (0216) 414 16 15
www.yyyayinlari.com

ISBN 975-8318-59-4

Help Me I'm Alone
Copyright © 1998 Joyce Meyer

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı
Sertifika No: 10903

Kitapta kullanılan İncil ayetlerinin bazılarının arasına parantez içinde açıklamalar konulmuştur.
Bu açıklamalar yazarın konuya ilişkin yorumunu belirtmek için kullanılmıştır.

Basım: Anadolu Ofset
Davutpaşa Cd. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit.
No: 81/87, Topkapı – İstanbul
Tel: (0212) 567 89 92/93
4. Basım, Ocak 2017

İçindekiler

Giriş 7

1. Kısım — Asla Terk Edilmemiş
1 Yalnız Değilsiniz 13
2 Yalnızlığın Çözümü Var 23
3 Kederin Yedi Evresi 35
4 Felaketin ve Kaybın Üstesinden Gelmek 71

2. Kısım — Kutsal Kitap Ayetleri
- Yalnızlığı ve Kederi Yenmek İçin Kullanılabilecek Kutsal Kitap Ayetleri 89

Sonuç 93

Dua
- Dua ve Bereket 95
- Kurtuluş Duası 97

Giriş

Keder ve yalnızlık günümüzde insanların yüz yüze oldukları en büyük sorunlardan sadece ikisidir. Bu iki sorun genellikle bir arada bulunur, çünkü çoğu kişi yalnızlıklarından ötürü aynı zamanda kederlidir.

Yalnızlık geçmiştekinden daha da büyük bir sorun haline gelmiştir. Yalnızlıklarıyla başa çıkabilmek üzere Tanrı'dan yardım ve yönlendiriş almak için dua isteyen insanların sayısı gün geçtikçe artıyor.

Tanrı, Kendi Sözü'nde bize yalnız olmadığımızı söylüyor. Bizi kurtarmak, teselli etmek ve iyileştirmek istiyor. Ancak ne yazık ki, birçok kişi hayatta acı verici bir kayıp yaşadıklarında bunu atlatamıyorlar. Korkunç bir olay patlak verdiğinde, Şeytan bunu, bir bireyi ya da aileyi kalıcı bir boyunduruğa sokmak için fırsat biliyor.

Sevilen bir insanın kaybı, boşanma ya da yakın bir arkadaşla dostluk bağlarının kopması kedere yol açar ve çoğu insan bu nedenlerden herhangi biri nedeniyle bir keder sürecinden geçer. Zaferin anahtarlarından biri, normal ve dengeli "keder süreci"

ile “keder ruhunu” ayırt edebilmektir. Biri, kişinin aradan geçen zamanla yaşadığı kaybın üstesinden gelmesine yardımcı olurken, diğeri kişinin umutsuzluğa daha da fazla batmasına neden olur.

İnsanların, özellikle de Hıristiyanların bir kaybın ardından kedere ve yalnızlığa gömülmelerinin, “keder sürecini” anlamamalarından kaynaklandığına inanıyorum. Bazen Tanrı şifa verdiğinde sonuç hemen görülür. Ancak şifa, özellikle de birini kaybetmenin üstesinden gelmek, daha çok Rabbin, çocuklarını adım adım yürüttüğü bir süreçtir. Herkes birini kaybettiğinde aynı şekilde ya da aynı derecede karşılık vermez. Yine de hepimiz incinebilen, dolayısıyla iyileştirilmesi gereken duygulara sahibiz.

İsa bu dünyaya Şeytan’ın işlerini yok etmeye (1Yu.3:8) ve bize bol yaşam vermeye (Yu.10:10) geldi! Eğer O’nun bize verdiği şeylere nasıl kavuşacağımızı öğrenirsek, o zaman bu bol yaşamı keder ve yalnızlıktan özgür bir biçimde yaşayabiliriz.

Tanrı, beni keder ve yalnızlığın boyunduruğundan kurtardı. Bu kitaptaki adım adım ilerleyen süreci kullanarak sizin de özgürlüğü bulacağınıza inanıyorum!

1. Kısım

Asla Terk Edilmemiş

1

Yalnız Değilsiniz

İsa yanlarına gelip kendilerine şunları söyledi: “İşte ben, dünyanın sonuna dek her an sizinle birlikteyim.”

Matta 28:18, 20

1

Yalnız Değilsiniz

> "'Beni sevdiği için onu kurtaracağım' diyor RAB. 'Beni iyi tanıdığı için ona kale olacağım. Bana seslenince onu yanıtlayacağım, sıkıntıda onun yanında olacağım, kurtarıp yücelteceğim onu. Onu uzun ömürle doyuracak, ona kurtarışımı göstereceğim.'"
>
> *Mezmur 91:14-16*

Tanrı, yalnız olmadığınızı bilmenizi istiyor. Şeytan ise tamamen yalnız olduğunuza inanmanızı istiyor, ama değilsiniz. Hiç kimsenin hislerinizi anlamadığına inanmanızı istiyor. Ancak bu doğru değil.

Tanrı'nın sizinle birlikte olmasının yanında, pek çok inanlı da neler hissettiğinizi biliyor ve yaşadıklarınızı düşünsel ve duygusal olarak anlıyor. Mezmur 34:19, "Doğrunun dertleri çoktur, ama RAB hepsinden kurtarır onu" diyor. Kutsal Kitap'ta, 'doğruların dertlerinin çokluğuyla' ve Rab'bin on-

ları bu dertlerinden kurtarmasıyla ilgili pek çok bölüm vardır.

Tanrı Kurtarıcıdır

Tanrı Pavlus'la Silas'ı hapisten kurtarmıştı (Elçilerin İşleri 16:23-26).

1.Samuel 17:37'de Rab'bin Davut'u sıkıntıdan kurtarışını okuruz. "'Beni aslanın, ayının pençesinden kurtaran RAB, bu Filistli'nin elinden de kurtaracaktır.' Saul, 'Öyleyse git, RAB seninle birlikte olsun' dedi."

İlerleme kaydettiğinizde, Şeytan teşvikinizi kırmak ve kendinizi yalnız hissettirmek için sık sık sıkıntılarla karşılaşmanızı sağlar. Ancak Şeytan'ın zararımız için tasarladığı şeyleri, Tanrı yararımıza sonuçlandıracaktır (Yaratılış 50:20). Siz de yukarıdaki ayetlerde Davut'un yaptığı gibi, geçmiş zaferleri hatırlayarak kendinizi cesaretlendirebilirsiniz.

Tek gerçek Tanrı'ya adanmışlıklarında kararlılıklarını sürdüren Şadrak, Meşak ve Abed-Nego da zulüm çektiler (Daniel 3:10-30). Kötü Kral Nebukadnessar'ın diktiği altın puta tapma buyruğuna uymadıklarında, Nebukadnessar onları normalden yedi katı daha fazla ısıttırdığı ateşli fırına attırdı!

Nebukadnessar Şadrak, Meşak ve Abed-Nego'nun atıldıkları ateşli fırında 'ilahi varlığa benzer biriyle' (25. ayet) beraber olduklarını görünce hayretler içinde kalmıştı (24. ayet). Üçü de fırından yalnızca yanmadan kurtulmakla kalmamışlar, üstelik üzerlerine ateşin kokusu sinmemişti! (27. ayet).

30. ayet bize kralın Şadrak, Meşak ve Abed-Nego'yu yüksek görevlere atadığını da bildiriyor. Tanrı sizi zulmün içinden çıkarmakla kalmayacak, yüksek görevlere de atayacaktır.

*D*aniel de zulme uğramış, Tanrı'ya olan bağlılığı ve dürüstlüğünden ötürü aslanların bulunduğu çukura atılmıştı. Ancak *D*aniel Tanrı'ya güvenmeyi seçti. Tanrı da aslanların ağızlarını kapasın diye bir meleğini göndererek onu kurtardı. Böylece *D*aniel oradan zarar görmeden çıktı! (Daniel 6:3-23). Tanrı'ya güvenin, siz de zarar görmeden kurtulursunuz.

Tüm bu insanlar, Tanrı'nın sadık olduğunu keşfettiler. Ben de O'nun iyiliğini ve sadakatini yaşadım. Çocukken cinsel, zihinsel ve duygusal istismara uğradım. Hayatım boyunca hastalıklarla boğuştum. On yıl boyunca migrenden çok çektim. Bunun yanı sıra

birkaç küçük, ancak acı verici ve yıpratıcı rahatsızlık geçirdim. Bir kez de kansere yakalanmıştım. Bu durumların her birinde Tanrı bana cevap verip beni kurtardı. Ancak 'Tanrı'yı bekleme ve sarsılmadan dayanma' dönemi olmuştu.

1.Petrus 5:8,9'da şöyle yazar:

> "Ayık ve uyanık olun. Düşmanınız İblis kükreyen aslan gibi yutacak birini arayarak dolaşıyor. Dünyanın her yerindeki kardeşlerinizin de aynı acıları çektiğini bilerek imanda sarsılmadan İblis'e karşı direnin."

Gördüğümüz gibi hepimizin başına dertler gelebilir. Hepimiz bu hayatta zaman zaman belli oranda keder ve yalnızlık çekeriz, ama yalnız değiliz. Kutsal Kitap, İblis'e karşı direnmemizi söylüyor bize: "imanda sarsılmadan direnin'" (9. ayet). Ancak başkalarının da neler hissettiğimizi anladığını bilmekten de güç alabiliriz.

Tanrı, İyiliğimiz İçin Çalışmaktadır

Tanrı iyidir ve sadıktır. Birkaç yıl önce, beni çok değer verdiğim şeylerden ve in-

sanlardan ayıran büyük bir duygusal şok yaşadım. Tanrı yoluma devam etmemi istiyordu, ancak ben O'na itaat etmiyordum. Tanrı, bunu o sırada ne kadar görememiş olsam da benim iyiliğim için çalışıyordu. Ben yerimden kımıldamayınca, Tanrı beni ve hayatımdaki bazı kişileri harekete geçirdi. Şimdi bunun başıma gelen en iyi şeylerden biri olduğunu fark ediyorum, ancak o zamanlar tüm dünyamın başıma yıkılmakta olduğunu sanmıştım. Bunu atlatıp atlatamayacağımdan emin değildim.

Bir insanın karşılaşabileceği yıkıcı kayıplar yalnızca ölüm ve boşanmadan ibaret değildir. Uzun zamandır süregelen ilişkileri ya da sizin için önemli olan bir kariyeri yitirmek de sarsıcı olabilir. Yaşamınızın büyük bir kısmını oluşturan bir hobiyi ya da sporu yapmanıza engel olan bir yaralanma, duygusal açıdan size çok ağır gelebilir. Aslında bize ağır gelen şey, bizim için önemli olan birini ya da bir şeyi kaybetmektir.

Tamamen iyileşmem neredeyse üç yıl sürmüştü. Ancak bu süreç içinde sağlam ve kesin ilerlemeler kaydettim. İyileşmeme yardımcı olan şey 'duygusal bağlar'a ilişkin bir anlayıştı.

"Duygusal Bağlar"

Herhangi bir şey veya kişiyle uzun süre zaman geçirmek, o şeyle ya da kişiyle aranızda bir bağın, bir ilişkinin doğmasına yol açar.

Her insanın ruhu, canı ve bedeni var. Canı zihnin, iradenin ve duyguların bir bileşimi olarak düşünebiliriz.

Zihnimiz, ilgilendiğimiz şeye zaman ayırır, düşünür ve planlar. Genelde en çok söz ettiğimiz şeyler zihnimizle, irademizle ve duygularımızla alakalı olanlardır. Birazcık düşünürsek, zamanımızın ve enerjimizin çoğunu harcadığımız kişi ve şeylerle ruhumuzun ne kadar yakından ilgili olduğunu kolaylıkla görebiliriz.

Kolumu yıllar boyu hareketsiz bir biçimde tutmak zorunda kalsaydım, bunun yıkıcı sonuçları olurdu. Sonra tekrar hareket ettirmeye kalktığımda onu yalnız kurumuş ve zayıf bir halde değil, aynı zamanda sakat bulurdum. Kolum eski gücünü ve hareket yeteneğini yeniden kazanıncaya dek onu doğru düzgün kullanmam olanaksız olurdu. Kullanılmamaktan erimiş kaslarımı geliştirmek ve kullanmak için yeni yöntemler öğrenmek zorunda kalırdım.

Duygularımız için de aynısı geçerlidir. Bir şey, yer ya da kişiyle uzun bir süre ilgilendiğimizde 'duygusal bağlar'ımızı geliştiririz. O kişi, yer ya da şey elimizden alındığı zaman hâlâ onunla ilgimiz varmış gibi hareket ederiz. Uzun süre bağlı kalan kolumuz çözülmüş olsa da hâlâ bağlıymış gibi hisseder. Kolumuz belirli bir süre geçmeden ve iyileşmesi için çaba gösterilmeden doğru düzgün işlev görmeyecektir.

Bir şeyden ve kimseden gönüllü olarak uzaklaştığımızda bile duygularımız orada kalmak isteyebilir. Duygular çok güçlüdür ve bize fazlasıyla acı ve keder verebilir. Bazı şeyleri yapıp yapmamayı seçmek için irademizi kullanabileceğimizin farkına varmalıyız. Sağlam, istekle verilmiş bir karar kabaran şiddetli duyguları bastıracaktır.

Doğru ve yanlış 'bağlar' vardır. Doğru olanlar zamanla bir dengeye kavuşur. Yanlış olanlarınınsa üstesinden gelinmelidir.

Şu anda nasıl bir durumda olursanız olun, konuyla doğru bir şekilde ilgilenilmezse sizi felç edebilir. Ancak Tanrı onunla nasıl ilgileneceğini biliyor!

Bir kazada yaralanmışsanız yürümeyi yeniden öğrenmeniz gerekebilir.

Eğer eşinizi ölüm ya da boşanma sonucu yitirmişseniz bir birey olarak işlev görmeyi öğrenmek zorunda kalabilirsiniz. Nasıl yapılacağını unutmuş olduğunuz ve hatta daha önce hiç yapmamış olduğunuz şeyleri yapmayı öğrenmek zorunda kalabilirsiniz. Bir işe girmek ya da yemek yapıp çocuklara bakmayı öğrenmek zorunda kalabilirsiniz. Belki de hakkında hiçbir şey bilmediğiniz konularda kararlar almak zorunda kalabilirsiniz.

İşinizi yitirmişseniz kendinize yeni bir iş aramanız, hatta yeni ve tamamen yabancı bir ortama taşınmanız gerekebilir.

Bunları yaparken canınız yanmaya devam edebilir, ama yine de ilerlediğinizi bilerek tatmin olabilirsiniz. Her gün ilerleme kaydediyorsunuz. Tanrı sıkıntılarda sizinle birlikte olacağına söz veriyor. Tanrı'nın sizi kurtarmasını beklerken, O'nun sizinle birlikte olduğunu ve her zaman görünen dünyada göremeseniz de sizin iyiliğiniz için etkin olduğunu bilerek teselli olabilirsiniz. Matta 28:20'de, "İşte ben, dünyanın sonuna dek her an sizinle birlikteyim" diyor.

2

Yalnızlığın Çözümü Var

"...Yaslarını coşkuya çevirecek, üzüntülerini avutup onları sevindireceğim."

Yeremya 31:13

2

Yalnızlığın Çözümü Var

Yalnızlık günah değil. Bu nedenle yalnızsanız, yaralarınızın listesine bir de suçluluk duygularını eklemeyin.

Sebebi ne olursa olsun, yalnızlığın bir çözümü vardır. Yalnızlıktan en çok üzüntü duyanlar –ki bu kendi başına bir tür kederdir– utangaçlar, aşırı çekingenler, yanlış anlaşıldıklarını düşünenler, önderlik konumundaki kişiler, boşanmış kişiler, bekârlar ya da dullar, yaşlılar, kendilerini dışlanmış hissedenler, kendilerini başkalarından farklı ya da başkalarına 'ters' hissedenler, aldatılan kişiler, özellikle karşı cinsle sağlıklı ilişkiler kurmayı becerremeyenler ve işlerini ya da yaşadıkları yeri değiştirmek zorunda kalmış kişilerdir. Bu liste böyle uzayıp gider.

Yalnızlığın pek çok sebebi var, ancak insanların çoğu bununla yaşamak zorunda olmadıklarının farkında değildirler. Bununla yüzleşip üstesinden gelinebilir.

Yalnızlık sözcüğü, sözlüklerde 'yanında başkaları bulunmayan: Tecrit edilmiş... tek başına olan' olarak açıklanan '*yalnız*' kökünden türetilmiştir. Sıfat olarak kullanıldığında, 'ARKADAŞSIZ... ISSIZ... yalnızlıktan mutsuz olan' ve 'arkadaşsızlıktan ötürü üzgün olan, terk edilmiş' gibi anlamlar taşır.

Yalnızlık genelde kendini, sevgiye duyulan şiddetli özlem, boşluk duygusu ya da yürek ağrısı şeklinde gösterir. Yan etkileri arasında boşluk, yararsızlık ve amaçsızlık duyguları yer alır. Yalnızlığın daha ciddi bir yan etkisi ise bazı durumlarda kişiyi sonunda intihara da sürükleyebilen bunalımdır.

Çoğu kişinin intihara teşebbüs etme nedeninin yalnızlıkla nasıl baş edeceklerini bilmemeleri ya da onunla yüzleşip gerçekçi bir şekilde mücadele etmek istememeleri olduğu söyleniyor. Hıristiyanlar bile bu korkunç düşmana av oluyorlar.

'Tek Başına', 'Yalnız' Anlamına Gelmez

Sözlük, 'Tek başına'yı "Tek... Başka bir şey katılmadan... Diğerlerinden ayrı." olarak tanımlıyor. Kimi sözlüklere göre 'yalnız' sözcüğü, "arkadaşsızlığın sonucu olarak bir tecrit edilmişlik hissi'ni ifade eder.

Tek başınıza mısınız (bağımsız, yalnız, kendi kendinize), yoksa yalnız mısınız (arkadaşınızın olmayışından ötürü ıssız, terk edilmiş ve üzgün)? Aralarında bir fark var.

Yalnız olmanızın yalnızlık hissetmeniz gerektiği anlamına gelmediğini fark etmeniz çok önemli.

Yanınızda başkalarının bulunuyor olması da yalnızlık hissinin ortadan kalkmasını garantilemez.

Yalnızlığa yol açan şartlar bazen geçicidir. Dostlarını geride bırakıp başka bir kente taşınan bir kimse de geçici bir süre yalnızlık çekebilir, ama eninde sonunda yeni dostluklar kuracaktır.

Ne var ki, yalnızlık hissine yol açan durumlar genelde daha kalıcı olup bunlarla ilgilenilebilir.

Her zaman yalnız kalmanın önüne geçilemese de, yalnızlığın bir çözümü daima vardır!

Kriz ya da Travma Sonucu Baş Gösteren Yalnızlık

Yalnızlık çoğu kez bir kriz, sevilen birinin ölümü (eş, evlat, ebeveyn, yakın bir dost

ya da akraba), bir boşanma ya da ayrılık sonucu oluşan bir travmadan kaynaklanır.

Bazı şeylerin bir daha eskisi gibi olmayacağını anlamamıza yol açan gelişmelerle karşılaştığımızda, yaşamımızda yalnızlık ve çaresizlik duygularına yol açabilecek kriz ya da travmalar ortaya çıkabilir.

Kriz, kendi doğasından ötürü bize şu iki yoldan birini sunar: İyileşmemizi ya da daha da kötüleşmemizi, galip gelmemizi ya da yenilmemizi.

Hepimiz ağır bir hastalık geçiren ya da ağır yaralanmış birinin doktorunun, o kişinin ailesini arayıp, "Elimden gelen her şeyi yaptım. Şimdi kritik bir durumda. Bundan sonrası benim kontrolümün dışında" dediği bir film seyretmişizdir. Aslında doktorun anlatmak istediği, hastanın kısa süre içinde ya iyileşme yoluna gireceği ya da öleceğidir.

Krizler daima değişime yol açar. Bu tarz değişimlerse konuyla ilgisi olan herkese zor gelir.

Keder Süreci, Keder Ruhuna Karşı

'Keder' sözcüğü, "Birini kaybetmek gibi derin, zihinsel bir acı; ÜZÜNTÜ" anlamına gelir. Kederlenmek, 'keder duymak'tır. Bu

da zihinsel bir elem çekmek, keder duymak, yas tutmak ve sıkıntılı olma durumudur.

Keder süreci, gereklidir. Zihinsel, duygusal, hatta bedensel olarak sağlıklıdır. Kederlenmeyi reddeden kişi gerçekle yüzleşmekten kaçınıyor demektir. Bu da sonuçta onun tüm varlığı için yıkıcı sonuçlar doğurur.

Keder ruhu ise tamamen farklı bir konudur. Ona karşı çıkılmazsa, kayıp vermiş kişinin yaşamını ele geçirir ve onu mahveder. Yüzleşilerek kontrol altına alınmazsa kişinin sağlığını, canlılığını ve hatta yaşamını çalacaktır.

Size bir örnek vereyim.

Bir arkadaşım, lösemiye karşı verilen uzun bir mücadelenin sonunda oğlunu kaybetti. Çocuk öldüğünde doğal olarak bu durum ailenin tümü için çok zor oldu. Haklı olarak bir keder sürecinden geçiyorlardı.

Ne var ki, bu arkadaşım keder ruhunu gözler önüne seren bir olay anlattı bana. Bir gün çamaşır yıkarken oğlunu düşünmeye başlamış. Derken ansızın bir duygunun kendisini sarıp sarmaladığını hissetmiş. Bu duygu kasvetli ve üzücüymüş. Kendisini bu duygu içinde batıp boğulmak üzereyken bulmuş.

Tanrı, arkadaşımın bunun ona sıkıntı vermek isteyen bir sıkıntı ruhu olduğunu ayırt etmesini sağladı. Oğlunun gömleklerinden birini kapıp beline dolamış ve Şeytan'a bunun bir "övgü giysisi" (Yeşaya 61:3) olduğunu söylemiş. Ondan sonra da dans edip Rab'bi övmeye başlamış. Bunu yaptıkça sıkıntının kendisini terk etmeye başladığını hissetmiş.

Bu kadın sıkıntı verici keder ruhuna saldırgan bir karşılık vermeseydi uzun vadeli ciddi sorunlara kapı açmış olabilirdi.

Sevince Çevrilmiş Yas

> "Ne mutlu yaslı olanlara! Çünkü onlar teselli edilecekler."
>
> *Matta 5:4*

Kutsal Kitap'ın birkaç yerinde yas tutanlara değiniliyor.

Yeremya 31:13'te şöyle yazılı: "O zaman erden kızlar, genç yaşlı erkekler hep birlikte oynayıp sevinecek. Yaslarını coşkuya çevirecek, üzüntülerini avutup onları sevindireceğim."

Bu ayette Tanrı'nın isteğinin, yas tutanları teselli etmek olduğunu görüyoruz. Bun-

dan, kederin ardından tesellinin gelmesi gerektiğini anlıyoruz. Teselli hiç gelmiyorsa ortada yanlış olan bir şey var demektir.

Yeşaya 61:1-3'te şu sözleri okuyoruz:

> "Egemen RAB'bin Ruhu üzerimdedir. Çünkü O beni yoksullara müjde iletmek için meshetti. Yüreği ezik olanların yaralarını sarmak için, tutsaklara serbest bırakılacaklarını, zindanda 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."

Kutsal Yazılar'da ortaya konmuş olan ilkeden de açıkça anlaşıldığı gibi Tanrı, tam bir iyileşme taraftarıdır. O, özellikle acı çekmekte olan kişilerle ilgileniyor ve onların sevinçlerini yenilemeyi amaçlıyor.

Belki bir kaybın ardından kederleniyorsunuz, ama yaşamınızın geri kalanını o du-

rumda geçirmek zorunda değilsiniz. Tanrı, kederinizi sevince çevireceğine söz vermiştir. Keder sürecini atlatmaya çabalarken bu vaade sımsıkı sarılmalısınız. Bunu yapmak size gelecek için umut verecektir.

Önümüze Konulan Umut

> "Ertelenen umut hayal kırıklığına uğratır, yerine gelen dilekse yaşam verir."
> *Özdeyişler 13:12*

Bir kaybın ardından kederlenmek, gerekli hatta sağlıklı olduğu halde, ağır bir yük olan çaresizliğe ve umutsuzluğa düşmemek için gereken özen gösterilmelidir. Umutsuzluğa teslim olmaktansa, Davut'un Mezmur 27:13, 14'teki sözlerine kulak verin:

> "Yaşam diyarında RAB'bin iyiliğini göreceğimden kuşkum yok. Umudunu RAB'be bağla, güçlü ve yürekli ol; umudunu RAB'be bağla!"

Ne olursa olsun, daima Tanrı'da umut vardır. İbraniler 6:17'de Kutsal Kitap, Tanrı'nın bizi bereketlemek istediğine ilişkin güvence vermek için, vaadini bir yeminle pekiştirdiğini söylüyor, "Tanrı da amacının

değişmezliğini vaadin mirasçılarına daha açıkça belirtmek istediği için vaadini antla pekiştirdi. Öyle ki, önümüze konan umuda tutunmak için Tanrı'ya sığınan bizler, Tanrı'nın yalan söylemesi olanaksız olan bu iki değişmez şey aracılığıyla büyük cesaret bulalım."

19. ayet ise şöyle devam ediyor: "Canlarımız için gemi demiri gibi sağlam ve güvenilir olan bu umut, perdenin arkasındaki iç bölmeye [O'nun huzuruna] geçer."

Geminin demiri, onun fırtınada sürüklenmesini engeller. Umut da canlarımız için aynı görevi görür. Umut, yaşamın fırtınaları tarafından ileri geri, bir o yana bir bu yana atıldığımızda bizim için çapa işlevi görür.

Kaybınızdan canınız, bağrınız yanarken pek bir şey anlamayabilirsiniz. Ancak şu gerçeğe sımsıkı tutunun: Tanrı sizi seviyor ve sizin için bir gelecek tasarlamıştır. O'na umut bağlayın. Kederin farklı evrelerinden geçerken yasınızı sevince çevireceğine ve kül yerine çelenk vereceğine güvenin.

3

Kederin Yedi Evresi

RAB'be güven bütün yüreğinle, Kendi aklına bel bağlama. Yaptığın her işte RAB'bi an, O senin yolunu düze çıkarır.

Süleyman'ın Özdeyişleri 3:5, 6

3

Kederin Yedi Evresi

Bir felaketin ya da kaybın ardından hepimiz bir tür keder sürecinden geçeriz. Genelde bu sürecin yedi evresi vardır. Şimdi bu süreçte başımıza nelerin geldiğini ve bundan nasıl daha çok yarar sağlayacağımızı anlayabilmek için bu evrelerin her birini ayrı ayrı inceleyelim.

Birinci Evre: Şok ve İnkâr

Bunlar, bir felaketle karşılaştığımızda ya da bir kayıp verdiğimizde karşılaştığımız ilk olaylardır. Tanrı bunları tamamen mahvolmamızı önlemek için kullanır.

Şok:

Şok, zihni ya da duyguları şiddetli ve beklenmedik bir darbeyle sarsan olaydır.

Şok aslında içsel bir savunmadır. Oluşan değişime alışmamız için bize zaman verir. Gerçekle hemen yüzleşmek zorunda kalmamızı önler.

Bu konuda daha fazla ilerlemeden önce yeni bir düşünüş biçimine kavuşmalıyız. Şok da yaşamlarımız ve geleceğimiz ile ilgili yeni bir düşünüşe kavuşmamız için bize zaman kazandırır.

Örneğin, otomobillerin darbe emicilerini ele alalım. Yollarda beklenmedik çarpmalara karşı arabalar için yastık görevi görecek biçimde tasarlanmışlardır. Onlar olmasaydı arabalar yoldaki tümseklere çarptıklarında buna dayanamayıp parçalanırlardı.

Bizim için de aynısı geçerlidir. Biz de hayat yolunda ilerliyoruz. Çoğumuz tümsekleri ve çukurları beklemiyoruz. Bu yüzden birden karşımızda beliriverdiklerinde, onlara hazırlıksız yakalanıyoruz. Kutsal Ruh tarafından bize takılmış darbe emicilerimiz, yolculukta meydana gelen değişimlere uyum sağlayıncaya ve düşünüşümüzü yenileyinceye kadar darbeyi yumuşatır.

Şok evreleri birkaç dakika hatta birkaç hafta sürebilir. Ancak bundan daha uzun sürerse bir sorun var demektir.

Sağlıklı bir şok, geçici anesteziye benzer. Ne var ki, sürekli anestezinin etkisinde ka-

lamayız. Yolumuza devam etmeliyiz. Şok, gerçeklerden geçici bir kaçıştır, ama kalıcı bir hal alırsa, ciddi sorunlara yol açabilir.

Eniştem öldüğünde teyzemin yanındaydım. Uzun zamandır hastaydı ve ölümü kaçınılmaz olduğu halde teyzem sürekli, "İnanamıyorum. Onun gitmiş olduğuna inanamıyorum" diyordu. Korkunç bir kaybın ardından sıkça görülen şokun ilk evresindeydi bu.

Şoktayken olayların fazla dışında kalmamak en iyisidir. Yanımda çalışan bayanlardan biri ansızın, yıkıcı bir kriz yaşamıştı. Onun, "Tanrı bana yoluma devam etmemi söyledi. Bunun için işe geleceğim" dediğini hatırlıyorum.

Nasıl bir iş çıkaracağından emin olmadığını, ama onu ele geçirmek isteyen hissizliğe teslim olsaydı, bunun onun için yıkıcı sonuçlar doğuracağını bildiğini söylemişti. Bir gün içerisinde kendisi için önemli olan her şeyi yitirmişti. Hisleri genel olarak, "Ne yararı var? Neden uğraşayım ki?" türündendi. Ancak biliyordu ki, bu duygulara olumlu bir eylemle karşılık vermeliydi.

Korkunç bir kayba bağlı bir şok geçiriyorsanız, bir inanlı olarak ruh ile can ara-

sındaki farkı bilmek zorundasınız. Korkunç bir olay ya da kaybı yaşarken bile kendi insani duygularınızla Kutsal Ruh'un gerçek yönlendirişini ayırt edebilmelisiniz.

İnkâr:

İnkâr çeşitli seviyelerde duygusal ve zihinsel rahatsızlıklara yol açabilen bir "gerçek ile yüzleşmeyi reddediş"tir.

Tanrı gerçekle yüzleşebilmemiz, O'nun elini tutup karanlık vadilerden geçerek yaşamın karşımıza çıkardığı tüm engellerin üstesinden gelebilmemiz için bizi Kendi Ruh'uyla pekiştirdi.

Tanrı'nın Ruh'u içimizde yaşayıp bizi korurken biz de Kral Davut ile birlikte, "Karanlık ölüm vadisinden geçsem bile, kötülükten korkmam. Çünkü sen benimlesin. Çomağın, değneğin güven verir bana" (Mezmur 23:4) diyebiliriz.

Ölüm hayatımıza gölge salsa da umutla yaşayabiliriz.

Umuttan söz açılmışken, kızgın fırındaki Şadrak, Meşak ve Abed-Nego'yu bir daha düşünün (Daniel 3:8-27). Yedi kat fazla kızdırılmış fırına atılmış olsalar da Rab orada onlarla birlikteydi.

Kendimizi ne zaman zor bir durumda bulsak, Kutsal Kitap'ta anlatılan olaylara bakıp yüreklenebiliriz. Tanrı nasıl kızgın fırında o insanlarla birlikte oldu, onları oradan hiçbir zarara uğratmadan çıkardıysa, hayat karşımıza nasıl bir durum çıkarırsa çıkarsın, Tanrı her durumda bizimle de birlikte olacaktır.

Gerçeklerle yüzleşmemiz ve bu olayları yaşayıp her anlamda zafer kazanmamız Tanrı'nın isteğidir. Gerçeklerle yüzleşmek zordur. Ondan kaçmak ise çok daha zor.

İkinci Evre: Öfke

İkinci evre öfke olarak özetlenir. Tanrı'ya karşı öfke, kendinize ve size acı vermiş ya da bir şey kaybettirmiş olan kişiye karşı öfke – o kişi ölmüş olsa bile.

Tanrı'ya Karşı Öfke:

Tanrı'nın daima iyi olduğuna ve yaşamımızın kontrolünün O'nun elinde olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle de başımıza bu şeylerin gelmesine ve çektiğimiz bunca acıyı engellememesine bir anlam veremiyoruz.

Üzücü bir kayıp yaşadıktan sonra genelde öfkelenir, "Tanrı iyi ve her şeye gücü yetiyorsa neden iyi insanların başına kötü şeylerin gelmesine izin veriyor?" diye sorarız. Bu soru özellikle acı çeken taraf bizsek büyük bir sorun olur.

Böyle anlarda mantık, "Bunun anlamı yok!" diye haykırmak ister. "Neden Tanrım, neden?" sorusu, tekrar tekrar aynı yalnız ve dışlanmış kişilere işkence ettiği gibi, bir kayıp nedeniyle yas tutanlara da işkence eder.

1.Korintliler 13:12'de Elçi Pavlus, bu hayatta yanıtlanmamış soruların daima olacağını söylüyor:

> "Şimdi her şeyi aynada silik bir görüntü (bir sır) gibi görüyoruz, ama o zaman (kusursuzluğa kavuşunca) yüz yüze görüşeceğiz. Şimdi bilgim sınırlıdır, ama o zaman, (Tanrı tarafından) bilindiğim gibi tam bileceğim."

Cevap bulamayacağınız bir konuyu anlamaya çalışmak ve yorumlamak, bize çok acı verir ve büyük karışıklığa yol açar. Ancak Süleyman'ın Özdeyişleri 3:5-6 bize, Rab'be güvenmenin güvenlik ve yönlendiriş sağladığını söylüyor:

> "Rab'be güven bütün yüreğinle, kendi aklına bel bağlama. Yaptığın her işte RAB'bi an, O senin yolunu düze çıkarır."

Hayatta bir krizle karşılaştığımızda, yönlendirişe ihtiyaç duyarız. Bu metinler de bu yönlendirişi bulmanın yolunun, Tanrı'ya güvenmek olduğunu dile getiriyor.

Güven, yaşamınızda yanıtlanmamış bazı sorunların bulunmasına olanak tanımayı gerektirir!

Bu gerçeği kabullenmek zordur. Çünkü insan doğası her şeyi anlamak ister. Romalılar 8:6'da bize, "Benliğe dayanan düşünce ölüm, Ruh'a dayanan düşünce ise yaşam ve esenliktir" deniyor.

Her şeyin bir mantığa dayanmasını isteriz. Ancak Kutsal Ruh, doğal anlayışımıza göre hiçbir mantığı olmayan şeyler ile ilgili yüreğimizde bir huzurun bulunmasını sağlayabilir.

Bir kayıp ya da korkunç bir olay yüzünden ne kadar acı çekiyor olursanız olun, Kutsal Ruh size her şeyin yoluna gireceğine dair derin bir huzur verebilir.

Tanrı'ya kızmak yararsızdır. Çünkü bir

tek O bize yardım edebilir. Yalnız O gereken kalıcı teselliyi ve şifayı sağlayabilir. Tanrı'nın iyi olduğuna ve her ne olursa olsun, hiçbir şeyin bu gerçeği değiştirmeyeceğine inanmaya devam etmenizi öneriyorum. İçinde bulunduğunuz durumu anlayamasanız bile, Tanrı'nın iyi olduğuna iman edip bunu kabul edin. Çünkü bu gerçekten böyledir!

Mezmur 34:8'de Mezmur yazarı bizi şu sözlerle teşvik eder: "Tadın da görün, Rab ne iyidir, ne mutlu O'na sığınan adama!"

Mezmur 86:5'te ise Tanrı'yla ilgili olarak, "Sen iyi ve bağışlayıcısın, ya Rab. Sana yakaran herkese bol sevgi gösterirsin" der.

Son olarak Mezmur 136:1'de bize, "Şükredin Rab'be, çünkü O iyidir, sevgisi sonsuzdur" deniliyor.

Tanrı iyidir. Ama İblis Tanrı'ya güvenemeyeceğimize, O'nun bizimle ilgilenmediğine, bizi sevmediğine inanmamızı ister. Tanrı'nın size olan sevgisi ve ilgisi konusunda şüpheniz varsa, lütfen Pavlus'un Romalılar 8:35-39'daki sözlerine kulak verin:

> "Mesih'in sevgisinden bizi kim ayırabilir? Sıkıntı mı, elem mi, zulüm mü, aç-

> lık mı, çıplaklık mı, tehlike mi, kılıç mı? Yazılmış olduğu gibi, 'Senin uğruna bütün gün öldürülüyoruz, 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."

Tanrı'ya öfkelenmeyin. Kutsal Ruh'un hizmetini kabul edin. İsa'nın aşağıdaki sözlerini dinleyin:

> "Yüreğiniz sıkılmasın. Tanrı'ya iman edin, bana da iman edin... Ben de Baba'dan dileyeceğim. O sonsuza dek sizinle birlikte olsun diye size başka bir Yardımcı, Gerçeğin Ruhu'nu verecek... Sizi öksüz bırakmayacağım, size geri döneceğim..." *Yuhanna 14:1,16,18*

Bu sözlerde teselli bulun ve hırsınızı Tanrı'dan almaya ikna etmeye çalışan İblis'e karşı direnin.

Şeytan'a Karşı Öfke:

Kutsal Kitap, kötülükten nefret etmemiz gerektiğini söylüyor (Amos 5:15). Şeytan da her kötülüğün kaynağı olduğuna göre ona öfke duymak, bu öfke Kutsal Kitap'a uygun biçimde sergilendiği sürece sağlıklı olabilir.

Efesliler 6:12'de, "Savaşımız insanlara karşı değil, yönetimlere, hükümranlıklara, bu karanlık dünyanın güçlerine, kötülüğün göksel yerlerdeki ruhsal ordularına karşıdır" diyor. Bir başka çeviride ise, "...başkanlıklara, yetkilere, şu karanlığın evrensel çapta iş gören egemen güçlerine, göksel yerlerdeki ruhsal kötülük kuvvetlerine karşıdır" deniyor. Savaşımız kesinlikle Tanrı'ya ya da insanlara karşı değil, canlarımızın düşmanına karşıdır. İblis'e karşı öfkemiz nasıl etkin biçimde ifade edilebilir? Kendi deneyimlerimden bir örnek vereyim.

Uzun yıllar boyunca, çocukken on beş yıl yaşadığım istismardan ötürü Şeytan'a kızgındım. Ancak öfkemi yanlış bir şekilde dışa vuruyordum. Başkalarına karşı katı kalpli ve kaba oluvermiştim. Ancak zamanla kötülüğü iyilikle yendiğimizi öğrendim (Romalılar 12:21).

Şeytan'a yaptıklarını ödetmenin yolu budur!

Yaralandığımızda, başkalarına yardım etmeye ne kadar hızlı başlarsanız, o kadar kısa sürede iyi olacaksınız. Başkalarına yardım etmek için elinizi uzatmak, kendi acınızı unutmanıza yardımcı olur.

Şeytan'a kendi hayatınızdaki yara ve yıkımları ödetmenin tek yolu, saldırgan ve amansız bir biçimde İsa'nın işlerini yapmaya devam etmenizdir.

Kendine Karşı Öfke:

Bir olay olduğunda genelde akla, "Bunu önlemek için bir şey yapabilir miydim?" sorusu gelir.

Sohbet ettiğim bir kadın, kocasının ani bir kalp kriziyle ölmesinin ardından, eşinin durmadan kendisini kötü hissettiğini söylediğini hatırladığını anlatmıştı.

Onu doktora götürmek için zorlamadığı için kendini suçluyordu.

Üzücü bir olayın, özellikle de sevilen birinin kaybının ardından insanlar, söylemiş ve yapmış olmayı, bir de söylememiş ve yapmamış olmayı diledikleri şeyleri düşünürler.

Hepimizin yaşamında yeterince pişmanlık var. Ancak pişmanlık yalnızca zaten çektiğimiz acıya daha fazla acı katar.

Şeytan sürekli suçu bize yükleyerek durumdan yararlanmaya çalışır. Taktiği bizi ömür boyu sürecek olan bir suçluluğa, hükümlülüğe ve kendinden nefret etme haline itmektir.

Elçi Pavlus Filipililer 3:13, 14'te şöyle diyor: "Ancak şunu yapıyorum: Geride kalan her şeyi unutup ileride olanlara uzanarak, hedefe doğru koşuyorum."

"Uzanarak" sözcüğünü seviyorum. Bana bazı durumlarda bastırmam gerekeni ve düşmanın sıkıştırmalarının üstesinden gelinmesi gerekeceğini hatırlatıyor.

Sonlar daima yeni başlangıçlar doğurur.

Şeytan, bizi Tanrı'nın bizim için hazırladığı yeni yerimizden uzak tutmaya çalışır. Bizi geçmişe hapsedip kalıcı bir elem yaşamamız için çaba sarf eder. Kendi kendinize kızmanız, kendi kendinizi suçlamanız yalnız Şeytan'ın sizin yaşamınızdaki hedefine ulaşmasını sağlar.

Pişmanlıkla kendi kendinize işkence etmeyi bırakmanızı öneririm. Şeytan daima siz en zayıf durumdayken saldırmaya çalı-

şır. Suçluluk, pişmanlık ve vicdan azabı en sevdiği silahlardır. Teşvik kırıcı şeyleri değil, yüreklendirici şeyleri düşünün.

Şunu hatırlayın: Tanrı'ya öfkelenmeyin, kendinize de kızmayın. İblis'e öfkelenin ve bu öfkenizi kötülüğü iyilikle yenerek ifade edin.

Başkalarına Karşı Öfke:

Bizi yaralamış ya da bize acı vermiş birine –o kişi ölmüş olsa dahi– öfkelenmemiz normaldir.

Teyzem bana, amcam öldükten sonra bazen geceleri onun yastığını dövüp, "Niye beni bıraktın?" diye bağırdığını anlatmıştı. Tabii ki, onu bilerek bırakmadığını biliyordu.

Ancak duygularını bu şekilde ifade ediyordu.

Duyguların bir sesi olduğunu ve yaralandıklarında yaralı bir hayvan gibi tepki verebileceklerini öğrenmeliyiz. Yaralı hayvanlar oldukça tehlikeli olabilirler. Terk edilmedikleri taktirde yaralı duygular da öyle.

Bir kaybın acısını çekerken yaralı duygularımızın gücenikliğe ya da acılığa dönüş-

melerine izin vermememiz önemlidir. Kaybın sebebi boşanma olduğunda, ayrılığa neden olandan nefret etme ya da acı vererek öç alma düşüncesi çok ayartıcı olabilir.

Yaşamınızı acılıkla boşa harcamayın. Bunun yerine, Tanrı'ya güvenin ve başınıza gelenlerin sizi iyileştirmesine izin verin. Size acı veren şeylerin birçok kişiye daha acı vermekte olduğunu unutmayın. Tanrı'dan küllerinizi alıp yerine çelenk vermesini dileyin. O'ndan, keder ve yalnızlıklarından sıyrılmaya çalışan diğer kişilere yardım etmenizi sağlamasını dileyin.

Hatta sevdiğiniz biri öldüğünde, o kişi sizi terk ettiği için ona karşı bir süre öfke duyabilir ve şöyle düşünebilirsiniz: "Biraz daha fazla çabalasaydın yaşayabilirdin" ya da, "Nasıl olur da beni bu çocukları yetiştirirken üstelik bu kadar ağır sorumluluklarla tek başıma bırakabilirsin?"

Dengeli biri için olağan durumlarda bu tarz düşünceler çok saçma olabilir. Ancak ani bir olayda ve keder oluştuğunda genelde çekilen acı yüzünden bir başkasını "suçlama" eğilimi vardır. Duygu ve düşünceler oldukça hatalı olabilir. Tanrı'ya duyulan öfkeden, kendimize karşı duyulan bir öfkeye

ya da Şeytan'a duyulan bir öfkeye, sonunda da kayba neden olan kişiye yönelen bir öfkeye kayabilir.

Bu döngü birkaç kez tekrarlanabilir ve kafa karıştırıcı olabilir.

Yaralandığımızda insanın doğal tepkisi öfkelenmek ve çektiği acıya karşı kendini savunmaya çalışmaktır.

Bu nedenle keder sürecini ve ona eşlik eden bazı duyguları anlamamız bu kadar önemlidir. Geçmişte bize duygularımıza çok az ya da hiç değer vermememiz ve onları önemsiz görmemiz gerektiği öğretilmiştir.

Büyük bir kayıp sonrası, duygularınızı reddetmenin ya da endişe verici veya duygusal açıdan rahatsız edici başka konuları düşünmenin sırası değildir. Bunun yerine duygularımızla yüzleşip onların üstesinden gelmeliyiz.

Çözüm, duygularınızı bastırmanız değil, tersine onları oldukları gibi kabul edip doğru biçimde ifade etmenizdir.

Üçüncü Evre: Kontrolsüz Duygular

Korkunç bir olay yaşamış kişiler genelde isteri ve hıçkıra hıçkıra ağlamak da da-

hil çeşitli duygusal evrelerden geçerler. Bu duygular en beklenmedik anlarda gelebilir. Kişi bir an her şey yoluna girecekmiş gibi hisseder, bir saat sonra ise üzüntünün kendisini bunalttığını fark eder.

Normalde gayet duygusuz olan kişiler bile bir kayıp anında oldukça duygusal anlar yaşayabilirler. Hiç ağlamayan bir kimse bile çeşitli durumlarda kendini kontrolsüz bir biçimde hıçkıra hıçkıra ağlar durumda bulabilir.

Genelde insanlar duygulardan korkarlar. Duyguların kontrolsüz bir şekilde dışa vurumu korkunç olabilir.

Şu anda, duygusal açıdan zor bir durumdaysanız sizi korkmamaya teşvik ediyorum. Çünkü içinde bulunduğunuz durum gelip geçici! İyi bir anlayış ve Kutsal Ruh'un yardımı sizi en kötü zamanlarda bile savunacaktır.

Bazı insanlar yas tutmayı ya da duygularını belli etmeyi reddederler. Halbuki bu sağlıklı bir tutum değildir. Bastırılmış duygular güçlüdür ve salıverilmeleri gerekir. Sevilen birinin kaybı gibi stresli anlarda duygularınızı salıvermezseniz, bu duygular sizi içten içe yiyip bitirecek, belki de zihin-

sel, duygusal ve hatta bedensel sağlığınızı mahvedecektir.

Tanrı bize gözyaşı bezleri ve ağlama yetisi vermiş olduğuna göre demek ki, hayatta yas tutmamız gereken zamanlar da olacaktır.

Kutsal Kitap birkaç yerde gözyaşlarından söz ediyor. Örneğin, Mezmur 56:8'de mezmur yazarı, Tanrı'nın gözyaşlarını biriktirdiği bir tulumdan bahsediyor. Tanrı'nın halkı için bir gün gözler önünde serilecek olan yeni gök ve yeni yeryüzünden söz edilen Vahiy 21:4'te de şunu okuyoruz: "Onların gözlerinden bütün yaşları silecek. Artık ölüm olmayacak. Artık ne yas, ne ağlayış, ne de ıstırap olacak. Çünkü önceki düzen ortadan kalktı."

Sağlıklı ve sağlıksız yas vardır. Yaralı duyguların doğru şekilde sergilenmesi sağlıklıdır. Ancak kendi kendinize acımamaya dikkat edin. Kendi kendinize acımayla yüzleşmediğiniz taktirde bu, sizi sağlıksız bir içedönüklüğe iten bir canavar haline gelecektir.

Merhamet, Tanrı'nın her birimizin yüreğine yerleştirdiği acı çekmekte olan bir başkasına elimizi uzatmak üzere dışa açıl-

mamızı sağlayan bir armağandır. Ne var ki, kendimize yönelmiş bir merhamet acımadır ve olumsuz etkisi vardır.

Kendine acıma aynı zamanda bağımlılık yaratır. Bunu kendinize yardım etmenizin bir yolu sanabilirsiniz, ancak bu, Şeytan'ın yaşadığınız olayı atlatmanızı engellemesinin bir yoludur.

Gözyaşlarınızı başkalarını kontrol etmek için kullanmak konusunda dikkatli olmalısınız, çünkü acı çekerken başkalarının size nezaket ve sevgi göstermelerine ihtiyacınız olur.

Ne kadar güçlü ve bağımsız hareket edebilen biri olursak olalım, hepimizin zaman zaman başkalarının yardımına ihtiyacımız olur. Ama özel ilgiye ihtiyaç duyduğumuz zamanlar olsa da sorunlarımızı başka insanların çözemeyeceğini bilmeliyiz. Bizi acılarımızdan kurtarmaları beklentisiyle diğer insanlara sığınmamız hatalı bir davranıştır.

Öncelikle, insanlar ihtiyacımız olan her şeyi bize veremez. İkincisi, başkalarının kişisel ihtiyaçlarımızı bizim yerimize karşılamalarını beklemek, onların üzerinde baskı yaratır. Bağımlılık hali uzun süre devam

ederse ilişkilerimizi de olumsuz yönde etkiler.

Kocasını yitirmiş bir kadının hayatındaki boşluğu doldurmak için çocuklarına dönmesi anlaşılır bir durumdur. Bu, bunu yapmak için daha fazla vakti ve yetisi olduğundan ötürü kendisini çocuklarına vermek istiyorsa iyidir. Ancak yalnızca bu durumda iyidir. Ama kadının amacı çocuklarının kendisine karşı sorumluluk taşımaları için onları sıkıştırmaksa, bu davranışından dolayı pişmanlık duyması kaçınılmazdır.

Genelde herkes kendi hayatını yaşar ve iki bireyin arasındaki sevgi ne kadar güçlü olursa olsun, kimse bencil amaçlarla kontrol edilmeyi ve yönlendirilmeyi istemez.

Şimdi acı çekiyorsanız size önerim, Tanrı'ya güvenmeniz ve ilişkilerinizde uygun gördüğü ayarlamaları yapmasına izin vermenizdir. O, şu anda türlü ihtiyaçlarınız olduğunu ve yaşamınızda doldurulması gereken boşluğu biliyor. O'nu bekler ve duygularımızı başkalarını kontrol etmek için kullanmayı reddedersek, Tanrı yaşamımızda böyle bir boşluk olduğunda onu dolduracaktır.

İnsanlar bunu genellikle bilinçli olarak

yapmazlar. Yalnızca canımız yanıyor ve bu acıyı dindirecek herhangi bir şey arıyor olabiliriz. Ama Tanrı'nın bir insanın yükünü hafifletme yolu, o yükü bir başkasına yüklemek değildir.

Trajediler bizi zayıflatır. Şeytan da daima bize en zayıf anımızda saldırmaya çalışır. Zaten düşmüş bir durumdayken Şeytan bize saldırmaktan çekinmez. Yalnızlık ve acı anlarını, bizi kalıcı bir tutsaklığa ve sıkıntıya itmek için altın fırsatlar olarak görür.

Bu durumda *denge*, kapıyı Şeytan'ın yüzüne kapar.

Geçen yıllar içerisinde, pek çok şeyin üstesinden gelmeyi kendi kendimize öğrenmemiz gerektiğini fark ettim. Bu, başkalarına ihtiyacımız olmadığı anlamına gelmiyor. Acı çekerken bizi teselli etmek için Tanrı kesinlikle başkalarını kullanır. Ne var ki, insanlara olan ihtiyacımızın dengesi kaybolursa bu, Tanrı'nın hayatımızda işlemesine engel teşkil edebilir.

Çocukluğumda yaşadığım istismardan dolayı yıllarca korkunç duygusal sorunlar yaşadım. Bu süre içerisinde kocamın duygusal ihtiyaçlarımı karşılamasını ve babam-

la aramdaki yanlış ilişkiden doğan yaşamımdaki boşluğu doldurmasını bekledim. Tabii ki Rab, duygusal sağlığımı kazandırmak için kocamı kullandı. Ancak çoğu sorunumu Tanrı'yla baş başa çözmem gerektiğini öğrendim.

Tanrı'dan başka sığınabileceğimiz kimsenin bulunmamasının bir yararı da "O'nda" köklenmenizdir. Kaya ve sarsılmaz temel O'dur. Etrafımızda sarsılan ne olursa olsun, O hep aynıdır.

Hayatınızda cereyan eden kötü bir olay sonucunda yalnız ve yaslı iseniz, bu durumu Baba, Oğul ve Kutsal Ruh ile daha derin kişisel bir ilişkiye adım atmak üzere bir fırsat olarak kullanın.

Şunu unutmayın: Şeytan böyle anları sizi mahvetmek için kullanmak istiyor. Ancak onun sizin zarar görmeniz için tasarladığı şeyi –bunu yapmak üzere O'na güvendiğiniz sürece– Tanrı iyiliğe çevirecektir (Yaratılış 50:20, Romalılar 8:28).

Dördüncü Evre: Bunalım

Üzüntülüyseniz kendiniz ile ilgili kötü duygular beslemeyin. Herkes hayatında bir ara bunalıma girmiştir.

Ruhumuzu saran üzüntünün, Rab'bi tanıyıp sevenler arasında bile bunalıma yol açtığı sık sık görülür. Mezmurlarda, Tanrının yüreğine göre bir adam olarak anılan Kral Davut bile üzüntü duyduğundan söz ediyor. Eğer Kral Davut gibi bir Tanrı adamı bunalımla uğraşmak zorunda kalıyorsa, biz de uğraşacağız.

Arada bir yaşanan geçici bunalımlar, olağan keder süreci içerisinde herkesin yaşadığı insani duygulardır. Ancak yas tutarken ortaya çıkan diğer duygular gibi bunalım da kontrol edilmezse, büyük bir sorun haline gelir.

Bunalım sözcüğü, insanın ruhsal anlamda tamamen çökmesi anlamına gelmektedir. Bunu daha kolay anlamak için şöyle de diyebiliriz: İsa bizim onurumuzu ve başımızı yukarı kaldırandır (Mezmur 3:3). İsa başımızı kaldırıp bizi yükseltirken, Şeytan aşağıya çekmek, yaralarımızın, acılarımızın ve sorunların içine gömmek için çalışır.

Bunalım kişinin enerjisini çalar. Kişi hiçbir şey yapmak istemeyen, cansız ve uyuşuk biri haline gelir. Bunalım durumu uzun süre devam eder ve yeterince güçlenirse her hareket bir mücadele haline gelir. Bu-

nalımdaki kişiler genelde sırf hayattan kaçınmak için gerekenden çok daha fazla uyurlar.

Bazı durumlarda bu, gerçek bir kaçıp saklanma yolu haline gelebilir. Hayat ve beraberindeki sorunlardan kaçınmanın bir yolu olarak kullanılabilir. **Sorunlarla yüzleşmek onlardan kaçmaktan daha zordur.**

Ben de istismardan doğan sorunlarımdan otuz iki yaşına gelinceye dek kaçtım. Kutsal Ruh'la dolduğumda O'nun yaptığı ilk iş –tıpkı İsa'nın yapacağını vaat ettiği gibi– beni gerçeğe yöneltmek oldu (Yuhanna 16:13). İsa aynı zamanda bizi özgür kılacak olanın da gerçek olduğunu söylemişti (Yuhanna 8:32). Ancak gerçeğin yaşamımıza herhangi olumlu bir etkisi olacaksa, önce onunla yüzleşmek gerekiyor.

Kral Davut'un bu ezeli bunalım sorununa nasıl karşılık verdiğini görmek için Kutsal Yazılar'a bakalım. Davut, Mezmur 42:5-11'de içinde bulunduğu duygusal çöküntüden söz ediyor:

> "Neden üzgünsün, ey gönlüm, neden içim huzursuz? Tanrı'ya umut bağla,

çünkü O'na yine övgüler sunacağım; O benim kurtarıcım ve Tanrım'dır. Gönlüm üzgün, bu yüzden seni anımsıyorum, ey Tanrım. Şeria yöresinde, Hermon ve Misar dağlarında çağlayanların gümbürdeyince, enginler birbirine sesleniyor, bütün dalgaların, sellerin üzerimden geçiyor.

Gündüz RAB sevgisini gösterir, gece ilahi söyler, dua ederim yaşamımın Tanrısı'na. Kayam olan Tanrım'a diyorum ki, 'Neden beni unuttun? Niçin düşmanlarımın baskısı altında yaslı gezeyim?' Gün boyu hasımlarım: 'Nerede senin Tanrın?' diyerek bana sataştıkça, kemiklerim kırılıyor sanki. Neden üzgünsün, ey gönlüm, neden içim huzursuz? Tanrı'ya umut bağla, çünkü O'na yine övgüler sunacağım; O benim kurtarıcım ve Tanrım'dır."

Bu ayetlere bayılıyorum. Çünkü bunalımın Kral Davut'a saldırdığını ve canını sel gibi bastığını, ancak onun buna karşı koyduğunu gösteriyorlar. Bir başka deyişle Davut, bunalımda olsa da buna boyun eğmiyordu. Kendi kendiyle, durumuyla ilgili

olarak söyleşirdi. Öyleyse biz de böyle zamanlarda kendi kendimizle konuşmalıyız.

Davut yalnız olumsuz duygu ve düşüncelerle dolmamak için özellikle iyi şeyleri anıyordu.

Kendinizi korumak için uzun süreli bunalıma karşı direnmemiz hayati önem taşır. Üzüntü, kayıp ve bunalım gibi duyguları tatmadan sağlıklı keder sürecinden geçmemiz imkânsızdır. Ancak bir kez daha, normal sınırları aşmış, yıkıcı sınıfına girmiş dengesiz bir duruma karşı dikkatli olmamız gerektiğini hatırlatmak istiyorum.

Olağan duygular ve bunların uygun biçimde dile getirilmeleri sağlıklıdır. Ne var ki, duygulara bize hükmetme fırsatı verildiğinde oldukça yıkıcı olabilirler. Duygularınızı ne bastırın ne de yaşamınıza hükmetmelerine izin verin.

Özdenetim uygulamayı reddederek duygularının kontrol dışına çıkmasına izin veren kişi, sonunda kendi kendini yok edecek bir yaşam sürer.

Duygular Tanrı'nın armağanıdır ve insan varlığı için yaşamsal önem taşırlar. Kimse duygular olmadan yaşamak istemez. Ama aynı zamanda yaşamlarımızı duygular ara-

cılığıyla ya da duygulara göre sürdüremeyiz. Nedenlerden biri, fazla istikrarsızdırlar. Aynı konu hakkında bir ay içerisinde birçok farklı şey hissedebiliriz.

İnsanlar bu istikrar yokluğunu, özellikle üzücü bir olay ya da kriz sırasında yaşarlar. Bu da bizi normal keder sürecinin bir sonraki evresine ulaştırıyor.

Beşinci Evre: Boğucu Duygu Dalgaları

Keder sürecinden geçerken, başınıza gelen olayın ya da kaybınızın doğurduğu duygusal travmayı atlattığınızı sandığınız anlar olacaktır.

Acı veren duygularınızın azalarak sonunda tamamen yok olduğunu görmek için sabırsızlanmak doğaldır. Ne var ki, çoğunlukla işler böyle yürümez. Genelde duyguların azalmaya başlamış gibi göründüğü anları, sanki boğacakmış gibi dalga dalga gelen duygu selleri takip eder.

Bu duygusal gelgitleri şöyle de ifade edebiliriz: Aklınızda, kıyıları döven güçlü dalgalarla birlikte, huzurlu ve sakin araların da olduğu bir okyanusu canlandırın.

Başlangıçta, sizi alaşağı edecekmiş gibi

duran ve boyunuzu aşan bu ümitsizlik dalgalarının sonu yokmuş gibi gelir. Bu, tarih boyunca her yerde ve her halkta yaygın olarak görülmüş evrensel bir duygudur. Mezmur 42:6, 7'yi anımsarsak, Davut'un kendi çaresizliğiyle ilgili ne dediğini hatırlarsınız: "Gönlüm üzgün, bu yüzden seni anımsıyorum, ey Tanrım. Şeria yöresinde, Hermon ve Misar dağlarında çağlayanların gümbürdeyince, enginler birbirine sesleniyor, bütün dalgaların, sellerin üzerimden geçiyor."

Bir süre geçtikten sonra sahile vuran dalgalar arasında sakin zamanlar oluşmaya başlar. Böyle anlarda acının bir daha geri dönmeyeceğini düşünebiliriz. Ancak en beklenmedik anlarda yine var gücüyle belirir. Herhangi bir olay bir hatırayı tetikler ve birdenbire eski duygular şiddetle ortaya çıkar.

Bir ölümün, kaybın ya da ayrılığın yıldönümüyle, bayramlar ya da doğum günleri gibi anlamlı kilometre taşlarıyla baş etmek güçtür.

Öğrendiğime göre, intihar oranları özellikle bayramlarda artış gösteriyormuş. Rabbi ve O'nun güç veren varlığını bilmeyenler

için sevdiklerinin ani ölümüyle ya da buna benzer bir olayla başa çıkmanın ne kadar zor olduğunu hayal etmeye çalışın.

İsa Mesih'e iman eden bizler, Kutsal Ruh tarafından teselli edildiğimiz halde, yine de böyle olaylarla karşılaştığımızda zorluklar yaşarız. Bu durumlarda, zaten içi boş olan ve kendileri için önemli olan birini ya da bir şeyi kaybeden insanların çekmekte oldukları acıyı, ancak hayal edebiliriz.

Eminim ki, böyle denenme anlarında, Şeytan'ın onları yaşamın bir anlamının olmadığına ya da çektikleri acının dayanılmaz olduğuna ikna etmesi kolay oluyordur.

Bazen insanların, "Bu olayın yıl dönümünden yılıyorum. Her seferinde o gün sıkılıp üzülüyorum" dediklerini duyarım.

Yılgınlık korkunun habercisidir ve hiçbir zaman bereket getirmez. Ne zaman bir şeyden yılmaya başlayacak olsam, Kutsal Ruh bana kendimi ıstırap dolu bir olayın içine atmak üzere olduğumu hatırlatır.

Yılgınlık hissetmeye başladığınızda, Rabden sizi bu kuvvetli duygulara karşı güçlendirmesini istemenizi tavsiye ediyorum.

Bazen de hiç farkında olmadan bazı konulardan yılarız. Tanrı'nın yardımını iste-

mek olup bitenleri fark etmemizi ve karışıklığa, şaşkınlığa ve korkuya karşı daha iyi donanmamızı sağlar.

Altıncı Evre: Karışıklık, Şaşkınlık, Korku

Hayatımızda büyük bir değişimle karşılaşmak, dayanmamız gereken en zor durumlardan biridir. Değişimi gerçekleştirmek kendi seçimimiz olsa bile başa çıkmak genelde zordur.

Bu değişiklik kötü bir olayın, kaybın veya krizin sonucunda ortaya çıkmışsa, aklın karışması, şaşırmak ve korkmak olağandır. Gelecekle ilgili planlarımız ansızın alt üst olmuştur. Tatile çıkmak, ev almak, emekliye ayrılmak veya benzeri arzu ve planlarınız beklenmedik bir şekilde iptal olur...

Yeni bir yön kazanmak zaman alır. Böyle zamanlarda kendimizi pek çok soruyla karşı karşıya buluruz. Ve bu soruların çoğunun hemen cevaplanması gerekebilir.

İyi niyetli dost ve akrabalarınızın bile, "Şimdi ne yapacaksın? Hemen işinin başına dönecek misin, yoksa bir süre izine mi çıkacaksın?" gibi sorularıyla karşılaşabiliriz.

Tüm bunlar geçerli sorulardır ve eninde sonunda yanıtlanmaları gerekir.

Yaşamınızı değiştirecek bir kayıp ya da kötü bir olay yaşamışsanız, geleceğinizle ilgili bazı ciddi kararlar almanız gerektiğini bilirsiniz. Ancak bu kararları vermek için hazır olmadığınızı hissedebilirsiniz!

Böyle zamanlarda zihniniz bulanıktır. Bir karar verdiğinizi sanırsınız, ama birden fikrinizi değiştirirsiniz. Duygularınız size oyun oynamaya başlar ve karar vermeyi her zamankinden daha zor bir hale getirir.

Genellikle karışıklığın ve şaşkınlığın ardından korku gelir. Kendi kendinize, "Maddi açıdan ne yapacağım şimdi? Yapmaya alışık olmadığım bu şeyleri kim halledecek?" gibi sorular yöneltmeye başlayabilirsiniz.

Böyle sıkıntı verici sorunlarla karşılaştığınızda, İbraniler kitabındaki şu ayeti düşünmenizi öneririm. Bu ayet beni daima teselli edip büyük umut verir. İnanıyorum ki, sizi de yüreklendirecektir.

> "Yaşayışınız para sevgisinden uzak olsun. Sahip olduklarınızla yetinin. Çünkü Tanrı şöyle dedi: 'Seni asla terk etmeyeceğim, seni asla yüzüstü bırakmayacağım.'"

İbraniler 13:5

Ne yapacağımızı ya da gelecekte bizi neyin beklediğini bilmediğimizde, bilen kişiyi tanımak rahatlamamızı sağlar. Mezmur 139:15-17'de, Mezmur yazarı, Göksel Babamız'ın geçmişimizi, şu anımızı ve geleceğimizi bildiğine dair bize güvence veriyor.

> "Gizli yerde yaratıldığımda, yerin derinliklerinde örüldüğümde, bedenim senden gizli değildi. Henüz döl yatağındayken gözlerin gördü beni; Bana ayrılan günlerin hiçbiri gelmeden, hepsi senin kitabına yazılmıştı. Hakkımdaki düşüncelerin ne değerli, ey Tanrı, sayıları ne çok!"

Tanrı, Alfa ve Omega'dır. Başlangıç ve son O'dur. Tanrı her şeye egemendir. O, içinde bulunduğumuz durumu biliyor ve Kendisine güvenirsek bizi yönetecektir.

Göksel Babamız ihtiyaçlarımızı bize genellikle günlük olarak verir. Her günün lütfu o gün gelir. Bu nedenle geleceğe bakıp endişelenmemek zordur.

İleriye baktıkça gelebilecek zorluklarla yüzleşemeyeceğimizi düşünürüz. Ancak biz bu zorluklara Tanrı'nın lütfu olmadan bakıyoruz.

İlerideki zamanlarda da Tanrı'nın lütfunu göreceğiz.

23.Mezmur, binlerce yıldır yalnız ve kederli milyonlarca kişiye teselli kaynağı olmuştur. Onu karışıklık, şaşkınlık ve korku anlarında bir gemi demiri gibi kullanın:

> "Rab çobanımdır, eksiğim olmaz. Beni yemyeşil çayırlarda yatırır, sakin suların kıyısına götürür. İçimi tazeler, adı uğruna bana doğru yollarda öncülük eder. Karanlık ölüm vadisinden geçsem bile, kötülükten korkmam. Çünkü sen benimlesin. Çomağın, değneğin güven verir bana. Düşmanlarımın önünde bana sofra kurarsın, başıma yağ sürersin, kâsem taşıyor. Ömrüm boyunca yalnız iyilik ve sevgi izleyecek beni, hep Rab'bin evinde oturacağım.
>
> *Mezmur 23:1-6*

Yedinci Evre: Fiziksel Belirtiler

Yas tutan ya da bir kayıptan ötürü kederli olan kişilerde sık sık bazı fiziksel belirtiler görülür. Zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan kötü hissetmek dayanılmaz bir hale gelir.

Duygusal rahatsızlıklar bedende büyük bir gerilim yaratır. Zaten var olan zayıflıklar sınırları zorlayabilir. Bunun sonucu olarak da fiziksel acı, rahatsızlık ve hastalıklar kaçınılmaz hale gelir.

Yoğun gerilim baş, boyun, sırt ve mide ağrılarına yol açar. Bu gerilimi hafifletmenin yollarından biri fiziksel egzersizdir.

Kederliyken genelde sadece oturup "düşünmeye" (dalmaya) yönelik bir eğilim vardır. Bu eğilim ne kadar doğal olursa olsun, güçlü ve olumlu bir eylemle aşılmalıdır.

Keder sürecinden geçiyorsanız, en azından uzun yürüyüşlere çıkmanızı öneririm. Egzersiz yapmaktan hoşlanıyorsanız, bunun da yararı dokunacaktır.

Şunu unutmayın: Zaten yeterince baskı altında olduğunuzdan yaptıklarınızda aşırıya kaçmayın.

Egzersizin zihinsel, duygusal ve bedensel stresi azaltarak gergin kasları rahatlattığı kanıtlanmıştır.

Kederliyken iştah kapanması da sık sık görülen bir şeydir. Ancak uzun süre yemek yememek sağlığınıza zarar verecektir. Gereği kadar yemek yemiyorsanız, besin değeri yüksek gıdaları tercih edin.

Zor olsa da uykunuzu almaya çalışın. Yorgun, zayıf beslenmiş ve fazla yüklenilmiş bir beden hastalıklara davetiye çıkarır.

İşte bu yüzden gerilimli zamanlarda zihinsel ve bedensel sağlığın korunması için fiziksel egzersiz yapmak, iyi beslenmek ve mümkün olduğu kadar dinlenmek çok önemlidir.

Kederli ve yalnız iken hissettikleriniz önemlidir. Keder anında yaşanan evrelerin doğal olduğunu ve sağlıklı duygusal bir dinginliğe erişmek için tüm bunların yaşanması gerektiğini bilmelisiniz.

Daha önce belirttiğimiz gibi, bastırılmış duygular bedeninize ağır gelir ve uygun biçimde dile getirilmezlerse bir takım zararlara yol açma olasılıkları vardır.

Şunu unutmayın: Olumsuz duygular bastırıldıkları zaman kendilerini başka bir yolla dışa vuracaklardır.

Çoğu zaman bir şeyi içimizde sakladığımıza inanırız. Halbuki sakladığımız şeyler tavırlarımız, konuşmalarımız ve hatta bedenlerimizde kendilerini dışa vururlar.

Keder sürecinin bu yedi evresinin her birinde anahtar kelime dengedir.

4

Felaketin ve Kaybın Üstesinden Gelmek

"Rab'bin Ruhu üzerimdedir. Çünkü O beni yoksullara Müjde'yi iletmek için meshetti. Tutsaklara serbest bırakılacaklarını, körlere gözlerinin açılacağını duyurmak için... beni gönderdi."

Luka 4:18

4

Felaketin ve Kaybın Üstesinden Gelmek

Keder ya da yalnızlık çekmenize neden olan şey ne olursa olsun, bir şeyden emin olabilirsiniz: İyileşme yolunda Rab tarafından yönlendirileceksiniz. O, aşırıya kaçmaya ya da dengenizi yitirmeye başladığınızda, bunu size kesinlikle bildirecektir – tabii ki O'nun Ruhu'na kulak verirseniz.

Keder süreci için belli bir süre vermek olanaksızdır. Gereken süre her birey ve durum için farklıdır. Ancak durum ne kadar uzun sürerse sürsün Rab'bin, "Artık yoluna devam etme zamanı geldi. Geçmişi bırakıp önündeki yarışı bitirmelisin. Seni asla bırakmam, seni asla terk etmem. Bu nedenle güçlü ve yürekli ol, ilerle!" diyeceği zaman elbet gelecektir.

Her Olay Farklıdır

Genelde keder sürecinin en zor kısmı ilk altı aydır. Duruma bağlı olarak daha kısa veya uzun sürebilir. Her durumda o konuya has eşsiz bir takım etkenler vardır:

1. Kaybın aniliği: Bir kişi uzun süren bir hastalık geçirmişse, ailesinin kişinin ölümüne kendilerini hazırlamaları için fırsatları olmuştur.

Kayıp ani ya da beklenmedik bir şekilde gelmişse, şok edici ve alışılması zor olabilir.

2. Destekleyecek bireylerin olup olmaması: Eşlerden biri ölünce, diğer eşi teselli edecek çocukların olup olmaması önemli bir fark yaratır. Bir çocuk kaybedilmişse, diğer çocuklar çocuğun ölümüyle doğan boşluğu doldurmaya yardımcı olabilirler.

3. Ölen kişi ile geride kalanın arasındaki ilişkinin durumu: Aralarındaki ilişki sevecen ve güçlüyse, o zaman keder süreci, güçlü olmayan bir ilişkide yaşanacak sürece göre daha uzun ve zor geçer.

4. Geride kalan kişinin kişiliği: Bu, özellikle eşin kaybedildiği durumlarda önemlidir. Bazı insanlar diğerlerine göre daha bağımlıdır. Bu da kişinin yaşama kaldığı yer-

den devam etmesi için daha fazla çaba harcamak zorunda kalmasına neden olacaktır.

5. Kederli kişinin Rab İsa Mesih'le olan ilişkisinin derinliği: Bu güçlü bir etkendir. Yaşanan bir felaket ya da kayıp genelde insanları Rab'le ilişki kurmaya teşvik eder. Çünkü bu rahatlatır. Ancak O'nu ve "diriliş gücünü" (Filipililer 3:10) zaten tanıyanlar, çoğunlukla daha önce O'nunla kişisel bir ilişkisi olmamış olan ya da ancak yüzeysel bir ilişki kurmuş olan kişilere göre daha hızlı iyileşeceklerdir.

Facia ve felaketlerin üstesinden gelmek için gereken sürelerin farklılığı konusunda anlattıklarımı örneklemek için bildiğim iki olayı aktarayım.

İlk Olay:

Yıllar boyu Rab'be hizmet etmiş güçlü, Hıristiyan bir kadın tanıyorum.

Eşiyle yaklaşık yirmi beş yıldır evliydi. Eşi Hıristiyan olduğunu söylese de Rab ile arasındaki ilişkiden doğan meyveler görülmüyordu. Karısına uygun şekilde davranmıyordu. Bu yıllarca böyle devam etti.

Adam için işi hayatındaki her şeyden önce geliyordu. Karısı ve onun ihtiyaçları

konusunda bencil, ben-merkezli ve hatta acımasız bir tavır takınırdı.

Kadın, Tanrı'yla yürüyüşüne devam ederken, Rab ona kocası için özel bir dua görevi verdi ve onu uyardı: Eğer kocası Tanrı'nın işlerine boyun eğmeyecek olursa altı ay içinde ölecekti.

Kadın dua ettiği halde adam Rab'bin çabalarına karşı direndi. Söz dinlemeyerek Şeytan'ın ömrünü kısaltmasına kapı açtı. Bunun sonucu olarak, adam ani bir kalp krizinden ötürü yaşamını yitirdi.

Bu kayıp kadına zor gelmiş olsa da, kocasıyla harika bir ilişki yaşamış bir insanınki kadar olamazdı. Tanrı onu uyarmıştı. Bu da kadının olaya önceden hazırlanmasına yardımcı oldu.

Onun düzelme sürecinin şaşılacak kadar kısa olduğunu fark ettim. Hayatında çözümlenmesi gereken konular –maddi konular vs.– vardı. Ama kısa bir sürede toparlanıp hayatına kaldığı yerden devam edebilmişti.

İkinci Olay:

Bu olay teyzemle ilgili. O ve eniştem çocukluklarından beri birbirlerini tanıyorlar-

dı. Evlendiklerinde teyzem 15 yaşındaydı. Eniştem de ondan ancak birkaç yaş büyüktü. Teyzemin ne başka bir erkek arkadaşı olmuş ne de başka bir erkekle çıkmıştı.

Hiç çocukları olmamıştı. Bu yüzden birbirlerine çok yakındılar. Otuz yılı aşkın bir süre beraber çalıştılar. Rab'bin işinde Tanrı'ya hizmet ederken her şeyi birlikte, ortaklaşa yaptılar.

İkisi de hayatları boyunca birçok kez hastalanmışlar, zamanlarının büyük bir kısmını birbirlerine bakarak geçirmişlerdi. İnsanlar birbirleri için ne kadar çok şey yaparsa, o kadar çok önem kazanırlar.

İkisi de birbirlerinin yaşamlarıyla yakından ilgiliydiler. Eldiven ve içindeki el kadar uyumluydular. Balık tutarken, yemek yaparken, kiliseye giderken v.s. birlikte öyle eğlenirlerdi ki...

Yıllardır hasta olduğu halde eniştem öldüğünde bu, teyzeme fazlasıyla zor gelmişti. O sırada teyzem dizlerindeki kireçlenmeden dolayı felçti. Ama kalp rahatsızlığından dolayı, yapılması gereken diz ameliyatını olamıyordu. Bu yüzden de eniştemin ölümünden sonra birkaç yıl eve tıkılıp kalmıştı. Bu yalnız travmayı arttırdı.

Bu elverişsiz koşullar nedeniyle düzelmesi yıllar sürmüştü.

Yas Tutmak Normaldir, Ama Keder İçinde Yaşamak Değil

Bu iki örnek aracılığıyla, benzer olayların farkı kişileri nasıl farklı biçimlerde etkilediğini görüyoruz. Keder sürecinin ne kadar süreceğini önceden tahmin etmek ne denli imkânsız olsa da, düzenli bir ilerleme gözlemlenmelidir.

Bu ilerleme başlangıçta yavaş ve fark edilmesi güç olsa da, kesinlikle görülmelidir.

İyileşmekte olan bir yaradaki gibi acı uzun zaman hissedilebilir. Ancak tam bir iyileşme günlük bir ilerlemeyi gerektirir. Fiziksel bir yara tedaviye olumsuz yanıt verdiğinde, bu tedavi edilmesi gereken bir iltihabın varlığına işaret eder. Duygusal yaralar için de aynı şeyin geçerli olduğuna inanıyorum.

Duygusal yönümüz de bedenimiz gibi iyileşmelidir. Tanrı bize nasıl fiziksel bir beden vermişse aynı şekilde duygularımızı da vermiş ve duygusal yenilenmemizi de

aynı fiziksel yenilenmemiz gibi Mesih İsa'da sağlamıştır. Her iki yenilenme de inanlılar olarak hakkımızdır.

Şeytan'ın yalanlarına inanmayın. Size, bu yaradan asla kurtulamayacağınızı, bir daha asla duygusal sağlığınıza kavuşamayacağınızı söylemeye çalışacaktır. Her ne kadar kaybettiğiniz kişi ya da şeyi daima özleyecek olsanız da, bu sizin kalıcı bir keder ya da yalnızlıktan dolayı üzüntü duymak zorunda olduğunuz anlamına gelmiyor.

Yeterince zaman verildiğinde keder dağılmalı, siz de yaşamın yenilenmiş bir mevsimine geçebilmelisiniz. Bu geçiş uygun bir sürede gerçekleşmezse, bir yerlerde bir sorun var demektir. Bu sorun uygun olmayan düşünsel bir tavır, gerçekle yüzleşmeyi reddediş ya da olağan dışı ve anlamsız bir korku olabilir.

Sorunun kökü ne olursa olsun, Rab'bin sözünü okuyarak zaman geçirirseniz, dua ve derin düşünmeyle O'nu ararsanız, Tanrı size sorunun çözümünü bildirecektir.

Siz yalnızca kederlenmenin normal olduğunu, ama bir keder ruhuyla yaşamanın normal olmadığını anımsayın.

Keder ve Yalnızlığı Yenmek

Kederi ve yalnızlığı yenip tam bir duygusal iyileşmeye kavuşmanıza yardımcı olabilmek için sizinle iki yaşamsal noktayı paylaşmak istiyorum:

1. Tanrı'nın daima sizinle olduğunu hatırlayın.

Matta 28:20'de İsa şöyle diyor: "Size buyurduğum her şeye uymayı onlara öğretin. İşte ben, dünyanın sonuna dek her an sizinle birlikteyim."

Keder ve yalnızlığın korkuya yol açtığı sıkça görülmektedir. Bu da döner dolaşır yanıtı olmayan bir sürü soruya neden olur. Örneğin, "Ya hastalanıp çalışamaz hale gelirsem... Kim bakacak bana?", "Ya hayatım boyunca yalnız kalırsam?", "Ya bu acı hiç dinmezse?", "Ya tek başıma halledemeyeceğim bir sorun çıkarsa?"

"Ya...?" "Ya...?" "Ya...?" gibi sorular uzar gider.

Hayattaki tüm sorulara yanıt veremezsiniz. Ama İsa'nın sizinle olduğunu bildiğiniz sürece, ihtiyaç duyduğunuz tüm cevaplara O'nun sahip olduğundan emin olabilirsiniz.

Aşağıdaki ayetleri düşünün. Bırakın sizi teselli etsinler:

> "Kutsal konutundaki Tanrı, öksüzlerin babası, dul kadınların savunucusudur. Tanrı kimsesizlere ev verir, tutsakları özgürlüğe ve gönence kavuşturur, ama başkaldıranlar kurak yerde oturur."
>
> *Mezmur 68:5, 6*

> "Annemle babam beni terk etseler bile, Rab beni kabul eder."
>
> *Mezmur 27:10*

> "Korkma, ayıplanmayacaksın, unutma, aşağılanmayacaksın. Unutacaksın gençliğinde yaşadığın utancı, dulluk ayıbını artık anmayacaksın. Çünkü kocan, seni yaratandır. O'nun adı Her Şeye Egemen RAB'dir. İsrail'in Kutsalı'dır seni kurtaran. O'na bütün dünyanın Tanrısı denir."
>
> *Yeşaya 54:4, 5*

> "İnsanlarca hor görüldü, yapayalnız bırakıldı. Acılar adamıydı, has-

> talığı yakından tanıdı. İnsanların yüz çevirdiği biri gibi hor görüldü, ona değer vermedik. Aslında hastalıklarımızı o üstlendi, acılarımızı o yüklendi. Bizse Tanrı tarafından cezalandırıldığını, vurulup ezildiğini sandık. Oysa bizim isyanlarımız yüzünden onun bedeni deşildi. Bizim suçlarımız yüzünden o eziyet çekti. Esenliğimiz için gerekli olan ceza ona verildi. Bizler onun yaralarıyla şifa bulduk."
>
> *Yeşaya 53:3-5*

Hastalık da keder ve yalnızlığa yol açar. Canımız yanar ve ağrılar tüm bedenimizi kaplarken birinin kendimizi ne denli kötü hissettiğimizi anlamasını isteriz. Ailemiz ve dostlarımız bizim için ellerinden geleni yapıyor olsalar bile, yine de kendimizi acılarımızın içinde yapayalnız bulabiliriz.

Uzun süren rahatsızlıklar daha da berbattır. Çünkü bir süre sonra herkesin sürekli ne kadar kötü hissettiğimizi duymak istemediğini fark ederiz. Kötü bir durumda olduğumuzu sürekli tekrarlamak, yalnız onlar için faydasız olmakla kalmaz, iyileş-

memize de bir katkısı olmadığı görülür.

Hastalandığınızda, bir felaket ya da kayıp yaşadığınızda kendinize şu şekilde sorular sorarsınız: "Ya asla iyileşmezsem... Kim bakacak bana o zaman?", "Ya bir daha eskiden yaptığım şeyleri yapamazsam?", "Ya bir daha çalışamazsam... Bana ve aileme kim bakacak?", "Ya kalan ömrüm boyunca bu acıyla yaşamak zorunda kalırsam?"

Hastalıkta da keder ve yalnızlık ile ilgili söylediğimiz ilkeyi aynen uygulamalısınız. Tanrı'nın size şifa veren olduğunu ve O'nun gücünün sizi iyileştirmek ve sağlığınıza kavuşturmak için bedeninizde etkin olduğunu bilmek zorundasınız.

Unutmayın ki, "Çürüyen ve ölümlü beden çürümezliği ve ölümsüzlüğü giyinince, 'Ölüm yok edildi, zafer kazanıldı!' diye yazılmış olan söz yerine gelecektir" (1.Korintliler 15:54). Ayrıca Tanrı, "Ben, Tanrınız RAB'bin sözünü dikkatle dinler, gözümde doğru olanı yapar, buyruklarıma kulak verir, bütün kurallarıma uyarsanız, Mısırlılar'a verdiğim hastalıkların hiçbirini size vermeyeceğim" dedi, "Çünkü size şifa veren RAB benim" (Mısır'dan Çıkış 15:26).

Rab ile bolca zaman geçirin ve inanlı olarak içinizde bulunan O'nun diriliş gücünün, fiziksel ihtiyaçlarınızı karşılamasına izin verin. Bunu yaparken aşağıdaki ayetleri de derin düşünün:

> "Bilmiyor musun, duymadın mı? Ebedi Tanrı, RAB, bütün dünyayı yaratan, ne yorulur ne de zayıflar, O'nun bilgisi kavranamaz. Yorulanı güçlendirir, takati olmayanın kudretini artırır. Gençler bile yorulup zayıf düşer, yiğitler tökezleyip düşerler. RAB'be umut bağlayanlarsa taze güce kavuşur, kanat açıp yükselirler kartallar gibi. Koşar ama zayıf düşmez, yürür ama yorulmazlar."
>
> *Yeşaya 40:28-31*

> "RAB'be övgüler sun, ey gönlüm! O'nun kutsal adına övgüler sun, ey bütün varlığım! RAB'be övgüler sun, ey canım! İyiliklerinin hiçbirini unutma! Bütün suçlarını bağışlayan, bütün hastalıklarını iyileştiren, canını ölüm çukurundan kurtaran, sana sevgi ve sevecenlik tacı giydiren, yaşam boyu seni iyilik-

> lerle doyuran O'dur, bu nedenle gençliğin kartalınki gibi tazelenir."
>
> *Mezmur 103:1-5*

Bir kez daha söylüyorum, yalnız olmadığınızı bilin. Rab sizinledir. O sizin neler çektiğinizi anlıyor ve yaşamın tüm sıkıntılarında sizinle birlikte olacağına söz verdi. Kendinizi en yalnız ve terk edilmiş "hissettiğiniz" anda, imanla ve üzerine basa basa, "Yalnız değilim, çünkü Tanrı benimle!" diye haykırın.

Şifanızın belirtisini beklerken yüksek sesle şöyle deyin: "Tanrı'nın şifa veren gücü şu anda bende etkindir."

Ayrıca, sizi Rab'bin varlığına ve gücüne ikna eden şu ayetleri okuyun:

> "İşte, hepinizin evlerinize gitmek üzere dağılacağınız ve beni yalnız bırakacağınız saat geliyor, geldi bile. *Ama ben yalnız değilim, Baba benimle birliktedir*. Bunları size, bende esenliğiniz olsun diye söyledim. Dünyada sıkıntınız olacak. Ama cesur olun, ben dünyayı yendim!"
>
> *Yuhanna 16:32-33*

2. Yeni bir hayata sarılın.

Hayatınızdaki her şey sona ermiş değil; yalnızca bir kısmı sona erdi. Bir mevsim geçti, yenisi şimdi başlayabilir. Tabii siz eyleme geçmeye hazırsanız.

Hiçbir eylemde bulunmadan bir şeyin olmasını ya da birinin çıkıp gelmesini beklemeyin. Önce dua edin. Ardından imanla adım atın.

Daha önce size teyzemden ve eniştemden söz etmiş, eniştem öldükten sonra yeni bir yaşama başlamanın teyzem için ne kadar zor olduğunu anlatmıştım. Ancak geçiş dönemi ne denli zor olmuş olsa da, o bunu başardı. Artık kocam ve benimle birlikte dolaşarak başkalarına hizmet etme konusunda bize yardım ediyor. Toplantılarımızda seminerlerimizin kasetlerini satıyor. Evdeyse bize yemek yapıyor. Zamanı olduğunda da torunlarımıza bakıyor.

Tüm bu şeyler bize ve Tanrı'nın Egemenliği'ne büyük yarar sağlar. Yeni bir hayata sarıldı. Bu süreçte birçoklarına bereket kaynağı oldu.

Yalnızsanız öylece oturup başkalarıyla tanışmayı umut etmeyin. Gidip yeni arkadaşlıklar kurun!

Kendisi de yalnız olan birini –hatta sizden de daha yalnız birini– bulun ve onunla arkadaş olun. Ektiğinizi biçeceksiniz. Tanrı bu dostluğu size kat be kat arttırarak döndürecektir.

Kızım Sandra yetişkinliğe adım attığı dönemlerde bir süre yalnızlık çekmişti. Birden bire tüm arkadaşları ya üniversiteye gitmiş ya da evlenmişlerdi. Bu yüzden çoğu geceyi evde yalnız geçiriyordu.

Oturup kendine acıyacağına, tek başına gezmeye başladı. Kilisenin toplantılarına ya da diğer bir kilisenin bekârlar toplantısına tek başına katılırdı. Onun için kolay değildi. Oturup bir arkadaş bulmayı ummak dışında bir şeyler yapması gerektiğini biliyordu.

Belki, "Ama, Joyce ben bir şey ummuyorum ki, iman ediyorum" diyor olabilirsiniz. Ben de size hatırlatayım ki, iman bizi Tanrı esini eylemlere yöneltir (Yakup 2:17). Bedenin işleri ya da bedensel bir azmi tavsiye ediyor değilim. Şunu demek istiyorum: Hazır olun ve Tanrı yönlendirdikçe adım atın.

Sandra şimdi, tek başına kaldığı bir toplantıda tanıştığı Steve adlı genç bir adamla evli. Uygun eylemleri, imanına yön ve amaç verdi.

Aynı şekilde siz de dualarınızı eyleme dökün. Yalnızlığınız içinizde, diğer yalnızlara yönelik bir şefkat doğursun. *Sonra da bu konuda bir şeyler yapın.*

Sonraki bölümde yer alan ayetleri okuyup üzerinde derin düşünerek, Rab'bin şu anki durumunuza onlar aracılığıyla seslenmesine izin verin.

2. Kısım

Kutsal Kitap Ayetleri

Yalnızlığı ve Kederi Yenmek İçin Kullanılabilecek Kutsal Kitap Ayetleri

Tanrı Daima Sizinledir

"Tanrı şöyle dedi: Seni asla terk etmeyeceğim (yardımımı esirgemeyeceğim), seni asla yüzüstü bırakmayacağım (hayal kırıklığına uğratmayacağım)."

İbraniler 13:5

"Seni asla terk etmeyeceğim, seni asla yüzüstü bırakmayacağım."

İbraniler 13:5

"'Beni sevdiği için onu kurtaracağım' diyor RAB, 'Beni iyi tanıdığı için ona kale olacağım. Bana seslenince onu yanıtlayacağım, sıkıntıda onun yanında olacağım, kurtarıp yücelteceğim onu.'"

Mezmur 91:14-15

Tanrı'nın Sevgisinden Koparılamazsınız

"Mesih'in sevgisinden bizi kim ayırabilir? Sıkıntı mı, elem mi, zulüm mü, açlık mı,

çıplaklık mı, tehlike mi, kılıç mı?... 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."

Romalılar 8:35, 38-39

Rab Sizinle İlgilenecektir

"Rab çobanımdır (rehberlik eder, doyurur ve korur), eksiğim olmaz."

Mezmur 23:1

"Kutsal konutundaki Tanrı, öksüzlerin babası, dul kadınların savunucusudur. Tanrı kimsesizlere ev verir, tutsakları özgürlüğe ve gönence kavuşturur. Ama başkaldıranlar kurak yerde oturur."

Mezmur 68:5-6

"Annemle babam beni terk etseler bile, RAB beni kabul eder."

Mezmur 27:10

"Korkma, ayıplanmayacaksın, utanma, aşağılanmayacaksın. Unutacaksın gençliğinde yaşadığın utancı, dulluk ayıbını artık anmayacaksın. Çünkü kocan, seni yaratandır. O'nun adı Her Şeye Egemen RAB'dir, İsrail'in Kutsalı'dır seni kurtaran. O'na bütün dünyanın Tanrısı denir."

Yeşaya 54:4-5

Tanrı Yeni Bir Şey Yapacaktır

"Olup bitenlerin üzerinde durmayın, düşünmeyin eski olayları. Bakın, yeni bir şey yapıyorum! Olmaya başladı bile, fark etmiyor musun? Çölde yol, kurak topraklarda ırmaklar yapacağım."

Yeşaya 43:18-19

Gayretlenin

"Kardeşler, kendimi bunu kazanmış saymıyorum... Geride kalan her şeyi unutup ileride olanlara uzanarak, Tanrı'nın Mesih İsa aracılığıyla yaptığı göksel çağrıda öngörülen ödülü kazanmak için hedefe doğru koşuyorum."

Filipililer 3:13-14

Ne vazgeçin, ne takatiniz kesilsin ne de teslim olun. Tersine gayretlenin.

Tanrı'nın Sizinle İşi Bitmedi

"'Çünkü sizin için düşündüğüm tasarıları biliyorum' diyor RAB. 'Kötü tasarılar değil, size umutlu bir gelecek sağlayan esenlik tasarıları bunlar.'"

Yeremya 29:11

Sonuç

Yaşamınızın yeni baharına başlamak için, gayretle ilerleyin. Hiçbir şey eskisi gibi olmayabilir, ama ömrünüzün geri kalanını geçmişte yaşayarak boşa harcamayın.

Geçmişi düşünerek konuşmayı bırakmanızın zamanı geldi. Sizi bekleyen bir gelecek var. Kutsal Ruh, Tanrı'nın sizin için olan tasarısını yerine getirmeniz için size yardım etmek, teselli vermek ve ilerleyişinize destek olmak üzere yanınızdadır.

Şunu unutmayın: Tanrı'nın sizinle yapacağı iş bitmedi!

Sonlar Daima Yeni Başlangıçlardır

Yuhanna 10:10'da İsa, "Hırsız ancak çalıp öldürmek ve yok etmek için gelir. Bense insanlar yaşama, bol yaşama sahip olsunlar diye geldim" diyor.

Kaybınızdan önceki hayatınız ne kadar iyi ya da kötü olmuşsa olsun, hem geçmişte yaşayıp hem de şimdiki ve gelecek yaşamınızdan zevk alamazsınız.

Neyi yitirmiş olursanız olun, geride kalanları boş yere harcamama konusunda kararlı olun.

Şunu unutmayın:

Tanrı iyidir.
Sizi çok seviyor.
Hayatınız için iyi bir planı var.

Dua ve Bereket

Şimdi sizin için dua edip son bir teşvik sözü söylemek istiyorum:

Baba, İsa'nın adıyla sana geliyor ve lütuf ile merhametini diliyorum.

Şu an kendisi için dua etmekte olduğum bu değerli kişinin canı yanmakta. Kutsal Ruh'unun tesellisinin şu andan itibaren bu kişiye akmasını diliyorum. Sözün, Senin yüreği kırık olanın şifacısı olduğunu söylüyor. Yaralarımızı sarıp berelerimizi iyileştireceğine söz verdin.

Sana bakıyoruz Rab. Çünkü ihtiyaç duyduğumuz anlarda yardımcımız Sensin. Tek başına, yalnız olanları bir aileye kavuşturacağını söyledin. Ya Rab, Senden yine sözüne dayanarak, bu çocuğuna onunla ilgilenecek bir aile ve dostlar vermeni diliyorum.

Yeni bir hayat kurmak için iman adımları atarken, bu kişiye destek ol. Bu bireyi zihinsel, fiziksel, ruhsal, maddi ve toplumsal açıdan geliştirmeni istiyorum. Amin.

Kutsal Ruh'un meshinin şu anda size akmakta olduğuna inanıyorum. O'nun sizinle paylaştığım sözleri alıp sizde çalışacağına emin olun.

İnanıyorum ki, Ruh'un rüzgarı sizi yaşamınızın yeni bir mevsimine hazırlamak için üzerinize esmektedir. Tanrı'nın sevgisi, Rabbimiz Mesih İsa'nın lütfu ve Kutsal Ruh'un paydaşlığı sizinle olsun.

Kurtuluş Duası

Tanrı sizi seviyor ve sizinle kişisel bir ilişki kurmak istiyor. Henüz İsa Mesih'i Rabbiniz ve Kurtarıcınız olarak kabul etmediyseniz, şimdi bunu yapabilirsiniz. Şimdi yüreğinizi O'na açın ve şu duayı edin.

"Göksel Baba, Sana karşı günah işlediğimi biliyorum. Lütfen beni bağışla. Beni temiz kıl. Oğlun İsa Mesih'e güveneceğime söz veriyorum. İnanıyorum ki O benim yerime öldü – çarmıhta öldüğünde günahlarımı Kendi üzerine aldı. Yine inanıyorum ki O ölümden dirildi. Şimdi İsa Mesih'e hayatımı teslim ediyorum.

Göksel Baba, bağışladığın ve sonsuz yaşam armağanını verdiğin için teşekkür ederim. Senin arzu ettiğin gibi yaşamam için lütfen yardım et. İsa'nın adıyla, Amin."

Eğer yürekten dua ettiyseniz, Tanrı sizi kabul etti, temiz kıldı ve ruhsal ölümün tutsaklığından azat etti. Zaman ayırıp aşağıdaki Kutsal Kitap ayetlerine bakın ve

O'nunla yürüyeceğiniz yeni yaşamınızda Tanrı'nın size konuşmasını isteyin.

Yuhanna 3:16	1.Korintliler 15:3-4
Efesliler 1:4	Efesliler 2:8-9
1.Yuhanna 1:9	1.Yuhanna 4:14-15
1.Yuhanna 5:1	1.Yuhanna 5:12-13

Tanrı'ya, sizi Mesih'le olan ilişkinizde büyütecek Kutsal Kitap temelli bir kilise bulmakta yardım etmesi için dua edin. Tanrı her zaman sizinledir. Size önderlik edecek ve sizin için hazırladığı bol yaşamı nasıl yaşamanız gerektiğini gösterecektir.

Yazar Hakkında

Joyce Meyer, Tanrı Sözü'nü 1976 yılından beri öğretmektedir. 1980 yılından beri de Rab'bin hizmetinde tam gün çalışmaktadır. St. Louis, Missouri'deki Life Christian Center'de yardımcı önder olarak, "Tanrı Sözü'nde Yaşam" adında haftalık bir toplantı oluşturmuş, koordine etmiş ve burada öğretmenlik yapmıştır. Beş yıldan uzun bir süre sonra Rab bunu sona erdirmiş ve onu kendi hizmetini kurmaya ve ismini "Tanrı Sözü'nde Yaşam, A.Ş." koymaya yöneltmiştir.

Joyce'un, "Tanrı Sözü'nde Yaşam" adlı radyo programı A.B.D'nin her yerinde 250 radyoda yayınlanmaktadır. Joyce Meyer'in 30 dakikalık "Tanrı Sözü'nde Yaşam" adlı televizyon programı 1993 yılında başlamış, Amerika Birleşik Devletleri'nin her yerinde ve birkaç yabancı ülkede yayınlanmıştır. Öğreti kasetleri uluslararası düzeyde dinlenilmektedir. Kendisi Tanrı Sözü'nde Yaşam konferansları düzenleyerek ve yerel kiliselerde konuşmalar yaparak sık sık seyahat etmektedir.

Joyce ve Tanrı Sözü'nde Yaşam'ın işletmecisi olan kocası Dave, 31 yıldır evliler ve dört çocukları var. Çocuklarının dördü de evli, eşleriyle beraber, Dave ve Joyce'la birlikte bu hizmette çalışmaktadırlar. Joyce ve Dave, St. Louis'in bir sayfiyesi olan Fenton, Missouri'de oturmaktadırlar.

Joyce, hayatındaki çağrının inanlıları Tanrı Sözü'nde sağlamlaştırmak olduğuna inanmaktadır. "İsa, köleleri özgür kılmak için öldü. Fakat birçok Hıristiyan'ın, günlük yaşamında ya çok az bir zafer vardır ya da hiç yoktur" demektedir. Yıllar önce kendisi de aynı durumda bulunmuş olan ve Tanrı'nın Söz'ünü yaşamına uygulamakla zaferli bir yaşam sürme özgürlüğüne kavuşmuş olan Joyce, tutsakları özgür kılmak ve külleri güzellikle takas etmek üzere donanmış olarak yola çıkıyor.

Kaynak katalogu ve hayatınıza tam şifa getirmek için size gereken kasetleri nasıl alabileceğiniz konusunda daha çok bilgi için Joyce Meyer'in ofisine yazınız. Katalog ve kasetler İngilizce olarak mevcuttur.

"Çöl Düşünceleri" adlı VCD'yi Türkçe olarak Yaşam Hizmetleri'nden satın alabilirsiniz.

Joyce Meyer
Tanrı Sözü'nde Yaşam
P.O. Box 655
Fenton, Missouri 63026, USA
Tel: (314) 349-0303

Yalnız Değilsiniz

Kötü bir dönemden mi geçiyorsunuz? Yaşadığınız bir felaket sonucunda yalnız, sakat yada umutsuz mu kaldınız? Belki bunun nedeni sevilen birinin ölümü, yakın bir ilişkinin sona ermesi ya da anlaşılamamanın verdiği yalnızlıktır. İnsanın kendini yalnız hissetmesinin pek çok nedeni olabilir, ama Tanrı'ya şükür O'nun Sözü'nün yardımıyla bu sorunların üstesinden gelebiliriz!

Kitapları satış rekorları kıran yazar Joyce Meyer, bu kitapta yalnızlık duygusunu nasıl aşacağınızı ve Rab İsa aracılığıyla yenilenmiş güç, umut ve sevinci nasıl bulacağınızı öğretecek. Daha mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmeniz için yalnızlık ve acının üstesinden gelmenin pratik ve etkili yollarını sunacak.

Yaşamınızda kendinizi yalnız hissettiğiniz anlar olabilir, ama Tanrı yanınızdayken asla yalnız olmadığınızı unutmayın.

JOYCE MEYER
MINISTRIES®