

Faciədən Sonra



FACİƏNİ YAŞAMIŞ İNSANLARA İLKİN
RUHANİ YARDIM ÜÇÜN TƏLİMƏT

Faciədən sonra: Faciəni yaşamış İnsanlara İlkin Ruhani Yardım Üçün Təlimat

(Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid, Azerbaijani)

© 2020, 2022 Travmadan Şəfa İnstitutu

ISBN 978-1-58516-376-2 / ABS Item 125395

Bu materialdan (heç bir dəyişiklik edilmədən) faciəli hallarda və təlimlərdə istifadə edilməsinə, çoxaldılmasına icazə verilir.

Əlavə mənbələr üçün müraciət edəcəyiniz ünvan: **BeyondDisaster.Bible**

Müqəddəs Kitabdan parçalar *Azərbaycan dilində Müqəddəs Kitabdan* (2008) götürülmüşdür. © 2009 Müqəddəs Kitab Birləşmiş Cəmiyyəti.

Aşağıda adları çəkilən şəxslərə göstərdikləri köməyə görə təşəkkür edirik: Harriet Hill (Fəlsəfə üzrə Doktor), Merilin Qoerz Deyves, Fil Monro (Psixologiya üzrə Doktor), Dana Erqenbrayt, Hizer Dryu, Piter Edman.

Dizayn: Cordan Qro, Piter Edman

Kitabın üz qabığındakı rəsm: Makoto Fujimura, *Su üzərində gəzmək – Azurit*, 2012 (7'×11', cilalanmış kətan üzərində azurit və malaxit). Lisenziya ilə istifadə olunur. Bu rəsm 11.03.2011-ci ildə Yaponiyada baş vermiş sunami qurbanlarının elegiyası kimi çəkilmiş silsilə rəsmlərdən götürülmüşdür. makotofujimura.com

Məsuliyyət daşımır: Bu material hər hansı bir xəstəliyin, nasazlığın və ya əqli problemin diaqnozunun qoyulması və müalicəsi üçün nəzərdə tutulmamışdır. Bu vəsait insan amili üzündən və ya təbii fəlakət nəticəsində itki yaşamış insanlara kömək etmək üçün yazılmışdır. Əgər siz bu materialdan istifadə edirsinizsə, bunu anladığınızı göstərmiş olursunuz.

Travmadan Şəfa İnstitutu
Traumahealinginstitute.org

BU VƏSAİT HAQQINDA

Əgər siz faciədən qurtulmusunuzsa, bu kitabça həm özünü, həm də sevdiklərinizə **praktiki üsullarla** qayğı göstərməyə yardım edə bilər. Eləcə də, bu kitabça yaşadığınız travmadan emosional və ruhani cəhətdən bərpa olmağınıza yardım edə bilər.

■ *Müqəddəs Kitabdakı kəlamlar şəfa prosesində sizin üçün təsəlli və ümid mənbəyi ola bilər.*

Əgər siz taqətdən düşdüyünüzü hiss edirsinizsə...

5-cı səhifədəki praktiki məsləhətlərdən başlayın. Bunlar şokun öhdəsindən gəlmək üçün ən yaxşı hesab olunan üsullardır. Hələ ki, (siz buna hazır olana qədər) digər şeyləri bir kənara qoyun.

S

Siz bu kitabçanı özünüz təklidə oxuyub **üzərində düşünə bilərsiniz**. Lakin bunu hər hansı bir dostunuzla və ya kiçik bir qrupla birlikdə etsəniz, bu, daha faydalı ola bilər.

İlkin ruhani yardım insanların faciələrə ümumi ruhani və emosional yanaşmanı anlamasına kömək edir. İlkin fiziki yardımda olduğu kimi, ilkin ruhani yardımda da davamlı qayğı göstərmək nəzərdə tutulur. Bu təlimat bərpa prosesində insanları onlara yardım edə biləcək bacarıq və vəsaitlərə istiqamətləndirə bilər. Burada Travmadan Şəfa İnstitutunun proqram modelinə uyğunlaşdırılmış prinsip və tapşırıqlardan istifadə olunur.

MÜNDƏRİCAT

	Giriş	5
1	Nə üçün özümü belə hiss edirəm?	7
2	Bu güclü emosiyalarımı necə sakitləşdirə bilərəm?	13
3	Nə üçün özümü belə kədərli hiss edirəm?	17
4	Yaralı ürəyim necə şəfa tapa bilər?	22
5	Belə vəziyyətdə Allahla münasibətim necə ola bilər?	26
6	Gələcəyə baxmaq	28

Giriş

Bəlkə də həyatınız alt-üst olmuşdur. Aşağıda daha tez bərpa olunmağınıza yardım edə biləcək bəzi əsas təcrübələr verilmişdir.

- Yaxşı qidalanmağa, kifayət qədər yatmağa, idman etməyə çalışaraq öz bədəninizin qayğısına qalmaq üçün əlinizdən gələni edin. Əgər yuxu probleminiz varsa, gün ərzində daha çox idman etmək, fiziki işlə məşğul olmaq stresinizin azalmasına, nəticədə daha yaxşı yatmağınıza yardım edə bilər.
- Hətta tək qalmaq istədiyinizi hiss etsəniz belə, başqaları ilə əlaqə saxlamağa çalışın. Bu, bərpa olunmağınıza kömək edəcək. Təcrid olunmaq bərpa prosesini gecikdirəcək.
- Ehtiyacınız olarsa, yardım istəməkdən və təklif olunan köməyi qəbul etməkdən çəkinməyin.
- Bacardığınız qədər gündəlik işlərinizi, xüsusilə də, uşaqlarla əlaqədar işlərinizi bərpa edin. Bu, faciənin yaratmış olduğu xaos hissələrini azaldacaq.
- Sadə işlərinizi və planlarınızı həyata keçirməyə çalışın. Bu, nəzarət və intizam hissinizin bərpa olunmasına yardım edə bilər.
- Böyük qərarlar verməkdən mümkün qədər çəkinin. Özünüzlə ələ almaq üçün spirtli içkilərdən, yuxu gətirən dərmanlardan və ya digər vasitələrdən necə istifadə etdiyinizə diqqət edin.

Başınıza gəlmiş faciədən sonra bir müddət dua etməkdən və Müqəddəs Kitab oxumaqdan uzaqlaşma bilərsiniz. Qayğılarınıza bunun da əlavə olunmasına imkan verməyin. Belə bir vəziyyətdə bu normal haldır və bu, imanınızı itirdiyinizi göstərmir. Digər insanlar sizin üçün dua edəcəklər və aşağıdakı ayənin bizə xatırlatdığı kimi Allah bunu anlayır. Bərpa olunmaq üçün özünüzlə vaxt verin.

*Ata övladlarına rəhm etdiyi kimi
Rəbb də Ondan qorxanlara elə rəhm edir.
Çünki necə yarandığımızı bilir,
Torpaqdan düzəlməyimizi unutmur.*

📖 ZƏBUR 103:13-14

Sizin çoxlu faktiki problemləriniz və faciədən əvvəlkindən daha az imkanlarınız ola bilər. Faciədən sonra aydın düşünə bilməmək probleminiz ola bilər. Düşdüyünüz vəziyyət ümitsiz görünə bilər və problemlərinizi həll etmək istədiyiniz üsul hal-hazırda qeyri-mümkün ola bilər.

Başınıza gələn bir çox problemi həll etməyə çalışarkən aşağıdakı sualları kiminləsə müzakirə etmək sizə yardım edə bilər. Bu, seçimləriniz barədə düşünməyə və növbəti addımlarınızı planlaşdırmağa kömək edə bilər.

S

Düşünmək üçün suallar

1. Hansı imkanlarınız var?
2. İndiyə qədər nə etməyə çalışmışınız?
Bunlardan hansı faydalı, hansı faydasız olub?
3. Başqa nələr edə bilərdiniz?
4. Kim sizə az da olsa, yardım edə bilərdi?
5. Hansı növbəti addımınız daha faydalı ola bilər?

1. Nə üçün özümü belə hiss edirəm?

FACİƏYƏ QARŞI REAKSİYALAR

Əgər siz travmatik bir vəziyyət yaşamısınızsa, özünüzü emosional və ruhani cəhətdən yıxılmış hiss edə bilərsiniz. Bu normal haldır. 42-ci Zəburun müəllifi Allaha deyir ki, “xaos daşqın kimi üzərimə nərildədi” (Zəbur 42:7). Bəzən insanlar kənardan güclü görünməyə çalışırlar və daxildə yaşadıkları xaosu gizlədirlər.

*Baş verənləri
qəbul etmək şəfa
almağınıza kömək
edəcək.*

1. Nə isə düzgün getməyəndə təqsirləndirməyə adam axtara bilərsiniz – **bu özünüz və ya başqa biri ola bilər.** Bu da nə baş verdiyini anlamağa çalışmağın bir yoludur, lakin bunun heç bir faydası yoxdur. Baş verənləri qəbul etmək şəfa almağınıza kömək edəcək.
2. Başqaları xilas olmadığı halda siz xilas olduğunuza görə və ya başqalarından daha az əzab çəkdiyinizə görə də **özünüzü günahkar hiss edə bilərsiniz.** Bu, ümumi bir reaksiyadır. Baş verənlər sizin qərarınız deyildi. Sizə verilmiş qalan günləriniz üçün Allahın məqsədi var və O sizin qayğınıza qalır.

*Allah sizin
qayğınıza qalır.*

*Mən gizli bir yerdə yaranarkən,
Dünyanın dərin yerində yaranarkən
Bədənim Səndən gizli qalmadı.*

*Dünyaya gəlməzdən əvvəl
Sənin gözlərin məni gördü.*

*Ömrüm başlamazdan əvvəl
Mənə təyin etdiyən hər bir günü kitabına yazmısan.*

ZƏBUR 139:15-16

“İki sərçə bir qara pula satılmırmı? Onlardan biri belə, Atanızın izni olmadan yerə düşməz. Sizin başınızdakı saçlar belə, sayılıb. Ona görə də qorxmayın, siz saysız-hesabsız sərçədən daha dəyərlisiniz.”

MATTA 10:29-31

Travmanın dərəcəsindən asılı olmayaraq bu sizin ağrınızdır və sizə çox ağrı verir. Hətta faciə zamanı başqaları sizdən daha artıq zərər çəkmiş olsalar belə, özünüzü sizin əzablarınızın daha əhəmiyyətsiz olduğuna inandırmağa çalışmayın.

Bəlkə də siz başqaları ilə eyni vəziyyətdən keçmişiniz, lakin sizin buna münasibətiniz tamamilə fərqli ola bilər. Bunu müqayisə etməyə dəyməz. Şəxsi keyfiyyətlər, resurslar, münasibətlər, maddi vəziyyət, keçmiş təcrübələr və bütün digər amillər bizim münasibətimizə təsir edir.

Gün keçdikcə baş verənlərə münasibətinizin dəyişməsinə və ya ilkin şok keçəndən sonra daha güclü reaksiyaların üzə çıxmasına təəccüblənməyin. Hisslərinizi hər gün olduğu kimi qəbul edin və ehtiyac duyduğunuz şeyləri Allahdan diləyin.

*Hisslərinizi hər gün
olduğu kimi qəbul
edin və ehtiyac
duyduğunuz şeyləri
Allahdan diləyin.*

Hər dəfə günü necə yaşayacağımız barədə narahat olanda İsanın bizə öyrətdiyi kimi dua edərək ehtiyacımız olan şeyləri Allahdan diləyə bilərik: “Gündəlik çörəyimizi bizə bu gün ver” (Matta 6:11).

*Əzabımı və sərgərdanlığımı,
Acı yovşanı və zəhəri yada sal.
Daim onları xatırlayıram,
Ona görə köksümdən ürəyim üzülür
Amma bunları yada salarkən
Məndə ümid yaranır.*

*Rəbbin məhəbbətinə görə məhv olmadıq,
Çünki mərhəməti tükənməzdir.
Hər səhər bunlar təzələnilir,
Sənin sədaqətin böyükdür.
Öz-özümə deyirəm: "Rəbb mənim nəсібimdir",
Ona görə Rəbbə ümid bəsləyirəm.*

■ MƏRSİYƏLƏR 3:19–24

3. Bəlkə də faciəyə göstərdiyiniz reaksiyaya görə **utanırsınız**. Siz geyim, qida və su kimi zəruri ehtiyaclarınızı ödəmək üçün başqalarından yardım qəbul etməli olduğunuza görə də **utanmış ola bilərsiniz**. Bu, özünüz öz qayğınıza qalmağa öyrəşdiyinizə yaxud da adətən siz başqalarına yardım etdiyinizə görə baş verir. Unutmayın ki, bu vəziyyətdə olduğunuza görə siz təqsirkar deyilsiniz. Yəqin ki, bu çətinliklərinizə görə başqa insanlar da sizin haqqınızda mənfə fikirdə olmayacaq. Allah sizə görə utanmır. Başqalarının sizə yardım etməsinə icazə verməklə öz münasibətlərinizi möhkəmləndirə, hətta yeni münasibətlər qura bilərsiniz. Eləcə də, Allaha əvvəlkindən daha çox etibar etməyə başlaya bilərsiniz.

*Ya Rəbb, Sənə pənah gətirirəm,
Heç vaxt məni xəcalətdə qoyma.*

■ ZƏBUR 71:1

FACİƏYƏ QARŞI REAKSİYALAR

Artıq qeyd olunmuş emosiyalardan başqa, insanlar çox zaman faciələr vasitəsilə də travma alırlar. Adətən insanlar travmaya üç şəkildə reaksiya göstərirlər:

1. Siz gecələr kabuslar, gündüzlər isə xatirələriniz vasitəsilə **həmin həyəcanları yenidən yaşaya bilərsiniz**. Bunlar baş verəndə həmin hissələri qəbul edin və həqiqəti yada salın: siz artıq travmanı aldığınız vəziyyətdə deyilsiniz. Hal-hazırda indi olduğunuz yerdəsiniz.

2. Siz həmin hadisəni sizə xatırladan **şeylərdən qaça bilərsiniz**. Bunlar məkanlar, qoxular, insanlar, media və ya müxtəlif söhbətlər ola bilər. Bunlardan qaçmaq dünyanızı daralda bilər. Ağrılı hissləri duymamaq üçün siz, ümumiyyətlə, hiss etməkdən yayına və daxilən ölə bilərsiniz. Yaxud da narkotik vasitələrdən, spirtli içkilərdən, istifadə edə, özünüzü işlə yükləyə, həddindən çox və ya həddindən az yeyə bilərsiniz. Bu məzmunun müəllifi öz dəhşətli hisslərindən qaçmaq istəyirdi: o, rahatlıq tapmaq üçün göyərçin kimi qanad açıb uçmağı arzulayırdı.

Köksümdəki ürəyim sancır,

Ölüm dəhşəti üzərimə düşdü.

Mənə qorxu və titrəmə gəlib,

Canımı vicvəcə bürüyüb.

Dedim: "Kaş göyərçin kimi qanadlarım olaydı,

Uçub rahatlıq tapaydım."

■ ZƏBUR 55:4-6

Özünüzü necə hiss etdiyinizə fikir verin. Əgər hər hansı bir məkandan, qoxudan, şəxsdən, mövzudan və ya hissdən qaçmaq istəyirsinizsə, bu kitabçanın 2-ci bölməsində təsvir olunmuş sakitləşdirici üsullardan istifadə etməyə çalışın. Siz sakitləşdikcə, sizin üçün çox ağır olan bəzi məqamlarla üzləşməyi tədricən bacaracaqsınız.

3. **Siz həmişə ayıq ola bilərsiniz**, çünki bədbəxt hadisələrin qəfildən baş verə biləcəyini yaxşı bilirsiniz. Siz gərgin ola bilər və baş verənlərə kəskin reaksiya verə bilərsiniz. Bəzən ürəyiniz çox sürətlə döyünə bilər. Yuxu probleminiz ola bilər. Yüksək səslərdən həyəcanlana bilərsiniz. Əgər daim ayıqsınızsa, bədəninizi taqətdən sala bilərsiniz. Sizde mədə ağrıları, baş ağrıları və ya digər xəstəliklər kimi fiziki təsirlər yarana bilər. Səbirli olun və bədəninizin sağalmasına yardım etmək üçün öz qayğınıza qalmağa çalışın.

Əgər təşviş dalğasının sizə hücum çəkdiyini hiss edirsinizsə, fikrinizi sakit bir şeyə cəmləməyə və aramla nəfəs almağa çalışın. Nəfəs aldıqca saymağa

başlayın və fikrinizi qorxularınızla heç bir əlaqəsi olmayan obyektlərə – ətrafınızdakı döşəmə plitələrinə və ya ağacın budaqlarına yönəldin. Bu, sakitləşməyinizə və fikrinizi toplamağınıza yardım edə bilər.

Faciədən sonra adətən olduğunuzdan daha emosional ola bilərsiniz yaxud da özünüzi sizə xas olmayan tərzdə apara bilərsiniz. Daxilinizdə baş verənlər üzündən fikrinizi cəmləməkdə çətinlik çəkmə bilərsiniz. Siz aqlınızı itirmirsiniz. Bunlar travmaya görə baş verən normal reaksiyalardır. Amma bu reaksiyalar öhdəliklərinizi yerinə yetirməyə mane olacaq qədər güclüdirsə, sizə yardım edə biləcək birini, yəni bir pastor, məsləhətçi və ya həkim tapın.

*Hisslərinizə fikir
verin.*

S

Düşünmək üçün suallar

1. Faciə həyatınızı necə dəyişdi?
2. Faciə və travmaya xas olan hansı hissləri yaşayırsınız?
3. Əgər övladlarınız varsa, faciədən sonra onlar necə dəyişilib?

UŞAQLARA NƏ KÖMƏK EDİR?

Travmaya görə uşaqlar böyüklərdən az əziyyət çəkmir. **Lakin onlar bunu fərqli formada göstərirlər.** Kiçik uşaqlar hissələrini ifadə etmək üçün lazım olan sözləri tapmaya bilər və məntiqsiz də olsa, buna görə məsuliyyət daşdıqlarını düşünə bilərlər. Onlar körpə ikən etdikləri və çoxdan tərgitdikləri bəzi şeylərə, məsələn, yatağına sidik qaçırmaq və barmaq sourmaq kimi davranışlara qayıda bilərlər. Onlar qorxaq və qeyri-sərbəst ola bilərlər. Onlara təsəlli vermək lazımdır. Bu davranışların travmaya qarşı normal və müvəqqəti reaksiya olduğunu anlamaq üçün onlara kömək edin.

Uşaqlar ətraflarındakı böyüklərə də reaksiya verirlər. Əgər onların qayğısına qalan şəxslər özləri əzab içindədirsə, uşaqların travmadan sonra bərpa olunması daha çətin olacaq.

Himayədarlar uşaqların faciədən sonrakı ehtiyaclarını düzgün anlamaya bilərlər. Onlar uşaqların daha çox tərbiyələndirilməli olduğunu düşünə bilər və ya məyus olduqları üçün uşaqları cəzalandıra bilərlər. Onlar uşaqları eşitmək yox, görmək lazım olduğunu və ya uşaqların əlavə bir kömək olmadan da bərpa oluna biləcəklərini düşünə bilərlər. Bu cür münasibətlər vəziyyəti daha da ağırlaşdırır. Uşaqları sakitləşdirmək və dinləmək lazımdır. Onlar öz emosiyalarını sözlər, təsviri sənət və ya oyunla ifadə etməlidirlər.

Müqəddəs Kitabdən olan bu hekayədə İsa uşaqlara nə qədər dəyər verdiyini və onların xüsusi qayğı və diqqətə layiq olduğunu göstərir.

Adamlar uşaqları İsanın yanına gətirirdilər ki, İsa onlara toxunsun. Şagirdlərsə onlara qadağan etdilər. Bunu gören İsa acıqlanaraq onlara dedi: “Uşaqları buraxın, qoy Mənim yanıma gəlsinlər! Onlara mane olmayın! Çünki Allahın Padşahlığı belələrinə məxsusdur. Sizə doğrusunu deyirəm: kim Allahın Padşahlığını bir uşaq kimi qəbul etməsə, oraya əsla daxil ola bilməz”. Sonra uşaqları qucaqlayıb əllərini onların üzərinə qoydu və xeyir-dua verdi.

İŞARƏ 10:13-16

2. Bu güclü emosiyalarımı necə sakitləşdirə bilərəm?

ÖZ EMOSİYALARINI SAKİTLƏŞDİRMƏK

Travma yaşadıqdan sonra siz özünüzdə ciddi narahatlıq, qəzəb və ya qorxu hiss edə bilərsiniz. Bəlkə də əvvəllər sizdə heç vaxt belə güclü hisslər olmayıb. Bu emosiyaların sizi idarə etməməsi üçün onları sakitləşdirməyi öyrənməyə bilərsiniz. Bunu aşağıdakı üsullarla etmək olar:

- 1. Sizin üçün maraqlı olan** bir neçə sadə şeyi edə bilərsiniz. Məsələn, dostunuzun əhvalını öyrənmək üçün ona zəng edin, gəzintiyə çıxın və ya hər hansı bir oyun oynayın. Daxilinizdə güclü emosiyaların baş qaldırdığını hiss edən kimi bunları edin. Bu, vaxt itkisi deyil; bu, şəfa tapmağınıza kömək edəcək.

*Digər insanlarla
xoşladığınız işləri
görün.*

Həm öz dostunu, həm də atanın dostunu tərk etmə... Yaxın qonşu uzaq qohumdan yaxşıdır.

■ SÜLEYMANIN MƏSƏLLƏRİ 27:10

İki adam bir adamdan yaxşıdır, çünki zəhmətləri üçün yaxşı maddə alacaqlar. Əgər biri yıxılırsa, o biri yoldaşını qaldırır. Lakin vay o adamın halına ki, yıxılından onu qaldıran olmur! Həmçinin iki nəfər bir yerdə yatarsa, bir-birini isidər. Amma tək yatan necə isinə bilər? Əgər bir nəfər tək qalıb məğlub olarsa, iki nəfər hücumu tab gətirə bilər. Üçqat ip tez qırılmaz.

■ VAİZ 4:9-12

2. Sizə sülh gətirən bir mənzərə barədə düşünün. Bu sizin böyüdüyünüz yer, dəniz sahili və ya meşə mənzərəsi ola bilər. Bu, İsa haqqındakı bir hekayədən mənzərə ola bilər. Allahın məhəbbətini özünüə xatırlada bilərsiniz. Daxilən sakitləşin və özünüə də həmin mənzərədə olduğunuzu təsəvvür edin. Güclü emosiyaların sizə üstün gəldiyini hiss etməyə başlayanda fikrinizdə o mənzərə olan yerə gedin.

*“Dağlar yerini dəyişsə də,
Təpələr sarsılsa da,
Sənə olan məhəbbətim dəyişməz,
Sülh əhdim sarılmaz”.*
Bunu sənə rəhm edən Rəbb deyir.

■ YEŞAYA 54:10

3. Kəskin emosiyalarınızı sakitləşdirmək üçün diafraqma ilə (dərindən) nəfəs almağı məşq edin. Gündə üç və ya dörd dəfə olmaqla, beş dəqiqə bunu məşq etməyə çalışın. İlk vaxtlarda bunun üçün xüsusi səy göstərməli olduğunuzu görə bilərsiniz. Hətta bunu edərkən yorulacaqsınız. Amma müntəzəm olaraq bunu etsəniz, bu cür sakitləşdirici nəfəs almaq vərdiş halına gələcək.

- Ya stulda oturaraq, ya da uzanaraq rahat vəziyyət alın. Dizlərinizi bükərək fikrinizi yerə toxunan ayaqlarınızı və ya bədəninizi hiss etməyə cəmləyin. Çiyinlərinizi, başınızı və boynunuzu rahatlayın.
- Bir əlinizi döş qəfəsinizə (sinənizə), digər əlinizi isə qarnınızın üzərinə – qabırğalarınızın altına qoyun.
- Burnunuzla aramla elə nəfəs alın ki, aşağıdakı əlinizin altında qarnınız hava ilə dolsun. Sinənizin üzərində olan əliniz mümkün qədər tərpənməz vəziyyətdə qalmalıdır.

*Diafraqma ilə
nəfəs almağa
çalışın.*

- Burnunuz və ya yarıaçıq ağızınızla aramla nəfəs verdikcə aşağıdakı əlinizin onurğanıza tərəf endiyini hiss edəcəksiniz. Sinənizin üzərindəki əliniz maksimum hərəkətsiz qalmalıdır. Təsəvvür edin ki, bu cür nəfəs vermə bədəninizdəki bütün gərginliyi çıxarır.

Bu cür nəfəs alıb-vermə məşqini uşaqları sakitləşdirmək üçün onlarla birlikdə də təkrar edə bilərsiniz.

*Qoy Rəbb sənə xeyir-dua verib səni qorusun;
Rəbb Öz nurlu üzünü sənə göstərərək lütf versin.
Rəbb üzünü sənə tərəf çevirsin, sənə sülh versin.*

■ SAYLAR 6:24-26

4. **Qutu məşqi.** Bəzən biz yaşadığımızın içində boğuluruq, lakin bu hissələrimizi göstərmək, ifadə etmək mümkün olmur. Belə vəziyyətdə bu çalışma faydalı ola bilər.

Gözlərinizi yumun və ya sadəcə yerə baxın ki, fikriniz yayınmasın. Böyük bir qutunu təsəvvürünüə gətirin. Bu, böyük bir qutu və ya daşıma üçün konteyner ola bilər. Qutunu açarla yaxud qıfilla bağlamaq üsulunu təsəvvür edin.

Məhz indi sizi narahat edən həm böyük, həm də kiçik hər bir şeyi həmin qutuya qoyduğunuzu təsəvvür edin. Hər şeyi qutunun içərisinə qoyandan sonra qutunu bağladığınızı təsəvvür edin. İndi qutunu bağladığınızı və açarı təhlükəsiz bir yerə qoyduğunuzu təsəvvür edin. Açarı atmayın. Hazır olanda gözlərinizi açın və yuxarı baxın.

Sonra sakitləşə biləcəyiniz bir vaxt tapın. Təsəvvür edin ki, açarı götürüb qutunu açırsınız və içərisinə qoyduğunuz hər şeyi bir- bir çıxarırsınız. Mümkünsə bunları bu şeylər haqqında danışmaq üçün sizə kömək edə biləcəyini düşündüyünüz, etibar etdiyiniz insanla birlikdə edin. Sizi narahat edən şeyləri həmişəlik qutunun içində saxlamayın!

*Ölüm kölgəsinin dərəsində gəzsəm belə,
Şərdən qorxmaram, çünki Sən mənimləsən,
Sənin əsan, Sənin dəyəniyin mənə təsəlli verir.*

📖 ZƏBUR 23:4

*Rəbb ucalarda olsa da, yazıqlara nəzər salar,
Amma lovğaları uzaqdan tanıyar.
Sıxıntı içində gəzsəm də,
Mənə həyat verirsən.
Düşmənin qəzəbinə qarşı əl qaldırırsan,
Məni sağ əlinlə qurtarırsan.
Rəbb mənə verdiyi vədə əməl edir.
Ya Rəbb, məhəbbətin əbədidir.
Öz əlinin işini tərk etmə!*

📖 ZƏBUR 138:6-8

S

Düşünmək üçün suallar

1. Sakitləşməyinizə nə yardım etdi?
2. Qutu məşqi sizə kömək etdimi? Etdisə, necə?

3. Nə üçün özümü belə kədərli hiss edirəm?

ƏZABLI SƏFƏR

Əksər insanlar faciədən bir müddət sonra dərin kədər yaşayırlar. Travmatik vəziyyət özü ilə çoxlu itkilər gətirir. Biz nəyisə və ya kimisə itirəndə kədərlənməyimiz normaldır və bu hiss uzun zaman davam edə bilər. Bunun yas tutma prosesinin bir hissəsi olduğunu anlamağımız bizim üçün faydalı ola bilər. Vaizin Kitabında deyilir:

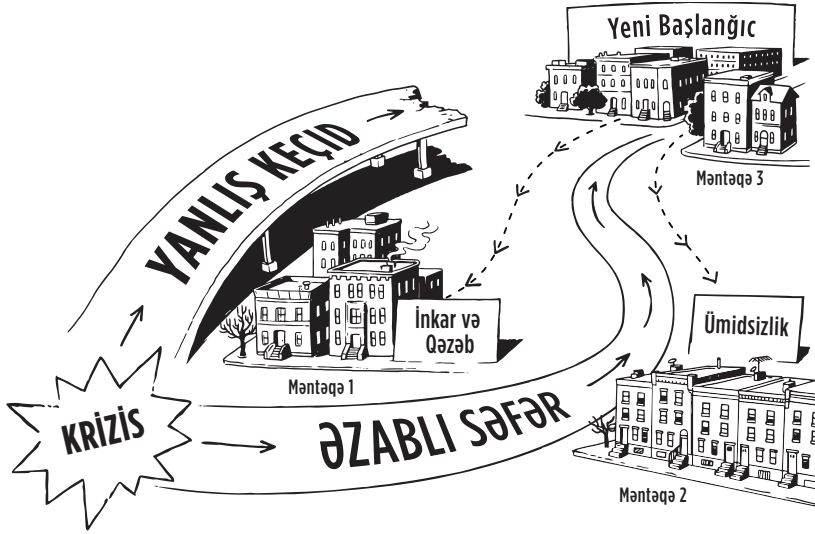
Biz itkilərimizə görə yas tutmalıyıq ki, bərpa oluna bilək.

*Hər şeyin öz vaxtı var,
göylər altında hər işin öz vaxtı var:
Doğulmağın öz vaxtı var, ölməyin öz vaxtı.
Əkməyin öz vaxtı, kökündən çıxartmağın öz vaxtı.
Öldürməyin öz vaxtı, sağaltmağın öz vaxtı.
Yıxmağın öz vaxtı, qurmağın öz vaxtı.
Ağlamağın öz vaxtı, gülməyin öz vaxtı.
Yas tutmağın öz vaxtı, rəqs etməyin öz vaxtı.*

■ VAİZ 3:1-4

Biz itkilərimizə görə yas tutmalıyıq ki, bərpa oluna bilək. Yas tutmaq uzun səfərə çıxmağa bənzəyir.

Bu rəsm həmin səfərdə hansı hissləri keçirə biləcəyinizi göstərir:



1. İnkər və Qəzəb Məntəqəsi:

Siz şokda ola bilərsiniz və özünüzü key kimi hiss edə bilərsiniz. İtkinin baş verdiyini inkar edə bilərsiniz. Başqalarına, özünü və Allaha qarşı qəzəbli ola bilərsiniz. Tez-tez “əgər” belə və ya elə etsəydiniz, bu itkinin qarşısını ala biləcəyinizi fikirləşirsiniz. Yemək yeməyi unuda bilərsiniz. Çoxlu ağlaya bilərsiniz.

2. Ümidsizlik Məntəqəsi:

Sizin gücünüz olmaya bilər, yatağınızdan qalxmaq və ya özünü qulluq etmək istəməyə bilərsiniz. Yaşamaq üçün səbəbinizin olmadığını hiss edə bilərsiniz. Siz özünü öldürmək və ya əzablarınızı narkotik vasitələr, spirtli içkilər və ya digər vasitələrlə məhv etmək istəyə bilərsiniz. Hətta itkinin qarşısını almaq üçün heç nə edə bilməyəcəyiniz halda, bu itkiyə görə özünüzü günahkar hiss edə bilərsiniz.

3. Yeni Başlanğıc Məntəqəsi:

Siz daxilinizdə yeni həyat – güc, planlar, ümidlər, yenidən insanlar arasında olmaq istəyi hiss edəcəksiniz. Siz baş verənləri xatırlayırsınız, lakin əvvəlki kimi əzab çəkmirsiniz.

İnsanlar, yerli mədəniyyət və ya daxilinizdəki səslər sizi kədərini yaşamaq (yas tutmaq) kimi ağır bir dövrü keçməkdən çəkəndirməyə çalışa bilər. Onlar “Möhkəm ol!” “Ağlama.” “Sevin ki, sevdiyən şəxs İsanın yanındadır!” kimi sözlər deyə bilərlər. Bütün bunlar sizi kədərini yaşamamağa, bu vəziyyətdən tez çıxmağa vadar edə bilər. Biz bunu “**yanlış keçid**” adlandırırıq, çünki bu, kədərini qısa və daha az ağırlı etməyi vəd edir, lakin sizi Yeni Başlanğıc Məntəqəsinə gətirməyəcək.

*Kədərini
yaşamaq
(yas tutmaq)
cəsarət və güc
tələb edir.*

Yeni Başlanğıc Məntəqəsinə çatmaq üçün itkilərinizin ağırsını yaşamalısınız.

Yenidən başlamaq üçün köhnə mövqeyinizi (itirdiklərinizi), yəni kiminsə anası, kiminsə həyat yoldaşı, nəyinsə sahibi olduğunuzu tədricən unutmaq lazımdır. Bizim zehnimiz bu prosesi tez dərk edir, lakin ürəyimiz ləngiyir. Yaranın sağalması zaman tələb edir. Bu baxımdan müəyyən yol qət etməli olduğunuzu dərk etməyiniz özünü və başqalarına qarşı səbirli olmağınıza yardım edəcək, amma bu sizi ağırlardan azad etməyəcək.

Kədərdə olarkən bu məntəqələr arasında hərəkət edə bilərsiniz və siz bu yolu başqalarından daha tez və ya gec keçə bilərsiniz. Bu, normal haldır. Amma uzun zaman heç bir irəliləyiş olmadan bir yerdə ilişib qaldığınızı hiss edirsinizsə, sizə kömək lazım ola bilər.

Kədəri yaşamaq (kədərli yoldan keçmək) böyük cəsarət və güc tələb edir. Bu Məzmunu yazan insan kimi siz də çox yorulduğunuzu aşkar edə bilərsiniz.

*Ya Rəbb, mənə rəhm et,
Çünki taqətim qalmayıb.
Mənə şəfa ver, ya Rəbb,
Sümüklərim sızlayır.
Canıma vəlvələ düşüb.
Ya Rəbb, bu nə vaxtadək olacaq?
Ya Rəbb, gəl, mənə kömək et,
məhəbbətin naminə məni xilas et!*

*Öz ah-naləmdən bezmişəm,
Hər gecə ağlamaqdan döşəyim islanır,
Göz yaşlarımdan yatağım yaş olur.
Qəmdən gözümlün nuru sönüb,
Gözlərim düşmənləri görməkdən zəifləyib.
Siz ey şər iş görənlər, məndən uzaq durun!
Çünki Rəbb hönkürtümü eşitdi.*

📖 ZƏBUR 6:2-4, 6-8

Aşağıdakılar kədərinizi yaşamağınıza, şəfa almağınıza yardım edə bilər:

- Baş verənlər və yaşadığınız hisslər haqqında danışın. Qəzəbinizi və kədərinizi ifadə edin.
- Kədər lənəmənin normal olduğunu və bu prosesin zaman tələb etdiyini anlayın. Siz özünüzü həmişə belə hiss etməyəcəksiniz və günü-gündən hissləriniz dəyişilə bilər.
- Kədərli olanda hansı itkinin bu hisslərə səbəb ola biləcəyini düşünün.
- Əgər sevdiyiniz insanın bədəninin bərpa olunması mümkün deyilsə, onun ölümünü açıq şəkildə qəbul etmək və həmin insanın həyatını xatırlamaq üçün mərasim təşkil edin.
- Nəhayət buna hazır olanda iztirablarınızı Allahın hüzuruna gətirin. İtkiləriniz haqqında nə qədər açıq danışsanız, o qədər yaxşı nəticə olar. Məsələn, siz sevdiyiniz şəxsi, eyni zamanda, gəlir mənbəyinizi, dostunuzu, hörmətinizi və ya təhlükəsizliyinizi itirə bilərsiniz. Həmin itkilərinizi bir-bir Allahın hüzuruna gətirin.

UŞAQLARA NƏ KÖMƏK EDİR?

- Təhlükəsiz olduğu təqdirdə ailə üzvlərini birləşdirin.
- Mümkündürsə, gündəlik işləri yenidən bərpa edin.
- Uşaqlar üçün ağır olan şeyləri dinləyin. Uşaqlara rəsm çəkməyi, sonra da çəkdiqlərini sizə izah etməyi təklif edərək çətinlikləri haqqında sizinlə danışmağa yardım edin.

- Düşükləri vəziyyət haqqındakı həqiqəti sadə sözlərlə onlara izah edin. Uşaqlar ətrafda baş verənlər haqqında böyüklərin zənn etdiklərindən daha çox bilirlər. Onlar çatışmayan informasiyanı öz başa düşükləri kimi tamamlamağa meyillidirlər.
- Daha az yaşlı uşaqlar çox zaman öz hissələrini danışmaqla yox, oyunlarla ifadə edirlər; bu onlara yaşadıkları əzabın öhdəsindən gəlməyə yardım edir. Valideynlər uşaqlardan hansı oyunu oynadıqlarını və bu barədə nə düşündüklərini soruşa bilərlər.
- Xüsusilə də çətin vaxtlarda ailə üzvləri baş verənlər haqqında hər gün birlikdə söhbət etmək, dua etmək və Müqəddəs Kitabdakı ruhlandırıcı və ya təsəlliverici ayələri öyrənmək üçün vaxt tapmalıdırlar.
- Müəllimlər və məktəbin idarə heyətinin uşağınızın başına gələnləri anlamasına yardım edin.
- Yeniyetmələrin fərqli tələbatları olur. Xüsusilə də travmatik hadisədən sonra onlar ya tənhalığa çəkilməyə, ya da yaşlıları ilə vaxt keçirməyə ehtiyac duya bilərlər.
- Xüsusilə də, ailələri çətinliklərdən keçən zaman yeniyetmələr özlərini faydalı hesab etməlidirlər. Ailələrinin bu vəziyyətdən çıxması üçün etdikləri işlər onlara dəyərli olduqlarını xatırlada bilər.

S

Düşünmək üçün suallar

1. Artıq əzablı səfərə başlamısınızmi?
İndi özünüzü hansı məntəqədə görürsünüz?
2. Siz məntəqələrdən birində ilişib qalmısınızmi? Hansısa məntəqəni keçmədən digərinə adlamağa çalışmışsınızmi?
3. Kədəriniz haqqında kiminləsə danışanda özünüzü təhlükəsizlikdə hiss edirsinizmi?

4. Yaralı ürəyim necə şəfa tapa bilər?

AĞRINI NECƏ SAKİTLƏŞDİRMƏLİ

Ürəyinizdə olan ağrının ürək yarası olduğunu düşünün. Növbəti Məzmurda da yaralı ürəkdən bəhs olunur.

*Lakin, ey Xudavənd Rəbb, ismin naminə
Özün mənə qayğı göstər,
O gözəl məhəbbətinə görə məni azad et.
Çünki mən məzlum və fəqir insanam,
Köksümdəki ürəyimdən yaranmışam.
Düşən kölgə kimi itirəm,
Vurulub atılan çayırtkəyə bənzəyirəm.
Bax oruc tutmaqdan dizlərim əsir,
Bir dəri, bir sümük qalmışam.
Görənlər mənə lağ edir,
Başlarını yelləyir.
Ya Rəbb Allahım, Sən mənə kömək et,
Məhəbbətinə görə məni qurtar.*

■ ZƏBUR 109:21-26

Ürəyinizdəki ağrını dərini fiziki yara ilə müqayisə edin. Ürək yarası ilə fiziki yaranın hansı oxşar və ya fərqli cəhətləri var?

- Fiziki yara görünür.
- Fiziki yara ağrılı və həssas olur.
- Onu müalicə etmək lazımdır.
- Yaranı çirk və bakteriyadan təmizləmək lazımdır.
- Yaraya qulluq edilməsə, ona infeksiya düşə bilər.
- Allah şəfa verir, lakin bunun üçün ana, tibb bacısı və həkimlər kimi insanlardan da istifadə edilir.

- Yaranın sağalması zaman tələb edir.
- Yaradan sonra çapıq izi qala bilər.

Faciədən sonra bərpa oluna bilmək üçün ürəyinizdəki yaraların qayğısına qalmalısınız.

Ürək yarasının sağalması üçün ağrılarınızı ifadə etməyi bacarmalısınız. **Başınıza gələnləri danışa biləcəyiniz**, özünüzdə daha da pis hiss etdirmədən sizi dinləyə biləcək bir adam tapın. Həmin adam danışdıqlarınızı gizli saxlamalı və sizə düzəliş etmədən sizi dinləməli, sizə təcili (qısa) çıxış yolları təklif etməməli və ya sizin vəziyyətinizi başqalarının vəziyyəti ilə müqayisə etməməlidir. Həmin adamı çox diqqətlə seçin. Adətən yaxşı niyyətli insanlar problemin həll yollarını sizə göstərməyə çalışırlar. Bəlkə də siz bu cür insanlara xatırlatmalısınız ki, onlardan məsləhət yox, sadəcə sizi dinləyib anlamalarını istəyirsiniz.

Ürəyimizdəki yaraların da qayğısına qalmalıyıq ki, bərpa oluna bilək.

*Ürəyin düşüncələri dərin sulara oxşar,
Dərrakəli adam onu çəkib çıxarar.*

■ SÜLEYMANIN MƏSƏLLƏRİ 20:5

*Sözcəzdirən sirləri açıb yayar,
Etibarlı adam sözü gizli saxlar.*

■ SÜLEYMANIN MƏSƏLLƏRİ 11:13

Əgər başınıza gələnləri danışmağa çətinlik çəkirsizsə və ya buna hazır olmadığınızı hiss edirsinizsə, heç kimin sizə təzyiq göstərməsinə imkan verməyin. Yəqin ki, zaman keçdikcə başınıza gələnləri hissə-hissə danışa biləcəksiniz. Bu, çalxalanmış qazlı içki şüşəsinin içərisindəki içkini ətrafa dağıtmamaq üçün şüşənin qapağını ehtiyatla açmağa bənzəyir. Eləcə də, baş verənləri qəbul etmək və onun müxtəlif məqamları üzərində işləmək üçün

başınıza gələnləri dəfələrlə *yenidən danışa* bilərsiniz. Əvvəl baş verənlər haqqında danışın, daha sonra özünü buna hazır hiss edəndə həmin hadisə baş verərkən hansı hissləri keçirdiyinizi danışın, sonda isə sizin üçün ən çətin olan hissə üzərində dayana bilərsiniz. Hətta İsa da Öz iztirabları haqqında dostları ilə bölüşmüşdü.

O, Peter ilə Zavdayın iki oğlunu Özü ilə apardı. Özündə bir kədər və narahatlıq hiss etməyə başladı. Onlara belə dedi: “Ürəyimi elə dərin kədər bürüyüb, az qalır ki, ölüm. Burada qalın və Mənimlə birlikdə oyaq olun.”

■ MATTA 26:37-38

Siz iztirabınızı rəsm çəkməklə də ifadə edə bilərsiniz. Bunun üçün rəssam olmağa ehtiyac yoxdur! Sadəcə kağız, qələm və ya marker götürün, daxilən sakitləşin və əzabların barmaqlarınızdan kağıza süzülməsinə imkan verin. Rəsmi pis və ya yaxşı olmasına görə narahat olmayın. Sonra rəsmdəki təsvir haqqında düşünün.

Başınıza gələnər haqqında danışmaq və dinlənilmək çox sadə bir şey kimi səslənir, lakin bu, şəfa almağınıza yardım edəcək.

Başqalarının başına gələnəri dinləmək də eyni şeyləri yaşayan yeganə insan olmadığınızı

xatırlatmaqla sizə yardım edə bilər. Eyni zamanda bu, həm onların şəfa almasına, həm də sizin bir-birinizə təsəlli verməninə yardım edə bilər.

*Siz ağırlarınızı
gizlətməməlisiniz.*

Başqalarını dinləyərkən aşağıdakı **dörd sualdan** istifadə edə bilərsiniz:

1. Nə baş vermişdi?
2. O zaman hansı hissləri keçirdiniz?
3. Sizin üçün ən çətin olan nə idi?
4. Özünü təhlükəsizlikdə hiss etməyinizə kim və ya nə yardım etdi?

Adətən insanlar başlarına gələnlər haqqında danışanda öz fikir və hissələrini daha yaxşı anlamağa başlayırlar. Onlar baş verənlər haqqında əvvəlki fikirlərinin faydalı olmadığını anlaya bilirlər. Müqəddəs Kitab bizə deyir: “Necə düşündüyünüzə fikir verin; həyatınız fikirləriniz düşüncələriniz tərəfindən formalaşır” (Süleymanın Məsəlləri 4:23).

Bəzən biz çətin vaxtlarımız haqqında düşünəndə başa düşürük ki, Allah bunun vasitəsilə bizə yardım edib. Bununla yanaşı, Allah ürəklərimizə təsəlli verir və O, şəfamızın mənbəyidir.

Müqəddəs Kitab deyir ki, biz özümüz təsəlli alaraq, başqaları üçün şəfa və təsəlli ola bilərik:

Rəbbimiz İsa Məsihin Allahına – Atasına alqış olsun! O, rəhmli Ata və hər cür təsəlli verən Allahdır. Çəkdiyimiz hər bir əziyyətdə O bizə təsəlli verir ki, biz də Allahdan aldığımız təsəlli ilə hər cür əziyyət çəkənlərə təsəlli verə bilək.

■ 2 KORİNFLİLƏRƏ 1:3-4

S

Düşünmək üçün suallar

1. Suallar hissələrinizə aydınlıq gətirməyə yardım etdimi? Onlar baş verənlər haqqında fərqli düşünməyinizə yardım etdimi? Cavablarınızı izah edin.
2. Başınıza gələnlərin bir hissəsini başqa birinə danışmaq necə hiss idi?

5. Belə vəziyyətdə Allahla münasibətim necə ola bilər?

HİSS ETDİKLƏRİNİZİ ALLAHA SÖYLƏYİN

Allahla səmimi olun! Hiss etdiklərinizi Ona açıq söyləyin. O bunu artıq bilir, ona görə də bu barədə Onunla danışın. Allahın Öz vədini pozaraq sizi şərdən qorumadığını düşünürsünüz? Onun sizi tərk etdiyini düşünürsünüz? Qəzəblisiniz? Əzablarınızı Allahın hüzurunda açıb-tökün.

Müqəddəs Kitabda insanların Allahın hüzurunda öz hisslərini ifadə etməsinə dair çox nümunə var. Bunlara “mərsiyələr” deyilir. Müqəddəs Kitabda mərsiyələrin həm də məzmunlarından daha çox olduğunu bilirsinizmi?

Mərsiyədə insanlar Allahı çağırır və öz şikayətlərini Ona deyirlər. “Niyə məni qorumadın? Sən harada idin? Bu əzablar nə vaxtadək davam edəcək?” İnsanlar Allahdan onların istədiklərini etməsini, bəzən də baş verənlərə baxmasını istəyirlər. Bəzən isə Allahın keçmişdə onlara necə yardım etdiyini və ya Müqəddəs Kitabda Allahın Öz xalqına necə yardım etdiyini özlərinə xatırladırlar. Bu ümid qılgıcımı yarada bilər. Çox zaman mərsiyə çətin vaxtlardakı imanı əks etdirir. Bu (mərsiyə), Allahın insanı dinlədiyinin, onun qayğısına qaldığının və yardım etmək iqtidarında olduğunun əlamətidir.

*Allahla səmimi
olun.*

Mərsiyə əsasən üç tərkib hissədən ibarətdir:

- Allaha müraciət
- Şikayət
- Xahiş

Allaha yalvarışı mərsiyəyə çevirən bu üç hissədən biri şikayətdir.

Hətta İsa da çarmıxdə əzab çəkərkən 22-ci Məzmurdan ayəni qışqıraraq mərsiyə dedi: “Ey Allahım, Allahım, niyə məni tərk etdin?” Əgər İsa tərk edildiyinə dair hissələrini Allaha bildirmişdisə, siz də bunu edə bilərsiniz.

Növbəti səhifədə mərsiyə məzmununu oxuyun. Bu məzmurda mərsiyənin üç hissəsini görürsünüzmü?

Daxilən sakit ola biləcəyiniz vaxt və yer tapın, Allaha müraciət edərək yazılı formada və ya nəğmə şəklində öz mərsiyənizi yazın. Məzmurun müəllifinin etdiyi kimi Allahın qarşısında əzablarınızı deyərək ürəyinizi boşaldın.

Ya Rəbb, nə vaxtadək,

Yoxsa əbədilikmi məni unudacaqsan?

Nə vaxtadək məndən üzünü gizlədəcəksən?

Nə vaxtadək qəlbim qəmli olacaq?

Könlümdə hər günümü qubar qalacaq?

Nə vaxtadək düşmənim üstün olacaq?

Bax mənə, cavab ver, ey Allahım Rəbb!

Gözümə nur ver ki, əcəl yuxusuna getməyim.

Qoy düşmənlərim “uddum onu” deməsinlər,

Mən sarsılarkən şənənəsinlər.

Sənin məhəbbətinə güvənirəm,

Qurtuluşunla qəlbim şadlanacaq.

Rəbbə ilahi nəğməmi oxuyacağam,

Çünki mənə comərdlik etdi.

ZƏBUR 13

S

Düşünmək üçün suallar

1. Allahın qarşısında, fəryad etməyinizə nə mane ola bilər?
2. Sizcə, bu gün fəryadınız sizə necə kömək edə bilər?

6. Gələcəyə baxmaq

ŞƏFA ALMAĞA DAVAM EDİN

Faciənin travmasından bərpa olunmağınız vaxt alacaq və bu, mərhələli şəkildə gedəcək. Siz çətin vaxtlardan keçəndə vəziyyətin heç vaxt düzəlməyəcəyini, kədər və problemlərin daim davam edəcəyini düşünə bilərsiniz. Unutmayın ki, bu dünyada hər şey daim dəyişir və dəyişikliklər yaxşı nəticələrə gətirib çıxara bilər.

Bu kitabçanın əvvəlindəki (5-cü səhifə) “Giriş” bölməsindəki siyahıya baxın. Sizin üçün faydalı olmuş və bu siyahıya əlavə edə biləcəyiniz məqamlar olduğunu aşkar edə bilərsiniz.

Hər şey qaydasına düşdükdən sonra başınıza gələnlər haqqında daha dərinlən düşünə bilərsiniz. Travmadan şəfa almaq qrupuna qoşulmaq haqqında düşünün. Əgər yaşadığınız ərazidə belə bir qrup yoxdursa, faciədən zərər çəkmiş başqa insanları kiçik

*Başqaları ilə
müntəzəm əlaqə
saxlamağın yollarını
tapın.*

qrup yaratmağa dəvət edin. Siz sadəcə olaraq yalnız bir dəfə görüşə bilərsiniz, yaxud da müntəzəm görüş cədvəli hazırlaya bilərsiniz. Başınıza gələnləri bir-birinizlə bölüşməklə və 4-cü bölmədəki (24-ci səhifə) suallar vasitəsilə bir-birinizin şəfa almağına yardım edə bilərsiniz. Əgər qrup yaradırsınızsa, diqqətli olun ki, uzun-uzadı görüşlər və ya iştirakçıların həddindən artıq detallar bölüşməsi digərlərini məyus etməsin. Şəfa zaman keçdikcə, tədricən gəlir.

Başınıza nə gəliрсə-gəlsin, həmin müddətdə Allah sizinlə olacaq.

*Allah bizə sığınacaqdır, qüvvətdir,
Dar gündə çox kömək edir.
Buna görə biz qorxmuruq:
Yer üzü alt-üst olsa belə,
Dağlar uçub dənizin köksünə aşısa belə,
Dalğalar kükrəyib qalxsa belə,
Vurub dağları yırğalasa belə,
Biz qorxmuruq.*

■ ZƏBUR 46:1-3

Çətin zamanlarda sığınacağı və gücü Allahda axtarın. Keçmişdə Allahın sizə hansı yollarla (böyük və ya kiçik) yardım etdiyini xatırlamaq üçün vaxt ayırın. Unutmayın ki, bir gün Allah bütün göz yaşlarını siləcək və bütün əzabları aradan qaldıracaq.

Allah onların bütün göz yaşlarını siləcək. Artıq ölüm olmayacaq. Yas, nalə və ağrı bir daha olmayacaq. Çünki əvvəlki şeylər keçib getdi.

■ VƏHY 21:4

Həmin günədək isə Allah sizi hisslərinizi Onun hüçürunda ifadə etməyə çağırır. O sizi həmişə dinləyir.

Zaman keçdikcə, sizin mərsiyə dualarınız həmd dualarına çevrilə bilər. Siz eyni vaxtda gah Allaha həmd etdiyinizi, gah da mərsiyə dediyinizi müşahidə edə bilərsiniz. Bu normal haldır.

Bir gün Allah bütün göz yaşlarını siləcək və bütün əzabları aradan qaldıracaq.

Müqəddəs Kitabdakı bu həmd nəğməsi sizi öz nəğməyinizi yazmağa ruhlandırma bilər.

Rəbbi sevirəm,

Çünkü O, yalvarışımı eşidir.

Səsimə qulaq asdığı üçün

nə qədər varam, Onu çağıracağam.

Ətrafıma ölüm bağları sarıldı,

Ölülər diyarının sıxıntıları məni haqladı,

Dərd-bəlalar məni tapdı.

O zaman Rəbbin adını çağırdım:

“Ya Rəbb, amandır, canımı qurtar!”

Rəbb lütfkardır, ədalətlidir,

Allahımız mərhəmətlidir.

Rəbb avam adamı qoruyur,

O məni düşkünlüyə düşər olanda qurtardı.

Ey canım, rahat ol,

Çünkü Rəbb sənə comərdlik etdi.

Ya Rəbb, canımı ölümdən,

Gözlərimi göz yaşından, ayağımı büdrəməkdən qurtardın.

İndi Rəbbin hüzurunda gəzib-dolaşıram,

Dirilər arasındayam.

“Mən çox əzab çəkirəm” deyərkən

İnamımı itirməmişdim.

Mən təlaşa düşüb belə demişdim:

“Bütün insanlar yalançıdır.”

Mənə etdiyi comərdliyə görə

Rəbbin borcunu necə qaytara bilərəm?

Sənə şükür qurbanları təqdim edəcəyəm,

Rəbbin adını çağıracağam.

■ ZƏBUR 116:1-12, 17

S

Düşünmək üçün suallar

1. Faciədən sonra sizə ən çox nə kömək etdi?
2. Faciədən sonra həyatınızdakı ən ağırlı sahə hansıdır?
3. Faciədən sonra bərpa olmağa davam etmək üçün nə edə bilərsiniz?

YERLİ MƏNBƏLƏR

Əlaqədar Şəxs / Təşkilat

Telefon:

Email:



**Trauma Healing
Institute**