



Felaketin Ardından

RUHSAL İLK YARDIM İÇİN HAYATTA KALMA KILAVUZU

BU KİTAPÇIKTA NE VAR?

Eğer bir felaketten kurtulduysanız, bu kitapçık hem kendinize hem de sevdiklerinize yardım edebilmeniz için **pratik yollar** sunacaktır. Yaşadığınız ruhsal ve duygusal travmadan iyileşmeye de yardımcı olacaktır.

■ *Bu kitapçıkta kullanılan Kutsal Kitap ayetleri iyileşme sürecinde size esenlik ve umut verebilir.*

Eğer sıkıntılarla aşırı yüklü hissediyorsanız...
Sayfa 6'da bulunan pratik tavsiyelerle başlayın. Bu tavsiyeler insanların şokla başa çıkabilmeleri için en iyi yollardır. Hazır olana kadar bekleyin...

Q

Bu kitapçığı yalnız okuyup **tek başınıza da** uygulayabilirsiniz; ama bir arkadaşınızla ya da küçük bir grupla uygulamanız daha faydalı olacaktır.

Kitabın orijinal adı:

Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

© 2023 Kitabı Mukaddes Şirketi

Kapak Resmi: Makoto Fujimura, Walking on Water—Azurite, 2012. Lisanslı kullanım. Bu resim 11 Mart 2011 tarihinde Japonya'da meydana gelen tsunamide hayatını kaybedenler için yapılan bir resim koleksiyonundan alınmıştır. makatofujimura.com
Grafik: Jordan Grove; Polymath

FERAGAT: Bu kitap hiçbir hastalığı, ruhsal bozukluğu ya da akıl sağlığı durumunu teşhis etmeye, tedavi etmeye ya da iyileştirmeye yönelik hazırlanmamıştır ve bu amaçlarla kullanılamaz. Bu kitabın amacı, doğa ya da insan eliyle meydana gelen felaketlerde kayıp yaşayan insanlara yardım etmektir. Bu kitabı kullanmakla bunu kabul etmiş sayılırsınız.

yaralarisarmak@kitabimukaddes.com

Daha fazla kaynak için **BeyondDisaster.Bible** adresini ziyaret edebilirsiniz.

Bu kitapta kullanılan tüm Kutsal Kitap ayetleri Kutsal Kitap Türkçe Yeni Çeviri'den alınmıştır.

Kutsal Kitap © The Bible Society in Turkey (Kitabı Mukaddes Şti.), The Translation Trust (Yeni Yaşam Yayınları), 2001, 2008.

ISBN: 978-975-462-168-6

Yayıncı: Kitabı Mukaddes Şirketi

İstiklal Cad. No: 237 Tünel, Beyoğlu - İstanbul

Tel: 0212 244 20 60 / 512 44 45

e-posta: bilgi@kitabimukaddes.com

www.kitabimukaddes.com

Sertifika No: 49527

Baskı Hazırlık: Mat Yapım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Baskı: Mutlu Print Basım Tic. Ltd. Şti.

Sertifika No: 48627

1. Baskı: Nisan 2023

Felaketin Ardından



RUHSAL İLK YARDIM İÇİN HAYATTA KALMA KILAVUZU

BU KAYNAK HAKINDA

Ruhsal ilk yardım, felaketslere karşı verilen duygusal ve ruhsal tepkilerin ne olduğunun anlaşılmasına yardım eder. Tıpkı fiziksel ilk yardım gibi bu da devam edecek olan bir iyileşme sürecine başlamaya yneliktir. Bu rehber insanların iyileşmesine yardımcı olacak beceri ve kaynaklara işaret eder. Burada kullanılan prensip ve uygulamalar Trauma Healing Institute'den uyarlanmıştır.

KATKIDA BULUNANLARA TEŐEKKÜR EDERİZ:

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis,
Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright,
Heather Drew LPC, Peter Edman

İÇİNDEKİLER

0	Buradan başlayın	6
1	Neden böyle hissediyorum?	11
2	Bu güçlü duyguları nasıl dindirebilirim?	23
3	Neden bu kadar üzgünüm?	33
4	Yaralı yüreğimi nasıl iyileştirebilirim?	45
5	Bu süreçte Tanrı'yla nasıl iletişim kurabilirim?	53
6	Geleceğe bakmak	59

BURADAN BAŞLAYIN

Dünyanız alt üst olmuş olabilir. İşte size daha çabuk iyileşmenize yardımcı olacak bazı temel uygulamalar:

- Elinizden geldiğince bedeninize iyi bakın. İyi beslenmeye, yeterli derecede uyumaya ve egzersiz yapmaya çalışın. Eğer uyku düzeniniz bozuksa daha fazla egzersiz ya da gün içinde daha fazla fiziksel aktivite yapın. Bu stresin azalmasına ve daha iyi uyumanıza yardımcı olacaktır.
- Eğer kendinizi yalnız hissediyorsanız başkalarıyla iletişim kurabilmenin yollarını arayın. İzolasyon iyileşmeyi yavaşlatacaktır.
- Yardıma ihtiyacınız varsa istemeye, yardım teklif edildiğinde de kabul etmeye gönüllü olun.
- Yeniden bir rutin oluşturun, özellikle çocuklarla birlikte. Bu, felaketin yarattığı düzensizlik duygusunu azaltır.
- Küçük projeler ve planlar tamamlayın. Bu, kontrol ve düzen duygusunun yeniden kazanılmasına yardımcı olur.
- Büyük kararlar vermekten olabildiğince kaçının. Bu durumla başa çıkmak için kullandığınız uyku ilacı, alkol, vb. şeylerin farkında olun.

- Bir felaketten sonra bir süre dua etmek ya da Kutsal Kitap okumak istemeyebilirsiniz. Bir de bunun için endişelenmeyin. Bu çok normal bir reaksiyondur ve inancınızı kaybettiğiniz anlamına gelmez. Başkaları sizin için dua edebilir ve aşağıdaki ayetlerin bize hatırlattığı gibi Rab bunu anlar. İyileşebilmek için kendinize zaman tanıyın.

Bir baba çocuklarına nasıl

sevecen davranırsa,

RAB de kendisinden

korkanlara öyle sevecen davranır.

Çünkü mayamızı bilir,

Toprak olduğumuzu anımsar.

■ **MEZMUR 103:13-14**

Halledilmesi gereken problemlere ve felaketten önce sahip olduğunuz kaynaklardan daha azına sahip olabilirsiniz. Felaketten sonra bunları net bir şekilde düşünmek zor olabilir.



İçinde bulunduğunuz durum umutsuz hissettirebilir ve sorunlarınızı istediğiniz gibi çözmek şu anda mümkün olmayabilir.

Yüz yüze kaldığınız problemleri çözmeye çalışırken, bir sonraki problemi bir başkasıyla tartışmak yardımcı olabilir. Bu sizin düşünmenize ve daha sonraki adımlarınızı planlamanıza yardımcı olacaktır.



Yansıtma Soruları

1. Hangi kaynaklara sahipsiniz?
2. Şimdiye kadar neler yapmaya çalıştınız?
Hangileri yardımcı oldu, hangileri olmadı?
3. Başka neler yapabilirsiniz?
4. Size az da kim yardımcı olabilir?
5. Bir sonraki adımda size ne yardımcı olabilir?



Neden böyle hissediyorum?



0	Buradan başlayın	6
1	<i>Neden böyle hissediyorum?</i>	11
2	Bu güçlü duyguları nasıl dindirebilirim?	23
3	Neden bu kadar üzgünüm?	33
4	Yaralı yüreğimi nasıl iyileştirebilirim?	45
5	Bu süreçte Tanrı'yla nasıl iletişim kurabilirim?	53
6	Geleceğe bakmak	59

FELAKETE VERİLEN TEPKİLER

Travmatik bir deneyim yaşadıysanız, kendinizi ruhsal ve duygusal açıdan güçsüz hissedebilirsiniz. Bu çok normaldir. Mezmur yazarı da Tanrı'ya şöyle seslenir: “Bütün dalgaların, sellerin üzerimden geçiyor.”

Olanları kabul etmek iyileşmenize yardımcı olur.

(Mezmur 42:7) Bazen insanlar içlerinde yaşadıkları karmaşayı saklamak için dışarıdan güçlü görünmeye çalışabilirler. Bu sizin devam edebilmenizi zorlaştırır. Sağlıklı olan, kendiniz, başkaları ve Tanrı hakkında düşündükleriniz konusunda dürüst olmanızdır.

1. Bir şeyler yanlış gittiğinde suçlayacak birilerini ararsınız. Kendinizi de bir başkasını da **suçlamaya çalışabilirsiniz**. Bu, olanlara bir anlam vermenin bir yoludur; ama yardımcı olmaz. Olanları kabul etmek iyileşmenize yardımcı olacaktır.
2. Felaketten kurtulduğunuzda başkaları kurtulamadığı için üzülebilir, hatta yeterince üzülmeyi düşünerek **kendinizi suçlu hissedebilirsiniz**. Bu çok sık verilen bir reaksiyondur...

**Tanrı sizi
önemsiyor.**

Olup bitenlere siz karar vermediniz. Rab size geri kalan günler için bir amaç verir ve sizi önemser.

Gizli yerde yaratıldığımda,

*Yerin derinliklerinde örüldüğümde,
Bedenim senden gizli değildi.*

*Henüz döl yatağındaiken gördün beni;
Bana ayrılan günlerin hiçbiri gelmeden,
Hepsi senin kitabına yazılmıştı.*

■ MEZMUR 139:15-16

“İki serçe bir meteliğe satılmıyor mu? Ama Babanız'ın izni olmadan bunlardan bir teki bile yere düşmez. Size gelince, başınızdaki bütün saçlar bile sayılıdır. Onun için korkmayın, siz birçok serçeden daha değerlisiniz.”

■ MATTA 10:29-31



Travmanız hangi düzeyde olursa olsun bu sizin acınızdır ve sizi yaralar. Hatta başkaları bu felaketten sizin etkilendiğinizden daha çok etkilenmişlerse, kendinizi yaşadığınız acının önemli olmadığına ikna etmeye çalışmayın.

Siz de başkaları gibi aynı deneyimi yaşamış olabilirsiniz ve sizin tepkiniz diğerlerinden biraz daha farklı olabilir. Bir karşılaştırma yapmak gereksizdir.

Kişilik yapısı, imkânlar, ilişkiler, maddi durum, geçmiş deneyimler ve diğer faktörler tepki verme şeklimizi etkiler.

Gün be gün farklı tepki verirseniz ya da yaşadığınız ilk şokun ardından zaman geçtikten sonra daha şiddetli bir tepki verirseniz şaşırmayın. Her gün hissettiğiniz duyguları kabul edin ve ihtiyaç duyduklarınızı Tanrı'dan isteyin.

Günü nasıl atlatacağımızla ilgili endişe duyduğumuz zamanlarda Rab'be neye ihtiyacımız olduğunu sorabiliriz. Tıpkı İsa'nın bize duada öğrettiği gibi:

"Bize gündelik ekmeğimizi ver." (Matta 6:11)

*Her gün
hissettiğiniz
duyguları kabul
edin ve ihtiyaç
duyduklarınızı
Tanrı'dan isteyin.*

*Acımı, başıboşluğumu,
Pelinotuyla ödü anımsa!
Hâlâ onları düşünmekte ve sıkılmaktayım.
Ama şunu anımsadıkça umutlanıyorum:
RAB'bin sevgisi hiç tükenmez
Merhameti asla son bulmaz;
Her sabah tazelenir onlar,
Sadakatin büyüktür,
"Benim payıma düşen RAB'dir" diyor canım,
"Bu yüzden O'na umut bağlıyorum."*

■ AĞITLAR 3:19-24

3. Felakete karşı verdiğiniz tepkiden dolayı **utangaçlık hissedebilirsiniz**. Çok temel ihtiyaçlar (yiyecek, içecek, giyecek vs.) için başkalarından yardım istemekten çekinebilirsiniz. Eğer her zaman kendi ihtiyaçlarınızı kendiniz karşıladıysanız ve hatta başkalarına da yardım eden hep siz olduysanız bu oldukça sık rastlanan bir durumdur. İçinde bulunduğunuz durumun sizin suçunuz olmadığını hatırlamanız önemlidir. Başkaları acı çektiğinde sizi daha az düşünmezler ve Tanrı sizi utandırmaz. Başkalarının size yardım etmesine izin verdiğinizde, bu durum ilişkilerinizin

güçlenmesine, hatta yeni ilişkiler kurmanıza yardımcı olabilir. Kendinizi ayrıca eskisinden çok daha fazla Rab'be güvenirken bulabilirsiniz.

Ya RAB, sana sığınıyorum;

Utandırma beni hiçbir zaman!

■ MEZMUR 71:1

TRAVMAYA KARŞI OLUŞAN REAKSİYONLAR

Daha önce bahsettiğimiz duygular, felaket deneyimi yaşayarak travmatize olmuş insanların alışlagelmiş tepkileridir. İnsanlar travmaya yönelik genellikle 3 farklı tepki verirler:

1. Deneyim ettiğiniz olayları **tekrar tekrar yaşayabilirsiniz**. Bu kabuslarla ya da geri dönüşlerle olabilir. Böyle bir durumda duygularınızı kabul edin ve kendinize gerçeği hatırlatın: Yine o travmatik durumun içinde değilsiniz. Siz artık buradasınız.
2. Kendinizi **olayı hatırlatacak unsurlardan kaçınırken** bulabilirsiniz. Bu mekanlar, kokular, insanlar ya da konuşma konuları olabilir.

Kaçınmak yaşam alanınızı daraltabilir. Acı verici duyguları hissetmenin getirdiği acıdan kaçınmak için alkol, uyuşturucu kullanabilir, sürekli çalışabilir, çok ya da az yemek yiyebilirsiniz. Mezmur yazarı da bu korkunç duygulardan kaçınmak istemiştir: Güvercin gibi kanatları olmasını ve uçup giderek rahata ermeyi dilemiştir.

Yüreğim sızlıyor içimde,

Ölüm dehşeti çöktü üzerime.

Korku ve titreme sardı beni,

Ürperti kapladı içimi.

"Keşke güvercin gibi kanatlarım olsaydı!"

dedim kendi kendime, "Uçar, rahatlardım."

■ MEZMUR 55:4-6

Duygularınızı fark edin. Bir şeyden kaçınmak istediğinizde – mekan, koku, insan, konu, duygu – bu kitapçığın 2. bölümünde bahsedilen rahatlama aktivitelerini kullanmayı deneyin. Sakinleştiğiniz zaman, sizin için zor olan şeylerle yavaş yavaş yüzleşmeyi deneyebilirsiniz.

3. Aniden kötü bir şey olacak gibi **her an tetikte olabilirsiniz**. Kendinizi gergin hissedebilir, olaylara aşırı tepki verebilirsiniz. Böyle zamanlarda kalp atışlarınız hızlanabilir. Uyumakta zorlanabilirsiniz. Yüksek seslerden ürkebilirsiniz. Sürekli tetikte olmaktan kaynaklı fiziksel olarak da yıpranabilirsiniz. Karın ve baş ağrısı ya da başka fiziksel rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Bedeninizin sağlığı için kendinize yardım etmek konusunda elinizden geleni yapın ve sabırlı olun. Eğer büyük bir panik dalgasının içindeyseniz, rahatlatıcı bir şeye odaklanın ve nefesinizi yavaşlatmaya çalışın. Nefesinizi sayın ya da korkunuzla alakası olmayan, ağaç dalı, yer döşemesi gibi bir şeye dikkatinizi verin. Bu, sizi şimdiki zamanda ve sakin tutma konusunda yardımcı olacaktır.

Duyularınıza özen gösterin.

Bir felaketten sonra her zamankinden daha duygusal olabilir ya da sanki siz değilmişsiniz gibi bir tepki verebilirsiniz. Bütün bunlar içinizde gerçekleşir ve siz konsantre olmak

konusunda zorlanabilirsiniz. Delirmeyeceksiniz. Bütün bunlar travmaya karşı oluşan normal

tepkilerdir. Bununla birlikte bu duygular sizi sahip olduğunuz sorumluluktan uzak tutacak kadar güçlüyse, size yardım edebilecek, kilise önderi, avukat ya da doktor gibi birini bulun.



Yansıtma Soruları

1. Bu felaket hayatınızı nasıl değiştirdi?
2. Bu felaket ve travmaya karşı hangi tipik reaksiyonları deneyimlediniz?
3. Eğer çocuklarınız varsa, felaketten sonra nasıl bir değişim yaşadılar?

ÇOCUKLARA NE YARDIM EDER?

Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi travmadan etkilenirler, fakat bunu daha **farklı yansıtırlar**. Küçük çocuklar hislerini sözcüklerle ifade edemezler ve ne kadar saçma olursa olsun olan bitenden kendilerinin sorumlu olduğunu düşünebilirler. Uzun zaman önce bıraktıkları yatak ıslatmak ya da parmak emmek gibi davranışlara geri dönebilirler. Korku dolu olabilir ve aşırı ilgi isteyebilirler. Rahatlatılmaya ihtiyaçları vardır. Bütün bunların travmanın yarattığı geçici ve normal tepkiler olduğunu anlamaları konusunda onlara yardımcı olun.

Çocuklar çevrelerindeki yetişkinlere de tepki gösterebilirler. Kendi acıları içinde bunalmış olan bakım veren insanların travmadan iyileşmeleri daha zor olacaktır. Bakım verenler felaketten sonra çocukların ihtiyaçlarını yanlış anlayabilirler. Onların daha fazla disipline ya da cezaya ihtiyaçları olduğunu düşünebilirler. Çocukların davranışlarının dikkate alınmaması gerektiğini ya da yardım almadan kendilerini toparlayacaklarını düşünebilirler. Tüm bu karşılıklar her şeyi daha kötü hale getirir. Çocukların yeniden güvende hissetmeye ve dinlenilmeye

ihtiyaçları vardır. Duygularını kelimelerle, sanatla ya da oyunla ifade etmeye ihtiyaçları vardır.

Kutsal Kitap'taki Şu hikayede İsa ocuklara ne kadar değer verdiğini, onların özel bir bakıma ve özene ihtiyaçları olduğunu göstermektedir:

Bu arada bazıları küçük çocukları İsa'nın yanına getiriyor, onlara dokunmasını istiyorlardı. Ne var ki, öğrenciler onları azarladılar. İsa bunu görünce kızdı. ğrencilerine, "Bırakın, ocuklar bana gelsin" dedi. "Onlara engel olmayın! Çünkü Tanrı'nın Egemenliği bylelerininindir. Size doğrusunu söyleyeyim, Tanrı'nın Egemenliği'ni bir ocuk gibi kabul etmeyen, bu egemenliğe asla giremez." ocukları kucağına aldı, ellerini üzerlerine koyup onları kutsadı.

■ MARKOS 10:13-16

Bu güçlü duyguları nasıl dindirebilirim?



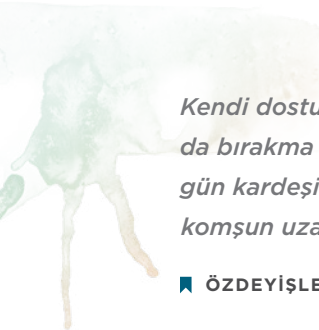
0	Buradan başlayın	6
1	Neden böyle hissediyorum?	11
2	<i>Bu güçlü duyguları nasıl dindirebilirim?</i>	23
3	Neden bu kadar üzgünüm?	33
4	Yaralı yüreğimi nasıl iyileştirebilirim?	45
5	Bu süreçte Tanrı'ya nasıl iletişim kurabilirim?	53
6	Geleceğe bakmak	59

DUYGULARI SAKINLEŖTİRMEK

Travmatik deneyimlerden sonra çok kaygılı, korkmuş ve kızgın hissedebilirsiniz. Daha önce hiç böyle duygular yaşamamış olabilirsiniz. Bu duyguların sizi kontrol etmemesi için onları nasıl sakinleŖtirebileceğinizi öğrenebilirsiniz. Bu yollardan bazıları Ŗunlar:

1. ArkadaŖınızı aramak, nasıl olduğunu sormak, yürüyüŖe çıkmak ya da oyun oynamak gibi düşüncelerinizi meŖgul edecek basit Ŗeyler yapın. Duygularınız yeniden alevlenmeye başlar başlamaz bu tip Ŗeyleri yapmak için kendinize izin verin. Bu, boŖa zaman harcamak değildir. Bunlar iyileŖmenize yardımcı olacaktır.

BaŖka insanlarla bir araya gelerek beraber eğleneceğiniz bir Ŗeyler yapın.



*Kendi dostunu da babanın dostunu
da bırakma ve felakete uğradığın
gün kardeşinin evine gitme; yakın
komşun uzaktaki kardeşten yeğdir.*

■ ÖZDEYİŞLER 27:10

*İki kişi bir kişiden iyidir,
Çünkü emeklerine iyi karşılık alırlar.
Biri düşerse, öteki kaldırır.
Ama yalnız olup da düşenin vay haline!
Onu kaldıran olmaz.
Ayrıca iki kişi birlikte yatarsa, birbirini ısıtır
Ama tek başına yatan nasıl ısınabilir?
Yalnız biri yenik düşer,
Ama iki kişi direnebilir.
Üç kat iplik kolay kolay kopmaz.*

■ VAİZ 4:9-12

2. Sizi huzurlu hissettirecek bir sahne düşünün.

Bu daha önce büyüdüğünüz yer, bir sahil kenarı ya da bir orman olabilir. Ya da İsa'yla ilgili bir hikayeden bir sahne olabilir. Kendinize Tanrı'nın sevgisini hatırlatabilmelisiniz. Sessiz kalın ve kendinizi o sahnenin içinde hayal edin. O güçlü duyguların yoğunlaşmaya başladığı ve sizi güçsüz bıraktığı her zaman düşüncelerinizde hayal ettiğiniz o sahneye gidin.

“Dağlar yerinden kalksa, tepeler sarsılrsa da Sadakatim senin üzerinden kalkmaz, Esenlik antlaşmam sarsılmaz” diyor sana merhamet eden RAB.

■ YEŞAYA 54:10

3. Güçlü duyguları sakinleştirebilmek için

diyafram nefesi egzersizini deneyin. Bu egzersizi başlarda günde 3-4 kez 5 dakika yapın. İlk başlarda bunun için bir çaba sarf ettiğinizi fark edeceksiniz. Fakat egzersize devam etmek nefesinizi rahatlatacak, sakinleştirecek ve otomatik hale gelecektir.

- Rahat bir pozisyonda durun. Sandalyede oturabilir ya da yere uzanabilirsiniz. Yerdeyseniz dizlerinizi kırın, tüm dikkatinizi ayaklarınıza ya da bedeninizin yerle olan temasına yönelin. Başınızın, boynunuzun ve omuzunuzun rahat olmasına dikkat edin.
- Bir elinizi göğsünüze, diğer elinizi ise göğüs kafesinizin hemen altında karnınızın üzerine koyun.
- Yavaşça burnunuzdan nefes alın ve mideniz nefesle dolarken aşağıdaki eliniz yükselsin. Göğsünüzün üzerindeki eliniz olabildiğince sabit kalsın.
- Sonra yavaşça burnunuzdan ya da dudaklarınızı büzerek nefes verin, midenizdeki hava boşalırken aşağıdaki eliniz de sırtınıza doğru insin. Göğsünüzün üzerindeki eliniz olabildiğince sabit kalsın. Nefes verirken bedeninizdeki tüm stresin de onunla birlikte dışarı çıktığını hayal edin.

*Diyafram
nefesi
egzersizini
yapın.*

Bu egzersizi çocuklarınızla birlikte de yapabilirsiniz.
Onların sakinleşmesine yardımcı olacaktır.

*RAB sizi kutsasın ve korusun;
RAB aydın yüzünü size göstere
ve size lütfetsin;
RAB yüzünü size çevirsin ve
size esenlik versin.*

■ SAYILAR 6:24-26

4. Sandık Egzersizi

Yaşadığımız deneyimden dolayı kendimizi çok bunalmış hissedebiliriz, fakat içinde bulunduğumuz durumdan ötürü duygularımızı ifade edemeyebiliriz. Bu alıştırmaya yardımcı olacaktır. Lütfen gözlerinizi kapayın ya da dikkatinizin dağılması için gözlerinizi yere doğru indirin.

Büyük bir sandık hayal edin. Bu büyük bir kutu da olabilir, büyük bir konteyner de... Onun bir anahtarının ya da asma kilidinin olduğunu hayal edin.

Şimdi sizi rahatsız eden her şeyi o sandığın içine koyduğunuzu hayal edin, büyük şeyleri, küçük şeyleri, sizi rahatsız eden her şeyi... Hayalinizde bunların hepsini o sandığın içine koyduktan sonra kapağını kapatın. Şimdi sandığı kilitlediğinizi ve anahtarını güvenli bir yere koyduğunuzu hayal edin. Anahtarını bir yerlere atmayın.

Daha sonra, sakın olduğunuz bir zaman bulun. Anahtarını aldığınızı, sandığı açtığınızı, içine koyduğunuz her şeyi tek tek dışarı çıkardığınızı hayal edin. Eğer mümkünse, size bu konuda yardım edecek, güvенеceğiniz biriyle bunları konuşun. Onları sonsuza kadar o sandığın içinde bırakmayın!

*Karanlık ölüm vadisinden geçsem bile
Kötülükten korkmam, çünkü Sen benimlesin.
Çomağın, değneğin güven verir bana.*

■ MEZMUR 23:4

*RAB yüksekse de,
Alçak gönüllüleri gözetir,
Küstahları uzaktan tanır.
Sıkıntıya düşersem, canımı korur,
Düşmanlarımın öfkesine karşı el kaldırırsın
Sağ elin beni kurtarır.
Ya RAB, her şeyi yaparsın benim için.
Sevgin sonsuzdur, ya RAB,
Elinin eserini bırakma!!.*

■ MEZMUR 138:6-8



Yansıtma Soruları

1. Rahatlayabilmenize ne yardımcı oldu?
2. Sandık egzersizi size yardımcı oldu mu? Eğer olduysa, nasıl?



Neden bu kadar üzgünüm?



0	Buradan başlayın	6
1	Neden böyle hissediyorum?	11
2	Bu güçlü duyguları nasıl dindirebilirim?	23
3	<i>Neden bu kadar üzgünüm?</i>	33
4	Yaralı yüreğimi nasıl iyileştirebilirim?	45
5	Bu süreçte Tanrı'yla nasıl iletişim kurabilirim?	53
6	Geleceğe bakmak	59

YAS YOLCULUĞU

Birçok insan felaketlerin ardında kendini çok üzgün hisseder. Travmatik deneyimler birçok kaybı da beraberinde getirir. Birini ya da bir şeyi kaybettiğimizde kendimizi üzgün hissetmemiz çok normaldir ve bu duygu uzun bir süre devam edebilir. Bunun yas sürecinin bir parçası olduğunu bilmek yardımcı olacaktır. Ağıtlar kitabında şöyle der:

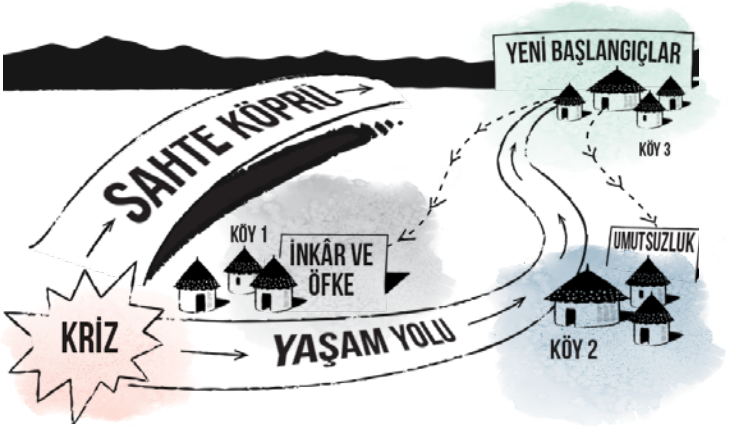
Kayıplarımız için yas tutarak iyileşebiliriz.

*Yeryüzünde her şeyin kendi zamanı vardır.
Doğmanın, ölmenin,
Dikmenin, sökmenin,
Öldürmenin, şifa vermenin,
Yıkmanın, inşa etmenin,
Ağlamanın, gülmenin,
Yas tutmanın, oynamanın zamanı vardır...*

■ VAİZ 3:1-4

Kayıplarımız için yas tutarak iyileşebiliriz. Yas tutmak uzun bir yolculuğa çıkmaya benzer.

Bu çizim yol boyunca hissedebileceğinizi gösterir:



- 1. İnkâr ve Öfke Köyü:** Şok geçiriyor ya da tamamen hissizleşmiş olabilirsiniz. Kayıplarınızı inkâr ediyor olabilirsiniz. Kendinize, başkalarına ya da Rab'be karşı öfkeli olabilirsiniz. Kaybı önleyebilmiş olmak için, keşke şöyle olsaydı, keşke böyle olsaydı diye düşünebilirsiniz. Yemek yemeyi unutabilirsiniz. Çok fazla ağlayabilirsiniz.
- 2. Umutsuzluk Köyü:** Enerjiniz olmayabilir, yataktan kalkmak ya da kendinize bakmak istemeyebilirsiniz. Yaşamak için herhangi bir neden göremeyebilirsiniz. Hayatınızı sonlandırmak ya da yaşadığınız acıyı alkol, uyuşturucu ya da başka bağımlılık yaratacak bir şeyle durdurmak isteyebilirsiniz. Ortada hiçbir neden olmasa da kendinizi kaybınızdan dolayı suçlu hissedebilirsiniz.
- 3. Yeni Başlangıçlar Köyü:** İçinizde yeniden bir canlılık hissedersiniz, enerjik hissedersiniz, planlar yaparsınız, umudunuz vardır ve yeniden dışarı çıkıp arkadaşlarınızla buluşmak istersiniz. Neler olduğunu hatırlarsınız ama bu size eskisi kadar acı vermez.

İnsanlar, kültürünüz ya da içinizden bir ses sizi bu zorlu yas yolculuğundan çekip çıkarmak isteyebilir. “Ağlama”,

Yas tutmak için cesaret ve güç gerekir.

“Güçlü ol!”, “Sevin! İsa seni seviyor!” diyebilirler. Bu tip şeyler sizi kısa yolu denemeye itebilir. Biz buna “**Sahte Köprü**” diyoruz.

Çünkü size yas yolculuğunun kısa süreceğinin ve daha acısız olacağına sözünü verir; ama sizi Yeni Başlangıçlar Köyüne götürmez. Yeni Başlangıçlar Köyüne gidebilmek için kayıplarınızın acısını yaşamaya ihtiyacınız vardır.

Yeniden başladığınızda neyi ya da kimi kaybettiğinizle doğru orantılı eski kimliğiniz de değişmiş olacaktır. Aklımız bu süreci anlamakta daha hızlıdır; ama yüreğimiz daha yavaştır. Yaranın iyileşmesi zaman alır. Bir yolculukta olduğunuzu bilmek hem kendinize hem de başkalarına karşı sabırlı olmanızı sağlar; ama acılarınızı alıp götürmez.

Yas süresince köyler arasında gidip gelebilirsiniz ve temponuz diğerlerinden daha farklı olabilir. Bu normaldir. Fakat eğer köylerden birinde olması gerekenden çok daha uzun bir zaman sıkışıp kalmış hissediyor, bir ilerleme kaydedemiyorsanız profesyonel bir yardıma ihtiyacınız olabilir.

Yas tutmak çok fazla cesaret ve güç ister. Kendinizi tıpkı mezmur yazarı gibi son derece yorgun hissedebilirsiniz:

*Lütfet bana, ya RAB, bitkinim;
Şifa ver bana, ya RAB, kemiklerim sızlıyor,
Çok acı çekiyorum.
Ah, ya RAB!
Ne zamana dek süreceksin bu?
Gel, ya RAB, kurtar beni,
Yardım et sevginden dolayı.
İnleye inleye bittim,
Döşeyim su içinde bütün gece ağlamaktan,
Yatağım sıırılsıklam gözyaşlarımdan.
Kederden gözlerimin ferisi sönüyor,
Zayıflıyor gözlerim düşmanlarım yüzünden.
Ey kötülük yapanlar,
Uzak durun benden,
Çünkü RAB ağlayışımı işitti.*

■ MEZMUR 6:2-4, 6-8

Aşağıdaki maddeler size iyileştirici bir yas dönemi için yardımcı olabilir:

- Olan olaydan ve nasıl hissettiğinizden bahsedin. Öfkenizi ve üzüntünüzü ifade edin.
- Yas tutmanın normal olduğunu ve bu sürecin zaman aldığını anlayın. Her zaman bugünkü gibi hissetmezsiniz ve hisleriniz günden güne değişir.
- Üzgün hissettiğiniz zaman, bu üzüntünün kaynağı olan kaybı düşünün.
- Eğer sevdiğiniz kişinin bedeni bulunamamışsa, toplu bir tören düzenleyin ve o kişinin öldüğünü idrak edip hayatını hatırlayın.
- Son olarak, hazır olduğunuzda acınızı Tanrı'ya getirin. Kayıplarınız hakkında ne kadar net olup detay verirseniz o kadar iyi olur. Örneğin, bir sevdiğinizi kaybetmişsinizdir; ama aynı zamanda bir geliri, yol arkadaşınızı, saygıyı ya da güvenlik duygunuzu kaybetmiş olabilirsiniz. Bu kayıpları teker teker Tanrı'ya getirin.



Yansıtma soruları

1. Yas yolculuğuna başladınız mı?
şimdi hangi köydesiniz?
2. Köylerden birinde takılıp kaldınız mı? Hiç atlamaya çalıştığınız köy oldu mu?
3. Yasınızla ilgili konuşmak için kimi güvenli buluyorsunuz?

ÇOCUKLARA NE YARDIM EDER?

- Eğer güvenli ise aileleri bir araya getirin
- Hayatın rutinlerini yeniden oluşturun.
- Çocukların acılarını dinleyin. Çocukları çizim yaparak acılarını anlatmaya teşvik edin ve sonrasında bu çizimleri size anlatmalarını isteyin.
- Basit ifadelerle durum hakkındaki gerçeği anlatın. Çocuklar yetişkinlerin zannettiklerinden daha fazla etraflarında olup biteni anlarlar. Kendilerinde eksik olan bilgiyi onlara anlamlı gelebilecek her şeyle doldurmaya çalışırlar.
- Küçük çocuklar duygularını konuşmak yerine oyunlarla daha sık ifade ederler. Oyunlar çocukların yaşadıkları acıyı dışarı çıkarmalarına yardım eder. Ebeveynler

çocuklara ne oynadıklarını ve o konuda nasıl hissettiklerini sorabilir.

- Özellikle sıkıntılı zamanlarda aileler her gün birlikte konuşmak, olay hakkında dua etmek, Kutsal Kitap'taki teşvik edici ve rahatlatıcı bölümleri öğrenmek için zaman bulmalıdırlar.
- Çocuğa ne olduğunu anlamaları için öğretmenlere ve okul yöneticilerine yardımcı olun.
- Ergenlerin farklı gereksinimleri vardır. Kendi özel hayatları için alana ihtiyaçları vardır ya da akranlarıyla zaman geçirmek isteyebilirler, özellikle de travma yaratan olaydan sonra.
- Ergenler kendilerini yararlı hissetmeye ihtiyaç duyarlar, özellikle aileleri zor zamanlardan geçerken. Ailelerine faydalı olabilecek şeyler yapmak kendilerini değerli hissetmelerini sağlar.

Yaralı yüreğimi nasıl iyileştirebilirim?



0	Buradan başlayın	6
1	Neden böyle hissediyorum?	11
2	Bu güçlü duyguları nasıl dindirebilirim?	23
3	Neden bu kadar üzgünüm?	33
4	Yaralı yüreğimi nasıl iyileştirebilirim?	45
5	Bu süreçte Tanrı'yla nasıl iletişim kurabilirim?	53
6	Geleceğe bakmak	59

ACIYLA BAŞA ÇIKMAK

Yüreğinizdeki acının bir yürek yarası olduğunu düşünün. Mezmur yazarının dediği gibi, acı yüreğimizin derinliklerini acıtır.

*Ama sen, ey Egemen RAB,
Adın uğruna bana ilgi göster;
Kurtar beni, iyiliğin, sevgin uğruna!
Çünkü düşkün ve yoksulum,
Yüreğim yaralı içimde.
Batan güneş gibi geçip gidiyorum,
Çekirge gibi silkilip atılıyorum.
Dizlerim titriyor oruç tutmaktan;
Bir deri bir kemiğe döndüm.
Düşmanlarıma yüz karası oldum;
Beni görünce kafalarını sallıyorlar!
Yardım et bana, ya RAB Tanrım;
Kurtar beni sevgin uğruna!!*

■ MEZMUR 109:21-26

Yüreğinizdeki bu yarayı derin bir bıçak yarası gibi fiziksel bir yarayla karşılaştırın. Bir yürek yarası, fiziksel yaraya hangi yönden benzer ve hangi yönden farklıdır?

- Fiziksel yara gözle görünür.
- Fiziksel yara acı verir ve hassastır.
- Tedavi edilmelidir.
- Tüm kir ve bakteriler temizlenmelidir.
- Eğer görmezlikten gelinirse enfeksiyon kapabilir.
- Şifa veren Tanrı'dır, ama anneler, hastaneler, doktorlar gibi kişileri kullanır.
- İyileşmek zaman ister.
- İz bırakabilir.

Yürek yaralarımızla ilgilenmeliyiz, böylece iyileşebiliriz.

Bir felaketten sonra yürek yaralarınızla ilgilenmeniz gerekir, böylece iyileşebilirsiniz.

Bir yürek yarasını tedavi etmek için acınızı ifade etmeniz gerekir. **Hikayenizi anlatabileceğiniz birini bulun**, sizi dinlerken daha kötü hissetmenize neden olmayacak birini! Bu kişi onunla özel olarak paylaştıklarınızı sır olarak saklamalı, sizi dinlerken düzeltmeye çalışmamalı, geçiştirici cevaplar vermemeli ya da yaşadıklarını başkalarıyla karşılaştırmamalı. Bu kişiyi seçerken dikkat edin. Genellikle iyi niyetli kişiler, bir sorunuz olduğunda bunu nasıl çözeceğinizi

anlatmak isterler. Onlara sadece dinlemelerini, size öneri vermemelerini söyleyebilirsiniz.

İnsanın niyetleri derin bir kuyunun suları gibidir, akıllı kişi onları açığa çıkarır.

■ ÖZDEYİŞLER 20:5

*Dedikoducu sır saklayamaz,
Oysa güvenilir insan sırdaş olur.*

■ ÖZDEYİŞLER 11:13

Eğer kendinizi rahat hissetmiyorsanız veya buna hazır değilseniz, kimsenin size olayları anlatmanız için baskı yapmasına izin vermeyin. Hikayenizi zamana yayarak yavaş yavaş anlatmaya ihtiyacınız olabilir. Çalkalanmış bir gazlı içecek şişesi gibi, taşmamak için yavaş yavaş açılmaya

**Acınızı
ifade
etmelisiniz.**

ihtiyacınız olabilir. Hikayenizi birden çok kez *anlatmaya* da ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu sayede olayı daha iyi kabul edebilirsiniz ve bazı kısımlarını tekrar düşünebilirsiniz.

Siz olayı paylaştıkça ve anlattıkça o anda hissettiklerinizi ifade etmeye hazır olacaksınız. Son olarak da sizin için en zor olan kısım üzerinde odaklanabileceksiniz. İsa da acısını dostlarıyla paylaştı.

[İsa], Petrus ile Zebedi'nin iki oğlunu yanına aldı. Kederlenmeye, ağır bir sıkıntı duymaya başlamıştı. Onlara, "Ölesiye kederliyim" dedi. "Burada kalın, benimle birlikte uyanık durun."

■ MATTA 26:37-38

Acınızı çizim yaparak da ifade edebilirsiniz. Bunun için bir sanatçı olmanız gerekmez. Sadece bir kağıt, kurşun kalem ya da boya kalemi alın, içinizdeki sesleri susturun ve acının parmaklarınızdan kağıda akmasına izin verin. Yaptığınız çizimin iyi ya da kötü olmasına takılmayın. Daha sonra da çizimde gördükleriniz hakkında düşünün.

Hikayenizi anlatmanız ve sadece dinlenilmek kulağa çok basit gelir; ama bunlar iyileşmenize yardım eder. Başkalarının anlattığı hikayeleri dinlemek de yardım edebilir, böylece felaket yaşamış olan tek kişinin siz olmadığınızı

hatırlarsınız. Aynı zamanda, bu onların iyileşmesine yardım eder ve birbirinizi rahatlatabilirsiniz.

Dinleme yaparken aşağıdaki **dört soruyu** kullanabilirsiniz:

1. Ne oldu?
2. Nasıl hissettin?
3. Senin için en zor kısmı neydi?
4. Güvende olduğunu hissetmeye başlamanda kim ya da ne yardımcı oldu?

İnsanlar sıklıkla bir tecrübelerinden bahsettikleri sırada kendi düşüncelerini ve hislerini daha iyi anlamaya başlarlar. Durum hakkındaki düşünme şekillerinin çok yardımcı olmadığını fark edebilirler. Kutsal Kitap şöyle der: “Her şeyden önce yüreğini koru, çünkü yaşam ondan kaynaklanır” (Özdeyişler 4:23).

Bazen geçirdiğimiz zor bir zamanı düşündüğümüzde, Tanrı'nın bize bir yolla yardım ettiğini fark ederiz. Tanrı yüreklerimizi teselli eder, bizi rahatlatır ve O, şifanın kaynağıdır.

Kutsal Kitap bize teselli edildiğimiz gibi başkaları için şifa kaynağı olabileceğimizi söyler:

*Her türlü tesellinin kaynağı olan Tanrı'ya,
merhametli Baba'ya, Rabbimiz İsa Mesih'in
Tanrısı ve Babası'na övgüler olsun!
Kendisinden aldığımız teselliyle her türlü
sıkıntıda olanları teselli edebilmemiz için
bizi bütün sıkıntılarımızda teselli ediyor.*

■ 2. KORİNTLİLER 1:3-4



Yansıtma Soruları

1. Dinleme soruları duygularınızı netleştirmenize yardımcı oldu mu? Yaşadığınız olayla ilgili olarak farklı düşünmenize yardım etti mi? Cevaplarınızı açıklayınız.
2. Hikayenizi başkasına anlatmanız nasıl hissettirdi?

Bu süreçte Tanrı'yla nasıl iletişim kurabilirim?



0	Buradan başlayın	6
1	Neden böyle hissediyorum?	11
2	Bu güçlü duyguları nasıl dindirebilirim?	23
3	Neden bu kadar üzgünüm?	33
4	Yaralı yüreğimi nasıl iyileştirebilirim?	45
5	<i>Bu süreçte Tanrı'yla nasıl iletişim kurabilirim?</i>	53
6	Geleceğe bakmak	59

NE HİSSETTİĞİNİZİ TANRI'YA ANLATIN

Tanrı'ya karşı dürüst olun! O'na ne hissettiğinizi tam olarak anlatın. O zaten bunu biliyor, siz de O'na hislerinizden bahsedin. Tanrı'nın sizi kötülükten koruyacağına dair verdiği sözü tutmadığını mı düşünüyorsunuz? Sizi terk ettiğini mi hissediyorsunuz? Sinirli misiniz? Acınızı Tanrı'ya getirin.

***Tanrı'ya
karşı
dürüst
olun.***

Kutsal Kitap'ta birçok insan acısını Tanrı'ya anlatır. Bunlara "ağıt" denir. Kutsal Kitap'ta övgü mezmurlarından daha çok ağıt mezmurları olduğunu biliyor musunuz?

Ağıtlarda insanlar Tanrı'ya yakarır ve O'na şikayetlerini bildirirler. "Neden beni korumadın? Neredeydin? Bu acı daha ne kadar sürecek?" Bu sözlerle Kutsal Kitap'taki ağıtlarda insanlar Tanrı'ya ne yapmasını istediklerini bildirirler. Bazen sadece acılarına bakmasını... Bazen de geçmişte Tanrı'nın kendilerine nasıl yardım ettiğini kendilerine hatırlatırlar. Kendi halkına nasıl yardım ettiğini... Bu umut verir.

Ağıtlar zor zamanlarda imanının durumunu gösterir. Tanrı'nın dinlediğine, ilgilendiğine ve yardım etme gücü olduğuna işaret eder.

Ağıtlarda çok kısım olabilir, ama özellikle şu üç kısımdan oluşur:

- Tanrı'ya hitabet
- şikayet
- Talep

Bu üç kısımdan şikayetle ilgili olanı, mezmuru bir ağıta dönüştürür.

İsa da çarmıhın üzerindeyken 22. mezmurdan okuduğu ayet ile ağıt yaktı: "Tanrım, Tanrım, beni neden terk ettin?" Eğer İsa Mesih Tanrı'ya terk edildiği hissini açıkladıysa, bunu siz de yapabilirsiniz.

Bir sonraki sayfada bulunan ağıt mezmurunu okuyun. Üç kısmı görebiliyor musunuz?

Sessizlik içinde kalabileceğiniz bir zaman ve yer bularak Tanrı'ya kendi ağıtınızı yazın ya da bunu besteleyin. Mezmur yazarının yaptığı gibi, acınızı dışarı çıkarıp O'na verin.



*Ne zamana dek, ya RAB,
Sonsuza dek mi beni unutacaksın?
Ne zamana dek yüzünü
benden gizleyeceksin?
Ne zamana dek içimde tasa,
Yüreğimde hep keder olacak?
Ne zamana dek düşmanım
bana üstün çıkacak?
Gör halimi, ya RAB, yanıtla Tanrım,
Gözlerimi aç, ölüm uykusuna
dalmayayım.
Düşmanlarım, "Onu yendik!" demesin,
Sarsıldığımda hasımlarım sevinmesin.
Ben senin sevgine güveniyorum,
Yüreğim kurtarışınla coşsun.
Ezgiler söyleyeceğim sana, ya RAB,
Çünkü iyilik ettin bana.*

■ MEZMUR 13



Yansıtma Soruları

1. Sizi Tanrı'ya ağıt yakmaktan alıkoyan ne var?
2. Ağıt yakmak size nasıl yardımcı olabilir?

Geleceğe bakmak



0	Buradan başlayın	6
1	Neden böyle hissediyorum?	11
2	Bu güçlü duyguları nasıl dindirebilirim?	23
3	Neden bu kadar üzgünüm?	33
4	Yaralı yüreğimi nasıl iyileştirebilirim?	45
5	Bu süreçte Tanrı'yla nasıl iletişim kurabilirim?	53
6	Geleceğe bakmak	59

İYİLEŞMEYE DEVAM ETMEK

Felaketten sonra yaşanan travmadan iyileşme zaman alır ve aşama aşama gerçekleşir. Zor durumlardan geçilirken, sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş ve sorunlar sonsuza kadar sürecekmış gibi görülür. Bu dünyadaki her şeyin değiştiğini ve değişimin iyi şeyler getirebileceğini hatırlayın.

Bu kitabın 6. sayfasından itibaren verilen "Buradan başlayın" bölümündeki listeyi gözden geçirin. Burada size faydalı olacak şeyler keşfedebilirsiniz ve kendiniz de bu listeye ekleme yapabilirsiniz.

***Başkalarıyla
irtibatta
kalmanın
yollarını
bulun.***

Olaylar sakinleştikten sonra yaşadıklarınız hakkında daha derin düşünebilirsiniz. Bir "yürek yarası şifa grubuna" katılmayı düşünebilirsiniz. Eğer yaşadığınız yerde bu çalışma yapılmıyorsa, aynı felaketi yaşamış olan kişilerle küçük bir grup

oluşturabilirsiniz. Sadece bir kez buluşabilir ya da düzenli toplanabilirsiniz. Birbirinize yaşadıklarınızı anlatabilir, iyileşmeye devam etme yolunda birbirinize yardım edebilirsiniz. 4. bölümde (50. sayfada) verilen soruları sorup cevapları dinleyerek

birbirinize yardımcı olabilirsiniz. Eğer bir grup organize ederseniz, uzun konuşmalar yapılmasından, katılımcıların başkalarını üzecek şekilde detayları uzunca anlatmasından kaçınmalısınız. İyileşme yavaş yavaş, zamanla gerçekleşir.

Başınıza ne gelmiş olursa olsun,
Tanrı sizinle beraberdir.

*Tanrı sığınağımız ve gücümüzdür,
Sıkıntıda hep yardıma hazırdır.
Bu yüzden korkmayız yeryüzü altüst olsa,
Dağlar denizlerin bağına devrilse,
Sular kükreyip köpürse,
Kabaran deniz dağları titretse bile.*

■ MEZMUR 46:1-3

Zor zamanlardan geçerken Tanrı'nın koruma ve güç verme yollarını arayın. Geçmişte Tanrı'nın size hangi yollarla yardım ettiğini hatırlamak için derince düşünün, bunun için zaman ayırın. Tanrı'nın bir gün tüm göz yaşlarını sileceğini ve acıları ortadan kaldıracığını hatırlayın.



Onların gözlerinden bütün yaşları silecek.

Artık ölüm olmayacak.

Artık ne yas, ne ağlayış, ne de ıstırap olacak.

Çünkü önceki düzen ortadan kalktı.

■ VAHİY 21:4

O güne kadar Tanrı duygularınızı O'na anlatmanızı istiyor. O her zaman dinler.

***Bir gün
gelecek,
Tanrı tüm
göz yaşlarını
silecek ve
acıları ortadan
kaldıracak.***

Zaman geçtikçe dualarınız değişebilir. Ağıt dualarından övgü dualarına geçebilirsiniz. Kendinizi bir anda Tanrı'yı överken, bir dakika sonra da ağıt yakarken bulabilirsiniz. Bu normaldir.

Kutsal Kitap'taki bu övgü ilahisi size kendi ilahinizi yazmak için ilham verebilir.

*RAB'bi seviyorum,
Çünkü O feryadımı duyar.
Bana kulak verdiği için,
Yaşadığım sürece O'na sesleneceğim.
Ölüm iplerine dolaşmıştım,
Ölümler diyarının kâbusu yakama yapışmıştı,
Sıkıntıya, acıya gömülmüştüm.
O zaman RAB'bi adıyla çağırdım,
"Aman, ya RAB, kurtar canımı!" dedim.
RAB lütufkâr ve adildir,
Sevecendir Tanrımız.
RAB saf insanları korur,
Tükendiğim zaman beni kurtardı.
Ey canım, yine huzura kavuş,
Çünkü RAB sana iyilik etti.
Sen, ya RAB, canımı ölümden,
Gözlerimi yaştan,
Ayaklarımı sürçmekten kurtardın.
Yaşayanların diyarında,*

*RAB'bin huzurunda yürüyeceğim.
İman ettim,
"Büyük acı çekiyorum" dediğim zaman bile.
Şaşkınlık içinde,
"Bütün insanlar yalancı" dedim.
Ne karşılık verebilirim RAB'be,
Bana yaptığı onca iyilik için?
Ya RAB, seni adınla çağırıp
Şükran kurbanı sunacağım.*

■ MEZMUR 116:1-12, 17



YANSITMA SORULARI

1. Felaketten sonra size en çok ne yardımcı oldu?
2. Felaketten sonra hayatın hangi alanı daha çok acı verdi?
3. Felaketten dolayı oluşan yaraların iyileşmeye devam edebilmesi için yapabileceğiniz şeylerden biri ne olabilir?



EK KAYNAKLAR

Felaketten sonra hayatta kalan kişiler, ilk yardımda bulunan görevliler ve kiliseler için başka kaynaklar da bulunmaktadır.

Daha fazla kaynak ve diğer bilgiler için yaralarisarmak@kitabimukaddes.com

e-mail adresi aracılığıyla bizimle iletişime geçebilirsiniz.

- Bu kitapçıktan daha fazla kopya ediniz dağıtabilir ya da dijital olarak yaygınlaştırabilirsiniz.
- Kutsal Kitap'ı ve onunla ilgili basılı yayınları edinebilirsiniz.
- Bölgenizde organize edilen "Yürek Yaralarını Sarma Grupları" na katılabilirsiniz.



**YÜREK YARALARINI SARMA
PROGRAMI**
(TRAUMA HEALING INSTITUTE)

TÜRKİYE'DE KOORDİNE EDEN KURUM:

KİTAB-I MUKADDES ŞİRKETİ

yaralarisarmak@kitabimukaddes.com



Trauma Healing
Institute


KİTAB-I MUKADDES
— ŞİRKETİ —