

*Alfa ve Omega*

# BİRBİRİNİZİ SEVİN

6 Ders



Rejep ve Leyla Aydın

*Alfa ve Omega*

---

# BİRBİRİNİZİ SEVİN

6 Ders



Rejep ve Leyla Aydın



Bütün aile için ücretsiz e-Kitaplar!  
Herhangi bir cihazdan kendi dilinizde indirebilir ve okuyabilirsiniz.



KITABI-KNIGI.COM

*Birbirinizi Sevin: 6 ders*

Telif hakkı © 2025 Alpha and Omega'ya aittir ve tüm hakları saklı tutar.

*alphaomegasilkroad@gmail.com*

Telif hakkı © 2026 Türkçe basım için. İzin alınarak çevrilmiştir. Tüm hakları saklıdır.

Görsellerin ve çizimlerin telif hakları © 2025 Sophia Phillips'e aittir ve tüm hakları saklı tutar.

Tüm hakları saklıdır. Kutsal Kitap'tan alınan ayetler Kutsal Kitap'ın Çağdaş Türkçe Çevirisinden alıntılanmıştır.

Telif hakkı © 2009

# Kursun Tanıtımı

*Birbirinize sevginiz olursa, herkes bununla benim öğrencilerim olduğunuzu anlayacaktır. (Yuh 13:35).*

Birbirimizi sevmemiz gerektiğini biliriz ama bunu yapmakta çoğu zaman zorlanırız. Bozulan ilişkiler yalnızca kilisenin yaşamını bozmakla kalmaz, aynı zamanda başkalarının İsa'yı tanınmasını da engeller.

Bu altı ders ailenizde ve kilisenizde birbirinizi daha çok sevmenize yardımcı olacaktır. Bu fikirleri kendi yaşamınızda uygularken bunları tekrar tekrar incelemeniz gerekecek. Eğer bunu yaparsanız, herkes sizin gerçekten İsa'nın öğrencileri olduğunuzu bilecek!

Derslerin çoğunda cevaplamanız gereken sorular var. Her sorunun ardından parantez içinde verilen sayı, dersin alt kısmındaki cevap numarasını göstermektedir. Cevaba bakmadan önce soruyu kendiniz yanıtlamaya çalışın.

Kutsal Kitap'tan ayetlere atıflar varsa ve eğer **kalın** harflerle yazılmışlarsa, bunları bulup ders sırasında okumak önemlidir. Ama eğer kalın harfle yazılmamışsa, zamanınız olduğunda veya dersi kendi başınıza tekrarlarlarken bunlara bakabilirsiniz.



# Ders 1:

# Mezmunur 23: İyİ Çobanı Takip Etme



Çevremizdekileri daha çok sevebilmek için İyİ Çobanı takip etmemiz gerekir. Böylece yaşamımızda acılığa, affedememeye veya küçümsemeye yer kalmaz. Herkesin sevildiği ve değer verildiği bir topluluk olmak için birbirimize yardımcı olabiliriz!

Çevremizdekileri sevmek için ne yapmalıyız? [1]

**Mezmunur 23'ü** okuyun.

Bu mezmuru kim yazmıştır? [2]

Tanrı, Davut'un çoban olduğu, daha sonra kaçak olarak yaşadığı, ve en sonunda kral olduğu dönemlerde onunla ilgilenmişti. Son 3000 yıldır bir çok insan bu mezmurdan büyük cesaret aldı. Haydi, onlara katılalım!

**RAB** sözcüğünün (1. ayet) özgün dilindeki karşılığı *Yahweh*'dir; anlamı ise "Ben Ben'im" demektir (Çıkış 3:14). O, dünyayı yaratan ve tüm insanları sevgi dolu yönetimine boyun eğmeye çağıran ebedi Tanrı'dır.

Onun yasası iki buyrukle özetlenebilir: Tanrı'yı sevmek ve komşumuzu sevmek (Markos 12:30–31).

RAB nasıl bir insanla karşılaştırılmıştır (Mez. 23:1)? [3]

Bir çoban ne yapar? [4]

Bu her şeye gücü yeten Tanrı aynı zamanda halkının koruyucusu ve rehberidir! Peygamber Yeşaya'nın Tanrı hakkında dediği gibi: *Sürüsünü çoban gibi güdecek, kollarına alacak kuzuları, bağrında taşıyacak; usul usul yol gösterecek emziklilere* (Yeşaya 40:11).

**Buradaki tanımı sizin Tanrı görüşünüzle karşılaştırdığınızda nasıl bir fark görüyorsunuz? O'nu, her yanlış yaptığınızda sizi cezalandırmaya hazır, uzak ve sert biri olarak mı düşünüyorsunuz? Yoksa, O'nu şefkatli koruyucunuz ve rehberiniz olarak mı görüyorsunuz?**

## İsa

**Yuhanna 10:10–16** okuyun.

İsa, “*Ben İyi Çobanım*” dediğinde kendisi hakkında ne demek istiyordu? [5]

Bu ayetler bize İyi Çobanımız İsa hakkında üç şey daha anlatmaktadır:

1. **O bizim kurtarıcımızdır** (ayet 10–11). Bir çobanın çalınan koyunları kurtarması gerektiği gibi, İsa da bizi Şeytan'dan kurtarmak için canını verdi.
2. **Her birimizle canlı bir ilişki kurmak ister** (ayet 14). Tıpkı iyi bir çobanın koyunlarını iyi tanması ve koyunların da onu tanması gibi, İsa da her birimizi tanır ve bizim de onu tanımamızı ister.
3. **Bizi bir araya getirmek ister** (ayet 16). Tıpkı koyunların çobanlarını birlikte takip etmesinin önemli olması gibi, İsa bizim de onu birlikte takip eden bir topluluk olmamızı ister. Koyunlarının, diğer koyunlardan uzak kalarak kendisini takip edebileceklerini düşünmelerini istemez.

İsa, *İyi Çoban* olmaktan bahsederken bize kendisi hakkında ne anlatıyordu? [6]

Çobanımız Rab olduğunda, ne eksikimiz kalır (Mez 23:1)? [7]

Yeni Antlaşma'nın Müjdesi, İsa'nın bize her türlü ruhsal bereketi vermiş olmasıdır (bağışlanma, Tanrı ile yeniden kurulan ilişki, sonsuz yaşam, Kutsal Ruh, sevgi, sevinç, barış, vb.) (Ef 1:3).

Bazen arzularımızı ihtiyaçlarımızla karıştırırız. Büyük bir ev, güzel bir araba, bir eş, çocuklar vb. isteriz. Komşularımız kadar iyi, hatta onlardan daha iyi görünmek isteriz; asla onlardan daha kötü durumda görünmek istemeyiz!

Bununla birlikte, Tanrı, maddi konularda olsun ya da olmasın, bizim ihtiyaçlarımızı bilir. Zenginlik bizi İyi Çoban'dan uzaklaştırır, ona yaklaştırmaz (**1. Ti 6:9–10**).

İsa bize maddi ihtiyaçlarımız konusunda endişelenmememiz gerektiğini söyler. O bizim neye ihtiyacımız olduğunu bilir ve bize şunu söyler: *Siz öncelikle O'nun egemenliğinin ve doğruluğunun ardından gidin,*

*o zaman size bütün bunlar da verilecektir (Mat 6:33). İsa ile birlikteyse, ihtiyacımız olan hiçbir şeyden eksik kalmayız!*

*Eksiğim olmaz* sözünün anlamı nedir (Mez. 23:1)? [8]

*Beni nerede yatırıyor* (ayet 2)? [9]

Bu neyi temsil ediyor? [10]

Kendi başımıza ve başkalarıyla birlikteyken, Tanrı'nın sözünde geçirdiğimiz zaman bizim ruhsal yeşil çayırlarımızdır.

*O beni nereye götürür* (ayet 3)? [11]

Derin ve hızlı akan sular koyunların su içmesi için tehlikeli yerlerdir. Akıntıya kolayca kapılabilirler. Aynı şekilde, Tanrı, kendimiz ve diğer insanlar hakkında yalanlar "içmemiz" de tehlikelidir. Bu yalanlar, kalplerimizi ve zihinlerimizi başkaları hakkında kötü düşünmeye ve onlarla kötü ilişkiler kurmaya sürükler

Buna karşılık, İsa ise bizi *sakin sulara götürür*. Sadece O susayan ruhlarımıza su vererek bize yaşam verebilir (**Mez. 42:1; Yu. 7:37–38**). Yalnızca O, bize Tanrı, kendimiz ve diğer insanlar hakkında gerçeği verebilir.

Yeşil çayırlarda uzanıp *sakin sular*dan içtiğimizde, Tanrı ruhlarımıza ne yapar (Mez. 23:3)? [12]

İsa [*ruhlarımızı*] *tazelediği* için, biz de diğer insanların ruhlarını çok daha iyi ferahlatabiliriz (Filimon 7).

İyi Çoban *çimimizi tazeledikten sonra ne yapar* (Mez. 23:3)? [13]

Her gün İsa ile zaman geçirdiğimde, Tanrı'nın sözünü okuyup dua ettiğimde, asla yanlış yöne gitmemem için bana bilgece rehberlik eder. Hedefimiz sonsuza dek İsa ile birlikte olacağımız Yeni Yeruşalim'dir. O bizi her adımda oraya götürecektir!

Tanrı'nın rehberliğini nasıl duyabiliriz? [14]

Neden bizi doğru yollara yönlendirir (Mez.23:3)? [15]

İyi Çobanımız bizi sevgi ve iyi işlere doğru yönlendirdikçe, insanlar Tanrı'yı yüceltecektir (**Mat 5:16**)!

Mezmun 23:4. ayet bize *en karanlık vadiden geçme* zamanı hakkında hangi üç şeyi anlatıyor? [16]

Peki bizim için *en karanlık vadi* neler olabilir?

İsa bize bu hayatta sıkıntılarla karşılaşacağımızı söyledi (Yuh 16:33). Kendisi her açıdan acı çektiği için bizim zayıflıklarımızı anlayabiliyor (Ibr 4:15). Bu yüzden zorluklarla karşılaştığımızda, İsa'nın neler yaşadığımızı anladığını, yolun her adımında bizimle olduğunu ve her şeyi ona daha çok benzememiz için kullandığını hatırlamalıyız (**Rom 8:28–29**)!

*En karanlık vadiden* geçerken neyi hatırlamalıyız? [17]

## En önemli cümle

İbranice şiirde, bir şiirin en önemli dizesi orta dizedir. Mezmun 23'ün orta satırı şudur: *Çünkü sen benimlesin*. Bütün evreni yaratan Tanrı benimledir! İsa'nın yolundan gitmeye karar verdiğiniz için ailenizi ve arkadaşlarınızı kaybetmenin acısını ne kadar hissederseniz hissedin, İyi Çoban size şunu söylüyor: *“Seni asla terk etmeyeceğim, Seni asla yüzüstü bırakmayacağım”* (Ibr 13:5). Rabbimizin bizimle olmadığı tek bir gün bile yoktur!

Çoban *çomağı*, insan ve hayvan saldırganlarına karşı savaşmak için kullandığı baş kıran ağır sopadır. Onun *değneği* ise, koyunları tehlikeden kurtaran asadır (dersin başındaki resme bakın). Çomak ve değnek, bir çobanın koyunlarını kurtarmak ve savunmak için ihtiyaç duyduğu her şeydir. Aynı şekilde İsa, hedefimize ulaşana kadar, yani Yeni Yeruşalim'e varana kadar koyunlarını tamamen güvende tutabilir.

İyi Çoban'ın *çomağı* ve *değneği* bize İsa hakkında ne anlatır? [18]

Tanrı benim için nerede *bir sofrayı hazırlıyor* (Mez. 23:5)? [19]

Çobanın düşmanları vahşi hayvanlar ve hırsızlardır. Bizim gerçek düşmanımız ise şeytandır. O bizim hayatımızı zorlaştırmak için sık sık insanları ve nesnelere kullanır, ancak şunu hatırlamalıyız: *savaşımız insanlara karşı değil, yönetimlere, hükümlerlere, bu karanlık dünyanın güçlerine, kötülüğün göksel yerlerdeki ruhsal ordularına karşıdır* (Ef 6:12).

İyi Çobanımız bize yalnızca koruma ve besin sağlamakla kalmaz; O bizimle kutlama şölenini de paylaşmak ister! O, yalnızca karanlık vadiden çıktığımızda değil, vadinin tam ortasında bile Onun varlığında sevinmemizi ister!

İsa, koşullarımız ne olursa olsun, bizi her gün kendisiyle “yemek yemeye” davet ediyor (Va. 3:20). Büyük sorunlarla karşı karşıya kaldığımızda bile Onunla sevinmemizi istiyor. Elçi Pavlus’un hapisteyken yazmış olduğu gibi, *Rab’de her zaman sevinin; yine söylüyorum, sevinin!* (Fil 4:4)

İyi Çoban’ın önüme bir sofraya hazırlaması fikrinden ne öğreniyoruz? [20]

İyi Çoban beni onurlandırmak amacıyla benim için hangi iki şeyi daha yapar (Mez. 23:5)? [21]

Bir ziyafette onur konuşunun başı yağla meshedilirdi (Luka 7:46). İsa bizi utandıran ve bize saldıranların önünde bizi onurlandırır (**Mat 5:10–12; 10:32**).

Birçok kültürde olduğu gibi, taşan bir kâse, yemeğin sahibinin mümkün olduğunca uzun süre kalmanızı istediğinin bir işaretidir. Eğer kasenizi doldurmaya devam ederlerse, kalmanızı isterlerdi. Boş bir kase ise, gitmeni istediklerinin bir işaretidir. İsa kaselerimizi doldurmaya devam ediyor, çünkü O, bizim sürekli olarak onun huzurunda bulunmamızı istiyor!

Şunu unutmamalıyız ki, insanlar İsa’ya olan inancımız nedeniyle bize nasıl davranırlarsa davranırlar, O bize onurlu misafirleri olarak davranır! Biz hak etmesek bile O bunu yapar!

İmanlı olmayanlar seni utandırdığında neyi hatırlamalısınız? [22]

*Hayatımın bütün günlerinde beni izleyecek olan nedir* (Mez. 23:6)? [23]

Yalnızca İyi Çoban tamamen iyi ve güvenilirdir.

“Sevgi” kelimesinin özgün dilindeki karşılığı *Hesed*’dir. Bu, Eski Antlaşma’da önemli bir kelimedir. Tanrı’nın, kendisiyle antlaşma yaptığı halkına karşı duyduğu sadık ve sevgi dolu iyilikseverliğini anlatır (Çık 15:13; 20:6). Onun bizim için yapacağını söylediği her şeyi yapacağına güvenebiliriz. O bizi sonsuza dek İsa ile birlikte olacağımız Yeni Yeruşalim’e güvenli bir şekilde ulaştıracaktır.

Sonsuza dek nerede yaşayacağım (Mez.23:6)? [24]

Rabbimizin evi artık fiziksel bir bina değil, İsa’nın kendisidir (Yuh 2:19–22)! İsa bizi O’nunla *yaşamamız* için çağırıyor. Elçi Pavlus da aynı şekilde imanlıları, *Mesih İsa’ya ait olanlar* diye çağırır (Rom 8:1).

Bununla birlikte, eğer kalplerimiz incinme, acı, affetmeme veya küçümseme ile doluyorsa *Mesih İsa’da yaşayamayız*. Dolayısıyla, çevrenizdeki insanlarla iyi ilişkiler kurmayı öğrenmenin ilk adımı, İyi Çoban’ın sizi *doğru yollara yönlendirmesine* ve esasını kullanarak sizi yanlış yollardan uzaklaştırmasına izin vermektir! Bu kursun bu yolculukta size yardımcı olmasını dileriz.

**Bu Mezmur üzerinde çalışırken, Tanrı sizde nasıl bir etki oluşturdu?**

## Cevaplar

- 1 – İyi Çoban'ı takip etmemiz gerekiyor.
- 2 – Davut.
- 3 – Bir çoban.
- 4 – Bir çoban koyunlarının iyi beslendiğinden ve sağlıklı olduğundan emin olmak için onlara bakar.
- 5 – Kendisinin Tanrı olduğunu ve bizim koruyucumuz ve rehberimiz olduğunu söylüyordu.
- 6 – Bize kurtarıcımız olduğunu, her birimizle canlı bir ilişki istediğini ve bizi diğer takipçileriyle bir araya getirmek istediğini söylüyordu.
- 7 – Hiçbir şey!
- 8 – İsa ile birlikteyken ihtiyacımız olan hiçbir şeyden yoksun değiliz.
- 9 – Yemyeşil çayırlarda.
- 10 – Yemyeşil çayırlar rahatlayacağımız ve kendimizi besleyeceğimiz güvenli bir yerdir.
- 11 – *Sakin suların kıyısında.*
- 12 – *İçimi tazeler.*
- 13 – *Bana doğru yollarda öncülük eder.*
- 14 – İsa, her gün Tanrı'nın sözünü okuyup dua ederek Onunla vakit geçirdiğimizde bize rehberlik eder.
- 15 – *Adı uğruna.*
- 16 – *Karanlık ölüm vadisinden geçsem bile, Kötülükten korkmam. Çünkü sen benimlesin. Çomağın, değneğin güven verir bana.*
- 17 – Hayatımızdaki tüm zorluklar ve sorunlardan geçerken, İsa bizim neler yaşadığımızı anlıyor, yolun her adımında yanımızda oluyor ve bizi kendisine daha çok benzetmek için her şeyi kullanıyor.
- 18 – İsa, hedefimize (Yeni Yeruşalim) ulaşana kadar koyunlarını tamamen güvende tutabilir.
- 19 – *Düşmanlarımın önünde ...*
- 20 – O, bizim onun huzurunda bulunmamızı ve her gün Onunla yemek yememizi istiyor.
- 21 – *Başıma yağ sürersin, Kâsem taşıyor.*
- 22 – İsa'ya olan inancımız nedeniyle insanlar bize nasıl davranırsa davranırsın, Onun bize şerefli misafirleri olarak davrandığını unutmamalıyız!
- 23 – *... iyilik ve sevgi.*
- 24 – *... RAB'bin evinde.*

## Ders 2:

# Dinleme



Bu ders, birbirimize karşı sevgi ve saygı eksikliğimizin ilişkilerimizi nasıl bozduğu veya yok ettiğiyle ilgilidir. Bu, en iyi şekilde birbirimizi dinleme biçimimizde görülebilir.

### **Rol canlandırma** (mümkünse, bunu dersten önce hazırlayın)

İki kişi konuşuyor. İlk kişi ikinci kişiye geçen hafta yaşadığı küçük bir sorundan bahsediyor. İkinci kişi, telefonuna gelen bir mesajı okuyup cevap yazıyor, ilk kişiyi eleştiriyor ve sonra kendinden bahsetmeye başlıyor ve karşısındakini doğru düzgün dinlemiyor.

**Fikirlerinizi paylaşın:** İlk kişi kendisini nasıl hissediyor olabilir?

## Sevgi

Elçi Yuhanna şöyle der: *Sevgili kardeşlerim, birbirimizi sevelim. Çünkü sevgi Tanrı'dandır. Seven herkes Tanrı'dan doğmuştur ve Tanrı'ya tanır. Sevmeyen kişi Tanrı'ya tanımaz. Çünkü Tanrı sevgidir* (1. Yuh 4:7-8).

Bu ayetler bize sevginin nereden geldiği konusunda ne anlatıyor?

Bu ayetler bize sevmeyen kişi hakkında ne anlatıyor?

**Fikirlerinizi paylaşın:** Birisini dinlemek istemiyorsak onu gerçekten sevmek mümkün müdür?

**Gerçek:** Bir insanı ne kadar çok sevdiğimi onu ne kadar dikkatli dinlediğimle gösteririm.

## Saygı

Sevgiyi göstermenin önemli bir yolu, birbirimize saygı göstermektir. Saygı duymadığımız kişileri dinlemeyiz.

### Dinleme testi 1

*Birbirinize kardeşlik sevgisiyle bağlı olun. Birbirinize saygı göstermekte yarışın (Rom 12:10).*

Ne kadar iyi dinliyorsunuz:

- Anne babanızı?
- Eşinizin anne babasını?
- Eşinizi?
- Çocuklarınızı?
- Gelininizi?
- Evinizdeki sevdiğiniz diğer insanları?
- Kilise önderlerinizi?
- Kilisenize gelen diğer bütün insanları (zor olanları bile!)?

**Tanrı tüm bu insanlara karşı tutumunuzdan memnun mu?**

#### İkrar zamanı



*Günahımız yok dersek, kendimizi aldatırız, içimizde gerçek olmaz. Ama günahlarımızı itiraf edersek, güvenilir ve adil olan Tanrı günahlarımızı bağışlayıp bizi her kötülükten arındıracaktır! (1. Yuh 1:8-9)*

Saygısızlık ettiğiniz zamanlar için Tanrı'dan sizi affetmesini isteyin. Hayatınıza koyduğu insanlara karşı size yeni bir takdir duygusu vermesini isteyin. Onları daha iyi dinleyebilmeniz için ondan yardım isteyin.

## Dinleme

Dinlemenin ne kadar önemli olduğunu anlamak için, çok üzgün veya incinmiş olduğunuz ve birinin sizi dinlemesini istediğiniz bir zamanı düşünün. Onlarla duygularınızı paylaşmaya çalıştınız ama sizi o kadar kötü dinlediler ki, eskisinden daha fazla acı çektiniz. Bu konudan şimdi bahsetmeyin ama o zaman nasıl hissetmiş olduğunuzu düşünün. O konu hakkında şimdi nasıl hissediyorsunuz? Yaşadığınız acılar, birbirimizi dinlemeyi öğrenmemiz gerektiğini gösterir. Başkalarının acılarını dinlediğimizde, acıları azalır ve daha katlanılabilir hale gelir.

Elçi Yuhanna bize şöyle der: *Yavrularım, sözle ve dille değil, eylemle ve içtenlikle sevelim (1. Yuh 3:18).*

**Hatırlayalım: Bir insanı ne kadar çok sevdiğimi onu ne kadar dikkatli dinlediğimle gösteririm.**

Anne babamızdan veya eşimizden çok fazla sevgi görmemiş olsak bile, Tanrı'ya şükürler olsun ki, Kutsal Ruh kalbimizi Tanrı'nın sevgisiyle doldurabilir! Hepimiz başkalarını İsa'nın sevdiği gibi sevmeyi öğrenebiliriz!

Bir insanı ne kadar çok sevdiğimizi ona nasıl gösteririz?

## Sevgi testi

Kutsal Kitap'taki bu iki ayet üzerine düşünelim:

*Öyleyse, Tanrı'nın kutsal ve sevgili seçilmişleri olarak yürekten sevecenliği, iyiliği, alçakgönüllülüğü, sabrı, yumuşaklığı giyinin* (Kol 3:12).

*Ama gökten inen bilgelik her şeyden önce paktır, sonra barışçıldır, yumuşaktır, uysaldır. Merhamet ve iyi meyvelerle doludur. Kayırcılığı, ikiyüzlülüğü yoktur* (Yakup 3:17).

Bu kelimelerin her birinin anlamını düşünelim. Bunu yaparken, daha iyi yapabilmeyi öğrenmek istediğiniz her özelliğin yanına bir işaret koyun. Daha sonra İsa'dan size yardım etmesini isteyebilirsiniz

- Sevecenlik** Başkasının sorunu yüzünden üzülme anlamına gelir. İsa, kendisine gelen insanlara sürekli olarak sevecenlik gösterirdi (ör. Mat 9:36; 15:32).
- İyilik** İnsanlar size aynı iyilikle karşılık vermese bile iyi davranma ve cömertlik anlamına gelir (**Luka 6:35**).
- Alçakgönüllülük** kendini başkalarından üstün görmemek ve başkalarının sizin istediklerinizi yapması gerektiğini düşünmemek demektir. Bunun yerine başkalarını, yaşayan Tanrı'nın değerli çocukları olarak görmeli; onlara hizmet etmek ve onları bereketlemek konusunda istekli olmalıyız (**Filp 2:3**).
- Yumuşaklık** başkalarının duygularını dikkate almak ve kendi öfkemizin bizi kontrol etmesine izin vermemek demektir. Bizim harika örneğimiz İsa, yumuşak huylu, alçakgönüllüydü (**Mat 11:29**).
- Sabır** öfkenin tam tersidir; birisi veya bir şey bizi rahatsız ettiğinde hemen öfkelenmeyiz veya sinirlenmeyiz (**Yakup 1:19**).
- Pak** kutsal, günaha boyun eğmeyen anlamına gelir (**1. Yuh 3:3**).
- Barışçıl** Bu, asla kavga ve çatışma başlatmamak anlamına gelir. Bunun yerine, uyumu teşvik etmek için elimizden gelen her şeyi yapmalıyız (**Mat 5:9**).
- Yumuşak** Başkalarının duygularına saygı duymak anlamına gelir (**Rom 12:10**). Bu sözler veya eylemler başka birinin üzgün veya sevilmemiş hissetmesine neden olur mu?
- Uysal** İsa'nın bizden yapmamızı istediği şeyi yapmak ve dolayısıyla, yetki sahipleriyle tartışmadan, onlara itaat etme isteği anlamına gelir. Tanrı'nın emirleriyle çelişmediği sürece yetki sahiplerine itaat ederiz (**Ef 5:21-22; 6:1,5**).
- Merhamet** Tanrı'nın bize merhamet gösterdiği gibi, affetmeye hazır olmaktır (**Ef. 2:4-5**).
- İyi meyve** Kutsal Ruh'un hayatımızda çalıştığına kanıttır (**Gal 5:22-23**).
- Kayırcı olmayan** herkese Mesih'te değerli bir kardeş gibi davranmak anlamına gelir (**Yakup 2:1-5**).
- İkiyüzlü olmayan** rol yapmamak demektir. Düşüncelerimiz ve eylemlerimiz sözlerimizle uyumlu olmalıdır (**1. Pet 1:22**).

İşaretlediklerinize bakın. **Tanrı sizin diğer insanlarla olan ilişkilerinizden memnun mu?**



### İkrar zamanı

Başkalarıyla iyi ilişkiler kuramadığınız zamanlarda Tanrı'dan sizi affetmesini isteyin. Ondandır, hayatınıza koyduğu herkese bir bereket kaynağı olma arzusunu vermesini isteyin. Ondandır, onları daha iyi dinlemenize yardımcı olmasını isteyin.

## Dinleme testi 2

**Bir insanı ne kadar çok sevdiğimi, onu ne kadar dikkatli dinlediğimle gösteririm.**

Şimdi birisi sizinle onlar için önemli bir şey hakkında konuşurken, sizin sıklıkla yaptığınız şeylerin yanına bir işaret koyun:

### Olası davranışlar

- Dinleyemeyecek kadar yorgun olduğunuzu belli ediyorsunuz
- Telefonunuza cevap veriyorsunuz ve başka bir konuya geçiyorsunuz
- Birisi konuşurken telefonunuzla ilgileniyorsunuz
- Sizinle konuşan kişiye başınızı çeviriyorsunuz
- Sık sık saate bakıyorsunuz
- Sıkılmış, sabırsız görünüyorsunuz veya gözlerinizi çeviriyorsunuz
- Yüzünüzde uygunsuz bir ifade beliriyor
- Bir yandan telefonda konuşurken öte yandan ev işi veya diğer işlerinizi yapmaya devam ediyorsunuz.

### Olası sözler

- Çok fazla soru soruyorsunuz
- Bir kişinin kendini aptal veya kötü hissetmesine neden olacak bir şey söylüyorsunuz (örneğin: "Bunu nasıl yapabildin?" "Bu senin suçun!")
- Onlara sorunlarının önemli olmadığını söylüyorsunuz
- Konuşmaları daha bitmeden onların cümlelerini siz tamamlıyorsunuz
- Çok basit görünen tavsiyeler veriyorsunuz
- Sık sık sözünü kesiyorsunuz
- Onlara ne düşündüklerini söylüyorsunuz (örneğin. "ondan daha iyi olduğunu sanıyorsun")
- Onlara ne olacağını söylüyorsunuz (örneğin. "Eğer onlara bundan bahsedersen işini kaybedersin.")
- Konuyu değiştiriyorsunuz
- Kendinizden bahsediyorsunuz
- Konuşma sırasında kendilerine (veya herhangi birine) biraz daha yiyecek veya içecek isteyip istemediklerini soruyorsunuz

### Yapıyor olabileceğiniz diğer şeyler

- Çok fazla konuşursunuz (Özd. 10:19)
- Dedikodu yapıyorsunuz (Özd 11:13)
- Her an kavga çıkarmaya hazırsınız (Özd 26:21)
- Konuşmak ve öfkelenmekte acelecisiniz (Yakup 1:19–20)
- Her zaman kendi fikrinizi söylüyorsunuz (Özd 18:2)
- Kişi size sorunun ne olduğunu anlatmayı bitirmeden önce tepki veriyorsunuz (Özd 18:13)
- Sözlerinize dikkat etmiyorsunuz (Yakup 1:26; 3:5)
- Birisi size kırıldığında veya kızdığında öfkenizi belli ediyorsunuz.
- Sizden daha genç oldukları veya kiliseye ya da ailenize yeni katıldıkları için onlara saygı duymuyorsunuz.

Başka hangi örnekleri verebilirsiniz?

İşaretlediklerinize bakın. **Tanrı sizin diğer insanlarla olan ilişkilerinizden memnun mu?**



### İkrar zamanı

Hepimiz birçok yönden eksik kalıyoruz. Ama Tanrı'dan bizi daha iyi dinleyiciler yapmasını dileyelim ki, birbirimize sevgi göstermede daha iyi olabilelim.

## İkili gruplar halinde alıştırma

- İçinizden biri şu anda yaşadığı zorluktan bahsedecek. Diğeri ise konuşan kişiyi dikkatle dinleyecek ve onun için dua edecek.
- Daha sonra, diğer kişi bir şeyler paylaşacak ve ilk kişi dikkatlice dinleyip onlar için dua edecek.

## Ders 3:

# Duyguları Anlama



Bir önceki derste iyi dinlememizi engelleyen bazı şeylerden bahsettik. Bu derste ise, insanlara bereket ve teşvik kaynağı olmamızı sağlayacak şekilde onları nasıl dinleyebileceğimizi öğreneceğiz.

## Kalplerimizin şifacısı

Öncelikle İsa'nın yaralı kalplerimize getirdiği şifayı düşünelim.

Eski Antlaşma'da, Peygamber Yeşaya, Mesih geldiğinde neler yapacağından bahsetti. İsa bu peygamberliğin kendisi hakkında olduğunu söyledi (Luka 4:16-19). İşte İsa'nın bugün bizim içimizde ve bizim aracılığımızla yaptığı şey budur!

**Yeşaya 61:1-3** ayetini okuyun.

Mesih ne yapacaktı? Bu ayetlerde kaç madde bulabileceğinize bakın.

Her bir cümlenin ne anlama geldiğini düşünelim:

- **yoksullara müjde iletmek** (ayet 1)  
Fiziksel veya ruhsal olarak fakir olabiliriz; hatta aynı zamanda hem ruhsal hem fiziksel olarak fakir olabiliriz. Tüm günahlarımız, başarısızlıklarımız ve sorunlarımızla İsa'ya gittiğimizde, O bize müjdeyle karşılık verir!
- **yüreği ezik olanların yaralarını sarmak** (ayet 1)  
İyi bir cerrah yaraları sonradan neredeyse hiç görünmeyecek şekilde kapatır. Ciddi yaralarımıza dikkat etmezsek korkunç sakatlıklara yol açabilir. Kalplerimiz sorunlar yüzünden yaralanabilir ve bir şekilde hayatımıza devam edebiliriz, ama bu hasar, duygusal bozukluklara yol açar. İsa, bizi tekrar bütünleştirebilmek için, yaralarımızı ve yara izlerimizi O'na vermemizi istiyor. Çoğu insanın her gün yeniden bütünleştirilmeye ihtiyacı vardır!

- **tutsaklara ve zindandakilere ... serbest bırakılacaklarını**, (ayet 1)  
Birçok insan günahlarının, öfkelerinin ve acılarının tutsağıdır. İsa bizi özgür kılmak için geldi (**Yuh 8:36**)!
- **Tanrımız'ın öç alacağı günü** (ayet 2)  
Bize zarar verenleri yargılamaktan vazgeçmeliyiz. İsa geri döndüğünde adalet günü gelecek. Ama eğer acıya ve intikam arzusuna tutunursak, İsa bize şifa getiremez (**Rom 12:19**).
- **Yas tutanların hepsini avutmak, yas tutanlara yardım sağlamak** (aa.2-3)  
Bizi üzebilecek birçok şey vardır. İsa'nın, tıpkı Babası gibi, biz onu hayal kırıklığına uğrattığımızda bile şefkat ve teselliyle dolu olduğunu asla unutmamalıyız (**Mat 11:29; 2. Kor 1:3**).
- **Kül yerine çelenk**, (ayet 3)  
Başınıza kül serpmek yas tutmanın bir işaretiydi. Fakat İsa, "külümüzün" utancını ortadan kaldırmak ve onları güzel bir onur "tacına" dönüştürmek istiyor (**Ibr 12:11; 1. Pet 1:6-7**).
- **Yas yerine sevinç yağı** (ayet 3)  
İsa yasımızı sevince dönüştürüyor (**Mez 18:28; Yuh 15:11**)!
- **Çaresizlik ruhu yerine onlara övgü giysisi** (ayet 3)  
Tanrı umutsuzluğumuzu övgüye dönüştürmek istiyor (**İbr 13:15; Mez 139:12**)!
- **RAB'bin görkemini yansıtmak için, onlara "RAB'bin diktiği doğruluk ağaçları" densin.** (ayet 3)  
Burada, Tanrı'nın bütün bunları yapmak istemesinin sebebini görüyoruz. Diğer insanların O'nun ne kadar harika olduğunu görebilmesi için, bizim O'nun tanığı olmamızı istiyor! Meşeler rüzgarda devrilmeyen güçlü ağaçlardır. Çok büyük oldukları için onları çok uzaktan görebilirsiniz. Tanrı'nın sözünü okumaktan ne kadar çok zevk alırsak ve O'nun kalplerimizi dönüştürmesine ne kadar çok izin verirse, hayatımıza zorluklar geldiğinde o kadar sağlam durabilir ve diğer insanlara örnek olabiliriz. O zaman Tanrı yücelir ve daha çok insan onu tanımak ister!

İsa, halkına vermeyi arzuladığı bu bereketlerin aracı olarak kimi kullanmak istiyor? [1]

Evet, İsa bütün bunları yapmamız için bizi kullanmak istiyor! Biz O'nun bedeniyiz (Kol 1:24). Bizim aracılığımızla çalışmak istiyor (**2. Kor 1:3-4**).

Bu derste, çevremizdeki insanlar sorunlarla karşılaştığında, onları cesaretlendirmek için İsa'nın bizi nasıl kullanabileceğini düşüneceğiz.

## Esenlik

Yeşaya 9:6'da Mesih *esenlik önderi* olarak nitelendiriliyor. Barış (esenlik), Kutsal Kitap'ta önemli bir kelimedir (400'den fazla defa kullanılmıştır).

Kutsal Kitap'ta esenlik kelimesi, kalbimizin, zihnimizin ve ruhumuzun bütünüyle sağlıklı bir uyum içinde olması anlamına gelir. Bu esenlik, sadece Tanrı ile ve birbirimizle uyum içinde yaşarsak gelir. **Yuh 14:27, Ef 4:3 ve Filp 4:6-7** ayetlerini okuyun.

Çoğumuz ailemiz, paramız, geleceğimiz vb. konularda endişe duyarız. Hepsinden daha çok ihtiyacımız olan şey, yalnızca Tanrı'nın bize verebileceği esenliktir. Tanrı, birbirimize daha çok esenlik vermemiz için bizi kullanmak istiyor.

Olumlu duygular esenliğimize katkıda bulunur. Olumsuz duygular ise esenliğimizi bozar.

Hepimiz her gün pek çok duyguyu yaşıyoruz.



1) Geçtiğimiz hafta hangi olumlu duyguları hissettiniz?



2) Geçtiğimiz hafta hangi olumsuz duyguları hissettiniz?

Cevap 2'ye bakın ve hangi duyguları adlandıramadığınızı görün. [2]



Birisinin bizimle olumlu duygularını paylaşmasına izin verdiğimizde, bu onların mutluluğunu ve esenliğini artırır. Ve birinin bizimle olumsuz duygularını paylaşmasına izin verdiğimizde ise , bu duygulara katlanmaları biraz daha kolaylaşır böylece onların esenliği biraz olsun sağlanmış olur.

Başkalarının esenliğinin artmasına yardımcı olan biri misiniz?

Başkalarının duygularını güvenle paylaşabileceği biri misiniz? Onlar hakkında dedikodu yapmayacağınızı biliyorlar mı?



Olumsuz duygularınız varsa ne yaparsınız? Onları örtbas mı edersiniz? Olumsuz duygumuzu kendimize veya başkalarına itiraf etmediğimizde, bu durum diğer insanlarla öfkeli bir şekilde konuşmamıza sebep olabilir. Bu, onların esenliğine zarar verir ve ilişkimizi zedeler. Örneğin, hiçbir kötülük yapmadıkları halde onlara bağırırız!

Başkalarının esenliğini arttırmaya ve esenlik içinde büyümelerine nasıl yardımcı olabileceğimizi düşünelim. Bunu yapmanın en önemli yollarından biri iyi dinlemektir. Birisi acı çektiğinde, ona yardım etmenin en iyi yolu **iyi dinlemek** ve iyi dinledikten sonra onu **İsa'ya getirmektir**.

Böylece, olumsuz duygular yaşadığımızda, duygularımızı (onları incitmeden) paylaşabileceğimiz güvenilir bir arkadaş edinmiş oluruz. Böyle bir arkadaşımız olmasa bile, her zaman sabırlı ve bizi dinlemeye hazır olan İsa'ya sahibiz (**Mat 11:28**).

İyi dinlemek insanların duygularını yönetmelerine nasıl yardımcı olur? [3]

Başkalarını nasıl iyi dinleyebiliriz? Fikir edinmek için 2. derse geri dönebilirsiniz.

## Rol canlandırma (mümkünse, bunun alıştırmalarını dersten önce yapın)

İki kişi: İlk kişi, ikinci kişiye geçen hafta yaşadığı küçük bir sorundan bahseder. İkinci kişi, cevap 4'teki listelenen şeyleri yaparak onu dikkatlice dinler. [4]

### Fikirlerinizi paylaşın:

İlk kişi ne hissetti?

İkinci kişi birinci kişiye yardım etmek için ne yaptı?

İyi dinlemek için başka neler yapabiliriz?

Daha sonra mümkün olduğunca çok fikir yazın. Cevaplarınızı cevap 4'teki listeye karşılaştırın.

## İsa'nın örneğini izleyin

Yuh 4:1–29 ayetini okuyun.

İsa, kuyu başında Samiriyeli kadınla karşılaştığında bize iyi dinlemenin bir örneğini verdi.

İsa, Samiriyeli kadına yardım etmek için ne yaptı?



Mümkün olduğunca çok cevap düşündüğünüzde, onları cevap 5 ile karşılaştırın ve başka neler yaptığını görün. [5]

Bu kadın, İsa'nın kendisiyle kurduğu ilişkinin bir sonucu olarak hayatının nasıl değiştiğini birçok kişiye anlattı.

İnsanları İsa'ya getirmek istiyorsak yapmamız gereken birkaç şey bulunmaktadır. Daha iyi yapmak istediğiniz noktaların yanına bir işaret koyun:

- Diğer kişinin rahatça konuşabildiğinden emin olun.** Bu kişiyle tek başına konuşabileceğiniz bir yer bulmanız mı gerekiyor?
- Diğer kişiye karşı beslediğiniz olumsuz duyguların üstesinden gelin.** Onlara karşı saygılı bir şekilde konuşabildiğinizden emin olun. Eğer konuşamıyorsanız, başka birisinin onlara yardım etmesini isteyin ve duygularınızı Tanrı'ya itiraf edin.
- Gerçekte tam olarak neler olduğunu anlayın.** Ne oldu? Size söylenmeyen şeyleri varsaymayın.
- Onların duygularını dinleyin ve kabul edin.** Peki bu durum onları nasıl hissettirdi?
- Onlara **itiraf** edebilecekleri herhangi bir günah olup olmadığını sorun (Yakup 5:16) ama **onları yargılamayın** (Mat 7:1-2).
- Tavsiye vermekte acele etmeyin**
  - örneğin, “Bu durumu daha da kötüleştiren başka bir şey yaptın mı?” veya “Bunun tekrar olmasını önlemek için ne yapabileceğini düşünüyorsun?” diye sorabilirsiniz.
  - Herhangi bir tavsiyeniz varsa, tavsiye vermeden önce buna izin verip vermeyeceklerini sorun. Eğer evet derlerse, ancak o zaman tavsiyenizi verin
  - Eğer itiraf etmemişlerse, onlara günahlarını **alçakgönüllülükle** gösterin (Yeni Antlaşma'daki günahlardan bahsediyoruz). Ama onlara günahlarını söylemekte acele etmeyin; **Mat 7:3-7** hatırlayın!
- Onları İsa'ya getirin!** İsa'nın bizi bağışladığı, kalplerimizi iyileştirdiği ve bize esenlik verdiği müjdesinden bahsedin. İsa ile cennette sahip olacağımız harika gelecekte bahsedin.
- Onlarla beraber **dua edin!**

## Dua

Bazen durumu düzeltmek için yapabileceğimiz şeyler vardır, bazen de yoktur. Ancak, bizimle zor durumunu paylaşan kişi için her zaman **dua etmeliyiz**. Bizim görevimiz başkalarının sorununu çözmek değil, onları tüm sorunlarını çözebilecek olana yönlendirmektir; onlara İsa'nın kim olduğunu hatırlatmaktır!

## Çiftler halinde alıştıırma

- İlk kişi, şu anda zorluk yaşadığı bir konu hakkında konuşacak. İkinci kişi dikkatlice dinleyecek, ilk kişinin hissettiği duyguları anladığını gösterecek ve ardından ilk kişi için dua edecek.
- Daha sonra yukarıdaki adımı rolleri değiştirerek tekrarlayın.
- Bitirdiğinizde, bunun zor durumunuz hakkındaki hislerinizi nasıl değiştirdiğini konuşun.

## Günlük yaşamda uygulama

Bu hafta toplantıya gelmeyen birini arayıp nasıl olduğunu sorun. Duygularını da önemseyerek dikkatlice dinleyin ve ardından onu İsa'ya getirin.

## Cevaplar

- 1 – Bizi!
- 2 – 1) mutluluk, heyecan, sevinç, cesaretlendirme  
2) endişe, karmaşa, hayal kırıklığı, öfke, rahatsızlık, üzüntü, umutsuzluk, korku, şok, hiddet.
- 3 – Bu onların esenliğini artırır.
- 4 – Birisi size nasıl hissettiğini anlattığında, ilgi gösterin ve kendinizi onun yerine koyarak dinleyin. Birisi sizinle önemli bir şey hakkında konuşmak istediğinde, çalan telefonunuz veya sizi görmeye gelen başka biri tarafından rahatsız edilmemek için elinizden geleni yapın; örneğin, konuşmak için bir parka gidin.  
İhtiyaç duydukları kadar konuşmalarına izin verin ve konuyu değiştirmeyin.  
2. derste konuştuğumuz gibi, sözel olmayan davranışlarınızla kişiye olan ilginizi gösterin: onlara bakın, sessizce oturun, tüm işlerinizi bir kenara bırakın ve dikkatlice dinleyin, vb.  
Yaşadıkları duyguları dinleyin ve kabul edin (örneğin, kişinin anlattıklarından duyduğunuzu düşündüğünüz şeyi söyleyin ve doğru anladığınızı teyit etmelerini isteyin)  
Kişinin size söylediklerini, size söyleme izni vermediği sürece, başkasına söylemediğinizden emin olun. Diğer kişi için dua etmeyi teklif edin.
- 5 – Başkalarının önünde değil, tek başınayken onunla konuştu.  
Onu bir Samiriyeli ve bir kadın olduğu için hor görmedi; aksine, ondan yardım isteyerek saygı gösterdi. Onun isteğini reddetmesinden rahatsız olmadı, bunun yerine onu hayatın kaynağı olan Kendisine yöneltti. Onu durumu hakkında daha fazla bilgi vermeye ve günahını itiraf etmeye teşvik etti.  
Onu kınamadı, sadece gerçekleri söyledi.  
Onu bağışlanmayı, yeni yaşamı ve Tanrı ile barışı sağlayabilecek olana götürdü.

## Ders 4:

# Azarlama



Burada hiç günah işlememiş olan var mı? Burada geçen hafta günah işlemeyen var mı? Bugün günah işlemeyen var mı?

Bizim sorunumuz, kendi günahlarımızı görmekte zorlanmamızdır. Peygamber Yerehya şöyle demişti: *Yürek her şeyden daha aldatıcıdır, iyileşmez, Onu kim anlayabilir?* (Yer 17:9)

Kutsal Ruh'un özel bir görevi vardır: Her birimizi İsa'ya daha çok benzer kılmak. Her gün Tanrı'nın Sözünü okuduğumuzda, Kutsal Ruh bize **neyi** değiştirmemiz gerektiğini gösterir. O aynı zamanda değişmemize de yardımcı olur, ama bazen sağır bazen de kör oluruz! Bazen Kutsal Kitap'ın diğer insanların günahlarından bahsettiğini düşünürüz ve üzerimize alınmayız. Bu yüzden İsa, günahımızı bize göstermek için başkalarını kullanır.

## Başkalarını neden azarlamalıyız?

Kaybolan koyun benzetmesini bize kim anlatabilir (Luka 15:1-7)?

Bu benzetme bize ne öğretiyor? [1]

Elçi Yakup şöyle yazmıştı: *Kardeşlerim, içinizden biri gerçeğin yolundan sapar da başka biri onu yine gerçeğe döndürürse, bilsin ki, günahkârı sapık yolundan döndüren, ölümden bir can kurtarmış, bir sürü günahı örtmüş olur* (Yakup 5:19-20).

Birisi *bir günahkârı yolundan döndürdüğünde* ne olur? [2]

Hepimiz birbirimizin yanlış yola sapmasına engel olabiliriz. Bunu nasıl yapabileceğimize dair fikirleriniz neler?

Mümkün olduğunca çok cevap düşündüğünüzde, daha fazla fikir görmek için cevap 3'e bakın. [3]

Karşı cinsle uygun bir şekilde ilişki kurmak önemlidir. Kimsenin kilisenizde ahlaksızlık olduğunu düşünmesine izin vermeyin.

Birinin İsa ile ilişkisinin nasıl gittiğini duymak için hangi soruları sorabilirsiniz? [4]

Birinin günah işlediğini veya günah işleme tehlikesi altında olduğunu fark ederseniz ne yapmalısınız? [5]

## Başkalarını nasıl azarlamalıyız?

İsa şöyle dedi: “*Sen neden kardeşinin gözündeki çöpü görürsün de kendi gözündeki merteği farketmezsin? Kendi gözünde mertek varken kardeşine nasıl, ‘İzin ver, gözündeki çöpü çıkarayım’ dersin? Seni ikiyüzlü! Önce kendi gözündeki merteği çıkar, o zaman kardeşinin gözündeki çöpü çıkarmak için daha iyi görürsün*” (Mat 7:3–5).

Başkasına neyi yanlış yaptığını söylemeden önce, biz ne yapmalıyız? [6]

**Hepimizin** günahkâr olduğunu unutmayın, bu yüzden başkalarına günahlarını ancak **alçakgönüllülükle** anlatabiliriz! Alçakgönüllü insanlar kendi zayıflıklarının ve günahlarının farkındadır. Kibirli insanlar ise kendi zayıflıklarını ve günahlarını görmezden gelir ve yalnızca başkalarının zayıflıklarını ve günahlarını görürler.

Elçi Pavlus şöyle demiştir: *Kardeşler, eğer biri suç işlerken yakalanırsa, ruhsal olan sizler, böyle birini yumuşak ruhla yola getirin. Siz de ayartılmamak için kendinizi kollayın* (Gal 6:1).

Başkasının günahahtan dönmesine yardım ederken hangi iki şeyi hatırlamalıyız? [7]

## Sohbet — kadınlar için (mümkünse, bunun alıştırmalarını dersten önce yapın)

**Bu sohbeti dinleyin. Gulia, Aina'ya nasıl yardım ediyor?**

**Gulia:** Nasılsın?

**Aina:** Sanırım iyiyim.

**Gulia:** Herşey yolunda mı?

**Aina:** *Tam olarak değil.*

**Gulia:** İsa bu hafta sana ne öğretti?

**Aina:** *Hiçbir şey.*

**Gulia:** Her gün Kutsal Kitap'ı okuyor musun?

**Aina:** *Hayır, çok fazla yoğunum.*

**Gulia:** Peki şu anda İsa ile yakın bir ilişkin olduğunu söyleyebilir misin?

**Aina:** *Tam olarak değil.*

**Gulia:** Yaptığın bir şey İsa'nın hoşuna gitmiyor olabilir mi?

**Aina:** *Belki.*

**Gulia:** Bana bunun ne olduğunu söylemek ister misin?

**Aina:** *Hayır , hiç kimseye söyleyemem.*

**Gulia:** Kimseye söylemezsen, o günahın kölesi olacaksın. Günahını birine anlattığında, günahın gücünün çok daha azalacağını biliyor musun? Yaptığın şey kanunen suç olmadığı sürece, bana anlattıklarını kimseye anlatmayacağıma söz verebilirim. Bu günahın üstesinden gelmene yardım etmek istiyorum. Bana anlatmaya hazır mısın?

**Aina:** *Hayır , hiç kimseye söyleyemem. Şok olabiliyorsun.*

**Gulia:** Aslında benim de o kadar mükemmel olmadığını biliyorsun; birçok yanlış yaptım. Ve bugün olduğum kişi olmamın tek sebebi Tanrı'nın merhameti. Seni seviyorum ve sana yardım etmek istiyorum çünkü şeytanın seni İsa'dan uzaklaştırdığını görebiliyorum. Ve bana neyi yanlış yaptığını söylersen kimseye söylemeyeceğime söz veriyorum.

**Aina:** *Yani, belki sana söyleyebilirim .... Patronum onun sevgilisi olmamı istiyor.*

**Gulia:** Bana söylediğin için teşekkür ederim. Bunu söylemek cesaret gerektirir.

**Aina:** *Kimseye söylemeyeceğime söz veriyor musun?*

**Gulia:** Evet, sana söz verdim. Bununla ilgili ne yapman gerektiğini düşünüyorsun?

**Aina:** *Onunla yalnız başıma vakit geçirdiğim için tövbe etmem gerek.*

**Gulia:** Evet! Başka ne yapmalısın?

**Aina:** *Onunla vakit geçirmeyi bırakıp farklı bir iş bulmalıyım.*

**Gulia:** Harika! Eğer istersen, önümüzdeki hafta nasıl gittiğini görmek için seninle görüşebilirim.

**Aina:** *Evet lütfen!*

**Gulia:** İsa'dan seni affetmesini istemeye hazır mısın? Şimdi dua etmek ister misin?

**Aina:** *Pek iyi. Sevgili Baba Tanrım, lütfen beni affet ve patronumdan kurtulup yeni bir iş bulmama yardım et. Amin.*

**Gulia:** Amin. Bu harika! İsa seni affetti! Rab yeni bir iş bulmanda sana yardım etsin. Ve artık İsa ile yenilenmiş bir ilişkinin tadını yeniden çıkarabilirsin! Senin için dua edebilir miyim?

**Aina:** *Elbette.*

**Kadınlar için sorular:**

Aina, yaptıklarını Gulia'ya anlatacak cesareti nasıl buldu? [8]

Gulia ona hangi konuda söz verdi? [9]

Konuşmanın sonucu ne oldu? [10]

Aina bu konuşmayı yapmasaydı sonuç ne olurdu? [11]

Gulia Galatyalılar 6:1 ayetinde söylenene nasıl itaat etti? [12]

**Sohbet — erkekler için (mümkünse, bunun alıştırmalarını dersten önce yapın)**

**Bu sohbeti dinleyin. Rahim, Serdar'a nasıl yardım ediyor?**

**Rahim:** Nasılsın?

**Serdar:** *İyiyim.*

**Rahim:** Her şey yolunda mı?

**Serdar:** *İyi...*

**Rahim:** İsa bu hafta sana ne öğretiyor?

**Serdar:** *Hiçbir şey.*

**Rahim:** Kutsal Kitap'ı her gün okuyor musun?

**Serdar:** *Hayır, çok fazla yoğunum.*

**Rahim:** Peki şu anda İsa ile yakın bir ilişkin olduğunu söyleyebilir misin?

**Serdar:** *Tam olarak değil.*

**Rahim:** İsa'dan uzaklaşmana neden olan bir şey mi yapıyorsun?

**Serdar:** *Belki.*

**Rahim:** Bana bunun ne olduğunu söylemek ister misin?

**Serdar:** *Hayır, hiç kimseye söyleyemem.*

**Rahim:** Kimseye söylemezsen, o günahın kölesi olacaksın. Günahını birine anlattığında, günahın gücünün çok daha azalacağını biliyor musun? Yaptığın şey kanunen suç olmadığı sürece, bana anlattıklarını kimseye anlatmayacağıma söz verebilirim. Bu günahın üstesinden gelmene yardım etmek istiyorum. Bana anlatmaya hazır mısın?

**Serdar:** *Hayır, hiç kimseye söyleyemem. Çok utanıyorum.*

**Rahim:** Aslında benim de o kadar mükemmel olmadığını biliyorsun; birçok yanlış yaptım. Ve bugün olduğum kişi olmamın tek sebebi Tanrı'nın merhameti. Seni seviyorum ve sana yardım etmek istiyorum çünkü şeytanın seni İsa'dan uzaklaştırdığını görebiliyorum. Ve bana neyi yanlış yaptığını söylersen kimseye söylemeyeceğime söz veriyorum.

**Serdar:** *Yani, telefonumda pornografi izliyordum.*

**Rahim:** Bana söylediğin için teşekkür ederim. Bunu söylemek cesaret gerektirir.

**Serdar:** *Kimseye söylemeyeceğime söz veriyor musun?*

**Rahim:** Evet, sana söz verdim. Bu konuda ne yapman gerektiğini düşünüyorsun?

**Serdar:** *Tövbe etmem gerek.*

**Rahim:** Başka ne yapmalısın?

**Serdar:** *Telefonumdan tüm o resimleri silmeliyim.*

**Rahim:** Doğru! Daha fazla resim arama isteği duyduğunda, Kutsal Kitap'ı okumaya başla. Eğer istersen, önümüzdeki hafta nasıl gittiğini görmek için seninle görüşebilirim.

**Serdar:** *Evet lütfen!*

**Rahim:** İsa'dan seni affetmesini istemeye hazır mısın? Şimdi dua etmek ister misin?

**Serdar:** *Olur. Sevgili Baba Tanrım, lütfen beni affet ve pornografiye bakmayı bırakıp bunun yerine Kutsal Kitap'ı okumama yardım et. Amin.*

**Rahim:** Amin! Harika! İsa seni affetti! Rab O'na yakın kalmana yardım etsin. Artık İsa ile yenilenmiş bir ilişkinin tadını yeniden çıkarabilirsin! Senin için dua edebilir miyim?

**Serdar:** *Elbette.*

### Erkekler için sorular:

Serdar, yaptıklarını Rahim'e anlatma cesaretini nasıl buldu? [13]

Rahim ona hangi konuda söz verdi? [14]

Sohbetin sonucunda ne oldu? [15]

Serdar bu konuşmayı yapmasaydı sonuç ne olurdu? [16]

Rahim Galatyalılar 6:1 ayetinde söylenene nasıl itaat etti? [17]

## Kaygan zemin

Çoğu insan birdenbire büyük bir günah işlemez. Önce yanlış yöne doğru küçük bir adım atar, sonra bir adım daha, sonra bir adım daha. Bu, kaygan bir yokuştan aşağı inmek gibidir. Ne kadar aşağı inerseniz, geri çıkmak o kadar zorlaşır.

Birinin yaşamında onu İsa'dan uzaklaştıran bir şey gördüğümüzde, daha fazla ilerlemeden önce o kişiyle konuşmalıyız. Fazla ilerlemeden geri dönebilmemiz için birbirimize yardım etmeliyiz.



Tanrı bizi kız ve erkek kardeşlerden oluşan topluluğuna yerleştirdi. Bizim görevimiz birbirimizi sevmek ve cesaretlendirmektir. Sağlam durmak ve inancımızda büyümek için birbirimize ihtiyacımız var. O zaman Tanrı, çevremizdekilere ışık olmamız için bizi birlikte kullanabilir. Birbirimizi yıkmamalıyız. Bunun yerine, sağlam durmak için birbirimize yardım etmeliyiz (Ef 6:14).

Birisi açıkça bir günah işliyorsa, o kişiye yardım etmemiz gerekir. Onu iyi tanıyorsak, kendisiyle doğrudan konuşabiliriz.

Eğer bu kişiyle yakın bir ilişkiniz yoksa veya sizden çok daha yaşlı biriye, o zaman sorun hakkında dolaylı bir şekilde konuşmanın bir yolunu bulmanız gerekir. Bunu nasıl yapabilirsiniz?

Mümkün olduğunca çok çözüm düşündüğünüzde, daha fazla fikir için cevap 18'e bakın. [18]

Elçi Pavlus, günahın maya gibi olduğunu söyler. Hamurun tamamını kabartmak için az miktarda maya yeterlidir. Tüm kilise topluluğunu etkilemek için de sadece biraz günah yeterli olur (1. Korintliler 5:6). Örneğin, kilisenin bir üyesi imanlı olmayan biriyle romantik bir ilişkiye başlarsa ve kimse ona karşı çıkmazsa, kilisedeki diğer insanlar bunun bir sorun olmadığını düşünecektir.

Amaç, ne kadar şaşırdığınızı veya ailenizden hiç kimsenin böyle bir şey yapmayacağını söyleyerek kendinizi daha üstün göstermek değildir. Asıl amacınız, imanlı kardeşinizin ölüme götüren bir yoldan uzaklaşmasına yardımcı olmaktır. Ayrıca diğer kilise üyelerini de onların günahlarının benzerini yapmaktan korumak isteriz.

## Sır saklamak

*Dedikoducu sır saklayamaz, oysa güvenilir insan sırdaş olur (Özd. 11:13).*

Sır saklama konusunda ne kadar iyisiniz? Birisinin size itiraf ettiği bir günahı kimseye söylemeyeceğinize dair verdiğiniz sözünüz tutabilir misiniz?

Birisi size ciddi veya tehlikeli bir şey söylerse, bunu başkalarına söylememelisiniz; bunun yerine bir kilise önderine veya yardım edebilecek birine söylemelisiniz (örneğin, onları hastaneye götürmeniz gerekebilir).

İsa der ki: *“Eğer kardeşin sana karşı günah işlerse, ona git, suçunu kendisine göster. Her şey yalnız ikinizin arasında kalsın. Kardeşin seni dinlerse, onu kazanmış olursun. Ama dinlemezse, yanına bir ya da iki kişi daha al ki, söylenen her şey iki ya da üç tanığın sözüyle doğrulansın.” Onları da dinlemezse, durumu inanlılar topluluğuna bildir. Topluluğu da dinlemezse, onu putperest ya da vergi görevlisi say (Mat 18:15–17).*

Birisinin günah işlediğini düşünüyorsak, bize karşı işlediği günahlar dahil olmak üzere, hangi üç adımı atmalıyız? [19]

Günahı işleyen kişiye sormadan, onların günahları hakkında başkalarıyla konuşmak doğru mudur? [20]

Kural şudur: **Bir insanın yüzüne karşı söylemeyeceğiniz bir şeyi, arkasından da söylemeyin!**

Birini kilise önünde alenen ayıplamak yapacağımız son şeydir: Bunu yalnızca bir kilise üyesi sürekli günah işliyorsa ve tövbe etmeyi reddediyorsa yapın.

## Birisi sizi uyardığında veya eleştirdiğinde ne yapmalısınız?

*Yaşam veren uyarıları dinleyen, bilgeler arasında konaklar (Özd. 15:31).*

Kim bilgeler arasında konaklar? [21]

Tanrı, neyi yanlış yaptığımızı bize söylemek için sık sık aile üyelerimizi kullanır. Ama çoğu zaman bizi günah olmayan şeyler için de eleştirirler; birçok kadın sürekli eleştirildiğini hisseder!

Uyarı ile disiplin arasındaki fark nedir? [22]

Günah olmadığı halde, hoşunuza gitmediği için uyardığınız şeylerden örnekler verebilir misiniz? [23]

İnsanlar sizi uyardığında nasıl tepki veriyorsunuz?

İnsanlar bizi uyardığında, savunmaya geçmemek veya öfkelenmemek için elimizden geleni yapmalıyız. Alçakgönüllülükle, “Bunu bana söylediğin için teşekkür ederim” diyebilir ve ardından Rab’den, söylediklerinin doğru olup olmadığını bize göstermesini isteyebiliriz. Hepimizin öğreneceği çok şey var!

Eleştirilere yanıt vermenin iki yolu vardır:

#### **İsa’nın yolu:**

- Size yöneltilen suçlama hakkında dua edin; İsa’dan bunun doğru olup olmadığını, hatta kısmen doğru olsa bile, bunu size göstermesini isteyin
- Eğer doğruysa veya sadece kısmen doğruysa, tövbe edin ve İsa’dan sizi affetmesini ve bir daha bunu yapmamanıza yardım etmesini isteyin.
- Size bunu söyleyen kişiye, artık bunu yapmamak için İsa’dan yardım istediğinizi söyleyin.

Bunu yaparsanız ilişkilerinizden çok daha fazla keyif alacaksınız!

#### **Kendi yolumuz:**

- öfkelenmek ve gücenmek,
- kendini haklı çıkarmak (örneğin, “Bunu yapıyorum çünkü sen de bana yapıyorsun”),
- diğer kişiyi eleştirmek.

Bunu yaparsanız ilişkileriniz giderek kötüleşecektir!

## **Birisinin size hayatınızdaki günahı anlatma ihtimali için kendinizi nasıl hazırlayabilirsiniz?**

### **Günlük yaşamda uygulama**

Bu dersin sonucunda, kendi davranışlarınızda neyi değiştirmek istersiniz?

### **Dua**

*Ey Tanrı, yokla beni, tanı yüreğimi,  
Sına beni, öğren kaygılarımı.  
Bak, seni gücendiren bir yönüm var mı,  
Öncülük et bana sonsuz yaşam yolunda!*  
(Mez. 139:23–24)

## Cevaplar

- 1 – Bize her insanın değerli olduğunu ve Tanrı'nın her günahkarı günahından kurtarmak istediğini öğretir.
- 2 – *Onları ölümden kurtarırlar ve birçok günahı örterler.*
- 3 – Olası cevaplar:
  - Toplantıya gelen **herkese** sevgi gösterdiğinizden emin olun, böylece herkes hoş karşılandığını hisseder ve tekrar gelmek ister,
  - Onlarla ilgilendiğinizi göstermek için, onlara nasıl olduklarını güzel bir tarzda sorun,
  - Toplantıya gelmeyenleri arayıp veya ziyaret ederek onları özlediğinizi söyleyin,
  - Toplantınıza gelen herkes için düzenli olarak dua edin.
- 4 – Olası sorular:
  - Bu hafta Kutsal Kitap'tan neler okudunuz?
  - İsa size neler öğretiyor?
  - Eşinizle/ebeveynlerinizle/çocuklarınızla/iş arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıl gidiyor?
- 5 – Onlarla bu konu hakkında konuşmayı deneyebilirsiniz.
- 6 – Yanlış bir şey yapıp yapmadığımızı görmek için kendimizi sorgulamalıyız. Eğer yapıyorsak, tövbe etmeliyiz.
- 7 – Bunu yumuşak bir şekilde yapmalıyız ve kendimize de dikkat etmeliyiz ki, günaha meyletmeyelim.
- 8 – Aina, Gulia'ya güvenebileceğini, Gulia'nın onu sevdiğini, onun için en iyisini istediğini ve onu yargılamayacağını anladı.
- 9 – Gulia, Aina'nın sırrını kimseye söylemeyeceğine söz verdi.
- 10 – Aina İsa'ya döndü ve işini bırakarak kendini günaha sürüklenmekten kurtardı.
- 11 – Aina günah işlemeye devam edip İsa'yı takip etmeyi bırakabilirdi ve böylece cehenneme giden yolda olurdu.
- 12 – Gulia nazikti, sert değildi. Onu ayartmaya itebilecek hiçbir ayrıntı sormadı.
- 13 – Serdar, Rahim'e güvenebileceğini, Rahim'in onun için en iyisini istediğini ve onu yargılamayacağını anladı.
- 14 – Rahim, Serdar'ın sırrını kimseye söylemeyeceğine söz verdi.
- 15 – Serdar İsa'ya döndü ve resimleri silerek kendini günahattan kurtardı.
- 16 – Serdar günah işlemeye devam edip İsa'yı takip etmeyi bırakabilirdi ve bu yüzden cehenneme giden yola girmiş olurdu.
- 17 – Rahim nazikti, sert değildi. Kendisi için ayartıcı olabilecek hiçbir ayrıntı sormadı.
- 18 – Olası cevaplar:
  - Onların işlediği günahı bildiğinizi söylemeden, bazı insanların işlediği bu günah hakkında dolaylı yoldan onlarla konuşun,
  - Herhangi birinin adını vermeden, belirli günahın sonucunda yaşanabilecek sorunlar hakkında, bir grup içinde konuşun,
  - Bu günahın bilgelikten ne kadar uzak olduğunu gösteren bir özdeyiş veya hikaye paylaşın,
  - Kişinin günahı hakkında (doğrudan veya dolaylı olarak) konuşabileceği uygun bir kişi bulun.
- 19 – Gidip onlara özel olarak konuşun; eğer dinlemezlerse, yanınıza başka birini alıp beraberce konuşun; eğer yine de dinlemezlerse, tüm kiliseye anlatın.
- 20 – Hayır, sadece ve sadece, bu kişiyle sizin yerinize konuşabilecek güvendiğiniz birine söyleyebilirsiniz.
- 21 – Yaşam veren uyarıları dinleyen kişi.
- 22 – Disiplin, bariz bir günah olduğunda yapılır. Uyarı ise, karşınızdaki kişinin hoşlanmadığımız bir şey yapmasıdır.
- 23 – Yemeklerini, temizliklerini, kıyafetlerini, ebeveynlik tarzlarını vs. beğenmeyebiliriz.

## Ders 5:

# Çatışma



Bu derste Őu konular hakkında dűŐüneceėiz:

- çatışmadan nasıl kaçınlır,
- çatışma nasıl çözmeye çalıŐılır,
- ve diğer insanların birbirleriyle olan çatıŐmalarını çözmelerine nasıl yardımcı olabiliriz.

*Ne iyi, ne güzeldir, birlik içinde kardeŐe yaşamak! (Mez. 133:1)*

**Fikirlerinizi paylaşın** insanların tartıŐtıėı Şeyler — her kategori için bir örnek verin:

- koca ve karı arasında,
- ebeveynler ve yetiŐkin çocuklar arasında,
- ebeveynler ve kűcűk çocuklar arasında,
- iŐ arkadaŐları arasında,
- iŐverenler ve çalıŐanlar arasında.

**Birisiyle yakın bir iliŐkimiz olduğunda çatışma yaŐanacaktır!**

## Ruhsal atıŐma

Bir savaŐ bölgesinde yaŐadıėımızı hatırlamak önemlidir! Tanrı ile Őeytan arasında sűren bir savaŐın içinde yaŐıyoruz. Őeytan bu savaŐı çoktan kaybetti, ancak Őimdilik savaŐmaya devam ediyor (Yarat. 3:15; Matt 2:13,16; Vah. 12:7–10).

Őyleyse, bir çatıŐmaya girdiğimizde durup dűŐűnmeliyiz: Ben kimin tarafındayım? **Bu çatıŐmada İsa'ya mı yoksa Őeytan'a mı hizmet ediyorum?** Dikkat: Őeytan, haklı olduğumuzu söyleyerek bizi kandırmayı sever. Ama aslında çoėu zaman, biz sadece incinmiŐ, bencil ve gururlu kalplerimizi koruruz!

Tanrı'yı ve koŐumuzu sevmek, bir tartıŐmayı kazanmaktan daha önemlidir! Bu yűzden, bir çatıŐma baŐladıėında durun ve dua edin:

*Ey Tanrı, yokla beni, tanı yűreėimi, Sına beni, öğren kaygılarımı.*

*Bak, seni gűcendiren bir yűnűm var mı, ncűlűk et bana sonsuz yaŐam yolunda!*

(Mez. 139:23–24).

## Çatışmadan nasıl kaçınılır?

**Fikirlerinizi paylaşın:** Çatışmayı çözmek çok zaman alır ve çok fazla acıya neden olur. Öyleyse, en başından bundan nasıl kaçınabileceğimizi düşünelim! Bunu önlemek için neler yapabiliriz? Aklınıza mümkün olduğunca çok fikir geldiğinde, bu dersi okumaya devam edin.

Çatışmadan kaçınmaya dair birkaç fikir daha:

### 1. Her gün dua ederek ve Kutsal Kitap çalışarak İsa ile vakit geçirin

*Ne kadar severim yasanı! Bütün gün düşünürüm onun üzerinde. Buyrukların beni düşmanlarımdan bilge kılar, çünkü her zaman aklımdadır onlar (Mez. 119:97–98).*

Her gün İsa ile vakit geçirmek için zamanınız olmadığını düşünüyorsanız, bunun size çatışmalardan kaçınmak için ihtiyaç duyduğunuz günlük bilgeliği sağladığını hatırlayın. Bir çatışmayı çözmenin ne kadar zaman aldığını ve ne kadar zarar verdiğini düşünün. Her günü iyi ve birbirimizle barış içinde yaşamak için hepimizin bolca bilgiye ihtiyacı var.

### 2. Başkalarını sevin ve saygı gösterin

*Birbirinize kardeşlik sevgisiyle bağlı olun. Birbirinize saygı göstermekte yarışın (Rom 12:10).*

*Her şeyden önce birbirinizi candan sevin. Çünkü sevgi birçok günahı örter (1. Pet 4:8).*

Kendinize Tanrı'yı gerçekten sevip sevmediğinizi ve bu kişiyi gerçekten kendinizi sevdiğiniz gibi sevip sevmediğinizi sormalısınız (Mat 22:37–39).

### 3. Alçakgönüllülük, yumuşak huyluluk ve sabır

*Hiçbir şeyi bencil tutkularla ya da boş övünmeyle yapmayın. Her biriniz alçakgönüllülükle öbürünü kendinden üstün sayın. Yalnız kendi yararını değil, başkalarının yararını da gözetsin (Filip 2:3–4).*

Kendinize, kendinizi diğer kişiden daha önemli görüp görmediğinizi sormalısınız.

*Her bakımdan alçakgönüllü, yumuşak huylu, sabırlı olun. Birbirinize sevgiyle, hoşgörüyle davranın (Ef 4:2).*

Başkalarına karşı sert ve sabırsız olup olmadığınızı kendinize sormalısınız.

### 4. Yorgun veya stresli olduğunuzda öfkelenme olasılığınızın daha yüksek olduğunu unutmayın

Hayatınızda zorluklar yaşadığınızda başkalarına haber verin! Onlardan sizin için dua etmelerini isteyin.

### 5. Çabuk affedin

- Biz sandığımızdan çok daha fazla günahlıyız! Ama yine de *kardeşimizin gözündeki çöpünü hemen görürüz de kendi gözümüzdeki mertegi fark etmeyiz (Mat 7:3)!*
- Merhametsiz hizmetkar benzetmesi bize Tanrı'nın bizi ne kadar çok affettiğini, bu yüzden başkalarını affetmeme hakkımızın olmadığını hatırlatır (Mat 18:23–35).
- İsa Petrus'a kardeşini yetmiş kere yedi kez affetmesi gerektiğini söyledi; bu HER seferinde demenin bir yoludur (Mat 18:22)!
- Dikkat edin; eğer biz başkalarını affetmezsek, İsa bize Tanrı'nın bizi affedemeyeceğini söyledi (Mat 6:14–15).

**Üzerinde düşünün:** Başkalarıyla çatışmaya girmekten kaçınmak için bunlardan hangisi üzerinde çalışmanız gerekiyor?

## Kendi çatışmamızı nasıl çözmeye çalışabiliriz?

### Rol canlandırması 1 (mümkünse, bunun alıştırmalarını dersten önce yapın)

**Perhat (öfkeyle):** Bu ev neden bu kadar dağınık?! Telefonda bu kadar çok vakit geçirmeseydin, belki ortalığı biraz daha toparlayabilirdin!

**Masha (öfkeyle):** Neden bana sürekli bağıryorsun? Ne kadar işim olduğunu bilmiyor musun?

*(Masha ağlamaya başlar ve gider)*

**Perhat (dua ederek):** Tanrım, neden sürekli tartışıyoruz? Bana neyi yanlış yaptığımı göster ve karıma karşı nazik olmama yardım et. Neden tartıştığımız hakkında onunla konuşabilmem için bana yardım et.

*(Masha geri döner ve hiçbir şey söylemeden masaya biraz çay ve bir tabak yemek koyar)*

**Perhat:** Konuşabilir miyiz? Sana karşı pek sabırlı olmadığımı biliyorum. Ev dağınık olduğunda, misafir gelirse bu durum beni utandırır, bundan kortuğumun farkındayım. Ama seninle olan ilişkim, başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünden daha önemli. Bu yüzden lütfen beni affeder misin?

**Masha:** Bunu bana söylediğin için teşekkür ederim. Seni affediyorum. Misafirin buraya gelip evi dağınık görmesinden korktuğunu fark etmemiştim. Bunun senin için utanç verici olduğunu anlayabiliyorum. Ama çok yorgunum; bebek geceleri beni defalarca uyandırıyor ve oğlumuz da durmadan koşup yapmaması gereken şeyleri yapıyor. Değil evi temizlemek, yemek yapmaya bile zor vakit buluyorum. Ama şimdi daha düzenli bir eve sahip olmanın senin için ne kadar önemli olduğunu anladığıma göre, daha fazla ev işi yapmaya çalışacağım. Belki oğlumdan her akşam oyuncaklarını toplamama yardım etmesini isteyebilirim.

**Perhat:** Bu kadar yorgun ve meşgul olduğunu fark etmemişim. Artık eve geldiğimde oyuncakları toplamama ve hatta oturma odasını süpürmene yardım edebilirim. Bence her gün konuşmaya vakit ayırmalıyız ki birbirimizin nasıl hissettiğini öğrenebiliriz. Ayrıca birbirimiz için dua etmeliyiz. İyi bir evlilik, düzenli bir evden daha önemlidir!

**Masha:** Teşekkürler, çok sevindir! Ayrıca telefonda bu kadar çok zaman geçirdiğim için özür dilerim. Arkadaşlarımla sohbet etmeden önce tüm işlerimi halletmeye çalışacağım.

*(Perhat ve Masha birbirine sarılır)*

Perhat, evliliğindeki çatışmayı çözmek için neler yaptı?

Yakınımız olan biriyle yaşadığımız bir anlaşmazlığı çözmemiz gerektiğinde neler yapabileceğimizi gözden geçirelim:

1. **Dua etmek:** Rab'den bunu bir çatışmaya dönüştüren şeyi size göstermesini isteyin ve bunu Rab'be itiraf edin.
2. Çatışma büyümeden önce, mümkün olan en kısa sürede o kişiyle **konuşun**. Sizi üzen kişiyle konuşmayı reddetmek çatışmayı çözmez, daha da kötüleştirir! Ancak, ikiniz de öfkeliyken bu konuda konuşmamanız gerektiğini unutmamak önemlidir. Sadece ikiniz de sakin olduğunuzda konuşun. Diğer kişiyle konuşmadan **önce**, tüm öfkenizi ve hayal kırıklığınızı Tanrı'ya teslim edin.
3. **Belirli bir konu** hakkında konuşun. Tüm hatalarından veya yıllar boyu yaşanmış olaylardan bahsetmeyin.
4. **Sakin ve saygılı bir şekilde** konuşmakta hemfikir olun. Birbirinize bağırmayın veya kaba davranmayın; Tanrı'nın değerli bir çocuğuyla konuşuyorsunuz! Eğer biri sesini yükseltmeye başlarsa, ikiniz de sakinleşene kadar ara vermelisiniz.
5. Karşınızdaki kişiye olanlar hakkında **ne hissettiğinizi** söyleyin. "Sen" yerine "Ben" öznesiyle cümle kurun. Örneğin, "Bu konuda anlayamadığımız için üzgünüm ve bir çözüm bulamıyorum" demek, "Neden her konuda benimle aynı fikirde olmuyorsun?" demekten daha iyidir.
6. Diğer kişiyi iyi **dinleyin** ve duygularını (örneğin acı, öfke, keder, hayal kırıklığı) kabul edin.
7. Yaptığınız her yanlış için **özür dilemeye** hazır olun.
8. Karşınızdaki kişinin bu sorunu çözmek için ne gibi fikirleri olduğunu **sorun**; onu dikkatlice dinleyin ve kendi çözümlerinizi **önerin**. Birlik (aile veya kilise) uğruna **uzlaşmaya** hazır olun. Karşınızdaki kişiyi mutlu etmek için işlerinizi yapma biçiminizi değiştirmeye istekli olun!
9. Anlaşamazsanız, **konuşmak için başka bir zaman planlayın**. Gerekirse, bu çatışmayı aşmanıza yardımcı olması için kimi davet edebileceğiniz konusunda anlaşın. Çatışmanın daha da kötüleşmesine izin vermeyin; bu durumun ailenizde veya kilisenizde ayrılığa yol açmadan önce, çözmek için elinizden gelen her şeyi yapın.
10. **Eşinizi başkalarının önünde eleştirmeme konusunda hemfikir olun**. Çatışmanın başkalarını da içine çekmesine izin vermeyin.

## Fikirlerinizi paylaşın

Bu yönergelerden hangileri sizin için yeni?

Bu yönergelerden hangileri sizin için yapması en zor?

Çatışma, iyi tanımadığınız biriyle ilgiliyse, o kişiyle doğrudan konuşmamak daha iyi olabilir. O kişiyi iyi tanıyan birine gidip çatışmayı çözenize yardımcı olmasını istemeniz gerekebilir. Birçok insan, birbirlerini iyi tanıyor olsa bile, üçüncü bir kişinin yardımına ihtiyaç duyduğunu düşünür.

Dedikodu ile bir çatışmayı çözmek için birinden yardım istemek arasındaki fark nedir?

Bir çatışmayı çözenize yardımcı olabilecek uygun bir kişi nasıl biri olabilir?

## Başkalarının birbirleriyle yaşadıkları çatışmaları çözmelerine nasıl yardımcı olabiliriz?

*Ne mutlu barışı sağlayanlara! Çünkü onlara Tanrı oğulları denecek (Mat 5:9).*

Bu rol canlandırmasında, bir arabulucunun birbirleriyle çatışan iki kişi arasında nasıl arabuluculuk yaptıklarını göreceksiniz.

Eğer birbirlerini iyi tanıyorlarsa, arabulucuyla değil, birbirleriyle konuşmalıydılar. Birbirlerini iyi tanımıyorlarsa, arabulucuyla konuşmalarına izin verin ve arabulucunun diğer kişiyle onlar adına konuşmasına izin verin. Arabulucu daha sonra sorunu diğer kişiye anlaşılır bir şekilde açıklayabilir.

### Rol canlandırması — erkekler için (mümkünse, bunun alıştırmasını dersten önce yapın)

**Arslan:** Merhaba, hoş geldiniz! Buyrun, içeri girin. Nasılsınız? Aileniz nasıl? Çocuklar nasıl? Lütfen oturun. Sohbet etmeye geldiğinize çok sevindim.?

**Davlat** (*Murad'a sırtı dönük bir şekilde oturur*): Merhaba, nasılsınız? İyiyim, teşekkürler.

**Murad** (*Davlat'a sırtı dönük bir şekilde oturur*): Merhaba, nasılsınız? İyiyim, teşekkürler.

**Arslan:** Başlamadan önce dua etmek istiyorum.

(*dua eder*) Sevgili Baba Tanrım, lütfen bu bozulan ilişkiyi onarmamıza yardım et. Değerli Oğlun İsa adıyla dua ediyoruz. Amin.!

Her birimizin günahkar olduğunu ve her gün Tanrı'nın merhametine ve bağışlamasına ihtiyacımız olduğunu hatırlatmak istiyorum!

Şimdi konuşmamız için bazı kurallar üzerinde anlaşmamız gerekiyor:

- sırayla konuşacaksınız,
- birbirinizin sözünü kesmeyeceksiniz,
- sesinizi yükseltmeyeceksiniz,
- kaba olmayacaksınız.

İkiniz de bu kuralları kabul ediyor musunuz?

**Davlat and Murad** (*isteksizce ve birbirlerine bakmadan*): Evet.

**Arslan:** Güzel! Hadi başlayalım. Davlat, önce sen başla. Bana neler olduğunu anlatmanı istiyorum.

**Davlat:** En son geldiğim toplantıda gerçekten çok üzgündüm. Patronum bana kızmıştı ve yorgundum. Bu yüzden Murad masa ve sandalyeleri hazırlamaya yardım etmemi söylediğinde ona bağırardım. Bunu yapmamam gerektiğini biliyorum ama özellikle de gelir gelmez ne yapacağımın söylenmesinden hoşlanmıyorum.

**Arslan** (*Murad'a*): Davlat, toplantıya geldiğinde kötü bir iş gününden döndüğünü ve oldukça yorgun hissettiğini söylüyor. Anlaşılan gelir gelmez ona yardım etmek için ne yapması gerektiğini söylemişsin. Sana bağırarak karşılık vermiş. Murad, Davlat'ın olanlar hakkında ne söylediğini bana anlatabilir misin?

**Murad:** Davlat, ona ne yapacağını söylememden hoşlanmadığını söyledi. Bu yüzden bana bağırdı.

**Arslan:** Davlat, Murad neyi duymadı?

**Davlat:** En son geldiğim toplantıda gerçekten çok üzgündüm. Patronum bana kızmıştı ve yorgundum. Ona bağırdım çünkü bana ne yapacağımın söylenmesinden hoşlanmıyorum, özellikle de yeni geldiğimde.

**Arslan:** Tamam. Murad, Davlat'ın söyledikleri hakkında bana biraz daha anlatır mısın?

**Murad:** Toplantıya en son geldiğinde gerçekten çok üzgündü. Patronu ona çok kızmıştı ve yorgundu. Bu yüzden ona yardım etmesini söylediğimde bana bağırdı. Ne yapacağının söylenmesinden hoşlanmıyor, özellikle de yeni gelmişken.

**Arslan:** Murad, sence Davlat o akşam neler hissediyordu, bana anlatır mısın?

**Murad:** Sanırım patronunun ona söyledikleri onu şok etmiş ve belki de işini kaybedebileceğinden endişelenmişti. Rahatlayabileceği bir yerde olmayı dört gözle bekliyordu ve aniden bir şey yapması söylendiği için hayal kırıklığına uğramıştı.

**Arslan:** Doğru mu bu Davlat?

**Davlat:** Evet, konu buydu.

**Arslan:** Süper! Şimdi Murad'ın o akşam ne olduğunu düşündüğünü dinleyelim.

**Murad:** Toplantı için her şeyi hazırlamakta gecikmiştim. Bana yardım etmeye kimse gelmemişti ve sonunda yardım edebilecek kadar güçlü birinin geldiğini görünce sevindim. Onun ne yaşadığının farkında değildim, bana bağırdı. Ben de ona bağırdım!

**Arslan:** Pek iyi Davlat, Murad'ın az önce ne dediğini bana anlatabilir misin?

**Davlat:** Toplantı için her şeyi hazırlamakta gecikti, ben geldim ve çok vakit geçmeden birbirimize bağirmaya başladık.

**Arslan:** Söylediği tek şey bu mu? Nasıl hissettiğini söyleyebilir misin?

**Davlat:** Neyse, ona yardım etmeye başka kimse gelmemişti, sanırım sinirliydi ve hayal kırıklığına uğramıştı, ayrıca her şeyi zamanında hazırlayamayacağından da endişeleniyordu. Ona bağirmaya başladığımda epey stresli olmalıydı. Bu yüzden o da bana bağırdı.

**Arslan:** Murad, Davlat'ın seni anladığını düşünüyor musun?

**Murad:** Evet, sanırım öyle.

**Arslan:** Güzel, ilerleme kaydediyoruz. Şimdi bunun tekrar olmasını nasıl önleyeceğimizi düşünmemiz gerekiyor. Senin fikirlerin neler, Davlat?

**Davlat:** Sanırım ne hissedersen hissedeyim, arkadaşlarıma bağirmamalıyım. Murad, sana bağırdığım için özür dilerim. Lütfen beni affet!

**Murad:** Seni affediyorum Davlat!

**Arslan:** Harika! Peki Murad, bunun bir daha olmaması için başka ne önerirsin?

**Murad:** İnsanların toplantıya mutsuz ve yorgun gelebileceğinin farkındayım. Bu yüzden onlardan yardım istememeye dikkat etmeliyim. Davlat, toplantıya gelir gelmez bana yardım etmeni söylediğim için özür dilerim. Lütfen beni affet.

**Davlat:** Seni affediyorum!

**Arslan:** Çok iyi iş çıkardınız! Yapmamız gereken son şey, birbirimiz için dua etmek. Bunu yapacak mısınız?

**Davlat and Murad:** Elbette! Dua edelim ...

*(Davlat ve Murad birbirlerine sarılırlar)*

## Rol canlandırması — kadınlar için (mümkünse, bunun alıştırmalarını dersten önce yapın)

**Göwher:** Merhaba, hoş geldiniz! Buyrun, içeri girin. Nasılsınız? Aileniz nasıl? Çocuklar nasıl? Lütfen oturun. Sohbet etmeye geldiğinize çok sevindim.?

**Altin** (*Kumish'e sırtı dönük bir şekilde oturur*): Merhaba, nasılsınız? İyiyim, teşekkürler

**Kumish** (*Altin'e sırtı dönük bir şekilde oturur*): Merhaba, nasılsınız? İyiyim, teşekkürler.

**Göwher:** Başlamadan önce dua etmek istiyorum.

*(dua eder)* Sevgili Baba Tanrım, lütfen bu bozulan ilişkiyi onarmamıza yardım et. Değerli Oğlun İsa adıyla dua ediyoruz. Amin!

Her birimizin günahkar olduğumuzu ve her gün Tanrı'nın merhametine ve bağışlamasına ihtiyacımız olduğunu hatırlatmak istiyorum!

Şimdi konuşmamız için bazı kurallar üzerinde anlaşmamız gerekiyor:

- sırayla konuşacaksınız,
- birbirinizin sözünü kesmeyeceksiniz,
- sesinizi yükseltmeyeceksiniz,
- kaba olmayacaksınız.

İkiniz de bu kuralları kabul ediyor musunuz?

**Altin and Kumish** (*isteksizce ve birbirlerine bakmadan*): Evet.

**Göwher:** Güzel! Hadi başlayalım. Altin, önce sen başla. Bana neler olduğunu anlatmanı istiyorum.

**Altin:** Toplantıya en son geldiğimde gerçekten çok üzgündüm. Patronum bana kızmıştı ve yorgundum. Bu yüzden Kumish bana yemeği hazırlamam için yardım etmemi söylediğinde ona bağırdım. Bunu yapmamam gerektiğini biliyorum ama özellikle yeni gelmişken ne yapacağımın söylenmesinden hoşlanmıyorum.

**Göwher** (*Kumish'e*): Altın, toplantıya geldiğinde işinde kötü bir gün geçirdiğini ve oldukça yorgun hissettiğini söylüyor. Anlaşılan gelir gelmez ona yardım etmek için ne yapması gerektiğini söylemişsin. O da sana bağırarak karşılık vermiş. Kumish, Altın'ın olanlar hakkında ne dediğini bana anlatabilir misin?

**Kumish:** Altın, bana ne yapacağını söylememden hoşlanmadığını söyledi. Bu yüzden bana bağırdı.

**Göwher:** Altın, Kumish neyi duymadı?

**Altın:** Toplantıya en son geldiğimde gerçekten çok üzgündüm. Patronum bana kızmıştı ve yorgundum. Ona bağırdım çünkü ne yapacağımın söylenmesinden hoşlanmıyorum, özellikle de yeni geldiğimde. Ve görünüşe göre kimse benim ne hissettiğimi umursamıyor.

**Göwher:** Tamam. Kumish, bana Altın'ın neler söylediğini biraz daha anlatır mısınız?

**Kumish:** Toplantıya en son geldiğinde çok üzgündü çünkü patronu ona kızgındı ve yorgundu. Bana bağırdı çünkü onun nasıl hissettiğini umursamadığımı düşünüyordu ve daha yeni gelmişti.

**Göwher:** Kumish, sence Altın o akşam nasıl hissediyordu, bana söyler misin?

**Kumish:** Sanırım patronunun ona söyledikleri onu şok etmişti ve belki de işini kaybetmekten endişeleniyordu. Rahatlayabileceği bir yerde olmayı dört gözle bekliyordu ve gelir gelmez daha fazla çalışması gerektiği söylendiği için hayal kırıklığına uğramıştı.

**Göwher:** Öyle mi, Altın?

**Altın:** Evet, bu kadar.

**Göwher:** Süper! Kumish, sence o akşam ne oldu, Şimdi bana anlatır mısınız?

**Kumish:** Toplantı için tüm yiyecekleri hazırlamakta gecikmiştim. Bana yardım etmeye kimse gelmemişti ve sonunda bana yardım edebilecek birinin gelmesine sevinmiştim. Altın'e yardım etmesini söyledim ve daha ne olduğunu anlamadan bana bağırmaya başladı, ben de ona bağırdım!

**Göwher:** Pek iyi Altın, Kumish'in az önce ne dediğini bana anlatabilir misin?

**Altın:** Toplantı için tüm yiyecekleri hazırlamakta gecikmişti, ben geldim ve neler olduğunun farkına varmadan birbirimize bağıryorduk.

**Göwher:** Sadece bunu mu söyledi? Ne hissettiğini anlatabilir misin?

**Altın:** Ona yardım etmeye başka kimse gelmemişti, sanırım sinirliydi ve hayal kırıklığına uğramıştı, ayrıca yemeğin zamanında hazır olmayacağından da endişeleniyordu. Ona bağırmaya başladığımda epey stresli olmalıydı. Bu yüzden bana bağırarak karşılık verdi.

**Göwher:** Kumish, Altın'ın seni anladığını düşünüyor musun?

**Kumish:** Evet, sanırım öyle.

**Göwher:** Güzel, ilerleme kaydediyoruz. Şimdi bunun tekrar olmasını nasıl önleyeceğimizi düşünmemiz gerekiyor. Senin fikirlerin neler, Altın?

**Altın:** Sanırım ne hissedersen hissedeyim, arkadaşlarıma bağırmamalıyım. Kumish, Sana bağırdığım için özür dilerim. Lütfen beni affet!

**Kumish:** Seni affediyorum Altin!

**Göwher:** Harika! Kumish, bunun bir daha olmaması için başka ne önerirsin?

**Kumish:** İnsanların toplantıya mutsuz ve yorgun gelebileceğinin farkındayım. Bu yüzden onlardan hemen yardım istememeye dikkat etmeliyim. Altin, toplantıya geldiğinde bana yardım etmeni söylediğim ve hislerini umursamadığım için özür dilerim. Lütfen beni affet.

**Altin:** Seni affediyorum!

**Göwher:** Çok iyi iş çıkardınız! Yapmamız gereken son şey, birbirimiz için dua etmek. Bunu yapacak mısınız?

**Altin and Kumish:** Elbette! Hadi dua edelim ...

*(Altin ve Kumish birbirlerine sarılırlar)*

Amaç, bozulan ilişkiyi düzeltmektir. Bunu başarmak için bazen insanların güvendiği üçüncü bir kişinin, yani bir arabulucunun yardımıyla konuşma olanağına ihtiyaçları vardır. Eğer arabulucuysanız, her iki tarafın da size güvenmesi için tarafsız kalmanız gerekir.

Bir arabulucunun uzlaşma toplantısını nasıl yönetebileceğini inceleyelim:

#### 1. Toplantıya hazırlanın:

- Anlaşmazlık yaşayan iki kişiyi gelip sizinle çay içmeye davet edin.
- Tartışmaya başlamadan önce dua edin. Herkese, hepimizin her gün Tanrı'nın merhametine ve bağışlamasına ihtiyaç duyan günahkârlar olduğumuzu hatırlatın!
- Kurallar konusunda anlaşın: Bir seferde bir kişi konuşsun, söz kesmeyin, sesinizi yükseltmeyin ve kaba davranmayın.

#### 2. 1. Kişi konuşuyor:

- İlk kişinin olayı kendi bakış açısıyla söylemesine izin verin
- Daha sonra ikinci kişinin, ifade edilen herhangi bir duyguyu da kabul ederek, birinci kişinin söylediklerini tekrar anlatmasına izin verin.
- Birinci kişi, ikinci kişinin tam olarak anlamadığı bir şeye ekleme yapabilir veya onu düzeltebilir.

#### 3. 2. Kişi konuşuyor:

- İlk kişi, ikinci kişinin kendisini doğru bir şekilde duyduğunu anladığında, ikinci kişi yaşadığını paylaşabilir.
- İlk kişi daha sonra ikinci kişinin söylediklerini tekrar anlatmalı ve ifade edilen herhangi bir duyguyu kabul etmelidir.
- İkinci kişi, birinci kişinin tam olarak anlamadığı bir şeyi ekleyebilir veya düzeltebilir.

#### 4. 1. Kişi önerilerde bulunur:

- İkinci kişi, birinci kişinin kendisini anladığını hissettiğinde, birinci kişiye bu sorunu çözmek için ne gibi önerileri olduğunu sorun.
- İkinci kişiye bu öneriler hakkında ne düşündüğünü sorun.

#### 5. 2. Kişi önerilerde bulunur:

- İkinci kişiye bu sorunu çözmek için ne gibi önerileri olduğunu sorun.
- İlk kişiye bu öneriler hakkında ne düşündüğünü sorun.

**6. Sonraki adımlar:**

- Her iki taraf için de uygun ve kabul edilebilir bir yol olup olmadığına bakın. Şimdi ikisi de ne yapmalı?
- Her iki tarafın da af dilemesini ve affetmesini hedefleyin
- Her iki kişinin de diğer kişi için dua etmesini sağlayın.
- Gerekirse tekrar görüşmeniz gerektiği konusunda anlaşın.

Aşağıdaki alıştırmaı yapmadan önce bu adımları tekrar okuyun.

## **Alıştırma — üç kişilik gruplar halinde**

Bir kişi arabulucu olmalı, diğer ikisi ise anlaşmazlık yaşayan kişiler. Birbirlerinden şikayet ediyorlar ve bu durum kilisede bölünmeye yol açıyor. Bu kişilerin uzlaşmasına yardımcı olmak için bahsettiğimiz adımları uygulamaya çalışın.

Bitirdiğinizde, birbirinizin çatışmadan kaçınmada, çatışmayla başa çıkmada ve çatışma içinde olduklarında başkalarının uzlaşmasına yardımcı olmada iyi olmanız için dua edin (alıştırmanın bir parçası olarak değil).

## Ders 6:

# Keder



**Mezmunur 88'i** okuyun.

Mezmunur yazarı ne yaşıyor? [1]

Hangi duyguları anlatıyor? [2]

Tanrı'ya olan güvenini nasıl ifade ediyor? [3]

Bu sorulara verdiğiniz cevapları bölümün sonundaki cevaplarla karşılaştırın ve fark etmediğiniz bir şey olup olmadığını kontrol edin.

Değerli bir şeyi kaybettiđimizde kederleniriz; bu normaldir ve günah değildir.

Birbirimizi sevmekle ilgili bu derste, kederimizi nasıl yaşadığımızı bakacağız. Bu ders, kayıp yaşadığımız zamanlarda kendi duygularımızı fark etmemize yardımcı olacaktır. Böylece kayıp yaşayan diğer insanları daha iyi anlayabileceğiz. Ayrıca kederli olanların, bu durumu atlattıklarına nasıl yardımcı olabileceğimizi de düşüneceğiz. Galatyalılar 6:2, *birbirimizin yüklerini taşımamızı* söyler. Kederlendiklerinde başkalarına yardım etmek, bunu yapmanın bir yoludur.

Bir şeyi veya birini kaybettiğimizde kederleniriz. Bu listeye bakın ve geçen yıl yaşadığınız bir kaybı hangi kelimelerin tanımladığını bulun. Listede olmayan, yaşadığınız kayıpları da ekleyin:

- bir akraba
- bir arkadaş
- bir dostluk
- iş
- sağlığını
- evimiz

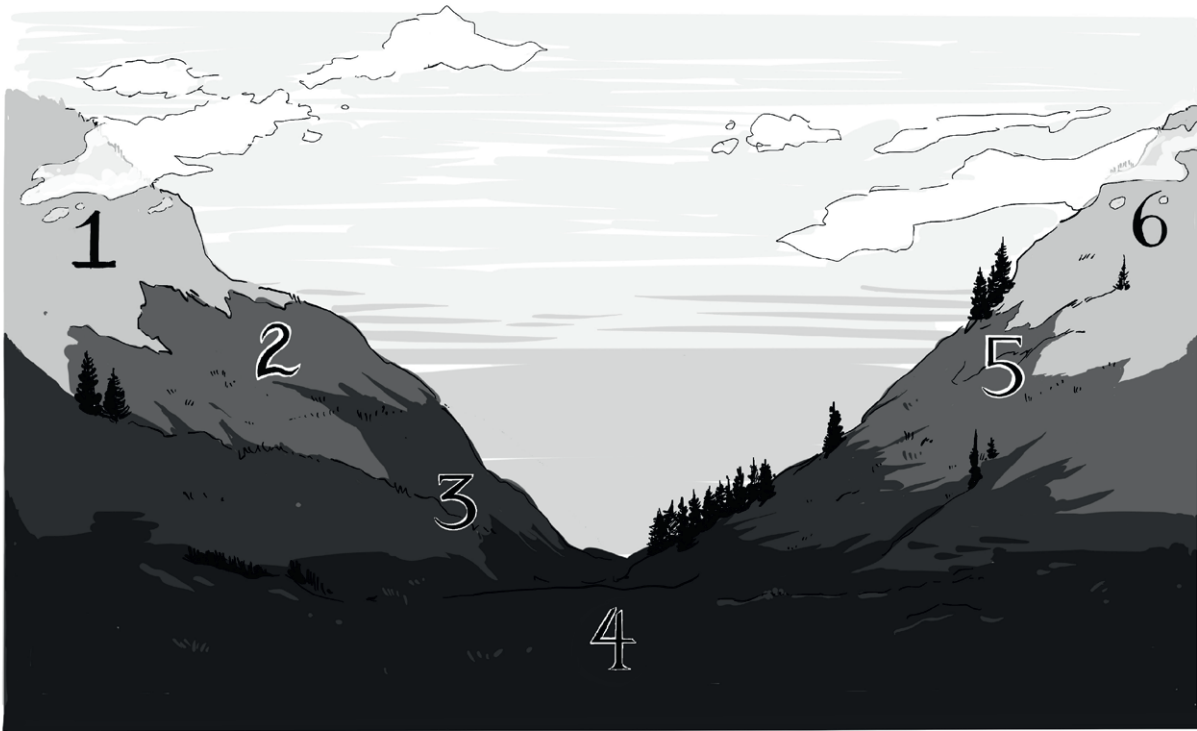
- değer verdiğimiz herhangi bir şey
- evliliğimiz
- cinsel masumiyetimiz
- saygınlığımız
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Kaybettiğimiz bazı şeyler vardır ki, onları hızla atlatabiliriz. Ama bazı şeyler için derinden ve uzun süre yas tutarız. Bu derin yasların bazıları kimliğimizin bir parçası haline gelir; örneğin, çocuğunu kaybeden kişiler bu acıyı ömür boyu taşıyabilir. Yıldönümleri, ölen bir sevdiğimiz için duyduğumuz acıyı tazeleyebilir.

İsa kederlendi (Yuhanna 11:35); Pavlus kederin ne olduğunu biliyordu (Filipililer 2:27). **Keder, hayatın doğal bir parçasıdır.** Bir gün İsa ile birlikte Yeni Yeruşalim’de yaşamak bizim muhteşem umudumuzdur; *orada artık ölüm, yas, ağlama veya acı olmayacaktır* (Vahiy 21:4). Fakat, o zamana kadar hepimiz farklı şekillerde keder yaşayacağız. Öyleyse, kederli olduğumuz dönemleri nasıl sağlıklı biçimde yaşayacağımızı ve başkalarının da böyle dönemleri sağlıklı biçimde geçirmelerine nasıl yardımcı olabileceğimizi öğrenelim.

Herkes kederi farklı yaşar. Çoğu insan için bu durum, bir vadiye inmek ve sonra vadinin diğer tarafından yukarı çıkmak gibidir. Biz buna “keder vadisi” diyoruz.

Keder vadimiz kısa ve sığ veya uzun ve derin olabilir. Bu derste keder vadisinin farklı aşamalarına bakarken, hayatınızdaki bir kaybı ve hangi belirtileri yaşadığınızı düşünün. Bir dahaki sefere bir kayıp yaşadığınızda kederi atlamanıza daha iyi yardımcı olabilecek eylemleri görün.

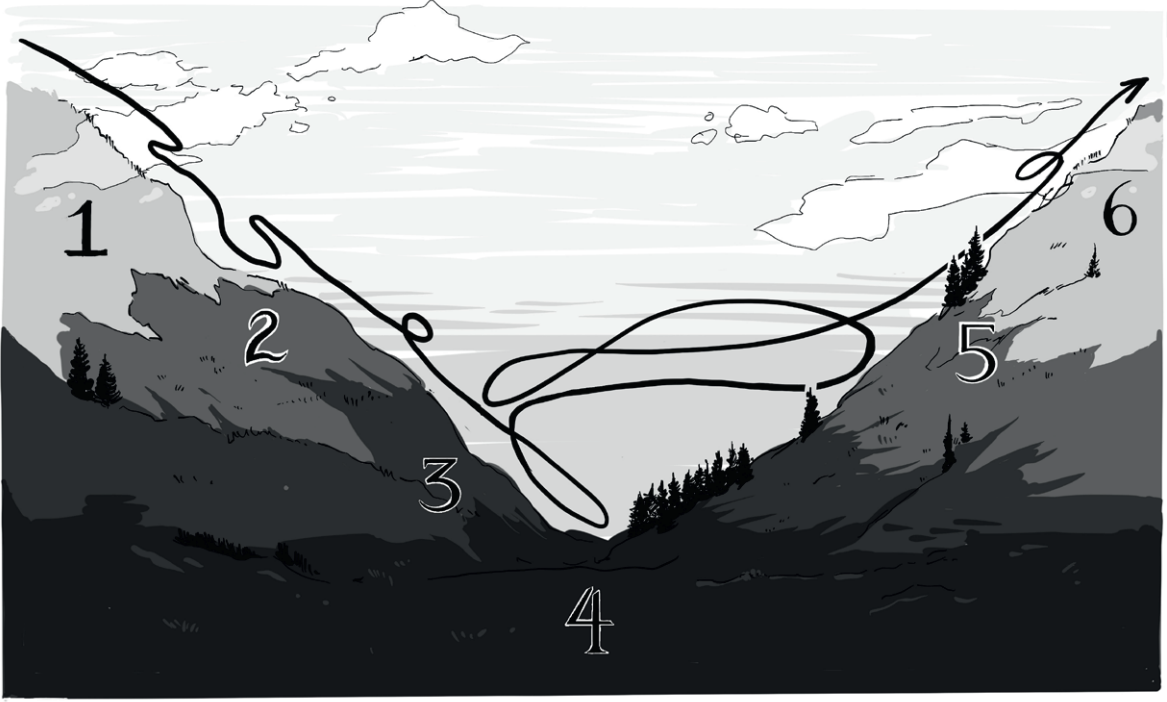


Evre	Belirtiler	Bu aşamayı sağlıklı bir şekilde geçirebilmek için kendiniz ve başkaları için faydalı yollar
1. Kayıptan önceki hayat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hayatın istikrarlı ve nispeten iyi gittiğini hissetmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezmur 23'ü ezberleyin.</li> <li>• Tanrı'nın Sözü'nü, özellikle de Mezmurları okumaya devam edin.</li> <li>• En sevdiğiniz ayetlerin altını çizin, böylece ihtiyaç duyduğunuzda onları bulabilirsiniz.</li> <li>• O zaman hem kötü zamanlarda hem de iyi zamanlarda Tanrı'ya güvenmeye daha iyi hazırlanmış olacaksınız.</li> </ul>
2. İlk etki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Şok</li> <li>• Duygusal donukluk (hiçbir duygu hissetmezsiniz)</li> <li>• İnkâr (“bu doğru olamaz”)</li> <li>• umutsuzluk (“Bir daha asla mutlu olamayacağım”).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bunun doğal bir aşama olduğunu ve geçeceğini bilin.</li> <li>• Başkalarının size yardım etmesine izin verin.</li> <li>• Başkalarına nasıl hissettiğinizi anlatın.</li> <li>• Her gün 23. Mezmur'u okuyarak Tanrı'nın kim olduğunu kendinize hatırlatın.</li> </ul>
3. Acıyla mücadele etmek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• öfke, korku, panik, kaos hissi, suçluluk duygusu, utanç</li> <li>• Ağlamak, uykusuzluk çekmek, örneğin: “Bunu farklı şekilde yapmalıydım” diyerek kendini suçlamak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bunun da doğal bir aşama olduğunu ve geçeceğini bilin.</li> <li>• Mümkünse işten izin alın.</li> <li>• Diğer imanlılarla vakit geçirin.</li> <li>• Her gün Mezmur 23'ü okuyarak Tanrı'nın kim olduğunu kendinize hatırlatın.</li> </ul>
4. Yeni gerçeklikle mücadele etmek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresyon, bunalım</li> <li>• Soyutlanma, tecrit (insanlar yas tutan birinin yanında olmaktan rahatsızlık duyarlar)</li> <li>• yalnızlık (“Kimse beni anlamıyor”)</li> <li>• Tanrı'nın uzakta olduğunu hissetmek (“Tanrı neden bunun başıma gelmesine izin verdi?”)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bunun da doğal bir aşama olduğunu ve geçeceğini bilin.</li> <li>• Acınızı kabul edin ve ilerlemeye çalışın.</li> <li>• Kendinize İsa hakkındaki Müjdeyi hatırlatın.</li> <li>• Her gün Mezmur 23'ü okuyarak Tanrı'nın kim olduğunu kendinize hatırlatın.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. evreye geçmeye çalışırken birçok kez 4. evreye geri dönmek (bazı günler iyi görünüyorsunuz, diğer günler ise öfkeli ve üzgünsünüz).</li> </ul>	
5. Tanrı'ya olan güveninizde yenilenmek	<ul style="list-style-type: none"> <li>yeni durumunuzu kabul etmek</li> <li>Artık o kadar üzgün olmadığınız için suçluluk duyabilirsiniz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>İmanlılarla buluşun.</li> <li>Acınızı kabul edin.</li> <li>Kendinize ve Tanrı'ya karşı dürüst olun.</li> <li>Kaybınızdan önce ve sonra yaptığınız hataları düşünün, itiraf edin, tövbe edin ve Tanrı'nın sizi tamamen bağışlamasını kabul edin.</li> <li>Her gün Mezmur 23'ü okuyarak Tanrı'nın kim olduğunu kendinize hatırlatın.</li> </ul>
6. Kaybınızdan sonra iyileşme ve uyum sağlama sürecine doğru ilerleme	<ul style="list-style-type: none"> <li>esenlik ve kabul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Övgü ilâhileri dinleyin.</li> <li>İmanlılarla buluşun ve dostluklarınızı tazeleyin.</li> <li>Başkalarına yardım edin; bu, zihninizi olumlu bir şekilde meşgul etmenize yardımcı olur.</li> <li>Tanrı'nın Sözü'nü okurken, acının herkesin hayatının bir parçası olduğunu görün; Tanrı'nın tüm bunları bizi İsa'ya daha çok benzetmek için nasıl kullandığını görün (<b>Rom 5:3-4</b>). Ayrıca, Tanrı bu durumu başkaları acı çektiğinde onları daha iyi teselli etmemizi sağlamak için de kullanır (<b>2. Kor 1:3-4</b>).</li> <li>Mezmur 23'ü okuyarak Tanrı'nın kim olduğunu kendinize düzenli olarak hatırlatın</li> </ul>

Duygularımızı kabul etmek çok önemlidir. Tüm duygular, hatta olumsuz duygular bile, Tanrı tarafından verilmiştir. Hissettiklerimizi yakınlarımızla paylaşmak bizim için iyidir. Duygularını görmezden gelen veya bastıran kişiler, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanırlar. İşler yolunda gitmediğinde çabuk öfkelenme ve küskünlük yaşama olasılıkları daha yüksektir.

İnsanların yas evrelerini pek de düzenli bir sırayla yaşamadıklarını unutmayın. Aksine, insanlar genellikle ilerler ve sonra **birçok kez** önceki bir evreye geri dönerler! Önemli olan, yavaşça ilerlemeye çalışırken kendinize kederinizi yaşamak için zaman tanımadır.



Kederin altı aşaması nelerdir?

Siz kendi hayatınızda hangi belirtileri yaşadınız?

O dönemi atlatmanıza ne/neler yardım etti?

Ne yardımcı olmadı?

*Şunu her zaman hatırlayalım: RAB, kalbi kırık olanlara yakındır ve ruhu ezilmiş olanları kurtarır (Mez 34:18).*

**Kederlendiğinizde RAB sizinledir!**

## Kederli zamanlarında başkalarına nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Birisi depresyonda olduğunda, günlük hayattaki sıradan şeyleri yapmakta bile zorlanır. Verilen bilgiyi dinlemekte zorlanır. Sevdiklerine kızmak, kederi yaşamanın doğal bir parçasıdır. Bu yüzden, kederli olanlara karşı şefkatli ve sabırlı olmalıyız (**Kol 3:12–14**). 2. ve 3. derslerde öğrendiğimiz becerileri kullanarak onları iyi dinlemeliyiz.

İşte birkaç pratik ipucu daha:

1. Bu kederli süreci atlatalmaları için ihtiyaç duydukları tüm zamanı onlara tanıyın. “Artık kırk gün geçti, ağlamayı ve üzülmeyi bırakmalısın” demeyin.
2. Pratik yardım önerilerinde bulunun; örneğin yemek pişirme, temizlik, çocuk bakımı, market alışverişi gibi.
3. Onlar için dua edin.
4. Kederli olan kişi size kızdığında üzerinize alınmayın.
5. Onlara ağlamamalarını söylemeyin; ağlamak bizim için iyidir!
6. Onları yargılamayın; onlara asla olanların günah işledikleri veya iyi bir anne veya baba olmadıkları için bunun olduğunu söylemeyin. Eğer günah işledilerse, şimdi onlara bunu söylemenin zamanı değil. Tanrı isterse onlara günahlarını gösterecektir!
7. “Endişelenme; her şey yoluna girecek. Sadece Tanrı’ya güven!” gibi basit çözümler veya tavsiyeler vermeyin.
8. Onlara **kendi** kayıplarınızı (kişi veya eşya) anlatmaya başlamayın. Onlara kederlerinin sizin kederiniz kadar kötü olmadığını söylemeyin.
9. Kutsal Kitap ayetlerini onlarla yalnızca nazik ve duyarlı bir şekilde paylaşın. Onlara vaaz vermeyin!
10. **Birinin sırlarını başkalarıyla paylaşmamanız gerektiğini unutmayın!**

**Tanıdığınız biri kederli bir dönem yaşadığında, bir dahaki sefere bunlardan hangilerini yapmayı veya yapmaktan kaçınmayı hatırlamanız gerekir?**

## Alıştırma — ikili gruplar halinde

Son birkaç yıl içinde kaybettiğiniz bir şey hakkında birbirinizle paylaşmak için sırayla konuşun. Keder vadisinde nerede olduğunuzu düşünüyorsunuz? Devam etmek için ne yapabilirsiniz? Dinleyicinin, anlatan kişi için faydalı olacak bir ayet paylaşmasına izin verin. Birbiriniz için dua edin.

## Cevaplar

- 1 – Keder.
- 2 – Tanrı’nın dualara cevap vermemesiyle ilgili hayal kırıklığı; Tanrı’nın uzak olduğunu hissetme; umutsuzluk; depresyon; yalnızlık ve arkadaşsızlık; Tanrı tarafından reddedilme; adaletsizliğin kurbanı olduğunu hissetme.
- 3 – Tanrı’ya nasıl hissettiğini anlatıyor. Aynı zamanda Tanrı’nın kim olduğunu da hatırlatıyor: O, *kurtaran* (ayet 1), *seven* ve *sadık olan* (ayet 11) Tanrı’dır.

# TEBRİKLER!

## Bu kursu tamamladınız!

Bu derste kendimize tekrar tekrar hatırlatmamız gereken birçok şey var.

Bunu yapmanın bir yolu, bu dersi birlikte çalışabileceğiniz başka insanlar bulmaktır.

Ya da bir yıl sonra bu dersi grubunuzla tekrar çalışmayı planlayın.

Bu, başkalarını iyi bir şekilde sevme yeteneğinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır.

**Tanrı sizi bereketlesin ve sizi başka birçok kişi için bir bereket kaynağı kılsın!**



# Alpha & Omega Diğer kitapları



**Kutsal Kitap'a Genel Bakış: 40 ders**



**Yasa'nın Tekrarı: 14 ders**



# İçindekiler

<b>Ders 1:</b>	Mezmur 23: İyi Çobanı Takip Etme . . . . .	5
<b>Ders 2:</b>	Dinleme. . . . .	11
<b>Ders 3:</b>	Duyguları Anlama . . . . .	16
<b>Ders 4:</b>	Azarlama . . . . .	22
<b>Ders 5:</b>	Çatışma . . . . .	31
<b>Ders 6:</b>	Keder . . . . .	41



# *“Birbirinize sevginiz olursa, herkes bununla benim öğrencilerim olduğunuzu anlayacaktır.”*

Yuhanna 13:35

Birbirimizi sevmemiz gerektiğini bildiğimiz halde bunu yapmakta çoğunlukla zorlanıyoruz. Sorunlu ilişkiler sadece kilise yaşamını bozmakla kalmaz; aynı zamanda başkalarının İsa'ya gelmesine de engel olur.

Bu altı ders, hem ailenizde hem de kilisenizde birbirinizi daha çok sevmenize yardımcı olacaktır.

Derslerin kapsadığı konular:

- İyi Çobanı takip etme — başkalarını daha çok sevebilmeniz için temel budur.
- İyi dinleme — sevginizin en büyük kanıtıdır.
- Duygularınızı anlama ve paylaşma — böylece artık onlar sizi kontrol edemez.
- Günahı uygun bir şekilde azarlama — böylece kutsallık yolunda birbirinize yardımcı olursunuz.
- Çatışmaları çözme — böylece kilisenizde veya ailenizde çatışmaların büyümesine izin vermemiş olursunuz.
- Kederi anlama — böylece uygun bir şekilde kederinizi yaşayabilir ve bu konuda başkalarına da yardımcı olabilirsiniz.

Bu dersleri uygularken onları tekrar tekrar ele alarak üzerinde düşünmek isteyeceksiniz. Böylece herkes sizin gerçekten İsa'nın öğrencileri olduğunuzu anlayacaktır!