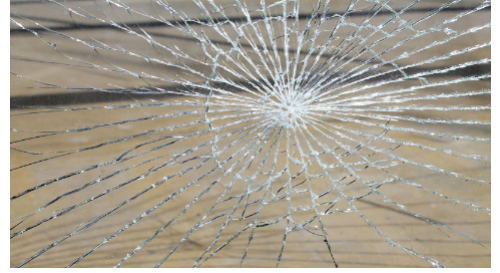




## Yasla başa çıkmak

Şu anda yas mı tutuyorsun, ya da bir yakının mı yas tutuyor? Yas tutmak üzgün olmakla aynı anlama gelmez. Yas daha derinlerde hissedilen bir kederdir, çünkü sevdiğin birini ya da senin için anlamı olan bir şeyi kaybettiğin zaman yas tutarsın.

Örneğin kaçmak ya da göç etmek zorunda olduğun için memleketini, aileni ya da sosyal çevreni kaybetmiş olabilirsin. Ya da işini, hayallerini ya da sağlığını kaybetmiş olabilirsin.



## Yas sürecini atlatmak

Yas tutan kişiye sevgi gösterecek, destek olacak ve teselli edecek kişilerin olması çok iyidir. Bize en iyi teselliyi, İsa Mesih'te insan olmuş ve bizi çok iyi anlayan her şeye gücü yeten Tanrı verebilir. O'nu tanırsan seni derinden teselli etmesine izin verebilirsin. Tanrı şöyle diyor: "Ne mutlu yaslı olanlara! Çünkü onlar teselli edilecekler." (Matta 5:4)

Yas tuttuğunda günlük yaşantında kendi kabuğuna çekilmemen iyi olur. Duygularını açıkça gösterebileceğin en azından bir kişiyi bul. Seninle aynı şeyleri yaşamış olan kişileri bulup onlarla konuşman da iyi olur. Yas, atlatmak için zamana gerek duyduğumuz bir süreçtir. Günlük yaşantını mümkün olduğunca düzenleyerek yaşamana sana destek olabilir. Sana acı verse de acıyı ve ona bağlı duyguları bastırma. Kaybınla başa çıkmak için yas sürecinde kendine zaman tanı.

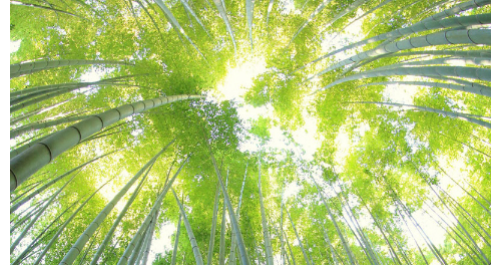


Bu bize zor gelse de aydınlık ve karanlık, sevinç ve keder, yaşamın bir parçasıdır. İyi hatıralarımızı muhafaza etmek, ama aynı zamanda yeni şeylere karşı da açık olmak acılarımızı dindirebilir. Bu kolay bir şey değildir ama, yeni bir bakış açısı umut ve yaşama sevinci verir.



## **Ölüm ve sonsuzluk**

Bu, sevdiğin birini ölüm nedeniyle kaybettiğinde de geçerlidir. Sevdiğimiz kişinin, sonsuzluğu Tanrı'nın yanında geçireceğini ve onun sonsuzluk boyunca iyi durumda olacağını bilmek çok özel bir tesellidir. Çünkü Tanrı, İsa'nın öldüğüne ve ölümden dirildiğine inanarak Tanrı'yla barışmış olan herkese sonsuz yaşam vaat etti (2. Korintliler 5:15-18). Eğer sen de Tanrı'yla bu şekilde barışmışsan, sevdiğin kişiyi sonsuzlukta tekrar göreceğin sevincini yaşayabilirsin.



Eğer sonsuzluğu Tanrı'yla birlikte geçirebileceğinden emin değilsen, bu konuda daha fazla bilgi almak için sana Deutschland-Begleiter.de'yi tavsiye etmiş olan kişiye sor. Ya da yaşayan Tanrı'yla kişisel bir ilişkisi olan ve sana bu yolda eşlik edebilecek insanların olduğu bir Hristiyan topluluğuna (kiliseye) başvur. İstersen duayla ve Kutsal Kitap'tan okuyarak doğrudan Tanrı'ya sorabilirsin. "Bütün yüreğinizle arayınca beni bulacaksınız, kendimi size buldurtacağım" diyor Tanrı, Yeremya 29:13-14 ayetlerinde. Tanrı seninle yakın bir ilişkisi olmasını istiyor – O seni bekliyor!

## **Yas tutanlara destek olmak çok önemli bir hizmettir**

Yas tutan kişinin yanında olarak ve onu öğütler vermeden dinleyerek ona en iyi şekilde yardımcı ve destek olabilirsin. Bu zorlu yolda yürü, yas tutan kişiye karşı sabırlı ol ve duayla onu Tanrı'nın huzuruna getir; çünkü sadece Tanrı gerçek teselliye verebilir. Yalnızlık çeken kişiyi anlamaya çalış ve onu olduğu gibi kabul et. Başkaları için hayat devam etse de onun için hiçbir şeyin eskisi gibi olmadığını ve bu nedenle çevresinden gittikçe daha çok soyutlandığını dikkate al.



©Katarzyna Blasiewicz, 123rf.de

Yardım etmek istediğin halde tek başına bunu başaramayacağını hissediyorsan, ya da yardım etmek istediğin kişinin anadilini çok iyi konuşmıyorsan sana destek olacak birilerini ara. Deutschland-Begleiter.de'de yakınında bulunan ve mülteciler ve göçmenler için hizmet sunan Hristiyan topluluklarının bir listesini bulabilirsin.

Tanrı seninle olsun ve seni başkalarının hayatında etkili olman için kullansın!