İncil Öğretiyor Serisi



Tanrı'nın hoşnut olduğu şekilde öfkeyi kullanmak hakkında kişisel çalışma notları

Tanrı Öfkemi Yönetir

Tanrı Öfkemi Yönetir

Tanrı'nın hoşnut olduğu şekilde öfkeyi
kullanmak hakkında kişisel çalışma notları

Multi-Language Productions
Bringing the Word to the World

About the cover - Perhaps the unmerciful servant had a right to be angry with the man who owed him money, but the servant's anger was out of control. His actions were not right.

The original text is produced by Multi-Language Productions of the Board for World Missions of the Wisconsin Evangelical Lutheran Synod.

Copyright © 2013
Turkish edition Copyright © 2017
MLP Catalog number: 385426

All color and black and white images are the work of Glenn Myers. Rights to Glenn Myers' images are reserved by Northwestern Publishing House.

All Scripture is taken from the Holy Bible, New Testament International Reader's Version ® NIV® Copyright © 1995, 1996, 1998 by Biblia Inc. ™. Used by permission. All rights reserved worldwide.

Level 1, Book 26

İçindekiler

Başlangıç.....1

Bölüm 1:
Tanrı öfkemi yönetebilir 3

Bölüm 2:
Öfke Tanrı'dan bir armağandır.....9

Bölüm 3:
Acele Etme 17

Bölüm 4:
Tanrı der ki, "Yüreğini bana anlat." 25

Bölüm 5:
Eyleme geçme zamanı mı?.....35

Bölüm 6:
Yapmış olduğum karmaşıklıklara ne demeli?.....45

Bölüm 7:
Gözden geçir! Planla! Dua et! İlerle! 55



Başlangıç

Bu kitapta öfke hakkında öğreneceksiniz. Öfke, sahip olduğumuz bir duygudur. Çünkü biz günahkarız, sıklıkla öfkeleniriz. Öfke ile yaptığımız şeyler de diğer insanların ve hatta kendi kendimizin dahi canını acıtacak sonuçlara sebep olur. Tanrı kızgınlığımızı kontrol edebilen tek varlıktır.

Öfke hakkında daha çok şey öğrenirken Tanrı size yardım etsin ve çalışmanızı bereketlesin!

2



İsrail sahte Tanrı'ya tapınırken Musa öfkelenip yasa levhalarını parçaladı.



Bölüm – 1

Tanrı öfkemi yönetebilir

Birkaç sene önce bazı sorunları nedeniyle bir kadına yardım etmeye çalışıyordum. Ona dedim ki "Kızgın gibi görünüyorsun. Sorun değil, çünkü kızgın olmanı gerektirecek pek çok şeye sahipsin."

Bana dedi ki, "Hayır. Öfkelenmeme izin vermemeliyim. Beni kızdırabilecek şeylerden korkarım."

O, oldukça ince ve hassas görünüşlü bir kadındı, öfkenin onu nasıl incittiğini anlayabilirdiniz. O, güçlü bir rüzgar gibi patlayabilecek biri gibi duruyordu. Ona şunu sordum, "Eğer kendine kızmana müsaade edersen ne olmasından korkuyorsun?"

Bu küçük kadın bana dedi ki, “Bir zamanlar ben bir şirketteydim ve bana olan tüm kötü şeyleri düşünmeye başlamıştım, o zaman gerçekten de kızmaya başladım, çığlık atmaya, bağırmaya ve bir şeyleri kırmaya başladım. Pek çok zarara sebep oldum. Beni tutmak için dört güçlü adam gerekti.”

O kadın kızgınlığın gücünü tanımıştı ve ondan korkmuştu. Peki ya siz? Siz hiddet hakkında düşündüğünüzde, aklınıza gelen şey yaralama ya da yok etme gücü mü? Belki kızgınlığınız bazı yasal problemlere sebep olmuştur. Belki önemsediğiniz bazı insanlar, hiddetiniz nedeniyle artık sizinle bir şey yapmak istemiyordur. Belki kızgınlığınız bazı iş imkanlarını kaybetmenize sebep oldu. Belki kızgınlığınızla baş etmenize yardım etsin diye ilaç ya da alkol kullanmaya çalışmışsınızdır. İşler gerçekten kontrolden çıktığında olan şeyler bunlardır.

Kızgınlığınız yaşamınızda bir takım karışıklıklar yaratmış olabilir. Fakat kızgınlıktan korkmak zorunda değilsiniz. Öfke, hayatınızı yıkmak zorunda değil. İncil “Günah sizin efendiniz değil… Yasa sizi yönetmiyor… Tanrı'nın lütfu sizi özgür kıldı” diyor.[1] Tanrı’nın size olan sevgisi öfkenizin

[1] Romalılar 6:14 Günah size egemen olmayacaktır. Çünkü Kutsal Yasa'nın yönetimi altında değil, Tanrı'nın lütfu altındasınız.

yapabileceği her türlü karışıklığı iyileştirmeye yetecek güçtedir. Ve Tanrı'nın size olan sevgisi öfkenizi günahkar olmaktan alıkoyacak yeterli güçtedir.

Kızgınlık içerisinde yapmış olduğunuz kötü şeylerin ne olduğunun bir önemi kalmadı, Mesih İsa haç üzerinde öldüğü zaman onun bedelini ödedi. Tanrı'nın gözünde, siz lanet ve utançtan özgür kılınmış kimselersiniz. Kızgın olduğunuz zaman yapmış olduğunuz şeyler sebebiyle özür dilemek ya da para ile bu zararların karşılığını ödemek zorunda olabilirsiniz fakat Tanrı bütün borçlarınızı tamamen ödedi. Mesih'in haçını gördüğünüz her seferde şunu hatırlayabilirsiniz: "İsa benim için öldü, o yüzden benim borcum ödendi. Ben affedildim. Tanrı günahımı bana karşı tutmuyor."

— Öfke sizin ve başkalarının yaşamlarına sıkıntı getirir; işinizi kaybedebilirsiniz, kanunlarla başınız dertte olabilir.
— Öfke bazı insanların alkol veya ilaç kullanmasına sebep olabilir. Kontrol edilemeyen öfke tehlikelidir.
— Tanrı'nın sevgisi öfkeden daha güçlüdür.
— Mesih İsa sizin borçlarınızı ödemek için çarmıhta öldü. Tanrı'nın size karşı tutacağı şeyler Mesih'e yüklendi.

İsa sizin Kurtarıcınız olduğundan beri, Tanrı ile yüzleşmekten korkmanızı gerektirecek hiçbir şey yoktur. Fakat bugün hâlâ içinizde duran pek çok öfke nedeniyle korktuğunuz bazı şeyler var mı? Şunu anlayın: ***Öfke kötü bir şey değildir!*** Öfke, Tanrı'nın içinize yerleştirdiği duygulardan biridir; mutluluk, hüzün, korku, merak gibi, sahip olduğunuz diğer duygulardan biridir. Kızgınlığın kendisi sorun değildir; sorun, İsa'nın yaşamınızı yönetmesi yerine kızgınlığın sizi kontrol etmesine müsaade etmenizdir. İncil'de elçi Pavlus der ki, "Ben hiçbir şey tarafından kontrol edilmeyeceğim" (I.Korintliler 6:12).[2] Eğer öfkenizin hayatınızı kontrol etmesine izin verirseniz, basit bir öfkenin şu gibi şeylere doğru gidebileceğini görebilirsiniz:

- Kontrolden çıkan öfke hiddetlenir
- Size üzüntü getirir
- Her zaman alınganlığa götüren düşünceleri getirir
- Kimsenin yakınında olmak istemediği sert (acılı) birine dönüşmek
- Madde bağımlılığı ile gerçeklerden uzaklaşmak
- Başka bir insan sizi incittiğinde sizin de başka bir insanı incitme hakkınız olduğunu düşünmek.

---

2 … hiçbir şeyin tutsağı olmayacağım.

Öfkelendiniz zaman bunlar olabilir fakat bunların olması gerekmiyor. İncil “Öfkelenin, ama günah işlemeyin. Öfkenizin üzerine güneş batmasın” diyor (Efesliler 4:26). Mesih İsa ile yaşadığınız zaman, eğer sizi kızdıran bir şeyler varsa kızabilirsiniz ve yine de günah işlemezsiniz. İsa sizi bağışlama gücüne sahiptir. O sizi kurtarma gücüne sahiptir ve O yaşamınızı yönetme gücüne sahiptir.

— Öfke de Tanrı’nın size verdiği mutluluk, üzüntü gibi duygulardan biridir ve Tanrı’nın sizde bina ettiği duygular sizi bereketlemek içindir.
— I.Korintliler 6:12 ayeti “hiçbir gücün kontrolü altında olmayacağım” diye öğretirken, buna öfke de dahildir.
— Efesliler 4:26 ayeti, “öfkelenebilirsiniz fakat günah işlemeyin” diye öğretir.

Bölüm Özeti – 1

Hepimiz öfkenin nasıl güçlü olduğunu ve birçok kere kızgınlığın gücünün yaşamımızda bir şeyleri yıktığını görmüşüzdür. Fakat Kutsal Kitap bize Tanrı'nın bizler için olan sevgisinin öfkeden daha güçlü olduğunu öğretir. İncil, İsa haç üzerinde sizin için öldüğü zaman, kızgınlığınızın kontrolden çıktığında sebep olduğunuz zararlardan doğan borçlarınızın ödediğini söyler. Tanrı'nın sizi bağışladığından ve sizi kabul ettiğinden emin olabilirsiniz.

Kızgınlık gerçekten problem değildir; öfke, değerli bir hediye gibi Tanrı'nın size verdiği duygulardan birisidir. Öfkenizi Tanrı'nın kontrolü altında tutmak yerine, öfkenin sizi kontrol etmesine izin vermekle sorunlar meydana gelir. Eğer öfke için iyi bir sebep mevcutsa Tanrı öfkenizi sizden uzaklaştırmak istemez. Öfkelendiğiniz zaman günah işlemeyesiniz diye Tanrı sizinle birlikte çalışmak ister.

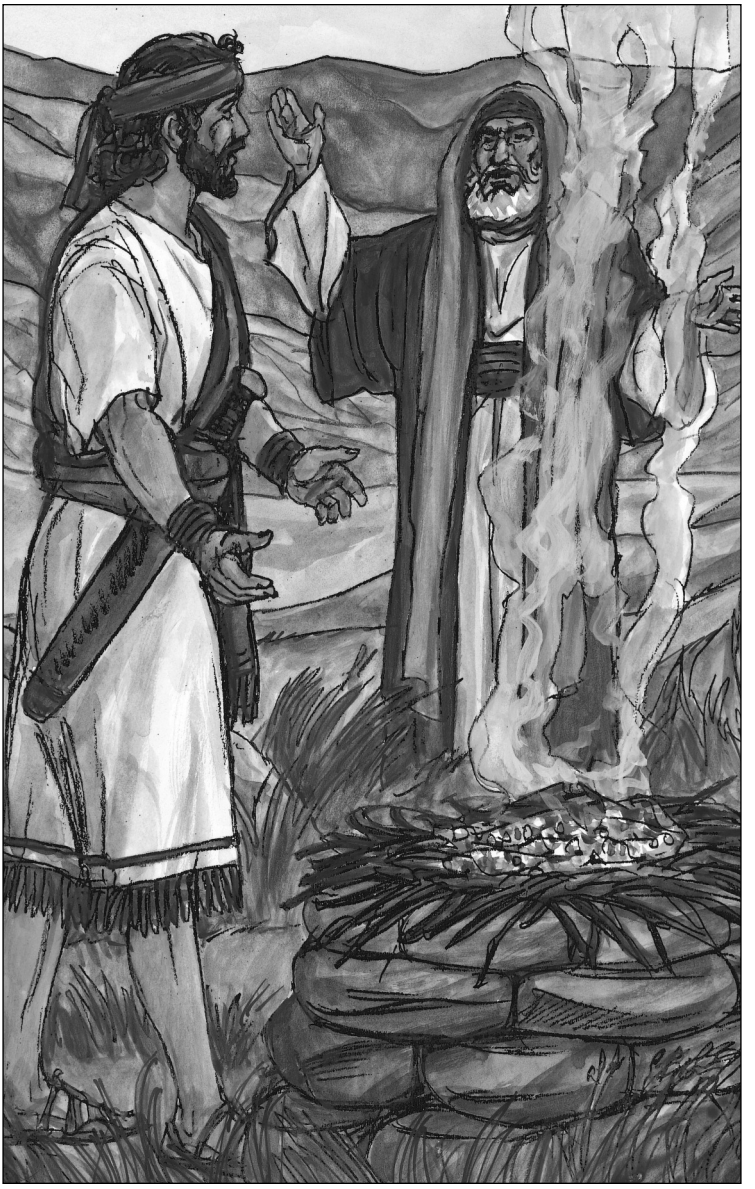


Bölüm – 2

Öfke Tanrı'dan bir armağandır

On Emir'in ne dediğine bakarsanız ya da Çıkış 20:1-17 ayetlerini okursanız, "Öfkelenmeyeceksiniz" şeklinde bir ifade görmeyebilirsiniz. Tanrı size öfkelenmemenizi emretmez; aslında öfke duygusunu size veren Tanrı'dır. Ve İncil der ki, "Her iyi ve mükemmel armağan Tanrı'dandır" (Yakup 1:17). Öfke de böyle armağanlardandır.

Öfke konusunda böylesine iyi olan nedir? Tanrı'nın kendisinin de kızdığı gerçeği ile başlayın. Kutsal Kitap'ta Tanrı'nın diğer insanlara karşı acımasız



Saul Tanrı'ya itaatsizlik ettiğinde Samuel onu azarladı
(I.Samuel 15)

olan insanlara kızdığına ya da Tanrı'nın adaletsiz düzenlemelere ya da vicdansız yöneticilere kızdığına ya da ikiyüzlü ve yalancı insanlara öfkelenmesine örnek aramak için çok çalışmanız gerekmez. Adaletsizlik ya da kötülüğe kızarken, Tanrı ile ortak bazı şeylere sahipsinizdir.

Öfke armağanında bereketler de vardır. Öfkelendiğiniz zaman, bu durum size bir şeylerin yanlış gittiğini söylüyordur. Bir şeyler adil görünmüyordur; birileri sizi aldatıyor ya da size yanlış davranıyor olabilir; birileri yapmaya hakları olmayan bir şeyleri size yapıyor ve gittikçe sizi kızdırıyor olabilir. Eğer öfkeye dair bir hissiniz olmasaydı, ortada olan yanlışı fark etmeyebilirdiniz.

Ve öfke size enerji verir. Kızdığınız zaman bedeninizde olanları düşünün: daha güçlü nefes alırsınız; kalbiniz daha hızlı atar; hatta kendinizi titrerken bile bulabilirsiniz –korkudan değil fakat harekete geçme dürtüsünden dolayı titreyebilirsiniz. Ve işte mesele şudur: adaletsizlikler olurken, bazı şeyler yapmanız gerekebilir. Bedeninizi eylem için hazırlasın diye, Tanrı'nın içinize yerleştirdiği duygulardan biri de öfkedir.

Ve öfke sınırları düzenlemenize yardım eder. Öfke tepkisini göstermekte zorlanan kimselerin etrafını,

adaletsiz davranan kişiler sarar. Eğer adil olmayan biçimde davranıldığında öfkelenebilirseniz, bu duygu ayakta durmanıza ve “Bana bu şekilde davranmana izin vermeyeceğim” demenize yardımcı olur. Tanrı size saygı duymayan ve sizden faydalanan insanlardan, sizi korumak ve güvende tutmak için öfke armağanını armağanını vermiştir.

— Kötülüğe ve adaletsizliğe kızdığınızda, Tanrı ile aynı duyguları paylaşıyorsunuz.
— Öfkeniz başkalarına yanlış olan şeyi ifade etmenize yardım eder.
— Öfke duygusu, sizi eyleme hazırlayan enerjiyi (kararlılığı) sağlar.
— Öfke duygusu, saygısız ve haksız insanlara karşı sınırları belirlemenize yardım eder.

Eğer öfke iyi bir şey ise, hayatınızda büyük karışıklıklar nasıl oldu? Öfkenin kendisi bir sorun değildir; sorun, öfkeyi nasıl yönettiğinizdedir. Belki siz ilaçların ya da alkolün öfkenize yardım etmesini umuyordunuz ya da öfkenizi bu yolla yönetmeye çalışıyordunuz. Belki siz öfkeyi kendi kendinize yönetmeye çalışıyordunuz. Belki de öfkenizin doğrudan sorumlu olmasına izin veriyordunuz. Tanrı’dan bir armağan olan öfke armağanı ile yapmanız gereken şey, “Rab, bu armağanın sorumluluğunu alır mısın?” demektir.

Elçi Pavlus Romalılar mektubunda Kurtarıcımız olarak Mesih İsa'ya güvenenlere şunu yazmıştı:

> Romalılar 4:8-9 Öyle ki, Yasa'nın gereği, benliğe göre değil, Ruh'a göre yaşayan bizlerde yerine gelsin.
> 5 Benliğe uyanlar benlikle ilgili, Ruh'a uyanlarsa Ruh'la ilgili işleri düşünürler.
> 6 Benliğe dayanan düşünce ölüm, Ruh'a dayanan düşünceyse yaşam ve esenliktir.
> 7 Çünkü benliğe dayanan düşünce Tanrı'ya düşmandır; Tanrı'nın Yasası'na boyun eğmez, eğemez de...
> 8 Benliğin denetiminde olanlar Tanrı'yı hoşnut edemezler.
> 9 Ne var ki, Tanrı'nın Ruhu içinizde yaşıyorsa, benliğin değil, Ruh'un denetimindesiniz. Ama içinde Mesih'in Ruhu olmayan kişi Mesih'in değildir".

Tanrı size şunu vaat ediyor: siz öfkeyi kendiniz yönetmeyip Tanrı'dan yardım istediğinizde, öfkeniz size ve etrafınıza zarar vermeyecektir; ve Tanrı öfkenizin iyi şeyler için etkin olmasına yardım edecektir. Tanrı size sadece öfkenize rehber olması için kurallar vermedi; öfkenizi yönetebilmeniz için Tanrı size kendisini verdi.

Tanrı ile yaşamımız bizler ölüp cennete gidince başlamış olmuyor. Tanrı şimdi burada bizimledir, içimizde yaşayan Tanrı ile ilişkimiz ve yaşamımız, bu dünyada başlamıştır. Bunun anlamı şudur: sizi öfkelendiren durumlarla karşılaştığınız zaman, Tanrı'nın tam da bu noktada sizin içinizde (yanınızda) olduğu için, bu şeyler hakkında Tanrı sorumluluk alır. Öyleyse kızgınlığınızı uzaklaştırması için dua etmek yerine –size kızgınlığınızı kontrol etme gücü verebilen Tanrı'ya dua etmek iyi bir başlangıç olur. "Tanrım sen buradasın; sen gerçeksin ve sen sorumlusun; senin bende çalıştığına inanmama ve burada senin işleyişini izlememe yardım et" diye dua ile Tanrı'ya bakmak bilgece olacaktır.

Hiç birimiz ilk seferde böyle yapabilmekte çok iyi değilizdir; bu konuda endişelenmeyin. Olayları ve duygularınızı Tanrı'nın kontrol etmesine izin verin; Tanrı'nın burada olduğuna ve yapmaya söz verdiği şeyleri yapacağına güvenenin; Tanrı sabırlı bir şekilde sizinle çalışmaya devam edecektir. Yaşamınızın sizi öfkeli yapan kısmı da dahil olmak üzere, Tanrı bütün yaşamınızın efendisidir.

— Öfke ile kendimiz başa çıkmaya çalışmak yerine, bu konuda Tanrı'nın işlemesini istemeliyiz.

— Romalılar mektubunda Mesih'e iman eden herkeste Tanrı'nın Ruhu'nun yaşadığına dikkat çekilir.
— Tanrı öfke konusunda size sadece kurallar vermez; öfkenizi doğru bir şekilde yönlendirebilmeniz için Tanrı size kendisini verdi.
— Tanrı'ya güvendiğimizde ve yaşamlarımızı tamamen kontrol etmesini istediğimizde, Tanrı'nın bizde sabırla çalışmasına tanık oluruz.

Bölüm Özeti – 2

Tanrı'nın bize verdiği öfke duygusu değerli bir armağandır. Bizler kötülük ve adaletsizliğe öfkelenirken, Tanrı ile ortak şeylere sahibizdir: çünkü O da böyle haksızlıklara kızmaktadır. Öfkemiz bazı şeylerin yanlış olduğunun sinyalini verir. Kızgınlığımız bize, şeyler yanlış olduğunda eyleme geçme gücü verir. Ve kızgınlığımız, insanlar bizden yararlanmaya çalıştığında ve bize saygısızlık ettiğinde sınırları belirlememize yardım eder.

Tanrı'dan gelen her armağan gibi, öfkeden O sorumlu olsun diye öfkeyi Tanrı'nın ellerine bırakmalıyız. Kutsal Kitap, Tanrı'nın bizlerden çok uzakta yaşamadığını, Mesih İsa'ya iman eden herkeste Tanrı'nın yaşadığını anlatır. Bizler öfkelenmeye başladığımızda, Tanrı da hemen yanımızdadır ve bu konuda bize yardım etmek için isteklidir, bu konuda sorumluluğu almak için Tanrı hazırdır. Ve bizler kontrolü O'na bırakmayı, öfkemiz dahil olmak üzere yaşamlarımızdaki her şeyde O'na güvenmeyi öğrenirken, Tanrı sabırla yaşamlarımızda çalışacaktır.



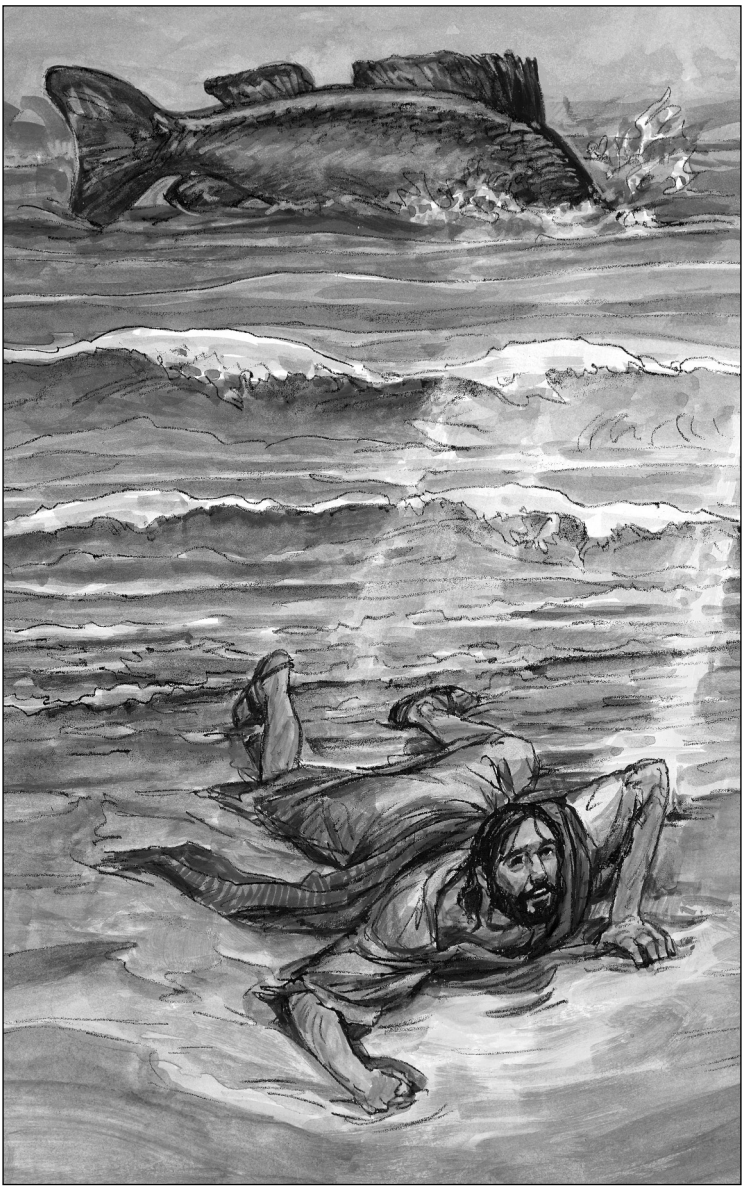
Bölüm – 3

Acele Etme

Yapılacak işlerde büyük bir telaş içinde olmak, çoğumuzun sahip olduğu büyük bir sorundur. Sürekli aceleci olmak, kızgınlıkla birlikte gerçek bir sıkıntıya sebep olabilir. Bir şeyler yanlış giderken ve siz bu konuda öfkelenirken, bu şeyleri düzeltmek için konu hakkında düşünmeye vaktiniz olmazsa, nasıl hissettiğiniz konusunda yardım etmesi için Tanrı'yı da çağırmaya vaktiniz olmayacaktır.

Öfkelendiğiniz zaman Tanrı'nın size söylediği bir şey var:

> Yakup 1:19 Sevgili kardeşlerim, şunu aklınızda tutun: Herkes dinlemekte çabuk, konuşmakta yavaş, öfkelenmekte de yavaş olsun. 20 Çünkü



Yunus'un düşmanlarından intikam alma arzusunu kontrol etmesi için Tanrı onu eğitti

insanın öfkesi Tanrı'nın istediği doğruluğu sağlamaz.

Ve siz öfkenizle devam ederken ve kızgınlıkla hareket ettiğiniz her zaman, Tanrı'yı kontrole çağırmadan önce ortada olan öfke, yalnızca "bir kişinin kızgınlığı" olarak durur; ve bu da kötü olan durumu daha kötü yapacaktır (Yakup 1:20 … insanın öfkesi Tanrı'nın istediği doğruluğu sağlamaz).

Ne için telaşınız ediyorsunuz? Biliyorsunuz ki Tanrı kızdığınız durumun farkındadır ve Tanrı yanlış olan şeyleri düzeltmeye gücü ve bilgeliği olan taraftır. Öyleyse neden sakin olup durumu öncelikle O'na teslim etmiyorsunuz?

Bağımlılıkla mücadele uzmanları, bir şeyler sizi kızdırdığı zaman, sakinleşmenize yardım edecek ve hatırlanması kolay bir çözüm öğretirler: buna "Üç A" denilmektedir (ing. "The Three A's").

- Farkındalık (Awareness)
- Kabullenme (Acceptance)
- Eylem (Action

Bunun basitçe anlamı şudur: 1) bir şeylerin doğru olmadığının ve o konuda kızgın olduğunun farkına varırsın, 2) seni öfkelendiren bu durumun gerçekten var olduğu kabul edersin, Tanrı'nın

yardım etmek için çalışmakta olduğunu kabul edersin, 3) sonra Tanrı'nın yardımıyla o durum konusunda yapacağın eylemin ne olduğuna karar verirsin.

Sorunlarımızın birçoğu Tanrı'nın yardımını kabul etmek üzere zamanı ele almadan önce, farkındalıktan (1 numara) eyleme (3 numara) doğru telaş etmekten kaynaklanır. Belki sizler birilerinin sizi kızdıracak bir şeyler yaptığı zamanları düşündüğünüzde, ağzınızdan çıkan sözlerden dolayı pişmanlık duyuyorsunuz; ya da havada uçuşan yumruklarınız için halen üzülüyorsunuzdur.

Böyle zamanlarda öfkeden eyleme doğru ilerlerken düşünmek için zamanınız olmadı (acele ettiniz); dua etmeye zamanınız olmadı (acele ettiniz); Tanrı'nın yardımını kabul etmeye zamanınız olmadı (acele ettiniz). Böyle zamanları düşünüp gözden geçirdiğinizde, "o zaman doğru yapmamıştım, bu konuda bir şeyler yapmak bana bağlıdır ve bundan sonra doğru olanı yapacağım!" diye düşünebilirsiniz. Bu gerçek, "Bir kişinin öfkesi Tanrı'nın istediği türde bir doğruluk sağlamaz" diyen ayeti onaylamaktadır. Siz Tanrı'yı o olaya müdahale etmesi için beklemediniz, Tanrı'yı beklemek üzere zaman ayırmadınız ve bu nedenle siz "kişinin öfkesi" ile kaldınız.

— Yakup 1:19-20 ayeti “dinlemekte çabuk, konuşmakta yavaş, öfkelenmekte de yavaş ol” diye öğretmektedir.
— Öfke ile doğru bir şekilde mücadele için üç uyarıya dikkat edin:
  - Ortada olan durumu doğru bir şekilde anlamaya çalışın (Farkındalık).
  - Öfkenize rağmen fakat Tanrı’nın iyilik ve yardım için hazır olduğunu hatırlayın (Kabullenme).
  - Tanrı’nın yardımıyla yapacağınız şeye karar verin (Eylem).
— Durumu doğru bir şekilde anlamak için zaman ayırmayanlar, Tanrı’nın yardımını beklemeden öfke ile harekete geçerler; kendileri ve başkaları için üzücü sonuçlara sebep olurlar.
— Öfkelendiğimiz zaman sakinliğimizi korumaya çalışarak Tanrı’yı o duruma müdahale etmek üzere çağırmalıyız.

Eğer durumları farklı bir şekilde ele alacaksanız, sizi kızdıran şeyleri kabul etmeye başlamalısınız. Bu, o durumda iyi olduğunuz ya da o durumun olmasının sizi rahatsız etmediği ya da bu konuda bir şey yapmayacağınız anlamına gelmez. Durumu kabul etmek, “Bu olay gerçektir, olmamalıydı fakat oluyor. Ve ben bu konuda kızgınım, (haklıyım)” şeklinde düşünmeyi bırakmak demektir.

Şu önemlidir: kızgın olduğunuz gerçeğini kabul edin. Bazen insanlar kızgın olmamaları gerektiğini zannederler; öfkelenmenin bir günah olduğunu ve gerçek bir Hristiyan'ın asla öfkelenmeyeceğini düşünme hatasına düşerler. Sonra onlar öfkelendikleri zaman, öfkeyi kendilerinden uzaklaştırmak için telaşa düşüreler. Kendi kendilerine yalan söylerler ve "Ben gerçekten kızgın değilim" derler ya da kızgın olmalarının gerçekten bir sorun teşkil etmediği konusunda rol yaparlar. Ya da (hepsinden kötüsü) kendi kendilerine utanarak öfkeyi uzaklaştırmaya çalışırlar; kendi "Sen ne biçim bir Hristiyan'sın; neden bağışlamıyor ve unutmuyorsun?" diyerek öfkelerini unutmaya çalışırlar.

Öfke konusunda kişilerin yaşadığı bu karmaşık durumlar, tam da Tanrı'yı sürece dahil etmenin ve O'nun yardımını kabul etmenin önemli olduğu bir durumdur. İncil'in Tanrısı –sizi seven ve haç üzerinde sizin için ölen Efendi– sizi tam da olduğunuz kabul eden Tanrı'dır. Tanrı'nın sizi kabul etmesi için yapabileceğiniz bir şey yoktur. Kendinizi düzeltmeye çalışmanız tam mükemmel bir noktaya gelemeyecektir (Romalılar 5:6). Siz zaten Tanrı'nın size olan sevgisi ve Mesih İsa'nın sizin için yaptığı fedakarlık sayesinde kabul edildiniz. Ve tam da şimdi hakiki siz –Tanrı'nın sevdiği ve kabul ettiği siz

– kızgınsınız. Kızdığınız zaman bu konuda düşünmek üzere zamanı iyi kullanın; eylem için harekete geçmeden önce, düşünmek, anlamak ve dua etmek için mola verin.

— Sizi öfkelendiren şeyleri kabul etmeniz, bu şeylere rağmen kendinizi iyi hissettiğiniz anlamına ya da öyleymiş gibi yapmanız gerektiği anlamına gelmez ya bu durumda bir şey yapmayacağınız anlamına gelmez.
— Sizi öfkelendiren bir şey olması, bu durumun olması gerektiği anlamına gelmiyor.
— Öfkelenmenin günah olduğunu düşünmeyin.
— Tanrı sizi olduğunuz gibi kabul edip sevdi; siz günahlarınızla, zayıflıklarınızla olduğu gibi, öfke duygunuzla birlikte kabul edildiniz.

Bölüm Özeti – 3

Kızgınlıkla içine düştüğümüz sıkıntıların birçoğu, bizi kızdıran şeyleri değiştirmek için acele bir şekilde aldığımız karara göre davranmamızdan kaynaklanır. Tanrı'yı istenmeyen o duruma çağırmak için zamanı kullanmada başarısız oluruz. Sıra ile atmamız gereken adımları (Farkındalık, Kabullenme, Eylem) gözden geçirmek yerine, bizi öfkelendiren olayın farkındalığından eyleme doğru atlarız.

Bizi öfkelendiren bazı şeyleri kabul ederken, o durumun gerçek olduğunu ve o konuda kızgın olduğumuzu anlamak için biraz zaman ayırmalıyız. Bu durum, olaylar karşısında umursamamız olduğumuz ya da olay aynı kalsa da iyi olduğumuz anlamına gelmez. Eğer Tanrı'nın bizi, tam da olduğumuz gibi kabul ettiğine inanıyorsak, Tanrı'nın bize yardım etmek üzere öfkemizin tam ortasında da bizi kabul etmiş olduğunu biliriz. Tanrı'nın bizi kabul etmesi için öfkemizden kurtulmak kurtulmak zorunda değiliz, çünkü Tanrı zaten bizi sevip kabul ettiği için bizi kurtarmak üzere aramıza gelmiş ve bedelimizi ödemiştir.

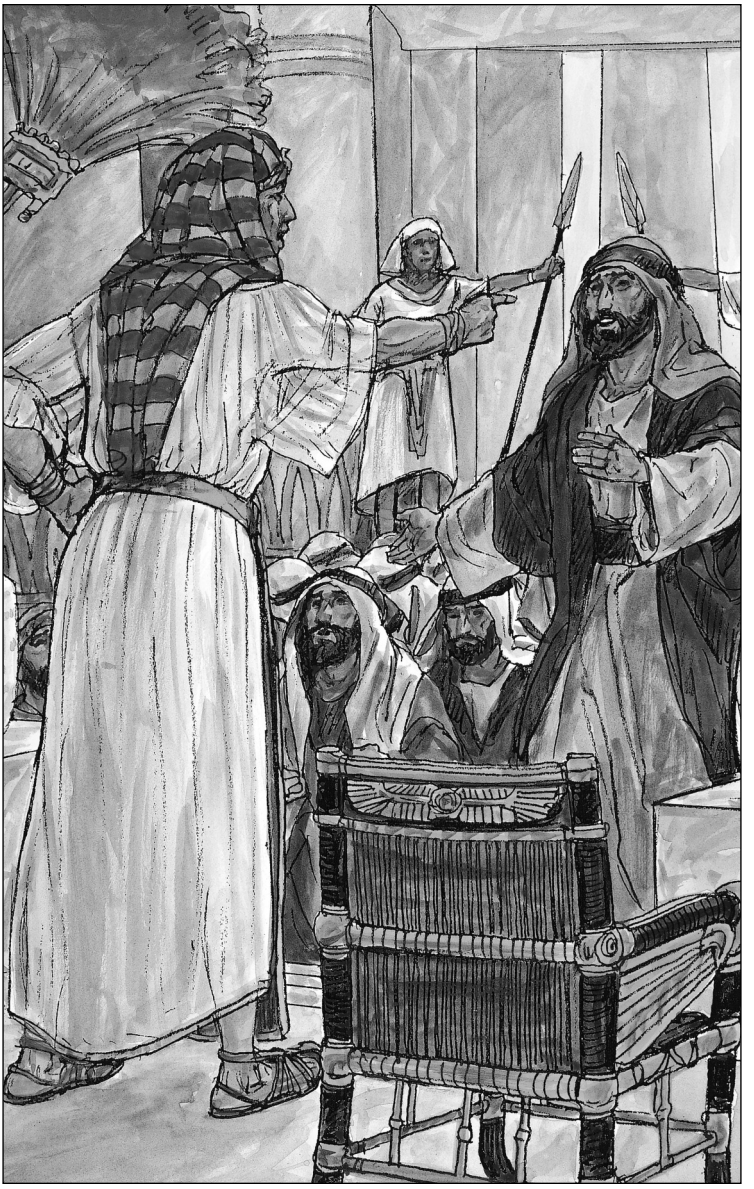


Bölüm – 4

Tanrı der ki, “Yüreğini bana anlat.”

Tanrı’nın sizi tam da olduğunuz gibi sevdiğini ve kabul ettiğini bildikten sonra, Tanrı ile konuşmadan öfkenizi yatıştıramayacağınızı da bilirsiniz. Kızgınlığınızın tam ortasında dua edebilirsiniz. Öfkeli bir durumun tam ortasında çalışmanın ve yapmak istediğinizi çözüm yoluna çıkmanın en iyi yolu, o konuda Tanrı ile konuşmaktır. Kral Davut bunu iyi biliyordu ve Mezmur’da şöyle yazmıştı:

> Mezmur 4:3 Bilin ki, RAB sadık kulunu kendine ayırmıştır,
> Ne zaman seslensem, duyar beni.
> 4 Öfkelenebilirsiniz, ama günah işlemeyin;
> İyi düşünün yatağınızda, susun.



Yusuf kendisine karşı kardeşlerinin işlediği günahı görmeleri için onları zorladı

Davut, Tanrı'nın ona ne söylemek istediğini anlıyordu: "Bir şeylere kızgın mısın? Onu bana anlat…" Öyleyse kızgın olduğunuz zaman Davut'un yaptığını yapın, "İçinizdeki size, derinlerde olan gerçek size bakın…"

Öfkeniz konusunda Tanrı'ya ne anlatabilirsiniz? "Ben kime kızgınım?" diye sorarak başlayabilirsiniz. Belki başka bir insanın size yapmış olduğu bir şeye kızgınsınız. Davut'un diğer bir Mezmur'da yaptığı gibi, durumu Tanrı'ya şikayet ediyor olabilirsiniz:

Mezmur 35:11 Kötü niyetli tanıklar türüyor,
Bilmediğim konuları soruyorlar.
12 İyiliğime karşı kötülük ediyor,
Yalnızlığa (umutsuzluğa) itiyorlar beni.

Davut ne hissettiğini tam olarak Tanrı'ya anlattı. Hatta o, Tanrı'nın ona yanlış davranan insanlara ne yapmasını istediğini de tam olarak anlattı:

Mezmur 35:7 Madem neden yokken bana gizli ağlar kurdular,
Nedensiz çukur kazdılar,
8 Başlarına habersiz felaket gelsin,
Gizledikleri ağa kendileri tutulsun,
Felakete uğrasınlar.

Davut o insanlar hakkında ne hissettiğini Tanrı'ya söyleyerek kendini güvende hissetti. Davut kendi

hissettiği şeyler sebebiyle Tanrı'nın onu reddedemeyeceğini biliyordu. Ve Davut istediği şeyi tam olarak Tanrı yapmasa bile, yine de Tanrı'nın doğru olanı yapabildiğini biliyordu. O öfkesini Tanrı'ya anlatırken Tanrı'nın ona yardım edeceğini biliyordu. Tanrı'nın ona gerçekte ne istediğini göstereceğini ve gerçekten yapması gerekeni açıklığa kavuşturacağını biliyordu.

— Tanrı ile konuşmaksızın öfkemi yatıştıramam.
— Yüreğimdeki gerçeklere bakıp bunları Tanrı'ya anlatmalıyım.
— İnsanların bana karşı yaptıkları yanlışlarda, tam olarak ne hissettiğimi Tanrı'ya söylemeliyim. Tanrı'nın bu konuda ne yapmasını istediğim hakkındaki düşüncelerimi bile konuşmaktan kaçmamalıyım.
— Öfkeli olduğum için ya da insanlar hakkındaki düşüncelerim için Tanrı beni reddetmeyecektir.

Belki en çok kızgın olduğunuz kişi kendi kendinizsinizdir. Davut kendisi hakkında hissettiği şeyleri şöyle ifade etti:

> Mezmur 38:3 Öfken yüzünden sağlığım bozuldu,
> Günahım yüzünden rahatım kaçtı.
> 4 Çünkü suçlarım başımdan aştı,
> Taşınmaz bir yük gibi sırtımda ağırlaştı.

5 Akılsızlığım yüzünden
Yaralarım iğrenç, irinli.
17 Düşmek üzereyim,
Acım hep içimde.
18 Suçumu itiraf ediyorum,
Günahım yüzünden kaygılanıyorum

Eğer Davut nasıl hissettiği konusunda ağzını kapatıp sessiz kalsaydı, kendi kendine zarar veren bir şekilde ve sıkıntılı bir dünyada yaşayacaktı. Fakat Davut hayatında olup biten her şey hakkında Tanrı ile konuşmak üzerine sağlıklı bir alışkanlık edinmişti. Böylece Davut öfkeliyken ya da kendinden utandığı zamanlarda, o konu hakkında Tanrı ile konuştu; çünkü Tanrı'nın ondan nefret etmeyeceğini biliyordu; kendisine zarar vermekten ya da kendisinden nefret etmekten Tanrı'nın onu koruyacağını biliyordu. Davut bir şey daha biliyordu: Tanrı'nın onu gördüğü şekilde, kendisini görmeye yardım edebileceğini biliyordu. Davut kendisini Tanrı'da affedilme, sevgi ve kabullenme ile görebiliyordu.

Fakat ya kızdığınız kişi Tanrı'nın bizzat kendisi ise? Bu durum insanların birçoğunun işlemekten korktuğu bir şeydir. Fakat öfke herkesi er ya da geç vurur. Muhtemelen bunu hissetmişsinizdir. Belki sevdiğiniz birisi siz onun yaşaması için dua edip Tanrı'ya yalvardıktan sonra ölmüştür. Belki birileri

size ya da ailenize zarar vermiştir ve siz, Tanrı bu durumu görmezden geliyormuş gibi hissediyorsunuzdur.[3] Eğer böyle şeyler size de olduysa, Tanrı'ya kızmış olabilirsiniz. Davut bu türden hisleri tatmıştı ve yine de sıkıntısını Tanrı'ya teslim etti:

> Mezmur 13:1 Ne zamana dek, ya RAB,
> Sonsuza dek mi beni unutacaksın?
> Ne zamana dek yüzünü benden gizleyeceksin?
> 2 Ne zamana dek içimde tasa,
> Yüreğimde hep keder olacak?
> Ne zamana dek düşmanım bana üstün
> çıkacak?

İnsanların birçoğu Tanrı ile bu şekilde konuşmaktan korkarlar fakat Davut korkmadı; öyleyse sizler de korkmak zorunda değilsiniz. Bir şey için ne hissediyorsanız, Tanrı ne düşünüyor olduğunuzu zaten bilir. Öyleyse Tanrı'ya yaklaşmanın ve O'na yüreğini dökmenin farkı nedir? Ve daha önemlisi Davut, ne olduğunun önemi olmaksızın Tanrı'nın onu olduğu gibi tamamıyla sevdiğinin ve kabul ettiğinin farkındaydı. Tanrı'ya öfkelenmiş olduğu zamanda bile, Davut halen sevildiğinden ve kabul

---

[3] Mezmur 35:17 Ne zamana dek seyirci kalacaksın, ya Rab? Kurtar canımı bunların saldırısından, hayatımı bu genç aslanlardan! Mezmur 42:9 Kayam olan Tanrım'a diyorum ki, "Neden beni unuttun? Niçin düşmanlarımın baskısı altında Yaslı gezeyim?"

edebildiğinden emindi. Ve Tanrı'nın Davut'un sözleriyle ne yaptığına bakın: onları Kutsal Kitap'a koydu, böylece herkesin onları okuyabilmesini sağladı!

Tanrı daima sizden öfkeyi, şikayeti, gücenmeyi duymaya açıktır, neye kızgın olduğunuzun bir önemi yoktur. Ve Tanrı size konuşabileceğiniz insanlar sağlar. Güvenebileceğiniz insanlar bulmaya çalışın ve kızgınlığınızı aydınlığa kavuşturmada onların yardımlarını istemeye başlayın. Sıkıntınız hakkında konuşarak sorunları çözmeye çalışırken, belki de öyle kızgın olmanız için hiçbir makul gerekçeniz olmadığını göreceksiniz. Ya da belki kızmakta kesinlikle haklı olduğunuzu ve o konuda yapacağınız bir şeyler olduğunu göreceksiniz. Bir şekilde Tanrı size şunları söyler, "Bir şeyler hakkında kızgın mısın; onu bana anlat."

— Kendisine kızmış kimseler bunun hakkında konuşmazlarsa, bu durum kendinden nefret etmeye dönüşebilir.
— Kendime ne kadar kızgın olduğum konusunda Tanrı'yla konuşurken, Tanrı'nın beni affeden, seven ve beni kabul eden bir yaklaşımla bana

baktığını bilmem önemlidir. Kendimi Tanrı'nın gözünden görmem için önemlidir.

— Tanrı'ya kızgın olduğum zamanlarda bile bunu ifade etmekten korkmamalıyım.

— Tanrı düşüncelerimi, duygularımı biliyor ise, bunları Tanrı'yla konuşmaktan neden korkayım ki?

— Beni dinleyen Tanrı, beni dinleyip benim için dua edecek kimseleri de sağlayacaktır.

Bölüm Özeti – 4

Kızgın olduğunuz anlarda Tanrı ile konuşmak üzere her zaman geçerli olan bir davetiyeye sahipsiniz. Hissettikleriniz için sizi utandırmayacağını ve reddetmeyeceğini vaat eder; ve bunun yanında karmaşık duygularınızı aydınlığa kavuşturmanıza yardım etmeyi vaat eder.

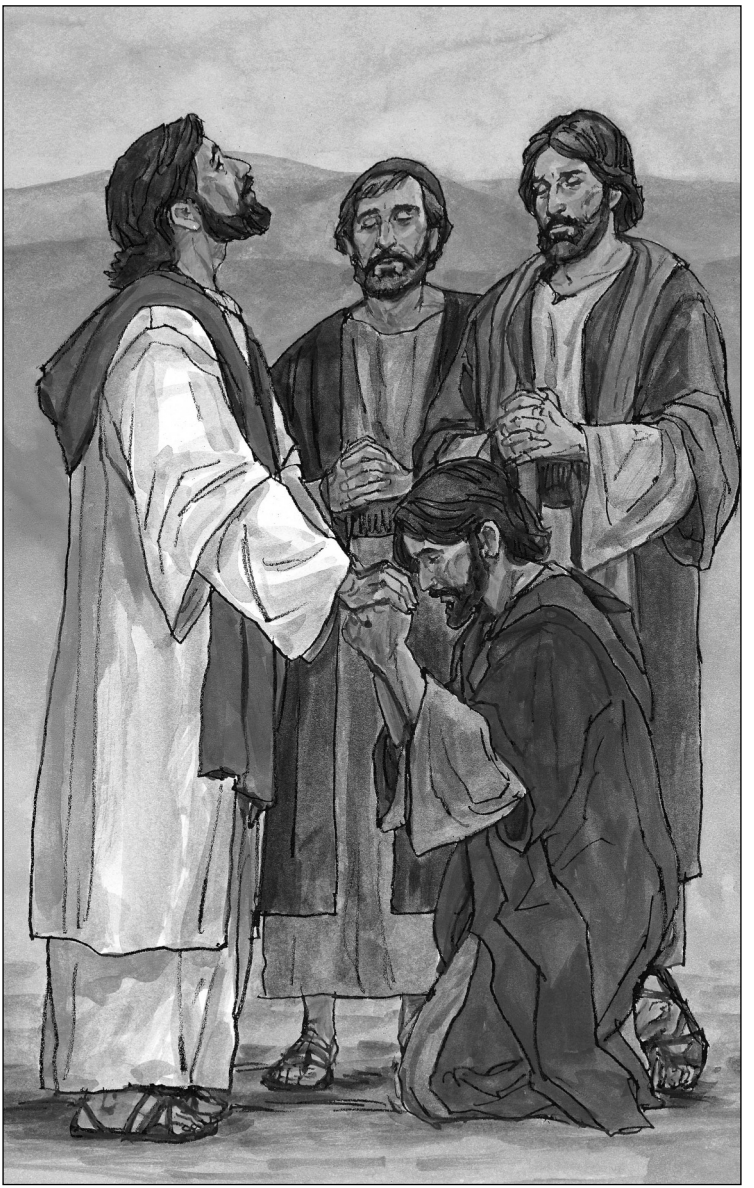
İnsanların size nasıl davrandığı konusunda kızgınsanız, duygularınızı ve düşüncelerinizi tam olarak Tanrı'ya anlatabilirsiniz. Bu durumda yapmanızı istediği şeyi halletmeniz için Tanrı sizi dinleyip yardım edecektir. Eğer en çok kızdığınız kişi kendiniz iseniz, her türlü utanç ve kendine zarar verme halinden kurtulmanıza Tanrı yardım edecektir, böylece gerçekten yapmanız gerekeni anlayacaksınız. Eğer en kızgın olduğunuz kişi Tanrı ise, bunu O'na söylemekten korkmamalısınız; zaten Tanrı düşüncelerinizi biliyor; ve Tanrı ne hissettiğinizi açıkça kabul etmenizi istiyor. Nasıl hissettiğiniz hakkındaki gerçeği Tanrı'ya anlattığınız zaman, O sizi geri çevirmemeyi vaat ediyor.



Bölüm – 5

Eyleme geçme zamanı mı?

Öfkelenebilme yeteneği Tanrı'nın size verdiği bir armağandır ve bu armağanın bir kısmı öfkeden kaynaklanan bir enerjidir (güçtür). Belki bir şeyleri düzeltmeye çalıştığınız bir durumdaydınız ve düzeltmeye çalıştığınız şeylerde bir değişiklik olmuyordu. Belki tamamlamak istediğiniz iş için yardım almanız gerekiyordu fakat size yardımcı olacak şeyler yakınınızda yoktu. Belki bitirmek zorunda olduğunuz iş, siz tamamlamaya çalıştıkça daha da kötüye gidiyordu ve daha fazla kızıyordunuz. Eğer bir şeyler yanlış gidiyordu ise ve siz doğru yapmak için çalışan kişi iseniz, öfkenin enerjisi harekete geçmenize yardım edebilir.



İsa öğrencilerine nasıl dua edilmesi gerektiğini öğretiyor

Öfkeli olduğunuz bir zamanda harekete geçmeden önce, Tanrı ile ve O'nun karşılıksız (şartsız) sevgisi ile ilişkide olmayı isteyebilirsiniz. Bilge bir adam bir keresinde "Eğer bir şeyi aşkla yapamazsanız, onu yapmayın" demiştir. Peki gerçekten biri sizi çıldırttığında, o kişiye karşı nasıl sevgiden kaynaklanan bir şekilde yaklaşacaksınız? Havari Yuhanna'nın söylediklerine bakın: "Bizse seviyoruz, çünkü önce O bizi sevdi" (I.Yuhanna 4:19). Kızgın olsanız bile gerçekten sevgi dolu bir insan olmanın yolu, Mesih İsa'nın size gösterdiği sevgiyle yenilenmiş (değiştirilmiş) olmaktır. Siz sevgiye layık değilken Tanrı sizi sevdi. Siz bağışlanamayacak şeyler yaptığınızda Tanrı sizi [Mesih'te] bağışladı. Siz kabul edilemez biri iken Tanrı sizi [Mesih'te] kabul etti. İncil "Tanrı ise bizi sevdiğini şununla kanıtlıyor: Biz daha günahkârken, Mesih bizim için öldü" diyor (Romalılar 5:8).

Belki siz gerçekten başka bir insanın yaptığı şeyden dolayı kızgınsınız ve sizin o insanı durdurmaya çalışmak için bir şeyler yapmanız gerekmektedir. Fakat o insanı yargılamayın! Durumu gözden geçirmek için mola vermeniz gerekir:

a) Hatırla: sizin yapmış olduğunuz şeyler nedeniyle size kızan insanlar olduğunu, bu

nedenle kızdığınız kişiyi yargılayacak yanlış kişi olduğunuzu;

b) Hatırla: kızdığınız insanın, İsa'nın uğruna ölmeye değecek kadar sevdiği biri olduğunu.

Tanrı sizi sevdi ve affetti, Tanrı sizin kızdığınız kişiyi de seviyor ve bağışlıyor. Öyleyse kimseyi yargılamayın. Öfkenizi, o kişinin eylemlerinin sebep olduğu zarara odaklayın ve bu konuda yapabileceğiniz bir şeyler olup olmadığını bakın.

— Tanrı'dan bir armağan olan öfke, bana harekete geçme gücü verir.
— İncil bize "bizler halen günahlıyken Mesih bizim için öldü" diye yazmaktadır.
— Beni öfkelendiren bir kişi hakkında ne yapacağımı düşünürken, o kişiyi yargılamaktan kaçınmalıyım.

İncil bize Mesih İsa'nın da öfkelendiği bazı zamanlar olduğunu anlatır. Bunlardan biri Matta 17'de bulunur. İsa bir süreliğine kalabalıklardan uzaklaşmıştı ve havarileriyle geri geldiği zaman, birçok karmaşa ve mutsuzlukla karşılaştı. Cine tutsak olan bir erkek çocuğu vardı. Çocuğun kurtulması için babası onu havarilere getirmişti; fakat havariler her şeyi yanlış yapıyor ve karmaşayı artırıyordu. Mesih İsa hayal kırıklığına uğramıştı ve

karşılaştığı bu duruma öfkelenmiş olarak görünüyordu. “Ey imansız ve sapmış kuşak, sizinle daha ne kadar kalacağım; size daha ne kadar katlanacağım?” dedi (Matta 17:17).

Fakat sonra İsa bu öfkeyi eyleme geçirdi. Öfkesini havarilere yöneltmedi; öfkesinin gücünü çocuğun iyiliği için kullandı ve gücünü şeytana yönlendirdi. Bundan sonra İsa “Çocuğu buraya, bana getirin” dedi. Ve “İsa cini azarlayınca, cin çocuktan çıktı, çocuk o anda iyileşti” (Matta 17:17-18).

Bundan sonra İsa ve öğrencileri yalnız kaldığı bir zamanda bu sorun hakkında konuştular.[4] Fakat İsa’nın hissetmiş olabileceği güçlü hayalkırıklığı ve öfke burada devreye girmedi çünkü Mesih İsa zaten öfkenin gücünü şeytana yönlendirmişti.

— Matta 17. Bölümde İsa Mesih’in hayalkırıklığı ve öfke yaşadığını okuyoruz.
— İsa öfkesinin gücünü etraftaki insanlara ya da öğrencilerine yönlendirmedi kullanmadı;

---

4 Matta 17:19 Sonra öğrenciler tek başlarına İsa'ya gelip, "Biz cini neden kovamadık?" diye sordular. 20 İsa, "İmanınız kıt olduğu için" karşılığını verdi. "Size doğrusunu söyleyeyim, bir hardal tanesi kadar imanınız olsa şu dağa, 'Buradan şuraya göç' derseniz, göçer; sizin için imkânsız bir şey olmayacaktır."

öfkesinin şeytana yönlendirdi; ve çocuğu iyileştirdi.

Tanrı dikkatinizi sizi öfkelendiren şeylere çektiği zaman, şunu sorma zamanıdır: Tanrı, tüm bu öfke enerjisi ile ne yapmamı istemektedir?

Öncelikle ortada açıkça olanı görmezden gelmeyin: Tanrı o konuda dua etmenizi ister! Tanrı'ya neyin yanlış gittiğini ve sizi neyin kırdırdığını anlatın. Kızdığınız zaman bu eylemi es geçmeyin! Zarar görmüş olan insanlar için dua edin ve zarara sebep olan kimseler için dua edin! Güvendiğiniz ve öfkeniz hakkında konuşabileceğiniz insanlar edinmeyi unutmayın. Eyleme geçme zamanı olduğunu düşünmüş olabilirsiniz; fakat güvendiğiniz insanlar bu konuda ne düşünürler? Kutsal Kitap "Karşılıklı danışılmazsa tasarılar boşa çıkar, danışmanların çokluğuyla başarıya ulaşılır" diye yazar (Meseller 15:22). Tanrı, konuşabildiğiniz birkaç bilge insanla sizi bereketlemiştir; öyleyse bu bereketleri kullanılır kılın!

Öfke enerjinizle Tanrı'nın yapmanızı isteyebileceği yapıcı (bina edici) bir eylemin ne olduğunu bulmaya çalışın. Hapisteki birini ziyaret etmeye çalıştığım bir zamanda, bana ziyaretçiler için yeni bazı kuralların olduğu söylenmişti. Bu yeni

kuralların bir amacı yok gibiydi ve yalnızca işimi yapmamı daha zor hale getirmişti. Hakikaten kızgındım. Fakat o konuda dua edecek zamanım oldu ve Tanrı, öfkemi yatıştırıp dikkatimi O'na vermem için yardım etti. Böylece ziyaret için gittim. Saçma yeni kurallara halen kızgındım fakat öfkem üzerinde artık Tanrı sorumlu idi. Bu yüzden kızgınlık gösterip oraya gitmekten vazgeçmedim (işimi yaptım) ya da başımı belaya sokabilecek herhangi bir şey yapmadım. Ve sonra o ziyareti bitirdiğimde o yeni kurallar hakkında bir şeyler yapabilecek kişileri aramaya başladım. Çok geçmeden yeterince insan yeni kuralları protesto etti, hapishane yönetimi bu kuralları kaldırdı ve eski kurallara geri döndü. Öfkem yapıcı olarak sona erdi, yıkıcı değil. Bu, öfkenizden Tanrı'nın sorumlu olmasına müsaade ettiğinizde olabilen bir şeydir!

Sizler birilerine kızdığınız zaman, daha zor bir iş vardır: bağışlama. Birilerine kızdığınız zaman kolay olan şey o kişinin zarar görmesini ya da yıkımını istemektir. Ve öfkeden aldığınız fazla enerji ile zarar ya da yıkım meydana getiren bazı şeyleri yapmak daha kolay olandır. Fakat Tanrı bağışlama işindedir. Ve Tanrı bizleri bu işinde O'na katılmaya davet ediyor. Kızgın olduğunuz zamanda bir insana vermek isteyeceğiniz en son bağışlamadır.

Bağışlama işinde şunları aklınızda tutmalısınız:

- Birini affetmek, yaptıkları yanlışın gerekli olduğu anlamına gelmez
- Birini affetmek, o insana güvenmeniz gerektiği ya da o insanın yakınında olmayı istediğiniz anlamına gelmez (neden isteyesiniz ki?)
- Birilerini affetmek muhtemelen öfkenizi uzaklaştırmaya yaramayacaktır (o konuda öfkelenmenizi gerektiren sebepler olabilir!)

Birini affetmek, kızgın olduğunuz insana bakmanız; o kimseye Tanrı'nın sevdiği ve değer verdiği biri, Mesih İsa'nın uğruna öldüğü biri olarak görmeniz anlamına gelir. Sizler o kimsenin zararlı eylemlerini durdurmak istersiniz. Fakat iman edenlerden biri olarak, sizler o kimsenin Tanrı tarafından geri çevrilmesini istemezsiniz. Bağışlama Tanrı ölçekli bir iştir, bu yüzden yüreklerinize bağışlama koyması için Tanrı'yı çağırın!

— Öfkelendiğim zaman ilk yapmam gereken şey dua etmektir. Başkalarına zarar veren insanlar için dua edeceğim; başkalarından zarar gören insanlar için dua edeceğim…

— Öfkelendiğim zaman Tanrı'yı yardıma çağırıp yapıcı olmak için dua edeceğim; öfkenin gücünün yıkıcı olmasından kaçınmak için dua edeceğim…

— Başkalarını bağışlama işinde en önemli nokta Tanrı'nın yardımını aramaktır.
— Bir kimseyi bağışlamak, o kimseye güvendiğim anlamına gelmez.

Bölüm Özeti – 5

Tanrı'nın öfke armağanının bereketlerinden biri de sizi kızdıran durum konusunda bir şeyler yapma gücünü size vermesidir. Bu gücü sevgi dolu biçimde kullanmak önemlidir: sebep olduğunuz tüm karmaşalarınızla birlikte, Tanrı'nın sizi sevdiğini ve sizin öfkelendiren insanları da sevdiğini hatırlamalısınız.

Mesih İsa öfkelendiği zaman öfkesinin gücünü onlara zarar vermek (veya intikam almak) yerine onlara yardım ederek kullandı. İsa'nın yardımıyla, sizi kızdıran durum konusunda dua ederek, sizi kızdıran kişiyi bağışlamanın zor işini yaparak öfke enerjinizi yapıcı şeyler için çalıştırabilirsiniz.

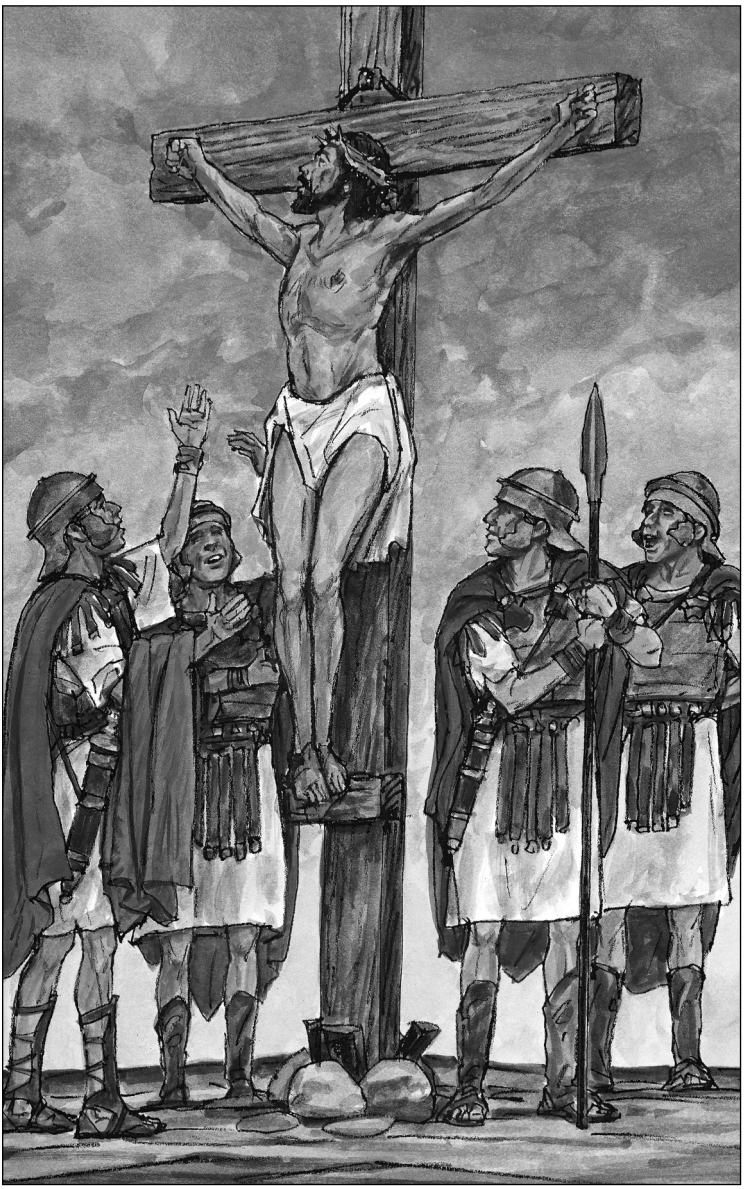


Bölüm – 6

Yapmış olduğum karmaşıklıklara ne demeli?

Bu kitabı muhtemelen öfkenin yaşamınızın bazı günlerinde bir problem olabildiğini düşündüğünüz için değil; muhtemelen öfke zaten bir problem olduğu için aldınız. Öfkenin, aile üyelerini perişan hissettiren, arkadaşlıkları parçalayan, alkole yönelimlere sebep olan ya da şiddete dönüştüren bir güce nasıl sahip olduğunu görmüşsünüzdür. Belki tam da şimdi öfkenizin yıkıcı gücünün mutsuz sonuçları ile yaşıyorsunuz.

Her şeyden önce İncil'de söylenenlere inanın: "[Tanrı] Oğlu İsa'nın kanı bizi her günahtan arındırır" (I.Yuhanna 1:7). Öfkeliyken ne kadar kötü biçimde ortalığı karıştırdığınızın önemi yok, Mesih İsa haç üzerinde öldüğü zaman suçunuzu alıp



İsa günahlarımız uğruna öldüğü zaman suçumuzu alıp götürdü

götürdü… Artık suçunuzu taşımaya çalışmayın; İsa sizin suçunuzu kanıyla ödedi, böylece suçlar artık sizi tutan şeyler değildir. Mesih İsa'nın kanının gücüne güvenin!

Belki suçunuzu tutmaya çalışıyor ve kendi kendinizi cezalandırıyorsunuzdur, çünkü eğer kendi kendinizi cezalandırmazsanız her şeyi tekrar karıştıracağınızdan korkuyorsunuzdur. Fakat burada günah işlemeyi durduracak türden planlar konusunda İncil'in ne söylediğine bakın:

> Koloseliler 2:23 Kuşkusuz bu kuralların gönüllü tapınma, sözde alçakgönüllülük, bedene eziyet açısından bilgece bir görünüşü vardır; ama benliğin tutkularını denetlemekte hiçbir yararları yoktur.

Öyleyse kendi kendinizden utanarak ve kendi kendinizi cezalandırarak öfkenizi kontrol altında tutmaya çalışmayın –başaramazsınız. Aksine sizi affettiğini ve sizi sevdiğini söylediği zaman, size yeni bir yürek ve yeni bir davranış vereceğini söylediği zaman İsa'ya inanın.

— 1 Yuhanna 1:7 ayeti Tanrı Oğlu Mesih İsa'nın kanının bizi her suçtan arındırdığını söylemektedir.

— Suçum artık bana ait değildir; suçum Mesih'e yüklenmiş ve bedeli ödenmiştir.
— Kendimi suçlamak veya kendimi cezalandırmak, günahlı davranışlarımı kontrol altına almama yardım etmez.
— Mesih İsa beni affetmeyi ve sevmeyi vaat ediyor; bana yeni bir yürek ve yeni bir yaşam verebilecek olan Mesih'e güvenmeliyim.

Yeni bir yürek ve yeni bir yaşam –İncil'in "tövbe" olarak adlandırdığı şey– yanlış yaşamamakta zorlanacağınız bir konu değildir. Tövbe, Tanrı'nın size verdiği bir armağandır. Mesih İsa'ya güvenen her kişinin içinde yaşayan Kutsal Ruh, size tövbe etme kabiliyeti verir. Tanrı'nın sizi değiştirmek için nasıl çalıştığı hakkında Kutsal Kitap'ın tanıklığı böyledir:

> II.Korintliler 5:16 Bu nedenle, biz artık kimseyi insan ölçülerine göre tanımayız… 17 Bir kimse Mesih'teyse, yeni yaratıktır; eski şeyler geçmiş, her şey yeni olmuştur.

Belki insanlara bakmaya ve yalnızca sizi ne kadar kızdırdıklarını görmeye alışkınsınız. Fakat Tanrı o insanlarda daha fazlasını görmenize yardım edecektir. Size yeni bir yaşam veren Tanrı, onları kendi gördüğü şekilde görmenize yardım edecektir. Sizi kızdıran şeyler gerçektir ve Tanrı bunu biliyor;

sizin kızdığınız insanlar İsa'nın uğruna öldüğü ve Tanrı'nın ev halkında sonsuza dek görmek istediği insanlardır. Kutsal Ruh diğer insanlara karşı düşüncenizi ve davranışınızı yenilediğinde; insanlara kızdığınız zaman bile onlara sevgiye dayanan bir şekilde yaklaşabilirsiniz. Tanrı'ya ve Sözü'ne güvenin, O'na dua edin ve Tanrı'nın yapacağı şeyleri izleyin!

Öfkeniz nedeniyle zaten meydana gelmiş olan zarar ve karmaşıklık hakkında konuşuyoruz. Bu konuda yapabileceğiniz herhangi bir şey var mı? Yapabileceğiniz tek şey onarımlar yapmaktır (hatalarınızın düzeltilmesi –öfkenizin açtığı zararın düzeltilmesi). İncil, "Herkese hakkını verin…" diye yazar (Romalılar 13:7). Kontrolden çıkmış olan öfkenizden dolayı birilerinin hayatına zarar getirmiş iseniz ve o zarar konusunda yapabileceğiniz bir şeyler varsa, bu durumda yapmanız gerekenler o kişiye olan borcunuzdur. Böylece öfkenin sonuçlarından doğan karmaşa ve zararı düzeltirsiniz.

Öfkeden sonraki düzeltmelere Yardım ETMEYEN şeyler:

- Zarar verdiğiniz kişiden sizi bağışlamasını dilemek
- Sizinle görüşmek istemeyen biri ile görüşmeye çalışmak

- Kişiye verdiğiniz zararı açıklamaya, savunmaya ya da özür dilemeye çalışmak
- Kendinizi daha iyi hissettirecek şeyleri ortaya dökmek

Eğer öfkeliyken birine zarar vermişseniz, o kişinin sizi sevmeyi, sizi bağışlamayı ya da yeniden size inanmayı seçip seçmemesi sizin işiniz değildir. Bu durum Tanrı ile o kişi arasındadır. Sizin işiniz, öfkenizin sonuçlarını tamir etmeye çalışmaktır.

Böyle bir tamir (düzeltme) işine şunlar dahildir:

- Yanlış olduğunuzu o kişiye itiraf etmek (eğer o kişi sizi duymak isterse; istemeyebilir ve siz buna saygı duymak zorundasınız)
- Sizin yüzünüzden acı çekmiş olan diğer insanların herhangi bir kaybının geri ödemesini yapmaya çalışmak (para, itibar vb.)
- Zarar verdiğiniz kimsenin size yöneltebileceği herhangi bir öfke ve bağışlama eksikliğini kabul ediyor olmak
- Güvendiğiniz bir kişi ile açıkça bu konuda konuşmak ve zarar verdiğiniz kişiye borçlu olabileceğiniz başka şeyler için dua etmek

Zaman ilerledikçe hatalarınızın yol açtığı sorunları düzeltmekte daha da artan bir istekle devam edebilmeyi umut edin, bu şekilde Tanrı'nın öfkeniz üzerinde Efendi olma sözünü tutacağını hesaba

katabilirsiniz. Bu, öfkenizin kaybolacağı anlamına gelmez. Ancak öfkenizin sağlıklı bir öfke olması ve zararsız olması için Tanrı sizinle çalışacaktır. Öfkenize yardım etmesi konusunda Tanrı'ya güvenin!

Kral Davut şöyle dua etti, "Ey Tanrı, temiz bir yürek yarat, yeniden kararlı bir ruh var et içimde" (Mezmur 51:10). Davut gibi, öyle bir yürek ve ruh için dua edin. Öfkeli olduğunuz zamanlarda temiz bir yürek ve kararlı bir ruh için, Tanrı'dan size paklık ve sadakat armağanı vermesini dileyin. İsa'nın sorumlu olduğu her şey, tamamen doğruya dönecektir (iyilik için etkin olacaktır); Tanrı'nın bu işleyişi sizin öfkenizi de kapsar.

— Öfkeli olduğunuz insanlara karşı Tanrı bakışınızı değiştirdiğinde, kızgın olduğunuz insanların, Mesih'in uğruna öldüğü kimseler olduğunu göreceksiniz.
— Kendisine yanlış yaptığım kimselere getirdiğim sıkıntı ve zararı düzeltmek için çalışmalıyım.
— Öfkem sebebiyle zarar vermiş olduğum kişi, bana karşı öfkeli ya da bağışlamaz bir tutumda olabilir. Ben yanlış yaptığımı kabullenmeliyim.
— Sebep olduğum karmaşıklıklardan dolayı meydana gelen zararı ödemeye çalışmalıyım.

— Öfkem üzerindeki kontrolü Tanrı'ya verdiğimde, öfkem yapıcı bir şekilde dönüşür ve zarar vermez.

Bölüm Özeti – 6

Öfkenizin kontrolden çıkması nedeniyle muhtemelen kendiniz ve başka insanlar için bazı acılara ve kayıplara sebep oldunuz. İsa sizin için öldüğü zaman, suçunuzu tamamıyla gözetti. Günahlarınız nedeniyle kendinizden utanma ve kendinizi cezalandırma gibi bir tutum, gelecekte sizi günah işlemekten alıkoymaya yardım etmeyecektir. Bu yüzden sizi affetmesi, size yeni bir yürek ve yeni bir davranış vermesi için Tanrı'ya güvenmeniz gerekir –İncil'in "tövbe-pişmanlık" olarak adlandırdığı şey budur. Tanrı insanlara nasıl bakıyorsa, kızdığınız kişilere de aynı şekilde bakmanız için size yardım edecektir: bu da sevgi, kabullenme ve bağışlama ile bakmaktır…

Öfkeniz nedeniyle geriye dönüp baktığınızda, diğer insanların yaşamlarına getirdiğiniz sıkıntı ve zararı görmek, yapmanız gereken düzeltme ve değişikliklerin ne olduğunu aydınlığa kavuşturabilmenize yardım edecektir. Böyle bir düzeltme adımı, yapmış olduğunuz zarar konusunda kendi kendinizi daha iyi hissetmeye çalışmak anlamına gelmez. Bunun anlamı, sebep olduğunuz kaybı onarmak için gerekenleri söylemek ve yaptır. Öfkenizin sorumluluğunu

Tanrı'ya vermeyi öğrenirken böylece, öfkenizin sağlıklı bir şekilde dönüşmesi ve kimseye zarar vermemesi için Tanrı size yardım edecektir.

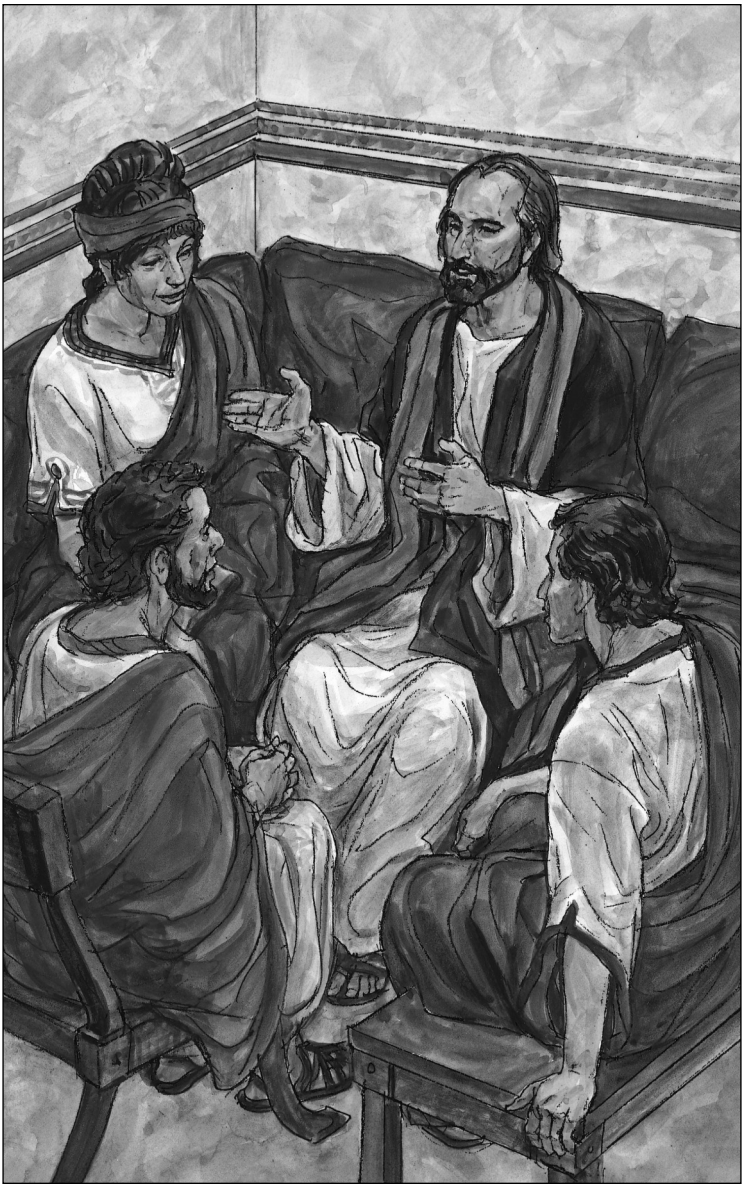


Bölüm – 7

Gözden Geçir! Planla! Dua Et! İlerle!

Gözden Geçir!

İncil bize, Tanrı'nın günahkarlara kızgın olduğunu haber verir. Buna karşın, Tanrı'nın öfkesi insanların duygusuna benzemez. Tanrı'nın bizim gibi duyguları yoktur. Tanrı'nın öfkesi onun adaletinin bir parçasıdır. İtaatsizlik edenleri cezalandırmakla tehdit eden Tanrı haklıdır. İncil bize Tanrı'nın günah işlemediğini söyler. Bu yüzden Tanrı'nın öfkesini her zaman bir şekilde kullanacağından emin olabiliriz. Aynı zamanda İncil bize, Tanrı'nın bizi sevdiğini ve Oğlu Mesih İsa'yı tüm insanları günahlarından arındırmak üzere gönderdiğini anlatır. Mesih İsa'nın yaptıkları sebebiyle Tanrı, tüm insanların tüm günahlarını bağışlamıştır.



Havari Pavlus Tanrı'nın Sözü'nü öğreterek yeni imanlıları cesaretlendiriyor.

İncil bize İsa'nın da öfke gösterdiğini anlatır. İsa gerçek Tanrı ve gerçek insandır. Bir insan olarak İsa da bizim gibi tüm duygulara sahipti. Fakat o günah işlemedi. İsa'nın konuşma yaptığı sinagogtaki Ferisiler, bir adamın Şabat Günü iyileştirilmesini kabul etmediler; İsa'nın böyle bir hakkı olduğunu kabul etmediler (Markos 3:2-5). Onlar İsa'nın yapabileceği şeylerin gerçek olduğunu biliyorlardı fakat onlar bunu inkar ettiler, kabul etmek istemediler. İsa onların inançsızlıkları nedeniyle öfkelenmişti. Ferisiler İsa'ya kızmışlardı çünkü İsa onların sevgi eksikliğini göstermişti, bu nedenle onlar dışarı çıktılar ve İsa'yı nasıl öldürebileceklerini planladılar. Ancak İsa o Ferisiler'e zarar verecek komplo kurmadı. Aksine onların günahlarını ödemek için çarmıhta ölmeyi planladı. İsa öfkesini kontrol etti, böylece günah işlemedi.

Öfke, sahip olduğumuz bir duygudur. Çünkü bizler günahkarız ve sıklıkla kızar ve diğer insanlara ya da hatta kendi kendimize zarar verecek türde eylemlerde bulunuruz. Tanrı öfkemizi kontrol edebilmemize, sevgiyle ve nezaket dolu bir biçimde hareket etmemize yardım için gücü yeten tek varlıktır.

Her şeyden önce Tanrı'nın bize kızgın olmak için her hakka sahip olduğunu fark etmemiz gerekir. Söylediğimiz, yaptığımız ve düşündüğümüz her şeyde mükemmel olmamızı bize söyleyen Tanrı'dır. Bizi yaratan Tanrı'nın bize ne yapacağımızı söylemeye ve bunları yapmamızı istemeye hakkı vardır. Tanrı'ya karşı sorumlu olan bizleriz. Tanrı emirlerinde ciddidir. Bir itaatsizlik eylemi bizi Tanrı'nın yargısı altına sokar. Bir günah, bizi bozulmuş (kusurlu) kimseler yapmak için yeterlidir. Ayrıca hiçbirimiz yalnızca bir günah işlemeye yaklaşamayız bile. Tüm zamanlar boyunca Tanrı'ya karşı işlediğimiz günahları sayamayız. Tanrı bize kızmak ve günahlarımız yüzünden bizi cezalandırmak için her hakka sahiptir.

Bununla beraber, Tanrı bizi cezalandırmak istemez. O hâlâ bizi sever, bu nedenle bizi günahlarımızdan kurtarmak üzere İsa'yı gönderdi. İsa, Tanrı'nın bizim için olan tüm emirlerini tuttu. İsa Mesih insanları her zaman mükemmel bir sevgi ile sevdi. O, öfkesini hiçbir zaman insanlara zarar vermek ya da onlardan acısını çıkarmak üzere kullanmadı. İsa ayrıca bizim günahlarımızın bedelini ödedi. Mesih İsa çarmıha çivilendiğinde, Tanrı bütün dünyanın günahları için O'nu cezalandırdı. İsa, öfkemizi diğer insanların canını yakmak ya da onlardan acısını çıkarmak için kullandığımız tüm zamanlarda

işlediğimiz tüm günahlar için acı çekti. İsa bizim için cehennem acısını çekti. Tanrı, tüm insanların günahları için İsa'nın çarmıhta yaptığı ödemeyi kabul etti. İsa öldü fakat ölümden dirildi. İsa'ya olan iman aracılığı ile, O'nun tüm insanlar için kazandığı bağışlanmaya, kendi öz malımızmış gibi sahip olduk. Bu yaşamdan sonra İsa'ya inanan herkes onunla cennette sonsuza dek yaşayacaktır.

Mesih'in çarmıhtaki işi (ve O'na iman) aracılığı ile , Tanrı öfkemizi kontrol etmeye nasıl yardım edecektir? İnsanlar bizim canımızı acıtacak ya da kızdıracak şeyler yaptığı veya söylediği zaman, Tanrı'nın bize [Mesih aracılığı ile] göstermiş olduğu sevgisini hatırlayabiliriz. Tanrı bize hak ettiğimizi ödemek yerine, İsa'nın aracılığı sayesinde günahlarımızın hepsini bağışlamıştır. Tanrı günahlarımızın tamamını bağışladığı için bizler diğerlerini bağışlama ve onlara iyi davranma gücünü bulabiliriz. Biz bunu, "Mesih İsa, benim için yaptığın her şey için şükürler olsun" diyen bir ifade yolu olarak yapacağız.

— Bizler günahkar kimseleriz; sıklıkla öfkelenip, kendimizin ve başkalarının incinmesine sebep oluruz.
— Bizlere kızmak konusunda Tanrı her hakka sahiptir.

— Bizleri günahlardan kurtarmak için Mesih İsa'yı gönderen Tanrı, halen bizleri seviyor.
— Mesih İsa'nın çarmıhta kazandığı günahların affına, kendi öz malımız gibi sahibiz.
— Tanrı'nın bizlerin günahlarını bağışlamak için yaptığı şey sebebiyle başkalarını bağışlama ve iyilik yapabilme gücümüz vardır.

Planla!

Gelecekte, hayatınıza devam ederken ilgilenmeniz gereken birtakım pratik konular bulunmaktadır. Bir Hristiyan olarak hayatınızı en iyi biçimde yaşamayı başarmak için, size rehberlik etmesi ve size güç vermesi için Tanrı'ya dua edin.

Aşağıda yapmak isteyeceğiniz şeylerin bir listesi bulunmaktadır.

1. Mesih İsa hakkındaki Müjde'yi duyacağınız bir kilise için dua edin ve arayın.

2. Sizi cesaretlendirecek, hayal kırıklıklarınızı dinleyecek ve size iyi öneri sunacak Hristiyan arkadaşlar edinin. İmanı korumak için, sizi sıkıntıya sokmaya çalışan ve Mesih'teki sonsuz yaşamdan sizi uzaklaştırmaya çalışan insanlardan gerektiğinde uzak durun.

3. Tanrı'nın hoşnut olduğu bir eş (koca ya da karı) olmaya, evli ya da bekar olarak paklığınızı korumaya çalışın. Ayartılar için dua edin. Tanrı'dan, eşiniz haricinde herhangi biriyle yakınlığa girmekten kaçınmanızda size yardım etmesini isteyin. Sizi ayartmaya çalışan, İsa Mesih'ten uzaklaştırmaya tekliflere "Hayır!" deyin.

4. Tanrı'dan inancınızı güçlendirmesini isteyin. Her gün Mesih İsa ile vakit geçirin. Her gün Kutsal Kitap'tan bir bölüm okuyun. Günahlarınızdan sizi kurtardığı için Tanrı'ya şükredin. Size verdiği tüm bereketler için Tanrı'yı Mesih'te övün. Tanrı'dan yaşamınız için her konuda yardım etmesini isteyin. Tanrı Sözü aracılığı ile Tanrı'yla yakınlaşmaya gayret edin. Sizi kontrol edebilecek olan herhangi bir bağımlılığı (kumar, küfür, yalan, evliliğe sadakatsizlik v.s.) aşmanız Tanrı'dan güç dileyin.

5. Dürüst bir yaşam sürmek ve kazancınızla geçinebilmek için dua edin. Maddiyat ve dünya sevgisinin sizi ayartabileceğini unutmayın. Parayı kaybedebilirsiniz fakat Mesih İsa şimdi ve daima sizinle olacaktır. Sonsuz yaşamda Mesih'le birlikte olacağınızı düşünerek bu geçici zamanı Tanrı Sözü'ne uygun olarak yönlendirin.

6. İyi vatandaşlar olmak için çalışın. Devletin üzerinize atadığı yetkililere, yaptığı düzenlemelere saygılı olmak için Tanrı'dan yardım isteyin. Üzerinizdeki yetkilileri, Tanrı'dan size yardım etmesi için verilmiş kimseler olarak görmeyi öğrenin.

7. Ruhunuzun esenliğine önem vermek için, Tanrı'dan her durumda yardımı etmesini isteyin. Kontrolsüz öfke günahtır ve sizi sıkıntıya sokacaktır. Tanrı Sözü'ne ve Mesih'in işlerine odaklanmak, pak, saygıdeğer, erdemli işlere yönelmenize yardım edecektir. Yalandan ve günahtan kaçının. Özür dilemeye, hatalarınızı kabul edip değişmeye istekli olun.

Dua Et!

Gelecek için dua ederken, aşağıdaki duadan yardım alabilirsiniz:

Rab, bana kızgın olmak için her hakka sahip olduğunu itiraf ediyorum. Öfkemi diğer insanlara zarar vermede kullanarak sana karşı günah işledim. Senin beni sevdiğin gibi diğer insanları sevmekte başarısız oldum. Sana karşı ve diğer insanlara karşı günah işlediğim tüm zamanlar için beni bağışla. Mesih İsa aracılığında beni bağışladığına inanıyorum. İman sayesinde

cennetteki sonsuz yaşamda beni yanına alacağın vaadine sahibim. Başkaları canımı acıtan, beni kızdıran bir şeyler yaptığında, senin benim için olan harika sevgini hatırlamam için bana yardım et. Bana olan sevginle başkalarını sevmek, onları bağışlamak ve onlara için iyi şeyler yapmama yardım et. Mesih İsa dıyla dua ediyorum; sevgiyle öfkenin üstesinden gelmemde bana yardım et. Amin.

İlerle!

Günahlı öfkeniz muhtemelen geçmişte başınızı belaya sokmuştur. Gelecekte öfkenizi nasıl daha iyi kontrol edebilirsiniz? Tanrı'nın sizinle olduğunu hatırlayın. Tanrı sizi seviyor. O, günahlarınızın tamamını bağışlamıştır. O'nun bize olan sevgisi yüreklerimizi değiştirir. Canımızı yakmış olsalar dahi, diğer insanlara bakabilir ve onları sevebiliriz. İsa, çarmıhta ona işkence edenler için dua etti. O, bu insanları sevdi ve onların günahlarını ödemek için öldü. Biz hepimiz günahlarımızla İsa'nın acı çekmesine sebep olduk. Ancak o bizim günahlarımızı ödemek için acı çekti. Başkalarına kızgın olduğunu hissettiğiniz zaman, İsa'nın sizin için yaptıklarını hatırlayın. İnsanlardan acısını çıkarmak için olan öfke arzusuna "Hayır" deme gücünü size vermesi için O'ndan Kutsal Ruh'u göndermesini isteyin. Tanrı'nın sizi sevdiği gibi

diğer insanları sevmeniz için O'ndan yardım isteyin. Tanrı'nın sizi sevdiğini hatırlayın. O sizin öfkeye ve günaha galip gelmenizi ister. O, başkalarına yönelik sevgiyle yaşamanız için gereken gücü size verecektir.

— Günah üzerinde daha iyi bir kontrol sağlamak için gelecekte ne yapacağınızı düşünün.
— Bütün günahlarınızı Tanrı'nın affettiğini unutmayın.
— Başkalarına öfkelendiğinizi hissettiğiniz zamanda, Mesih'in sizler ve öfkelendiğiniz diğer insanlar için olan merhametini hatırlayın.
— Öfkenize "Hayır" diyebilmek için Mesih'in size Kutsal Ruh aracılığı ile yardım göndermesini isteyin.
— Sizin günahlarınızın bedelini ödemek için istekli bir şekilde çarmıha giden Mesih İsa, herkes için sevgi ile yaşayabilecek gücü size verecektir.



Multi-Language
Productions
Bringing the Word to the World

God Manages My Anger - Turkish
Bible Teachings Series
MLP Catalog Number: 385426