

Ö F K E

YÜREĞİNİZİ
SAKİNLEŞTİRMEK

YAŞAM İÇİN 31 GÜNLÜK
RUHSAL OKUMALAR

ROBERT D. JONES

Ö F K E

YAŞAM İÇİN 31 GÜNLÜK
RUHSAL OKUMALAR SERİSİ

DEEPAK REJU

Seri Editörü

Ö F K E

YÜREĞİNİZİ
SAKİNLEŞTİRMEK

ROBERT D. JONES



KARANLIKTAN
IŞIĞA YAYINLARI



K A R A N L I K T A N
İ Ş İ Ğ A Y A Y I N L A R I

Davutpaşa Cad. Kazım Dinçol San. Sit.
No: 81/87 Topkapı, İstanbul – Türkiye
info@karanliktanisiga.com
www.karanliktanisiga.com
Tel: (0212) 567 89 93

Kitap: Öfke
Özgün Adı: Anger
Yazar: ROBERT D. JONES
Çevirmen: Levent Kınran

Bu kitabın çeviri editörlüğü ve düzeltme işlemleri Karanlıktan Işığa Yayınları tarafından yapılmıştır.

ISBN: 978-605-06878-8-0
T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 16231

© 2019 by Robert D. Jones. All rights reserved. Originally published by P&R Publishing Company. Translated and printed by permission.

Bu kitabın her türlü yayın hakkı saklıdır ve izin ile kullanılmıştır. Telif hakkı sahiplerinin yazılı izni olmadan bu yayın, makale tarzında yayınlar içinde bulunan kısa alıntılardan hariç herhangi bir biçimde basılıp çoğaltılması yasaktır. Kitabın metnini kullanmak isteyenler, telif hakkı sahiplerinin izni için yayıncıya başvurmalıdır.

Baskı: Anadolu Ofset – Tel: (0212) 567 89 92
Davutpaşa Cad. Kazım Dinçol San. Sit.
No: 81/87 Topkapı, İstanbul – Türkiye
Mart 2021

İÇİNDEKİLER

Bu Günlük Ruhsal Okumalar İçin İpuçları	7
Giriş	9
Yüreğinizi Sakinleştirecek Temel Yardımlar	13
1. GÜN: Yalnız Değilsiniz	15
2. GÜN: Sorunla Değil, Kişiyle Başlayın	17
3. GÜN: Tanrı'nın Başkâhinimiz İsa'daki Sağlayışı	19
4. GÜN: Kötü Haber ve İyi Haber	21
5. GÜN: İçsel ve Dışsal Öfke	23
6. GÜN: Sıyırıp Atmak ve Kuşanmak	25
Tanrı'daki ve Bizdeki Haklı Öfke	27
7. GÜN: Her Şeye Gücü Yeten Tanrı'nın Haklı Öfkesi	29
8. GÜN: Tanrı'nın Gazabı, Mesih'in Kurbanı ve Bizim Doğruluğumuz	31
9. GÜN: Öfkesi Kusursuz Olan Adam	33
10. GÜN: Tanrı'nın Sözü'yle Gayrete Gelen Haklı Öfke	35
11. GÜN: Haklı Öfke, Augustinus ve Yüreğiniz	37
Günahlı Öfkeyle Dolu Yüreği Ele Almak	39
12. GÜN: Sıkça Yapılan Sığ Açıklamalar	41
13. GÜN: Neden Öfkeleniriz?	43
14. GÜN: Arzularımızın Nesi Var?	45
15. GÜN: Dualarımız Yüreklerimizi Açığa Çıkarır	47
16. GÜN: Tanrı'yı Oynamak	49
17. GÜN: Tanrı'nın Lütfu, Umudumuz	51
18. GÜN: Öfkeli Bir Çiftin Tövbe Duaları	53

Öfkeli Davranış ve Yerine Koyabileceğimiz Tanrı'ya

Yaraşır Şeyler	55
19. GÜN: Ruh, Benlik ve Açığa Vurulan Öfke	57
20. GÜN: Açığa Vurulan Öfke Neye Benzer?	59
21. GÜN: Gizlenen Öfke ve Kin Besleme	61
22. GÜN: Öfkelenmeyin; Kendinizi Dizginleyin!	63
23. GÜN: Öfkelenmeyin; Sabredin!	65
24. GÜN: Öfkelenmeyin; Konuşun!	67
25. GÜN: Öfkelenmeyin; Lütuf Gösterin!	69
26. GÜN: Öfkelenmeyin; Barışın!	71
27. GÜN: Öfkelenmeyin; Eldekiyle Yetinin (Hoşnut Olun)!	73
 Kendinize, Tanrı'ya ve Çocuklara Yönelik Öfke	75
28. GÜN: Kendinize Yönelik Öfke	77
29. GÜN: Tanrı'yı Suçlamayın – Bu Küfürdür	79
30. GÜN: Tanrı'yı Suçlamayın; Ağıt Yakmayı Öğrenin	81
31. GÜN: Anne ve Babalara (ve Çocukları Seven Herkese) Bir Rica	83
 Sonuç: Şimdi Nereye Gitmelisiniz ve Neden?	85
Teşekkür	91
Notlar	93
Bu Mücadele İçin Önerilen Kaynaklar	101

Bu Günlük Ruhsal Okumalar İçin İpuçları

Evliliğimizin ilk döneminde, bir kasaba evinin üst katında, tek odalı küçük bir dairede yaşıyorduk. Ne zaman yağmur yağsa, çatıdaki çatlaklardan tavanımıza su sızar, oradan da yere damlardı. Dairenin farklı yerlerine kovalar koyar, suyun damla damla akmasını seyrederdim. Büyük kovalar koyduğum için, “*Bunların dolması bayağı zaman alır*” diye düşünürdüm. Su birikirken kovaların nasıl çabucak dolduğunu ve yeterince dikkat etmediğimde taşıtığını görüp şaşakalırdım.

Bu ruhsal okuma, tıpkı kovayı dolduran yağmura benziyor. Zaman geçtikçe, yavaş yavaş etki büyümektedir. Her gün birkaç ayet. Damla. Damla. Damla. Her gün susuz kalmış ruhunuzu doyuracak birkaç damla ayet.

Biz Kutsal Yazılar’la başlıyoruz. Tanrı’nın Sözü güçlüdür. Aslında bütün evrendeki en etkili güçtür.¹ Kralların yüreklerini değiştirir, düşünceleri teselli eder ve körlerin ruhsal gözünü açar. Yaşamları değiştirir ve alt üst eder. Kutsal Kitap’ın Tanrı’nın kendi sözleri olduğunu biliyoruz ve bu yüzden Kutsal Kitap’ı bizzat O’nu tanımak için okuyor ve inceliyoruz.

Kutsal Yazı çalışmamız uygulama içermektedir. Teoloji, yaşam tarzımızı değiştirmelidir. Söz’ü kendi savaşınızla ilişkilendirmeniz çok önemlidir. Bu ruhsal okumada ilerlerken, *siz* sözcüğünü göreceksiniz çünkü doğrudan doğruya siz okuyuculara sesleniyorum. Her okuma, üzerinde düşünme sorularını ve uygulamaya yönelik bir öneriyi içeriyor. Eğer soruları yanıtlarsanız ve uygulamaya yönelik alıştırmaları yaparsanız, bu deneyimden çok daha fazlasını alacaksınız. Bunları atlamayın. Kendi ruhunuz için bunları yapın.

Kutsal Yazı çalışmamız ibadet içerir. Öfke hayatınızı mahvedebilir. Temel olarak öfkeyle mücadele, bir tapınma sorunudur. Hayal kırıklıklarınızı eşinize ve arkadaşınıza patlayarak ifade edebilir ya da onlara günlerce soğuk davranabilirsiniz. Ama her durumda ana sorun arkadaşınız ya da hissettiğiniz adaletsizlik değildir. Öfke öncelikle Tanrı’yla aranızdaki bir sorundur. Yanlışların yargıcı olarak oturmak ve nihai yargıç olan Tanrı’nın yerini almak çok kolaydır. “Bana yanlış yapıldı, bu yüzden ben de bu konuda bir şey yapacağım.” “Bana nasıl böyle davranırsın? Bunu hak etmiyorum.” “Sen bir aptalsın ve ben hakkından geleceğim!”

Öfkeyi yenmek öfke yönetimi stratejileriyle değil (her ne kadar bazıları yardımcı olabilse de), yardım almak için Tanrı'ya dönmekle olur. Tanrı'nın Sözü bizi Mesih'e yönlendirir ve Mesih bizi öfkeden özgür kılarak hayatımıza yeniden yön verir. Tanrı'nın Sözü'nde geçirdiğiniz zamanın amacı daima tapınmadır. Öfkeyi yenmek söz konusu olduğunda çabuk çözümler yoktur. Öfkeyle savaş, bütün hayatınızı Mesih'e doğru döndürmenizi gerektirir.

Bu ruhsal okumayı yararlı bulursanız (ki bulacağınıza inanıyorum), hayatınızın farklı dönemlerinde tekrar okuyun. Gelecek ay okuyup tamamlayın ve İsa'nın acılarınızda size nasıl teselli ve umut getirdiğini kendinize hatırlatmak için bir yıl sonra tekrar dönüp okuyun.

Bu ruhsal okumanın amacı, bir öfkeyle mücadele rehberi sunmak *değildir*. Bu amaçla yazılmış olan güzel kitaplar var. Onları satın alın ve faydalanın. Bu kitabın sonunda çeşitli kaynaklar göreceksiniz.

Şimdilik bu kadarı yeterli. Başlayalım.

Deepak Reju

Giriş

Otuz bir günlük yolculuğa hoş geldiniz. Her yolculuk gibi, bu da ilk adımla başlıyor. Bu kitabı açtığınızda o adımı attınız ve Kutsal Kitap'a dayalı düşünmenin, kişisel uygulamanın ve Tanrı'yla paydaşlığın günlük yoluna koyuldunuz. Bir ay süresince, herkesin karşılaştığı en yaygın sorunlardan birini inceleyeceğiz: Öfke.

Şu anda karşılaştığınız öfke sorunları nelerdir? Belki eşinizle tartışıyorsunuz. Sık sık fikir çatışması yaşıyorsunuz ve kavganız bazen patlamaya dönüşüyor. Bazen çocuklarınızı eleştiriyor, onlarla sertçe konuşuyor ya da hatta çocuklarınızı aşağılıyorsunuz. Ya da sizin öfkeniz belki yakıp tüketen türden değil de buz gibi soğuk bir öfke olabilir. İş arkadaşınıza ya da en iyi dostunuza bir gün ya da bir hafta soğuk davranıyor, muhatap olmaktansa aldırmamanın daha iyi olduğunu düşünüyorsunuz. Ya da kendinizi kilisedeki bir kişiden uzaklaştırıyor, hatta hizmetlerinizden birini bırakıyorsunuz.

Öfkenin birçok biçimi vardır ve bazılarının kendine özgü belli terimleri vardır: *Hoşnutsuzluk*, *hayal kırıklığı*, *sinir olma*, *kızgınlık*, *hiddet*, *gücenme*, *gazap* ve liste devam eder. Adını ne koyarsak koyalım, hepimiz bunu yaşarız ve dışa vururuz. Öfke, muhtemelen insanların hissettiği problemli duyguların en yaygınıdır. Evrenseldir. Her kültürde yaygındır ve her kuşakta kendini gösterir. Kimse öfkenin varlığından soyutlanmış ya da onun zehrine bağıışıklık kazanmış bir durumda değildir. Hepimize nüfuz eder ve en yakın ilişkilerimizi zedeler. Günahlı insan dokumuzun bariz olan bir kısmıdır.

Ancak durumumuzun veya sorunumuzun kapsamı ne olursa olsun, umut vardır. Bizim için iyi olan haber, Tanrı'nın öfke hakkında kendi Söz'ünde bize çok şey söylemiş olmasıdır. Kutsal Kitap baştan sona, anlatılarında ve ilkelerinde öfkeye ve onunla mücadeleyle değinen bir kitaptır.

Hedefiniz: Hemen Eleme Değil, Düzenli İlerleme

Bu yolculuğu sizin için verimli kılacak olan şey nedir? Gerçekçi hedefler belirleyerek başlayın. Belki Tanrı yakın zamanda günahlı öfkenize dair suçlu olduğunuzu size göstermiştir ve bundan kurtulmak için sabırsızlanıyorsunuzdur. Günahlı öfkenizin kökünü dört haftada kurutup ondan sonra her gün onun yerine geçen ve Tanrı yoluna yaraşan tutumlarla kusursuz bir karşılık vereceğinizi zannetmeyin. Yoksa çabucak hayal kırıklığına uğrarsınız. Öfke sorunlarınız bir ayda başlamadı ve bir ayda çözülmeyecek.

Bunun yerine, Rab’la birlikte yürürken, O’nun Ruhu size öğretirken ve Sözü aracılığıyla size lütfederken yolculuğun kendisine odaklanın. Tanrı’nın Mesih’teki, sizin her öfkeli düşüncenizi ya da eyleminizi bağışlayan ve değişmeniz için sizi güçlendiren harika lütfu için O’na minnettar olun. Öfkenin nereden geldiğini, Tanrı’ya bununla yaklaşmayı, altta yatan inanç ve niyetlerden tövbe etmeyi, öfkenin tetikleyici unsurlarına Mesih’e yaraşır şekillerde karşılık vermeyi öğrenmekten memnun olun. Siz Rab’be bel bağlamayı ve bu Kutsal Kitap becerilerini uygulamayı öğrendikçe, yüzleştiğiniz daimi kışkırtmalarla daha iyi başa çıkacaksınız.

Peki buradaki ruhsal olgunlaşmanız nasıl olacak? Farz edin ki evlilik danışmanlığı alanında bir öğretim üyesi olarak, sınıfıma karımla aramda yakın zamanda ciddi bir tartışma çıktığını ve birbirimizle iki gündür konuşmadığımızı söyledim. Herhalde öğrenciler dersi bırakmak isteyebilirlerdi (“Bu adam cidden bu dersi vermeli mi?”). Ama ardından onlara karımla bir yıl kadar önce aynı tür ciddi bir tartışma yaşadığımızı ve iki *hafta* birbirimizle konuşmadığımızı söylesem, nasıl karşılık verirler? Öğrenciler muhtemelen birdenbire canlanır ve nasıl olup da iki haftadan iki güne indiğimizi öğrenmek isterlerdi.

Günahlı öfkenizi üstünüzden atarak Tanrı’ya yaraşan lütufları kuşanma yolunda gösterdiğiniz gelişimi nasıl ölçersiniz?

Öfkeli duyguların ve ifadelerin *sıklığının* azalmasına bakın. Örneğin, haftada (ya da günde) üç vaka yerine yalnızca bir ya da iki vaka vardır.

Her öfke ifadesinin *yoğunluğunun* azalmasına bakın. Örneğin, duvara vurmak yerine, ilk önce yumruğunuzu sıkıyor ve sonra gevşetiyorsunuzdur. Yüksek şiddette bağırarak yerine, sesinizi alçaltıyorsunuzdur.

Öfke vakalarının *süresinin* azalmasına bakın. Örneğin, üç saat (öfke-den) kaynamak yerine, eskiye nazaran daha çabuk Tanrı'ya gidiyorsunuzdur ve Tanrı da öfkenizi otuz dakika içinde kontrol altına almanız için size yardımcı oluyordur.

Öfkenizi kışkırtan *durumların* türlerindeki azalmaya bakın. Örneğin, geçen ay öfkenizi kışkırtan beş tetikleyici unsur olmuştur: Eşiniz sizinle ilgili utanç verici bir bilgiyi arkadaşıyla paylaşmış, çocuklarınız sözünüzü dinlememiş, bir kilise üyesi pazar günü size yine tepeden bakmış, patronunuz terfiinizi es geçmiş ve karayolları iş çıkışı saatinde yol yapımına girişmiştir. Ama şimdi, Rab sizin gelişmenize yardımcı olurken eşinizle ya da o kilise üyesiyle öfke mücadeleniz hâlâ devam ettiği halde, çocuklarınızın isyanından, patronunuzun sizi görmezden gelmesinden ve sabah işe geç kalışınızda gördüğünüz portakal renkli trafik konilerinden ötürü daha az sinirlendiğinizi fark ediyorsunuzdur.

Hem kısa vadeli (haftadan haftaya ve aydan aya) hem de uzun vadeli (bir yıldan diğerine ya da bir on yıldan bir diğer on yıla) değişime bakın. Tanrı'nın lütfuyla hayatınızın akışı içerisinde *öfkenin gerilediğini* ve kendinizin de *Tanrı yolunda ilerlediğinizi* göreceksiniz.

Yolculuğunuzdan En İyi Şekilde Yararlanmak

Bu kitaptan en çok nasıl faydalanabilirsiniz? Bu konuda size sekiz uygulamaya yönelik adım tavsiye edeyim.

1. Tanrı'yla, Kutsal Kitap'la, bu kitapla, bir kalem, defter ya da bilgisayarla baş başa kalabileceğiniz uygun bir yer bulun. Genellikle en iyisi her gün aynı yerde bulunmaktır.
2. Tanrı'yla her gün orada düzenli olarak buluşmayı planlayın. Bunu göklerdeki Babanız'la bir randevu olarak görün. Her gün on ya da on beş dakikanın bir ay süresince sizin için çok büyük bir getirisi olacaktır.
3. Eğer kaçırdığınız bir gün olursa, rahatlayın. Kaçırdığınız günü okuyun. Yolculuğunuzu takvimin günlerine bağlamayın ve programa uymak için bir bölümü atlamayın. Bölümler genellikle birbiri üzerine kurulmuştur, bu yüzden onları ardı ardınca okumak en iyisidir. Önceki konuları gözden geçirmek bazen yardımcı olabilir. Tanrı size bu kitabı aceleyle bitirtmek niyetinde değildir.

4. Eğer Kutsal Kitap'ı okumak için takip ettiğiniz ayrı bir program varsa, dikkatinizi öfke sorununuza odaklamak için o programı bir süreliğine askıya almayı düşünün.

5. Her bölüme duayla başlayın, Tanrı'nın sizinle Sözü aracılığıyla konuşmasını ve size yardımcı olmasını dileyin. Aşağıdaki ayetleri Rab'be dua olarak sunabilirsiniz (bunları bir karta yazabilir ve sonra o kartı kitap ayracınız olarak kullanabilirsiniz):

Gözlerimi aç,

Yasandaki harikaları göreyim. (Mez. 119:18)

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)

6. Ruhsal okumaların size yararı olabilir ama günlük okumanın başındaki ayetleri Kutsal Kitap'tan okumak, bağlam açısından onlardan göreceğiniz faydayı artıracaktır.

7. Kazandığınız içgörülerinizi, düşüncelerinizi, dualarınızı kitabınızın kenarlarına ya da günlüğünüze, defterinize veya bilgisayarınızın bir dosyasına kaydederek ilerlemenizi takip edebilir ve daha sonra gözden geçirebilirsiniz.

8. Tanrı'nın size neyi öğrettiğini ve nasıl yardım ettiğini başkalarıyla, dostlarınızla, kilise önderleriyle, küçük grup üyeleriyle paylaşın. Bu hem onları Müjde gerçeğiyle kutsayacak hem de bu gerçekleri ruhunuzun derinliklerine işleyip pekiştirecektir. Hatta daha da iyisi, aynı anda hem ona hem de size yararı dokunması için dostunuza ya da danışmanınıza bu yolculuğa katılması için davette bulunun.

Bu ruhsal okuma rehberini yazmaktan oldukça zevk alıyorum. Yıllar önce, öfke üzerine daha uzun bir kitap¹ yazmış birisi olarak, Tanrı Sözü'nün neler öğrettiğini gözden geçirmekten ve Söz'ün gerçeğini bu ruhsal okumadaki düşüncelere uyarlayıp aktarmaktan haz duydum. Bu yaygın sorunla (öfkeyle) savaşıyor bir başka kişi olarak, Kutsal Kitap'a uygun bu derin düşünceler benim kendi ruhumu da gayrete getirdi ve yeniledi. Bu ruhsal okumaların sizin ruhunuza da fayda edeceğine inanıyorum.

YÜREĞİNİZİ
SAKİNLEŞTİRECEK
TEMEL YARDIMLAR

1. GÜN

Yalnız Değilsiniz

Herkesin karşılaştığı denemelerden başka denemelerle karşılaşmadınız. Tanrım güvenilirdir, gücünüzü aşan biçimde denenmenize izin vermez. Dayanabilmeniz için denemeye birlikte çıkış yolunu da sağlayacaktır. Bu nedenle, sevgili kardeşlerim, putperestlikten kaçının. (1.Ko. 10:13-14)

Otuz bir günlük yolculuğumuza Tanrı'dan gelen dört güvenceyle başlıyoruz. Bu güvencele öfkeyle savaşınızda ihtiyaç duyacaksınız.

1. *Bu yaşamda denemelerle ve sınavlarla yüzleşeceksiniz.* İnsanlar ve koşullar, hayatı zorlaştırabilir ve sizi öfkeye doğru ayartabilir. Buna şaşırmayın, nitekim Tanrı şaşırmıyor. O sizin mücadelelerinizi biliyor.

2. *Mücadeleleriniz emsalsiz değildir.* Bunlar çok yaygındır. Yalnız değilsiniz. Bugün sizin yürüdüğünüz yolda başkalarının ayak izleri vardır. Sizden öncekiler de günahlı öfkeyle ayartılmışlardır. Kutsal Yazılar bu türden sayısız insana yer verir. Bazıları başarmış, bazıları başaramamıştır. Etrafınızdaki bazı kişiler, hatta kilisenizdeki kardeşler dahi şu anda ayartılmaktadır. Otuz beş yılı aşkın danışmanlık yapmak, beni şöyle bir istatistiğe yönlendirdi: Yaklaşık olarak her bir insandan biri, öfkeyle mücadele etmektedir.

Üstelik ayartıyla mücadelenizde yalnızca sizden öncekiler ya da etrafınızdakiler değil, sizin yukarıdaki Tanrı-insan da size örnek oluşturmaktadır. İsa bizler gibi oldu (bkz. İbr. 2:10-18) ve bizim gibi ayartıldı (bkz. İbr. 4:15-16). Tümyle insan olan Kurtarıcınız sizin mücadelelerinizi anlıyor.

3. *Bu ayartılar dayanamayacağınız kadar zor olmayacaktır.* Sadık Tanrınız gücünüzü açacak bir şekilde denenmenize izin vermeyecektir. Sizi terk etmeyecek, ortada bırakmayacak ve sizden vazgeçmeyecektir. Pastör Warren Wiersbe'nin dediği gibi, "Tanrı kendi halkını fırına sokarsa, gözünü saatten ve elini de termostattan ayırmaz. O, süreyi ve ısıyı bilir."¹ Elbette bu söz, Tanrı'nın istediği şekilde, yani bu kitabın size göstereceği gibi bir hayat sürdürdüğünüzü varsaymaktadır.

4. Tanrı bu denenmelerin ortasında daima bir “çıkış yolu” sağlar. “Güzel” diyebilirsiniz, “Tam ihtiyacım olan şey işte bu. Bu kötü evlilikten, zor işten, artan borçlardan, kronik ağrılardan ya da falanca şeyden kurtulmak için bir çıkış yoluna ihtiyacım var.” Ama Tanrı size denenmeden bir kurultuş vaat etmiyor. Bunun yerine, denenmeye dayanabilmenizi sağlayacağını vaat ediyor.

O halde Tanrı’nın vaat ettiği “çıkış yolu” nedir? Bugünkü metnimizin son ayeti bunu söylüyor. Tanrı putperestlikten, yani denenmeye tepki gösterirken ayartıldığınız günahlı yollardan (örneğin, öfke de dahil olmak üzere) kaçınmanıza yardımcı olmayı vaat ediyor. Rab’bin yardımı olmaksızın bu ayartılar ve günahlı tepkiler sizi alaşağı ederek, sonuçta Rab’den dönme noktasına getirebilir. Ama siz Rab’be odaklandıkça ve baskılarla O’nun isteğine uygun bir şekilde başa çıktıkça, O’nun dayanma yöntemine göre yaşamayı da öğrenebilirsiniz.

Düşünün: Bugünkü ayetlerin bağlamını görmek için 1. Korintliler 10:1-14’ü okuyun. İsrail’in sahip olduğu ayrıcalıklara ama aynı zamanda karşılaştıkları çöl denenmelerine ve putperestliğe kapılma yollarına dikkat edin (ayrıca bkz. Say. 11). Tanrı’nın eski İsrail’e, Korintliler’e ve bize verdiği uyarılardan ve güvencelerden neler öğrenebileceğimizi düşünün.

Harekete Geçin: 1. Korintliler 10:13-14’ü bir karta yazın. Kartın arkasına şöyle yazın: “Öfke denenmeleri gelecek. Tanrı bunları biliyor. Ama ben yalnız değilim. Benden öncekiler, etrafımdakiler ve yukarımdaki Kurtarıcım bunlarla karşılaştı. Tanrı sadıktır. Kendi Sözü’ne güvenerek ve uyarak baskılara dayanmamı ve günaha direnmemi sağlayacaktır.” Kartı üzerinizde taşıyın, ezberleyin ve ayartıldığınızda ezberden okuyun.

2. GÜN

Sorunla Değil, Kişiyile Başlayın

İçinizden biri sıkıntıda mı, dua etsin.

Sevinçli mi, ilahi söylesin. (Yak. 5:13)

Öfkeyle başa çıkma konusunda düşünmeye nereden başlayabiliriz? Öfkemizi ifade ettiğimiz çeşitli yollarla başlayabiliriz. Bazen patlarken, bazen kaynarız. Neden öfkelendiğimizle başlayabiliriz;. Öfkemizi tetikleyen ve harekete geçirip sürdüren şeyler nelerdir? Ya da öfkenin panzehriyle başlayabiliriz. Öfkenin yerini alması gereken Tanrı yoluna uygun davranışlarla, örneğin özdenetim, sabır ve bağışlamayla başlayabiliriz.

Bu konuların her birine değinmek gerekir ve bunları gelecek günlerde ele alacağız. Ama en iyi başlangıç noktası, Tanrı ve O'nun kendisine gelmemiz için bize sunduğu açık davettir.

Bugünkü ayette, Yakup birbirine zıt olan iki farklı insan deneyimini karşılaştırır: sıkıntı zamanları ve mutluluk zamanları. Yakup'un da onayladığı üzere, bu günahlı dünyada zorluklarla ve acılarla sık sık yüzleşiyoruz. Bunların yanında, mutlu zamanlarımız da oluyor. Hayatın iyi gittiği ve Tanrı'nın iyiliğini bol bol tattığımız anlar da oluyor. Bu iki kategoride, "hayattaki tüm deneyimleri görüyoruz ve her biri, kolaylıkla ruhsal rahatsızlık nedenine dönüşebilir."¹

Hayat iyi gittiğinde ve kötü gittiğinde, ne yapmalıyız? Elçinin yanıtı şaşırtıcı derece tutarlı ve son derece sadedir: Tanrı'ya gidin! Sıkıntıyla yüzleştiğinizde Tanrı'ya duayla yaklaşın, alçakgönüllülükle O'nun yardımını isteyin ve O'ndan sizi rahatlatmasını dileyin. Mutlu hissettiğinizde de Tanrı'ya yaklaşmalı ama bu kez şükran ilahileri sunmalısınız.

Yakup'un vurgulamak istediği ana nokta nedir? Durumumuz ne olursa olsun, duygusal halimiz ne olursa olsun, Tanrı'ya yaklaşmalıyız. John Calvin'in belirttiği gibi "[Yakup'un] dediği şey şudur: Tanrı'nın bizi kendisine çağırmadığı hiçbir zaman yoktur. Nitekim sıkıntılar dua etmemizi teşvik ederken, mutluluklar Tanrı'yı övmemizi sağlar"² Kaygı ya da üzüntü gibi olumsuz duygular sizi Tanrı'dan uzak tutamazken, mutluluk ve memnu-

niyet gibi olumlu duygular da sizi Tanrı'dan uzak tutmamalıdır. Tanrı, kendisine gelmeniz için sizi davet ediyor. Ünlü bir ilahinin üçüncü kıtası bu iki zıt deneyimi ifade ediyor: “Her saat muhtacım sana, hem sevinçte hem acıda. Tez gel ve kal, yaşam boş yoksa”³ İster sevinç, isterse de acı olsun, Tanrı'ya koşun.

Bugünkü Kutsal Kitap ayetimizin öfkemizle ne ilgisi var? Basit bir dille şöyle bir ilgisi var: *Tanrı'ya koşun*. İçinde bulunduğunuz koşullar acı getirdiğinde ya da dostlarınız, aileniz veya iş arkadaşlarınız size yanlış davrandığında, öfke kolayca uyanır. Ama Tanrı sizi kendisiyle konuşmaya çağırır. Gelecek günlerde öfke hakkında çok şey öğreneceksiniz ama bugün kendinizi öfke hakkında dua etmeye ve Tanrı'nın yardımını aramaya adayın.

Düşünün: İçinizde öfkenin uyandığını hissettiğinizde, buna tepkiniz ne oluyor? Aklınız nereye gidiyor? Eğer birisiyle konuşuyorsanız, o kişi kim? Yakup'un bize söylediği gibi, Tanrı'ya yaklaşmalıyız. Ancak çoğunlukla böyle yapmayız. O'nu ihmal ederiz, göz ardı ederiz ya da unuturuz. Ne var ki Tanrı, kendisine gelmemiz için bizi ısrarla davet eder. Bugünkü ayetimize ek olarak, aşağıdaki beş Mezmur metnini ve yardım için Tanrı'ya döndüğünüzde O'nun sizi işiteceğine dair vaatlerini düşünün: Mezmurlar 40:1; 50:15; 55:16-17; 62:8; 116:1-2.

Harekete Geçin: Kısaca söyleyecek olursak, dua edin! Tanrı'yla öfkeniz hakkında bugün konuşun. Öfkenizi dürüst bir şekilde O'na itiraf ederek başlayın. Ardından alçakgönüllülükle O'ndan yardım isteyin. “Ya Rab, bu savaşı tek başıma veremem. Sana ihtiyacım var.” Sonra mücadelenizi olgun bir Hristiyan dostunuzla paylaşın. Öfkenizle savaşmanıza yardımcı olması için Mesih'in bedenine sığınma alışkanlığı edinin.

3. GÜN

Tanrı'nın Başkâhinimiz İsa'daki Sağlayışı

Tanrı Oğlu İsa gökleri aşan büyük başkâhinimiz olduğu için açıkça benimsediğimiz inanca sımsıkı sarılalım. Çünkü başkâhinimiz zayıflıklarımızda bize yakınlık duyamayan biri değildir; tersine, her alanda bizim gibi denenmiş, ama günah işlememiştir. Onun için Tanrı'nın lütuf tahtına cesaretle yaklaşalım; öyle ki, yardım gereksindiğimizde merhamet görelim ve lütuf bulalım. (İbr. 4:14-16)

İkinci günümüzde Tanrı'nın bizi öfkeliysek dahi kendisine yaklaşmamız için çağırdığını gördük. Ancak Tanrı'ya nasıl döneriz? Ayrıca bunu yaptığımızda ne alacağız?

Bugünkü metin yanıtları veriyor. Tanrı'ya İsa Mesih aracılığıyla yaklaşıyoruz. İsa'nın kendisi Tanrı olduğundan dolayı, öfkeyle uğraşınızda size yardımcı olmak için sınırsız gücü vardır.

Bu İsa, Tanrı'nın kendisiyle aramızda aracılık etmesi için atadığı Yüce Başkâhinimiz'dir. Bu Başkâhin insan yapımı bir tapınağa değil, günahlarımıza karşılık tamamen yeterli olan kurbanı sunmak için ilk ve son kez doğrudan Tanrı'nın huzuruna çıkmıştır (14. ayetin bir diğer çevirisiyle, gökleri aşmıştır). Sizin öfkeniz kabarsa dahi, Tanrı'yla ilişkinizin İsa'nın ölümü ve dirilişi sayesinde sonsuza dek güvencede olduğundan hiçbir kuşku duymamalısınız. Üstelik yine aynı İsa, her yönden bize benzediği (bkz. İbr. 2:17) ve her yönden bizim gibi denendiği için bize yakınlık gösterebilir.

15. ayetteki iki olumsuz fiile dikkat ettiniz mi: “duyamayan” ve “değildir”? Bu cümle yapısı güçlü bir beyanda bulunuyor. Eğer siz beni evinize davet etseydiniz ve ben de, “Geleceğim” deseydim, geleceğime dair epeyce güven duyardınız. Ama “Maalesef gelemem hiç mümkün değil” deseydim, güveniniz uçup giderdi.

Bu nokta müthiş: İsa'nın size yakınlık duymaması mümkün değildir. Acınızı *hissetmemesi* mümkün *değildir*. Bizim gibi O da açlığı ve yorgunluğu tanımıştır. (Şiddetli bir fırtına sırasında küçük bir balıkçı tekne-

sinde kim uykuya dalabilir?) Yoksullukla, evsizlikle ve zaman sınırlarıyla yüzleşmiştir. Hem düşmanları hem de ailesi ve dostları tarafından yanlış anlaşılma, reddedilmeye ve ihanete maruz kalmıştır.

Yine de İsa, öfke konusunda kışkırtılmış ve korkunç günahlara maruz kalmış olduğu halde, asla günah işlememiştir. Asla vazgeçmemiş, pes etmemiş ve boyun eğmemiştir. O'nun duyduğu günahsız yakınlık, sizin öfkeye yönelik ayartılarınızı hissettiği ve bunlara karşı koymanıza yardımcı olabileceği anlamına gelir.

Bugünkü metin, Kurtarıcı-Kâhin'e dua yoluyla yaklaşmanız için doğrudan bir davetle son bulur. Peki bunu yaptığınızda ne bulacaksınız? Her gün fena halde ihtiyaç duyduğunuz iki imkânı bulacaksınız. *Merhamete*, yani bütün öfkeli düşüncelerinizi ve sözlerinizi bağışlayacak olan affedici lütfa kavuşacaksınız. Ayrıca muhtaç olduğunuz anda size *yardımcı olacak lütfa*, yani öfke döngüsünü kırmanızı ve Tanrı'yı hoşnut eden yeni bir döngüyü kuşanmanızı mümkün kılacak lütfa kavuşacaksınız.

Daha ne bekliyorsunuz? Haydi şimdi yaklaşın.

Düşünün: Öfkeli olduğunuz zaman, yardım gereksindiğinizde İsa sayesinde “Tanrı’nın lütuf tahtına cesaretle yaklaşacak” mısınız?

Düşünün: İbraniler mektubu, Mesih’in başkâhinlik hizmetine parlak bir ışık tutar. İbraniler’de İsa’yla ilgili olan diğer tasvirleri inceleyin: İbraniler 1:1-4; 2:5-10 ve 3:1-6. O’nun güçlü ve ışık saçan Tanrılığından, bize benzeyen ve yakınlık duyan insanlığın, size bugün ihtiyacınız olan hem bağışlayıcı hem de güçlendirici lütfunu sunmasını sağlayan ölümünden ve dirilişinde zevk bulun.

Harekete Geçin: İbraniler 4:16’yı ezberleyin. Öfkeye doğru ayarlandığınızda ya da öfkeyle patladığınızda, Rab’bin bağışlayıcı ve güçlendirici lütfunu dileyin.

4. GÜN

Kötü Haber ve İyi Haber

Atalarımıza, 'Adam öldürmeyeceksin. Öldüren yargılanacak' dendiğini duydunuz. Ama ben size diyorum ki, kardeşine öfkelenen herkes yargılanacaktır. Kim kardeşine aşağılayıcı bir söz söylese, Yüksek Kurul'da yargılanacaktır. Kim kardeşine ahmak derse, cehennem ateşini hak edecektir. (Mat. 5:21-22)

Her kültür cinayeti kınar. Bizim günümüzde bu doğrudur ve İsa'nın gününde de böyledi. İsa burada kendisini dinleyen kişilere Eski Antlaşma'nın cinayetle ilgili yasağını ve bunun adli sonuçlarını hatırlatıyor.

Ama bundan sonra İsa, bunu bir adım daha öteye götürüyor. Öfkeyi cinayete benzetiyor ve öfkenin ahlaki bakımdan cinayetle eşdeğer olduğunu söylüyor. İsa, birisini ellerimizle öldürmediğimiz sürece Tanrı'nın gözünde makbul olduğumuz düşüncesine darbe indiriyor. Öfkeli yüreklerimiz varsa ya da ağızımızdan öfkeli sözler çıkıyorsa, birisine vurmadığımız ya da zarar vermediğimiz halde dahi yine de Tanrı'nın yargısına maruz kalırız.

Rabbimiz'in sözleri hem kötü hem de iyi haber getiriyor. Kötü haber sizin suçlu olduğunuzdur. Belki hiç kimseyi öldürmediniz ama bu sizin masum olduğunuz anlamına gelmiyor. Birisini içinde yargıladığınızda ya da sözlerinizle eleştirdiğinizde, Tanrı'nın önünde yürek cinayetinden suçlu bulunuyorsunuz.

İyi haberse bu metnin daha geniş bağlamından kaynaklanıyor. Matta 1-4 gerekli olan temeli sağlıyor. Tövbe eden ve kendisini izleyen herkes için lütufla dolu bir Kurtarıcı'nın zengin resmini çiziyor. O, Tanrı'nın İbrahim'e ve Davut'a verdiği antlaşma vaatlerinin mirasçısı ve tamamlayıcısıdır (bkz. 1:1-17); bizi günahlarımızdan kurtaran Kurtarıcı'dır (bkz. 1:21); İmmanuel –Tanrı bizimledir– yani kendisi Tanrı olan ve bizi Tanrı'nın huzurunun doluluğuna kavuşturan kişidir (bkz. 1:23); Tanrı'nın Oğlu'dur (bkz. 2:15) ve Oğul olarak Kutsal Ruh'la ve ateşle vaftiz eden, Tanrı'nın Ruhunu taşıyan ve getirendir (bkz. 3:11-17); kırk yıl çölde de-

nenmeye yenik düşen eski İsrail'in aksine, Şeytan'ın denenmelerine kırk gün boyunca karşı koyan yeni İsrail'dir (bkz. 4:1-11); Tanrı'nın egemenliğini getiren Mesih'tir (bkz. 4:1-17) ve Mesih'e özgü işleri yaparak Mesih olduğu iddialarını kanıtlamış olan kişidir (bkz. 4:23-24).

Başka bir deyişle, 5:21-22'de günahlı öfkeyi bütün içsel ve dışsal biçimleriyle ortaya koyan Yasa Koyucu, aynı zamanda açığa çıkan bu günahlardan kurtuluş sağlayan Kurtarıcı'dır. Günahınızın derinliğine rağmen, bu Kurtarıcı, öfkenizle Kutsal Kitap'a uygun bir şekilde baş etmenize yardımcı olacak kadar büyüktür. Ortaya çıkan günahınızın ağırlığının, en çok muhtaç olduğunuz Kurtarıcı'yı size unutturmasına asla izin vermeyin.

Sevgili kardeşim, bunun anlamı şudur: Yüreğinizde öfkelenmekten sonra Tanrı'ya yaklaşarak günahınızı itiraf ettiğiniz zaman, sizi seven, Oğlu'nu sizin yerinize ölmesi için gönderen, sizi bağışlayacak ve günahla mücadelenizde sizi güçlendirecek olan Tanrı'ya yaklaşmış oluyorsunuz.

Düşünün: Öfkelendiğiniz zaman İsa Mesih'in size yardımcı olmak isteyen Kurtarıcınız olduğunu hatırlıyor musunuz? Yardım için O'na koşuyor musunuz?

Düşünün: Zaman buldukça İsa'nın yukarıdaki tanımlarını, ayetler de dahil olmak üzere gözden geçirin. Eğer Mesih'e aitseniz, her günahı (öfke ya da başka bir şeyi) yokladığınız sırada, bunu daima bu ayetlerin tanımladığı Kurtarıcı'yı ciddi bir şekilde aklınızda bulundurarak yapın. Matta 5-7'de geçen Dağdaki Vaazı, asla Matta 1-4'teki Mesih resminin dışında okumayın.

Harekete Geçin: Tanrı'yla, İsa Mesih aracılığıyla öfkeniz hakkında 2. gün yapmaya başladığımız gibi dürüstçe konuşmaya devam edin. Buna ek olarak, O'nunla konuştuğunuzda içsel düşüncelerinizi ve duygularınızı özellikle dile getirin. Rab'bin önündeki itiraf dualarınızı kaleme alın ve O'nun affeden ve güç veren lütfuna sığının (3. günü hatırlayın).

5. GÜN

İçsel ve Dışsal Öfke

Kardeşinden nefret eden katildir. Hiçbir katilin sonsuz yaşama sahip olmadığını bilirsiniz. (1.Yu. 3:15)

4. gün, öfkenin cinayetle ahlaki açıdan eşdeğer olduğunu ama İsa'nın, öfkeli yürekleri ve kötü sözleriyle Tanrı'nın huzurunda suçlu çıkanlara kurtuluş sunduğunu öğrendik.

Burada Elçi Yuhanna, Rab'bin öğretişini tekrarlıyor. Birisine karşı öfkelenmeye benzer bir şekilde birisinden nefret etmek, o kişiyi katletmektir. İsa'nın sözleriyle elçisi Yuhanna'nın sözlerini birleştirdiğimizde, *öfke* ve *nefret* sözcüklerinin eş anlamlı olduğunu görürüz. Nefret, tıpkı öfke gibi içsel cinayettir ve o da yargıyı hak etmektedir. Hem nefretimizde hem de öfkemizde, daha sonra göreceğimiz gibi, öfkelendiğimiz kişiye karşı Tanrı'yı ve yargıcı oynarız. Zihnimizde belki o kişinin derhal yaşamımızdan yok olmasını dilemesek de, yolumuzdan çekilmesini dileriz.

Eğer Tanrı'nın sadece öfkenin dışsal ifadelerini yasakladığını sanıyorsa, İsa ve Yuhanna bizi düzeltmektedir. Yüreği, yani inançlarımızı, niyetlerimizi, tutumlarımızı ve eğilimlerimizi görmezden gelen her görüş Kutsal Kitap Hristiyanlığından eksik kalır. İnsanlar dış görünüşe bakarlarsa; oysa Tanrı yüreği yargılar.

Bugünkü ayet, öfkeyle ve hatta nefretle mücadele ediyorsanız, Hristiyan olmadığınızı söylüyor mu? Hayır. Elçi Yuhanna nefret duygularının ya da öfkeli ifadelerin zaman zaman kendini göstermesinden söz etmiyor. Hiçbirimizin günahsız olmadığını biliyor (bkz. 1.Yu. 1:8, 10). Bunun yerine, iman kardeşimize karşı katı, inatçı, tövbesiz ve kasıtlı bir nefret tutumundan söz ediyor. Böyle bir tutum, Mesih'i takip edenlere Tanrı'nın Ruhu'nun verdiği yeniden doğuşa karşıttır. Böyle bir kişi sonsuz yaşama yabancıdır.

Peki Mesih'e ait olan ve sonsuz yaşama sahip olan bizlere ne demeli? Nefretle dolu her düşüncenin, sözün, eylemin ya da arzunun, Tanrı'nın gözünde canice olduğunu kabul etmeliyiz. Günahımızı küçük gösterme-

meli, ona mazeret bulmamalı veya onu haklı çıkarmaya çalışmamalıyız. İmanlılar olarak günah işlediğimiz zaman bilinmeyen bir ilaha karşı değil, kendi Babamız'a, Oğlu'nu ve Ruh'u'nu bize veren, bizi tümüyle ve sonsuzca seven Tanrı'ya karşı günah işlemiş oluyoruz. Bu anlamda, günahımız imansız birisi tarafından işlenen aynı günahthan görece daha kötüdür.

Bu da bizi merhamet için Mesih'e koşmaya davet eder. 1. Yuhanna'nın tanımladığı Müjde sağlayışını dinleyin: "Ama günahlarımızı itiraf ederssek, güvenilir ve adil olan Tanrı günahlarımızı bağışlayıp bizi her kötülükten arındıracaktır. Yavrularım, bunları size günah işlemeyesiniz diye yazıyorum. Ama içimizden biri günah işlerse, adil olan İsa Mesih bizi Baba'nın önünde savunur. O günahlarımızı, yalnız bizim günahlarımızı değil, bütün dünyanın günahlarını da bağışlatan kurbandır" (1.Yu. 1:9; 2:1-2).

Düşünün: Günahlı öfkenizi küçük gösteriyor, ona mazeret buluyor ya da onu haklı çıkarıyor musunuz? Bunu yaptığınız zaman, kötülük yapmak için vicdanını görmezden gelen ya da bahane bulan bir katil gibi yaşıyorsunuz.

Düşünün: Elçi Yuhanna, kurtulduklarını bilen kişilere güvence vermek için yazıyor. Onların gerçekten Mesih'e ait olduklarını onaylayacak kanıtlar sunuyor. 1. Yuhanna 5:13'ü okuyun ve mektupta daha önce yazdığı "bunların", mektubun genel amacına uygun şekilde imanlılara nasıl güvence verdiğini düşünün. Ancak bugünkü ayetimiz, imanlı kardeşlerimize karşı nefretimizin, sonsuz yaşam hakkımızı sorguya çektiğini öne sürmektedir.

Harekete Geçin: Bir kişiye ya da duruma karşı hissettiğiniz öfkeli düşüncelerin her birini alın. Hem halihazırda hissettiğiniz düşünceleri hem de bugünkü durumların uyandırmasını beklediğiniz düşünceleri alın. Bunların her birini "canice bir düşünce", layık oldukları şekilde isimlendirin ve Rab'be itiraf edin. Tanrı'nın taze bağışlamasını alın ve bir dahaki sefere kendinizi denetlemeniz için O'ndan yardım dileyin.

6. GÜN

Sıyırıp Atmak ve Kuşanmak

Her kötü niyetle birlikte her türlü kin, öfke, kızgınlık, bağırışma ve iftira sizden uzak olsun. Birbirinize karşı iyi yürekli, şefkatli olun. Tanrı sizi Mesih'te bağışladığı gibi, siz de birbirinizi bağışlayın. (Ef. 4:31-32)

Değişim. Hepimiz bunu isteriz. Bu kitabı almanızın ve otuz bir günlük yolculuğumuza başlamanızın nedeni budur. Öfkeli tutumlarınızın Tanrı yoluna yaraşan tutumlarla yer değiştirdiğini görmek istiyorsunuz.

Bir Hristiyan nasıl değişir? Çok önemli bir Kutsal Kitap stratejisi vardır ve bu da sıyırıp atma/kuşanma ilkesidir. Tanrı sizi günahı sıyırıp atmaya ve doğruluğu kuşanmaya, yani Tanrı yoluna yakışmayan davranıştan kurtulup onun yerine Tanrı yoluna uygun seçenekleri koymaya çağırıyor. Bugünkü metinde Pavlus bu ilkeyi doğrudan doğruya öfkeye uyguluyor.

Hemen dikkatimizi çeken şey, Pavlus'un bu metinde kullandığı terimlerin sayısıdır. Pavlus, zihnindeki eş anlamlılar sözlüğünü tarayarak öfkenin altı türünü ifade ediyor. Bu liste eksiksiz ya da bilimsel bir liste değildir ama öfkenin çeşitli türleri ve boyutları olduğunu, düşüncelerimizi, sözlerimizi ve eylemlerimizi kapsamına aldığını hatırlatır. Pavlus'un imanlılara seslenmesi bizleri teşvik etmelidir. İsa ve elçileri tekrar ve tekrar öfkeden söz ettiler çünkü bu günahın İsa'nın içten takipçileri arasında dahi var olduğunu biliyorlardı. Günahın içimizdeki kalıntısı bizi kuşkuya değil, bizi satın alan Kurtarıcı'yı hoşnut edebilmemiz için günahla olan mücadelemizi ikiye katlamaya yöneltmelidir.

Öfkemiz hakkında ne yapmalıyız? Pavlus net bir şekilde belirtiyor: Bundan kurtulun! Öfkenin rengi ya da derecesi ne olursa olsun, Pavlus bu terimleri üst üste yığarak öfkenin her türünün derinliğini ve genişliğini ifade ediyor ve hepsinin sizden uzak olmasını söylüyor. Öfkenin her türlü dışavurumunu tamamen yok edin.

Öfkemizin yerini ne almalı? İyilikseverlik, şefkat ve bağışlama. Bu sıyırıp atma/kuşanma ilkesini ruhumuza derinlemesine ekelim. Sadece kin, kızgınlık vb. şeyleri bırakmak yeterli değildir. İyiliksever, şefkatli ve ba-

ğışlayıcı olmalıyız. Tanrı bu ilişkisel lütufları birlikte işlev görecektir şekilde tasarlamıştır. Öfkedenizi sıyrıp atarak Mesih'in benzerliğini nasıl kuşanabilirsiniz? Öfkeli olduğunuz kişiler için dua etmeye, almayı düşündüğünüz intikamın adımlarından vazgeçmeye ve o kişiler için iyilik yapmaya başlayın.

Neden? Metnin nasıl bittiğine bakın: Çünkü Tanrı sizi Mesih'te bağışlamıştır. Tanrı'nın bağışlaması, yani O'nun günahlarınızı İsa'dan dolayı sizin aleyhinizde kullanmama kararı, beyanı ve vaadi, başkalarını bağışlamak için temel Kutsal Kitap gerektirir. Buradaki iddia çürütülemez; buradaki mantık sulandırılmaz: Her şeye gücü yeten Tanrı, günahlarınızın üzerine gazabını dökmek için adil bir nedeni olduğu halde sizi tümüyle bağışlamışsa, siz bir başkasına karşı nasıl kin ve iftirayla dolu olabilirsiniz?

Düşünün: Öfkedeniz kuşulanmanıza neden oluyor mu ("Bu şekilde günah işlemeye devam ediyorsam, sanırım Hristiyan değilim.")? İsa'nın sizin yerinize ölümünün kesinliği, öfkeye karşı savaşınızda sizi gayrete getirsin.

Düşünün: Efesliler 4:17-5:2'yi okuyun. Buradaki metnimizin geniş bağlamı budur. Tanrı'nın lütfuyla (bkz. Ef. 1:1-4:1) karanlık, günahlı ve Tanrı yoluna karşıt bir geçmişten kurtarıldığımız (bkz. 4:17-19) ve İsa Mesih'le kurtaran bir ilişkiye kavuştuğumuz için (bkz. 20-21. ayet), eski tutumlarımızı sıyrıp atmalı ve yeni tutumları kuşanmalıyız (bkz. 22-24. ayet). 4:25-5:2'de sıyrıp atma/kuşanma örneği görülebilir. Bu dinamiği anlamak, Hristiyan gelişiminin tamamı için temel oluşturur.

Harekete Geçin: Yakın zamanda öfke duyduğunuz ya da sergilediğiniz belli durumları düşünün. Sonra Rab'be dua ederek, suçlu kişiye öfke yerine iyilikseverlik, şefkat ve bağışlama göstermiş olsaydınız, neler olabileceğini sorun. Bu alandaki başarısızlığınız için tövbe edin ve O'nun size yönelik lütfunun ışığında Rab'bin sizi bağışlamasını ve daha lütfükâr karşılık vermeniz için size yardımcı olmasını dileyin.

TANRI'DAKİ VE BİZDEKİ
HAKLI ÖFKE

7. GÜN

Her Şeye Gücü Yeten Tanrı'nın Haklı Öfkesi

Haksızlıkla gerçeğe engel olan insanların bütün tanrısızlığına ve haksızlığına karşı Tanrı'nın gazabı gökten açıkça gösterilmektedir. (Rom. 1:18)

Bu kitap bir anlamda siz ve sizin öfkeniz hakkındadır. Ama oradan başlamamalıyız. Neden mi? Çünkü son derece gerçek bir anlamda evrendeki en öfkeli varlık siz, ben ya da herhangi bir kişi değil, Tanrı'dır.

Kutsal Yazılar'da Tanrı'nın kötülüğe karşı öfkesinden söz eden on iki-den fazla İbranice sözcük var. Eski ve Yeni Antlaşma terimlerini topladığımızda, Kutsal Kitap'ta Tanrı'nın öfkesinden söz eden yüzlerce ayet var. Bunlar, bütün insanların öfkesinin toplamını ifade eden ayetlerden çok daha fazladır. "Tanrı adil bir yargıçtır, öyle bir Tanrı ki, her gün öfke saçır" (Mez. 7:11).

Tanrı'nın öfkesi nedir? O'nun kötülüğe karşı tüm varlığıyla gösterdiği tepki, günaha karşı kusursuz, pak ve kararlı karşıtlıktır. O'nun karakterini ihlal eden ya da isteğine uymayan her şeye karşı olan kutsal nefretidir. Tanrı'nın varlığının her yönü, yani zihni, iradesi, ilgisi, duyguları ve eylemleri, günahın her yönüne isyan eder.

Tanrı neye ya da kime öfkelenir? Basitçe ifade edecek olursak, günahkârlara ve onların günahlarına. Yukarıdaki metnimizin de onayladığı gibi, Tanrı şu anda dahi kötülüğün bütün biçimlerine karşı haklı bir gazap beslemektedir.

Romalılar 1:16-17'de Elçi Pavlus, Müjde'nin İsa'ya iman eden herkesin kurtuluşu için Tanrı'nın gücü olduğunu söyler. Pavlus 18. ayetle birlikte, Tanrı'nın gerçeğini bastırdığımız, O'nu yüceltmediğimiz ve O'na şükretmediğimiz, isyanımız, imansızlığımız ve putperestliğimizden dolayı bizi suçlu çıkaran (32. ayete kadar devam eden) bir kısma başlar. 18. ayet, Tanrı'nın gazabının insanların bütün tanrısızlığına ve haksızlığına karşı açıkça gösterildiğini belirtir.

Tanrı'nın günahımıza karşı muazzam öfkesinin ağırlığını bugün hissedin. Bu sizi korkutuyor mu? Korkutmalı. Tanrı'nın Kutsal Kitap'ta ne kadar sık gazapla dolu olduğunu hatırlayın. O size ve günahınıza karşıdır. Kutsal Kitap'taki en büyük soru, günahlı insanların nasıl gazapla dolu bir Tanrı'yla olabileceğidir. (Bunu yarın yanıtlayacağız.)

Tanrı'nın gazabını düşünürken, sizin öfkeniz de dahil olmak üzere günahın her türlüüne karşı O'nun yargıyla yüklü tepkisini, kararlı karşıtlığını ve kutsal nefretini size açıklamasını dileyin.

Düşünün: Tanrı'nın günahımıza karşı kutsal nefretinin ağırlığını hissetmenize yardımcı olması için Romalılar 1:18-32'yi (zaman oldukça 2:1-3:20'yi de) okuyarak üzerinde düşünün. 18-23 ayetlerindeki genel günah tanımlarından, 29-30'da başkalarının günahlı eylemlerini onaylamamız (ayet 32) da dahil olmak üzere daha somut günahlı eylemlere doğru yapılan geçişe dikkat edin. Rab, bize merhamet et!

Düşünün: Ne mutlu ki, 8. günde göreceğimiz gibi, Tanrı günahımıza karşı kutsal gazabını devam ettirirken, aynı zamanda günahımızı bağışlayarak bizi kendi gözünde doğru ilan ettiği bir yol sunmuştur. Tanrı eş zamanlı olarak evrendeki hem en gazapla dolu hem de en sevgiyle dolu varlıktır.

Harekete Geçin: Eyleme döktüğünüz ya da aklınızda tuttuğunuz bilinen her günahı Tanrı'nın huzurunda acımasızca tanımlayın ve sahiplenin. O'nun günahın her türlüüne yönelik kutsal nefretini fark etmenizi sağlamasını isteyin. Sizi tekrar bağışlamasını ve bu günahlarla savaşmanıza yardımcı olmasını isteyin. Ruh'a yalvarın ve O'ndan, Tanrı'nın bütün varlığındaki, özellikle sizin-kiler de dahil olmak üzere Tanrı yoluna aykırılığın her türlüüne yönelik tiksintiyi size de aktarmasını dileyin. Mücadelenizi olgun bir imanlı dostunuzla paylaşın.

8. GÜN

Tanrı'nın Gazabı, Mesih'in Kurbanı ve Bizim Doğruluğumuz

Çünkü herkes günah işledi ve Tanrı'nın yüceliğinden yoksun kaldı. İnsanlar İsa Mesih'te olan kurtuluşla, Tanrı'nın lütfuyla, karşılıksız olarak aklanırlar. Tanrı Mesih'i, kaniyla günahları bağışlatan ve imanla benimsenen kurban olarak sundu. Böylece adaletini gösterdi. Çünkü sabredip daha önce işlenmiş günahları cezasız bıraktı. Bunu, adil kalmak ve İsa'ya iman edeni aklamak için şimdiki zamanda kendi adaletini göstermek amacıyla yaptı.

(Rom. 3:23-26)

7. günde Elçi Pavlus her insanı, hem Yahudileri hem de Grekleri, hem sizi hem de beni Tanrı'nın huzurunda suçlu olduğu ve O'nun haklı gazabını hak ettiği konusunda suçlu çıkarmıştı (bkz. Rom. 1:18-3:20). Ancak bu bir sorun yaratıyor: Tanrı bizim günahımıza karşı olan haklı öfkesini devam ettirip bizi kendi halkı olarak tutkuyla nasıl sevebilir?

O'nun yanıtı: İsa'nın çarmıhı! Romalılar 3:23-26 ayetleri üzerinde yapacağımız gözlem sonucunda, şu altı şey bizi aydınlatabilir:¹

Öncelikle, günahınızın cezalandırılması gerekir. Tanrı suçluları haklı olarak cezalandırmaksızın adaletini devam ettiremez. "Günah işleyen can ölecek" (Hez. 18:4).

İkinci olarak, Tanrı günahınızın karşılığında bir kan kurbanı istemiştir. Eski Antlaşma, İsraililer'in günahlarının bedelini ödemek için bir hayvan kurban edilmesini talep ediyordu. Yeni Antlaşma'da, bizim yerimize geçen Mesih "dünyanın günahını ortadan kaldıran Tanrı Kuzusu" olmuştur (Yu. 1:29).

Üçüncü olarak Mesih'in ölümü, Tanrı'nın size karşı olan gazabını yerinize geçen Mesih'in üzerine döküp tatmin eden, kefareti sağlayan (Kutsal Kitap bilginlerinin buna "gazap yatıştırma" dediği) bir kurbandı. O sizin yerinize öldü.

Sonuç olarak, adil bir şekilde “aklandınız”, yani Tanrı’nın gözünde doğru ilan edildiniz.

Tanrı bunların hepsini (“Tanrı Mesih’i günahları bağışlatan bir kurban olarak sundu”) lütfunu sergilemek için yaptı (“İnsanlar... Tanrı’nın lütfuyla... aklanır). Tanrı bizim hak ettiğimizin tam tersini bize vererek mükemmel doğruluğunu gösterdi. Tanrı’nın gazabı ve Tanrı’nın sevgisi çarmıhta muhteşem bir şekilde bulundu!

Son olarak, “İsa’ya iman” sayesinde, yani sadece Rab ve Kurtarıcı olarak İsa Mesih’e güveninizin aracılığıyla bu doğruluk sizin olur. “Oğul’a iman edenin sonsuz yaşamı vardır” (Yu. 3:36).

Bütün bunların sizin öfkenizle ne ilgisi var? Çok ilgisi var. Sizin hak ettiğiniz ilahi darbeyi lütfukâr şekilde kendi üzerine alan Mesih’e bakın. Sizin hak ettiğiniz gazabı bertaraf ettiği için O’na şükredin. İsa’nın merhametli kurbanı yüreğinizi yumuşatsın ve size suç işleyenlere karşı merhametle doldursun. Öfkenizi yenmek size değil, Mesih’e bağlıdır.

Düşünün: Sizin adınıza öldüğü için Mesih’e *minnettar* mısınız? *Şükrediyor* musunuz? Öfke insanın gözünü kör eder, Mesih’in kurbanını gözden kaçırıp lütfunu unutmanıza sebep olur. Müjde’yi tekrar hayatınızın odak noktası yapın. Mesih’in doğruluğu iman yoluyla sizindir. Sizin için ne güzel bir haber!

Düşünün: Petrus ilk mektubunda Mesih’in ölümü hakkında çok çarpıcı açıklamalar yapıyor. İsa’nın günahlarınız için bağışlatan ölümünün size nasıl yaşam, umut, doğruluk ve sevinç verdiğini görmek için 1. Petrus 1:18-19; 2:24 ve 3.18 (ve içinde bulundukları bağlamlar) üzerinde düşünün.

Harekete Geçin: Müjde’yi ezgilere dökün! Mesih, çarmıh ve kurtuluş hakkında harika ezgiler bulmak için bir ilahi kitabı seçin (ya da internette araştırın). Pastörlerinizden ya da tapınma önderlerinizden Müjde merkezli tavsiyeler isteyebilirsiniz. Ben İngilizce olarak size “And Can It Be?”, “When I Survey the Wondrous Cross”, “Before the Throne of God Above”, “Man of Sorrows” ve “Rock of Ages” ilahilerini öneririm.

9. GÜN

Öfkesi Kusursuz Olan Adam

Sonra havradakilere, “Kutsal Yasa’ya göre Şabat Günü iyilik yapmak mı doğru, kötülük yapmak mı? Can kurtarmak mı doğru, can almak mı?» diye sordu. Onlardan ses çıkmadı. İsa, çevresindekilere öfkeyle baktı. Yüreklerinin duygusuzluğu O’nu kederlendirmişti. Adama, «Elini uzat!» dedi. Adam elini uzattı, eli yine sapasağlam oluverdi. (Mar. 3:4-5)

Kaç kez “Tabii ki öfkelendim ama İsa bile öfkelenmiş!” dediniz ya da denildiğini duydunuz? Belki biz öfkemizi kabul etmeye razı oluyoruz ama sonraki nefeste onu haklı çıkarıyoruz!

Öfkenizin haklı olduğuna nasıl karar verebilirsiniz? Bugünkü metnimizde, Ferisiler Rab’bin bir kişiyi Şabat Günü iyileştirme niyetine karşı koydukları zaman, Rab onlara öfkeyle bakıyor (bkz. 5. ayet). Haklı öfkenin üç ölçütünü düşünelim ve Rabbimiz’in her birini nasıl örneklediğini görelim.¹

Haklı öfke, birisinin sizin rahatınızı bozmasına ya da kişisel tercihinizi ihlal etmesine değil, *gerçek bir günaha yöneliktir*. İsa, Ferisiler’in günahını, katı yüreklerini, yargılayıcı gözlerini, cevap vermeye yanaşmamalarını ve bu acı çeken adama karşı şefkatsiz olduklarını kesin olarak anladı.

Haklı öfke size, egemenliğinize, haklarınıza ve ilginize *değil*, Tanrı’ya, O’nun egemenliğine, haklarına ve ilgisine *odaklanır*. Haklı öfkeye güç veren bencil amaçlar değil, Tanrı Egemenliği’nin amaçlarıdır.

Sayırsız insan İsa’ya karşı sayırsız günah işlediği halde, O’nun öfkesinin seyrekliği şaşırtıcıdır. Peki burada neden öfkelenildi? Kişisel olarak gücendiği için değil, Ferisiler Tanrı’nın görevlendirdiği Mesih’in görevine karşı oldukları için öfkelenildi. İsa’nın şifa hizmeti, O’nun vaat edilen Mesih olduğuna tanıklık ediyordu (bkz. Mar. 2:12). Şabat Günü şifa verme seçimi, O’nun o gün üzerindeki Rabliğini vurguluyordu (bkz. 27-28. ayet). Tanrı’nın iradesi, adı ve yüceliği, Rabbimiz’de vücut bulmuştü.

Haklı öfke *kendisini Tanrı yoluna yaraşır, özdenetim dolu şekillerde* ifade eder. Haykırmaz, hiddetlenmez ya da kendine acımayla debelenmez. İnsanları görmezden gelmez, onlara tepeden bakmaz ya da onlardan uzaklaşmaz. Ona eşlik eden şeyler Mesih karakterine yaraşan bir yas, sevinç ve itaattir. Haklı öfke aynı zamanda Tanrı yoluna yaraşır bir hizmet üretir. Ezilenleri savunur, kurbanlar için adalet ister, suçluları azarlar, tövbe, barışma ve onarım yolunu arar.

İsa'nın özdenetimine dikkat edin. Öfkeyle patlamak yerine kendine hâkim oldu. Sakinleşmek ya da kendini toplamak için zamana ihtiyacı yoktu. İsa'nın öfkesi, sakat adama merhametle şifa vermesine engel oluşturmadı.

En son ne zaman haklı öfkeye kapıldınız? Birisi günah mı işledi yoksa sadece rahatınız mı bozuldu? O kişi Tanrı'nın planına mı yoksa sizin planına mı engel oldu? Mesih'in lütfunu, özdenetimini ve hizmetini mi sergilediniz, yoksa kontrolü kaybedip kendinizi geri çekerek her şeyi daha mı kötü yaptınız? Haklı öfke iddialarınızın kendinizi kasıtlı bir şekilde aldatmaktan ibaret olmamasına dikkat edin.

Düşünün: Kendi öfkenizi üç ölçütle sınamak için vakit ayırın. Öfkeniz haklı mıdır yoksa haksız mıdır?

Düşünün: Öfkenin bu üç ölçüte uygun düştüğü Markos 10:13-16'yı ve Yuhanna 2:13-17'yi okuyun. Bu öfke ifadelerini, İsa'nın şiddetli zulüm karşısında öfkelenmek yerine kendisini Baba'ya emanet ettiğini ifade eden 1. Petrus 2:21-23 ayetleriyle karşılaştırın. Aradaki farkı yaratan nedir?

Harekete Geçin: Öfkenizin kabardığını hissettiğiniz anda, üç ölçütümüzü kullanarak Tanrı'dan öfkenizi değerlendirmenize yardımcı olmasını dileyin. Öfkenizin pek azının (bende olduğu gibi) gerçekten Tanrı yoluna uygun olduğunu göreceksiniz. Günahlı öfkenizi Tanrı'ya itiraf ederek O'nun bağışlayan ve güçlendiren lütfunu dileyin.

10. GÜN

Tanrı'nın Sözü'yle Gayrete Gelen Haklı Öfke

*Geçmişte verdiğin hükümleri anımsayınca, avundum, ya RAB.
Çileden çıkıyorum, yasayı terk eden kötüler yüzünden. Senin
kurallarındır ezgilerimin konusu, konuk olduğum bu dünyada.
(Mez. 119:52-54)*

*Ne tatlı geliyor verdiğin sözler damağıma, baldan tatlı geliyor
ağızıma! Senin koşullarına uymakla bilgelik kazanıyorum, bu
yüzden nefret ediyorum her yanlış yoldan.
(Mez. 119:103-104)*

Öfkeniz genellikle haklı mıdır yoksa haksız mı? Yoksa belki ikisinin karışımı mıdır? Mesih'e ait olan bizler, Tanrı'nın Ruhü'nün bizi giderek daha çok Mesih'e benzer kıldığını biliriz. Demek ki insan öfkesinin büyük bir kısmı günahlı olduğu halde, haklı öfke teorik bir olasılıktan daha fazlasıdır. Buradaki mezmur yazarı gibi, Kutsal Kitap'ta ciddi günah karşısında haklı öfkesini gösteren örnek kişiler vardır.

119. Mezmur'u Tanrı'nın Sözü'ne bir övgü, yazarın Tanrı'nın Sözü'nü bilmeye ve yerine getirmeye ilişkin eksiksiz adanmışlığının tanıklığı olarak takdir ederiz. Ancak bu mezmur, Tanrı yoluna yaraşır duyguları ve hatta 9. günde sıraladığımız üç ölçüte uyan haklı öfkenin altı ifadesini de içerir.

52-54 ayetlerde mezmur yazarı, Tanrı yoluna uymayan insanlara karşı kızgınlık duymaktadır. Bu gelip geçici bir his veya anlık bir duygu değildir; ona hâkimdir. O'nun öfkesi kişisel sinir değil, Tanrı'nın yasasını terk edenlere yönelik kararlı bir tepkidir. Bu öfke yakıp tüketen bir öfke değildir. Metin haklı öfke ifadesini teselliyle övgü ve güvenle ezgi arasına koyuyor.

103-104. ayetleri mezmur yazarının kötülüğe karşı olan ama kişisel tercihinin değil, Tanrı'nın Sözü'ne dayanan nefretini ifade ediyor. Aynı zamanda bu nefret, Tanrı'nın Sözü'nden kaynaklanan tatlı bir zevkle bir-

liktedir. Mezmur yazarının haklı öfkesi, azgın bir boğanın değil, Tanrı'nın gerçeğini seven ve ona karşı olan her şeyden nefret eden bir kişinin öfkesidir. Aynı mezmurun 113-115, 127-128, 135-136, 139, 157-159 ve 162-164 ayetlerinde de buna benzer Kutsal Kitap merkezli dinamiği görürüz.

Mezmur yazarının Tanrı yoluna yaraşır öfkesini harekete geçiren nedir? Tanrı'ya ve O'nun Sözü'ne olan sevgisidir. Kutsal Yazılar, onun yalnızca davranışına yön vermekle kalmayıp duygularını da biçimlendiriyor. Kutsal Yazılar'dan düzenli olarak beslenmek, yaşadığımız iyi ve kötü şeyler hakkındaki hislerimizi de biçimlendirecektir. Tanrı'nın Sözü tepkilerimize yön vermelidir.

Bir kişi, sosyal bir ortamda sizi küçümsediği zaman nasıl karşılık verirsiniz? Kendisine emanet ettiğiniz bir sırrı başkalarıyla paylaştığı zaman ne yaparsınız? Aramanıza cevap vermediği zaman nasıl karşılık verirsiniz? Öfkeniz ne kadar "haklı"? Mezmur yazarının öfkesinin kendisini hiçe sayan değil, *Tanrı'yı hiçe sayan* insanlara yönelik olduğunu hatırlayın.

Tanrı, doğruluğu seven ve kötülükten nefret eden (İbr. 1:9) Kurtarıcımız'ı ve O'nun Sözü'nü öyle çok sevmenizi sağlasın ki, haklı öfkeniz haklı zamanda harekete geçsin.

Düşünün: Haksız öfke hayatınızda nerede ortaya çıkıyor? Ne kadar sıklıkla haklı olmadığı halde haklı olduğunu zannediyorsunuz?

Düşünün: Rabbimiz'e (9. günü hatırlayın) ve bugünkü mezmur yazarımıza ek olarak, Musa (bkz. Çık. 32:19-20), Saul (bkz. 1.Sa. 11:1-6) ve Yonatan (bkz. 1.Sa. 20:33-34) haklı öfkenin üç ölçütüne uygundur. Bu beş örneğin hepsine bakarak Tanrı yoluna uygun insan öfkesi hakkında kavradığınız şeyleri kaydedin.

Harekete Geçin: Duygularınızın giderek daha çok Tanrı'nın Sözü tarafından biçimlendirilmesine izin vermek için kendinizi adayın. Bugünkü ayetlerin üzerinde düşünün ve dua edin. Tanrı'dan, haklı öfkenin uygun biçimlerini sizde geliştirmesini dileyin.

11. GÜN

Haklı Öfke, Augustinus ve Yüreğiniz

Ya RAB, nasıl tiksiniyorum senden tiksinenlerden?

Nasıl iğrenmem sana başkaldıranlardan?

Onlardan tümüyle nefret ediyor, onları düşman sayıyorum.

(Mez. 139:21-22)

Haklı ve günahlı öfke üzerindeki üç günlük derin düşünme sürecimizi, dördüncü yüzyılın kilise babalarından Aziz Augustinus'un yardımıyla noktalıyoruz. Augustinus, tövbe ve imanla Mesih'e dönmeden önce hitabet öğretmeni olarak kariyerine başlamak amacıyla Roma'ya geldi. Oraya vardığında öğrencileri bir araya getirmeye başladı ama kısa süre içinde bu öğrencilerin çoğunun öğretmenin gelirini azaltmak için bir hileye başvurduklarını fark etti.

Peki, Augustinus'un bu durum karşısındaki tepkisi ne oldu? "Yüreğim onlardan nefret etti ama bu 'kusursuz bir öfke' değildi (Mez. 139:22). Onlara duyduğum nefret, *onların tümüyle kanun dışı şeyler yapmalarından çok bana sıkıntı çektirmelerinden kaynaklanıyordu*"¹ Başka bir deyişle Augustinus'un nefreti, suçluların Tanrı'nın haklı yasasını çiğnemelerinden ziyade kendisine ve maddi kaybına odaklandığı için, mezmur yazarının haklı öfkesinden eksik kalıyordu.

Ancak daha sonra, Mesih'e iman etmesinin ve bir Hristiyan olarak gelişim göstermesinin ardından, Augustinus bu suçlulara daha haklı bir öfkeyle bakmaya başlamıştı. Değişen ne oldu? Onun Tanrı bilinci değişti. Augustinus'un suçlulara yönelik öfkesi artık kendisini değil, Tanrı'yı reddetmelerine odaklanıyordu. Augustinus konuyu şöyle sonuçlandırıyor: "Ancak o zamanlar, onları sevmekten ve onlar için iyilik dilemektense, *kendi adıma onları kötü oldukları için sevmemeyi yeğliyordum.*"²

Augustinus, 4. ve 5. günlerde gördüğümüz şeyleri onaylıyor. Öfke en nihayetinde bir yürek sorunudur. Altta yatan niyetler önemlidir.

Eşiniz sizi gücendirdiğinde, çocuklarınız sözünüzü dinlemediğinde, kayınvalideniz sizi eleştirdiğinde, bir kilise üyesi size hakaret ettiğinde,

patronunuz size haksızlık ettiğinde (bu durumların her birindeki *size* zamirine dikkat edin) kendinize şu soruları sorun:

- Kızgın duygularınızın ortasında, öfkenizin gerekçesi Tanrı mı yoksa siz misiniz?
- Kimin daha çok gücenmiş olduğunu düşünüyorsunuz? Siz mi, İsa mı?
- O kişinin size yaptıklarından ötürü mü yoksa bu günahları kanlı çarpmıhta üstlenen Kurtarıcı'ya yaptıklarından ötürü mü kızgınsınız?
- Tanrı'nın adına leke sürüldüğü için mi yoksa gururunuz incindiği için mi öfkeniz kabarıyor?

Augustinus'tan ders alın: Haklı öfke, kişisel yaralarınızdan ya da intikam arzunuzdan ötürü değil, bir başkasının Tanrı'ya karşı işlediği günah-tan ötürü doğar.

Düşünün: İmanlılar zaman zaman 19-22 ayetlerindeki “nefret” diline takılırlar. Kutsal Kitap bilginleri bu tür metinleri beddua-lar olarak adlandırırlar. Yani bu metinler Tanrı'ya kötülerini yargı-laması için sunulan yakarışlardır. Bunları barbarca ya da Hristi-yan karşıtı olarak reddetmek yerine, Kutsal Ruh'un esini olan bu metinler size üç şekilde yardımcı olsun: size Tanrı'nın, kendisini reddedenlere yönelik yoğun gazabının ciddi göstergelerini sun-sun (7. günü hatırlayın), Tanrı'nın imanlıları o hak edilen gazap-tan esirgeyen kurtaran lütfunu hatırlatsın (8. günü hatırlayın) ve kaybolanlar için dua etmeniz ve onlarla Müjde'yi paylaşmanız için harekete geçmenizi sağlasın.

Harekete Geçin: Bugünkü mezmur şöyle sonuçlanıyor: “Ey Tan-rı, 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). Tanrı'dan yüreğinizi araştırmasını ve öfkenizin incinen gururdan, kişisel yaralardan, intikam arzula-rından ya da Tanrı yerine sizi merkez alan herhangi bir şeyden kaynaklanıp kaynaklanmadığını kavrayabilmenize yardımcı ol-masını isteyin. Eğer durum buysa, pastörünüze ya da hikmetli bir Hristiyan dostunuza gidip öfkenizi itiraf edin ve yardım isteyin.

GÜNAHLI ÖFKEYLE
DOLU YÜREĞİ
ELE ALMAK

12. GÜN

Sıkça Yapılan Sığ Açıklamalar

Herkes kendi arzularıyla sürüklenip aldanarak ayartılır. Sonra arzu gebe kalır ve günah doğurur. Günah olgunlaşınca da ölüm getirir.
(Yak. 1:14-15)

Günah nereden geliyor? 9-11. günlerde öfkemizin çoğunun günahlı olduğunu ve başka türlü düşündüğümüzde kendimizi aldattığımızı gördük. Bugünkü metnimiz nedenini açıklıyor.

Bugünkü metne rehberlik eden ayet, Tanrı'yı (ya da buradan çıkarımla başka birini veya başka bir şeyi) günahımız için suçlamamamız gerektiğini söylemektedir. Onun yerine suçlamamız gereken kişi kendimizden başkası değildir. Yakup burada günahın ilerleyişini ana hatlarıyla ortaya koyan bir çıkarımda bulunuyor. Günah kötü bir arzuyla başlıyor. Arzularımız durağan ya da pasif değildir; bize etkin bir şekilde kanca takarak bizi sürüklerler. Gebe kalan günahlı arzularımız kötü davranışlarla sonuçlanır. (*Günah* sözcüğünü, muhtemelen günahın sürece ilk kez girdiği andan söz etmek için değil, günahlı sözleri ve eylemleri ifade etmek için kullanıyor. Yani, sürecin tamamı günahlıdır.)

Sonuç? Ölümdür. Yakup'un sonsuz ruhsal ölümden mi, geçici fiziksel ölümden mi, yoksa Tanrı'nın hoşnutsuzluğuna ya da günahın sonuçlarına katlanmak gibi ölüme benzer bir deneyimden mi söz ettiğini bilmiyoruz. Ölümün hangi türünden söz ederse etsin, Tanrı'nın benzeyişinde olan bizler için bu, O'nun asıl tasarısının bir parçası değildi.

Günahlı öfke ve sonucunda gelen ölüm, bizim yüreklerimizde başlar.

Kutsal Kitap'ın sağladığı bakış açısı olmaksızın insanları anlama arayışında olan kültürümüz, öfke için sığ açıklamalar sunar. Bazı insanlar suçu geçmiş travmalarında, ebeveyn suiistimalinde, bozuk aile dinamiğinde bulur. Bazıları şimdiki zorlukların, yani karşılanmayan “duygusal ihtiyaçların”, diğer öfkeli insanların, yol yapım çalışmalarının kendilerini öfkeliendirdiğini iddia eder. Bazıları öfkelerinin aşırı yorgunluk, beyindeki dengesizlikler, hormonal bozukluklar ya da bedensel özürler gibi fizyolo-

jik etkenlerden kaynaklandığını söyler. Bazıları insanlara kötü örnek oluşturan öfkeli atletler, aktörler, politikacılar gibi kötü örneklerle işaret eder. Bazıları öfkenin kökünün doğrudan şeytani etkinliğe, yani cine tutsaklığa ya da öfke cinlerinin baskısına bağlı olduğunu ifade eder.

Kutsal Kitap ıstırabın bu türlerini kabul eder ve şefkatli bir sesle konuşur. İnsanlara yalan söyleyen ve aldatan gerçek bir iblis vardır. Dış varlığımız harap olmakta, hastalıklar ve hormonsal değişimler günaha fırsat vermektedir. Hem geçmişte hem de şu ana bizi yüzüstü bırakan, yaralayan ve kötüye kullanan insanlar vardır. Üstelik Kutsal Kitap, bu etkenlerin bizim üzerimizde muazzam bir etki yaratabileceğini kabul eder. Bunlar bizi ayartır, kışkırtır, öfkeyi kolaylaştırır ve özdenetimi zorlaştırır.

Ancak bunların nedeni kışkırtmalar değildir. Sizi iş arkadaşınıza *bağırıp çağırtan* Şeytan değildi. Kızgın babanız öfkenize *neden* olmadı. Fiziksel rahatsızlığınız sizi *çıldırılmaz*. Çocuklarınız sizi *delirtmez*. Kutsal Yazılar yukarıdaki açıklamaların varsaydığı aşırı basitleştirmeye, kaderciliğe ve insanın rolünü yok sayma eğilimine direnir. Öfkemizin nedeni içimizdedir. Tanrısal sureti taşıyan insanlar olarak bizler edilgen makineler değil, Tanrı'ya etkin bir şekilde hesap verme yükümlülüğü taşıyan kişileriz. Diri Rab'bin önünde faal olarak seçimler yapan, sorumlu ve özgür kişileriz. Ancak ve ancak günahımızın sorumluluğunu üstlendiğimiz zaman Tanrı'nın lütfuna ve bağışına, O'nun Ruhu'nun değiştiren gücüne kavuşabiliriz.

Halkını günahlarından kurtaran İsa için Tanrı'ya övgüler olsun!

Düşünün: Kültürünüzün (aileniz ve dostlarınız da dahil olmak üzere) öfkeden nasıl söz ettiğini dikkatlice dinleyin. Çoğunlukla Kutsal Kitap'a uygun düşmeyen mazeretler, akıl yürütmeler ve kendini kandırmacalar duyacaksınız. Bunlar bizi sadece suç atmalara itmekle kalmaz, aynı zamanda bizleri tutsak eder. Öfkeniz için sığ bir açıklamaya *sizin de* kandığınız oldu mu?

Harekete Geçin: Öfkeniz için yukarıdaki mazeretlerden birini uydurma ayartısıyla karşılaştığınızda Yakup 1:14-15'i hatırlayın. Yalanlara direnin, Tanrı'nın sizi bağışlamasını ve size yardımcı olmasını dileyin.

13. GÜN

Neden Öfkeleniriz?

Aranızdaki kavgaların, çekişmelerin kaynağı nedir? Bedeninizin üyelerinde savaşılan tutkularınız değil mi? Bir şey arzu ediyor, elde edemeyince adam öldürüyorsunuz. Kısıkanıyorsunuz, isteğinize erişemeyince çekişip kavga ediyorsunuz. (Yak. 4:1-2)

Yakup 4'ü seviyorum. Otuz yılı aşkın pastörlüğüm ve danışmanlığım süresince, bu iki ayeti insanlarla belki de tüm diğer metinlerden daha çok paylaşmışımdır. İnsanların öfke ve anlaşmazlıklarla baş etmelerine yardımcı olmak için paylaştığım başlıca metin budur.

Bu ayetleri neden faydalı buluyorum? Öncelikle bu ayetler öfke ve anlaşmazlık gibi çok yaygın olan sorunları ele almaktadır. Burada *öfke* terimi görünmese de, canice sözlerin ve eylemlerin yüreklerimizdeki öfkeden kaynaklandığını biliyoruz (bkz. 4. günden Mat. 5:21-22). Her birimiz bu konularla, kabul etmek istediğimizden çok daha fazla uğraşırız.

Ayrıca Yakup, öfkemizin nedenine parmak basıyor: İçimizde savaşılan tutkular.¹ *Savaşılan* terimi, tutkularımızın cephede toplanıp muharebe pozisyonu aldıklarını andıran askeri bir resim çiziyor. Yürekte Ruh'a karşı savaşılan benliğin ruhsal bir savaşıdır bu (bkz. Gal. 5:16-26). Cana karşı savaşılan benliğin tutkularıdır (1.Pe. 2:11). Yakup normal ve meşru tutkularımızdan değil, yüreklerimizin efendiliği için savaşılan arzulardan söz ediyor. Eşimin beni sevmesini arzulayabilirim ve arzulamalıyım ama bunu talep edemem ve bu arzunun beni kontrol etmesine izin veremem.

Belli ki Yakup'un ilişkisel anlaşmazlıkların nedenine odaklanması, onun davranışçı ya da ahlakçı olmadığını gösteriyor. "Sadece hayır de", "Dur de", "İsa'ya ver", "Çarmıha çak" ya da "Sunakta dua et" gibi basitleştirilmiş tavsiyelerde bulunmuyor. Belki size böyle tavsiyeler verenler olmuştur. Belki sadece öfkeli olmayı bırakmak için boşuna çaba gösterdiniz. Bu yüzden işe yaramadı. Düğmeyi çevirerek öfkeyi kapatamazsınız.

Peki, neden? Çünkü dün gördüğümüz gibi, günahlı sözleriniz ve eylemleriniz günahlı arzularınızdan kaynaklanıyor.

Bu arzuları anlamamız mümkün müdür? Yakup'un davranışçı bir çözüm getirmediğini söyledik. Ancak Yakup, sorunun sebebini ruhun karanlık bir bölgesinin derinlerinde pusuya yatan ve yalnızca bir terapistin eşliğinde ortaya çıkarılabilecek türdeki ulaşılmaz kuvvetlerle açıklayan eski psikanaliz teorisini de önermiyor.

Bunun yerine Yakup, sorunu şaşılacak derecede sade ama derin bir şekilde teşhis ediyor: İstediginize erişemeyince öfkeleniyorsunuz. Sade ama hiç de fazla basitleştirilmiş değil.

Bu hafta sizi, bu kavrayışı kendi hayatınızda denemeye ve bunun öfke kabarmalarınıza mı yoksa geçmeyen acılığınıza mı uyduğunu görmeye teşvik ediyorum. Hangi yalanlara inanıyorsunuz? Ne gibi tutkuları şiddetle arzuluyorsunuz? Hangi açılardan dünyanın sizin etrafınızda döndüğüne, herkesin size hizmet etmesi gerektiğine ve buna benzer şeylere inanıyor ve bunu talep ediyor olabilirsiniz?

Düşünün: Süleyman'ın Özdeyişleri 4:23; Matta 12:34-35; Matta 15:19-20; Galatyalılar 5:16-24'ü okuyun ve üzerinde düşünün. Davranışlarımızın (sözlerimizin, eylemlerimizin ve duygularımızın) yüreklerimizden kaynaklandığına dikkat edin. Üstelik İbraniler 4:12-13 gibi metinler yüreğimizin “düşüncelerimizi ve amaçlarımızı”, yani inançlarımızı ve niyetlerimizi içerdiğini öğretir.

Harekete Geçin: Öfke hissettiğiniz zaman kendinize hemen ne istediğinizi ve/veya neye inandığınızı sorun. Yanıtlarınızı yazın, bunlar hakkında Rab'le konuşun, sizi teşvik edebilecek ve dua edebilecek hikmetli bir Hristiyan dostunuzla paylaşın.

14. GÜN

Arzularımızın Nesi Var?

Aranızdaki kavgaların, çekişmelerin kaynağı nedir? Bedeninizin üyelerinde savaşılan tutkularınız değil mi? Bir şey arzu ediyor, elde edemeyince adam öldürüyorsunuz. Kısıkanıyorsunuz, isteğinize erişemeyince çekişip kavga ediyorsunuz. Elde edemiyorsunuz, çünkü Tanrı'dan dilemiyorsunuz. (Yak. 4:1-2)

Öfke ve çatışma yaratan günahlı tutkularımızı daha derinlemesine incelemek için Yakup 4'ün ilk iki ayetine dönüyoruz. Dün gördüğümüz gibi, istediğimizi elde edemeyince öfkeleniyoruz.

Bir arzunun günahlı olabileceği iki yol var. Yasak bir şeyi, yani başka birisine ait olan bir şeyi isteyebiliriz. Arzuların zehirli olabileceği bir diğer yolsa, iyi bir şeyi çok fazla istemektir. Bunlara ölçsüz ya da baskıcı arzular veya talepler diyebiliriz. Güçlü bir şekilde arzuladığımız kabullenmeyi, onayı, takdiri, sevgiyi, hayranlığı ve benzeri şeyleri almadığımızda öfke oluşur.

Yakup'un okurları ne istiyordu? Metin bize söylemediği halde, bunun yasak bir şey olmadığını biliyoruz çünkü Yakup, Tanrı'dan diledikleri takdirde alabilecekleri olasılığını vaat ediyor. (Bunu 15. günde keşfedeceğiz.) Tanrı'nın kendi halkına kötü şeyler vermediğini biliyoruz (bkz. Mat. 7:9-11). Bazı yazarlar, Yakup'un okurlarının para istediklerini öne sürmektedir. Bu bizim vurguladığımız şeye uymaktadır çünkü para iyi bir şeydir. Her türlü kötülüğün bir kökü para değil, para sevgisidir (bkz. 1.Ti. 6:10).

İyi bir şeye (başka birisinin televizyonuna değil de kabullenmeye ya da paraya) olan arzunun ölçsüz bir hale geldiğine nasıl karar verirsiniz? İyi arzular ne zaman kötü efendilere dönüşür? Bunu bilmenize yardımcı olabilecek üç test vardır.

1. *Arzunuz sizi yiyip bitiriyor mu? Arzunuzu takıntı yapıyor musunuz? Bütün gün bunun üzerinde düşünüyor musunuz? "Keşke patronum..." "Keşke eşim..."*

2. *Ona sahip olmak için günah işliyor musunuz?* Hileye, düzene ya da yalana başvuruyor musunuz? Talebinizi yerine getirmesi için birisine baskı yapıyor, onu bıktırıyor ya da suçluyor musunuz?

3. *Elde edemeyince günah işliyor musunuz?* Size istediğinizi vermeyen kişiden uzaklaşıyor musunuz? Bu durum, insanların işlerini, kiliselerini ve evliliklerini neden terk ettiklerini açıklar. Yoksa o kişiye saldırıyor musunuz? Bu durum, insanların neden tartıştıklarını, iftira attıklarını, dedikoduya ya da şiddete başvurdıklarını açıklar. Nitekim buna aile içi şiddet de dahildir.

Eşim ve ben, bu testleri kullanarak öfke sorununuzla mücadelede ilerleme kaydettik. Hatta “Talepkâr Bir Yüreğin Korosu” diye bir şarkı da yazdık (gelecek yıl Grammy ödüllerinde canlı performansımı seyredin):

İstedğim şeyi istediğim anda istiyorum;

İstedğim anda, orada olsa iyi olur.

Düşünün: Şu kavrayışı düşünün: “Yakup arzularımızı incelemez için bizi teşvik ediyor çünkü öfkemizi anlamanın tek yolu budur. Her öfkeli duygunun, sözün ya da eylemin kökünde arzu yatar.”¹ Hangi arzular öfkenizle bağlantılıdır? Elde edemediğiniz bir isteğiniz var mı? Kabullenme, onay, takdir, ilgi, hayranlık ya da başka bir şey?

Harekete Geçin: İyi şeylere yönelik arzularınızın gasp edilerek ölçüsüz taleplere ve sizi yöneten efendilere dönüşüp dönüşmediğini saptamak için yukarıdaki üç testi kullanın. Bir itiraf eylemi olarak ölçüsüz arzularınızı sayfanın kenarına sıralayın. Ardından bağışlayıcı ve güçlendirici lütfu için yeniden Rab’be dönün.

15. GÜN

Dualarımız Yüreklerimizi Açığa Çıkarır

Aranızdaki kavgaların, çekişmelerin kaynağı nedir? Bedeninizin üyelerinde savaşılan tutkularınız değil mi? Bir şey arzu ediyor, elde edemeyince adam öldürüyorsunuz. Kısıkanıyorsunuz, isteğinize erişemeyince çekişip kavga ediyorsunuz. Elde edemiyorsunuz, çünkü Tanrı'dan dilemiyorsunuz. Dilediğiniz zaman da dileğinize kavuşamıyorsunuz. Çünkü kötü amaçla, tutkularınız uğruna kullanmak için diliyorsunuz. (Yak. 4:1-3)

Bir kez daha Yakup 4:1-2'ye dönüyoruz ve bu kez 3. ayeti ekliyoruz. 13 ve 14. günlerde istediğimiz şeyleri elde edemediğimizde öfkeleniğimizi; günahlı öfkeyi üreten arzuların çoğunlukla iyi şeyleri çok fazla istemeyi de içerdığını; ve bir arzunun genellikle düşünce şeklimizi yiyip bitirmeye başladığında, onu elde etmek için veya elde edemediğimiz için günah işlediğimizde ölçüsüz bir hale geldiğini görmüştük.

3. ayette, duada neyi dilediğimizi inceliyoruz. Tam bir uygulamalı dua teolojisi bu kitabın kapsamını aşacak olsa da, Yakup bize iyi şeyler dilemek için Tanrı'ya yaklaşmamız gerektiğini ve bunları bencil arzularımızı tatmin etmek için değil, Tanrı yoluna uygun nedenlerle dilememiz gerektiğini hatırlatır. Tanrı'dan dilediğimiz şeyler ve bunları dileme şeklimiz hem Tanrı yoluna yakışan hem de yakışmayan şeyleri açığa çıkarır.

Alexander Solzhenitsyn, *Ivan Denosovich'in Hayatında Bir Gün (One Day in the Life of Ivan Denosovich)* adlı eserinde bu gerçeği etkili bir cezaevi sahnesiyle örnekler. Ana karakter, bir Hristiyan olan Alyosha'nın, kendisini cezaevinde aç bırakan Tanrı'ya neden bağlı kaldığına dair eleştirel sorular sorar. Ivan, Tanrı'dan yemek dilemesi için ona kafa tutar.

Alyosha'nın cevabı kuşkucuyu sersemletir: "Ivan Denisovich, birkaç yemek kolisi ya da biraz fazla yahni için dua etmemelisiniz. İnsanın yüksek fiyat koyduğu şeyler Rabbimizin gözünde iğrençtir. Biz ruhsal şeyler için dua etmeli, Rab İsa'nın yüreklerimizden öfke pisliliğini söküp atmasını dilemeliyiz."¹

Suçsuz yere hapse atılan bir kişinin adalet, tahliye ya da azık için dua etmesinde yanlışlık yoktur ama öykü önemli bir noktaya işaret eder: Tanrı yürekle ilgili konulara, yani “öfke pislüğünün” temizlenmesine fiziksel sağlayıştan daha çok değer verir.

Bugünkü metinde yer alan 3. ayetin de onayladığı gibi, öfke bencil niyetten, yani ölçüsüz “zevklerimizden” kaynaklanır. Günahlı bir yürek, Tanrı’nın değil kendisinin egemenliği için can atar ve ona göre dua eder. Başka bir deyişle, yüreğimiz Tanrı yoluna uygun hatta muhtemelen en uygun eylem olan duayı bile bozabilir. Tanrı’nın bize bağışladığı o armağan ve ayrıcalık, yani kendisine yaklaşıp konuşma daveti bile günahlı yüreğimizin bir ifadesine dönüşebilir.

Dua ediyor musunuz? Peki ne için dua ediyorsunuz? Ölçüsüz arzularınızın ortaya çıkmasını bekleyin ve onları tahttan indirmek için Tanrı’dan yardım dileyin.

Düşünün: Dualarınız *Tanrı’ya yaraşır* bir yüreği yansıtıyor mu?

1. Krallar 3:1-15’te Tanrı, Süleyman’ı diledikleri ve dilemediklerinden dolayı takdir ediyor. Süleyman, kendisine gösterdiği iyilik için Tanrı’yı övdükten sonra uzun bir ömür, zenginlik ya da düşmanlarından intikam değil, Tanrı’nın halkını Tanrı’yı hoşnut edecek şekilde yönetebilmek için Tanrı’nın bilgeliğini diliyor. Bu metin üzerinde Yakup 4:3’ün (ve Kutsal Yazılar’daki diğer duaların) ışığında düşünmek verimli olabilir.

Harekete Geçin: Sonraki günlerde, içten dualarınızı bir günlüğe kaydederek Tanrı yoluna uygun ricalar mı, yoksa uygun olmayan talepler mi içerdiklerini inceleyin. Bazılarını bir pastörle ya da olgun bir Hristiyan dostunuzla paylaşarak onu Rab’le yürüyüşünüzde sizin için ve sizinle birlikte dua etmeye davet edin.

16. GÜN

Tanrı'yı Oynamak

Kardeşlerim, birbirinizi yermeyin. Kardeşini yeren ya da yargılayan kişi, Yasa'yı yermiş ve yargılamış olur. Yasa'yı yargılasan, Yasa'nın uygulayıcısı değil, yargılayıcısı olursun. Oysa tek Yasa koyucu, tek Yargıç vardır; kurtarmaya da mahvetmeye de gücü yeten O'dur. Ya komşusunu yargılayan sen, kim oluyorsun? (Yak. 4:11-12)

Bugünkü metin, günahlı öfke hakkında keskin ve düşündürücü bir gerçeği açıklıyor: Özellikle öfkemizi bir kişiye iftira atarak ifade ediyorsak, Tanrı olmaya çalışıyoruz demektir.

Bir anlamda günahın her türlü Tanrı'yı oynamayı içerir. İlk günahlı eylem, Adem ve Havva'nın Tanrı gibi olma arzularından kaynaklandı (bkz. Yar. 3:1-6). Cinayet Tanrı'nın hayat verme ve alma hakkını gasp eder. Hırsızlık, Tanrı'nın zenginliği kendi isteğine göre dağıtma hakkına el koyar. Cinsel günah, bedenlerimizi nasıl kullanmamız gerektiğini Tanrı'nın belirleme hakkına kafa tutar.

Peki ya öfke? Öfke, yargılayıcı tutumun bir biçimi olarak (algılanan kötülük karşısında olumsuz ahlaksal bir yargıda bulunmak) Tanrı'nın yargılama hakkını gasp etmektir.

Size yönelik öfkem, sizin nasıl hareket etmeniz gerektiğine dair zihnimde yasalar koymamla başlar.¹

- Benim telefonuma, e-postama ya da mesajıma güneş batmadan cevap verilecek.
- Her pazar beni kilise üyelerine yakışan şekilde selamlayacaksın.
- Hepsinden önemlisi, beni bütün yüreğinle, canınla, zihninle ve gücünle, yani ben nasıl sevilme istiyorsam, öyle seveceksin.

Sana taleplerimi bildirebilirim ya da bildirmeyebilirim. Ama benim yasamı çiğnersen, bunu bir yere not ederim. Suçunu sana bildirmek ya da kanıtlarımı açıklamak zorunda değilim. Her şekilde, senin aleyhinde

hareket edecek esas tanık da baş savcı da benim. Hâkim de icra memuru da infaz memuru da benim. İşte böyle tokmağımı vurur, hükmümü ilan eder, cezayı keser ve adaletimi icra ederim.

Tabii ki sen bunun farkında olmayabilirsin ama her şekilde benim gazabımın altındasın.

Elbette burada tanımladığım her rol, sadece Tanrı'ya aittir. “Tek bir Yasa Koyucu, tek bir Yargıç vardır.” “Kurtarmaya da mahvetmeye de gücü yeten” yalnızca ve yalnızca O’dur. Günahlı öfkeye kapıldığında, Tanrı’yı oynuyorum demektir.

Tövbe neye benzemektedir? İnsanların üzerine yığdığınız kanunları kaldırın. Suçlamaları düşürün. Kişinin suçlarını Hristiyan sevgisinin örtüsüyle örtün. Bunları hesap defterinizden silin. Tokmağınızı bırakın, hâkim kürsünüzden inin ve cübbenizi çıkartın. O kişiyi cezalandırmayı reddedin. Bunun yerine, onu Mesih’e benzer sevgiyle sevin.

Tek Yasa Koyucu ve tek Yargıç olan Tanrı, kendi rolünden istifa etmemiş ve sizi de vekili olarak atamamıştır.

Düşünün: Öfkeyle hareket ettiğinizde hangi şekillerde Tanrı gibi davranıyorsunuz? Ailenizi, dostlarınızı, çalışma arkadaşlarınızı ya da kilise üyelerinizi yargılayabilmek için hangi şekillerde O’nu tahtından indirdiniz?

Düşünün: Ne kadar sıklıkla başkalarının nasıl davranması gerektiğine dair aklınızda yasa koyuyorsunuz? Hangi şekillerde onları sessizce suçluyor, çiğnedikleri yasaları kaydediyor, zihninizde davanızı sürdürüyor ve çabucak hüküm veriyorsunuz?

Harekete Geçin: Öfkeli olduğunuz kişileri tanımlayın ve Rab’bin huzurunda hemen duayla tövbe edin. Tanrıclık oyununu bırakın, öfkeli olduğunuz kişileri O’nun eline teslim edin ve onları Mesih’in sevgisine benzer bir sevgiyle sevin.

17. GÜN

Tanrı'nın Lütü, Umudumuz

Yine de bize daha çok lütüfeder. Bu nedenle Yazı şöyle diyor: "Tanrı kibirlilere karşıdır, Ama alçakgönüllülere lütüfeder." (Yak. 4:6)

Yakup 4'e dayalı son ruhsal okumalarımız sizi umutsuz bırakmış olabilir. Ne de olsa, neyi ne zaman istediğimize dair bencil taleplerde bulunan ve başkalarını yargılayarak Tanrı'yı oynayan yüreklerle kim Tanrı'nın yüzüne bakabilir?

Ne mutlu ki, 1-12 ayetlerinin tam ortasında bolca umut buluyoruz. Yakup 4 bizim kötü tutkularımızı açığa vurmaktan, teşhis etmekten ve kınamaktan daha fazlasını yapıyor. Tanrı bize bunlardan daha fazla lütü gösteriyor. Kendilerini alçaltan kişilere lütünü sunuyor.

Kültürümüzün "öfke kontrolü" zihniyetine karşı olarak, Tanrı'nın öfkeye cevabı kişisel gelişim tekniklerini, programa dayalı adımları ya da terapötik müdahaleleri merkez almıyor. Yakup'un öfkeli yüreklerle ilgili getirdiği çözüm "nasıl yapılır" yöntemleri değil, "kime gidilir" hareketleridir. David Powlison'un gözlemlediği gibi, "Yakup'un kişiler arası çatışmalara yönelik çözümü şaşırtıcı derecede dikeydir"¹ Tanrı'nın kendisine yaklaşmamız gerekmektedir.

Peki Tanrı'ya yaklaştığımız zaman bize ne tür lütü sunacaktır? İbraniler 4:16'ya dayanarak 3. gün gördüğümüz şey şudur: Tanrı kendi lütü tahtından, İsa Mesih aracılığıyla, oğullarına ve kızlarına bağışlayıcı ve güçlendirici lütünü dökmektedir.

Bunların her ikisine de ihtiyacımız var. Tanrı'nın *bağışlayıcı lütüne*, yani Mesih'te bütün günahlarımızı affeden merhametine muhtacız (5. günden 1.Yu. 1.8-22'yi hatırlayın). Öfkemiz her tarafa yayılan bir kötülüktür ama O'nun bağışlayıcılığı çok daha boldur. O'nun kefaretiler sağlayan pınarı bizim için daima akar. O'nun kanı asla başarısızlığa uğramaz, asla tükenmez ve değerinden asla bir şey kaybetmez. Tövbe edecek olan bencil talepçiler (bkz. Yak. 4:1-3), ruhsal olarak zina edenler (bkz. 4. ayet) ve Tanrı'nın düşmanları (bkz. 4. ayet) için dahi O'nun merhameti hazırdır.

Lütfen bu sağlayışı reddetmeyin. Öfkenizin derinliğini bir kez hissettiğiniz zaman, büyük günahkârları, yani sadece eleştirici dillerle dışarıdan değil, talepkâr yüreklerle içeriden günah işleyenleri de bağışlayacak büyüklükte bir Kurtarıcı'ya muhtaçsınızdır. Büyük Kurtarıcımız için Tanrı'ya övgüler olsun.

Ancak aynı zamanda Tanrı'nın *güçlendiren lütfuna*, yani O'nun istediği kişiler olmamız ve isteklerini yapmamız için bizleri güçlendiren Ruhu'nun etkinliğine ihtiyacımız var. "İhtiyaç duyduğumuzda" bize yardımcı olan (İbr. 4:16) ve güçsüz zamanlarımızda güçsüzlüğümüzü "tamamlayan" (bkz. 2.Ko. 12:9-10) tanrısal lütuftur. O'nun lütfu, öfkemizi kıskırtanları bağışlayabilmemizi sağlar. Kökleşmiş yargılayıcı uygulamalarımızı, kötü sözlerimizi ve zararlı eylemlerimizi adım adım söküp atmak için bizi güçlendirir. Tanrı'nın Ruhu en zor koşullarımızda dahi bizi besler, yön verir ve güçlendirir.

O'nun bağışlamasını ve güçlendirici lütfunu almak için ne yapmalısınız? Tanrı'nın huzurunda öfkenizin günahlı olduğunu kabul edin, O'na pişmanlık duyduğunuzu söyleyin, İsa'nın bu günahlara karşılık ölümü için şükredin, Mesih'in ölümünü temel alarak Tanrı'nın affını dileyin ve sonraki denemelere karşı durabilmeniz için yardımını isteyin.

Ey Hristiyan, Rab'bin önünde kendini alçalt. Bundan başka her duruş Tanrı'nın sana karşıt olmasına yol açar.

Düşünün: Alçakgönüllülük tövbeyi ama aynı zamanda imanı gerektirir. Başkalarını öfkeyle yargıladığınızı fark ettiğinizde Mesih'e ne kadar güven duyuyor ve O'nun yardımını diliyorsunuz?

Düşünün: Zaman ve yer darlığı 4-10 ayetleri üzerinde daha fazla yorum yapmamızı engelliyor. Ama bu ayetlerdeki tövbe tasvirlerini dikkatlice incelersek, Yakup'un alçakgönüllülük çağrısı hakkındaki anlayışınız derinleşecektir. Verimli bir düşünme zamanı için 6-10 ayetlerindeki her fiilin altını çiziniz ve Tanrı'ya bu konuda dua edin.

Harekete Geçin: Bağışlayıcı ve güçlendirici lütfu için Tanrı'ya minnettar mısınız? İbraniler 4:16'yı ve Yakup 4:6'yı ezberleyin ve sık sık dile getirin. Öyle ki, öfke karşısındaki savaşınızda yaşam boyu yanınızda olup size umut verecek bir dal olsunlar.

18. GÜN

Öfkeli Bir Çiftin Tövbe Duaları

Bunun için Tanrı'ya bağımlı olun. İblis'e karşı direnin, sizden kaçacaktır. Tanrı'ya yaklaşın, O da size yaklaşıacaktır. Ey günahkârlar, ellerinizi günahattan temizleyin. Ey kararsızlar, yüreklerinizi paklayın. Kederlenin, yas tutup ağlayın. Gülüşünüz yasa, sevinciniz üzüntüye dönüşsün. Rab'bin önünde kendinizi alçaltın, sizi yüceltecektir. (Yak. 4:7-10)

Bugün Yakup 4 üzerindeki derin düşünme serimizi tamamlıyoruz. Dün Tanrı'nın kendilerini alçaltanlara ve günahlarını sahiplenene lütuf vaat ettiğini gördük Şimdi Yakup 4:1-12'den akan iki tövbe duası örneğine bakalım.¹ Bu dualar, sık sık hararetli kavgalar eden evli bir çiftin tövbesinden gelmektedir.

Jack: Ya Rab, evi daha temiz tutan, çocukları daha iyi yöneten, romantik ilgi gösteren bir eş istiyorum. Ancak bunlara sahip olmam *gerekmiyor*. Mesih'te bunlara muhtaç değilim ama çoğunlukla muhtaçmış gibi yaşıyorum. Bunlara duyduğum tutku bana hâkim oluyor. Bu nedenle Jill'i eleştiriyorum. Bu yüzden çıldırıp bas bas bağıriyorum.

Baba, beni bağışla. Dünyanın yalanlarını özümstedim. Bunları reddetmeme yardımcı ol. Karımla benim aramı açan İblis'le iş birliği yaptım. Ona karşı koyabilmeme yardımcı ol. Her şeyden önemlisi, Tanrı'yı oynadım. Benim egemenliğimin gelmesini ve isteğimin gerçekleşmesini talep ederek senin tahtını gasp ettim.

Benim bütün günahlarımın, hem hiddetli sözlerimin hem de putperest tutkularımın bedelini ödeyen Oğlun İsa'nın kanı için sana teşekkür ederim. Benim Jill'i, Mesih'in kiliseyi sevdiği ve onun için kendisini feda ettiği gibi sevebilmem için beni güçlendiren Ruh'un için teşekkür ederim. Jill'i senin sevginle sevebilmeme yardımcı ol.

Jill: Rab, daha sabırlı ve nazik bir koca istiyorum. Eminim, sen de Jack'in böyle olmasını istersin. Ama bu seninle onun arasında. Ben onu değiştiremem. Bunlara duyduğum özlem beni sadece huysuz bir eşe dö-

nüştürdü. Jack'in değişmesini istiyorum ama onun değişmesine ihtiyacım yok. Senin yardımınla ben lütufla dolu, Mesih'e benzer bir eş olabilirim.

Baba, yasa koyucu, savcı, hâkim ve infaz memuru gibi hareket ederek senin rolünü çaldım. Jack'in beni, benim istediğim şekilde sevmesi gerektiğine hükmettim. Onun günahlarının kaydını tuttum ve zihnimde oynatıp durdum. Onu yargıladım ve suçlu ilan ettim. Ondan uzaklaşarak ve onu eleştirerek hükmümü yürürlüğe koydum. Ev ve çocuklar için daha iyi bir iş çıkarmamı isteyince ağırdan aldım.

Ya Rab, sayıca çok olan günahlarımı ve özellikle yüreğimde olanları bağışla. İsa Mesih'i benim yerime ölmesi için gönderdiğin için teşekkür ederim. O'nun doğruluğunda kalarak tutkularımı sana teslim etmeme yardımcı ol. Kutsal Ruh, seni hoşnut eden ve kocama hizmet eden bir eş olmama yardımcı ol.

Düşünün: Yukarıdaki dualar ve Yakup 4:7, (her ne kadar öfkemizin nedeni Şeytan olmasa da) Şeytan'ın günahlı öfkemizdeki etkisini ortaya koyar. Efesliler 6:10-18 ve 1. Petrus 5:6-9, İblis'e direnmemiz için çağrıda bulunan diğer iki ayettir. Efesliler 4:26-27, bir kişiye yönelik öfkemizle hızlıca başa çıkmazsak, Şeytan'ın o ilişkide yer edineceğini hatırlatır.

Düşünün: Sizin dualarınız Jack ve Jill'in dualarına ne kadar benzerdir? Dualarınızda tövbeyi nasıl daha iyi yansıtabilirsiniz?

Harekete Geçin: Kutsal Yazılar'a dayalı bir tövbe duası örneğini kaleme alın ve tekrar tekrar duaya dökün. Duanızı bir pastörle ya da hikmetli bir Hristiyan'la paylaşın. Öfkenizin hedefi olan bir kişiyle de paylaşmayı düşünün.

ÖFKELİ DAVRANIŞ
VE YERİNE KOYABİLECEĞİMİZ
TANRI'YA YARAŞIR
ŞEYLER

19. GÜN

Ruh, Benlik ve Açığa Vurulan Öfke

Kutsal Ruh'un yönetiminde yaşayın. O zaman benliğin tutkularını asla yerine getirmersiniz. Çünkü benlik Ruh'a, Ruh da benliğe aykırı olanı arzular. Bunlar birbirine karşıttır; sonuç olarak, istediğinizi yapamıyorsunuz. ... Benliğin işleri bellidir. Bunlar fuhuş, pislilik, sefahat, putperestlik, büyüculük, düşmanlık, çekişme, kıskançlık, öfke, bencil tutkular, ayrılıklar, bölünmeler, çekememezlik, sarhoşluk, çılgin eğlenceler ve benzeri şeylerdir. (Gal. 5:16-17, 19-21)

Bugünkü metin, her imanlının içinde şiddetle devam eden iç savaşı tanımlıyor. Benlik, yani imanlılarda kalmaya devam eden günahlı tutkular, eğilimler ve kalıplar, Kutsal Ruh'a karşı etkin bir savaş verir ve Ruh da benliğe karşı savaşı. Günah artık egemenlik sürmediği halde, Rab dönene kadar içimizdeki varlığını sürdürmektedir (bkz. Rom. 6-7; 1.Pe. 2:11; 1.Yu. 3:2-3). Pavlus'un savaş stratejisi Ruh'un izinden gitmektir.

Ruh'a uyarak yaşamadığımız zaman benlik neler üretir? Pavlus on beş günahı sıralar ve "buna benzer şeyler" diye eklemede bulunur.

Günahlı öfke çeşitli şekillerde davranır. İnsan yüreği ve davranışı muazzam derecede karmaşıktır. Kutsal Yazılar basite indirgeyen sınıflandırmalardan, revaçtaki psikoloji yaklaşımlarında gördüğümüz kategorilerden kaçınır.

Ancak Kutsal Kitap'a göre, öfkeli davranışın sıkça girdiği iki ana yol vardır. Açığa vurmayı seçtiğimiz öfkeyle saklamayı seçtiğimiz öfke arasında bir ayrım yapmanın bu noktada yardımcı olduğunu düşünüyorum.¹ Açığa vurulan öfke, başkalarına gösterdiğimiz ve orada olduğunu hissettirdiğimiz öfkedir. Adeta bir ateş fırtınası gibidir. Saklanan öfkeyse başkalarından gizlenir ama varlığını devam ettirir. Okyanustaki bir buzdağı gibidir. Yüzeyin altında gizlidir ve ölümcüldür.

Pavlus burada öfkeyi açığa vurma şekillerimize odaklanıyor. Bu metin, Efesliler 4:31'e (6. günü hatırlayın) benzer şekilde altı tane kadar öfkeyle ilişkili terimler içeriyor: düşmanlık, çekişme, kıskançlık, öfke, ayrılıklar, bölünmeler.

Bu sözcüklerin ortak yanı nedir? Bunlar ilişkiseldir. Başkalarıyla nasıl ilişki kurup etkileşimde bulunduğumuzla ilgilidirler. Aslında, bugünkü metin doğrudan Pavlus'un şu uyarısını takip ediyor: "Ama birbirinizi ısırtıp yiyorsanız, dikkat edin, birbirinizi yok etmeyesiniz!" (Gal. 5:15) Öfke ilişkilere zarar verir.

Açığa vurulan öfke neye benzer? Kulaklarımızla duymuş ve ağızlarımızla ifade etmişizdir: iğneleyici yorumlar, hesaplı eleştiriler, yüksek sesler, keskin diller, küfürler. Gözlerimizle görmüş ve eyleme dökmüşüzdür: fırlatıp atmalar, kapıları çarpmalar, bağrışarak çıkıp gitmeler, birini tutup sarsmalar. Ben kesinlikle pişmanlık duyduğum şeyler söyledim ve yaptım. Peki ya siz?

Başkalarına gazabımızı hissettirmenin sayısız yolu vardır. Kutsal Ruh'un bizim için savaşmasına ve bize yardımcı olmasına muhtacız.

Düşünün: Açığa vurulan öfkeniz neye benziyor? Öfkeniz için suçluluk ya da utanç duyuyor musunuz? Eğer duyuyorsanız, merhamet ve bağışlanma için Mesih'e koşun.

Düşünün: Kutsal Kitap açığa vurulan öfkeyle ilgili yüzlerce yaşıntı içeriyor. Yaratılış 39'da Potifar'ı, Çölde Sayım 20'de Musa'yı, 2. Samuel 12'de Davut'u, Matta 2'de Hiroses'i ve Müjde anlatılarındaki din bilginlerini ve Ferisiler'i düşünün.

Harekete Geçin: Galatyalılar 5:16'yı ezberleyin: "Kutsal Ruh'un yönetiminde yaşayın. O zaman benliğin tutkularını asla yerine getirmezsiniz." Ardından birisine karşı öfkenizi dışarı vurmak için ayartıldığınızda bu ayete koşun. Tanrı'nın Ruhu'nun yüreğinizi korumasını, sözlerinizi ve eylemlerinizi denetlemesini isteyin.

20. GÜN

Açığa Vurulan Öfke Neye Benzer?

Bilge kişi korktuğu için kötülükten uzaklaşır; akılsızsa büyüklük taslayıp kendine güvenir. Çabuk öfkelenen ahmakça davranır; düzenbazdan herkes nefret eder. (Özd. 14:16-17)

Geç öfkelenen akıllıdır; çabuk sinirlenen ahmaklığına gösterir. Huzurlu yürek bedenini yaşam kaynağıdır; hırs ise insanı için için yer bitirir. (Özd. 14:29-30)

Ayna bizim iyi ya da kötü neye benzediğimizi gösterir. Gördüklerimizden hoşlanamayabiliriz ama kendimizi geliştirmek için çoğunlukla bizi motive eder. (Bu sabah bunu yazarken saç tıraşına cidden ihtiyacım olduğunu gördüm.)

Öfkeli bir kişi neye benzer? Süleyman'ın Özdeyişleri 14'teki ayetlerimiz bazı oldukça rahatsız edici tasvirler sunmaktadır.

1. *Öfkemizi saçtığımızda Tanrı bizi çabuk öfkelenen, büyüklük taslayan insanlar olarak nitelendirir.* Kendimizi saf bir şekilde cüretli ve kendinden emin hissedebiliriz ama sabırsız, fevri ve pervasız davranışımız tam tersini ortaya koyar, bizi ruhsal ve bazen de fiziksel tehlikeye atar.

2. *Öfkeli insanlar ahmaktır.* Süleyman'ın Özdeyişleri kitabındaki bir ahmağın şen bir soytarı olduğunu sanmayın. Bu kişi Tanrı'yı sayar birisi değildir. Davranışı kakhaha değil, acıma uyandırır. İnsanlar ondan nefret eder ve Tanrı'nın yargısı altındadır.

Buradaki açıklamaların bize uyduğunu gönüllü olarak kabul ettiğimizde, bu ayetler bizi kendimize getirmelidir. Rastgele ya da sürekli olarak ortaya çıkan öfke patlamalarımızın ortasında Rab bizi çabuk öfkelenen, büyüklük taslayan ahmaklar olarak nitelendiriyor. Ancak bunları gönüllü olarak kabul ettiğimizde, günahımızı ciddiye alarak Tanrı'dan korkan ve kötülükten sakınan bilge insanlar olmamız daha muhtemeldir.¹ Bizim kendi günahımızı görme şeklimiz, Tanrı'nın görme şekliyle aynı olmalıdır.

3. *Ahmak ahmakça hareket eder.* Ahmaklar Tanrı'nın gerçeğini alay ve nefretle karşılar (bkz. Özd. 1:22, 29); iftira yayar (bkz. 10:18); kötülükten zevk alır (bkz. 10:23); kendi görüşlerini söyleyip ahmaklıklarını ilan eder (bkz. 12:23; 15:2; 18:2); annelerine ve babalarına keder, yıkım ve ıstırap çektirir (bkz. 10:1; 15:20; 17:21, 25; 19:13); ilişkilerde çekişme yaratır (bkz. 18:6); yararlı hiçbir şey yapamaz (bkz. 26:6-12); öfkelerini dizginlemeden patlatır (bkz. 29:9, 11) ve çok sayıda günah işlerler (bkz. 29:22).

4. *Öfke bedeni etkiler.* Kutsal Kitap öfke/sabırsızlıkla fiziksel etki yaratan psikosomatik sorunlar arasında bir bağlantı kurar. Tıbbi araştırmalar öfkeyle yüksek tansiyon, baş ağrıları ve bağırsak belirtileri arasında bir bağlantı olduğunu gösteriyor (doktorunuza bu konuyu nasıl değerlendirdiğini sorun). Öfkeyi alt etmeyi ve barış içinde yaşamayı öğrenmek hem ruhunuzun hem de bedeninizin sağlığını tazeleyebilir.

Bu dört tanıma uyan insanları düşünürken, bu kötülükleri sahiplenene, tövbe eden ve değiştirme sürecinde olan insanları da düşünebiliyorum. Ben onlardan biriydim.

Peki ya siz? Öfkenizi Tanrı'nın gördüğü gibi görüyor musunuz? Çabuk öfkelenen ve büyüklük taslayan bir ahmak mısınız? Sabırsız, fevri ve pervasız mısınız? Bağırıp çağırır, kapıları vurur, eşyaları fırlatır mısınız? İğneleyici, alaycı ve keskin yorumlar yapar mısınız? Yoksa Rab'bin yardımını dileyip Ruh'un gücüyle özdenetime mi başvurursunuz?

Ahmaklar, İsa'ya iman yoluyla bilge insanlara dönüştükleri zaman Tanrı'ya övgüler olsun.

Düşünün: Süleyman'ın Özdeyişleri öfkeyle ve özellikle açığa vurulan öfkeyle ilgili zengin tasvirler içerir. Şu canlı metinleri düşünün: 12:18; 15:1, 18; 16:32; 19:11, 19; 22:24-25. Bunların bazıları hayal gücünüzü etkisi altına alsın, derinleşen tövbe ve imanla size rehberlik etsin.

Harekete Geçin: Öfkenizi açığa vurmak için ayartıldığınızda, Süleyman'ın Özdeyişleri 14'ün aynasına bakın, öfkeniz kabarmadan ve yüreğinize hâkim olmadan önce dua edin ve sizi gözetecek, hesap vermeniz gereken kişiler bulun. Bu savaşı tek başınıza yürütmeyin!

21. GÜN

Gizlenen Öfke ve Kin Besleme

Kardeşine yüreğinde nefret beslemeyeceksin. Komşun günah işlerse onu uyaracaksın. Yoksa sen de günah işlemiş olursun. Öç almayacaksın. Halkından birine kin beslemeyeceksin. Komşunu kendin gibi seveceksin. RAB benim. (Lev. 19:17-18).

Bazılarımız öfkemizi iyi bir şekilde örtmeyi öğrenmişizdir. Onu sır gibi saklar, kimse görmesin ve kuşkulanasın diye dışa vurmaktan kaçınılırız. Bununla birlikte, açığa vurulan öfke gibi, gizlenen öfke de Tanrı'yı gücendirir, ilişkileri zedeler ve değıştirilmesi gerekir.

Dışarıdan denetleniyor gibi görünen ama içerde kaynayan öfke hakkında Tanrı neler söylüyor? Levililer'deki yasada, Yeni Antlaşma'daki "birbirinizi" ayetleri gibi görünen çeşitli ilişkisel buyruklar vardır. Gizli öfkeyle ilgili iki yasaya bakalım.

1. *Kardeşine yüreğinde nefret beslemeyeceksin.* Levililer 19, tekrar ve tekrar gördüğümüz gerçekte uyum içindedir: Nefret yürekte başlar (4. günden Mat. 5:21-22'e ve 5. günden 1.Yu. 3:15'e bakın). Suçlulara bilgece ve gerekli bir uyarıda bulunmak yerine gizli hükümler veririz ve dışa vurmamız azarları içimizde tutarız. İçimizde o insanlarla yüzleşiriz, onları suçlu ilan edip hapse atarız; dışarıdaysa toplumsal adaba uygun davranırız.

2. *Kin beslemeyeceksin.* Bu buyruk, "tutmak" ya da "biriktirmek" anlamına gelen tek bir İbranice fiildir. Kin beslediğimizde, suçluları ve suçlarını gözlerimizin önünde tutar ve kırgınlıklarımızın büyümesine izin veririz. Bu tutum, Rab'bin bize yönelik tutumuna tümenden karşıttır: "Sürekli suçlamaz, öfkesini sonsuza dek sürdürmez" (Mez. 103:9). Tanrı halkına karşı kin beslemez. İsa'nın çarmıhtaki ölümünden dolayı Tanrı, öfkesini sürdürmez ve suçlarımızı gözünün önünde tutmaz.

Yüreklerimizde başkalarından nefret etmenin ve onlara karşı kin beslemenin çaresi nedir? İsa'nın ve elçilerinin sık sık tekrarladığı buyruktur: Komşunu kendin gibi sev. Elbette bu buyruk kendimizi sevme buyruğu

değildir. Biz bunu zaten çok derin ve çok sık yerine getirmekteyiz. Bunun yerine, içgüdüsel olarak nasıl kendi çıkarımızı arıyorsak, başkalarını da öyle sevmeli ve onlara da öyle hizmet etmeliyiz.

Peki neden? 18. ayet bunu sade ama ciddi bir hatırlatmayla ilişkilendiriyor: “RAB benim.” Rab’bin, antlaşmasına bağlı kalan Kralımız ve Kurtarıcımız’ın varlığı, bizi sevgiyle itaate doğru yönlendirir.

Öfkemizi gizlediğimiz zamanlarda en çok ihtiyaç duyduğumuz şey nedir? Rab’be yaklaşmak ve O’nu örnek almaktır. Bizden nefret etmeyen, bizi yürekte seven ve başkalarına karşı da yüreğimizde aynısını yapmamız için bize buyruk ve güç veren O’dur. O’nu bu şekilde tanıyıp bilmemiz gerekir. Tanrı bize karşı kin beslemez, Mesih’te bizleri son bulmaz, tükenmez zenginliklerine kavuşturur.

Düşünün: Kutsal Kitap’ta gizli öfkenin belki de en üzücü örneği Luka 15’te yer alır. Kaybolan oğlun dönüşüyle ilgili müjdeyi ve babanın bayram sevincini duyan yasacı büyük oğul, öfkelenerek eve girmeyi ve kutlamaya katılmayı reddetti (28. ayet). Bu öyküyü Levililer’deki metinle, 1. Korintliler 13:5 ve Efesliler 4:26-27’le karşılaştırın¹

Düşünün: İsa’dan ötürü, Tanrı size karşı kin beslemiyor. Siz de aynısını yapmaya, Rab’be yaklaşmaya ve O’nu örnek almaya hazır mısınız?

Harekete Geçin: Öfkenizi gizlemek için ayartıldığınız zaman, konuşmanız gereken ilk kişi kendiniz ya da suçlu kişi değil, Tanrı’dır. Hemen O’na yaklaşın. O’ndan o kişiye karşı size lütfkâr bir yürek ve ilişkinizde barışı kovalayan bir bilgelik vermesini dileyin.

22. GÜN

Öfkelenmeyin; Kendinizi Dizginleyin!

Sabırlı kişi yığıttan üstündür; kendini denetleyen de kentler fethedenden üstündür. (Özd. 16:32)

Kendini denetleyemeyen kişi yıkılmış sursuz kent gibidir. (Özd. 25:28)

Akılsız hep patlamaya hazırды; bilgeyse öfkesini dizginler. (Özd. 29:11)

“Öfkelenmeyin; ödeşin!” sloganını hepimiz işitmişizdir. Bu tanrısız öğdü reddediyoruz ama bize öfkeli halde kalmamamız ve bir şeyler yapmamız gerektiğini hatırlatıyor. Gelecek birkaç günde neler yapmamız gerektiğine odaklanacağız. Günahlı öfkenin yerini alması gereken Tanrı’ya yaraşır şeyler, sıyrıp atma/kuşanma dinamiğimizdeki “kuşanma” unsurları nelerdir (bkz. Ef. 4:22-24)?

Bütün Süleyman’ın Özdeyişleri’nin yaptığı gibi, Ruh’un burada verdiği ayetler de delici darbe etkisi yaratan tek satırlık kısa ayetlerdir. Süleyman’ın Özdeyişleri 16:32 gerçek kuvvetin nerede bulunduğunu, kentleri fethedenlerde değil, kendini denetleyenlerde olduğunu ifade eder. Tanrı’nın gözünde gerçek kuvvet, kişinin düşmanlarından çok kendi öfkesi üzerinde zafer kazanmasıdır. Kendini denetleyen alçakgönüllü bir imanlı, en büyük olimpiyat haltercisiinden daha kuvvetlidir. Tanrı’nın gözünde, yumruk sallayarak patlayan “kabadayı”, ahlaken pısırıktır. Siz nasıl bir kuvvet gösteriyorsunuz? Değer verdiğiniz ve peşinden gittiğiniz kuvvet hangi türdendir?

Süleyman’ın Özdeyişleri 25:28 aynı derecede etkileyicidir. Yakın Doğu şehirlerinde eskiden yaşayan halklar, kendilerini yağmacı haydutlardan, vahşi kurtlardan ve işgalci ordulardan korumak için taş surlara güvenirlerdі. Aynı şekilde, bu ayet bize denetimsiz öfkenin ruhsal düşmanlarımızı davet ettiğini hatırlatıyor. Böyle bir öfke bizi dünyanın, benliğin ve İblis’in hedefine koyar.

Bir gün işinden eve dönünce genç oğlunun, söz verdiği bazı ev işlerini yapmadığını anlayan bir adama danışmanlık yapıyordum. Bunu keşfeden adam merdivenleri koşarak çıktı, oğlunun odasına daldı ve verip veristirmeye başladı. Adam öfkesini tarif ederken, ben onun merdivenleri koşarak çıktığı sırada yaşamının surlarının yıkıldığını, oğluna hakaretler yağdırırken Tanrı'nın düşmanlarının korunmasız canına saldırdığını resmedebiliyordum.

Kendinize ne tür özdenetim surları diktiniz? Onları onarmak ve güçlendirmek için neler yapıyorsunuz? Ayartılara karşı surlarınız kendi kendine inşa olmazlar. Uyanık olmalı ve hayatınızda Tanrı yoluna yaraşır özdenetimi beslemelisiniz.

Süleyman'ın Özdeyişleri 29:11 üçüncü bir tasvir sunuyor. Özdenetimi-mizi kaybedip öfkemizi dışa vurduğumuz zaman akılsızlar gibi davranmış oluyoruz. Bu açıklama bizi kendimize getirmelidir. Akılsız etiketini sahiplenmek, gerçek tövbeye yönelen ilk adımdır. Bunun karşısında, bilge kişi sakın kalır. Eski Antlaşma'da bilgelik, Tanrı yoluna uygun olan uygulanabilir bir yaşam becerisidir. Bilge kişiler dillerini nasıl denetleyeceklerini ve kendilerine nasıl hâkim olacaklarını bilirler. Öfkeniz söz konusu olduğunda akılsız mısınız, yoksa bilge misiniz?

Düşünün: Galatyalılar 5:22-23'ü okuyun. Ruh'un dokuz ürünü arasında özdenetim, yani yukarıda ele aldığımız ilişkisel lütuf da yer almaktadır. Önümüzdeki günlerde, öfkeyi Galatyalılar 5'teki listeye uygun olacak daha fazla şeyle değiştirmeye bakacağız. Tüm bu meyvelerin Kutsal Ruh'un etkinliği olduğunu unutmayın. Verdiği ürünler için O'na teşekkür edin.

Harekete Geçin: Zihninizi yukarıda yer alan Süleyman'ın Özdeyişleri tasvirlerine odaklayın. Öfkelendiğiniz zaman o ayeti üç kez okuyun ve oradaki tasvire sıkıca sarılın. Kendinizi bir "ahmak" olarak azarlayın ve tövbe edin. Kendinizi bilge bir kişi olarak hayal edin ve olumlu buyruğu uygulamaya koyarak Tanrı'nın Ruhu'nun size özdenetim meyvesi vermesini dileyin.

23. GÜN

Öfkelenmeyin; Sabredin!

*Huysuz kişi çekişme yaratır; sabırlı kişi kavgayı yatıştırır.
(Özd. 15:18)*

*Sağduyulu kişi sabırlıdır; kusurları hoş görmesi ona onur
kazandırır. (Özd. 19:11)*

“Sabır kadında az bulunan, erkekte hiç bulunmayan bir erdemdir. Yapabiliyorsanız, ona sahip olun.” Bu bariz cinsiyetçi deyişte gerçeklik payı olsa da, Kutsal Kitap cinsiyet açısından eşit bir yargı ve umut sağlar. Sabırsızlık günahını bütün insanlara atfeder ama Galatyalılar 5:22’de, Ruh’un izinden giden her Hristiyan erkek ve kadının, Ruh’un ürünü olan sabrı gösterebileceğini vaat eder.

Bugün okuduğumuz Süleyman’ın Özdeyişleri’ndeki ayetler, öfkemizi sıyırıp atmanın ve sabrı kuşanmanın değerini ortaya koymaktadır.

Süleyman’ın Özdeyişleri 15:18 bilgece bir gözlem yapıyor: Öfkeye kapıldığınızda, başkalarının öfkesini kışkırtırsınız. Onların öfkesi sizin öfkenize davetiye çıkarır ve bir döngü başlar. Sakinlik yatıştırır; çatışma kızıştırır. Artık kavgayı kimin başlattığının bir önemi yoktur çünkü iki taraf da kazanarak bitirmeye çalışmaktadır.

Bununla birlikte aynı ayet, bize farklı bir bakış açısı sunuyor: Sabırlı karşılıklar vermek, yani “öfkelenmekte yavaş olmak” kavgayı yatıştırabilir. Sabır, gerilim dolu bir durumun kantağını devre dışı bırakıp gerginliği azaltır. Oradan uzaklaşmak, ona kadar (ya da iki yüze kadar) saymak veya başınızı on saniye derin dondurucuda tutmak yardımcı olabilir ama Kutsal Ruh’tan hemen yardım istemek daha iyidir.

İkinci ayetimiz bizi daha da ileri götürüyor. Mesih’e yaraşır bir bilgelik bizi sabırlı kılar ve sabırlı insanlar başışlayıcı insanlardır. Bilge ve sabırlı insanlar, sinirlenmek yerine başkalarının günahlarını hoş görürler¹

Günahı hoş görmek ne demektir? İbranice fiil, bir hareket içerir ve bir şeyi es geçmek ya da üzerinden atlamak anlamına gelir. Bu bağlamda,

bağışlama anlamını taşımaktadır (ayrıca bkz. 2.Sa. 12:13; Mik. 7:18). Ben Ruh'un bilgeliğinin izinden giderken, sizin kusurlarınıza sabırla katlanıyorumdur. Mesih'in benim kusurlarıma yaptığı gibi davranıyor, onları es geçiyor, üzerlerinden atlıyorumdur (bkz. Mez. 103:12). Onları hatırlamamayı seçiyorumdur.²

Dahası, Süleyman'ın Özdeyişleri 19:11 bize günahları hoş görmenin yüce bir lütuf eylemi olduğunu söylüyor. Kendi günahlarımızı örtmek kötü bir eylem olduğu halde (bkz. Özd. 28:13), Tanrı'nın birisinin günahlarını hoş görmesi durumunda O'nun oğlu ya da kızı olarak sizin de O'nu örnek almanız onurlu bir eylemdir.

Düşünün: Kültürünüz öfkeyle baş etme konusunda nasıl bir öğüt veriyor? İnternette “Öfkeyle Başa Çıkmak” diye bir arama yaptığımda, Mayo Clinic'ten “Öfkeyle Başa Çıkmak: Öfkenizi Yatıştırmak İçin 10 İpucu” isimli³ ve Amerikan Psikoloji Derneği'nden “Öfkeniz Sizi Kontrol Etmeden Siz Onu Kontrol Edin” isimli⁴ birer makale buldum. Ancak hiçbir dünyasal tavsiye, İsa Mesih'in lütfunun, Tanrı Sözü'nün gerçeğinin, Tanrı'nın Ruhu'nun gücünün ve yerel kilisenin canlı hizmetinin yerini alamaz. (Esprili bir not düşmek gerekirse, televizyon dizilerinde ve filmlerinde yatışmakla ilgili verilen en sevdiğim öğütler şunlardır: “Sakinliğinizi artırın!”⁵ “Şimdi yatışın!”⁶ ve “Kendimi Güzel Hissediyorum.”⁷)

Harekete Geçin: İlişkisel sabır, ilişkisel barışı geliştirir. Yüzleştiğiniz olası gergin durumları ve bu durumlarda fazladan sabır göstermeniz gereken kişileri düşünün. Rab'den size Ruhu aracılığıyla sabır vermesini dileyin. Bir pastörden ya da olgun bir Hristiyan dostunuzdan dua, öğüt ve gözetim isteyin.

24. GÜN

Öfkelenmeyin; Konuşun!

*Düşünmeden söylenen sözler kılıç gibi keser;
bilgelerin diliyse şifa verir. (Özd. 12:18)*

*Yumuşak yanıt gazabı yatıştırır,
oysa yaralayıcı söz öfkeyi alevlendirir. (Özd. 15:1)*

*Bilge kişiyle davası olan ahmak kızar,
alay eder ve rahat vermez. (Özd. 29:9)*

Bugünkü üç özdeyişimizin ortak bir noktası var. Hepsi öfkeyi Tanrı yoluna yakışmayan konuşmalarla ilişkilendirmektedir. Günahlı öfke, günahlı sözler doğurur ve günahlı sözler de daha çok günahlı öfkeye neden olur.

Süleyman'ın Özdeyişleri 12:18, konuşmanın iki türünü ve onların etkilerini karşılaştırır. Burada geçen *düşünmeden* teriminin özü, genellikle düşüncesizce yapılan konuşma anlamına gelse de, burada hedef aldığı kişiye verdiği doğrudan zarar nedeniyle öfkeli konuşmayı ima eder (bkz. Musa'nın öfkeli sözlerinden söz eden Mez. 106:33). Düşünmeden söylenen sözler, insanları kılıç darbeleri gibi yaralar.

Bir kişiyi sözlerle hedef aldığınız oldu mu? Belki zihninizde “Bunlar içimde kalmamalı” diye kendinizi haklı çıkardınız. Peki kimin iç dünyasını daha çok önemsiyorsunuz? Sizin iç dünyanızda kalmaması için hesapsızca söylenen sözler, başka bir kişinin iç dünyasını delip geçer. Keskin diller derin yaralar açar.

Düşünmeden söylenen sözlerin çaresi şifa veren bilgece sözlerdir. Teşvik eden, teselli eden ve başkalarına Tanrı'ya yaraşır bilgelik veren sözlerdir.

Süleyman'ın Özdeyişleri 15:1, hepimizin yaşadığı bir dinamiği onaylar. Farklı düşünceler içeren bir sohbette bulunuyoruz. Her iki taraf kendi

görüşlerine değer veriyor ve inatla savunuyor. Sonra bir kişi kaba bir söz sarf ediyor. Seslerimiz yükseliyor. Tartışma alevleniyor ve bağışmaya dönüşüyor. Kendi köşelerimize çekilebiliriz ama kavga çözümlenmemiş bir şekilde olduğu gibi kalmaktadır. Başka bir çözümlenmemiş kavganın üzerine başka bir güneş batıyor (bkz. Ef. 4:26-27).

Bu döngüye müdahale edip ateşi düşürecek olan şey nedir? Yumuşak, nazik bir yanıttır. Lütufla ve özdenetimle dolu bir yürekten dökülen sakin bir söz bir kavgayı hemen yatıştırabilir. Bir kişi yumuşak bir yanıt seçtiği zaman, diğer kişi öfkeli yolu devam ettirmek yerine, esenlik yolunu izler. Yaralayıcı sözler öfkeyi uyandırır; yumuşak sözler onu yatıştırır.

Sonuncu ayet olan Süleyman'ın Özdeyişleri 29:9 tamamını devam ettiriyor. Ahmakla tartışmaya girmek işe yaramaz. Ahmakla ciddi bir ilişkisel konuya girdiğinizde ya öfkelenir ya da alay eder ve böylece tartışma da uzayıp gider.

Birisi sizi yanlısınızla yüzleştirdiğinde nasıl karşılık verirsiniz? Öfkeyle çıkışır mısınız yoksa yumuşak ve alçakgönüllü bir tutumla azarlamayı kabul mu edersiniz?

Bu üç ayetin ışığında, özellikle de sohbet gerginleştiği zaman, konuşmalarınız ne kadar bilge ve verimlidir? Bilgece ve iyileştirici sözler mi söylüyorsunuz, yoksa düşüncesiz kılıç darbeleri mi savuruyorsunuz? Yumuşak bir dille mi, yoksa yaralayıcı bir dille mi konuşuyorsunuz? Başkalarıyla farklılıklarınızı yapıcı şekillerde mi, yoksa öfkeli ve alaycı şekillerde mi tartışıyorsunuz?

Öfkeyle savaşınızda, Süleyman'ın Özdeyişleri'ndeki başka bir özdeyişin ifade ettiği gibi, "dil ölüme de götürebilir, yaşama da" (18:21).

Düşünün: Yukarıdaki Süleyman'ın Özdeyişleri 12:18 ve 15:1'le birlikte, benim Tanrı yoluna yaraşır konuşma hakkında en sevdiğim metin Efesliler 4:29'dur. Yukarıdaki üç ayetin ışığında bunun üzerinde düşünün ve hepsinin nasıl uyumlu bir şekilde işlev gördüğüne bakın.

Harekete Geçin: Bir sohbet gerginleşince veya harareti yükselince şu adımları atın: 1) Çenenizi kapayın. 2) Dua edin; bilgece karşılık vermek için Tanrı'dan yardım dileyin. 3) Sakin, lütufkâr ve kısa konuşun. 4) Tartışmayı kazanmak yerine ilişkisel sevgiye odaklanın.

25. GÜN

Öfkelenmeyin; Lütuf Gösterin!

Ama şimdi öfke, kızgınlık, kötü niyet dahil, hepsini üzerinizden sıyrıp atın. Ağzınızdan hiçbir iftira ya da edepsiz söz çıkmasın. ... Öyleyse, Tanrı'nın kutsal ve sevgili seçilmişleri olarak yürekten sevecenliği, iyiliği, alçakgönüllülüğü, sabrı, yumuşaklığı giyinin.

Birbirinize hoşgörülü davranın. Birinizin ötekinden bir şikâyeti varsa, Rab'bin sizi bağışladığı gibi, siz de birbirinizi bağışlayın. Bunların hepsinin üzerine yetkin birliğin bağı olan sevgiyi giyinin. (Kol. 3:8, 12-14)

6. gün, Pavlus'un bize Efesliler 4:31'de öfkenin her türünü reddederek onun yerine bağışlayıcı lütuf koymakla ilgili çağrısını gördük. Bugünse Koloseliler 3'te yer alan paralel metne bakalım.

Pavlus bölüme başlarken imanlılara, egemenlik süren dirilmiş Mesih'le özdeşleşmemizi hatırlatarak yüreklerimizi ve zihinlerimizi O'nunla birlikte gökte var olan değerlere odaklamaya çağırıyor (bkz. 1-4. ayetler). Diriltilmiş durumumuzun ve kavuştuğumuz yeni yaşamın ışığında (bkz. 10-11. ayetler) –gördüğünüz üzere burada kişinin kendi kendisine sunduğu bir yardım söz konusu değil– Pavlus, bizi 5-9 ayetlerinde eski benliğimize ait oldukları ve Tanrı'nın yaklaşan yargısına davetiye çıkardıkları için kalan günahlarımızı öldürmemiz çağrısında bulunuyor.

Eski benliğimizin günahlı tutumları, 8. ayette Pavlus'un söz ettiği gibi çeşitli öfke türlerini içerir ve bunlar Efesliler 4:31'de ifade ettiği altı terime benzerdir. Listeler büyük ölçüde örtüştüğü halde (özellikle yakın zamanda gördüğümüz Süleyman'ın Özdeyişleri'ni dikkate aldığımızda), tamı tamına aynı ya da kapsayıcı değildir.

Pavlus, Koloseliler 3:12-14'te yeni kimliğimizin kurtuluşa ait dört üstün gerçekliğini vurgular. Bizler *seçildik*; dünya yaratılmadan önce kurtaran sevgisini bize yönelten Üçlülük'teki Tanrımız'ın saf lütfuyla seçildik. Bizler *kutsalız*; Mesih'e ait olmak ve O'na benzer olmak amacıyla Tanrı'nın saklı varlıkları olarak ayrıldık (*kutsal* sözcüğünün buradaki

anlamı budur). Bizler *derin bir sevgiyle seviliyoruz*; Tanrı “bizi karanlığın hükümranlığından kurtarıp sevgili Oğlu’nun egemenliğine aktardığı” zaman bize olan sevgisini muhteşem bir şekilde gösterdi (Kol. 1:13). Bizler *bağışlandık*; Tanrı’nın yaptıkları, bizim O’na olan borcumuzu feshetti. “Sizler suçlarınız ve benliğinizin sünnetsizliği yüzünden ölüyken, Tanrı sizi Mesih’le birlikte yaşama kavuşturdu. Bütün suçlarımızı O bağışladı” (Kol. 2:13).

Şimdi Mesih’teki kimliğimiz bu olduğuna göre, bizler yeni kimliğe uygun bir hayat sürmeli, 12-14’te sözü geçen sekiz ilişkisel lütfu takip etmeliyiz. Çizelgeye dikkat edin:

Siz Kimsiniz

Seçilmiş, Kutsal,
Sevilen,
Bağışlanan

Nasıl Olmalısınız

Sevecen, Nazik,
Alçakgönüllü, Yumuşak Huylu, Sabırlı

Ne Yapmalısınız

Katlanmalı, Bağışlamalı,
Sevmeli

Sizi tanımlayan öfkeniz değil, Mesih’teki kimliğinizdir. Bu gerçeği unutmamak için savaşın.

Düşünün: Eğer Tanrı bizim gibi günahkârlara bu kadar lütuf gösterdiyse, bizler bugün bize karşı suç işleyenlere nasıl lütuf göstermeyiz?

Düşünün: 8. ayetteki ilişkisel günahlarla 12-14. ayetlerdeki ilişkisel lütufları karşılaştırın. Öfkenin yerine hangi nitelikleri kuşanacaksınız?

Harekete Geçin: Öfkeyle ayartıldığınız zaman kendinize kim olduğunuzu ve kime ait olduğunuzu hatırlatın. Bu gerçekler ne yapmanız ve nasıl davranmanız gerektiğini belirlesin. Lütufla karşılık vermenize yardımcı olması için Tanrı’ya yakarın.

26. GÜN

Öfkelenmeyin; Barışın!

“Bu yüzden, sunakta adak sunarken kardeşinin sana karşı bir şikâyeti olduğunu anımsarsan, adağını orada, sunağın önünde bırak, git önce kardeşinle barış.” (Mat. 5:23-24)

“Eğer kardeşin sana karşı günah işlerse, ona git, suçunu kendisine göster. Her şey yalnız ikinizin arasında kalsın. Kardeşin seni dinlerse, onu kazanmış olursun.” (Mat. 18:15)

Şunu kabul edelim: Öfke ilişkileri bozuyor. Belki öfkeye kapılıp imanlı kardeşinize karşı günah işlediniz ve o kişi sizden uzaklaştı. Ya da belki birisi size karşı günah işledi ve içten içe kaynıyorsunuz. Şükürler olsun ki, Rabbimiz her iki senaryoya da değiniyor.

İsa yürekteki öfke sorununa önceki ayetlerde işaret ettikten sonra (bkz. 4. gün), Matta 5:23-24’te birisine karşı suç işlediyseniz ne yapmanız gerektiğine dair somut bir öğütte bulunuyor. Eğer birisinin size karşı bir şikâyeti varsa, ona gitmeli ve onunla barışmalısınız. İsa, “adağını bırak” ve “önce” gibi terimlerle ilişkilerde barışın, diğer ibadet eylemlerinin üzerinde olduğunu dikkat çekici bir dille ortaya koyuyor. Birisinin bir keresinde sorduğu gibi, çözülmemiş anlaşmazlıkları saptayan bir cihaz icat edip her kilisenin girişine yerleştirsek ve böylece ilişkilerde barışı aramamış olan insanları dışarıda bıraksak ne olurdu? Bu durumda Pazar toplantılarımıza katılımın nasıl olacağını merak ediyorum.

Ne yazık ki Rabbimiz’in çağrısından kaçmak için çeşitli şeyler uydururuz. İsa’nın sözlerini hafifletip sadece çok büyük konular önemliymiş gibi, “Yalnızca birisinin sana karşı *büyük* bir şikâyeti varsa git” demeye getiririz. Size küçük görünen konular diğer kişiye küçük görünmeyebilir. Ya da neyin doğru ve yanlış olduğuna kursosuz bir şekilde siz karar verebilmişsiniz gibi, İsa’nın şöyle demesini isteriz: “Yalnızca kardeşinin sana karşı *haklı çıkarılabilen* bir şikâyeti varsa git.”

Günahımızı sahiplenip tövbe etmektense, bir ilişkiyi geride bırakmak çok daha kolay gelir ama İsa'nın kilisede bizleri çağırdığı yaşam böyle değildir. Eğer kardeşinizin size karşı bir şikâyeti varsa, size küçük ya da haksızca görünse bile bununla ilgilenmelisiniz.

Matta 18:15 sahneyi tersine çevirir. Peki ya bir kardeş size karşı günah işlemişse ne olacak? 23. günde gördüklerimize dayanarak, Kutsal Yazılar bizi küçük suçları mazur görmeye çağırmaktadır. O halde buradaki günahın ciddi ve kişinin çözmeye yanaşmadığı bir konu olduğunu varsayabiliriz. Günahı ele almaya yönelik öğütle Matta 5'teki öğüdün hedefi aynıdır: barışmak.

Bu metinlerin öfkenizle ne ilgisi var? Çok basit: Birisine karşı öfkeliyseniz ve öfkeniz birisini gücendirdiyse, o zaman ilişkide barış için ilk adımı atmalısınız. Diğer kişinin Mesih'in öğüdüne kendi başına kulak vermesini umut edebileceğiniz halde, bunu beklememelisiniz. Öbür kişi kulak verse de vermese de, siz yine de kendiniz gitmelisiniz.

Düşünün: İster suç işleyen, isterse de işlenen taraf olun, Rab'bin size barışmakla ilgili iki yönlü buyruğu Romalılar 12:18'i etkili bir şekilde resmetmektedir: "Mümkünse, elinizden geldiğince herkesle barış içinde yaşayın." Bu metin her ne kadar barışmayı garantilemese de, bu yönde her türlü çabayı göstermenizi gerektirir. Şu anda yüzleştığınız gergin ilişkileri düşünün. Romalılar 12:18'deki adanmışlık bu noktalarda nasıl görünmeli?

Düşünün: Barışmayı başlatmanızın önünde ne gibi engeller var? Hangi korkular sizi durduruyor? Zor bir sohbetten kaçmak için ne gibi mazeretleri kullanıyorsunuz?

Harekete Geçin: İsa'nın buyruklarına uyun. Anlaşmazlık senaryonuz ne olursa olsun, diğer kişiye gidin. Eğer öğüt ihtiyacı duyuyorsanız, kilise önderlerinize ya da Kutsal Kitap'a dayalı barışmayı anlayan hikmetli dostlara başvurun.

Öfkelenmeyin; Eldekiyle Yetinin (Hoşnut Olun)!

Her durumda eldekiyle yetinmeyi öğrendim. Yoksulluk çekmeyi de bilirim, bolluk içinde yaşamayı da. İster tok ister aç, ister bolluk ister ihtiyaç içinde olayım, her durumda, her koşulda yaşamanın sırrını öğrendim. Beni güçlendirenin aracılığıyla her şeyi yapabilirim.

(Flp. 4:11-13)

Daha önce gördüğümüz gibi, hoşumuza gitmeyen durumlara karşı yüreklerimizde öfke uyanır. Bugün öfkenin yerine kuşanabileceğimiz başka bir şeye odaklanalım: Öfkelenmemiz için bizi ayartan tatsız durumlarda hoşnut olmayı öğrenmek.

Pavlus'un Filipililer'e yazmasının bir nedeni, ona gönderdikleri maddi armağan için teşekkür etmektir. 10. ayette, kendisiyle açıkça ilgilendikleri için Rab'de ne kadar sevindiğini anlatır. Ancak yukarıdaki metnimizde düşünce yapısını netleştirmek ister. İçinde bulunduğu koşullar ne olursa olsun, ister maddi ihtiyaç içerisinde isterse bollukta olsun, ister destek bulsun isterse bulmasın, Pavlus halinden hoşnut olmayı öğrenmiştir.

Hoşnutluk nedir? Bizim durumumuz iyi olmasa da, Tanrı'nın iyi olduğuna inanmaktır. İçsel tatmini yalnızca Tanrı'da ve bizim için sağladığı şeylerde bulmaktır. Her koşulda sahip olabileceğimiz Tanrı vergisi doygunluk, esenlik ve güvendir. Püriten vaiz Jeremiah Burroughs'un ifade ettiği gibi, "Her durumda Tanrı'nın bilge ve baba yüreğinden doğan tasarrufla özgürce teslim olan ve bundan zevk alan o tatlı, içsel, sakin ve lütfkâr ruh halidir"¹

Bu ayetlerden umudumuzu genişleten bir gerçeği öğreniyoruz: Hoşnutluğumuz kendi koşullarımıza bağımlı değildir. Bu, Tanrı'dan gelir. Pavlus, 13. ayette Tanrı'ya işaret ediyor: "Bunların hepsini (eldekiyle yetinerek hoşnut olarak yaşamayı) O'nun aracılığıyla yapabilirim." Ancak orada durmuyor. "Beni güçlendirenin aracılığıyla" diyor. Elçi, Tanrı'nın bu belirli vasfını özellikle vurguluyor. Zor zamanlarla başa çıkabilmesi Tanrı'nın gücüne, yani O'nun "yardım gereksindiğimizde" (bkz. 3. günden İbr. 4:16) bizi güçlendiren lütfuna bağlıdır.

Bununla birlikte, hoşnutluk kendiliğinden gerçekleşmez. Öğrenilmesi gerekir. Pavlus bunu vurgulamak için öğrenmek teriminin farklı ama eş anlamlı iki Grekçe karşılığını kullanıyor. Hoşnutluğun gelişmesi bir süreçtir; bir Hristiyan olarak artan bir şekilde olgunlaşmanızın bir parçasıdır.

Öfkeli tepkilerimizin büyük bir kısmı, birisi bize istemediğimiz bir şekilde davrandığında ya da koşullar arzularımıza uygun gelişmediğinde gerçekleşir. İşte bu noktada, yolun bu çatalı kısmında, öfkelenmeyi ya da hoşnut olmayı seçebiliriz.

Düşünün: İnsanlar hoşnutluğun resmi olarak gülümseyen, cıvıldaayan bir bebeği hayal ederler ama oyuncacı elinden alındığında ya da kucakta oturmak isterken yere oturtulduğunda, bebeğin hoşnutluğu çabucak yok olur. Bunun yerine yaşlı, üşüyen ve karnı aç bir elçinin, zindanda oturup Kurtarıcısı'na ezgiler söylediğini hayal edin. Pavlus'un en sevdiği oyuncacığını elinden alın, İsa Mesih'te sevinmeye devam eder! İstemediği halde onu oturtun, sizin için dua eder! Elçi zorlu sıkıntılara rağmen hoşnut olmayı öğrenmiştir. Sizi en iyi tanımlayan hoşnutluğun resmi nedir? Mutlu bir bebek mi, zindandaki bir elçi mi? Hangisine özlem duyuyorsunuz?

Harekete Geçin: Tanrı'dan, ilişkileriniz ya da koşullarınız sizi öfkeyle ayarttığında, Pavlus'un öğrendiklerini öğrenmenize, yani "her durumda ve her koşulda" Tanrı'nın gücünün hoşnutluğunu öğrenmenize yardım etmesini isteyin.

KENDİNİZE, TANRI'YA
VE ÇOCUKLARA
YÖNELİK ÖFKE

28. GÜN

Kendinize Yönelik Öfke

...Uğruna her şeyi yitirdiğim Rabbim İsa Mesih'i tanımanın üstün değeri yanında her şeyi zarar sayıyorum, süprüntü sayıyorum. Öyle ki, Mesih'i kazanayım ve Kutsal Yasa'ya dayanan kişisel doğruluğa değil, Mesih'e iman etmekle kazanılan, iman sonucu Tanrı'dan gelen doğruluğa sahip olarak Mesih'te bulunayım. (Flp. 3:8-9)

“Bunu söylediğime inanmıyorum.” “Bu şekilde davrandığım için kendime çok kızıyorum.” “Hangi akla hizmet o kararı verdim acaba?” Böyle şeyler söylediğiniz ya da düşündüğünüz oldu mu? Bunlar hükümlerinizi, yaptığınız ya da yapmadığınız şeyler hakkındaki ahlaksal yargılarınızdır. Kendinize kızgınsınızdır.¹

Böyle bir şey gerçekleştiğinde neler oluyor? Belki günahınızın derinliğini kabullenip onu sahiplenmeyi veya Tanrı'nın bağışlamasının yüksekliğini kavrayıp ona kavuşmayı beceremiyorsunuz ya da buna istekli değilsiniz. Belki yargı kürsüsüne çıktınız, Tanrı'nın yerine geçtiniz ve kendinizi, kendinizin (bağışlamayan) yargıcı ilan ettiniz.² Belki de çok özendiğiniz bir arzunuzu gerçekleştiremediğiniz için pişmanlığınızı dışa vuruyorsunuz. Daha farklı hareket etseydiniz, belki faydasını görürdünüz. Ama başarısızlığınız yüzünden kaybettiniz. Yanlış seçiminiz size pahalıya mal oldu. O zaman sizi yöneten arzular (bkz. Yak. 4:1) ve onlardan kaynaklanan kararlar, şimdiki arzularınıza müdahale ediyor.

Ancak kendinize yönelik öfkenin başka bir muhtemel nedeni var ve metnimiz bundan söz ediyor. Belki kendi doğruluk standartlarınızı yerleştirip bunlara göre yaşıyorsunuz. Belki kendi mükemmeliyetçiliğinizden kaynaklanan kanunlar icat ettiniz (“İyi anneler çocuklarına günde beş kitap okur”) ya da başkalarının size dayattığı standartları benimseydiniz (“Oğlum, bu işi mükemmel yapmalısın”). Gururla kendi kanununuza koydunuz ya da korkuyla başkasının kanununu kucakladınız. Öyle ya da böyle, sizin standartlarınız Tanrı'nın standartlarından daha yüksek ve daha farklıdır. Bunlara uymayı başaramadığınızda kendinizi yargılar ve öfkelenirsiniz.

Pavlus, yeni antlaşma altında olduğu halde artık Tanrı'nın yasası olmayan bir yasanın (onun durumunda, eski antlaşmanın, yani Musa'nın yasasının) altında yaşamının tehlikesini anlıyordu. Bugünkü metinde, o yasanın altında yaşamak yerine artık farklı bir doğruluğu, Tanrı'dan gelen ve imana bağımlı olan doğruluğu takip ettiğini söylüyor. Kendinize yönelik öfke, kendinize ait standartları temel alan kendinize ait doğruluğu takip etmenin sonucudur. Bunu başardığınız zaman, Pavlus'un bu bölümde daha önce yaptığı gibi gururla ve kendi kendinizi doğru görmekle kabarırsınız. Başaramadığınız zamansa, kendinize öfkeyle saldırır ve depresyona batarsınız.

Asıl sorun sizin davranışınız değil, Kutsal Kitap'a uygun olmadığı halde benimsemeyi ve takip etmeyi seçtiğiniz yasadır. Cevap İsa Mesih'in Müjdesi'dir.

Düşünün: Kutsal Kitap'a uymayan ne gibi standartları benimsediniz? Bunlar sizin kendinizi haksız yere eleştirmenize nasıl neden oldu? Bunların yerine, Tanrı'nın Sözü bu konuda neler söylüyor?

Düşünün: İsa'nın kilisesi, Filipililer 3:1-14'ü yalnızca Pavlus'un iman etme deneyimini anlamak için değil, temel bir Kutsal Kitap öğretisi olan imanla aklanmayı anlamak için de hayati bir metin olarak görmüştür. Kurtuluşa götüren doğruluğun (yasadan değil) Tanrı'dan geldiğini, yalnızca Mesih'te bulunduğunu ve buna işlerle değil, sadece imanla kavuştuğunuzu kendinize hatırlatmak için bu metni gözden geçirmeye vakit ayırın.

Harekete Geçin: Kendinize öfkeli olduğunuzu fark ettiğinizde, nedenini kendinize sorun. Öfkeniz yukarıdaki nedenlerin birinden kaynaklanıyor olabilir. Öfkenizin dayandığı temeldeki yanlışlığı tespit ettiğinizde, o yanlışlığı Müjde'nin gerçeğiyle düzeltin.

29. GÜN

Tanrı'yı Suçlamayın – Bu Küfürdür

[Eyüp] dedi ki, "Bu dünyaya çıplak geldim, çıplak gideceğim. RAB verdi, RAB aldı, RAB'bin adına övgüler olsun!" Bütün bu olaylara karşın Eyüp günah işlemeyi ve Tanrı'yı suçlamadı. (Eyüp 1:21-22)

Karısı, "Hâlâ doğruluğunu sürdürüyor musun?" dedi, "Tanrı'ya söv de öl bari!" Eyüp, "...Tanrı'dan gelen iyiliği kabul edelim de kötülüğü kabul etmeyelim mi?" Bütün bu olaylara karşın Eyüp'ün ağzından günah sayılabilecek bir söz çıkmadı. (Eyüp 2:9-10)

Tanrı'ya öfkelenmek doğru mu yanlış mı? Bu, bazı insanların kaçındığı bir sorudur. Tanrı'ya inanmazlar, O'nu acılara dahil olarak görmezler ya da O'nu evrendeki her olay, her kişi ve her molekül üzerinde mutlak hâkim olan Kral olarak görmezler. Ancak Tanrı'nın mutlak hakimiyetine büyük önem veren kişiler için¹ sorumuz yerindedir. Tanrı neden acı çekmemize izin verir? Neden çocuğumun ölümüne, eşimin vefasızlığına, işimi kaybetmeme ya da kanserime engel olmadı? Bu tür öfke anlaşılabilir. Ama doğru mudur?

Eyüp 1-2'de, Eyüp ve karısı şiddetli acılara maruz kalır. Bütün mal varlıklarını ve on çocuklarını yitirirler. Bundan sonra Eyüp, başından aşağı acı verici çibanlar çıkaran korkunç bir deri hastalığına yakalanır.

İkisi de korkunç acılara göğüs germekle kalmayıp buna nihai olarak Tanrı'nın izin verdiğini bilmektedir.²

Bununla birlikte, her biri bu bilgiye farklı şekillerde karşılık verir. Eyüp Tanrı'ya güvenir; eşiyse Tanrı'yı reddeder. İkisinin farklı olan yüreklerinden farklı sözler dökülür.³ Eyüp Tanrı'yı över; karısıysa O'na söver.

Onların öyküsü bize, şiddetli acıların günah işlememize neden olmadığı gibi, söz dinlememize de engel olmadığını hatırlatır.

Daha önce tanımladığımız gibi, eğer öfke, algılanan kötülüğe karşı olumsuz bir yargı tepkisiyse, sorumuz cevaplanmış demektir: Tanrı'ya öfkelenmek yanlıştır çünkü bu, Tanrı'yı kötülük yapan birisi gibi yargı-

lamanızı gerektirir. Bu küfürdür. Tanrı'nın iyiliğini, gücünü ve bilgeliğini inkâr eden her imayı reddetmeli, O'nun doğruluğunu, sevgisini ve adale-tini acılarımız içinde dahi takdir etmeliyiz. John Calvin'ın şu harika pas-törel fikri dikkate değerdir: "Eyüp Tanrı'ya hiçbir şeyi nedensizce atfetme-di, yani Tanrı'nın adil olmayan bir şey yaptığını düşünmedi. Tanrı bizim arzuladığımız bir şeyi göndermediği anda O'nunla çekişmeye başlar, O'na dava açarız. İnsanlar adeta Tanrı'yı zalimlikle ya da kuş beyinlikle suçlar-lar... İnsanların ağızlarından böylesine korkunç küfürler dökülür"⁴

Eyüp'ün 1. ve 2. bölümlerinde yer alan metinlerimiz, sıkıntılarımızın ortasında Tanrı'yı suçlamamamız için bizi uyarır. Siz acı çektiğiniz za-man, ne derece Eyüp... ya da eşi gibi karşılık verdiğinizi fark ediyorsunuz?

Düşünün: Şiddetli zorluklarda Tanrı'yı, gizliden gizliye dahi olsa hangi şekillerde suçluyorsunuz?

Düşünün: Yukarıdaki öyküyü daha iyi anlayabilmek için Eyüp 1:1-2:7'yi okuyun. Kutsal Kitap'ta Kayın (bkz. Yar. 4), Davut (bkz. 1.Ta. 13), Yunus (kendisi öfkesini haklı dahi göstermiştir – bkz. Yun. 4) ya da Yahudi kalabalık (bkz. Yu. 7:23) gibi Tanrı'ya öfke-lenen ve bunu açığa vuran kişiler vardı. Bu insanların her birini Eyüp ve eşiyle karşılaştırın ve Calvin'in yorumlarını dikkate alın.

Harekete Geçin: İçinizde Tanrı'ya karşı öfke kabardığını gördüğünüzde, bu öfkenin Tanrı hakkında (O'nun karakteri, yolları, sıfatları ve yüreği hakkında) neler söylediğini kendinize sorun. Suçlamanızdan tövbe edin. (Yarının okumasında önerilen, Kut-sal Kitap'a uygun düşen ağıt yakma alternatifini okuyun!) Pastö-rünüz ya da imanlı bir önder, Tanrı'ya ilişkin daha net bir görüş kazanmanız için muhtemelen size yardımcı olabilir.

30. GÜN

Tanrı'yı Suçlamayın; Ağıt Yakmayı Öğrenin

Ya RAB, ne zamana dek seni yardıma çağıracağım, Beni duymuyor musun? “Zorbalık var” diye haykırıyorum sana, ama kurtarmıyorsun! Bunca kötülüğü bana neden gösteriyorsun, nasıl hoş görürsün bunca haksızlığı? (Hab. 1:2-3)

Tomurcuklanmasa incir ağaçları, asmalar üzüm vermese, boşla gitse de zeytine verilen emek, tarlalar ürün vermese de, boşalsa da davar ağılları, sığır kalmasa da ahırlarda, ben yine RAB sayesinde sevineceğim, kurtuluşumun Tanrısı sayesinde sevinçten coşacağım. Egemen RAB gücümdür benim (Hab. 3:17-19)

Dün Tanrı'ya öfkeli olmanın, O'nu kötülükle suçlamak olduğunu gördük. O halde, sebep olmadığınız ve belirgin bir açıklaması olmayan zorluklarla yüzleştiğinizde, Tanrı haksızca, adaletsizce ve sevgisizce görünen acılara izin verdiğinde ne yapmalısınız?

Yanıt: Ağıt yakmak! Ağıt yakmak, duanızda Tanrı'ya şaşkınlığınızı, acılarınızı ve acılarınızın ortasında Tanrı'nın yaptıklarına (ya da yapmadıklarına) ilişkin korkularınızı ifade etmeyi içerir. Bugünkü metin dokunaklı bir örnektir. Babil'in İsrail'i işgalinin arifesinde Habakkuk, Tanrı'nın neden kendi halkını terbiye etmek için kendi hakimiyetiyle tanrısız bir ulusu kullandığına ilişkin dürüst şikayetlerini dile getiriyor (bkz. Hab. 1:1-4, 12-2:1).

Burada Kutsal Kitap'a dayalı ağıtların hangi unsurlarını görüyoruz?¹

1. *Acı çekmek.* Kutsal Kitap'ta ağıt yakanlar, yalnızca acı çekmekle kalmayıp Tanrı'nın açıklanan karakteriyle o anki takdiri arasındaki belirgin uyumsuzluklarla boğuşurlar.

2. *Dua.* İmanlılar sorularını doğrudan doğruya Tanrı'ya iletirler. Tanrı'dan *uzaklaşmaz*, tam tersine O'na *yaklaşırlar*. Tanrı hakkında değil, Tanrı'nın kendisiyle konuşurlar.

3. *İman*. İmanlıların ağıtları, (kusursuz olmasa da) temel imandan kaynaklanır. Mevzilerde Tanrı'ya teslim olur ve O'nun Sözü'ne sarılırlar. Aslında, en başta şikayetlerinin nedeni olan şey Tanrı'nın hakimiyetine, kudretine, bilgeliğine ve iyiliğine olan imanlarıdır! Şöyle bir düşünce yapıları vardır: "Baba, senin tamamen sevgiyle dolu ve tamamen kudretli olduğunu biliyorum ve *tam da bu yüzden*, şu anda sevgin ve kudretin sanki yokmuş gibi görüldüğü için acı çekiyorum. Senin iyi olduğuna ikna oldum ve *yine tam da bu yüzden*, azarlamam ve gözle görülür uzaklığı beni şaşırtıyor. Gerçekten yardımına ihtiyacım var."

4. *Alçakgönüllülük*. İmanlılar ağıtlarını hürmet ve teslimiyetle ifade ederler. Patlamazlar veya kontrolü kaybetmezler. Kendilerini alçaltarak, putperest din yazıtlarında görülen küfürli suçlamalardan kaçınırlar. Yumruklarını sallamak yerine, yardım için feryat ederler.

5. *Yenilenme*. İmanlılar, mücadelelerinde belli bir sonuca ulaşırlar. Zorluklarla denenilen, sınanan, olgunlaşan ve tatlılaşan bir imandır bu. Habakkuk'un 3:17-19'da vardığı sonuç, peygamberlerin perişan durumuna rağmen (Yar. 50:20; Rom. 8:28'de görüldüğü gibi), Rab'bin kendisinde yaşanan muazzam, sevinçle dolu ve gelişen bir imanı ifade etmektedir.

Sizi öfkeyle ayartan denemelerde yalnız değilsiniz. İçinde bulunduğunuz koşullar ya da haliniz ne olursa olsun, Tanrı sizi kendisiyle konuşmaya davet ediyor. Bu nedenle, ağıt yakmayı öğrenin. Koşullarınız zor olduğu ya da bir şey sizi öfkeyle kıskırttığı zaman derhal duayla Tanrı'ya yaklaşın.

Düşünün: Zorluklarda Tanrı'ya mı dönersiniz, yoksa O'ndan uzaklaşıp mısınız?

Düşünün: Habakkuk'u bir kerede baştan sona okuyun ve içindeki beş ağıt unsurunu dikkate alın. Daha çok çalışma, okuma ya da düşünme için Ağıtlar kitabına ya da 13. Mezmur gibi bir ağıda bakın. Eyüp'ün son kısımları, Ağıtlar, Habakkuk ve 13. Mezmur'un hepsi olgunlaşan imanı yansıtır.

Harekete Geçin: Tanrı'ya dürüstlüğü, imanı ve alçakgönüllülüğü örnekleyen bir ağıt yazın.

31. GÜN

Anne ve Babalara (ve Çocukları Seven Herkese) Bir Rica

*Huysuz kişiyle arkadaşlık etme; tez öfkelenenle yola çıkma.
Yoksa onun yollarına alışıır, kendini tuzağa düşmüş bulursun.
(Özd. 22:24-25)*

Küçük çocukları olan genç bir evli çiftin salonunda oturuyordum. Kütüphanelerinde benim *Uprooting Anger* (Öfkeyi Söküp Atmak) adlı kitabım vardı. Anne iki yaşındaki kızına o kitabı benim yazdığımı açıklıyordu. Ardından kızına, öfkelenen bir tanıdığı var mı diye sordu. Kız çabucak “Annem” diye cevap verdi. Hepimiz güldük.

Otuz beş yıllık pastörlük ve danışmanlık hayatımda özellikle dilleriyle günahlı öfkeyi dışa vurmayan kimseye rastlamadım. Yakup hepimizin hata yaptığını hatırlatır ve bu bildiriye günahlı konuşmalara uygulamadan önce yapar (Yak. 3:2).

Bugünkü Süleyman’ın Özdeyişleri metni, öfkeli insanlarla vakit geçirmekten kaçınmamız için bizi teşvik eder. Neden? Çünkü öfkeli dostlar, ortaya bir öfke örneği koyar ve sizi de onunla ayartır¹ Öfkeli insanlar sizi sinsice ve tuzağa düşürecek şekilde etkileyebilir. Öfke bulaşıcı olabilir.

Peki öfkeli kişi anneniz ya da babanızsa, yani sakınamayacağınız ve öfkeli etkisinden kaçamayacağınız bir kişiye ne olacak? On sekiz yıl sözlü saldırılara katlanmak zorundaysanız ne olacak?

Eğer bir anne ya da babaysanız ya da çocuklarla ilgilenen biriyseniz, öfkenizle başa çıkmanız için size ricada bulunuyorum.

Bir arkadaşım bana bir gün öfkesinden dolayı çocuklarından birine zarar vermekten korktuğunu anlatmıştı. Korkuları makuldü. Kendi çocukluğunda annesi tarafından yere çalındığına dair canlı bir hatırası vardı. Arkadaşım bu noktada yalnız değil. Elbette ben burada, her ne kadar kötü bir şey de olsa, öncelikli olarak fiziksel şiddetten bahsetmiyorum. Aşağılayıcı konuşmalar, hakaretler, alaylar, eleştirici yorumlar ve bunun gibi pervasız sözler bir kılıç gibi delicidir (bkz. 24. günden Özd. 12:18). Niye-

tiniz çocuęunuz üzerinde olumsuz bir etki yaratmak olmayabilir. Birçok anne babanın böyle bir niyeti yoktur. Ancak kasıtsız ve istemsiz öfke yine de günahlı ve zararlıdır.

Elbette Müjde iyi haber getirir: Öfkeli anne babalar tarafından yetiştirildiyseniz dahi, kader mahkûmu değilsiniz. Eğer kendiniz öfkeli bir ebeveynseniz dahi, kader mahkûmu değilsiniz. Mesih bizi atalarımızdan gelen günahlı alışkanlıklardan kurtarmaya geldi (bkz. 1.Pe. 1:18). Ebeveynlerin öfkesi etkili olduęu halde, Mesih'in ve içinizdeki Ruhu'nun sayesinde belirleyici değildir. Öfkenizden tövbe edip deęişim aradıęınızda, siz ve çocuklarınız için umut var demektir.

Düşünün: Efesliler 6:4'ü düşünün: “Ey babalar, siz de çocuklarınızın öfkesini uyandırmayın. Onları Rab'bin terbiye ve öğüdüyle büyütün.” Bu ayet babalara (evin reisi olarak) seslense de, Kut-sal Kitap hem anneleri hem de babaları Tanrı yoluna uygun bir şekilde çocuk yetiştirmeye çağırır. Bu ayet çocukların öfkesini uyandırabilecek (öfkeye neden olacak ya da öfkeyi belirleyecek deęil, onu ayartacak ya da davet edecek) eylemlere karşı uyarıda bulunur.

Düşünün: Çocuklarınıza öfkelendiyseniz, onlardan af dilemeniz gerekir mi?

Harekete Geçin: Eğer bir ebeveyn, çocuk bakıcısı ya da çocuklarla çalışan bir kişiykseniz, onlara karşı (kaçınılmaz olarak) bir öfke duyduęunuz anda, Tanrı'dan yardım dileyin. Eğer o anda oradan uzaklaşmanız gerekiyorsa, bunu yapın. Eğer evliyseniz, çocuklarınıza öfkeli davrandıęınız taktirde size baş başayken bunu söylemeleri için eşinizden ya da başka yetişkinlerden istekte bulunun. Sizden hesap sormalarını isteyin. Ya da cesaretiniz varsa, çocuklarınıza sorun.

Sonuç: Şimdi Nereye Gitmelişiniz ve Neden?

TEBRİKLER! Otuz bir günlük ruhsal okuma yolculuğumuzu tamamladınız. Bu yolculuk sırasında, Tanrı'yla her gün duada buluşarak Kutsal Ruh'un zamanında gelen yardımını gördünüz. Her gün Kutsal Yazılar'dan öfkeniz hakkında nasıl doğru düşüneceğinizi, öfkenizi sürekli kışkırtan ayartılara nasıl karşılık vereceğinizi ve öfkenizi çıkarıp atarak yerine Tanrı yoluna uygun şeyleri nasıl kuşanacağınızı öğrendiniz. Yol boyunca aynı zamanda haklı öfke (Tanrı'nın ve sizin), Tanrı'ya yönelik öfke ve kendinize yönelik öfke gibi konular üzerinde de düşündünüz.

Sonraki Adımlar

Bu yolculuğu tamamlamışken, şimdi daha büyük bir yolculuğa, hayatınız boyunca devam edecek olan bir yolculuğa başlıyorsunuz. Bu yolculuk Rab'le ilişkinizi olgunlaştırmayı, O'nun Sözü'nü taze ve gelişen şekillerde uygulamayı içermektedir.

Peki bundan sonra nasıl ilerlemelişiniz? Buradan nereye gitmelişiniz? Size genel hatlarıyla altı adım önereyim.

1. Bu kitabı ya da en azından özellikle yararlı bulduğunuz günleri tekrar okuyun. İki sayfalık bu kısa sunumlar, onları gerektiğinde çabucak gözden geçirmenize izin verir.
2. Eğer şu ana kadar böyle yapmadıysanız, ezber ayetlerini kartlara yazarak (ya da elektronik bir cihazı kullanarak) evinize, arabanıza, iş yerinize yapıştırın ya da sıkça gözden geçirmek için yanınızda taşıyın.
3. Bu kitabın sonundaki kaynaklarda tavsiye edilen kitapları ya da kitapçıkları okuyun. Bunların hepsi diğer kitaplara göre kısadır ve Kutsal Kitap danışmanlığı yapan uzmanlar tarafından yazılmıştır.
4. Henüz yapmadıysanız, Müjde'ye dayalı sağlam bir kilise bularak katılın. O kilisenin hayatının her alanına dahil olun. Orada ilahiler, dualar, Rab'bin Sofrası ve Tanrı'nın Sözü'nün okunması ve açıklanması da dahil olmak üzere Mesih merkezli toplu tapınmayı yaşayacaksınız. Sağlıklı bir kilise ailesi sizi Tanrı'nın lütfuna ihtiyaç duyan ve bunu birlikte öğrenmenizi sağlayacak anlamlı dostluklar kurabileceğinizi

küçük grup toplantılarına katacaktır. Bu paydaşlık, güvenilir kilise önderleriyle öfke mücadelenizi paylaşıırken hesap verme sorumluluğuna sahip olmanıza olanak tanıyacaktır.

5. Eğer öfkeniz daha iyiye gitmek yerine durmadan kötüye gidiyorsa, danışmanlık almayı düşünün. Müjde merkezli bir kilise, yardım gerek-tikçe Kutsal Kitap danışmanlığı sağlayacak ya da sizi buna yönlendirecektir. Yardım isteyebilecek alçakgönüllülüğü gösterin.

6. Dua ve Kutsal Kitap okuma gibi ruhsal disiplinleri yenileyin. Tanrı'dan öfkeyle savaşınızda size yardımcı olmasını dilemek için kendinizi düzenli duaya adayın. Otuz bir günlük ruhsal okumalarımız Tanrı'nın Sözü'nü okuma, uygulama ve Rab'le paydaşlık konularında size disiplinli bir yol sağladığı halde, ömür boyu sürecek düzenleri ve alışkanlıkları geliştirmek size düşmektedir.

Hatırlarsanız, yolculuğumuzun başındaki amacımızın öfkeyi hemen eleme değil, düzenli bir ilerleme gösterme olduğunu söylemiştik. Bu adımlar söz konusu ilerlemeyi teşvik edecektir.

Öfkeyle Savaşmanız İçin Dört Neden¹

Neden bu yolda yürümeye devam etmelisiniz?

Öfkeniz Sağlığınıza Zarar Verir

Öfkenizle Kutsal Kitap'a uygun bir şekilde başa çıkmalısınız çünkü öfke, fiziksel ve ruhsal sağlığınıza zarar verir. 20. günde Süleyman'ın Öz-deyişleri 14:30'un öfkeyle fiziksel hastalık arasında kurduğu olası bağlantıya dikkat çekmiştik (ayrıca bkz. Mez. 32; 38; Özd. 3). Ancak öfke dahil olmak üzere, günahın yarattığı ruhsal sonuçlar da vardır.

- Zedelenen vicdan (bkz. Elç. 24:16)
- Engellenen dualar (bkz. Mez. 66:18; 1.Ti. 2:8; 1.Pe. 3:7)
- Tanrı'nın yargısı (bkz. Mat. 5:21-22)
- Devam eden günaha tutsaklık (bkz. Yar. 4:6-7)

Öfkeniz İlişkilerinizi Bozar

Öfkenizle Kutsal Kitap'a uygun bir şekilde başa çıkmalısınız çünkü öfkeniz ilişkilerinizi bozar. Kutsal Kitap'ın öfkeden kurtulmakla ilgili en net

çağrılarından bazıları, Mesih'in bedenindeki kişiler arası ilişkilere odaklanan metinlerdir (Ef. 4:26, 27, 31; Kol. 3:8) Bu ayetlerde yasaklanan çeşitli öfke biçimleri barışı, birliği ya da İsa'nın topluluğundaki insanların birbirlerine yönelik hizmetlerini zedeler. Yakup 3:13-4:12'de aynı dinamiği görüyoruz. Elçi burada, öfkeli talepler (bkz. 4:1-2) ve yargılayıcı tutumlar (bkz. 4:11-12) dahil olmak üzere bencil hırsla birlikte bunların meyvelerini, sevgi, esenlik ve diğer ilişkisel meyveleri veren göksel bilgelikle karşılaştırır (bkz. 3:17-18). Bütün biçimleriyle birlikte öfke, arkadaşlıklara zarar verir, evlilikleri zedeler ve aileleri dağıtır. Bizi barışçıl ilişkilerden ve esenliği takip etmekten alıkoyar.

Bu iki neden, gördüğümüz Kutsal Kitap öğüdünü yerine getirmemiz için bizi harekete geçirmeye yeterlidir ama bunlar bize Tanrı tarafından verilen ve içimizde olması gereken en yüce niyete karşılık gelmemektedirler.

Öfkeniz Tanrı'yı Gücendirir

Öfkenizle başa çıkmanızın en önemli nedeni öfkenizin Tanrı'yı aşağılaması, gücendirmesi ve kederlendirmesidir. Yolculuğumuzu tamamlarken iki ana metni düşünelim.

Elçi Pavlus, Efesliler 4:30'da şöyle der: "Tanrı'nın Kutsal Ruhunu kederlendirmeyin. Kurtuluş günü için o Ruh'la mühürlendiniz." Tanrı'nın Ruhunu nasıl kederlendirirsiniz? 30. ayet bunu bize söylemiyor ama 31. ayet bunlardan kurtulmadığımız sürece hangi davranışların kederlendirceğini söylüyor: "Her kötü niyetle birlikte her türlü kin, öfke, kırgınlık, bağırma ve iftira sizden uzak olsun." Bunun yerine yapmamız gerekenleri gösteren 32. ayet şöyle devam ediyor: "Birbirinize karşı iyi yürekli, şefkatli olun. Tanrı sizi Mesih'te bağışladığı gibi, siz de birbirinizi bağışlayın." Günahlı öfkenizi çıkarıp atmadığınız, iyilik, şefkat ve bağışlama göstermediğiniz sürece Tanrı'nın Ruhunu kederlendirirsiniz.

Elçi Yakup, Yakup 1:19'da şöyle sesleniyor: "Sevgili kardeşlerim, şunu aklınızda tutun: Herkes dinlemekte çabuk, konuşmakta yavaş, öfkelenmekte de yavaş olsun." Öfkenizi neden denetim altında tutmalısınız? Yüksek tansiyondan, kolitten ya da vicdan azabından kaçınmak için mi? Bozuk ilişkilerden, kaybedilen işlerden ya da dağılan yuvalardan kaçınmak için mi? Hayır, bu metne göre öyle değil. Yakup, 20. ayette bize nedenini söylüyor: "Çünkü insanın öfkesi Tanrı'nın istediği doğruluğu sağlamaz."

Yüreklerimiz öfkeli olduğunda, Tanrı'nın bizi yaratmakla ve kurtarmakla amaçladığı kişiler olamayız ve yapmamızı istediği şeyleri yapamayız. Ölmüş, dirilmiş ve bizim için dönecek olan Kurtarıcı'yı aşağılarız. Kutsal Ruh'un içimizdeki kutsallaştırma amacına ket vururuz.

Öfkeniz Alt Edilebilir

Son olarak, öfkenizle Kutsal Kitap'a uygun bir şekilde başa çıkmalısınız çünkü Tanrı'nın gücüyle günahı yenmek mümkündür. Ömür boyu öfkeye mahkûm değilsiniz. Size “Asla değişmeyeceksin” diye fısıldayan herhangi bir yalan gerçek değildir. Tanrı'nın gücüyle ve Ruh'un verdiği kararlılık ve güç sayesinde, öfke sorunlarınızla mücadele edebilirsiniz. Öfke sorunlarınız son sözü söylemek zorunda değildir. Tanrı'nın lütuf tahtına güvenle yaklaşabilir, “yardım gereksindiğimizde O'ndan merhamet ve lütuf bulabiliriz” (İbr. 4:16).

Kardeşim, günahlı öfkeyle savaşınızda, Tanrı size ruhu sakinleştiren esenliğinden artan ölçüde versin.

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

Say. 6:24-26

Teşekkür

Her Hristiyan yazar gibi, kalemimden ve klavyemden çıkan her yararlı şey için ben de Yaraticım'a ve Kurtarıcım'a bağımlıyım. Bazı anlarda Rab'bin yanı başımda durduğunu ve bana güç verdiğini hissettim (bkz. 2.Ti. 4:17). O'nun bitmek bilmeyen lütfu için minnettarım.

Beni bu kitabı yazmaya davet eden Deepak Reju'ya ve Tanrı'nın Sözü'ne olan sadakatleri ve tekrardan bir yayın fırsatı verdikleri için P&R'daki dostlarıma minnettarım. Deepak'ın dikkatli okuması ve düzeltme önerileri, bu kitabın yüreğe daha çok işlemesini sağladı ve noksanlarını giderdi. Amanda Martin'in biçimlendirme konusundaki yardımını ve içerik etkileşimi, kitabımı daha da parlattı.

Teoloji okulu başkanım R. Albert Mohler'e, okul müdürüm Randy Stinson'a, Billy Graham School dekanım Adam Greenway'e ve bu projeyi tamamlamak için bana Şabat tatili veren Southern Baptist Theological Seminary (Güney Baptist Teoloji Okulu) Yönetim Kurulu'na teşekkür borçluyum.

Yıllar içerisinde öfkenin çeşitli biçimleri ve dereceleri hakkında danışmanlık verme ayrıcalığına sahip olduğum birçok kişiye teşekkür ederim. Bana güvenip hayatlarının hassas yönlerini açtıkları için onur duydum. Onlardan ders aldım.

Third Avenue Baptist Church üyesi olan iki dostum Bekka French'e ve Lauren Whitmore'a kitabın son evrelerinde son derece kıymetli düzeltmeleri için özel olarak teşekkür ederim. Yazma becerileri ve Kutsal Kitap danışmanlığına ilişkin içgörülerini, her günün konusunu ilk halinden çok daha iyi bir duruma getirdi.

Ayrıca otuz beş yıl boyunca bana sayısız şekillerde yardımcı olan, kendisine çokça sağladığım öfke ayartılarına rağmen sakin kalan ve sakinleştiren yüreğiyle örnek oluşturan eşim Lauren'a daima minnettarım.

Notlar

Bu Günlük Ruhsal Okumalar İçin İpuçları

1. Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People* (Chicago: Moody, 2011), 19.

Giriş

1. Bkz. Robert D. Jones, *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005).

1. Gün: Yalnız Değilsiniz

1. Warren W. Wiersbe, *Be Patient: Waiting on God in Difficult Times* (1991; yeniden bs., Wheaton, IL: Victor Books, 1996), 94.

2. Gün: Sorunla Değil, Kişiyle Başlayın

1. J. A. Motyer, *The Message of James, The Bible Speaks Today* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1985), 187.
2. John Calvin, *Commentaries on the Catholic Epistles* (Bellingham, WA: Logos Bible Software, 2010), 354–55
3. Annie S. Hawks, "I Need Thee Every Hour," 1872.

8. Gün: Tanrı'nın Gazabı, Mesih'in Kurbanı ve Bizim Doğruluğumuz

1. Romalılar 3:19-26'nın net, faydalı bir açıklaması ve uygulaması için bkz. Jerry Bridges, "Preach the Gospel to Yourself," *The Discipline of Grace: God's Role and Our Role in the Pursuit of Holiness* içinde 3. bölüm (Colorado Springs: NavPress, 1994).

9. Gün: Öfkesi Kusursuz Olan Adam

1. Haklı öfkeye karşı günahlı öfkenin daha detaylı incelemesi içi bkz. Robert D. Jones, "Is Your Anger Really Righteous?" *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* içinde 2. bölüm (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005).

11. Gün: Haklı Öfke, Augustinus ve Yüreğiniz

1. Saint Augustine, *The Confessions of Saint Augustine* (yeniden bs., New Kensington, PA: Whitaker House, 1996), 118; vurgular sonradan eklenmiştir.
2. Augustine, 118; vurgular sonradan eklenmiştir.

13. Gün: Neden Öfkeleniriz?

1. Elçi Yakup'un burada sözünü ettiği tutkular, sadece cinsel tutkular değildir.

14. Gün: Arzularımızın Nesi Var?

1. Paul David Tripp, *Instruments in the Redeemer's Hands: People in Need of Change Helping People in Need of Change* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2002), 79.

15. Gün: Dualarımız Yüreğimizi Açığa Çıkarır

1. Alexander Solzhenitsyn, *One Day in the Life of Ivan Denisovich*, Çev. Ralph Parker (New York: Penguin, 1963), 154.

16. Gün: Tanrı'yı Oynamak

1. Bu içeriğin temelini, Gregory C. Nichols tarafından New Jersey, Montville'deki Trinity Baptist Church'te 1987 yılının Şubat ile Mart aylarında verilen "Kutsal Kitap'ın Öfkeye Bakışı" adlı on vaazlık seri oluşturmaktadır. (Elbette benzer gözlemlerle katkıları olan başkaları da var).

17. Gün: Tanrı'nın Lütфу, Umudumuz

1. David Powlison, "Biblical Dynamics of Godly Change" (ders, Westminster Theological Seminary, Philadelphia, PA, August 1993).

18. Gün: Öfkeli Bir Çiftin Tövbe Duaları

1. Jack ve Jill vakasının incelemesi ve dualarının daha kapsamlı bir uyarlaması için bkz. Robert D. Jones, *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005), 45–47, 73–75.

19. Gün: Ruh, Benlik ve Açığa Vurulan Öfke

1. Öfkenin farklı türlerini ele almanın çeşitli yollarına dair bir inceleme için bkz. Robert D. Jones, *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005), 78.

20. Gün: Açığa Vurulan Öfke Neye Benzer?

1. İbranice yazılmış olan Süleyman'ın Özdeyişleri 14:16 metni bir nesneden yoksun olsa da, önde gelen Süleyman'ın Özdeyişleri uzmanları burada Rab'den söz edildiği konusunda hemfikirdir. 1:7; 3:7; 8:13; 9:10 ve 14:26-27 için de aynı şey geçerlidir. Bkz. Tremper Longman III, *Proverbs*, Baker Commentary on the Old Testament Wisdom and Psalms (Grand Rapids: Baker Academic, 2006), 301–2; ve Bruce K. Waltke, *The Book of Proverbs: Chapters 1–15*, The New International Commentary on the Old Testament (Grand Rapids: Eerdmans, 2004), 595–96.

21. Gün: Gizlenen Öfke ve Kin Besleme

1. Ayrıca bkz. Robert D. Jones, “Changing Our Angry Behavior: Sinful Concealing,” *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* içinde 6. bölüm (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005); ve Robert D. Jones, “Battling Bitterness by Grace” and “Redeeming the Art of Rebuke and Granting Forgiveness,” *Pursuing Peace: A Christian Guide to Handling Our Conflicts* içinde 9 ve 10. bölümler (Wheaton, IL: Crossway, 2012).

23. Gün: Öfkelenmeyin, Sabredin!

1. Elbette bazen başkalarını hatalarıyla yüzleştirmemiz gerekebilir (ama öyle bir zamanda dahi bunu sabırla yapmalıyız – bkz. 1.Se. 5:14) ancak bu ayet her günahın böyle bir gereklilik oluşturduğunu varsaymıyor. Ne zaman yüzleşmek ve ne zaman aldırmamak gerektiği de dahil olmak üzere bağışlama konusunda daha ayrıntılı bir inceleme için bkz. Robert D. Jones, *Pursuing Peace: A Christian Guide to Handling Our Conflicts* (Wheaton, IL: Crossway, 2012)
2. Aynı noktayı dile getiren diğer Özdeyişler:
Nefret çekişmeyi azdırır; sevgi her suçu bağışlar. (Özd. 10:12)
Ahmak sinirlendiğini hemen belli eder, ama ihtiyatlı olan aşağılanmaya aldırılmaz. (Özd. 12:16)

Sevgi isteyen kişi suçları bağışlar; olayı diline dolayansa can dostları ayırır. (Özd. 17:9)

Kavganın başlangıcı su sızıntısına benzer; bir patlamaya yol açmadan çekişmeyi bırak. (Özd. 17:14)

3. Mayo Clinic Staff, “Anger Management: 10 Tips to Tame Your Temper,” Mayo Clinic. Erişim adresi (4 Mayıs, 2018): <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>.

4. “Controlling Anger Before it Controls You,” Amerikan Psikoloji Derneği. Erişim adresi (14 Eylül, 2018): <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>.

5. Bkz. *Demolition Man*. Yönetmen, Marco Brambilla (1993; Burbank, CA: Warner Bros. Entertainment, 2010), DVD. Bu deyim Urban Dictionary’de geçer: Urban Dictionary, “enhance your calm.” Son düzenleme tarihi, 4 Mayıs, 2011, Erişim adresi: <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=enhance%20your%20calm>.

6. Bkz. *Seinfeld*, 9. sezon, 3. bölüm, “The Serenity Now.” Yönetmen, Andy Ackerman; Yazar, Steve Koren. 9 Ekim, 1997 tarihinde NBC’de yayınlandı.

7. Bkz. *Anger Management*. Yönetmen, Peter Segal (2003; Culver City, CA: Columbia TriStar Home Entertainment, 2003), DVD.

26. Gün: Öfkelenmeyin; Barışın!

1. Kutsal Kitap uzmanları “sana karşı” ifadesinin özgün olup olmadığını tartışmaktadırlar.

27. Gün: Öfkelenmeyin; Eldekiyle Yetinin (Hoşnut Olun)!

1. Jeremiah Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment* (1648; yeniden bs., Carlisle, PA: Banner of Truth Trust, 1992), 19.

28. Gün: Kendinize Yönelik Öfke

1. Kendinize yönelik öfke ve bazı vaka incelemeleri için bkz. Robert D. Jones, “Anger against Yourself,” *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* içinde 8. bölüm (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005) .

2. Bu bazen insanları kendilerini bağışlama ihtiyacına yönlendirir. Bazılarının “kendini bağışlamak” adını verdiği dinamik, kendine yönelik öfkeyle yakından bağlantılıdır. Bkz. Robert D. Jones, *Forgiveness: “I Just Can’t Forgive Myself!”* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2000).

29. Gün: Tanrı'yı Suçlamayın – Bu Küfürdür

1. Örneğin, bkz. Yaratılış 50:20; Mezmurlar 115:3; Ağıtlar 3:37–38; Daniel 4:35; ve Romalılar 8:28.
2. Öykünün titizlikle okunması, içindeki herkesin (Eyüp'ün, eşinin, hizmet-kârının, Tanrı'nın, Şeytan'ın ve hatta 2:7'den sonra kırk iki bölüm boyunca Şeytan'dan bir daha hiç söz etmeyen yazarın dahi) bunu bildiğini gösteriyor.
3. Mat. 12:34; 15:18–20'de İsa'dan öğrendiğimiz üzere.
4. John Calvin, *Sermons from Job*. Ed. ve Çev., Leroy Nixon (Grand Rapids: Eerdmans, 1952), 29–30.

30. Gün: Tanrı'yı Suçlamayın; Ağıt Yakmayı Öğrenin

1. Kutsal Kitap'taki ağıt örnekleri ve bu beş unsurun daha ayrıntılı incelemesi için bkz. Robert D. Jones, *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005), 122–25.

31. Gün: Anne Babalara (ve Çocukları Seven Herkese) Bir Rica

1. Bu ayetler, bize Tanrı yolunda yürüyen ve yürümeyen arkadaş seçimleri arasındaki farkı nasıl ayırt edebileceğimizi gösteren diğer Süleyman'ın Özdeyiş-leri ayetleriyle uyum içindedir (bkz. Özd. 1:10; 13:20; 27:5–6).

Sonuç: Şimdi Nereye Gitmelisiniz ve Neden?

1. Bu nedenlerin daha fazla açıklaması için bkz. Robert D. Jones, “Why You Must Deal with Your Sinful Anger,” *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* içinde 10. bölüm (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005).

Bu Mücadele İçin Önerilen Kaynaklar

Kitaplar

Jones, Robert D. *Pursuing Peace: A Christian Guide to Handling Our Conflicts*. Wheaton, IL: Crossway, 2012. [Bu kitapta sözü geçen bazı temalarla daha detaylı bir paralellik kuran Kutsal Kitap'a dayalı bir barıştırma kılavuzu.]

Jones, Robert D. *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem*. Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005. [Bu ruhsal okumalar boyunca aktardığım bazı içeriklerin bulunduğu, öfke üzerine yazmış olduğum ve daha kapsamlı olan ilk kitabım]

Powlison, David. *Good and Angry: Redeeming Anger, Irritation, Com-plain-ing, and Bitterness*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2016. [İnsanın içini ısıtan, bilgece ve pastörel bir kitap. David, benim öfke üzerine yapmış olduğum doktora çalışmalarımda bana yardımcı olan önde gelen akıl hocamdı. Kutsal Kitap danışmanlığı dünyasının uzun süredir beklediği bir kitaptır bu.

Welch, Edward T. *A Small Book About a Big Problem: Meditations on Anger, Patience, and Peace*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2017. [Konu bazlı, elli günlük bir ruhsal okuma biçiminde yazılmış kısa bir kitap. Yine doktora profesörlerimin birinden.]

Kitapçıklar

Emlet, Michael R. *Angry Children: Understanding and Helping Your Child Regain Control*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2008. [Yer kıstılaması ve yetişkinlere odaklanmam nedeniyle bu kitapta çocukların öfkesinden söz etmedim. Mike'ın kitapçığı iyi bir başlangıç noktası olabilir.]

Jones, Robert D. *Angry at God? Bring Him Your Doubts and Questions*. Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2003. [Revize edilen ve *Uprooting Anger* adlı kitabımda 6. bölüm olarak yer alan bağımsız bir kitapçık.]

Jones, Robert D. *Freedom from Resentment: Stopping Hurts from Turning Bitter*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2010. [Revize edilen ve

Pursuing Peace adlı kitabımda 6. bölüm olarak yer alan bağımsız bir kitapçık. Gücenme ve kinle mücadele için altı Müjde gerçeğini açık bir dille ortaya koymaktadır.]

Jones, Robert D. *When Trouble Shows Up: Seeing God's Transforming Love*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2013. [Bizi Mesih'in benzerliğine dönüştürmek için Tanrı'nın kullandığı yedi belirli yolu sunmaktadır. Öfkeyle mücadele ederken "kuşanma" sürecinde yararlıdır.]



**BIBLICAL
COUNSELING
COALITION**

The Biblical Counseling Coalition (Kutsal Kitap Danışmanlığı Koalisyonu), Kutsal Kitap danışmanlığını küresel düzeyde geliştirme ve yayma konusunda tutkuludur. Biz bunu yayıncılıkla, kurduğumuz bağlantılarla ve iş birliğiyle gerçekleştiriyoruz.

Yayıncılık, Kutsal Kitap danışmanlığı hizmetlerinin ve kaynaklarının tanıtımını yaparak dünyada acı çeken insanlara umut ve şifa götürmektedir. Kutsal Kitap danışmanlığının tanıtımını *15:14* adlı podcastimiz, web sitemiz (biblicalcounselingcoalition.org), ortak hizmetler, konferans katılımları ve kişisel ilişkiler aracılığıyla yapıyoruz.

Bağlantılar kurmak. Kutsal Kitap danışmanları ve Kutsal Kitap danışmanlığı hizmetleri arasında bağlantılar kurmak, BCC'nin merkezinde yer alan bir unsurdur. BCC, Kutsal Kitap danışmanlığı akımında küresel bir Kutsal Kitap danışmanları ağı oluşturma ihtiyacını ve burada yatan gücü gören önderler tarafından kurulmuştur. Müjde'yi merkez alan ilişkiler kurarak bireyleri ve hizmetleri birbirine tanıtıyoruz.

İş birliği, bizim bağlantı kurma çabalarımızın doğal bir ürünüdür. Kutsal Kitap danışmanlarının ve hizmetlerinin birlikte çalışarak daha başarılı olacağına içtenlikle inanıyoruz. BCC İnanç Bildirgesi, Kutsal Kitap danışmanlığının açık ve kapsamlı bir tanımıdır; otuzdan fazla önde gelen Kutsal Kitap danışmanının iş birliğiyle yaratılmıştır. BCC aynı zamanda pastörlere, kilise önderlerine, danışmanlık yapanlara ve öğrencilere teolojik anlamda bilgelik ve uygulama anlamında uzmanlık sağlayan, üç bölümden oluşan ve birçok yazarın katkıda bulunduğu bir eser yayınlamıştır. Her yıl kitaplar, makaleler, videolar, sesli kaynaklar ve Kutsal Kitap danışmanları için yardımcı olacak diğer ürünlerin üretimi için olanak sağlayabilmekteyiz. Birlikte çalışmak, Kutsal Kitap danışmanlığı alanında sağlam kaynaklar üretmemizi ve en iyi uygulamayı geliştirmemizi sağlıyor. Böylece kilisemizdeki ruhsal bakım hizmetimizi geliştiriyoruz.

BCC hakkında daha çok bilgi edinmek için biblicalcounselingcoalition.org adresini ziyaret edin.

Bütün Hristiyanlar, hem Müjde hem de Kutsal Yazılar açısından zengin olan bu kitabı okumalı ve öğütlerine kulak vermelidir.

—**R. ALBERTH MOHLER JR.**, Rektör, *The Southern Baptist Theological Seminary, Louisville, Kentucky*

Öfke belki de hissettiğimiz en yaygın ve sorunlu duygudur. Hayatlarımıza derinden işler ve en yakın ilişkilerimizi zedeler. Ne mutlu ki, Kutsal Yazılar'da bu evrensel sorun hakkında öğrenebileceğimiz çok şey var. Danışman Robert Jones, bu bir aylık ruhsal okumada öfkenizin nereden geldiğini, onu nasıl Tanrı'ya götüreceğinizi, altında yatan arzularla nasıl başa çıkacağınızı ve sizi öfkeyle kışkırtan durumlarda nasıl Mesih'e benzer bir karşılık vereceğinizi öğretiyor. Günlük düşünme soruları ve uygulanabilir eylem adımları, size öfkenizin yerine koyabileceğiniz belirli, Tanrı yoluna uygun davranışları göstermektedir.

Yaşam İçin 31 Günlük Ruhsal Okumalar serisinde, Kutsal Kitap danışmanları ve Kutsal Kitap öğretmenleri, belirli durumlara ve mücadelelere cevap olan Kutsal Yazı metinleri aracılığıyla, Tanrı'nın Sözü'nü her gün pratik şekillerde hayatınıza uygulamanıza yardımcı olmaktadır.

“Bu ruhsal okuma doğrudan konuya giriyor. Halihazırda bildiğiniz Kutsal Yazı metinlerini aralıyor... öyle ki, daha fazlasını görün ve ikna olun.

—**ED WELCH**, Danışman ve Fakülte Üyesi, *Christian Counseling and Educational Foundation*; *Yazar, When People are Big and God is Small*

“Öfkenin hakimiyetinin giderek zayıfladığını ve sevincinizin çoğaldığını gördükçe, cesaretsizlikten coşkuya doğru yol alın.”

—**AMY BAKER**, Hizmet Kaynakları Müdürü, *Faith Kilisesi, Lafayette, Indiana*; *Yazar, Picture Perfect*

“Son derece pratik ve derin bir şekilde Kutsal Kitap'a dayalı... Başlıca mücadeleleri öfke olan ya da olmayan her Hristiyan'ı teşvik edecek bir kitap.”

—**GREG GILBERT**, Baş Pastör, *Third Avenue Baptist Kilisesi, Louisville, Kentucky*; *Yazar, Müjde Nedir? ve İsa Kimdir?*

ROBERT D. JONES, Louisville'deki Southern Baptist Theological Seminary'de Kutsal Kitap danışmanlığı doçentidir ve otuz yıldan fazla süredir pastörlük hizmetinde bulunmaktadır.



**KARANLIKTAN
IŞIĞA YAYINLARI**

