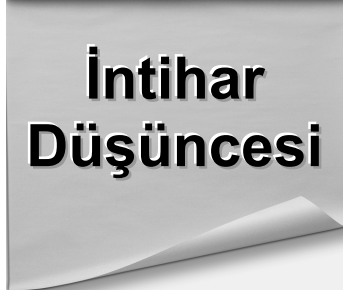


İntihar Düşüncesi



**Josh McDowell
& Ed Stewart**

Türkçesi: Ebru Şahin



Bu kitap,

için Yeni Yaşam Yayınları tarafından üretilmiştir.

Ücretsiz Sipariş Hattı:
0800 261 55 09

ISBN 978-975-9062-41-5

Yeni Yaşam Yayınları
Serasker Cad. Sakız Sokak,
Aytaç 2 İşhanı; No: 40/1
Kadıköy - İSTANBUL
Tel.: (0216) 414 20 61

THOUGHTS OF SUICIDE
© 2000 Josh McDowell and Ed Stewart.
All right Reserved.

Bu kitabın Türkiye'deki tüm hakları
Güvercin Reklam'a aittir.

Basım: Anadolu Ofset - İstanbul
Tel: (0212) 567 13 89
1. Basım, Mart 2008



Bu kitabın hazırlanmasında büyük katkıları olan Teksas, Austin Intimate Life Ministries başkanı David Freguson'a teşekkürü borç biliriz. David bu dizinin bütün kitaplarına katkıda bulunmuştur. Tanrı'nın tesellisini ve desteğini diğer insanlara iletmemizde bize öncü olmuştur. Intimate Life Ministries'in sunduğu seminer ve kaynaklardan faydalanmanızı tavsiye ederiz.

Yirmi üç yıllık arkadaşım (Josh) Dave Billis bu dizideki kitapların hazırlanmasında desteğini bizden esirgememiştir. Dizideki kitaplarda anlatılan her bir hikâye, Dave'in kendi çalışması olan "Youth in Crisis Resource" adlı kitabın çarpıcı bölümlerinden oluşmuştur. Dave ayrıca dizinin tasarım ve düzeninden de

Giriş

sorumludur. Dave'in yeteneğine ve desteğine minnettarız.

Joey Paul of World Publishing bu projeye inanmakla kalmamış, bu projeyi başından sonuna kadar desteklemiştir.

**JOSH MCDOWELL
ED STEWART**



Gençlik grubu, kilisenin yaz kampı giderlerini karşılamak için araba yıkama işinden 430 dolar toparlamıştı. Ama en çok hatırlanacak olay eğlenceli su savaşı olacaktı muhakkak. Kirli arabaların sıra sıra dizildiği bu yerde verilen molalar sırasında, Sean Williams önderliğindeki lise son sınıf öğrencileri iki su hortumunu alarak grubun geri kalanına ateş açtılar! Alt sınıftaki öğrenciler de onlara kovalarla ve sabunlu süngerlerle karşılık verdiler.

Gençlik grubunun rehberleri olan Doug ve Jenny Shaw savaş boyunca kimseye yakalanmadı. Otuz yaşlarında olduklarını söyleyen Doug ve Jenny hazırlıklı gelmişlerdi; Doug arabasının bagajından su tabancalarını aldı

ve Jenny'le birlikte herkese ateş açmaya başladı.

Yirmi dakika süren bu eğlenceli savaş, grubu sıırıslıklam etmiş ve gülmekten kırıp geçirmişti. Bu ıslaklık, onların iki saat daha güneşin altında çalışmalarını kolaylaştırmıştı.

İşten en son ayrılan Sean oldu. Gruptaki diğer arkadaşlarından onu eve bırakmasını istemeyi unutmuş gibi yaptı, daha doğrusu öyle planladı. Sean ve Doug temizlik malzemelerini kilisenin deposuna yerleştirirken, Sean, "Eğer sorun olmazsa ben de sizinle gelebilir miyim?" diye sordu.

Doug da Sean'ın beklediği cevabı verdi: "Ne demek, elbette!"

Sean kendi kendine gülümsedi. Doug ve Jenny Shaw onun hayatında önemli bir yere sahiptiler. Birine gerçekten çok ihtiyaç duyduğu bir anda ona yardım etmişlerdi. Şu andaki probleminin çözümünde de kendisine yine yardım edeceklerinden emindi.

Doug yol üstünde bir yerde hamburger yemeyi teklif etti. Jenny ve Sean da hemen kabul ettiler; araba yıkadıkları için öğlen yemek yemeye fırsat bulamamışlardı.

Burger Shack'de siparişlerini verdikten sonra, ciddi bir ses tonuyla, "Sizinle bir şey

konuşmam gerek" dedi Sean.

"Ben de neyin var diye düşünüp duruyordum" dedi Jenny. "Bugün biraz durgundun, su savaşı dışında yani."

Sean bir an gülümsedi, sonra yine konuya döndü. "Oldukça ciddi bir konu aslında ve ben ne yapacağımı gerçekten bilmiyorum. Bu konuda tavsiyenize ihtiyacım var."

Doug gülümsedi ve, "Eğer yardımcı olabileceğimiz bir şeyse, seni dinlemekten ve sana yardım etmekten mutluluk duyarız, Sean" dedi.

Garson o arada içecekleri getirdi. Sean kâmişla yavaşça kolasını karıştırırken düşüncelerini toparlamaya çalıştı ve en sonunda, "Arkadaşım Kev için endişeleniyorum" dedi.

"Kev derken Kevin Colvin'i mi kastediyorsun?" diye sordu Jenny. "Ara sıra seninle kili-seye gelen çocuk?"

"Evet, Kevin. Çoğumuz ona Kev diyoruz. Ailesi Hıristiyan değil, ama Kev İsa'yı Kurtarıcısı olarak kabul ediyor. Son zamanlarda çok garip davranmaya başladı."

"Kevin'in bir sorunu mu var?" diye sordu Doug.

Sean derin bir nefes aldı. "Tam olarak emin değilim. Son birkaç haftadır çok sessiz ve so-

ğuk davranıyor. Bunların dışında beni endişelendiren birkaç şey daha fark ettim.”

Doug biraz daha yaklaştı ve, “Ne gibi?” diye sordu.

Sean acı hatıralarını anımsatan bu konuyla ilgili konuşurken kendini çok garip hissetti. Ama arkadaşı için bunu yapmak zorundaydı. “Kev’in intiharı düşünmesinden korkuyorum.”

Jenny Sean’ın omzuna dokundu. “Bu senin için çok zor olmalı Sean. Yaşadığın onca şeyden sonra tekrar bu konuyla uğraşmak zorunda olmana üzüldüm” dedi.

Sean’ın acıdan boğazı düğümlendi. İki yıl önce depresyondayken bir avuç dolusu uyku hapını yutuverdiğini hatırladı. Ama Doug ve Jenny ona yardım etmek için yanındaydı. En zor anında yanında bulunan, ondan sevgi ve ilgisini esirgemeyen bu değerli iki insana hayatı boyunca minnettar kalacaktı.

“Sağ ol, sanırım iyiyim” dedi Sean. “Ama Kev için endişeleniyorum. Anne babası kavga etmekle o kadar meşgul ki, onunla ilgilenemiyorlar bile. İki ağabeyi de evden ayırdı. Bu yüzden evde kendini çok yalnız hissediyor. Bu baharda da arkadaşı Tim’i araba kazasında kaybedince iyice içine kapandı. Onun için endişeleniyorum.”

Sonra Doug konuşmaya başladı. “Kev’in intiharı düşünmesinden şüphe etmene neden olan başka neler var?” diye sordu.

“Tanıdık gelen şeyler. Kev hep yorgun görünüyor, hiç enerjisi yok. Cumartesi öğlen onu aradığımda hâlâ yatakta oluyor. Onunla konuşmaya yanına gittiğimde bile bir köşeye çekilip uyumak istiyor.”

“Yorgunluk sende de endişelendiğimiz bir belirtiydi” dedi Jenny.

“İyi ki fark etmişsiniz” dedi Sean. “Kev aynı zamanda siyah kıyafetler, deri giysiler, siyah takılar takıyor ve ölümle ilgili şeyler söylüyor. Birdenbire başka bir ruh haline bürünüyor; bir dakika sinirli, sonrasında ise sessiz.”

“Kev’in davranışlarıyla ilgilenmene çok sevindim” diyerek Sean’ı onayladı Jenny. “Kev’in yardıma ihtiyacı var.”

Garson hamburger ve patates kızartmasını getirdi. Yemek için Tanrı’ya dua ederken Kevin için de dua etti Doug.

Yemeğe başlayınca Sean devam etti. “Beni asıl endişelendirense, Kev’in eşyalarını dağıtmaya başlaması. Bisikleti gibi çok sevdiği eşyalarını bile vermeye başladı. Hiçbir şeyi umursamıyor gibi görünüyor. Buralarda daha fazla

kalmayacakmış gibi davranıyor.”

Doug ve Jenny konuyla çok ilgilendiler. Sean, endişelerini onlarla paylaşınca kendini daha iyi hissetmeye başladı.

Bir ısırık aldıktan sonra hamburgerini masaya koydu Doug. “Sean, Kev’in daha önce hiç intihara teşebbüs edip etmediğini biliyor musun?” diye sordu.

“Sanmıyorum.”

“Kev’in gerçekten intihar etmek istediğini ondan duydun mu hiç?” diye devam etti Doug.

Sean kafasını salladı. “Bütün zamanımı onunla geçiremiyorum tabii ki. Ama bana hiç böyle bir şey söylemedi.”

“Herhangi bir intihar notu hazırlarken falan gördün mü onu?” diye sordu Doug.

“Hayır, ona benzer bir şey görmedim.”

“Sen yanındayken intihara kalkışırsa ne yapman gerektiğini biliyor musun peki?” diye sordu Jenny.

Sean bir an sessiz kaldı. “Annemin ve sizin bana yaptığınızı yapardım” dedi ciddi bir ses tonuyla. “Onu hemen acile götürürdüm. Doktor gelene kadar da başından bir saniye bile ayrılmazdım.”

O an olduğu gibi gözünün önüne geldi.

Sean hapları yutuyordu. Sonra acilde yatarken boğazına bir hortum takıldığını hatırladı. Annesi, Doug ve Jenny de oradaydı. Ağlıyor ve dua ediyorlardı. Sean'ın annesi boş şişeyi görünce ve oğlunu uyandıramayınca panik halinde onları aramıştı. Gençlere destek veren Doug ve Jenny hemen onlarla hastanede buluşmuş ve Sean tehlikeyi atlatana kadar yanından ayrılmamışlardı.

“Ayrıca Kev intihar edeceğine dair bir işaret verirse veya intihar notu bulursan ne yapacağını biliyor musun?” diye devam etti Jenny.

Sean cevap verdi. “Hemen yardım çağıracağım. Profesyonel sağlık ekipleri gelene kadar da yanından ayrılmayacağım.”

“Doğru” dedi Jenny. “Bunları bildiğini biliyordum, ama yine de senden duymak istedim. Bu kadar ciddi bir işin üstesinden gelebilecek misin?”

“Kesinlikle” dedi Sean hiç tereddüt etmeden. “Kev benim arkadaşım, onun ölmesini istemiyorum. Ona yardım etmek için elimden ne gelirse yaparım. Hem başkaları da beni yardım edecek kadar çok sevdi.”

Jenny Sean'ın omzuna dokunup, “Doug ve ben hastaneye zamanında yetiştiğin için çok sevindik. Seni seviyoruz. Sen bizim için çok

önemlisin" dedi.

Sean arkadaşlarına gülümsedi. "İkinize de teşekkür ederim. Kev kendini öldürmeye çalışırsa ona nasıl yardım etmem gerektiğini biliyorum. Ama ona yardım etmek için son dakikaya kadar beklemek istemiyorum. Bu yüzden sizce ne yapmalıyım?"

"Bu gerçekten önemli bir soru, Sean" diye söze başladı Doug. "İki yıl önce senin hap olayından sonra, Jenny ve ben intihar edeceğine dair gösterdiğin belirtileri anlayamadığımızı fark ettik. O zamanlar tecrübeli değildik daha. Ama istatistikleri biliyorduk yine de: Ülkemizde günde bin genç öğrenci intihara teşebbüs ediyor ve bunların on sekizi maalesef yaşamını kaybediyor. Ama bunu, inananların karşılaşacağı bir sorun olarak hiç düşünmemiştik."

Jenny açıklamaya devam etti. "Doug ve ben, hangi inançtan olursa olsun her çocuğun, *çocuk* olduğunu fark ettik. Birçok çocuk stres altında, bazılarının ihtiyaçları karşılanmıyor, bazıları ise yalnızlık çekiyor. Bazı çocuklar, ayrılık, boşanma ya da reddedilme yüzünden zarar gören ailelerde yaşıyor. Bazıları klinik depresyon yaşıyor. Bazıları da ümitsizliğe kapılıyor ve kolay bir çıkış yolu arıyor. Gün-

müzde birçok çocuk ilgi eksikliği çekiyor ve bunu elde etmek için de her şeyi, intiharı bile deniyor. Doug ve ben intihar belirtilerine dikkat etmeye başladık. Tabii yalnızca belirtileri değil, sebepleri de ele almaya başladık.”

“Ben de Kev için bunları yapmak istiyorum” dedi Sean. “Bana bu konuda yardım edecek misiniz?”

“Tabii ki!” dedi Doug. “İki yıl boyunca öğrendiğimiz bazı önemli noktaları seninle paylaşalım.”

Üç arkadaş hamburgerlerini bitirince, Sean, Kevin’in şüpheli tavırlarına nasıl karşılık vermesi gerektiğine dair birkaç tavsiye aldı. Doug Sean’ın içini rahatlatıcak birkaç şey daha söyledikten sonra konuşmalarını bitirdiler. “Kevin’e yardım etmek istemeni takdir ettik. Ona yardım ederken bizim de yanında olduğumuzu bilmeni isteriz. Yardıma ihtiyacın olduğunda ya da gidişat hakkında konuşmak istediğinde bizi her zaman arayabilirsin. Senin ve Kevin için dua edeceğiz.”

Sean o gece Doug ve Jenny’nin söyledikleri üzerinde düşünmek için uyumadı. Verdikleri tavsiyeler gerçekten yararlıydı. Bu tavsiyeleri Kev’in içinde bulunduğu durum için uygulamak üzere Tanrı’ya dua etti.

Düşünme Molası

Sean gibi belki sizler de bir arkadaşınızda bu tarz davranışlara rastlamışsınızdır. Tam olarak emin olamasanız da arkadaşınızın intiharı düşünüp düşünmediğini merak edersiniz. Bu merakınız aslında hiç de yersiz değil, çünkü bugünlerde intihar, öğrencilerin ölüm sebepleri arasında ikinci sırada yer alıyor. Yapılan araştırmalara göre, bir yılda bunalıma giren altı bin beş yüz genç, hayatlarına kendileri son veriyor. Yani her iki buçuk saatte bir, bir genç hayatına son veriyor. Siz de arkadaşınızda intihar eğilimleri seziyorsanız, arkadaşınızın böyle bir şeyi düşünüp düşünmediğinden bir an önce emin olmalısınız.

İntiharı düşünen kişileri üç kısma ayırabiliriz:

İlki, intihara gerçekten teşebbüs eden çocuklar: Eğer intihar etmeye çalışan birini görürseniz, önünüzde sadece bir seçeneğiniz var; ya acili aramak ya da ondan sorumlu olan kişiyi arayıp onu bir an önce acile ya da ruh ve sinir hastalıkları hastanesine götürmek. Bu kişinin böyle bir şeye tekrar teşebbüs etmemesi için profesyonel yardıma ihtiyacı vardır.

İkincisi, intihar edecek gibi görünen ya da ciddi bir şekilde intiharı düşünen çocuklar: Bir

İntihar Düşüncesi

intihar notu bulursanız ya da bir arkadaşınızın ciddi bir şekilde intiharı düşündüğünü öğrenirseniz, arkadaşınıza mutlaka müdahale etmelisiniz. Arkadaşınızı danışmana götüreceğiniz biriyle –çevresinden ya da ailesinden biriyle– temasa geçmelisiniz. Sorumlu bir yetişkinin gözetimi altına girene kadar arkadaşınızı yalnız bırakmamalısınız. İntihar belirtileri muhtemel teşebbüsler olarak görülmelidir.

Üçüncüsü, Kevin Colvin gibi içinden intihar düşünceleri geçiren gençler: Bu, sizin arkadaşınızla ilgileneneğiniz bölüm olabilir. Kevin gibi arkadaşınız da intihar düşünceleriyle ilgili bazı belirtiler gösterebilir. Aşağıdaki sorulardan herhangi birine evet diyorsanız, arkadaşınız ciddi bir şekilde intiharı düşünüyor olabilir:

1. Ölüm arkadaşınızın ilgisini çekiyor mu? Arkadaşınız ölümden bahsediyor, ölümle ilgili sorular soruyor, ölümle ya da ölmekle ilgili şarkılar dinleyip filmler izliyor mu?
2. Arkadaşınız eşyalarını dağıtmaya (vermeye) başlıyor, okuldaki dolabını temizliyor ya da ölüme hazırlandığına dair başka işaretler (belirtiler) veriyor mu?
3. Arkadaşınız çoğu zaman keyifsiz mi?

Arkadaşımın Bir Sorunu Var...

4. Arkadaşınızın davranışlarında ani değişimler oluyor mu, birdenbire hareketleniyor ya da sertleşiyor mu?
5. Arkadaşınız sık sık huysuzlanıyor, öfke leniyor ya da içine kapanıyor mu?
6. Arkadaşınız sürekli uyumak istiyor ya da uyuyamamaktan şikayet ediyor mu?
7. Arkadaşınız sürekli yorgun mu?
8. Arkadaşınız dikkatsizce araba kullanmak, bıçak ya da silahla oynamak gibi tehlikeli işlere kalkışıyor mu?

Bunlar arkadaşınızın intihar etmek üzere olduğu anlamına gelmese de, onun intiharı bir çıkış yolu olarak düşündüğünü gösterebilir. Siz de Sean'ın yaptığını yapacak kadar bilginiz. Endişelerinizi arkadaşınızın ailesi ya da çevresindeki yakın biriyle paylaşın ve ne yapabileceğinizi düşünün. Şu anda duruma el koymanın tam zamanı!

Açığa çıkan bu belirtilerin altında ne gibi problemler yatmaktadır? Bir öğrenciyi intihara sevk eden nedenler nelerdir? Birazdan bir insana ölmenin yaşamaktan daha iyi olduğunu düşündürebilecek olası bazı durumlara değineceğiz. Bunlardan biri veya birkaçı arkadaşınızın rahatsız edici tavırlarının asıl nedeni olabilir.

İntihar Düşüncesi

Ailenin dağılması. Arkadaşınızın aile hayatı nasıl? Arkadaşınız yabancılaşma veya aile tarafından reddedilme duygularıyla mı boğuşuyor? Sean, Kevin'in anne babasının tartıştığını ve iki ağabeyinin de evden ayrıldığını belirtmişti. Ayrılık veya boşanmaya eşlik eden stres ve yalnızlık, şiddetli bir hareket ya da süregelen aile çatışmaları intihar düşüncelerine neden olabilir.

Depresyon. Arkadaşınız çoğu zaman keyifsiz mi görünüyor? Klinik depresyon, insanların çoğu zaman sorunlarından bir çıkış yolu bulmasını engelleyen bir hastalıktır. Bir uzmana düzenli olarak tedavi olmazsa, depresyon kurbanı olan kişi intiharı tek çıkış yolu olarak görebilir.

Kaçış. Arkadaşınız kendini ümitsiz bir durum içinde sıkışıp kalmış gibi mi görüyor? İntihar, öğrenciler tarafından her zaman ümitsizlikten, acıdan, cezadan, aşağılanmaktan ya da sadece zihinsel ve duygusal yüklerin ağırlığından bir kaçış yolu olarak görülür.

Kayıp. Arkadaşınız, ailesinin, yakın bir arkadaşının ya da sevdiği birisinin kaybından dolayı acı mı çekiyor? Sean, yakın bir arkadaşının trafik kazasında ölümünden dolayı Kevin'in alt üst olduğunu söylemişti. İntihar

böyle bir kaybın dayanılmaz gibi görünen acı ve kederinden bir kaçış yolu olarak görülebilir.

Suçluluk. Arkadaşınız yaptığı bir şeyden suçluluk mu duyuyor? İntihar, bazen bir insanın bağışlanmaz olarak düşündüğü bir hareketin tek cezası olarak görülebilir.

İlgi ya da Kullanma. Arkadaşınız kendini ailesi ya da arkadaşları tarafından değersiz ya da ihmal edilmiş gibi mi görüyor? Eğer öyleyse, intihar belirtileri ya da girişimleri arkadaşınızın ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğunu gösterir. Bu belki de arkadaşınızın, "İnciniyorum. Umutsuzum. Nasıl baş edeceğimi bilmiyorum ve yardıma ihtiyacım var. Lütfen biri benimle ilgilensin!" demesinin bir başka yoludur. İntihar tehditleri, birinin istediği bir şeyi ailesine yaptırmak için giriştiği bir yol da olabilir.

İntikam. Arkadaşınız biri tarafından kötü bir şekilde incitildi veya utandırıldı mı? Bazen intikam duygusu, yaşama duygusundan daha güçlü olabilir. Kendi kendini yok etme bazen acı çektiren kişiden intikam almanın en iyi yolu olarak görülmektedir. İntihar aracılığıyla intikam alma, duygusal bir ilişkinin bitimine verilen sapkın bir cevap da olabilir.

Eğer Kevin gibi intihar edeceğine dair ufak ipuçları veren bir arkadaşınız varsa, bir umu-

İntihar Düşüncesi

dunuz var demektir. Arkadaşınızın intiharı düşünmesine yol açan acıları hafifletmek için olumlu bazı adımlar atabilirsiniz. Doug ve Jenny gibi destek ve rehberliklerini esirgemyen, ihtiyaç duyduğunuz her anda arayabileceğiniz deneyimli yetişkinlere sahip olduğunuz için şanslısınız. Etrafınızda böyle birileri olmasa bile, tıpkı Sean'ın arkadaşı Kevin'e yaptığı gibi siz de arkadaşınıza destek olabilirsiniz.

Sean'ın Hikâyesi

Sean'ın Kevin'le birlikte yapabilecekleri bir şey bulması çok zor olmuştu. Kevin bisiklet sürmekten hoşlanırdı. Sean'ın video oyunu oynamak, spor salonuna gitmek ya da kriket oynamak gibi teklifleri hep, "Sanmıyorum" ya da, "Çok yorgunum" gibi bahanelerle reddediliyordu.

Ama Sean ırmak boyunca uzanan asfalt yolda hız pateni yapmayı teklif edince, Kevin biraz ilgilenir gibi oldu. Bu yüzden Sean güneşli bir Cumartesi sabahı saat 10'da Kevin'i yataktan kaldırmak için evlerine gitti ve garajdaki tekerlekli patenlerini ve dizliklerini bulması için ona yardım etti. Saat 11:30'da mahal-

ledeki kaldırım boyunca ırmağa doğru hızla kaydılar.

Ağaçlarla dizili yol boyunca Kev çok fazla konuşmadı. Kev'den daha iyi paten kayan Sean, arkadaşının kendisini geçmesine izin verdi. Kev'i izlerken, Tanrı'nın arkadaşına daha fazla merhamet etmesi ve onun rahatsız edici tavırlardan kurtulması yolunda ona yardım edebilecek sözcükleri vermesi için Tanrı'ya dua etti.

Yarı yola ulaşınca, Kev nefes nefese kaldı. Bunun üzerine Sean yolun kenarında biraz solumlanmayı ve su içmeyi teklif etti. Kev hemen kabul etti. Dizliklerini çıkardılar ve nehre bakan bir banka oturdular.

"Bu gerçekten harika oldu, Kev" dedi Sean, arkadaşına su şişesini uzatırken. "Uzun zamandır böyle bir şey yapmamıştık."

"Evet, farkındayım" dedi Kev, zorlukla nefes alırken. Sudan bir yudum aldı ve uzun uzun nehre baktı. Sean arkadaşının görüntüsüne takıldı. Rengi solmuş siyah bir şort ve üzerinde mezarlıkta poz vermiş bir rock grubunun resmi olan, eski püskü, siyah bir tişört giymişti. Üzgün görünen yüzü ve çökük gözleri tel tel siyah saçlarıyla çevrelenmişti. Kev eskiden spor yaparken bile kıyafetine dikkat

ederdi. Arkadaşı kendisiyle artık hiç ilgilenmediği için Sean kendini kötü hissetti.

Doug ve Jenny ile yaptığı konuşmadan cesaret alan Sean sonunda buzları kırmaya karar verdi. "Kev, seninle ne zamandır bir şey konuşmak istiyordum" dedi dikkatli bir şekilde.

Kev hiçbir şey söylemeden nehre bakmaya devam etti.

Sean devam etti. "Son zamanlarda birlikte hiçbir şey yapmıyoruz. Her şey yolunda mı, yani dostluğumuzla ilgili?"

Kev omzunu silkti. "Evet, sanırım her şey yolunda."

"Son zamanlarda pek bir şey yapmak istemiyormuşsun gibi geldi."

"Bazen meşgul oluyorum, bazen de yorgun."

Çok meraklıymış gibi görünmemek umuduyla Sean sustu. Sonra, "Aynı zamanda biraz da sessiz ve üzgün. Diğer her şey de yolunda mı?" diye sordu.

Kev birkaç saniye cevap vermedi. Sonra Sean'a baktı. "Aslında pek de yolunda sayılmaz" dedi sonunda, yüzünden acısı okunabiliyordu.

"Yardım edebileceğim bir şey var mı" diye sordu Sean.

Kev yüzünü tekrar yana çevirdi, sonra başını eğip yere baktı. En sonunda, "Annemle babamın boşanmasını engelleyemedikçe ve okuldaki ders notlarımı yükseltemedikçe imkânsız" dedi.

Sean şaşırılmış bir şekilde, "Annenle baban boşanıyor mu?" diye sordu.

Kev yavaşça başını salladı. "Annem, babamın ofiste bir sevgilisi olduğunu öğrenmiş. Bu yüzden onu kovdu ve beni görmesini bile istemediğini söyledi. Evde çok kötü şeyler oldu."

Sean arkadaşının omzuna dokundu. "Kev, çok üzüldüm. Annenle babanın sorunları olduğunu biliyordum. Ama boşanma... gerçekten üzücü olmalı."

Başını iyice eğen Kev, birkaç kez gözlerini kırptı ve burnunu ovaladı. Sean arkadaşını daha önce hiç bu kadar mutsuz görmemişti. Onun acısını kendi yüreğinde hissedebiliyordu.

"Bana anlatmak istersen, seni memnuniyetle dinlerim" dedi Sean.

Kev küçümsercesine ona baktı. "Bunu yapmak zorunda değilsin, Sean" dedi.

"Ne demek istiyorsun?"

"İlgilenmek zorunda değilsin. Senin de

kendi sorunların var. Bu yüzden benimkileri dinlemeden gerekmez.”

“Kev, biz arkadaşız ve ben...”

“Yani bazen bisiklet sürmeye ve paten yapmaya gidiyoruz” diyerek araya girdi Kev. “Bu benim sorunlarımı da yükleneceğin anlamına gelmiyor.”

“Hey, biz arkadaşız, unuttun mu?” dedi Sean. “Eğer sen üzgünsen ve benim bu konuda yapabileceğim bir şey varsa, ben buradayım. Hatta bu, sadece seni dinlemek olsa bile.”

Kev düşünceli bir şekilde nehre sırtını döndü.

“Bana yardım etmek için belki de çok geçtir” dedi neredeyse fısıldayarak.

Bu sözler Sean’ın tüylerini diken diken etti. “Ne demek istiyorsun?”

“Yani, ne anlamı var ki? Annemle babam birbirlerinden nefret ediyorlar ve bana katlanamıyorlar. Ağabeylerim baş belası olduğumu düşünüyorlar. Bütün derslerim berbat durumda. En iyi arkadaşım Tim öldü. Senin dışında hiçbir arkadaşım da vaktini boş yere benimle harcamak istemiyor.”

“Tim’i gerçekten özölüyorsun, değil mi?” diye sordu Sean. “Kendini yalnız hissetmene çok üzuldüm. Şu anda okulun senin için çok

zor olduğunu da fark edemedim. Çok üzgünüm, Kev.”

Kev derin bir iç çekti. Sean yüzündeki acıyı görebiliyordu. “Bu dünyada boşuna yer kaplıyorum, ayrıca ayak altında olmaktan da çok yorulдум.”

Sean dirseğiyle arkadaşını dürttü. “Bu gezegende boşuna yer kaplamıyorsun” dedi. “Sen Tanrı’nın çocuğusun. Çok iyi yeteneklere sahip birisin. Ne zaman kendini öyle hissedersen beni ara, ben de sana ne kadar iyi olduğunu hatırlatayım. Ayrıca hayatında senin, benim ve Tanrı’nın birlikte çözemeyeceği hiçbir şey yok. Tanrı’nın seni sevdiğini hatırla. Ayrıca kötü bir patenci olman dışında sen de gayet iyisin bence.”

Kev elini Sean’ın omzuna koyarken gülümsedi. Sonra da, “Sağ ol, arkadaşım” dedi fısıltıyla. Birkaç saniyelik bir sessizlikten sonra, Kev anne babasının ayrılmasının arkadaşının ölümüyle aynı zamana denk gelmesinin onu ne kadar yaraladığını anlattı. Sürekli mide ağrısı çektiğini ve sadece uyumak istediğini anlattı. Konsantre olamadığı için de dersleri iyice kötüye gitmişti. Derslerini asla düzeltermeyeceğini düşünüyordu, hatta denemeye değer olup olmadığını bile sorgulamamıştı.

“Senin adına gerçekten üzıldüm, Kev. Anne babanın ayrılmasının ve bütün bu yaşadıklarının senin için çok zor olduğunu biliyorum.” Sean ileriye doğru baktı. Konuşurken arkadaşının dizine yumruğuyla hafifçe dokundu. “Bütün bu şeyleri yaşamak zorunda kalman beni gerçekten üzüyor. Keşke bu kadar incinmeseydin.”

Kev ayrıca ağabeyleri tarafından dışlanışını ve arkadaşları olmadan ne kadar yalnızlık çektiğini anlattı. “Zor olduğunu biliyorum” dedi Sean. “Ama biz arkadaşız ve bunların üstesinden birlikte geleceğiz.” Sonra Sean sadece Tanrı’nın ve arkadaşının duyabileceği bir ses tonuyla Kevin için Tanrı’ya dua etti.

Kev’in kendini daha rahat hissetmeye başlamasından birkaç dakika sonra Sean, “Yolun sonuna kadar kayalım mı, sonra da yemek yeriz” dedi.

Kev’in yine arkasından gelen Sean, arkadaşıyla zaman geçirip paylaşımında bulunabildiği için Tanrı’ya şükretti. Nehrin kenarındaki bankta geçirdikleri bu kısa zamanın, sadece bir başlangıç olduğunu biliyordu. Doug ve Jenny’nin verdiği tavsiyeleri uygulamaya devam edecekti.

Yolun sonuna geldiklerinde, Sean küçük

sırt çantasını açtı ve hazırladığı sandviçleri çıkarttı. İki genç patenlerini ve çoraplarını çıkarıp ayaklarını nehre soktular ve yemeklerini yemeğe başladılar. Nehirden esen meltem, insana ferahlatan bir duygu veriyordu. Sean, Kev'in yüzünün güneş gibi parladığını fark etti.

"Hey, ben ciddiym" dedi Sean, kızarmış patateslerini yerken. "Okuldaki sorunlarını öğrenmek istiyorum. En çok sorun yaşadığın dersler hangileri? Ne kadar geridesin?"

Kev, okuldaki başarısızlığının sebep olduğu utanç dolu bir sesle, "Sanırım arkadaşlarından hiçbir şey saklayamazsın, değil mi?" dedi.

"Yüzüne vurmaya çalışmıyorum" diye araya girdi Sean hemen. "Belki yardım edebilirim diye söylüyorum."

"Bu dönemin bitmesine sadece bir ay kaldı, Sean" dedi Kev. "Dünyanın en hızlı bilgisayarı bile bu boşluğu kapatmama yardım edemez." Sonra da biyoloji ve edebiyat derslerinden kalmak üzere olduğunu ve üç dersin daha kritik durumda olduğunu söyledi. Birkaç tane ödevini de yapmamıştı. Bu yüzden de kaldığı ve neredeyse kalacak olduğu derslerin sınavlarına hazır değildi.

Sean dikkatli bir şekilde dinledi. Sonra da,

“Notlarının hepsini yükseltmeyiz belki, ama en azından orta hale getirebiliriz. Böylece derslerinden geçmiş olursun. Nasıl bir fikir sence?”

“Notlarımı yükseltmek için bana yardım mı edeceksin?” diye sordu Kev, inanmaz bir ses tonuyla. “Okul ödevlerini bu kadar çok mu seviyorsun?”

Sean gülümsedi. “Niye olduğunu sen benden daha iyi biliyorsun. Sadece sana yardım etmeye çalışıyorum, hepsi bu. Arkadaşlar kötü günler içindir. Kilisede sana yardım etmekten memnun olacak başka çocuklar da var” dedi.

“Benim ödevlerimi mi yapacaksınız yani?”

“Senin ödevlerini yapmaktan bahsetmiyorum” diye açıkladı Sean: “Kaçırdığın ödevleri halletmen ve açığını kapatman için sana yardım etmekten bahsediyorum. Ayrıca test, sınav gibi şeylere de birlikte çalışacağız.”

“Özel ders gibi yani” dedi Kev.

“Evet. Edebiyatta ve tarihte iyiyimdir, bu konuda sana yardım edebilirim. Rachel DeWitt matematik ve fen alanında uzmandır. Biyoloji konusunda da sana o yardım edebilir. Ne dersin?”

“Rachel çok iyi biri. Onu seviyorum” diye

cevap verdi Kev.

Her ikisi de bir an için konuşmadı. “Ne söyleyeceğimi bilmiyorum” diye söze başladı Kevin. “Tim öldüğünden bu yana kimse bana yardım teklifinde bulunmamıştı, ailem bile. Kendimi tamamen yalnız hissediyordum. Sorunlarımdan bir çıkış yolu bulamıyordum. Ev de okul da iyice kötüye gitmeye başlamıştı.”

“Artık öyle olmayacak” diyerek arkadaşını rahatlattı Sean. “İçinde bulunduğun bu zor durumu geç fark ettiğim için özür dilerim. Ama sana yardım etmek istiyorum. Doug ve Jenny de dahil olmak üzere gençlik grubunda sana yardımcı olmak isteyecek başka kişiler de tanıyorum. Sana uyar mı?”

Kev gülümsedi. En sonunda, “Evet” dedi. “Bana uyar. Çok teşekkürler arkadaşım.”

Kev eve dönerken daha mutlu ve canlı görünüyordu. Sean ayrıca Kev’de, zaman zaman kendisinin bile yetişemediği bir enerji patlaması fark etti. Kev’i böyle neşeli ve canlı görmek çok güzeldi.

Sean arkadaşına olan ilgisini göstermek için onu her gün aramaya ve onunla okulda görüşmeye karar verdi. Hava elverdiği sürece de Kev’i nehir kıyısında paten yapmaya çağıracaktı.

Düşünme Molası

Sean ve Kev'in nehir kıyısında geçirdiği anları düşündükçe, bunalmış ve ümitsiz durumdaki arkadaşıyla nasıl başa çıkması gerektiği konusunda, Doug ve Jenny'nin Sean'a nasıl yardım ettikleri hakkında kafanızda bir fikir oluşmuştur sanırım. Sizin arkadaşınız da umutsuz ve çaresiz bir haldeyse, Shaw'ın tavsiyelerini siz de uygulayabilirsiniz. Arkadaşınıza verdiğiniz tepki Sean'ın Kevin'e verdiği tepkiyle aynı olmayabilir, ama en azından arkadaşınıza yardım ederken göz önünde bulunduracağınız dört tane ana madde var.

Dikkat etmeniz gereken ilk nokta şu: İntihar düşünceleri ve genç bir insanı intihara yönelten şart ve davranışlar ciddi meselelerdir. Doug ve Jenny'den tavsiye almakla Sean çok akıllıca bir şey yaptı. Siz de bir anne veya babadan ya da sizden daha olgun bir yakınınızdan tavsiyeler alın, sizi cesaretlendirmelerini ve sizin için dua etmelerini isteyin. Bu konuda kendinize yeterince güvenemiyorsanız, olgun bir büyüğünüzden yardım isteyin. Arkadaşınızın bu konuda daha fazla yardıma ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, mutlaka başkalarından yardım isteyin.

Arkadaşınızla sağlam ilişkiler kurun. İntihar

etmeyi düşünen insanlar genellikle yalnız olduklarını hissederler. Sosyal açıdan yalnız da olsalar, aktif de olsalar, onlarla çok fazla ilgilenen, onlara zamanını harcayan ve onları değerli bulan birilerinin eksikliğini hissederler. Kevin Colvin iyi bir örnek teşkil etmektedir. Evde ailesi ile yaşadığı sorunlar onun kendisini terk edilmiş ve istenilmeyen bir kişi olarak görmesine neden olmuştur. Arkadaşı Tim'in ölümü onun kendini çok yalnız hissetmesine neden olmuştur. Bu baskılar okul derslerini etkileyince de, arkadaşları onunla görüşmekten kaçınmış ve bu da Kev'in kendini dışlanmış hissetmesine neden olmuştur. Yalnız olan ve sevilmediğini düşünen herkes, Kevin gibi bu dünyada boşuna yer kapladığını düşünür.

Yalnızlıkla mücadele eden biriyle paylaşacağınız en önemli şey dostluğunuzdur. İntihara eğilimli kişilerin güçlü ve sağlıklı ilişkiler kurmaları gerekir. Sean ve Kevin'in arasında bir arkadaşlık ilişkisi vardı zaten. Ama Kevin'in sorunları onun geri çekilmesine neden olmuştu. Doug ve Jenny, Kev'le olan ilişkisini güçlendirmek için Sean'a ilk adımı atması konusunda tavsiyede bulundular. İntihar düşüncesi içinde olan arkadaşımızın ihtiyacı olan

İntihar Düşüncesi

sevgi ve arkadaşlığı ona sunmak için biraz zaman ve enerjiye ihtiyacınız olabilir.

Arkadaşınızın kendini yalnız hissetmesine engel olacak güçlü bir ilişkinin kurulması için gereken birkaç yol şöyle özetlenebilir:

1. Arkadaşınızla ilgilenin. İntihar düşünen biriyle başa çıkmanın en iyi yolu ona ilginizi göstermektir. Sean, Kevin'e nasıl yardım edebileceğine dair Doug ve Jenny'den tavsiye alarak Kevin'e olan ilgisini göstermiştir. Arkadaşınızın acı çektiğini düşünüyorsanız, tüm yüreğinizle onunla ilgilenmelisiniz.
2. Arkadaşınıza vakit ayırın. Acı çeken insanlar için sevgi, *zaman* anlamına gelmektedir. Sean arkadaşıyla patene gitmek için ona zaman ayırmış ve onunla sohbet etmiştir. İletişim kurmak için siz de arkadaşınızla vakit geçirmeye çalışın.
3. Arkadaşınızla irtibat halinde olun. Sadece merhaba deyip nasıl olduğunu sormak için ara sıra yapılan telefon görüşmeleri, birlikte bir şeyler yapmasanız bile arkadaşınızla ilgilendiğinizi gösterir.
4. Arkadaşınız için dua edin. İlişkinizi geliştirmek ve arkadaşınızın sevgi ve ilgi ihtiya-

cını karşılayabilmek için Tanrı'dan size yol göstermesini dileyin.

5. Arkadaşınıza kendisinin Tanrı'nın suretinde yaratıldığını ve eşsiz olduğunu söyleyin. İntihara eğilimli olan kişiler Tanrı'nın gözünde kendilerini değersiz görürler. Arkadaşınız inançlı biriye, ona Tanrı'nın onu sevdiğini, değer verdiğini ve Tanrı'nın gözünde özel olduğunu hatırlatın. Arkadaşınız inançlı biri olmasa bile yine de Tanrı tarafından yaratılmıştır ve İsa Mesih onun için de can vermiştir.
6. Arkadaşınıza ümit vermeye çalışın. Kevin ümidini kaybetmişti ve kendini bu gezegende sadece bir fazlalık olarak görüyordu. İntiharı düşünen diğer çocuklar gibi o da mantıklı bir şekilde hayatını değerlendiremiyor ve sorunlarının üstesinden gelemiyordu. Bu gibi insanlara ümit aşılamanın en iyi yolu, nasıl düşündüklerini tartışmak yerine onların duygularına yönelmektir. Sean, Kevin'in acısını paylaşarak ve onu dinleyerek ümit verdi. Arkadaşınıza geleceğe dair ümit verdikten sonra, onun mantıksız davranışları ve duygularıyla ilgilenmek için vaktiniz olacaktır.
7. Arkadaşınızla konuşun. Sean Kevin'in ger-

İntihar Düşüncesi

çekten konuşacak kimsesi olmadığını fark edemedi. Cesareti kırılmış, bunalıma girmiş öğrenciler, problemleri, acıları ve kararları hakkında aileleriyle konuşamadıklarını söylüyorlar. Yaşam ve çektiği zorluklar hakkında sizinle konuşması için arkadaşınızı cesaretlendirin. Düşünceleri kuşkulu bile olsa, arkadaşınıza suç bulmadan ve onu yargılamadan, düşüncelerine saygılı olduğunuzdan emin olun. Arkadaşınızın onu umursayan birine, duygularını özgürce ifade edebilmesi çok önemlidir.

Saydığımız bu yollarla arkadaşlığınızı güçlendirdikten sonra onun intihar düşüncesinden uzaklaşmasına yardım etmeniz için atmanız gereken çok önemli üç adım daha var.

Acı çeken arkadaşınızı teselli edin. Duygusal acı ve yalnızlık çekerken Kevin'in en çok ihtiyaç duyduğu şey içinin rahatlamasıydı. Sean bu yüzden nehir kenarındayken Kevin'in acısını kendi acısıymış gibi hissetti. İsa, "Ne mutlu yaşlı olanlara! Çünkü onlar teselli edilecekler" (*Matta 5:4*) dedi. Yas tutmak, içteki acıyı dışarı atmaktır. Sean'ın yumuşak bir tonla sorduğu sorulara cevap olarak, Kevin okuldaki ve evdeki güç durumu nedeniyle çektiği acıyı anlattı. Kevin ne kadar mutsuz olduğunu

Sean'a anlattığında, Sean da bu acıyı onunla paylaştı. Sean, İsa'nın sözlerine göre Kevin'i teselli ettiğinde Kevin kendini özel ve huzurlu hissetmişti. Yalnızlık ve umutsuzluğundan kaynaklanan acıyı iyileştirmeye başlayanlar için gerçek teselli Tanrı'nın lütfudur.

Sıkıntının, endişenin ve intihar duygusunun ortasında kalan arkadaşın için en iyi teselli, onun acısını paylaşmandır. Tanrı, tesellisini bizimle başka insanlar aracılığıyla paylaşır. Pavlus şöyle yazmıştır: "Her türlü tesellinin kaynağı olan Tanrı'ya, merhametli Baba'ya, Rabbimiz İsa Mesih'in Tanrısı ve Babası'na övgüler olsun! Kendisinden aldığımız teselliyle her türlü sıkıntıda olanları teselli edebilmemiz için bizi bütün sıkıntılarımızda teselli ediyor" (2.Korintliler 1:3-4). Teselli, arkadaşınızın azmini yitirmemesi, dayanması ve yaşamaktan vazgeçmemesi için yapılan bir moral konuşması değildir. Teselli, insanların başına neden böyle acı şeylerin geldiğini açıklamak değildir. Teselli, her şeyin kontrolünün Tanrı'da olduğunu ve her şeyin düzeleceğine dair olumlu şeyler söylemek de değildir. Bütün bunlar zamanla faydalı olabilir, ama teselliye duyulan ihtiyacın yerini tutamaz.

İnsanlar, kendileriyle acı ve üzüntülerini

paylaştığımız zaman teselli bulurlar. Arkadaşı Lazar öldüğünde İsa nasıl teselli verileceğini göstermiştir (*Yuhanna 11:1-45*). İsa Lazar'ın kardeşleri Meryem ve Marta'nın evine vardığında, onlarla birlikte ağladı. Daha sonra yaptığı ise çok daha ilginçtir: Lazar'ı diriltti.

Peki İsa neden ağlamakta olan Meryem ve Marta'ya, "Ağlamanıza gerek yok, dostlarım, çünkü birkaç dakika sonra Lazar dirilecek" demedi? Çünkü o zaman, onların acısını kendi yüreğinde hissedecek birine ihtiyaçları vardı. İsa onların üzüntüsünü ve gözyaşlarını paylaşarak onları teselli etti. Daha sonra onların üzüntüsünü sevince dönüştürecek olan mucizeyi gerçekleştirdi.

İnsanlar tek başlarına acı çekmediklerini anlayınca teselli olurlar. Pavlus bize, "Sevinenlerle sevinin, ağlayanlarla ağlayın" demiştir (*Romalılar 12:15*). Başka insanlar Kevin'i neşelendirmeye çalışarak, ona güçlü olmasını söyleyerek ya da intihar düşüncesinin nedenlerini açıklayarak onu teselli etmeye çalışabilirlerdi. Bu insanlar onun için endişelenebilir ve söyledikleri sözlerin ona iyi geleceğini düşünebilirlerdi. Ama bu insanlar aynı zamanda tesellinin gerçekten ne anlama geldiğini bilmeyebilirlerdi. Kevin'in ihtiyaç duyduğu te-

selli, Sean'ın, kendisinin hissettiği acıyı hissetmesi ve paylaşmasıydı.

Siz de acı çeken arkadaşınızı aynı şekilde teselli edebilirsiniz. Onların acılarını ve sorunlarını paylaşın. Arkadaşınıza nazikçe dokunun, sarılın ve omzunuzda ağlaması için fırsat tanıyın. "Çok acı çektiğini biliyorum. Bütün bunları yaşamak zorunda kaldığın için çok üzülüyorum. Senin için gerçekten acı çekiyorum" gibi sözler söyleyin arkadaşınıza. Kutsal Kitap'tan vereceğiniz tavsiyeleri, arkadaşınızın duygularını paylaşınca kadar erteleyin.

Arkadaşınıza destek olun. Acı çeken arkadaşınızın teselli kadar desteğe de ihtiyacı vardır. Aradaki fark nedir? Arkadaşınızın üzüntüsünü duygusal olarak paylaştığınızda onu teselli etmiş olursunuz. Arkadaşınızın yükünü hafifletirseniz, ona destek olmuş olursunuz. Acı ve mücadelenin ortasında bile hayatın günlük işleri devam eder. Arkadaşınızın yapmakta güçlük çektiği şeylerin yapılması gerekir. Arkadaşınızın *Galatyalılar 6:2* ayetine göre yaşayan birilerine ihtiyacı vardır: "Birbirinizin yükünü taşıyın, böylece Mesih'in Yasası'nı yerine getirirsiniz."

Kevin'in sadece teselliye değil, ayrıca okul ödevleri için de yardıma ihtiyacı vardı. Sean

gereken bu desteği, Kevin'in bu dönemki notlarını düzeltmek için ona yardım edecek gönüllü bir grup kurarak sağladı. Sean'ın desteği bununla da kalmayıp odasını toplamaya yardım etmeyi, ona yarı zamanlı iş bulmayı, onu kiliseye götürmeyi ya da bazı işlerini yaparken ona yardım etmeyi de içeriyordu.

Acı çeken arkadaşınıza faydalı bir şekilde nasıl destek olursunuz? Onu izleyin ve ona sorular sorun. Arkadaşınızın yaptığı bir işten haberdarsanız ona, "Sana yardım edeyim mi?" diye sorabilirsiniz. Ortada belirgin bir iş yoksa, "Sana yardım etmek için yapabileceğim bir şey var mı?" diye sorabilirsiniz. Arkadaşınızı tanıyan diğer insanlardan da bu yükü paylaşmalarını rica edin. Desteğiniz arkadaşınızın yükünü hafifletecek ve arkadaşınız da duygusal bunalımından kurtulmaya konsantre olacaktır.

Arkadaşınızı cesaretlendirin. Arkadaşımızı neşelendirmek için ona olan ilgimizi gösteren şeyler söyler veya yaparsak, arkadaşımızı cesaretlendirmiş oluruz. Paten yaptıkları ve duygularını paylaştıkları o günden sonra, her zaman yanında olduğunu göstermek ve onu her zaman düşündüğünü ve onun için dua ettiğini hatırlatmak için Sean arkadaşını düzen-

li olarak aramaya karar verdi. Bu, cesaretlendirmenin canlı bir örneğidir.

Acı çeken arkadaşınızın teselli ve destek kadar cesaretlendirilmeye de ihtiyacı var. İşte birkaç fikir:

- Ara sıra arkadaşınızla ilgilendiğinizi belli eden notlar veya mailler gönderin: “Seni umursuyorum” ya da, “Senin için dua ediyorum.”
- Arkadaşınızı arayın ve, “Selam, sadece seni düşündüğümü söylemek için aramıştım” gibi şeyler söyleyin.
- Çay içmek ya da öğle yemeği yemek için ilk siz girişimde bulunun. Arkadaşınızın neler yaptığıyla ilgilenin.
- Arkadaşınız bir spor dalıyla uğraşiyor, bir oyunda rol alıyor, bir tartışmaya katılıyor ya da başka etkinliklere katılıyorsa, desteğinizi göstermek için siz de katılın.
- Arkadaşınızın ihtiyaç duyduğu cesareti sağlamak için diğer ortak arkadaşlarınızı da çağırın.

Arkadaşınıza söylediğiniz bu samimi sözler, teselli çabalarınız ve desteğiniz onun kendini yalnız hissetmesini engelleyecektir. Dahası, intiharı düşünen insanlar sevildiklerini

ve umursandıklarını fark edince, kendilerini ve hayat şartlarını daha iyi anlamaya başlarlar.

Teselli etmeye, destek olmaya ve ona cesaret vermeye başladıktan sonra, insan olarak ne kadar değerli olduğu konusunu arkadaşınızla konuşmaya başlayabilirsiniz. Sean nehir kıyısında Kevin'le yaptığı konuşmadan birkaç hafta sonra bu fırsatı yakaladı.

Sean'ın Hikâyesi

Sean ve Kevin yedi blok ötedeki Doug Shaw'ın evine doğru yürüdüler. Sean iki hafta önce nehir kıyısındaki konuşmalarından sonra Kevin'in daha iyi görüldüğünü fark etti. Sean arkadaşına görüntüsü hakkında hiçbir şey söylemedi, ama Kevin'in giydiği renkli kıyafetlerden ve düzgün saçlarından kendini daha iyi hissettiğini anlamıştı.

Cumartesi yaptıkları patenden birkaç gün sonra, Kevin Sean'ın şüphelendiği şeyi itiraf etti. "Delirdiğimi düşündün, değil mi?" dedi Sean'a, okulda voleybol maçı izlerken. "Hayatımın yaşamaya değer olup olmadığından emin değildim. Yaşadığım onca kötü şeyle kıyaslayınca, ölmek çok da iyi bir fikir gibi gelmişti bana."

Sean arkadaşını tekrar teselli etti ve deli olmadığını söyledi. Birkaç gün sonra evdeki sorunlarını anlatması için Sean, Kevin'e gençlik grubundan Doug Shaw'la tanışmak isteyip istemediğini sordu. Kevin, Sean da kendisiyle gelirse Doug'la tanışabileceğini söyledi. Sean geleceğine söz verdi. O gün okuldan sonra buluşmaya karar verdiler.

Sean ve Kevin, Doug'ın evine yaklaşırken Doug da arabasıyla garaja giriyordu. Karısı Jenny'le kırtasiye işleten Doug onlarla buluşmak için işten erken ayrılmıştı. İçeri girdiklerinde Doug dolaptan üç tane kola çıkardı ve oturup kolalarını içmeye, konuşmaya başladılar.

Doug'ın samimi sorularına karşılık Kevin de anne babasının yakında boşanacak olmalarından, yalnızlığından, okuldaki sorunlarından bahsetmeye başladı. Bu sorunlar yüzünden de hayatına son vermek istediğini söyledi. Hayatındaki sorunları konuşmanın ona acı verdiğini bilse de, Sean arkadaşının bu kadar açık sözlü olmasına sevindi.

"Seninle basit bir anlaşma yapmak istiyorum, Kevin" dedi Doug gülümseyerek. "Sean için, benim ve gençlik grubundaki diğer insanlar için çok önemlisin. İntiharın düşüncesi bile aklına gelse hemen beni arayacağına dair

bana söz vermeni istiyorum. Ne zaman ararsan ara ben de sana hemen cevap vereceğime ve seninle konuşacağıma dair söz veriyorum. Benimle bu anlaşmayı yapacak mısın?" Doug el sıkışmak için elini Kevin'e uzattı.

Sean Kevin'e baktı, Doug'a nasıl karşılık vereceğinden emin değildi. Sonra arkadaşı en sonunda, "Bu yaptığın çok anlamlı, Doug. Bir daha intiharı düşüneneğimi hiç sanmıyorum. Ama öyle bir şey olursa seni arayacağıma söz veriyorum. Çok sağ ol" dedi. Sonra da Doug'un elini sıktı. Doug onun için dua etmeye söz verdi.

Doug Kutsal Kitap'ı masaya koydu. "Tanrı'nın bizi nasıl gördüğüne dair kısa bir Kutsal Kitap dersi yapabiliriz diye düşündüm" dedi. "Kendimizi Tanrı'nın bizi gördüğü gibi görebilsek, O'nun ve çevremizdekiler için ne kadar önemli olduğumuzu daha iyi anlarız." Sean ve Kev de çantalarına uzandılar ve yanlarında getirdikleri Kutsal Kitaplarını çıkarttılar.

"Yeremya 31:3'ü açın" dedi Doug. Ayeti bulana kadar sayfaları çevirdiler. "Sean, ayeti sesli olarak okur musun?"

Sean okumaya başladı. "Ona uzaktan görünüp şöyle dedim: Seni sonsuz bir sevgiyle sevdim, bu nedenle sevecenlikle seni kendime

çektim.”

Doug, “Bu ayete göre Tanrı bizi nasıl görüyor” diye sordu.

Sean, Kevin’in cevap vermesi için özellikle sustu. “Bizi seviyor, sanırım bu yüzden bizi sevmeye değer buluyor.”

“Doğru” diye cevapladı Doug gülümseyerek. “Tanrı seni seviyor. Seni sonsuz bir sevgiyle seviyor. Ne yapmış olursan ol, hayatın ne kadar kötü olursa olsun, sorunların ne kadar büyük olursa olsun, ne kadar hata yapmış olursan ol, ne kadar günah işlemiş olursan ol Tanrı seni seviyor. Tanrı seni her zaman sevecek.”

Doug, Tanrı’nın sevgisini anlatan birkaç ayet daha buldu. Kevin en çok Yeşaya 49:16 ayetinden etkilenmiş gibiydi: “Bak, adını avuçlarıma kazıdım, duvarlarını gözlüyorum sürekli.”

Kevin, “Tanrı bizi o kadar seviyor ki, avuçlarına adımızı kazımış. Tanrı’nın sevgisinin bu kadar güçlü olduğunu bilmiyordum” diye haykırdı.

Sean ve Doug, Kevin’in bu heyecanı karşısında gülümsediler.

Sonra Doug onlara, Yaratılış 1:27, Romalılar 8:3-5, Elçi Petrus’un kaleme aldığı Petrus

1:18-19 ve Efesliler 2:10 ayetlerini açtırdı. Doug sormadan önce Kevin cevap verdi: "Tanrı bizi aynı zamanda değerli buluyor olmalı. Bizi kendi suretinde yarattı. Kendi oğlunu bizim günahlarımız için çarmıhta ölüme gönderdi. Bizi kendi eseri olarak görüyor. Bizi kutsamak ve geliştirmek için bir tasarısı var. Bu, O'nun için çok değerli olduğumuz anlamına geliyor."

Diğer ayetler, Kev'in Filipililer 4:13'ten yüksek sesle okuduğu ve Kutsal Ruh'la ilgili olan ayetlerdi: "Beni güçlendirenin aracılığıyla her şeyi yapabilirim."

Doug'un sorusunu bu defa Sean yanıtlamıştı. "Bu ayetler, Tanrı'nın bizi özel gördüğünü, değer verdiğini gösteriyor. O bize yetenek verdi, içimizde yaşaması için Kutsal Ruhunu gönderdi ve sağladığı güçle kendisine hizmet etmemizi istedi."

Doug da heyecanla başını salladı. "Bizler mükemmel değiliz ve bazen kendimizi beceriksiz buluruz. Oysa içimizde Kutsal Ruh olduğu için Tanrı bizi yetenekli görür. 2.Korintliler 5:16'da, Tanrı'nın barıştırma sözünü bize emanet ettiği yazılıdır. Başka insanları O'na getirmemiz için Tanrı'nın bizim gibi mükemmel olmayan insanlara güvenmesi ne kadar

şaşırtıcı, değil mi?"

"Ben bunu hiç böyle düşünmemiştim" dedi Kev, şaşkınlıkla.

Doug Kev'e doğru yönelip, "Mükemmel ve güçlü olan Tanrı'nın seni ne kadar çok sevdiğini, değerli ve özel gördüğünü bilmen, kendini nasıl hissettiriyor?" diye sordu.

Kevin soruyu birkaç saniye düşündü. Sonra da, "Bir yandan kendimi o kadar çok seviyecek, değerli ve özel bulmadığım için Tanrı'nın bizimle çok yakından ilgilenmediğini düşünüyorum. Ama diğer yandan da, O'nun bizi değerli, özel ve sevilebilir bulması nedeniyle kendimi onurlandırılmış hissediyorum" dedi.

Sean bir sonraki soruyu Kev' yöneltti: "Senin gerçekten nasıl olduğunu kim görüyor peki, sen mi, Tanrı mı?"

Kev biraz düşündü, sonra da gülümsedi ve, "Bu tuzak soru, Sean. Kim Tanrı'dan daha iyi gördüğünü iddia edebilir ki?"

Doug ve Sean bu cevaba güldüler. Sonra Doug, "Benim anlatmaya çalıştığım da buydu, Kev. Tanrı hata yapmaz; Tanrı'nın algı sorunu da yoktur. Eğer seni sevilebilir, değerli ve özel buluyorsa -ki Kutsal Kitap böyle diyor- o zaman öylesindir. Değil mi?"

Kev gülümsedi ve omuzlarını silkip, "Doğru" dedi.

Doug her ikisiyle de konuşarak devam etti. "Bence Tanrı kendimizi O'nun gördüğü gibi görmemizi istiyor. Hayatımızdaki zorluklarla mücadele edebilecek güveni ancak böyle sağlarız. Tanrı'nın bizi sevdiğine, bize değer verdiğine ve bizim O'nun için özel olduğumuza inanırsak, üstesinden gelemeyeceğimiz sorun kalmaz."

Kev aniden ciddileşti. "Anne babamızın boşanmasını, yakın bir arkadaşımızın feci ölümünü de mi atlatırız?"

Doug yaklaştı ve omzuna dokundu. "Ne düşünüyorsun, Kev?" diye sordu anlayışlı bir şekilde.

Kev arkadaşının yüzüne baktı bir süre. En sonunda, "Evet" dedi, "Tanrı'nın yaşadığım şeyleri atlatmam için bana yardım edeceğini düşünüyorum, çünkü sanırım ben O'nun için sevilebilir, değerli ve özel biriyim. Tanrı böyle biri olduğumu düşünüyorsa, sorunlarımdan kaçmam iyi bir fikir değil galiba."

"Tamamen haklı olduğunu düşünüyorum, Kev" diye cevap verdi Doug. "Tanrı senin değerli ve özel olduğunu düşünüyor, biz de öyle."

Düşünme Molası

Kevin ve intiharı düşünen diğerlerinin iki temel ihtiyacı vardır. Öncelikle, kendi kendilerini yok etme düşüncesini ve bunlara neden olan şartları etkisiz hale getirecek acil, hayat kurtarıcı müdahaleye ihtiyaçları vardır. Sean bu ihtiyacı Kevin'le ilgilenerek, ona destek, teselli ve cesaret vererek karşıladı. Acı çeken bir arkadaşınızın intiharı düşündüğünden şüpheleniyorsanız, ilk olarak onun paylaşma, teselliye, destek ve cesarete ihtiyacı olduğunu bilin. Bu unsurların bir an önce giderilmesi gerekmektedir.

Kevin ve onun gibi düşünen diğer gençlerin ikinci ihtiyacı, kendi kimliklerine karşı yeni bir bakış açısı geliştirmelerdir. İntiharı düşünenler genellikle değersiz olduklarını düşünürler. Kevin kendini bu gezegende fazlalık olarak görüyordu. Aklından intihar düşünceleri geçiyordu. Hayatını kurtarmaya değer bulmuyordu. Kendini bir yere ait hissetmiyor, kendini değersiz ve beceriksiz buluyordu. Mantıksız olan bu düşünceleri, intiharı düşünen arkadaşınız da düşünüyor olabilir.

Arkadaşınızın teselli, destek, cesaret gibi temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, ikinci ihtiyacı gidermeye başlayın. Kendini Tanrı'nın

gözüyle görmesi için arkadaşınıza yardım edin. Siz de Sean ve Doug'ın yaptığını yapabilirsiniz: Arkadaşınızla Tanrı'nın bizi sevebilir, değerli ve önemli gördüğünü anlatan Kutsal Kitap bölümlerini gözden geçirebilirsiniz. Arkadaşınızın kendini Tanrı'nın gözüyle görebilmesi için, Tanrı'nın bizi nasıl gördüğüyle ilgili Kutsal Kitap bildirisini anlaması gerekir.

Kendinizi arkadaşınıza Kutsal Kitap'ı anlatacak kadar yeterli görmüyorsanız, daha olgun biri size yardım edebilir, tıpkı Doug Shaw'ın Sean'a yardım ettiği gibi. Arkadaşınızla yaptığınız Kutsal Kitap çalışmasının ve onun hayatına yaptığınız müdahalenin amacı, Kutsal Kitap'ta geçen aşağıdaki üç doğruyu vurgulamaktır:

Tanrı *bizi Mesih'te sevebilir bularak bize aitlik duygusu verir*. Herkes gibi arkadaşınızın da kendini birine ait hissetmesi gerekir. Tanrı'nın bizi kayıtsız şartsız sevdiğini anladığımız zaman, içimizde aitlik duygusu oluşur. Yuhanna 1:12'ye göre, İsa'yı kabul edersek Tanrı'nın çocuğu olma hakkını elde ederiz. Kendisine, "Abba, Baba" (*Romalılar 8:15*) diye seslenmemizi istiyor. Yuhanna şöyle yazmıştır: "Tanrı'yı biz sevmiş değildik, ama O bizi sevdi ve

Ođlu'nu günahlarımızı bağışlatan kurban olarak dünyaya gönderdi. İşte sevgi budur" (1.Yuhanna 4:10).

Tanrı bizi değerli görerek kendimizi değerli hissettirir. Bizim gerçek değerimiz, bizi seven Tanrı'nın günahsız Ođlu'nun, İsa Mesih'in günahlarımız için ölmesine izin vermesinden ileri gelir. Elçi Petrus şöyle yazar: "Biliyorsunuz ki, atalarınızdan kalma boş yaşayışınızdan altın ya da gümüş gibi geçici şeylerle değil, kusursuz ve lekesiz kuzuyu andıran Mesih'in değerli kanının fidyesiyle kurtuldunuz" (1.Petrus 1:18-19). Petrus ayrıca şunu da belirtir: "Tanrı ise bizi sevdiğini şununla kanıtlıyor: Biz daha günahkârken, Mesih bizim için öldü" (Romalılar 5:8). Arkadaşınızı, hayatta kalan son insan olsa bile, Tanrı'nın, Ođlu'nu onun uğruna ölmeye göndereceğine dair gerçeği kavramaya yöneltin.

Tanrı bizi önemli ve değerli görerek bize yeterlik duygusu verir. Petrus, "Beni güçlendirenin aracılığıyla her şeyi yapabilirim" (Filipililer 4:13) derken övünmüyordu. Kendini sadece Tanrı'nın onu gördüğü gibi görüyordu: Tanrı'ya ve diğerlerine hizmet etmek için Kutsal Ruh tarafından ona yetenek ve güç verilmişti. Tanrı, kendisinin bize belli fiziksel, zihinsel

ve ruhsal yetenekler verdiğini ve bu yetenekleri başarılı bir şekilde kullanabilmemiz için bizi donattığını bütün inananların fark etmesini istiyor. Tanrı bizim yeteneğimize o kadar çok güveniyor ki, Müjde'yi diğer insanlara duyurmamız için bize çağrıda bulunuyor (*Matta 28:18-19*). İsa, "Ben asmayım, siz çubuklarsınız. Bende kalan ve benim kendisinde kaldığım kişi çok meyve verir. Bensiz hiçbir şey yapamazsınız" dedi (*Yuhanna 15:5*). Kutsal Ruh tarafından yetenekler verilen bizler de Petrus gibi her şeyi yapabiliriz. Ne muhteşem bir armağan!

Kendini Tanrı'nın gözüyle görmesi için arkadaşınıza yardım etmenizin ne kadar önemli olduğunu anlayabiliyor musunuz? Kendi kimliğimizi Mesih'te anlamamız hayat kurtarabilir. Arkadaşınız kendini ne kadar sevebilir, değerli ve Tanrı için önemli görürse, intiharı düşünme olasılığı o kadar azalır.

YAZARLAR HAKKINDA

JOSH McDOWELL, dünya çapında tanınan bir konuşmacı, yazar ve başarılı bir inanç savunucusudur. *Right from Wrong* (Yanlıştan Doğruya) ve *McDowell's Handbook on Counseling Youth* (Mcdowell'ın Gençlere Öğütleri) gibi elliden fazla kitap yazmış ve bazı kitapların yazımında etkin rol oynamıştır. Josh ve eşi Dottie'nin dört çocukları vardır ve Teksas'ta yaşamaktadırlar.

ED STEWART, Hıristiyan inancını temel alan birçok kitabın yazarıdır ve bazı kitapların da yazımında görev almıştır. Birçok alanda deneyim sahibi olan Ed Stewart, Josh McDowell'la birlikte gençler için hikâyeler yazmaktadır. Şimdiye kadar yetişkinler için yazdığı dört tane romanı vardır. Ed ve karısı Carol, Oregon Eyaleti'ne bağlı Hillsboro Şehri'nde yaşamaktadır. İki yetişkin çocukları ve dört torunları vardır.

SERİNİN DİĞER KİTAPLARI



Bu kitapla ilgili daha ayrıntılı bilgi,
soru ve önerileriniz için
0800 261 55 09
numaralı ücretsiz iletişim hattımızı arayınız.

İnanç üzerine yanıt beklediğiniz
daha kapsamlı sorularınız için
www.isamesih.org
adresini ziyaret ediniz.