**enditnow**® Kiemelt nap

August 24, 2019

***ISTEN ÚTJA A RUGALMASSÁGHOZ:***

*A hit, mint védőszer*

Prédikációs forráscsomag

Írta: Julian M. Melgosa, PhD

A Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájának

Oktatási Osztályának társigazgatója

Tartalmazza a szemináriumot:

**A HELYES GONDOLKODÁSMÓD**

Írta: Dr. Julian Melgosa

Tartalmazza a workshop vázlatát:

**A TRAUMÁTÓL A RUGALMASSÁGIG**

Írta: Dr. Julian Melgosa

**enditnow**®

Az adventisták Nemet mondanak az erőszakra

Gyermekszolgálatok Osztálya, Oktatási Osztály, Családi szolgálatok osztálya, Egészségügyi szolgálatok osztálya, Lelkészi szolgálatok osztálya, Női szolgálatok osztálya, Ifjúsági szolgálatok osztálya



Készítette a Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájának

Női Szolgálatok Osztálya

A Generálkonferenciai osztályok **enditnow®** csapata nevében

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA

# /Users/hardingeb/Dropbox (SDA COM and OGSI)/ Brand Assets/Logos/PNG/Text@2x.png



GENERAL CONFERENCE

WORLD HEADQUARTERS



**NŐI SZOLGÁLATOK OSZTÁLYA**

2019. Március 26.

Kedves igazgatók!

Örömmel üdvözöllek benneteket. Köszönöm, hogy támogatjátok az **enditnow**® kiemelt napot. Ez a nap 2002 óta szerepel világszéles egyházunk naptárában, amikor még Erőszak-megelőző napként ismertük. 2010 óta nevezzük **enditnow** kiemelt napnak.

Köszönjük a Generálkonferencia osztályainak is, hogy támogatják az **enditnow**-t. Támogatásotok és kemény munkátok segít, hogy a világszéles Adventista Egyház tudatosan foglalkozzon a bántalmazás témájával és életben tartsa az erőszak elleni harcot. Köszönjük, hogy minden évben megszervezitek gyülekezeteinkben ezt a különleges napot, a felvonulásokat és még sok minden mást.

Idei forráscsomagunk témájának alapja olyasmi, amivel eddig még soha nem foglalkoztunk: a „rugalmasság”. Hogyan állhatunk fel az élet nehéz helyzeteiből? Hogyan szabadulhatunk meg a gyermekkori bántalmazás, vagy erőszakos cselekmények emlékeitől, az otthonunkban kapott, akár élethosszig gyötrő sebektől? Isten a Gyógyítónk, és Segítőnk minden megpróbáltatásban. Ő adott nekünk olyan orvosokat, tanácsadókat, barátokat és családtagokat, akik végigkísérnek bennünket a gyógyulás útján.

Köszönjük Dr Julian Melgosa-nak, a Generálkonferencia Oktatási Osztálya társigazgatójának az idei prédikáció elkészítését. Dr Meglosa neve ismerős a Női Szolgálatok Osztálya vezetőinek, hiszen számtalan forrásanyag összeállításában segítette már munkánkat a lelki egészség témájában.

Imádságban kérjük Isten áldását és vezetését számotokra a 2019 évi Kiemelt nap, az **enditnow** fontos forráscsomagjának szétküldéséhez.

Örömmel és szeretettel:

Heather-Dawn Small

A Női Szolgálatok Osztályának igazgatója

„Hálát adok az én Istenemnek, valahányszor megemlékezem rólatok…” Filippi 1:3-6

Tartalom

A szerzőről\_\_\_\_ 04

Megjegyzések a programhoz 05

A szolgálat rendje 06

Prédikáció 07

Szeminárium 18

Workshop 23

A szerzőről

Julian M. Melgosa, PhD, a Hetednapi Adventista Egyház Oktatási osztályának társigazgatója, tanácsadó és kapcsolattartó az Észak-Amerikai Divízió, a Dél-Amerikai divízió és a Transzeurópai Divízió felsőoktatási intézményei között. *Az Adventista oktatás* c. nemzetközi kiadású folyóirat társszerkesztője.

Dr. Julian Melgosa Spanyolországban született, BSC diplomáját oktatás és pszichológia szakon szerezte a Madridi Egyetemen. MSC képesítését ugyanott szerezte pszichológiából. A PhD (doktori) fokozatot oktatáspszichológiából szerezte az Andrews Egyetemen (USA).

Dr. Melgosa okleveles pszichológus és a Brit Pszichológiai Társaság tiszteletbeli tagja. Termékeny szerző a lelki egészség témájában és számtalan tudományos és laikusoknak szóló cikke jelent meg az ismeretterjesztő sajtóban. Könyvei, többek között a széles körben ismert: *Kevesebb stressz és pozitív gondolkodás,* a *Kalauz a biblia tanulmányozásához felnőtteknek,* a *Jézus is sírt*: A Biblia és az emberi érzelmek, amit a Hetednapi Adventista Egyház világszerte tanulmányozott a Szombatiskola keretében.

Dr. Melgosa öt divízió egyetemén is szolgálta a Hetednapi Adventista Egyház oktatási rendszerét: Spanyolországban, Nagy Britanniában, az Egyesült Államokban, a Fülöp-szigeteken és Mexikóban. A Fülöp-szigeteki Iskolák, Főiskolák és Egyetemek közös képviseletének és az Adventista oktatási intézmények akkreditációs szövetségének képviselője volt.

Dr. Melgosa spanyol és amerikai állampolgár. Felesége, Annette könyvtáros. Két felnőtt gyermekük van. Claudia állatorvos Új-Mexikóban. Eric tervezőgrafikus Kaliforniában. Dr Melgosa kedveli az országúti kerékpározást, a hátizsákos túrákat és a nemzetközi konyhát.

**Bibliográfia**

Ellen G. White: *Pátriárkák és próféták* (Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1890.)

Megjegyzések a programhoz

Kérjük, olvassátok el az **enditnow** forráscsomag részeit. Az anyag összeállításánál figyeljetek rá, hogy illeszkedjen divíziótok igényeihez. Szabadon fordíthatjátok és átdolgozhatjátok *a saját divíziótok igényeinek megfelelően,* a legmegfelelőbb bibliafordítást is beleértve. *Saját hallgatóságotok kultúrájának megfelelően* is szabadon módosíthatjátok az anyagot. A francia, portugál és spanyol nyelvű anyagot is megosztjuk a divíziók Női szolgálatok osztályaival, amint a fordításokat online megkapjuk.

A szolgálat rendjében a *Seventh-day Adventist Hymnal*,-ból (© 1985) ajánlunk énekeket és felolvasásokat. Kérjük, válasszatok ezekből, *vagy állítsatok össze saját szertartásrendet.*

Köszönjük, hogy továbbítjátok az **enditnow®** Kiemelt nap forráscsomagját a divíziótokban, hogy minél hamarabb eljuthasson a helyi gyülekezetekhez. Az anyag a következő címen, a weboldalunkon is elérhető: *women.adventist.org, under Special Days, 2019.*

Ne feledjétek, hogy logónk, az **enditnow® Adventists Say No to Violence** bejegyzett és védett. Mindig ilyen formában, szóközök nélkül, ilyen színben nyomtassátok: **enditnow®.**

A Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájának hét szervezeti egysége fogott össze az emberek közötti erőszak, bántalmazás problémájának kezeléséhez. A Gyermekszolgálatok Osztálya, az Oktatási Osztály, a Családi szolgálatok osztálya, az Egészségügyi szolgálatok osztálya, a Lelkészi szolgálatok osztálya, és az Ifjúsági szolgálatok osztálya csatlakozott a Női szolgálatok osztályához az „**enditnow®** Az adventisták nemet mondanak az erőszakra” kezdeményezés támogatásában. Az emberi erőszak mindenkit érint, ezért örülünk, hogy mindezek a szolgálatok, a fiatalok és idősek, a férfiak és nők, a gyermekek és felnőttek, gyülekezeti tagok és egyházi lelkészek szolgálatai mind részt vesznek benne, hogy felhívják a figyelmet a társadalmi és lelki bántalmazásra, ami minden formájában tragikus.

A Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájának

Női Szolgálatok osztálya

A szolgálat rendje

Felhívás dicséretre: Zsolt 43:3 – 4

*„Küldd el világosságodat és igazságodat,*

*azok vezessenek engem; vigyenek el a te szent hegyedre és hajlékaidba*

*Hadd menjek be Isten oltárához, vigasságos örömömnek Istenéhez,*

*és hadd dicsérjelek téged citerával, Isten, én Istenem!*

Felolvasás a Szentírásból: 2 Kor 4:8-9

*„Mindenütt nyomorgattatunk, de meg nem szoríttatunk; kétségeskedünk, de nem esünk kétségbe; Üldöztetünk, de el nem hagyatunk; tiportatunk, de el nem veszünk.”*

A lelkész imája

Felhívás adakozásra

Zene az adománygyűjtés alatt

Párbeszédes felolvasás: # 727, Zsolt 27 „AZ Úr az én világosságom”

Zeneszolgálat

Igehirdetés: ISTEN ÚTJA A RUGALMASSÁGHOZ: A hit, mint védőszer

Ének: # 529, Under His Wings”( Az Ő szárnyai alatt)

Áldás: 4Mózes 6:24-26

*„Áldjon meg tégedet az Úr, és őrizzen meg tégedet.*

*Világosítsa meg az Úr az ő orcáját te rajtad, és könyörüljön te rajtad.*

*Fordítsa az Úr az ő orcáját te reád, és adjon békességet néked.**”*

Záró imádság

Prédikáció

**ISTEN ÖSVÉNYE A RUGALMASSÁGHOZ**

**A HIT, MINT VÉDŐSZER**

**Írta: Julian M. Melgosa, PhD**

**Felolvasás a bibliából**

*„Mindenütt nyomorgattatunk, de meg nem szoríttatunk;*

*kétségeskedünk, de nem esünk kétségbe;*

*Üldöztetünk, de el nem hagyatunk;*

*tiportatunk, de el nem veszünk;*

*2 Korintus 4:8-9*

**BEVEZETÉS**

Akár a gyermekkorban elszenvedett bántalmazás, akár az otthon később elszenvedett erőszak élethosszig nem múló sebeket okozhat. Isten a mi Gyógyítónk és Segítőnk minden fájdalmunkban és megpróbáltatásunkban. Ő adott nekünk orvosokat, tanácsadókat, barátokat és családtagokat, akik végigkísérnek bennünket a gyógyulás útján. Vajon mi az az ember lelkében, ami segít az élet nehéz helyzeteiből kilábalni? A rugalmasság.

Igazán jó hír, hogy mindnyájan megtanulhatjuk Isten útját a rugalmassághoz. Az embernek reményre van szüksége és arra, hogy hasznosnak érezze magát. Ezek az Istentől kapott érzések rugalmassággal és alkalmazkodóképességgel segítenek új, normális irányba indulnunk. Ma a rugalmasság fejlesztésének tudományos és Szentírás-alapú módszereit fogjuk megvizsgálni.

Ám először is fel kell tennünk a kérdést: mi is az a rugalmasság?

A Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary’s értelmező szótár első meghatározása szerint: *„A rugalmasság egy megfeszített test képessége, hogy egy nagy nyomás okozta deformáció után helyreállítsa méretét és alakját.”* A rugalmasság ilyen formája mutatkozik egy kismama alakján, ahogy a baba születése után visszanyeri eredeti alakját.

A második meghatározás a következő*: „Képesség a helyreállásra, vagy a szerencsétlenül változó körülményekhez való alkalmazkodásra.”1* Ez a fajta rugalmassága váratlan eseményekhez, - mint baleset, természeti csapás tragédiák vagy jelentős stressz hatás- való alkalmazkodás képessége.

Egy lelkész megállapította, hogy az emberek nem pontosan az eredeti állapotba térnek vissza, hanem inkább jobb, vagy rosszabb formába. „De legalább megvan ez a csodálatos képességünk a meghajlítás, összepréselés, vagy kinyújtás után.”2

Néhány olyan élettapasztalat, melyek jelentős stresszt és traumát okozhatnak, például a családon belüli erőszak, bűntény áldozatává válni (erőszak, rablótámadás), természeti katasztrófák, tűzvész, terrorizmus, háború, üldöztetés, szerettünk váratlan halála, a házastárs hűtlensége, halálos betegség diagnózisa. A háború frontvonalát túlélő katonákat nemcsak az életveszély traumatizálja, hanem az is hogy gyakran szemtanúi harcostársaik súlyos sérülésének vagy halálának.

Amikor trauma ér valakit, az pszichológiai sebeket is ejt. Ezek a sérülések hosszú ideig okoznak lelki és fizikai fájdalmat. Bizonyos dolgok azt váltják ki az áldozatokból, hogy újra meg újra átéljék a traumát. Carmennek elég, ha csak megérzi egy bizonyos parfüm illatát és már érzi is támadója kezét a nyakán. Néha, amikor rátörnek ezek az emlékek, érzi a nyakán a zúzódások fájdalmát is. A zúzódásokét, amik már rég begyógyultak. Mark gyakran arra ébred rémálmából, hogy a főnöke közvetlenül a fülébe üvöltözik. Csoportvezetője zsarnokoskodott fölötte, aki túl sok munkát követelt meg az alulfizetett pozícióban dolgozó férfitól.

Nem biztos, hogy gyorsan megy a gyógyulás, de ha már meggyógyultunk, akkor már fájdalom és félelem nélkül tudunk az átélt eseményekre gondolni.

Hogyan tette túl magát fájdalmain és félelmein Carmen és Mark? **Isten mutatott utat nekik a rugalmassághoz, lélektani módszerek segítségével.** A Szentírás ígéreteinek megtanulásával és ismételgetésével találtak lelküknek békességet. Hívők gondoskodó közösségétől kaptak támogatást a gyülekezetben. Vigaszt találtak az imádkozásban, miközben fejlődött Istennel való barátságuk. Őrá bízták legmélyebb érzéseiket, és egyszerűen úgy beszélgettek vele egész nap, mint a legjobb barátjukkal.

Joseph M. Scriven szintén megértette az effajta imádságot, amiről szeretett énekünket, az *„Ó, mily hű barátunk Jézus!”*- t (300.ének) írta. Költeménye így végződik*: ,,Élet gondja, hogyha terhel, Nála találsz enyhülést; Vár Ő téged kitárt karral, Hozzá menni, ó ne késs. Bízva, hittel nézz az Úrra, szálljon hozzá hő imád; szívből szeret, s megtart téged, Jézus Krisztus hű barát.”*

Mit értenek a keresztények rugalmasság alatt? Amikor valami megrázó történik velünk, azt kérdezzük Istentől, hogy mire akar ezzel tanítani. „Uram, mit kell ebből megtanulnom?” Merre kell fejlődnöm ezzel a tapasztalattal? **És Isten megadja nekünk az utat a rugalmassághoz.**

A Bibliában az elejétől a végéig nehézségekkel küszködő emberek történeteit olvashatjuk, akik bántalmazást és tragédiákat éltek át, és mégis bártan túltették magukat a traumán. Amióta csak Ádám és Éva elvesztette édenkerti otthonát, az emberiség mindig talált olyan gondolatokat és viselkedésmódot, ami rugalmassághoz vezetett.

A rugalmasság nem személyiségjegy. A rugalmasság életmód, amit meg kell tanulni és gyakorolni kell. A rugalmasság visszaegyenesedés, folytatás, újjáépítés, megbocsájtás és az Isten által tőlünk elvárt nagylelkű, szerető élet visszanyerése.

Időnként saját rossz döntéseink miatt történnek velünk tragédiák. Jákob az elsőszülöttségi jog elcsalása miatti bűntudattal kerül szembe bátyjával, Ézsauval. Dávid király a Betsabéval elkövetett bűne miatt tapasztalja meg újszülött fia halálát. Előfordul, hogy akkor is trauma áldozatává válhat valaki, ha nem hozott rossz döntéseket, mint például Támár, akit megerőszakoltak.

Pál apostol sem döntött rosszul, amikor Isten apostola és misszionáriusa lett, szolgálatát mégis egész életében bántalmazás és üldöztetés kísérte végig. Csőcselék fenyegette. Halálra kövezték. Hamis vádakkal bíróság elé citálták. Megvertél és börtönbe zárták. Hajótörött lett és egy mérges kígyó is megmarta. Mindezek többször is megtörténtek vele. Pál rugalmassága, ellenálló képessége nyilvánvalóan kitűnik következő, emlékezetes szavaiból:

*„Mindenütt nyomorgattatunk, de meg nem szoríttatunk;*

*kétségeskedünk, de nem esünk kétségbe;*

*Üldöztetünk, de el nem hagyatunk;*

*tiportatunk, de el nem veszünk. (2 Korintus 4:8-9)*

Ez a hozzáállás természetellenesnek tűnhet, természetfeletti képességnek. Ám a „rugalmasság” természetes, nem rendkívüli.3 Mindnyájunk számára elérhető.

Életkörülményeink folyamatos felborulásának, mint például a családon belüli erőszak, és a háború erőszakos eseményei, s ezek fizikai hatásai jelentős stressz-források. Kapcsolataink felborulása, aggodalmaink az anyagiak és egészségünk miatt, mind jelentős, lelki eredetű stressz-források. A bizonytalanság, a félelem, a fájdalom, az aggodalom szétfeszítő nyomása mind depresszióhoz és könyörtelen fájdalomhoz vezethet. De a rugalmasság természetes és nem rendkívüli dolog3 az ilyen nehézségeket elszenvedő embereknek.

Rugalmasságra való képességünk attól függ, hogyan kezeljük a jelentős stressz-forrásokat és milyen támogató rendszert veszünk igénybe. Kutatások szerint a rugalmasság fejlesztésének elsődleges segítői a támogató családi, baráti és környezeti kapcsolatok. „A szerető, bizalmas légkörű kapcsolatok, melyek példaképül is szolgálnak, bátorítást és megnyugvást nyújtanak, elősegítik rugalmasságunkat.”4

Vajon Jézus a védőhálónk legfontosabb személye? **Isten lélektani módszerek segítségével mutat utat nekünk a rugalmasság felé.** Több pozitív tapasztalatunk lesz rugalmasságunk fejlődésében, ha nyitottak maradunk Isten tanácsaira. Isten bölcsességével képesek leszünk megoldást találni a gondjainkra, terveket készíteni és továbblépni. Megújult erővel és célkitűzésekkel menekülhetünk ki a fájdalomból.

Megrázó események túlélőjeként gyakran tapasztalhatjuk, hogy átélt élményeink segítenek nagyobb érzékenységgel, megértéssel és könyörületességgel fordulni más áldozatokhoz. Más áldozatok támogatása és bátorítása közben Jézus sebesülteket felemelő karjává válunk, és éreztethetjük az Ő jelenlétét.

Nem tudjuk fejleszteni rugalmasságunkat hívő életünkben, ha nem értjük meg, mit érez Isten irántunk. Istennek egyen-egyenként mi vagyunk a legfontosabbak a világon. Örökkévaló szeretettel szeret bennünket. A vérével váltott meg bennünket, örökösének nevez minket, fiainak és leányainak. Dicsőséggel és tisztességgel koronáz meg minket, királyi hercegeket és hercegnőket. Az Ő igazságosságának köntösébe öltöztet, hogy képesek legyünk úgy szeretni és megbocsájtani, ahogy Jézus. Isteni szeretete biztonságot, bizalmat és célt ad, és vágyat, hogy Jézushoz hasonlóan éljünk.

Egy prédikátor a következő életmódbeli tényezőket jelöli meg Jézus életéből, melyek segítenek a rugalmasság kifejlesztésében:

* Egyértelmű célkitűzések
* Megbocsájtás mindenkinek, aki bántott
* Önfegyelem gyakorlása
* Továbblépés5

Négy bibliai alakot fogunk megvizsgálni, akik olyan nehézségeket éltek át, amiket ma is traumatizálónak tartanánk. Ádám és Éva, Jákob, Dávid és Naomi történetét. A Biblia azért tárja elénk ezeket a történeteket, hogy olyan embereket ismerjünk meg, akik nagy nehézségeket éltek át. Miközben látjuk, hogyan döntöttek ezek az összetört emberek amellett, hogy engedik Istent munkálkodni az életükben, tanulhatunk hibáikból és győzelmeikből is.

A megélt bántalmazás, vagy bármilyen nehézség, megpróbáló esemény nem tarthat bennünket szükségszerűen a sötétség rabságában. Ha Isten velünk van, az Ő dicsőségének fényétől eloszlik a sötétség. Igen, a rossz élmény megélése nehéz lehet, és utunk sötétben vezethet, de Isten nem ígért nekünk sima utat, vagy könnyű utazást. Az Ő kezei közt még a sötét időkben is találhatunk reménysugarakat. Erősen ragaszkodnunk kell Isten ígéretéhez, miszerint Ő akkor is velünk jön, ha az árnyak völgyében kell is haladnunk. Istennel az oldalunkon rájövünk, hogy Dáviddal együtt tudjuk énekelni:

*„Még ha a halál árnyékának völgyében járok is,*

*nem félek a gonosztól, mert te velem vagy;...” (Zsolt 23:4).*

**ÁDÁM ÉS ÉVA**

*„És szól s beszél vala Kain Ábellel, az ő atyjafiával. És lőn, mikor a mezőn valának, támada Kain Ábelre, az ő atyjafiára, és megölé őt.” (1Móz 4:8).*

Ádámot és Évát teljesen lesújtja az elképzelhetetlen, rettenetes eset, hogy egyik fiuk megölte a másikat. Egyetlen napon veszítették el mindkét fiukat: az egyik meghalt, a másik pedig teljesen elhidegült tőlük. Természetesen az érzelmi trauma klasszikus tüneteitől szenvednek. Gyermeke elvesztése az élet egyik legnehezebb megpróbáltatása egy szülőnek. Gyermekük elvesztése után a szülőket gyakran bántják jó ideig visszatérő, elszomorító emlékek. Jelenkori vizsgálatok szerint a gyermeküket elveszítő szülők hajlamosak a depresszióra, a túlzott aggódásra és a stressz okozta fizikai tünetek - magas vérnyomás, migrén, emésztési rendellenességek, az immunrendszer legyengülése - is jellemzőek rájuk. Élettartamuk lerövidül, hitük megrendül és kihűl.

Azon a sötét napon Ádám és Éva bizonyára felidézték és újraélték saját engedetlenségüket az Édenkertben. Lesújtó bűntudattal és gyötrelemmel idézték fel az Úristen szavait: „*De a jó és gonosz tudásának fájáról, arról ne egyél; mert amely napon ejéndel arról, bizony meghalsz.” (1Móz 2:17).* Ábel halála és Káin bűne mind az ő engedetlenségük kései következménye és folyton emlékeztetni fogja a gyászoló szülőket a próféciára, miszerint ők is bizonyosan meghalnak majd.

Hogyan tudták túlélni ezt a fájdalmat és bánatot? Hogyan tudtak továbblépni? **Isten utat mutatott Ádámnak és Évának a rugalmassághoz.** Első otthonuk elvesztése felkészítő gyakorlat volt első két fiuk elveszítéséhez. Ádámnak és Évának képesnek kellett lennie mindenre, amivel ma a rugalmasságot jellemezzük:

* Hittel Istenre támaszkodni.
* Szembenézni a félelmekkel.
* Elfogadni a megváltoztathatatlan dolgokat.
* Tanulni a múlt tapasztalataiból és a jelenben elkövetett hibáinkból.
* Megérteni az élet fontos tanulságát, hogy bárkivel történhetnek rossz dolgok, és meg is történnek.6

Ami Séthet illeti, ő követi Ádámot, mint pátriárkát és imádságos életben, az ÚR tiszteletében vezeti családját. *„Séthnek is született fia, és nevezé annak nevét Énósnak. Akkor kezdték segítségül hívni az Úrnak nevét.”* (1Móz 4:26).

**Isten lélektani módszerekkel is utat mutatott** **Ádámnak és Évának a rugalmassághoz.**  Még gyászolják fiaik hirtelen elvesztését és egyikük elutasítását, amikor Isten örömmel áldja meg őket. Újabb fiuk születik, akit Isten a megígért Megváltó őseként jelöl meg. Éva Séthnek nevezi el fiát *kárpótlás, helyettesítés*], „*mert adott úgymond, énnékem az Isten más magot Ábel helyett, kit megöle Kain.”* (1Móz 4:25).

Az Úr irányítása és vezetése segít Ádámnak és Évának megtanulni, hogyan merítsenek erőt életük és újszülött fiuk életének „értelméből és céljából”. Megtanulják, hogy figyeljenek a dolgok hosszú távú jelentőségére,7 megértik a megígért megváltó létezését és azt, hogy ideje van bánatnak és ideje van az örömnek is.

Isten útja, mely Ádámot és Évát a rugalmassághoz vezeti, magában foglalja, hogy egyre jobban megértik bűnük hatalmas voltát és a megígért Megváltó jelentőségét. (1Móz 3:15). Ellen White szerint Ádám „látta, miként terjed el a romlottság, amelynek következtében a világ végül özönvíz által elpusztult“. Megérti, hogy az Özönvíz irgalmas cselekedet lesz, ami véget vet a szenvedésnek és a bánatnak. (*Pátriárkát és próféták* 82.o.)

**JÁKOB**

*„Igen megíjede Jákób és féltében a népet, mely vele vala, a juhokat, a barmokat és a tevéket két seregre osztá.* *És monda: Ha eljön Ézsaú az egyik seregre, és azt levágja, a hátramaradt sereg megszabadul.”*

(1Móz 32:7- 8)

Ez egy felfokozott pillanat. Jákob érzelmileg jelentősen megváltozott. Nem csupán a bűntudat nyomasztja bátyja megcsalása miatt, hanem az Ézsau által ellene vezetett négyszáz férfi közeledése is. Az utolsó mondat, amit Ézsautól hallott így szólt: *„megölöm az én öcsémet, Jákobot.“* (1Móz 27:41). Jákob szomorú és nagyon fél. Más bibliafordítások szerint ijedt volt, megfélemlített és rettegett. Fegyvertelen családja és szolgálói nem voltak felkészülve a harcra. Két csoportra osztja a népet és az állatokat, hogy ha a fele el is veszik, a másik fele megmenekülhet. Saját és családjának, valamint jószágainak és minden vagyonának túlélése a tét.

Hogyan győzi le rettegését Jákob és hogyan rendezi dolgait a fivérével? **Isten utat mutat Jákobnak a rugalmasság felé.** Az Úr megengedi Jákobnak, hogy birkózzon és megküzdjön vele. Jákob eleinte az életéért küzd, mert azt hiszi Ézsau küldte az idegent, hogy megölje őt. Először bizonyára megpróbálja legyőzni a férfit, majd menekülni akar. Minél tovább birkózik, Jákob annál elkeseredettebben küzd. Talán Istennel birkózik gondolatban, kérdőre vonja, miért is szólította fel a Kánaánba való visszatérésre, csakhogy elfogják két életveszélyes helyzet között. Hiszen Lábán is az üldözésére indult. El akarta fogni és megbüntetni. Ézsau pedig szemből támad rá, hogy megölje.

Jákob végül rájön, hogy mennyei lény karját szorongatja. Azért küzd tovább, mert Isten megbocsájtására és jóváhagyó áldására van szüksége. Istennel való küzdelme teszi lehetővé, hogy a bátyja megbocsásson neki, mert csak akkor nyerhetünk bocsánatot, ha mi is megbocsájtunk vagy bocsánatot kérünk másoktól.

Hajnal felé Jákob olyan módszereket mutat be, amelyek a rugalmasság építőkövei:

* Elfogadja, hogy a változás az élet része.
* Halad a céljai felé.
* Határozott lépéseket tesz.
* Távlatokban gondolkodik.
* Bizakodva tekint a jövőbe.8

Jákob érzékelhetően megbirkózik a félelemmel és nem tekinti megoldhatatlan problémához vezető krízisnek a szituációt. Háláját fejezi ki azzal, hogy ajándékokat készít elő Ézsaunak, ami a rugalmasság egyik összetevője. Mózes első könyvének 33. fejezetéből láthatjuk, hogy a valaha öntelt Jákob alázatot és könyörületet mutat bátyja, Ézsau iránt úgy szóban, mint viselkedésében.

Azt azonban nem tudta Jákob, hogy Isten előtte jár és dolgozik érte. Ellen White így írja le nekünk: „Mialatt Jákób az Angyallal küzdött, Isten egy másik mennyei követet küldött Ézsauhoz. Álmában Ézsaú látta öccsét, aki húsz évig atyja házától távol, számkivetésben élt; látta, mennyire fáj neki anyja halála; látta őt Isten seregeitől körülvéve. Ezt az álmot Ézsaú elmondta katonáinak, és azt a parancsot adta, ne ártsanak Jákobnak, mert atyja Istene van vele.” (*Pátriárkák és próféták* 198.o.)

Ez a mai napig nagy tanulság számunkra is. Sokkal jobban kell bíznunk Isten védelmében és vezetésében. Ő mindig előttünk jár és készíti az utat a probléma megoldásához, amivel szembesülünk. Igényeljük Ézsaiás 52:12 ígéretét: *„Mert ne sietséggel jertek ki, és ne futással menjetek; mert előttetek megy az Úr, és követni fog Izráel Istene!”*

**Isten lélektani módszerekkel is utat mutat Jákobnak a rugalmassághoz.** Megmutatja Jákobnak, hogy van Megváltója. Ellen White így ír róla: „Isten nem hagyta el Jákobot. Irgalmát most is kiterjesztette tévedő, bizalmatlan szolgájára. Az Úr könyörülettel mutatta meg a Megváltót, akire Jákobnak szüksége volt. Jákob vétkezett, de szíve megtelt hálával, amikor meglátta azt az utat, amelyen újra Isten kegyeibe juthat.” (*Pátriárkák és próféták*183. o.)

Jákob helyreállítása akkor kezdődik, amikor:

* Isten **megbocsájtása** bizonyítékaként új nevet ad Jákobnak „Nem Jákóbnak mondatik ezután a te neved, hanem Izráelnek; mert küzdöttél Istennel és emberekkel, és győztél.” (1Móz 32:28)
* Isten **megmenti** Jákobot és családját a biztos haláltól.  “Ezt az álmot Ézsaú elmondta katonáinak, és azt a parancsot adta, ne ártsanak Jákóbnak, mert atyja Istene van vele” *(Pátriárkák és próféták* 198.o.)

Jákob és Ézsau konfliktusa részben az anyagi örökség kérdéséből ered. Előfordul, hogy anyagi gondjaink miatt gyötör bennünket a stressz és az okozza konfliktusainkat. Ám ha bízunk Istenben és nyitottak vagyunk vezetésére, az Ő rugalmasságra vezető útja elősegíti hűségünk növekedését és erőt ad a továbblépéshez.

Amint értesült róla, hogy szülei mindketten elveszítették állásukat, Mariette Jacobs azonnal tudta, hogy amiben csak tudja, támogatnia kell őket. Azt azonban nem tudta, mekkora pénzügyi stresszel jár majd mindez. Az egész család a húga fizetésére volt utalva. Hónapokig súlyos nélkülözésben éltek. Mariette egy napon így szólt: - Ó, mennyire megennék egy kis jégkrémet! A húga így felelt: - Tudod, mennyibe kerülne egy doboz jégkrém? Közösen összehasonlították a jégkrém árát az alapvető szükségleti cikkek árával és rájöttek, hogy a fagyi többe kerül, mint egy tekercs WC-papír. Vidám nevetgélés közben úgy döntöttek, hogy a WC-papírra nagyobb szükségük van, mint a jégkrémre.

Ebből az anekdotából Mariette Jacobs később egy elkötelezetett könyvet írt *„A nap, amikor WC-papírt ettem: leckék az anyagi nehézségek túléléséhez”* címmel. A könyv a maga kategóriájában bestseller lett. A szerző bizonyítja, hogy az anyagi küzdelmekben szerzett tapasztalatokból nagyon sokat tanultak, például alázatot, szorgalmat, engedelmességet, nagylelkűséget, becsületességet, önfegyelmet, megelégedettséget, türelmet és Istenhez való hűséget.

Táplálja hűségünket és képessé tesz a rugalmassághoz vezető úton járni, ha a Filippi levél 4:19 verse szerin élünk: ***„Az én Istenem pedig be fogja tölteni minden szükségeteket az Ő gazdagsága szerint dicsőségesen a Krisztus Jézusban.”***

**DÁVID**

*„És megháborodék a király, és felméne a kapu felett való házba, és síra, és ezt mondja vala mentében: Szerelmes fiam, Absolon! Édes fiam, édes fiam, Absolon! Bár én haltam volna meg te helyetted, Absolon, édes fiam, szerelmes fiam!“*

(2 Sámuel 18:33)

Sámuel 2. könyvének 18. fejezete végén és a 19. fejezet elején a Biblia élethűen tárja elénk Dávid lelkiállapotát. Lesújtott, könnyező, gyászoló; halott fia, Absolom nevét hangosan kiáltozó apát látunk. Dávidnak, annak ellenére, hogy Isten megőrizte életét a Betsabéval elkövetett bűne után, el kell viselnie négy fia halálát, akik mind gyilkosság áldozatai lesznek és a leánya elvesztését is, akinek, miután megerőszakolták, a közösségtől is el kell szigetelődnie.

Megfigyelték, hogy a gyermek elvesztése a depresszió, házassági gondok és függőség veszélyével jár a szülőkre nézve.

Való igaz, Dávid élete tele van traumákkal. Íme, néhány:

* Fiatal pásztorként állandó életveszélyben élt a nyáját zaklató oroszlánok és medvék miatt. (1 Sámuel 17:37)
* Kamaszkorában ő maga kockáztatja életét, amikor önként harcol Góliát ellen. (1 Sámuel 17)
* Életét gyakran kockáztatva számtalan csatát vezet a filiszteusok, és az amálekiták ellen. Később hadvezérei kérik, hogy maradjon hátrébb, mert: „ te érsz annyit, mint mi tízezren.” (2 Sámuel 18)
* Viszonya Saul királlyal is gondokkal terhes. A király számtalanszor támadja és üldözi, mert meg akarja ölni.
* Saul király mélyen megalázza Dávidot. Nagy fájdalmat okoz neki azzal, hogy Dávid száműzetése idején máshoz adja férjhez a lányát. (1 Sámuel 25:44)
* Amikor az amálekiták leigáztak számos várost, porig égették őket. Az izraelita lakosokat, asszonyokat, lányokat és gyermekeket pedig magukkal hurcolták. Köztük volt Dávid két felesége is. Nagy elkeseredésükben a saját emberei akarták megkövezni Dávidot. (1 Sámuel 30:1-6)
* Amnon, Dávid fia megerőszakolja Támárt, Dávid lányát. Emiatt Absolom, Dávid másik fia bosszúból megöli Amnont. (2 Sámuel 13:28-29)
* Absalom felkelést szervez saját apja, ellen, és Dávid katonáinak kezétől hal meg. (2 Sámuel 15-18).

Hogyan képes Dávid ennyi tragikus haláleset és megpróbáló életkörülmény után megnyugodni és továbblépni? **Isten utat mutat a rugalmassághoz Dávidnak.** Egy lelkész szerint a rugalmasság mindennapos szokás. Egyes szokások, melyeket leír, nyilvánvalóan jelen vannak Dávid életében. „A rugalmasság életmód. A rugalmasság döntés kérdése. Kitartasz, mert életcélod, hogy mindig Jézusra figyelj. A rugalmas emberek felelősséget vállalnak az életükért és nem keresnek kifogásokat. A rugalmas emberek megbocsájtják a bántást és az erőszakot.”9 A rugalmas emberek reálisan látnak és tudják, hogy a pozitív hozzáállás fejleszti jellemüket.

A rugalmas emberek úgy fizikailag, mint lelkileg egészségesebben élnek. Amikor Góliát Izrael Istenét becsmérli, Dávid nyugodtan, az Úrba vetett, teljes bizalommal indul el a táborból az istenkáromló óriást megölni. Amikor Saul Dávid felé hajítja kardját, hogy elhallgattassa, ő nyugodtan távozik a palotából Istenbe vetett teljes bizalommal. Teljes bizalmát Istenbe veti akkor is, amikor Absolon masírozik serege élén Jeruzsálem felé. Minden alkalommal ellenálló- képességet mutat a trauma idején és győztesként, békességben tér vissza.

Kutatások bizonyítják a rugalmasság pozitív egészségügyi hatásait. A felsorolást hallgatva gondoljunk Dávid korai életének egyes eseményeire, vagy akár más bibliai személyére is. „Ezek a tényezők, többek között:

* A pozitív érzelmek megtapasztalása és hatásosabb uralkodás a negatív érzelmeken.
* Kevesebb depressziós tünet.
* Nagyobb védelem a stresszel szemben.
* A stressz hatékonyabb kezelése, hatékony problémamegoldás, pozitív hozzáállás és a kiváltó tényezők újraértékelése által.
* Tevékeny, hasznos időskor, jólét érzése az öregedéssel járó kihívások ellenére is.
* A (PTSD) poszt-traumatikus stressz tüneteinek jobb kezelése. (Khosla, 2017)”

A tanulmány beszámolója szerint: „A rugalmasság szakértői rámutatnak, hogy kutatásaik eredménye szerint a rugalmasság támogatja az immunrendszer működését. A rugalmas emberek jobban tudják kezelni negatív érzelmeiket és több pozitív érzésük van, ami objektíven is jobb egészségi állapothoz vezet. Például több immunsejt képződik, és jobban működik az immunrendszer rákos betegek esetében. Kedvezőbb a halálozási arány a csontvelő-átültetésen átesett betegek között.” [[1]](#footnote-1)0 Jót tesz az egészségünknek, ha rugalmasak vagyunk!

Hogyan tanulja meg Dávid, hogy Istentől függjön a rugalmassága érdekében? **Isten lélektani módszerekkel mutat utat Dávidnak a rugalmassághoz.** Dávid már kamaszkorában megtanulta, hogy életének külső sötétsége belső sötétséget eredményez. De Dávid tudja, hogyan fordítsa belső sötétségét Isten világossága felé. Hozzá, Aki a világ Világossága. Dávid legnagyszerűbb módszere az, hogy minden gondját az Úr elé viszi imádságban. „*Dávid azonban megerősíté magát az Úrban, az ő Istenében.”* (1 Sámuel 30:6)

Amikor Dávid imádkozik, vagy zsoltárt énekel, az Úr elé viszi minden szorongását és az Úr lába elé teszi nehéz terheit. Dávid tudja, hogy Isten megérti elkeseredett szavainkat is. Ahogy Dávid mondja: „*Felette igen szorongattatom; de mégis, hadd essünk inkább az Úr kezébe, mert nagy az ő irgalmassága.“* (2 Sámuel 24:14)

A Zsoltárok könyvében több példát találunk arra, amikor Dávid a nehézségek közepette vigasztalást talál és erőt nyer Istennél:

* Imádságban viszi gondjait Isten elé.
* Még a lehetetlennek tűnő helyzetekben is pozitívan nézi imádkozás közben az ügyet.
* Bízik Istenben.
* Dicsőíti Istent az áldásaiért.
* Imádja Istent.
* Együtt dolgozik Istennel.

Azt mondják, a nehézségek megtörik az embert. Dávid minden szerencsétlenséget túlélt. Nem tört meg. Megcsinálta! Dávidot mind a mai napig Izrael legnagyobb királynak tartják és ő az „Isten szíve szerint való férfiú” példaképe.(ApCsel 13:22)

**NAOMI**

*„És ő monda nékik: Ne hívjatok engem Naóminak, hívjatok inkább Márának, mert nagy keserűséggel illetett engem a Mindenható.*

*Többed magammal mentem el, és elárvultan hozott vissza engemet az Úr; miért hívnátok hát engem Naóminak, holott az Úr ellenem fordult, és a Mindenható nyomorúsággal illetett engemet?”* (Ruth 1:20-21)

Naomi életének java fájdalmas eseményekkel telik, melyektől megkeseredik. A keserű hozzáállást nemcsak a családját körülvevő külső sötétségben történő események növelik benne, hanem a szívében felszaporodó sötétség is.

Eliméleket az éhínség kényszeríti rá, hogy feleségével, Naomival és fiaival, Mahlonnal és Kiljonnal együtt elhagyja otthonát és Moáb földjére meneküljön az éhhalál elől. Elimélek rövidesen meghal, magára hagyva Naomit egy idegen nép között a két fiú gondjával. Mahlon és Kiljon hamarosan megnősülnek, moábita lányokat vesznek feleségül, Orpa-t és Ruth-t. A fiatal pároknak tíz esztendeig nem születik gyermekük. Majd a férfiak meghalnak. Ennek következtében az asszonyok megélhetése veszélybe kerül. Naomi keserűségről árulkodó kijelentése (20. v.) kifejezi az átélt traumák miatti elkeseredettségét. Népétől távol, a más istenhitűek között, minden szerencsétlenségét és nyomorát Istennek tulajdonítja.

Zsidó és keresztény írásmagyarázók szerint Elimélek halála Isten büntetése volt, amiért családját a pogány népek lakta Moáb földjére költöztette. A fiúk halála pedig a pogány nőkkel kötött házasságuk büntetése volt. Ha így van, akkor e család minden szenvedése az emberi döntések, rossz választások következménye.

Hogyan tér vissza Naomi a helyes útra, arra a helyre, amit Isten készített el neki? **Isten lélektani módszerekkel mutat utat Naominak a rugalmasság felé.** Ahogy Dávid tette, Naomi is Isten elé viszi panaszát. Az emberek nehezen viselik a fájdalmat és perelnek Istennel. Isten azonban azt szeretné, hogy vele beszéljünk, ne másokkal. Tőle kérdezzük meg: - Miért, Uram? Naomi szintén Istent okolja fájdalmáért. Isten vádolása nem a megbirkózás legjobb módja, ám amikor a keserű Mara hazatér, Isten mégis megáldja őt. A belső sötétség eloszlik és amint újra Naomi lesz, az asszony dicsőíti Istent.

Naomi másik megoldási módszert is alkalmaz a rugalmasság fejlesztése érdekében. Elfogadja szülővárosa közösségének támogatását. Ez nagyban segít megbirkózni a fájdalommal. Nem zárkózik magába a fájdalmával, hanem engedi, hogy a közösség támogassa a nehéz időkben. Majd ugyanazokkal a barátokkal együtt örülhet a jobb napokban. Nekünk is gyógyító közösséggé kell válnunk. Családként egy támogató gyülekezeti közösség enyhítheti a fájdalmat, érzelmi támogatást nyújthat és segíthet a gyakorlati ügyek megoldásában is.

Sokan ismerik Helen Keller (1880-1968) történetét. Ő a rugalmasság gyönyörű példája. 19 hónapos korában megsüketült és megvakult. A tanulás megszokott módjától megfosztva a normális mentális fejlődés se volt lehetséges számára. De Ann Sullivan, egy példátlan türelmű és kitartó tanárnő megtanította a kislányt beszélni, olvasni, és a kezével „hallani”. Ez úgy volt lehetséges, hogy a tanárnő, Ann, maga is majdnem vak volt, ezért teljesen átérezte a Helen vakságával járó frusztrációt és korlátokat.

A belső sötétségből kiszabadulva Helen Keller főiskolai diplomát szerzett és 12 könyvet írt. Népszerű szónok, aki előadásokat tart a hozzá hasonlóan előítéletek áldozataiként élők sorsának javítása érdekében. Az Amerikai vakok tengerentúli Társaságának képviselője lett és 35 országban járt, mind az öt kontinensen. Több millió embert inspirált ezzel az 1940-es, 50-es években.

Helen Keller története csodálatos példája annak, hogyan tehetnek valakit a legyőzhetetlen akadályok erősebbé a lehangoló helyzetekben. A Biblia tanúsítja a szenvedés jelentőségét, mert az jellemfejlődéshez vezet: „*hanem dicsekedünk a háborúságokban is, tudván, hogy a háborúság békességes tűrést nemz,* *a békességes tűrés pedig próbatételt, a próbatétel pedig reménységet.”* (Róm 5:3-4)

**BEFEJEZÉS**

Négy bibliai alakról beszéltünk ma, de rajtuk kívül még számos férfi és nő történetét örökítette meg a Szentírás, akiknek szenvedése és felemelkedése mind Isten dicsőségét bizonyítja. Történetük sok más ember javát szolgálta saját korukban és azóta is generációkon át. Mindnyájunkra hatással van Noé, Ábrahám, József, Jób, Mózes, Ráhel, Ruth, Anna, Eszter, Mária, Keresztelő János, Péter és Pál apostolok rugalmassága. Szenvedtek és Isten kegyelméből győzedelmeskedtek, mert megfogadták Isten tanácsait és az Ő utasításait követték. **Isten mindig biztosítja a rugalmassághoz vezető utat.** Az embernek reményre van szüksége és éreznie kell, hogy szükség van rá. Ezek az Istentől kapott vágyak segítenek rugalmas alkalmazkodóképességgel visszatérni az eredeti, normális állapotba.

Fájdalommal és igazságtalansággal teli világban élünk. Nemcsak tanúi vagyunk a szenvedésnek és halálnak, hanem mi magunk is megtapasztaljuk azt. Jézus mégis azt ígéri, hogy ez a fájdalom örömre fordul: *„Bizony, bizony mondom néktek, hogy sírtok és jajgattok ti, a világ pedig örül: ti szomorkodtok, hanem a ti szomorúságtok örömre fordul*.” (János 16:20).

Ez az üzenet talán egy éppen szenvedő barátunknak, rokonunknak szól. Lehet, hogy nagy szüksége van a jelenlétünkre. Szeretteink fájdalma talán segít megtanulnunk, hogyan támogassunk hatásosan másokat Isten kezeként, vagy lábaként. Még gyülekezeti közösségünk is gazdag áldásokban részesülhet szeretetteink támogatása által. Jó dolgok születhetek a fájdalmas tapasztalatokból.

Talán nehéz időket élünk. Nehézségeink lehetnek életünk egyes területein. Egészségi, családi, munkahelyi, párkapcsolati, hitéleti vagy gyülekezeti gondok gyötörhetnek bennünket. Vagy talán a régmúltban voltak olyan megrázó élményeink, melyeknek traumatizáló következményei ma is gyötörnek bennünket lelkileg és érzelmileg. Talán annyira súlyos a helyzet, hogy hivatásos szakember, pszichológus, vagy pszichiáter segítségének igénybevételét fontolgatjuk. Bármilyen helyzetben is legyünk, nem vagyunk egyedül!

Isten megáldhat bennünket közvetlenül és embertársaink támogatása által közvetve is. Engedjük meg Istennek, hogy dolgozzon az életünkben! Tartsuk nyitva az imádság és a Biblia tanulmányozásának útját! Mondjuk el neki érzéseinket. Teljes bizalmunkat Őbelé vessük és dicsőítsük Őt! Minden kapott áldásunkat osszuk meg másokkal! Vegyünk részt gyülekezetünk hitéletében!

Kérjünk segítséget, még ha nem is értjük teljesen, miért engedi Isten a fájdalmas dolgokat megtörténni. Támaszkodjunk valakire, akiben megbízunk! Beszéljünk vele arról, ami bánt bennünket! Nem vagyunk egyedül! Végül pedig, legyünk türelmesek, hiszen Ő nem enged meg nagyobb fájdalmat az életünkben, mint amit el tudunk hordozni. Ugyanakkor kapaszkodjunk az Ő ígéreteibe:

*Rám jöttek veszedelmem napján; de az Úr volt az én támaszom.*

*És kivitt engem tágas helyre; kiragadt engem, mert kedvét leli bennem.*

Zsolt 18:19-20

*Tollaival fedez be téged, és szárnyai alatt lészen oltalmad; paizs és páncél az ő hűsége.*

Zsolt 91:4

Isten áldása kísérjen mindnyájunkat, miközben megengedjük az Úrnak, hogy segítsen megküzdeni gondjainkkal, és erősítsen fájdalmas helyzeteink megoldásában. Isten adjon nekünk bölcsességet, hogy gyülekezetként és egyénenként is hatékony támogatást tudjunk nyújtani a szenvedőknek. Hogy mindannyian **Isten útját** válasszuk **a rugalmassághoz**.

Ámen.

**Hivatkozások:**

1. Rev. Philip A. C. Clarke: Egy jó szó a rugalmasságért Az idézet 2019. Március 13.-án jelent meg.

<http://www.philipclarke.org/sermons/A%20GOOD%20WORD%20FOR%20RESILIENCE.pdf>.

2. APA (Amerikai Pszichológiai Társaság) Út az ellenálló képességhez: mit jelent a rugalmasság? Az idézet 2019.Március 13.-án jelent meg. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

3. APA (Amerikai Pszichológiai Társaság) Út az ellenálló képességhez: mit jelent a rugalmasság? Az idézet 2019.Március 13.-án jelent meg. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

4. APA (Amerikai Pszichológiai Társaság) Út az ellenállóképességhez: a rugalmasság tényezői és módszerei. Az idézet 2019.Március 13.-án jelent meg. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

5. Ezt a négy életmódbeli szokást írja le Ray Ellis (SermonCentral.com. : A rugalmasság mindennapos gyakorlása 2016. Augusztus 28. idézve 2019 Március 13.-án: <https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260>.

6. Ezt az öt hozzáállási formát a fejlődő rugalmasság tényezőiként határozzák meg: Brainline.org. Út az ellenálló képességhez: mit jelent a rugalmasság? Az idézet 2019.Március 13.-án jelent meg. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>.

7. Ezt a két tényezőt határozták meg, mint a rugalmassághoz vezető lépéseket a Brainline.org.: Mi is az a rugalmasság? Idézve 2019. Március 13.-án. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>

8. APA (Amerikai Pszichológiai Társaság) Ezt az öt módszert jelölte meg az APA. Út a rugalmassághoz: tíz módszer a rugalmasság kialakításához. Az idézet 2019.Március 13.-án jelent meg. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

9.SermonCentral.com. Ray Ellis A rugalmasság mindennapos gyakorlat. 2016. Aug.28. Az idézet 2019.Március 13.-án jelent meg <https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260>

10. Pozitív Pszichológiai Program. Mit jelent az ellenállóképesség és miért fontos rugalmasnak lenni? Idézve 2019. Március 13.-án Utolsó frissítés: 2019 Január. <https://positivepsychologyprogram.com/what-is-resilience/>. A rugalmasság szakértői hivatkoztak Harry Mills és Mark Dombeck. kijelentéseire.

Szeminárium

**A HELYES GONDOLKODÁS: Út a rugalmassághoz**

Írta: Dr. Julian Melgosa

***A tanulmányhoz olvassuk el a következő igeverseket: Mk 7:21–23; Lk 6:45; ApCsel 14:2, 15:24; Gal 3:1; Zsolt 19:14; Kol 3:1–17.***

*(Megjegyzés az előadónak: Hagyjunk időt a szeminárium anyagának megvitatására. Előre eldönthetjük mennyi időt szánunk a prezentációra, és mennyit a hallgatóság hozzászólásaira.)*

Nyitó igevers: „*Továbbá, Atyámfiai, amik csak igazak, amik csak tisztességesek, amik csak igazságosak, amik csak tiszták, amik csak kedvesek, amik csak jó hírűek; ha van valami erény, és ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok.”* (Filippi 4:8)

Napjainkban a mentálhigiénés beavatkozások egyik legelterjedtebb formája a kognitív viselkedésterápia (cognitive behavior therapy =CBT), melynek alapja az a felismerés, hogy a legtöbb pszichológiai gondon segíthet a diszfunkcionális hozzáállás, gondolatok és viselkedés felismerése és megváltoztatása. A depressziós emberek hajlamosak negatívan értelmezni a tényeket, a szorongók aggodalommal tekintenek a jövőre, az alacsony önbizalommal rendelkezők pedig túlértékelik mások teljesítményét, míg a magukét lebecsülik. A kognitív viselkedésterápia (CBT) ezért az egészségtelen gondolkodási szokások felismerésére és megváltoztatására tanítja az embereket és olyan jobb alternatívák elsajátítására, amelyek elősegítik a kívánatos viselkedést és kiküszöbölik a nem megfelelőt.

A Biblia is tanít bennünket a gondolatok és a viselkedés kapcsolatáról (Lk 6:45). A helyes gondolkodásmód nemcsak egészséges, de a tisztesség felé is utat mutat. *„Nemde tévelyegnek, akik gonoszt szereznek? Kegyelmesség pedig és igazság a jó szerzőknek.”* Péld 14:22).

Ma megvizsgálunk néhány bibliai igazságot, melyek segíthetnek uralkodni lelki életünkön azáltal, hogy Krisztus ellenőrzése alá helyezzük gondolatainkat.

**A gondolatok, mint a viselkedés gyökerei**

**Olvassuk el a Márk 7:21–23 és Lukács 6:45 igeverseket! Mit mondanak nekünk arról, hogy nem csupán a tetteinken és a szavainkon kell uralkodnunk, hanem még a gondolatainkon is?**

Az ösztön-szabályozási rendellenességgel élő emberek nem tudnak ellenállni a lopás, bántalmazás, vagy szerencsejáték késztetésének. A mentálhigiénés szakemberek tudják, hogy ezeket a késztetéseket gyakran egy bizonyos gondolat (vagy gondolatsor) váltja ki, ami aztán a nemkívánatos viselkedéshez vezet. Ezért a beindító gondolatok felismerésére és azonnali elvetésére tanítják a betegeket, hogy valami másra fordítsák figyelmüket. Így uralkodhatnak gondolataikon és elkerülhetik a tetteket, amelyekhez a rossz gondolatok oly gyakran vezetnek.

A bűntetteket valójában gyakran határozott gondolatok előzik meg. (Vajon nem erről szól maga a kísértés?) Minden keresztény kötelessége megtanulni Isten segítségével felismerni e folyamat első lépéseit, mert a rossz gondolatok dédelgetése szinte elkerülhetetlenül bűnhöz vezet.

**Olvassuk el a Róma 8:5-8 igeverseket! Mit javasol Pál apostol az erkölcstelen viselkedés kezelésére?**

Pál rámutat a gondolkodás és a viselkedés szoros összefüggésére. A Szentlélekkel teli lélek jó cselekedetekre törekszik, a bűn uralma alatt álló pedig bűnös tettekre. Nem elég csupán a viselkedés megváltoztatása megfelelési kényszerből, vagy, hogy kifelé jónak mutassuk magunkat. A szívnek (a gondolkodásmódnak) kell gyökeresen megváltoznia, különben a gyümölcsök kimutatják a szív valódi állapotát.

„Szüntelenül tudatában kell lennünk a tiszta gondolatok felemelő hatalmának és a gonosz gondolatok romboló befolyásának. Szent dolgokon elmélkedjünk! Gondolataink legyenek tiszták és igazak, mert egyedül a helyes gondolkodásmód adhatja meg bármely lélek biztonságát.” —Ellen G. White: *Az idők jelei 1905.* Aug. 23.

**Tegyük fel, hogy szavakkal is ki kell fejeznünk az elmúlt 24 órában támadt gondolatainkat! Mit mondanánk vajon? Nagyon zavarba jönnénk? Milyen változtatások szükségességére mutatna ez rá?**

**A gondolatok, mint a szorongás forrásai**

**Mi az, amitől valóban félünk? Hogyan tanulhatunk meg a félelem ellenére is bízni az Úrban? Végtére is, nem nagyobb-e az Úr hatalma, mint bármely fenyegetés, amivel szembesülünk?**

A gondolkodás nagyon sok szenvedést okozhat. A pszichológus Philip Zimbardo, *Az* *Élet pszichológiája* c. könyvében beszámol egy fiatal nő esetéről, aki azért került kórházba, mert félt a haláltól. Látszólag minden rendben volt vele, de egy egész éjszakán át megfigyelték. Néhány óra múlva meghalt. A későbbi vizsgálatokból kiderült, hogy évekkel azelőtt egy médium azt jósolta neki, hogy a 23. születésnapján meg fog halni. Ez a fiatal nő a saját rettegésének áldozataként halt meg egy nappal a 23. születésnapja előtt. Nem kérdés, milyen komolyan szenvedhetnek az emberek a saját negatív gondolataiktól. Ez is bizonyítja, mennyire szükséges az egészséges gondolkodásmód.

Ugyancsak fontos tudatában lennünk, milyen rossz hatással lehetünk másokra is a negatív gondolataink kifejezésével. A szavak nagyhatalmú eszközök, úgy a jóra, mint a gonoszra. Szavaink építhetnek, vagy rombolhatnak. Élet és halál lehet kimondott szavainkban. Mennyire óvatosan kell bánnunk felmerülő gondolatainkkal és érzéseinkkel, minden kiejtett szóval!

**Olvassuk el az ApCsel 14:2, 15:24, és a Galata 3:1 igeverseket! Hogyan tudunk negatív befolyást gyakorolni az emberekre?**

„Ne beszéljünk az érzéseinkről, ha nem gondtalan és vidám a szívünk! Ne vessünk árnyékot mások életére! A hideg, borús vallás soha nem vonzza Krisztushoz az embereket. Sátán hálójába löki őket, amit az elkóborlók lába elé vetett.” —Ellen G. White: *A gyógyítás szolgálata* 488. o.

**Gondoljunk egy esetre, amikor valaki „csupán” a szavaival nagyon lesújtott bennünket. Hogyan kerülhetjük el, hogy másokkal mi is ezt tegyük?**

**Az egészséges gondolkodásmód**

*„Továbbá, Atyámfiai, amik csak igazak, amik csak tisztességesek, amik csak igazságosak, amik csak tiszták, amik csak kedvesek, amik csak jó hírűek; ha van valami erény, és ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok.“ (Filippi 4:8)*

**Mi Pál apostol szavainak lényege számunkra itt? Mi a kulcsa annak, hogy tanácsa szerint cselekedjünk?**

A számunkra elérhető egyik legnagyobb lelki áldás a Biblia igéinek megtanulása, felidézése és jelentésükön való elmélkedés. Ez a biztos módja a „tiszta gondolkodás” – ahogy Péter apostol nevezi - gyakorlásának (2Péter 3:1). Sokan részesültek felbecsülhetetlen értékű áldásokban a bibliai igék kincseinek megtanulása által. Az aggodalom, kétely, félelem, csalódás, vagy kísértés pillanataival szembesülve felidézték Isten igéjét, amitől megkönnyebbülést és békességet nyertek a Szentlélek által.

A túl sok vetélytárs (TV, komputer, iPhone, stb.) miatt a hívők mai generációja számára nagy a kísértés, hogy elhanyagolják a Bibliát. Ezért el kell határoznunk, hogy minden nap olvassuk, megéljük és visszatükrözzük az igét. Isten igéje az egyetlen erődítményünk a világból ránk zúduló lelki, szellemi támadások okozta zaklatottság ellen.

**Olvassuk el a Filippi 4:8. igeverset! Készítsünk listát a minket érő dolgokról! Mi az, ami tiszta, igaz, szeretetreméltó, és így tovább. Mi szerepel a listán? Mi a közös ezekben a dolgokban?**

Az imádkozás is egy mód, amivel távol tarthatjuk lelkünket a bajoktól. Kicsi az esélye az önző gondolatoknak, vagy helytelen vágyak megjelenésének, miközben Istennel beszélgetünk. Az imádkozás szokásának elsajátítása biztos védelmet nyújt a bűnös gondolatok, következésképpen a bűnös cselekedetek megjelenése ellen.

A Biblia egyértelműen fogalmaz: Isten azért törődik gondolatainkkal, mert azok befolyásolják szavainkat, tetteinket és egész jólétünket. Isten azért kívánja helyes gondolkodásunkat, mert a jó gondolatok, az „egészséges gondolkodásmód” testileg-lelkileg jót tesz nekünk.

A jó hír az, hogy a Biblia tanulmányozása, az imádkozás és a Szentlélek befolyására hallgató döntéseink által olyan állapotban tarthatjuk szívünket és lelkünket, amivel magunkat és másokat is felemelhetünk.

**A szívünk gondolatai**

**Olvassuk el: 1 Kir 8:39; Zsolt 19:1; 1 Krón 28:9; és 1 Samuel 16:7! Milyen kritikus pontot érintenek ezek az igék? Még fontosabb, hogyan érint bennünket és gondolkodásunkat ez az igazság? Idegesek leszünk és félelemmel tölt el, vagy reménységet ad nekünk? Vagy talán mindkettő? Elemezzük válaszunk okát!**

„Mert egyedül csak te ismered minden embernek szívét.” (1 Kir 8:39).A *szív* szó a Bibliában gyakran a gondolatok és érzelmek lakhelyét jelöli (lásd Mt 9:4).Egyedül Isten férhet hozzá közvetlenül lelki életünkhöz, valódi indítékainkhoz és titkos vágyainkhoz. Semmit, még egy röpke gondolatot sem rejthetünk el Teremtőnk elől.

A mi javunkat szolgálja, hogy Isten ismeri a szívünket. Isten akkor is ismeri szükségleteinket, amikor túl bátortalanok vagyunk a mélységes imádkozáshoz. Az emberek csak a külső megjelenést és viselkedést láthatják, és abból próbálják kikövetkeztetni a másik gondolatait. Isten azonban úgy ismeri gondolatainkat, ahogyan más soha nem lesz képes.

Hasonlóképpen Sátán és angyalai is csak megfigyelhetnek, meghallgathatnak, és abból következtethetnek rá, mi folyik legbelül. „Sátán nem tud a gondolatainkban olvasni, de láthatja tetteinket, hallhatja szavainkat, és az emberi család régóta tartó megfigyeléséből szerzett ismeretei alapján jellemünk gyenge pontjaihoz igazíthatja kísértéseit.” —Ellen G. White: *Review and Herald,* 1891. Május 19.

Álljunk meg egy pillanatra, és küldjünk halk imát Istenhez mielőtt bármilyen döntést hoznánk napi munkánk során, akár magánéletünkben! Örüljünk a közvetlen párbeszédnek, kizárólag Istennel! Senki más, a világegyetemben nem vehet részt ebben a beszélgetésben. Nagy biztonságot és védelmet jelent a kísértésekben és lelki áldásokkal jár, ha beengedjük Krisztust a gondolkodásunkba. Ez a folyamat minden kétséget kizáróan segíteni fog az Úrral való szorosabb, folyamatos kapcsolat építésében.

**Hogyan segít az előbbi gondolatsor jobban megértenünk a Biblia figyelmeztetését, hogy ne ítélkezzünk mások felett? Hányszor ítélték meg tévesen indítékaidat, azok, akik nem ismerik a szívedet? Miért fontos akkor, hogy mi se ítéljünk meg másokat?**

**Krisztus békessége a szívünkben**

**Olvassuk el: Kolossé 3:1–17. Milyen konkrét cselekedetekre szólít fel bennünket az ige, hogy olyan életet élhessünk Krisztusban, amilyent megígért nekünk?**

Ez az igeszakasz az erkölcsös és erkölcstelen viselkedés gyökereihez, a szívhez és a lélekhez vezet bennünket. Rámutat az Egyetlenre, Jézus Krisztusra is, aki a jót munkálhatja bennünk a gondolataink irányításával: *„Mindezeknek fölébe pedig öltözzétek föl a szeretetet, mint amely a tökéletességnek kötele. És az Istennek békessége uralkodjék a ti szívetekben, A Krisztusnak beszéde lakozzék ti bennetek gazdagon, minden bölcsességben; tanítván és intvén egymást zsoltárokkal, dicséretekkel, lelki énekekkel, hálával zengedezvén a ti szívetekben az Úrnak.“ (Kolossé 3:14-16)*. Figyeljük meg az olyan kifejezéseket, mint: „öltözzétek föl a szeretetet”, „a Krisztusnak beszéde”, és „az Istennek békessége uralkodjék a ti szívetekben”.

Azt jelzik, hogy a bűntől való tartózkodás és az erény megszerzése nem rögtönzés, hanem döntés és felkészülés kérdése. A bűn csakis a fentiekkel győzhető le. Krisztus az erény és a jóság forrása. Egyedül Krisztus adhatja meg lelkünk békességét, ha megengedjük neki.

Elménket, tehát, mint lényünk irányító központját, Jézus oltalma alá kell helyeznünk. Az jellemfejlődésünk központja, tehát nem szolgáltathatjuk ki a körülmények játékának. A korrupt környezet és a bűnös hajlamok mind a gondolkodás tisztasága ellen dolgoznak. Az Úr azonban nem hagy magunkra bennünket. Segítséget és védelmet nyújt mindenkinek, aki akarja.

„Ha Isten mellett maradunk, isteni szeretet és hatalom fogja irányítani gondolatainkat. Tehát a Krisztus ajkáról származó szavak szerint kell élnünk.” —Ellen G. White: *Értelem, jellem és személyiség* 2. kötet 669.o.

A lélektani hadviselés közepette kísértést érezhet az ember, és nagyon nehéz lehet eloszlatni bizonyos negatív gondolatokat. Ezekben a pillanatokban elterelhetjük a figyelmünket, ha helyet változtatunk, mással kezdünk el foglalkozni, vagy jó társaságot keresünk. Így már képesek leszünk imádkozni és annak helyességéről megbizonyosodva, jó döntést hozni.

A gondolkodás rendkívül titokzatos emberi folyamat. Valójában még nem is tudjuk pontosan, hogy mi ez, és hogyan működik. Legtöbbször azonban mi magunk döntünk arról, hogy tudatunk legbelső kamráiban mire gondolunk. Egy gondolat azonnal megváltoztatható. Egyszerűen csak el kell döntenünk, hogy változtatunk rajta. (Egyes mentális betegségek befolyásolhatják ezt a döntési képességet, ezért, ha elérhető, igen hasznos lehet a szakmai segítség.)

**Vajon mi a helyzet a mi gondolatainkkal? Mit teszünk legközelebb, ha rossz gondolataink támadnak?**

**Befejezés**

„A helyes gondolkodás hatalma értékesebb az aranyba foglalt zafírnál. Nagy figyelmet kell fordítanunk gondolataink megfelelő irányítására. . . .Minden tisztátalan gondolat beszennyezi a lelket, gyengíti az erkölcsi érzéket és hajlamosít a Szentlélek befolyásának figyelmen kívül hagyására. Elhomályosítja a lelki látást, hogy az emberek ne figyelhessenek Istenre. Az Úr meg tud bocsájtani, és meg is bocsájt a bűnbánó bűnösnek, de a lélek károsodik. A beszéd és a gondolatok minden tisztátalanságát kerülnie kell annak, aki tisztán szeretné látni a lelki igazságokat. . . . Minden eszközt fel kell használnunk, amit Isten a gondolataink uralására és őrzésére a rendelkezésünkre bocsájtott. Értelmünket Krisztus jellemével kell összhangba hoznunk. Az Ő igazsága testileg-lelkileg megszentel bennünket és képessé tesz rá, hogy a kísértésekben megálljunk.”—Ellen G. White: *Az idők jelei* 1905. Augusztus 23.

**Megbeszélendő kérdések:**

**Mit jelent az, hogy „foglyul ejtvén minden gondolatot, hogy engedelmeskedjék a Krisztusnak.”?** (2Kor 10:5.)**Hogyan tanulhatjuk meg ezt tenni?**

* **Hogyan hat az internet, a TV műsorok, a szórakoztató irodalom, a reklámok, hirdetések, stb. a lelkünkre? Gondolkodásunk és tetteink mekkora hányadát befolyásolják ezek az információk? Miért csapjuk be magunkat, ha azt hisszük, nem befolyásolja gondolkodásunkat az, amit olvasunk vagy nézünk?**
* **Hogyan árulkodnak tetteink, akár akaratlanul is a fejünkben rejlő gondolatokról? Hogyan mutatja meg a testbeszéd, hogy mi zajlik legbelül?**
* **Milyen tanácsot adhatnánk annak, aki túl hevesen reagáló természetével küzd? Milyen ígéreteket tudunk mutatni neki a Bibliából? Miért nagyon fontos rámutatni neki a megbocsájtásra és a Jézus érdeméért való elfogadásra? Hogyan tarthatnánk vissza attól, hogy teljes kétségbeesésében feladja, mert azt hiszi, hogy mivel nem nyerte el a győzelmet, amit akart, Istennel való kapcsolata valahogy nem megfelelő? Miként segíthetnénk neki megtanulni, hogy soha ne mondjon le a megbocsájtás ígéretéről, bármennyire értéktelennek is érzi magát?**
* **Mennyire bánunk óvatosan szavainkkal, amelyek egyszerűen tükrözik gondolatainkat? Mennyire lehetünk biztosak benne, hogy szavaink mindig a jóért és nem a rosszért munkálkodnak?**

Workshop

**A TRAUMÁTÓL A RUGALMASSÁGIG**

**A diavetítés vázlata**

**Írta: Dr. Julian Melgosa**

*(Megjegyzés a foglalkozás vezetőjének: Eleve betervezhetünk több időt a foglalkozás kérdések, válaszok csoportos megvitatásának részére. Előre eldönthetjük, mennyi időt szánunk a hallgatóság aktív részvételére a rövid vetítés után.)*

**Bevezetés**

Olyan súlyos tünetektől szenvedhet, aki traumatizáló élményen esett át (akár áldozatként, akár tanúként), mint például:

* Gyakran ismétlődő, akaratlanul felbukkanó emlékképek.
* Álmok és rémálmok az eseményről.
* Olyan érzés, mintha az eset megismétlődne.
* Szorongás az eseményre emlékeztető helyzetekben. Például hangok, szagok, illatok, emberek és helyszínek hatására.
* Tévképzetek: önmagukat okolják azért, ami történt velük. Nem emlékeznek pontosan a részletekre. Képtelenek koncentrálni. Úgy hiszik, mindenki rossz és senkiben sem bízhatnak meg.
* Állandósult negatív érzések: képtelenek pozitív érzelmek átélésére, mint például jókedv, boldogság, öröm, vagy a szeretet kifejezése.
* Érzelmi zavarok: rettegés, irtózás, harag, ingerlékenység, szégyenérzet, bizalmatlanság. A világtól, vagy saját testüktől való elkülönülés érzése.
* Alvászavar: álmatlanság, rémálmok.

E reakciók némelyike néhány napig, vagy hétig gyötri a beteget, majd elmúlnak. Ezt nevezik akut stressz – rendellenességnek. A tünetek azonban gyakran sokkal hosszabb ideig fennállhatnak, és poszttraumás rendellenességé válhatnak. (PTSD - poszttraumás stressz szindróma.)

**Hogyan lehet támogatást nyújtani?**

A sérülés következményei akár hosszú éveken át is fennállhatnak. Mégis van remény, ha az áldozat lelki és szakértői segítséget vesz igénybe. Bár a kezelés sok esetben speciális személyzetet igényel, szerető, gondoskodó, együttérző emberek igen nagy segítséget nyújthatnak.

Íme, néhány módszer, ami segíthet az embereknek a trauma feldolgozásában és az ellenállóképesség megszerzésében:

* Hívjuk fel az áldozat figyelmét a poszttrauma jeleire és tüneteire és javasoljunk reményteljes, pozitív látásmódot. Ez biztosítja őt, hogy a gondja nem egyedi, mások is átéltek már hasonlót, és van belőle kiút. Ez segít neki reménységgel tekinteni rá, ami nagyon fontos eleme a gyógyulási folyamatnak.
* Kis csoportokban dolgozzunk, különösen gyermekek esetében. Gyűjtsünk össze 5-6 fiatalt, akik megoszthatják tapasztalataikat, és tanítsuk őket egészséges gondolkodás és viselkedésmódra. Ez gyakran segített már az iskolákban és helyi közösségekben.
* Segítsünk az áldozatoknak az elemi bizalom kialakításában. Szörnyű élményeik hatására a legtöbben senkiben sem bíznak. Egy gondoskodó keresztény lépésről lépésre együttérzést mutathat, és gyakorlati segítséget nyújthat. Ez elősegíti a bizalom kialakulását.
* Biztosítsuk az alábbiak közül a lehető legtöbbet: oktatási lehetőségek, a családtagok jelenléte, biztonságos és gondoskodó környezetben végezhető munka, sportolási, fizikai tevékenységek. Biztosítsunk orvosi és lelki gondozási lehetőséget. Adatok bizonyítják, hogy mindezek hozzájárulnak a gyógyuláshoz.
* Vallási tapasztalatok biztosítása. Mollica menekültek vizsgálatáról szóló tanulmánya1 szerint a hitéletben résztvevő menekültek egyharmada kevésbé lesz hajlamos a PTSD tüneteit átélni, mint nem hívő társaik. Ez lehetőséget ad az aktív gyülekezeti tagoknak, hogy barátságot kössenek velük, imádkozzanak értük, és megosszák velük Isten ígéreteit a Biblia szerint.
* Biztosítsunk lehetőséget a kreatív művészeti tevékenységekhez. A beszéd (az érzelmi gyógyulás elsődleges útja) nem mindig járható út, a gátlások, a nyelvi és kulturális különbségek miatt. A zene, a festészet vagy agyagozás megkönnyítheti az áldozatok számára megrázó élményeik feltárását és feldolgozását.
* Szereljük fel őket önsegítő módszerekkel. Ezt mentálhigiénés szakemberek (pszichológus, tanácsadó, szociális munkás, stb.) segítségével érhetjük el. Ám ha ilyenek nem állnak rendelkezésre, odafigyelő és jószívű emberek is segíthetnek, akik gyakorlati készségeket tanítanak, alkalmazkodó viselkedésmintát és lelki hozzáállást, ami segítheti a betegeket szembenézni a kihívásokkal. Mindig hasznos egyszerűen csak szeretni ilyen körülmények között is a traumán átesett embert.

A buzgó ima és a vigasztaló igeversek ismételgetése nagyszerű eszközök a poszttraumás stressztől szenvedők fájdalmainak enyhítésére. Íme, néhány bibliai ige, amelyek olvasása, újra és újraolvasása, memorizálása erősíti a hitet és az Istenbe vetett bizalmat, valamint az aggodalmaskodó, szorongó gondolatok kezelését:

* „De az Úrhoz kiáltának szorultságukban, sanyarúságukból kiszabadítá őket. Kihozá őket a setétségből és a halálnak árnyékából, köteleiket pedig elszaggatá.” (Zsolt 107:13-14).
* „Aki a Felségesnek rejtekében lakozik, a Mindenhatónak árnyékában nyugoszik az. Azt mondom az Úrnak: Én oltalmam, váram, Istenem; ő benne bízom!” (Zsolt 91:1-2).
* „Tollaival fedez be téged, és szárnyai alatt lészen oltalmad; paizs és páncél az ő hűsége. Nem félhetsz az éjszakai ijesztéstől, a repülő nyíltól nappal; A dögvésztől, amely a homályban jár; a döghaláltól, amely délben pusztít.” (Zsolt 91: 4-6).
* „Ne félj, mert én veled vagyok; ne csüggedj, mert én vagyok Istened; megerősítelek, sőt megsegítlek, és igazságom jobbjával támogatlak.” (Ézsa 41:10).
* „Megkerestem az Urat és meghallgatott engem, és minden félelmemből kimentett engem.” (Zsolt 34:5).
* „Az Úr Isten lelke van én rajtam azért, mert fölkent engem az Úr, hogy a szegényeknek örömöt mondjak; elküldött, hogy bekössem a megtört szívűeket, hogy hirdessek a foglyoknak szabadulást, és a megkötözötteknek megoldást. Hogy hirdessem az Úr jókedvének esztendejét, és Istenünk bosszúállása napját; megvigasztaljak minden gyászolót; Hogy tegyek Sion gyászolóira, adjak nékik ékességet a hamu helyett, örömnek kenetét a gyász helyett, dicsőségnek palástját a csüggedt lélek helyett, hogy igazság fáinak neveztessenek, az Úr plántáinak, az Ő dicsőségére!” (Ézs 61:1-3).

**Befejezés**

Az ellenség nagyon sok fájdalmat, szenvedést és kétségbeesést okozott már az emberiségnek. Ezek nagy részéért olyan megrázó élmények felelősek, amelyek az emberek emlékezetében megmaradnak és zűrzavart okoznak. A jó hír viszont, hogy Isten hatalma mindenek fellett álló és végtelen. Van remény arra, hogy nők és a férfiak rugalmassá váljanak. Isten mindnyájunkat felhatalmaz arra, hogy segítsünk a szenvedőkön. Őszinte szeretettel és gondoskodással, egyszerű eszközökkel — figyelmes meghallgatás, bizalom, tanítás, kapcsolattartás, és Jézus szeretetének közvetítése feléjük – rugalmassá válhatnak, és legyőzhetnek bármely traumát az Úr kegyelme és hatalma által.

R.F. Mollica, X. Cui, K. McInnes, and M.P. Massagli: „Tudományos alapú eljárásmód a menekülttáborokban nyújtandó pszichológiai segítséghez. Egy kambodzsai példa.” *Journal of Nervous and Mental Disease,* 190, no. 3 (2002), 158-166.

1. [↑](#footnote-ref-1)