8. tanulmány – Helyreállás

Heti tanulmányunk: Jób 19:25; Jakab 5:10-11; Eszter 2; 2Korinthus 11:23-28; Fil 4:11-13

Alapige: *„Isten a mi oltalmunk és erősségünk, mindig biztos segítség a nyomorúságban.*

*Azért nem félünk, ha megindul is a föld, és hegyek omlanak a tenger mélyébe”* (Zsolt 46:1-3).

Bevezető

A pszichológiai reziliencia azt jelenti, hogy az egyén egy nehéz élethelyzet, trauma, tragédia, fenyegetés, vagy más szélsőségesen durva stresszhelyzet után képes sikeresen helyreállítani lelki egyensúlyát, eredeti, jó állapotát anélkül, hogy hosszú távon negatívan befolyásolná az átélt tapasztalat.

Ez a koncepció azért kapott nagy hangsúlyt az utóbbi időben, mert nagyon hasznos, ha az emberek elegendő rugalmasságot szereznek ahhoz, hogy az élet nehézségeivel szembe tudjanak nézni. Hiszen ki az közülünk, aki így vagy úgy ne kerülne időnként nagyon feszült helyzetbe? A kérdés az, hogy miként tehetünk szert erre a helyreálló képességre, ami által kezelni tudjuk a velünk történteket anélkül, hogy érzelmileg ne menjünk tönkre a folyamatban?

Az 1960-as években Victor és Mildred Goertzel megírták a *Cradles of Eminence* [A kiválóság bölcsői] című könyvüket, amelyben 700 olyan alany életrajzi elemzését készítették el, akiknek nagyon nehéz gyermekkoruk volt (széthullott családok, anyagi nehézségek, fizikai és/vagy pszichológiai fogyatékosság, stb.), és mégis nagy sikereket értek el az életben. A könyv anyagát 2004-ben aktualizálták.

A Biblia is beszámol olyan személyekről, akiknek komoly nehézségekkel kellett szembenézniük, de Isten kegyelméből helyre tudtak állni, és győztek a gondok felett. A bonyolult körülmények és jellemhibáik ellenére is képesek voltak arra, hogy Isten szolgálatára legyenek, mert megvolt bennük az a rugalmasság, hogy barátságtalan környezetük ellenére is előrehaladjanak.

Jób hosszútűrése

**Olvasd el Jak 5:10-11 verseit! Mi az a jellemvonás Jób személyiségében, ami követendő példává teszi őt? Lásd még Jób 1-3. fejezeteit!**

Egy asszony, aki terápián vett részt egy súlyos válsághelyzet után, elmondta barátjának, hogy a tanácsadótól kapott egyik gondolat volt sikeres helyreállásának a kulcsa. „Az segített a legtöbbet” – mondta – „hogy a segítőm folyton azt hangsúlyozta: a fájdalmas körülmények egyszer véget érnek. »Most még sötétnek és végtelennek tűnik az út« – biztatott mindig –, »de már nem tart sokáig «. Ez a gondolat segített a helyreállásban.” Másként fogalmazva: a tanácsadó a reményt tartotta életben az asszony szívében.

Hogyan növekedjünk a béketűrésben? Az angliai George Goodmanhez egyszer beállított egy fiatalember, akinek imatámogatásra volt szüksége. Rögtön elő is adta kérését: „Mr. Goodman, szeretném, ha imádkozna azért, hogy türelmesebb legyek.”

Az idős férfi így válaszolt: „Rendben, imádkozni fogok megpróbáltatásokért.”

„Jaj, ne!” – tiltakozott a fiú. „Én türelmet akarok.”

„Értem én” – válaszolta a bölcs öreg. „Éppen ezért kérek neked imában megpróbáltatást.” Aztán kinyitotta a Bibliáját, és felolvasta belőle Róm 5:3 versét az elképedt fiatalembernek.

*„De nem csak ezzel dicsekszünk, hanem a megpróbáltatásokkal is, mivel tudjuk, hogy a megpróbáltatás munkálja ki az állhatatosságot.”*

Jób története kitűnő példa a helyreállás képességének szemléltetésére. Jób életének korábbi szakaszában megismerte Isten kegyelmes és igazságos jellemét. Szenvedésének okát nem tudta; feleségétől nem kapott támogatást; gyermekei és vagyona odavesztek; majd egy szörnyű betegsége alakult ki. És mindezen nehézségek közepette valahogy sikerült neki, hogy ne veszítse el Istenbe vetett hitét, és kitartson, míg a tragédia véget ér.

**Olvasd el Jób 19:25 versét! Milyen reménységbe kapaszkodott Jób? Hogyan sikerülhet nekünk is saját próbáinkban ebben bízni?**

* **Gondolj olyan időszakra az életedben, amikor valami szörnyűségen kellett átmenned. Milyen remény éltetett akkor? Kaptál olyan tanácsot vagy vigaszt, ami nagyon hasznos volt? Kaptál-e olyan megjegyzéseket, amik egyáltalán nem segítettek, sőt, ártottak? Mit tanultál akkor, aminek segítségével azóta tudsz segíteni a hasonló helyzetben élőkön?**

**József a fogságban**

Olvasd el 1Móz 37:19-28 és 1Móz 39:12-20 verseit, és próbáld beleképzelni magad József helyébe! Gondold át, mennyire elkeseredhetett! Mennyi harag és keserűség gyűlhetett össze a szívében, teljesen érthető módon! Bár a Biblia nem beszél arról, hogy milyen érzések dúltak benne, nem nehéz elképzelni azt a fájdalmat, amit testvérei álnok árulása okozott benne.

Mindazonáltal, József az Úrhoz fordult ezekben a kritikus pillanatokban, és végül jóra fordultak az események. József azt követően élte át a valódi megtérést, és az Istennel való sokkal szorosabb kapcsolatot, hogy a testvérei eladták. „Hallott az ígéretekről, amelyeket az Úr Jákóbnak tett, és hogy azok miként teljesedtek – hogyan jelentek meg a szükség órájában Isten angyalai, hogy oktassák, vigasztalják és oltalmazzák. Hallott arról is, hogy a szerető Isten az ember számára Megváltóról gondoskodott. Most ezek a drága leckék felelevenedtek lelkében. József hitte, hogy atyái Istene az ő Istene is. Akkor és ott teljesen átadta magát az Úrnak” (Ellen G. White: *Pátriárkák és próféták*. Budapest, 1993, Advent Kiadó. 213-124. o.).

Amikor igazságtalanul börtönbe vetették, ez a tapasztalat megnyitotta előtte az utat a fáraó udvarába, hogy ott végezze el küldetését, sok ember és saját népe megmentését.

**A következő igehelyek mit árulnak el nekünk arról, hogyan fordulhatnak jóra a rossz élethelyzetek is?**

* **Róm 5:3-5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **2Kor 1:3-4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **2Kor 1:8-9 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **2Tim 1:11-12 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Isten nem akarja, hogy szükségtelenül szenvedjünk. Tény, hogy az a környezet, amit Jézus a mennyben elkészített nekünk, könny és fájdalom nélküli lesz (Jel 21:4). De amint ennek az ígéretnek a teljesedésére várunk, sajnos biztosnak tűnik, hogy bizonyos leckéket csak fájdalmas úton tudunk megtanulni. A jellemfejlődés, az együttérzés, az alázat, a tanítványság, a jó és gonosz megértése – ez csak néhány azok közül a leckék közül, amit el kell sajátítanunk. Bár a szenvedés hasznát nehéz felfogni – különösen a próba kellős közepén – de kérhetjük Istent, hogy adja meg a szükséges erőt a talpon maradáshoz.

**Volt valaha olyan szörnyű tapasztalatod, amiből végül valami jó, valami áldás származott? Hogyan tanítja ez meg neked, hogy bízz az Úrban mindenféle nehézségben, még ha úgy tűnik is, semmi jó nem származik belőle?**

**Naomi**

**Milyen szerencsétlenségeket kellett átélnie Naominak? Ruth 1**

A szülőföldet elhagyni és máshol letelepedni mindig elég félelmetes fordulat, különösen akkor, ha a költözést a túlélés szüksége indokolja. A Júdában tapasztalható éhínség arra kényszerítette Naomit és két fiát, hogy Moáb földjére vándoroljon ki, egy olyan mezőgazdasági területre, ahol élelemhez tudnak jutni. A moábiták bálványimádók voltak (Bír 10:6), akiknek gyakorlatai ütköztek a zsidók hitével. Ez önmagában is jelentős stresszhelyzet lett volna az újonnan érkezőknek. Ám nem sokkal azután, hogy letelepedtek, Naomi férje meghalt. Az anya egyedül találta magát a fiaival egy idegen vidéken, özvegyi és árva szerepre kárhoztatva, mindenféle védelem nélkül, további megszégyenítéseknek kitéve. Később Naomi fiai, Mahlón és Kiljón helyi leányokat vettek feleségül, ami – legalábbis kezdetben – bizonyára vitákkal járt, a jelentős vallási különbségek miatt. Habár a törvény nem tiltotta meg konkrétan a zsidók és a moábiták közötti házasságkötést, az viszont szerepelt a rendelkezések között, hogy a moábiták vagy azok leszármazottai tizedik nemzedékig nem mehettek be az Úr gyülekezetébe (5Móz 23:3).

A későbbiek során Mahlón és Kiljón (nevük jelentése: „betegség” és „veszteség”) szintén meghaltak. Nehéz elképzelni ennél tragikusabb fordulatot Naomi életében: senki sem maradt életben közvetlen családjából, a legközelebbi rokonok pedig a távoli Betlehemben élnek.

**Mi volt a fordulópont Naomi életében? Hogyan hozott ki jót Isten a Naomi által elszenvedett próbákból? Ruth 1:16-18; 4:13-17**

A legtűrhetetlenebb pillanatban Naomi egyik menye, Ruth nyújtott érzelmi támogatást anyósának, mint Isten elrendelt eszköze. Naomi bizonyára rendkívüli asszony volt, hogy ilyen odaadó hűségre késztette két menyét, különösen Ruthot, aki elfogadta Izrael Istenét és határozott döntést hozott, hogy gondoskodni fog anyósáról azon a földön, amelynek lakói – történelmi vonatkozásban – ellenségei voltak.

A 2-4. fejezetek az események olyan sorozatát írják le, amelynek vége egy boldog család létrejötte. Naomi egy kimondhatatlanul sok szenvedéssel teli időszakot hagyott maga mögött és élve megérhette Ruth és Boáz házasságkötését, valamint unokájának, Obednek a születését, akinek fiától, Jesszétől származott Dávid király.

Bármennyire is igaz az, hogy mindig az Úrban kell bíznunk, és át kell adnunk Neki mindent, időnként azonban emberi segítségre is szükségünk van. Mikor volt utoljára, hogy iszonyú szükséged volt valakinek a támogatására? Mit tanultál ebből a tapasztalatból?

Eszter feszült napjai

**Milyen hányattatásokkal, harcokkal és feszültségekkel kellett szembenéznie Eszternek?**

**Eszter 2:6-7 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Eszter 2:10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Eszter 2:21-22 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Eszter 4:4-17 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Eszter 7:3-4; 8:3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Eszter egészen kicsi kora óta árva volt. Bár unokabátyja, Márdokeus örökbe fogadta őt, a szülők nélküli gyerekkor stigmája biztosan erősen hatott rá. Mindennek ellenére Eszter kiegyensúlyozott, határozott és értelmes fiatal nővé érett.

Miután királynő lett, Eszter nem árulta el nemzetiségét vagy családi hátterét. Ez különösen nehéz kihívás volt. A királyi udvar terített asztalai, luxus körülményei és erkölcstelen szokásai ellenére valahogy meg kellett próbálnia megőrizni hitét és identitását. Ráadásul nagy volt a kockázata annak, hogy leleplezik, és bizonytalan volt, mi lesz a következménye, ha kiderül, hogy ő is a zsidó néphez tartozik.

Eszternek kellett jelentenie a király felé azt a rossz hírt is, hogy néhány tisztviselő merényletet készített elő ellene. Ez sem volt egy könnyű feladat, hiszen ha a tervet nem lehet bizonyítani, akkor Esztert és nagybátyját rágalmazással vádolhatják, és ki tudja, ez mivel jár?

Ám Eszter a legnagyobb felelősséget kapta: ő lett az egyetlen eszköz, aki által Isten –

szándéka szerint – meg akarta menteni a népet. Márdokeus megkérte őt, hogy járjon közben a zsidókért, amit nem tehetett meg másként, csakis az élete kockáztatásával. Látván, hogy tétovázik, unokabátyja tovább kérlelte: *„Mert ha te most néma tudsz maradni, a zsidók kaphatnak módot máshonnan a szabadulásra és menekvésre, te azonban családoddal együtt elpusztulsz”* (Eszt 4:14). Ez aztán a stresszhelyzet!

Végül megjelent a király előtt, tudván, hogy egy ilyen tett nagy valószínűséggel halállal jár. De nem így történt: a dolgok jóra fordultak, bármilyen veszélyes volt is ez a helyzet a fiatal nő számára.

**Eszterhez hasonlóan mi is beleszületünk olyan szituációkba, amit nem mi akartunk. Milyen a hátterünk? Milyen dolgokat bíztak rád, amit nem kértél? Hogyan tanulhatjuk meg, hogy értékeljük a jó dolgokat, amiket kaptunk, a rosszakat pedig legyőzzük?**

**Az elégedettség titka**

Pál Társusban született és ott is nőtt fel, egy – a Benjámin törzséből származó – családban. Római polgárságát apja által kapta, aki a Római Birodalom polgára volt. Farizeus volt. Ez a csoport a törvény (a Tóra) és a szóbeli hagyomány (a Misna) elkötelezett követője volt. E háttérrel Pál bizonyára sok szociális és vallási státusz kiváltságát élvezhette. Ám amikor Pál válaszolt Jézus hívására, minden megváltozott. Üldözőből kemény üldözés célpontja lett nemzetének egyes tagjai, s végül a rómaiak részéről is. Három évtizeden keresztül szenvedett el különféle próbákat, s miután Rómában bebörtönözték, ki is végezték.

* **Olvasd el 2Kor 11:23-28 verseit, amelyek felsorolják a Pál által elszenvedett nehézségek egy részét. Aztán olvasd el Fil 4:11-13 verseit! Ennyi szenvedés után hogyan értékeli Pál az életét? Milyen tanulságot vonhatunk le mindebből, bármilyen harcokon megyünk is keresztül?**

Az elégedettség a boldogság és a lelki jólét feltétlenül szükséges eleme. Az elégedettség azok sajátja, akik a dolgok pozitív kimenetelében bíznak, a múltra elfogadással tekintenek, a jövőre pedig reménységgel. Érdekes módon, a „mindenünk megvan” érzés nem garantálja az elégedettséget és a boldogságot. Egyeseknek úgy tűnik semmi sem elég, mindegy mennyi minden van a birtokukban. Mások viszont a kevéssel is elégedettek. Mit gondolsz, mi okozza a különbséget?

Az intelligencia legfrissebb meghatározásai közül az egyik így szól: „az új helyzetekhez való alkalmazkodás képessége”. Ez arra utal, hogy valaki új helyen kénytelen élni, új ismerősökhöz alkalmazkodni, másféle társadalmi-gazdasági helyzetet megtapasztalni. Pál képessége nem egy örökölt jellemvonás, mert konkrétan kimondja: *„én megtanultam, hogy körülményeim között elégedett legyek”* (Fil 4:12). Ez nem olyan képesség, amivel egyesek rendelkeznek, mások pedig nem. Az alkalmazkodás és az elégedettség sokféle körülmény közepette igenis tanult folyamat, ami idő és gyakorlat függvényében fejlődik.

A 13. versben találjuk Pál nagyszerű rugalmasságának a kulcsát. Nemcsak, hogy elégedett tud lenni a kevéssel és a sokkal is, hanem kijelenti, hogy bármit és mindent meg tud tenni Jézus Krisztusban.

**Te mennyire vagy elégedett? Mennyire engeded, hogy a körülmények játékszere vagy áldozata légy? Hogyan tanulhatod meg, hogy körülményeid között elégedett légy? (11. v.)**

**További tanulmányozásra:** „A sötétség erői összegyűlnek lelkünk körül, és elzárják szemünk elől Jézust. Időnként nem tudunk mást tenni, csak döbbenten várakozni arra, hogy a felhők eloszoljanak. Néha a körülmények valóban szörnyűek. A remény elhagy, csüggedés húz le a mélybe. Az ilyen félelmetes órákban meg kell tanulnunk azt, hogy bízzunk, egyedül Jézus engesztelésének érdemeire támaszkodjunk, és gyámoltalan méltatlanságunkban a megfeszített és feltámadott Megváltó érdemeire hivatkozzunk. Amíg ezt tesszük, nem veszhetünk el, *soha!* Amikor fény ragyogja be az utunkat, igazán nem nagy dolog erősnek lenni a kegyelemben. De türelmesen, reménykedve várni, amikor felhők burkolnak be, és a sötétség hitet és odaszánást kíván meg tőlünk, nos, ehhez kell akaratunknak teljesen eltűnni Isten akaratában! Túl hamar elcsüggedünk, és buzgón könyörgünk, hogy a próba múljék el tőlünk, pedig inkább azért kellene imádkoznunk, hogy türelmet kapjunk a kitartáshoz, és elég kegyelmet a győzelemhez!” (Ellen G. White: *God’s Amazing Grace*, 114. o.).

Megbeszélendő kérdések:

* Egyesek legyőzik a nehézségeket, mások beleroppannak a harcba. Mit gondolsz, mi okozza a különbséget?
* Gondolj azokra a próbákra és tragédiákra, amelyek végén látszólag nincs happy end. Mit kezdjünk ezekkel? Hogyan egyeztetjük össze ezeket a hitünkkel és Isten ígéreteivel?
* Az Ellen G. White művéből idézett rész ötödik mondatában (Az ilyen félelmetes órákban…) mit mond nekünk az írónő? Mibe, illetve kibe helyezzük reményünket? Végeredményben miért az evangélium az egyetlen reményünk, bármilyen tragédia történik is most velünk?
* A gyakorlati életben hogyan alkalmazhatjuk Péter tanácsát (1Pt 4:12-13)? Egy dolog rugalmasnak és hűségesnek maradni a próbák közepette, de mit mond még Péter ezen kívül? Hogyan lehetséges ez?
* Képzeld el, hogy olyan valakit kell tanácsolnod, aki olyan iszonyú rossz helyzetben van, amiből emberi szempontból semmilyen kiút nem létezik. Tételezzük fel, hogy csak öt perced van beszélni ezzel a személlyel! Mit mondanál neki ebben az öt percben?