



911

İNTİHAR HAQQINDA DÜŞÜNCƏLƏR

TƏCİLİ PSIXOLOJİ YARDIM

911

COS MAKDAUELL

Ed STYUART

TƏCİLİ PSIXOLOJİ YARDIM



911





İNTİHAR HAQQINDA DÜŞÜNCƏLƏR

Coş MAKDAUELL
Ed STYUART



MİNNƏTDARLIQ

Texas ştatının Ostin şəhərindəki Intimate Life Ministries-in direktoru Devid Ferqyusona «911: Təcili Psixoloji Yardım» silsiləsinə böyük əmək sərf etdiyinə görə minnətdarıq. Bu silsilənin hər kitabında Intimate Life Ministries-in prinsipləri ilə yanaşı Devidin də təsiri hiss olunur. Devid bizə başqaları üçün Allahın təsəllisinin, dəstəyinin və ruhlandırmasının necə olduğunu göstərir.

Eləcə də Coş Makdauellin iyirmi üç illik həmkarı Deyv Bellisə «911: Təcili Psixoloji Yardım» silsiləsində göstərdiyi köməyə görə təşəkkür edirik. Bu silsilədəki hekayələr onun «Youth in Crisis Resource» («Gənclər böhran vəziyyətlərində») proqramından götürülüb. Biz Deyvə istedadına və bu işdə iştirakına görə çox minnətdarıq.

Nəhayət, nəinki bu layihəyə inanan, həm də onu davamlı olaraq dəstəkləyən nəşirimiz Word Publishing-dən Coui Pola minnətdarıq.



Şonun HEKAYƏSİ

Gənclər qrupu məbədin yay düşərgəsi üçün məşin yuyaraq dörd yüz otuz dollar qazanmışdı. Ancaq yaddaqalan bu deyil, su döyüşü idi.

İşdə fasilə zamanı Şon Uilyamsın başçılıq etdiyi bir qrup orta məktəb şagirdi iki şlanqı ələ keçirərək, kiçik yoldaşlarına atəş açdılar (daha doğrusu, su ilə atəş). Onlar da özlərini itirmədən sabunlu su ilə dolu vedrələri və süngərləri əllərinə alıb qorxmadan döyüşə qoşuldular.

İki döyüşən tərəfin arasındakı neytral zona da gənclər qrupunun nəsihətçiləri — otuz yaşlı Daq və Cenni Şou dayandılar. Lakin onlar da özlərini itirmədilər. Su atəşinə məruz qalan kimi, avtomobillərinin baqajından su tapançasını çıxarıb, hər iki tərəfə atəş açmağa başladılar. İyirmi dəqiqə davam edən döyüşdən sonra iştirakçıların hamısı başdan-ayağa islanmışdı.

Hamısının da gülməkdən qarnı ağrıyırdı. Bu, iki saat günün altında işləyəndən sonra yaxşı istirahət idi.

Hər şey qurtaranda və gənclər dağılışanda, Şon dostlarından onu da maşınla aparmalarını istəməyi unutdu. O, məbədin köməkçi otağında yuyucu vasitələri və alətləri yerinə qoyan Daq və Cenninin yanına getdi.

— Sizə əziyyət deyilsə, məni də evə çatdırı bilərsiniz? — deyə soruşdu.

— Əlbəttə. — Daq cavab verdi.

Şon elə bunu gözləyirdi. O gülümsədi. Daq və Cenninin onun həyatında xüsusi rolu var idi. Ehtiyac duyduğu vaxtlarda onlar Şona dəstək olmuşdular. O bilirdi ki, indi də ona kömək edəcəklər.

Daq təklif etdi ki, yolüstü dayanıb kafedə qəlyanaltı etsinlər. Cenni və Şon məmnuniyyətlə razılaşdılar. Onların başı maşın yumağa (eləcə də su döyüşünə) elə qarışmışdı ki, yemək yeməyi unutmuşdular.

Onlar yeməyi sifariş edəndən sonra Şon ciddi halda dedi:

— Sizinlə danışmaq istədiyim vacib bir məsələ var.

— Bayaqdan fikir verirəm, səni narahat edən nəşə var, — Cenni qeyd etdi. — Sən bu gün həmişəkindən daha sakitsən. Təbii ki, su döyüşünü nəzərdə tutmuram!

Şon dodaqaltı gülümsünüb, narahatlığı barədə danışmağa başladı:

— Bu, kifayət qədər ciddi məsələdir. Mən nə edəcəyimi bilmirəm. Bəlkə siz mənə nəşə məsləhət verəsiniz.

— Şon, biz səni dinləməyə və əlimizdən gələni etməyə hazırıq, — deyə Daq ruhlandırıcı təbəssümlə cavab verdi.

Ofisiant içkiləri gətirdi. Şon stəkandakı kolanı çöplə qarışdıraraq-qarışdıraraq fikrini toplamağa çalışdı.

— Məni dostum Kev narahat edir, — nəhayət, o dilləndi.

— Kev? Sən Kevin Kolvini nəzərdə tutursan? — Cenni soruşdu. — Səninlə birlikdə ibadətlərə gələn oğlanı deyirsən?

— Bəli. Biz onu Kev deyə çağırırıq. Onun valideynləri imanlı deyil. Özü isə... dediyinə görə, İsa Məsihə iman edir və Onu Xilaskarı kimi qəbul edir. Amma son vaxtlar o özünü çox qəribə aparır.

— Onun nəsə problemi var? — Daq soruşdu.

Şon dərindən nəfəs alıb dedi:

— Bilmirəm. Ancaq son vaxtlar o, yaman özünə qapanıb. Məni başqa bir şey də narahat edir.

— Nə?

Şon üçün ağırılı xatirələri təzələmək asan deyildi. Amma bunu dostundan ötrü etməli idi.

— Mənə elə gəlir ki, o, intihar haqqında düşünür.

Cenni ehtiyatla onun əlindən tutub dedi:

— Şon, bu barədə danışmaq, yəqin ki, sənə çətindir. Çox təəssüf, yaşadığın bu qədər ağrı-acıdan sonra yenidən hər şeyi xatırlamalı olursan.

Şon qəhərləndi. O, iki il əvvəlki depressiyanın əlamətlərini yaxşı xatırlayırdı. O vaxt

Şon iki ovuc yuxu dərmanı içərək özünə qəsdə cəhd etmişdi. O, ömrü boyu Daq və Cenniyyə minnətdar olacaqdı. Çünki onlar Şonun ən çətin vaxtlarında qayğı və sevgini ondan əsirgəməmişdilər.

— Çox sağ olun. Mən yaxşıyam, — Şon öskürdü. — Amma Kevə görə çox qorxuram.

Onun valideynləri tez-tez dalaşırlar. Kevi, demək olar ki, unudublar. Böyük qardaşları da çıxıb gedib. O, evdə tək qalıb. Dostu Tim yazda qəzada öləndən sonra Kev özünə qapanıb. Bu məni çox narahat edir.

— Kevin hansı davranışına görə elə düşünürsən ki, o, intihar barədə fikirləşir? — Daq soruşdu.

— Mənə yaxşı tanış olan nələrsə hiss edirəm. Kev həmişə yorğun görünür, onun nəse etməyə gücü olmur. Şənbə günü günorta ona zəng edəndə, o, hələ də yataqda olur. Hətta onun evinə gedəndə, Kev həmişə hansısa bir küncə çəkilib yatmaq istəyir.

— Yorulmaq — səndə hiss etdiyimiz simptomlardan biridir. Bu bizi çox narahat edirdi.

Şon başını tərپətdi.

— Yaxşı ki, bu sizin diqqətinizi çəkib, — o, sakitcə dilləndi. — Kev həmişə qara geyinir və elə danışır ki, sanki ölümle tilsimlənilib. Həm də tez-tez əhval-ruhiyyəsi dəyişir. O, gah qəzəbli-dir, gah da susqundur.

— Kevin davranışlarına diqqət yetirməyin yaxşıdır, — Cenni dedi. — Görünür, ona kömək lazımdır.

Ofisiant hamburqer və qızardılmış kartof gətirdi. Daq yemək üçün dua edərkən Kevin adını da çəkdi.

Onlar yemək yeməyə başlayanda, Şon sözünə davam etdi:

— Məni ən çox narahat edən odur ki, Kev öz əşyalarını paylamağa başlayıb. O, hətta velosipedini belə verib. Deyəsən, onu artıq heç nə maraqlandırmır. Elə təəssürat yaranır ki, sanki burada çox qalmayacaq.

Daq və Cenninin üzünə qorxu çökdü.

Şon narahatlığını onlarla bölüşəndən sonra nisbətən rahatlaşdı.

— Şon, bilmirsən, Kev nə vaxtsa özünə qəsdə cəhd edibmi? — Daq soruşdu.

— Düşünmürəm.

— Bəs bunu etmək istədiyini sənin yanında deyibmi? — deyə Daq davam etdi.

Şon başı ilə yox işarəsini verdi:

— Biz birlikdə elə də çox vaxt keçirmirik. O mənə bu barədə heç nə deməyib.

— Bəs onun ölümündən qabaq məktuba oxşar nəşə yazdığını görməmişən?

— Yox.

Cenni soruşdu:

— Bəs yaxınlığında olduğun vaxt birdən özünü öldürmək istəsə nə edəcəyini bilir-sənmi?

Şon bir anlıq fikrə gedib dilləndi:

— Vaxtilə sizin anama etdiyinizi edərdim. Mən təcili yardımı çağırıb, o, gələnə qədər bir dəqiqə belə ondan uzaqlaşmazdım.

Onun fikirlərində acı xatirələr canlandı: budur, o, dərman içir, bir qədər sonra isə gözlərini xəstəxanada açır (ən azı ona elə gəlirdi).

Yaxınlıqda isə anası, Cenni və Daq ağlaya-ağlaya dua edir. Şonun anası dərmanın boş qutusunu görəndə və yuxuya getmiş oğlunu heç cür durğuza bilməyəndə, tələş içində Şou cütlüyünə zəng vurmuşdu. Onlar dərhal xəstəxanaya gəlmiş və Şonun vəziyyəti sabitləşənə qədər orada qalmışdılar.

— Kev özünü öldürmək barədə hədə-qorxu gəlsə və ya ölümqabağı məktubunu görsən, nə edəcəyini bilirsənmi? — Cenni soruşdu.

— Təcili yardım çağırmaq və psixoterapevt qayğısına qalana qədər onun yanında qalmaq.

— Düzdür, — Cenni dedi. — Əmin idim ki, sən bunları bilirsən. Amma sənin özündən eşitmək istəyirdim. Bəs belə ciddi addımları atmağa hazırsanmı?

— Şübhəsiz, — Şon tərəddüd etmədən cavab verdi. — Kev mənim dostumdur. Onun ölməsini istəmirəm. Ona kömək etmək üçün əlimdən gələn hər şeyi edərəm. Axı zamanında kimsə də mənə kömək edib.

Cenni yenidən Şonun əlinə toxundu:

— Biz səni xəstəxanaya çatdırıa bildiyimizə görə Tanrıya elə minnətdarıq ki. Biz səni çox sevirik!

Şon gülümsəyib başını yellədi:

— Çox sağ olun. Əgər Kev, doğrudan da, intihara cəhd etsə, əminəm ki, mən lazım olan hər şeyi edə biləcəyəm. Amma son ana qədər gözləmək istəmirəm. Mən ona indi kömək etmək istəyirəm. Sizcə, nə edə bilərəm?

— Şon, yaxşı ki, bu sualı verdin, — Daq dedi. — İki il əvvəl sənin başına gələnlərdən sonra biz Cenni ilə anladıq ki, özünə qəsdin əlamətlərinə dair heç nə bilmirik. Biz həddindən artıq sadələvh idik. Bilirdik ki, ölkədə hər gün minə yaxın yeniyetmə özünə qəsd edir və onlardan on səkkizi həyatını itirir. Lakin heç ağılımıza belə gəlməzdi ki, imanlılar da eyni problemlə üzləşə bilər.

Cenni davam etdi:

— İndi başa düşürük ki, məsihçi olub-olmamasından asılı olmayaraq, uşaq — uşaqdır. Onların bəziləri stressdən, tələbatlarının qarşılanmamasından və tənhalıqdan iztirab çəkir.

Bəzi uşaqlar uğursuz ailələrdə yaşayır, bəziləri isə klinik depressiyadan əziyyət çəkir. Kimsə çıxılmaz vəziyyətdə olduğunu görür və probleminin asan həllini axtarır. Uşaqların əksəriyyətinin diqqətə çox ehtiyacı var. Bunu əldə etmək üçün onlar hər şeyə əl atır, hətta intihar edirlər. Biz narahatlıq yaradan əlamətlərə diqqət yetirməyi də öyrəndik. Çünki yalnız təsiri deyil, səbəbi də müalicə etmək lazımdır.

— Kev üçün etmək istədiyim də elə budur, — Şon dedi. — Mənə kömək edəsinizmi?

— Əlbəttə, — deyə Daq onu əmin etdi. — Biz indi səninlə son iki il ərzində öyrəndiyimiz vacib məlumatı bölüşəcəyik.

Onlar yeməyi qurtarandan sonra Şon bir neçə vacib məsləhət aldı və Kevin qəribə davranışlarına necə reaksiya vermək lazım olduğunu öyrəndi. Sonda Daq söhbəti bitirərək dedi:

— Biz sənin narahatlığınızı və Kevinə kömək etmək istəyini çox qiymətləndiririk. Bil ki, sənə kömək etməyə hazırıq. Xahiş edirəm, bizi tez-tez məlumatlandır və köməyə ehtiyacın

olanda zəng etməkdən çəkinmə. Sənin üçün də, Kev üçün də dua edəcəyik.

Axşam Şon Daq və Cenninin ona dediklərini düşünərək uzun müddət yata bilmədi. Bu, həqiqətən, vacib məsləhət idi. Şon dua edirdi ki, Allah ona təcrübə vasitəsilə qazandığı biliyi istifadə etməyə kömək etsin. Dua edirdi ki, Kevə qayğı və sevgisini göstərənə qədər axmaqlıq etməsin.

DÜŞÜNMƏK VAXTI

Bəlkə siz də Şon kimi dostunuzun davranışında diqqət çəkən nələrsə görürsünüz. Problemin nədən ibarət olduğunu dəqiq deyə bilmirsiniz, amma şübhələnirsiniz ki, dostunuz intihar barədə düşünə bilər. Narahat olmaqda haqlısınız. Çünki müasir dövrdə intihar — yeniyetmələr arasında ikinci ölüm səbəbidir. Statistikaya əsasən, hər il altı min beş yüz yeniyetmə intihar edir. Bu, hər yarım saatdan bir baş verir. Əgər dostunuzun davranışında intihara meyillilik əlamətləri varsa, onun niyyəti-

ni həyata keçirməsinə mane olmaq üçün nəse etmək lazımdır.

Bu, çox ciddi problemdir. Bu məsələdə üç məqama diqqət yetirmək lazımdır.

Birincisi, *həqiqətən də, intihara cəhd edirlər*. Əgər kimsə intihar etmək istəyərkən təsadüfən yanında olarsınızsa, dərhal məsul yetkin şəxslə əlaqə saxlamalı və ya onu klinikaya aparmaq üçün təcili yardım çağırmalısınız. Bu adamın bir daha buna cəhd etməməsi üçün peşəkar yardıma ehtiyacı var.

İkincisi, yeniyetmələr *intihar edəcəkləri ilə bağlı təhdid edə və ya bunu həyata keçirməyin yollarını axtara bilirlər*. Əgər siz ölüm öncəsi yazılan məktub tapmışınızsa, yaxud dostunuzun intihar haqqında ciddi düşündüyünü öyrənmisinizsə, dərhal hərəkətə keçməlisiniz. Dostunuzu peşəkar məsləhətçiyə yönəldə biləcək adamlarla — məbədinizin gənclərlə işləyən xidmətçiləri və ya dostunuzun valideynləri ilə danışın. Dostunuzu böyüklərin etibarlı himayəsinə verməmiş onu tək qoymayın. İntihar təhdidi potensial cəhd kimi qiymətləndirilməlidir.

Üçüncüsü, Kevin Kolvin kimi yeniyetmələrdə *intihar haqqında düşüncələr* yarana bilər. Dostunuzda, Kevindəki kimi, sizi narahat edə bilən müəyyən intihar əlamətləri görə bilərsiniz. Əgər aşağıdakı sualların ən azı bir neçəsinə «bəli» deyər cavab verə bilsəniz, deməli, dostunuz intihar ehtimalını ciddi şəkildə nəzərdən keçirir.

1. Dostunuz ölüm haqqında danışmaq, bu barədə suallar vermək və ya ölümü əks etdirən filmlərə baxmaq və musiqi dinləmək kimi ölüm mövzusunə qeyri-sağlam maraq göstərirmi?
2. Dostunuz əşyalarını paylayır və ya ölməyə hazırlaşdığını göstərən başqa bir şey edirmi?
3. O, həmişə özünü pərişan hiss edirmi?
4. Dostunuzun davranışında qəfil, gözlənilməz dəyişikliklər (hisslərin şiddətlə ifadəsi, aqressiya partlayışları) müşahidə olunurmu?
5. Onun halı tez-tez dəyişirmi — tutqunlaşır, ərköynləşir, özünə qapanır və ya təkliyə can atırmı?

6. Dostunuz daim yuxuludurmu və ya yuxusuzluqdan şikayətlənirmi?
7. O, tez-tez yorğun olur?
8. Ehtiyatsız maşın sürmək, bıçaq və ya odlu silahla oynamaq kimi riskli hərəkətlərə meyillilik varmı?

Bütün bunlar dostunuzun mütləq intihar etmək üzrə olduğu mənasını verməsə də, onun problemlərinin həlli yolu kimi intiharı düşündüyünü göstərə bilər. Şəndən nümünə götürərək narahatlığınızı nəsihətçi, məbədin xidmətçisi və ya valideynlərdən biri ilə bölüşməyiniz, növbəti addımları onlarla müzakirə etməyiniz müdriklik olardı. Tədbir görmək vaxtıdır.

Bu həyəcanverici simptomların arxasında nə dayanır? Yeniyetməni intihar haqqında düşünməyə nə vadar edir? Onu ölməyin yaşamaqdan daha yaxşı olduğuna inandıran bir neçə amil var. Bunlardan biri və ya bir neçəsi dostunuzun davranışının təməlində ola bilər. Məsələn...

Ailə münasibətlərində problemlər. Dostunuzun ailəsində vəziyyət necədir? O özünü və

lideynlərindən uzaqlaşmış və ya onlar tərəfindən rədd olunmuş hiss edirmi? Şon qeyd etdi ki, Kevinin valideynləri həmişə mübahisə edirlər. Böyük qardaşları isə çıxıb gedib. Boşanma və aramsız ailə münaqişələri ilə müşayiət olunan stress və tənhalıq intihar düşüncələrinə səbəb ola bilər.

Depressiya. Dostunuz özünü həmişə sarsılmış hiss edirmi? Kliniki depressiya — insanlara problemlərin həlli yolunu görməyə mane olan xəstəlikdir. Peşəkar yardım olmadan depressiya qurbanları intihara yeganə çıxış yolu kimi baxa bilirlər.

Reallıqdan qaçmaq istəyi. Dostunuz özünü çıxılmaz vəziyyətdə hiss edirmi? Yeniyetmələr çox vaxt intihara ümitsizlikdən, ağrıdan, cəzadan, təhqirdən və ya sadəcə olaraq, ağır psixoloji və emosional yükləndən xilas olmaq üçün çıxış yolu kimi baxırlar.

Yaxın insanın itirilməsi. Dostunuz valideynlərindən, yaxın dostlarından birini və ya sevdiyi insanı itirməyib? Şon dedi ki, Kevin dostunun bu yaxınlarda avtomobil qəzasında öl-

məsindən çox sarsılıb. İntiharı belə bir itkidən qaynaqlanan dözülməz həsrət və kədərdən qurtulmağın yolu kimi qiymətləndirmək olar.

Təqsirkarlıq hissi. Dostunuz etdiyi bir şeyə görə özünü günahkar hiss edirmi? Bəzən intihar bağışlanmaz hesab edilən səhvə görə bir növ özünü cəzalandırma kimi qəbul edilir.

Diqqəti özünə cəlb etmək və ya manipulyasiya vasitəsilə istəyinə nail olmaq. Dostunuz valideynləri və ya dostları tərəfindən diqqətdən kənarda qaldığını hiss edirmi? Belə vəziyyətdə təhdidlər və ya intihara cəhdlər çox vaxt kömək çağırışından başqa bir şey deyil. Ola bilsin ki, dostunuz belə demək istəyir: «Mən pisəm, çarəsizəm. Bunun öhdəsindən necə gələcəyimi bilmirəm, köməyə ehtiyacım var. Xahiş edirəm, kimsə mənə diqqət yetirsin!» İntihar təhdidləri valideynlərdən istədiklərini əldə etmək üçün onları manipulyasiya etmək cəhdi də ola bilər.

İntiqam almaq istəyi. Dostunuz kimdənsə ciddi şəkildə inciyib? Bəzən qisas almaq istəyi yaşamaq istəyindən daha güclü olur. İntihar in-

cidən adamın cəzası kimi qiymətləndirilə bilər. Bundan başqa, bu, yaxın münasibətlərin pozulduğuna görə qisas da ola bilər.

Əgər dostunuz, Kevin kimi, intihara meyilli davranış əlamətləri göstərsə, vəziyyət ümitsiz deyil. Dostunuzun intihar düşüncələri yaranmasına səbəb olan ağrıları yüngülləşdirmək üçün addımlar ata bilərsiniz. Əgər sizin hər zaman kömək üçün müraciət edə biləcəyiniz Daq və Cenni kimi böyükləriniz, ruhani yetkin məsihiçilərin dua dəstəyi və rəhbərliyi varsa, bu, çox yaxşıdır. Lakin yanınızda bu cür insanlar olmasa belə, Şonun etmək istədiyi kimi, dostunuza kömək edə bilərsiniz.



Şonun HEKAYƏSİ

Şon Kevini birlikdə nəşə etmələri üçün güclə yola gətirdi. Əvvəllər onlar velosiped sürməkdən zövq alırdılar. İndi isə Kevinin bahalı velosipedini kiməsə hədiyyə etməsi Şon üçün gözlənilməz olmuşdu. Şonun video oyunları oynamaq, idman zalına və ya beysbol meydançasına getmək kimi digər təklifləri «Həvəsim yoxdur» və ya «Yorğunam» cavabları ilə qarşılanmışdı.

Sonda Şon çay boyu diyircəkli rolik sürməyi təklif edəndə, Kev maraq göstərdi. Günəşli şənbə günü idi. Səhər saat 10 radələrində Şon Kevini yataqdan çıxarmaq, qarajda roliklər və dizliklər tapmaqda kömək etmək üçün onun evinə yollandı. Saat on ikinin yarısında onlar artıq yüksək sürətlə çaya doğru irəliləyirdilər.

Kev roliki səssizcə sürürdü. Daha yaxşı konki sürən Şon dostunu önə buraxdı. Kevin qərribə davranışının səbəblərini öyrənmək üçün Allahdan ona şəfqət verməsini və lazım olan sözləri ürəyinə qoyması üçün dua etdi.

Onlar yolun yarısını qət edəndən sonra Kev tükəndi. Şon bir az fasilə verib su içməyi təklif etdi. Kev dərhal razılaşdı. Onlar dizliklərini çıxarıb çay kənarındakı skamyada əyləşdilər.

— Qulaq as, Kev, bu, əla idi! — Şon şüşə qabında suyu dostuna uzadaraq dedi. — Çoxdandır ki, belə konki sürmürdük.

— Bilirəm, — Kev ağır-ağır nəfəs alaraq cavab verdi. O, sudan bir qurtum alıb baxışlarını çaya dikdi. Bu vaxt Şon diqqətlə dostuna baxdı. O, solğun qara şort və qəbiristanlığın fonunda rok qrupunun təsviri olan köhnəlmiş qara köynək geyinmişdi. Qara saçları kədərli üzünə tökülmüşdü. Kev hətta idmanla məşğul olanda belə, həmişə zahiri görünüşünə diqqət yetirirdi. İndi isə Şona elə gəlirdi ki, dostu daha özünə baxmır.

Şon Daq və Cenni ilə söhbətini xatırlayıb, «buzu» sındırmaq qərarına gəldi.

— Kev, çoxdandır səninlə söhbət etmək istəyirəm,— deyə o, ehtiyatla sözə başladı.

Kev çayı seyr edərək susurdu. Şon davam etdi:

— Biz son zamanlar birlikdə çox az vaxt keçiririk. Hər şey yaxşıdır mı? Mən dostluğumuzu nəzərdə tuturam.

Kev çiyinlərini çəkdi:

— Narahat olma, hər şey yaxşıdır.

— Mənə elə gəlir ki, sən son vaxtlar heç nə etmək istəmirsən.

— Bir az məşğul idim, həm də çox yorğun idim.

Şon susdu. Zəhlətökənlik etmək istəmədi. Sonra yenidən davam etdi:

— Sən çox qaradınməz olmusan və məyus görünürsən. Səndə hər şey qaydasındadır?

Kev bir qədər susandan sonra Şona baxıb dedi:

— Elə də yox, — onun üzünə qəlbindəki ağrının buludu çökdü.

— Sənə necə kömək edə bilərəm? — deyə Şon soruşdu.

Kev yenə baxışlarını çaya yönəltdi, sonra gözlərini yerə dikdi. Nəhayət, dilləndi:

— Valideynlərimi boşanmaqdan çəkindirə və gündəliyimdəki «iki»ləri düzəldə bilərsən?

— Sənin valideynlərin boşanır?! — Şon heyrləndi.

Kev yavaş-yavaş başını yellədi:

— Anam öyrənib ki, atamın ofisdə «rəfiqəsi» var. Anam atamı evdən qovub dedi ki, o, bir daha məni görə bilməz. Bizim evimiz əsl cəhənnəmə dönüb.

Şon əlini dostunun çiyinə qoydu:

— Kev, çox üzöldüm!.. Bilirdim ki, valideynlərinin problemi var. Amma boşanma... Yəqin, sənin üçün çox çətinidir.

Kev başını aşağı salaraq, iki dəfə gözünü qırpdı və burnunu sildi. Şon heç vaxt dostunu belə kədərli görməmişdi. O, Kevinin qəhərləndiyini hiss etdi.

— Əgər bu barədə danışmaq istəsən, səni dinləməyə hazıram, — Şon dedi.

Kev qəmgin-qəmgin Şona baxdı.

— Bu sənə lazım deyil, Şon.

— Necə yəni?

— Məncə, sən qarışmasan yaxşıdır. Sənin öz problemlərin var. Artıq problem sənin nəyinə lazımdır?

— Kev, axı biz dostuq, mən...

— Hə, düzdür. Biz hərdən bir yerdə rolik və ya velosiped sürürük, — Kev Şonun sözünü kəsdi. — Amma bu o demək deyil ki, sən özünü mənim problemlərimlə yükləməlisən.

— Qulaq as, biz ki dostuq. — Şon etiraz etdi. — Əgər problemlərin varsa, sənə bacardığım qədər kömək etmək istəyirəm. Ən azından dinləyə bilərəm.

Kev üzünü çevirdi, sanki nəsə düşünürdü. Şon ürəyində dostu üçün dua edirdi.

— Məncə, artıq çox gecdir... Sən heç cür kömək edə bilməzsən, — Kev asta səslə dedi.

Bu sözlərdən sonra Şonun ayaqları əsdi.

— Nəyi nəzərdə tutursan?

— Bunun nə mənası var ki? Mənim valideynlərim bir-birinə nifrət edir. Onlar zorla mənə təhəmmül edirlər. Böyük qardaşlarım mənə müftəxor hesab edirlər. Mən oxumağın başını buraxmışam, bütün fənlərdən iki alıram. Ən yaxın dostum Tim qəzada həlak olub. Başqa dostlarım isə mənimlə ünsiyyət qurmaq istəmirlər. Təkcə səndən başqa.

— Sən Tim üçün darıxırsan, hə? — deyə Şon soruşdu. — Özünü tənha hiss etməyin ürəyimi ağrıdır. Mən bilmirdim ki, sənin dərslərlə belə problemlərin var. İnan, çox üzöldüm, Kev.

Kev dərindən nəfəs aldı. Qəlbindəki ağrı üzünə vurmuşdu.

— Bu dünyada mənim üçün yer yoxdur. Hər şeydən bezmişəm.

Şon yüngülcə dirsəyi ilə dostunu itələdi:

— Heç də yox. Sən Allahın övladısan. Səndə Allahın verdiyi gözəl ənamlar var. Bu dünyada sənin üçün yer olmadığını hiss edən kimi, dərhal mənə zəng et, sənin necə yaxşı olduğunu

nu sənə xatırladım. Həm də elə bir şey yoxdur ki, Allahın köməyi ilə onun öhdəsindən gələ bilməyək. Unutma, Allah səni çox sevir. Məncə, səndə hər şey qaydasındadır... bircə yaxşı rolik sürməkdən başqa!

Kev gülümsəyib əlini Şonun çiyninə qoydu.

— Çox sağ ol, dost, — o, pıçıltı ilə dedi. Bir qədər susandan sonra Kev danışmağa başladı. Dostunun həlak olduğu ərəfədə valideynlərinin boşanmaq istəməsi ona nə qədər çətinlik yaşadı. O dedi ki, bütün bu vaxt ərzində qarnında sancılar hiss edir və daim yatmaq istəyirmiş. Diqqətini cəmləyə bilmədiyi üçün dərslərindən aşağı qiymət alıb. Kev buraxdıqlarına çata biləcəyinə inanmırdı və hətta cəhd etmək belə istəmirdi.

— Kev, sənin başına gələnlər məni çox sarsıdır. Bilirəm ki, valideynlərin boşanması çox çətin vəziyyətdir... — Şon önə baxıb, yumruğu ilə yavaşca dostunun dizinə vurdu. — Çox təəssüf ki, sən belə şeylər yaşayırsan.

Kev Şona həm də qardaşları tərəfindən necə rədd olunduğunu və tənhalığı barədə də danışdı.

— Bilirəm, sənə asan deyil. Amma biz dostuq və birlikdə bunun öhdəsindən gələcəyik.

Sonra Şon dostu üçün dua etdi.

Dostuna təsəlli verəndən sonra Şon təklif etdi ki, küçənin axırına qədər birlikdə getsinlər və nəşə yesinlər.

Şon Kevin arxasınca gələrək ona təsəlli verə bildiyinə görə Allaha minnətdarlıq etdi. Bilirdi ki, çayın sahilindəki söhbət hələ başlanğıcdır. Daq və Cenni tərəfindən ruhlandırılan Şon davam etməyə hazır idi.

Dostlar yolun sonuna qədər gedib çayın kənarında özlərinə yer tutdular. Ayaqqabılarını çıxarıb ayaqlarını soyuq suya saldırlar və Şonun çantasında özü ilə gətirdiyi sendviçlə çipsini həvəslə yeməyə başladılar. Çay tərəfdən əsən külək onları məst edirdi. Şon hiss etdi ki, Kevin üzünün rəngi bir qədər açılib. Məsələ təkcə günəş işığında deyildi.

— Mənə bax, ciddi deyirəm, — Şon ağzını çipsi ilə dolduraraq dedi. — Məktəbdə baş verənləri bilmək istəyirəm. Sən dərslərindən nə qədər geri qalmısan? Hansı fənlərdə çətinliyin var?

Şonun məktəb barədə xatırlatmasından Kevah çəkdi.

— Hə, dostlardan nəsə gizlətmək çətin-dir, — Kev dodaqaltı gülümsünüb dedi.

— Yarana duz səpmək istəmirəm, — deyə Şon qeyd etdi, — amma ola bilsin ki, sənə köməyim dəyər.

— Semestrin bitməsinə bir ay qalıb, Şon. Hətta dünyanın ən sürətli kompüterləri belə, məni bu dəlikdən itələyib çıxara bilməz.

Sonra o dedi ki, biologiya və ədəbiyyatdan çox geri qalıb, digər fənləri isə güc-bəla ilə çatdırır. O, çoxlu ev tapşırıqlarını buraxıb. Buna görə də imtahana hazırlaşmağa bilməyib və çox güman ki, imtahanlardan kəsiləcək.

Şon diqqətlə qulaq asandan sonra dedi:

— Əlbəttə, səni yüksək balaya çatdırmağa bilmərik. Amma əminəm ki, «üç»ə gücümüz çatır. Ən azından sənə attestat verəcəklər. Razısan?

— Sən qiymətləri düzəltməyimə kömək etmək istəyirsən? — Kev şübhə ilə soruşdu. — Axı nə üçün? Oxumaq belə xoşuna gəlir?

Şon gülümsündü:

— Özün yaxşı bilirsən. Mən sadəcə sənə kömək etmək istəyirəm, vəssalam. Bəs dost hansı gündə lazımdır? Əminəm ki, məbəddəki digər uşaqlar da sənə məmnuniyyətlə kömək edərlər.

— Siz ev tapşırıqlarımı edəcəksiniz, yoxsa mənim üçün şparqalka hazırlayacaqsınız?

— Yox, mən bunu nəzərdə tutmuram, — deyər Şon izah etdi. — Sinif yoldaşlarına gəlib çatmaq üçün sənə mövzuları mənimsəməkdə kömək etmək lazımdır. Birlikdə yoxlamalara hazırlaşmaq olar.

— Siz mənimlə məşğul olacaqsınız?

— Bəli. Mən ədəbiyyat və tarixi pis bilmirəm. Reyçel Devitt isə sənə riyaziyyat və biologiyadan kömək edə bilər. Nə deyirsən?

— Reyçel? Əla olardı! O mənim xoşuma gəlir.

Bir müddət hər ikisi susdu.

— Nə deyəcəyimi bilmirəm, — Kevin süku-tu pozaraq dilləndi. — Heç kim mənə kömək

təklif etməyib. Hətta valideynlərim belə. Özü də Timin ölümündən sonra. Mənə elə gəlirdi ki, öz problemlərimlə təklildə qalmışam və təkbaşına bütün bunların altından çıxmalıyam. Boğulmamaq getdikcə mənim üçün daha da çətinləşirdi, istər evdə, istərsə də məktəbdə.

— Bundan sonra hər şey dəyişəcək, Kev, — Şon onu əmin etdi. — Çox təəssüf ki, sənin çətinliyini görmək üçün bu qədər vaxt itirdim. Amma sənə kömək etmək istəyirəm. Bilirəm ki, gənclər qrupumuzdakı digər uşaqlar da buna hazırdır. Daq və Cenni də daxil olmaqla. Nə deyirsən? Razısan?

Kev gülümsündü.

— Bəli, — nəhayət, o dilləndir. — Əlbəttə, razıyam. Çox sağ ol, dost!

Evə qayıdanda Kev ruhlanmışdı. San-ki enerji ilə dolmuşdu. Dostunu belə görmək Şonu sevindirirdi.

Şon qərara gəldi ki, hər gün Kevlə əlaqə saxlasın, ona dəstəyini göstərmək üçün məktəbdə birlikdə vaxt keçirsinlər. Hava yaxşı olanda isə onu rolik sürməyə dəvət etsin.

DÜŞÜNMƏK VAXTI

Siz Şon və Kevinin hekayəsindən, ola bilsin ki, depressiyaya düşmüş və ümitsizliyə qapılmış dostunuzla necə davranacağınızı öyrəndiniz. Əgər dostunuzda eyni ümitsizlik və məyusluq əlamətləri hiss edirsinizsə, siz də Daq və Cenninin Şona verdiyi məsləhətlərə əməl edə bilərsiniz. Bəlkə də sizin yaşamanız Şondan bir qədər fərqli olacaq. Lakin dostunuza kömək edərkən ən azı dörd mühüm addım atmalı olduğunuzu unutmayın.

Bununla belə, ilk növbədə icazə verin sizə xəbərdarlıq edim. İntihar düşüncələri və onları təhrik edən amillər çox ciddidir. Şon öncə Daq və Cenni ilə məsləhətləşməklə müdrik hərəkət etdi. Özünüzü kifayət qədər əmin hiss etsəniz belə, valideynlərinizdən, nəsihətçinizdən və ya məbədinizin xidmətçisindən məsləhət və dua dəstəyi almaqla müdrik addım atmış olacaqsınız. Yox, əgər belə vəziyyətdə özünü əmin deyilsinizsə, onda ruhani cəhətdən yetkin bir məsihçidən kömək istəyin. Əgər hansısa mərhələdə görsəniz ki, dostu-

nuza daha böyük kömək lazımdır, bu zaman yardım üçün məbədin xidmətçilərinə müraciət edin.

Dostunuza qayğı göstərin. İntihar barədə düşünən insanlar, adətən, özlərini tənha hiss edirlər. Belələri fəal həyat tərzini sürüb-sürməməklərindən, ünsiyyət dairəsinin genişliyindən asılı olmayaraq, çox vaxt qayğısızlıqdan, diqqətsizlikdən əziyyət çəkirlər. Kevin Kolvin buna əyani nümunədir. Ailəsindəki problemlərə görə onda gərəksizlik və tənhalıq hissi yaranmışdı. Dostunun ölümündən sonra o özünü tamamilə yalnız hiss edirdi. Bütün bunların nəticəsində məktəbdəki göstəriciləri aşağı düşəndə, Kev gördü ki, bir vaxtlar onunla dostluğa can atanlar indi ondan uzaq qaçırlar. Özünü tənha və sevgisiz hiss edən adam, Kevin kimi, əbəs yerə yaşadığını düşünə bilər.

Məyusluq və tənhalıqdan əziyyət çəkən insan üçün edə biləcəyiniz ən vacib şey — onun yanında olmaqdır. İntihara meyilli olan insanların digər insanlarla səmimi, etibarlı münasi-

bətə ehtiyacı var. Şon və Kevin dost olsalar da, Kevinin problemləri onu özünə qapatmışdı. Daq və Cenni Şona məsləhət gördülər ki, dostluğu möhkəmləndirməkdə təşəbbüsü üzərinə götürsün. Əgər siz dostunuzu intihar düşüncələrindən çəkəndirmək istəyirsinizsə, onun dostluğa və sevgiyə olan tələbatını ödəmək üçün çoxlu güc və vaxt sərf etməli olacaqsınız.

Dostunuzun özünü tənha hiss etməməsi üçün ona kömək etməkdən ötrü sizə bir neçə məsləhət veririk:

1. *Dostunuza qayğı göstərin.* İntihar barədə düşünən insana kömək etməyin ən yaxşı yolu — ona diqqət və qayğı göstərməkdir. Şon Daq və Cennidən məsləhət almaqla Kevinədən ötrü nə qədər narahat olduğunu göstərdi. Əgər dostunuzun izzirab çəkdiyini bilirsinizsə, konkret addım atmaq üçün ona qayğı göstərin.

2. *Dostunuza vaxt ayırın.* İzzirab çəkən insanlar üçün əsl sevgi — öncə VAXTDIR. Məsələn, Şon Kevinlə rolik sürmək və ünsiyyət

qurmaqdan ötrü vaxt ayırdı. Dostunuzla münasibətləri möhkəmləndirmək üçün fürsətlər axtarın.

3. *Dostunuzla tez-tez əlaqə qurun.* Sadəcə salamlamaq və onun necə olduğunu öyrənmək üçün telefonla dostunuza zəng etməklə, ona qayğı göstərmiş olursunuz.

4. *Dostunuz üçün dua edin.* Münasibətlərinizi necə quracağınız və dostunuzun sevgiyə olan ehtiyacını necə ödəyəcəyinizə dair Allahdan kömək istəyin.

5. *Dostunuzun yadına salın ki, o, Allahın balasıdır.* İntihara meyilli olan insanlar Allah üçün nə qədər əhəmiyyətli olduğunu unudurlar. Əgər sizin dostunuz məsihçidirsə, yadına salın ki, Allah onu sevir və yüksək qiymətləndirir. Əgər məsihçi deyilsə, o, yenə də Allahın surətində yaradılıb və Məsih ondan ötrü qurban gedib. Dostunuza Allahın gözündə nə qədər qiymətli olduğunu göstərən yolları axtarın.

6. *Dostunuza ümid verməyə çalışın.* Yer üzündə əbəs yerə yaşadığını düşünən Kevin

ümidini itirmişdi. İntihar barədə düşünən əksər yeniyetmələr kimi, Kevin həyatına və yaranan problemlərə sağlam düşüncələrlə yanaşa bilmirdi. Belə bir insana ümid verməyin ən yaxşı yolu — onu intihar barədə fikirlərdən daşındırmaq əvəzinə, onun hisslərinə diqqət yetirməkdir. Şon Kevinin kədərinə şərik olmaqla və təsəlli verməklə onda ümid yaratdı. Dostunuzda ümid yaranandan sonra onun yanlış fikirlərinə keçmək olar.

7. *Dostunuzla danışın.* Şon hiss etdi ki, Kevinin dərini bölüşəcək adamı yoxdur. Ümitsizlikdən və məyusluqdan əziyyət çəkən yeniyetmələrin çoxu problemləri barədə valideynləri ilə danışa bilməməkdən şikayətçidirlər. Dostunuza üzləşdiyi çətinlikləri sizinlə bölüşməyi təklif edin. Onun fikrinə hörmətlə yanaşın. Onun fikirləri mübahisəli olsa belə, mühakimədən və tənqiddən qaçın. Dostunuzun ona qayğı göstərənlə dərini bölüşməsi, özünü sərbəst hiss etməsi çox vacibdir.

Dostunuzla münasibətinizi dərinləşdirməyə çalışarkən, daha üç vacib addım atmağı unut-

mayın. Həmin addımlar onu intihar düşüncələrindən xilas etməyə kömək edəcək.

8. *Əzab çəkən dostunuza təsəlli verin.* Kevinin ən çox təsəlliye ehtiyacı var idi. Buna görə də onlar çayın kənarında skamyada əyləşəndə, Şon Kevinə söylədi ki, nələr yaşadığını başa düşür. İsa Məsih dedi: «Nə bəxtiyardır yaslı olanlar! Çünki onlar təsəlli tapacaq» (Matta 5:4). Ağlamaq — qəlb ağrısını üzə çıxaran prosesdir. Kevin Şonun ehtiyatlı və nəzakətli suallarını cavablandıraraq, evdə və məktəbdə baş verən hadisələrə görə ürəyini boşaltdı. O özünü nə qədər pis hiss etdiyini etiraf edəndə, Şon onun dərdinə şərikinə oldu. İsanın sözlərinə əsasən, Şon Kevinə təsəlli verəndə, o, «bəxtiyar» idi. Allah təsəlli vasitəsilə əziyyət çəkənlərə xeyir-dua verir. Bu onlar üçün dərin ürək ağrısından, ümitsizlikdən və tənhalıqdan şəfanın başlanğıcı ola bilər.

Əgər dostunuz əzab çəkir və intihar etmək fikrindədirsə, onun ən böyük təsəllisi kədərini onunla bölüşməyiniz olacaq. Allah başqa insanlar vasitəsilə bizə təsəlli verir. Həvari Paul

yazır: «...O, rəhmli Ata və hər cür təsəlli verən Allahdır. Çəkdiyimiz hər bir əziyyətdə O bizə təsəlli verir ki, biz də Allahdan aldığımız təsəlli ilə hər cür əziyyət çəkənlərə təsəlli verə bilək» (2 Korinfilərə 1:3, 4). Təsəlli vermək — ruhdan düşməmək çağırışı deyil. Təsəlli vermək — insanların problemlərinin səbəbini izah etmək deyil. Təsəlli vermək — Allahın hər şeyi nəzarətdə saxladığı barədə «düzgün» sözlər demək də deyil. Bütün bunlar öz vaxtında faydalı ola bilər. Lakin bu bizim təsəlliylə olan ehtiyacımızı ödəmir.

Bizə daha çox təsəlli verən — insanların halımıza acımasıdır. İsa Məsihin dostu Lazar öləndə O, əsl təsəllini nümayiş etdirdi (Yəhya 11-ci fəslə bax). İsa Lazarın bacıları Məryəm və Martanın evinə gələndə onlarla birlikdə ağladı (33-35-ci ayələrə bax). İsanın bundan sonra etdiklərinə nəzər salmaq xüsusilə vacibdir: O, Lazarı ölümlər arasından dirilti (38-44-cü ayələrə bax).

Nəyə görə İsa Məsih qəm-qüssə içində olan Məryəmlə Martaya «Ağlamayın. Lazar tezliklə

diriləcək» demədi? Çünki həmin vaxt onların acılarını bölüşəcək insana ehtiyacı var idi. İsa onlarla birlikdə ağlamaqla təsəlliylə olan ehtiyaclarını ödədi. Sonra isə möcüzə göstərərək onların kədərini sevincə çevirdi.

İztirab çəkərkən tək olmadığınızı düşünəndə, rahatlıq tapırıq. Həvari Paul bizi öyrədir: «Sevinənlərlə sevinin, ağlayanlarla ağlayın» (Romalılara 12:15). Ətrafındakılar Kevinə təsəlli verməyə, onu güclü olmağa ruhlandırmağa və ya nəyə görə intihar etmək istədiyini aydınlaşdırmağa çalışa bilər. Təbii ki, bu insanlar da onun qayğısına qalmaq və daha yaxşısını etmək istəyirlər. Lakin onlar əsl təsəllinin nə olduğunu dərk etməyə bilərlər. Şon emosional cəhətdən Kevinin dərdinə şərik çıxaraq ona ehtiyac duyduğu təsəllini verdi.

Siz də əziyyət çəkən dostunuza belə təsəlli verə bilərsiniz. Onun kədərini və qəmmini bölüşün. Ona toxunun, onu qucaqlayın və ürəyini boşaltmasına imkan yaradın. Ona «Sənə necə çətin olduğunu bilirəm», «Çox təəssüf ki, bunları yaşamalı olursan» kimi təsəlli verin. Onun

dərdinə şərik çıxmadan məsləhətlərinizi və Müqəddəs Kitabdan ruhlandırma sözlərinizi özünüzdə saxlayın. Müqəddəs Kitabın nəzərdə tutduğu təsəlli də elə budur.

Dostunuza dəstək təklif edin. Təsəllidən əlavə, dostunuzun dəstəyə də ehtiyacı var. Dəstəklə təsəlli arasında nə fərq var? Dostunuzun kədərini bölüşməklə siz ona emosional cəhətdən təsəlli verirsiniz. Praktiki cəhətdən kömək edəndə isə, dəstək olursunuz. Gündəlik həyatın yaratdığı problemlər çətin vaxtlarda da qalır. Ancaq dostunuzun onların öhdəsindən gəlmək üçün gücü çatmaya bilər. O zaman dostunuzun «Bir-birinizin yüklərini daşıyın və bu yolla Məsihin qanununu icra edin» (Qalatiyalılara 6:2) əmri yerinə yetirən adama ehtiyacı var.

Kevinin təkcə təsəlliyə ehtiyacı yox idi. Onun konkret köməyə — məktəbdəki müvəffəqiyyət dərəcəsini yüksəltməyə ehtiyacı var idi. Şon Kevinə geri qaldığı dərslərdən qiymətlərini düzəltməkdə kömək təklif etdi. Şon Kevinə başqa şəkildə — məsələn, otağını yığışdırmaq-

da, yarım günlük iş tapmaqda, məbədə aparmaqda və s. kimi işlərdə də kömək edə bilərdi.

İztirab çəkən dostuna necə kömək edə bilərsiniz? Onun əhval-ruhiyyəsinə diqqət edin. Əgər onun hazırda nə ilə məşğul olduğunu bilərsinizə, köməyinizi təklif edin. Əgər bilmirsinizsə, onda onun üçün nə edə biləcəyinizi soruşun. Dostunuzu tanıyan digər tanışlarınızdan ona kömək etməsini xahiş edin. Sizin dəstəyiniz onun yükünü azaldacaq və ona emosional böhranın öhdəsindən gəlməyə kömək edəcək.

Dostunuzu ruhlandırın. Adətən, başqa insanın əhval-ruhiyyəsini qaldırmaq üçün onu ruhlandırırıq. Şon Kevinlə birlikdə rolük sürərək əyləndikdən və onunla ünsiyyət qurandan sonra qərara gəldi ki, müntəzəm olaraq dostuna zəng etsin. Beləcə Kevin Şonun onu unutmadığını və onun üçün dua etdiyini bilsin. Bu, əməl ilə göstərilən ruhlandırmadır.

Sizin dostunuz təsəlliyyə və dəstəyə ehtiyac duyduğu kimi, ruhlandırmaya da ehtiyac duyur. Aşağıda bir neçə praktik məsləhətlər verilib.

- Dostunuza onun üçün narahat olduğunuzu və dua etdiyinizi bildirən açıqca və ya elektron məktublar yollayın.
- Dostunuza zəng edib «Salam! İstəyirəm biləsən ki, daim fikrimdəsən» kimi sözlər deyəsiniz.
- Təşəbbüs göstərib dostunuzu birlikdə nahar etməyə və ya qəhvə içməyə dəvət edin. Onun özünü necə hiss etdiyinə diqqət yetirin.
- Əgər sizin dostunuz idman yarışında və ya tamaşada iştirak edirsə, onu dəstəklədiyinizi göstərmək üçün tədbirlərdən qalmayın.
- Ümumi tanışlarınızdan xahiş edin ki, sizə qoşulub dostunuzu ruhlandırınsın.

Sözlərinizdə və əməllərinizdə əksini tapan təsəlli, dəstək və ruhlandırma dostunuza tək olmadığınızı xatırladacaq. İntihar haqqında düşünən insan sevildiyini, qayğısını çəkildiyini hiss edəndə, özünə və həyatına tamam başqa gözlə baxmağa başlayır.

Bu vacib addımları atmaqla — dostunuza təsəlli verməklə, dəstəkləməklə və həvəsləndirməklə ona bir insan kimi əhəmiyyətini və dəyərini göstərmiş olacaqsınız. Şon üçün belə bir fürsət Kevinlə çayın sahilindəki söhbətdən iki həftə sonra yarandı.



Şonun HEKAYƏSİ

Məktəbdən Daq Şonun evinə getmək üçün Şonla Kev yeddi məhəllə yol qət etməli idilər. Yolda Şon həvəslə qeyd etdi ki, Kevin iki həftə əvvələ nisbətən daha yaxşı görünür. Şon dostunun xarici görünüşü haqqında heç nə demədi. Lakin Kevinin al-əlvan geyimi özünə qarşı münasibətinin dəyişməsindən xəbər verirdi.

Şənbə günü gəzintisindən bir neçə gün sonra Kevin Şonun şübhələndiyi şeyi etiraf etdi.

— Yəqin, elə düşünürsən ki, mən dəli olmuşam, — onlar birlikdə voleybol oyununu izləyəndə Kevin dedi. — Amma son zamanlar yaşamağa dəyərmə fikirləri məni rahat buraxmırdı. Özümü o qədər pis hiss edirdim ki, ölümə müqayisədə bu hisslər daha dəhşətli idi.

Şon Kevinı sakitləşdirdi və onu dəli olmadığını inandırdı. Bir neçə gün keçəndən sonra Şon Kevinə gənclər qrupunun xidmətçisi Daq Şou ilə görüşməyi, onunla ailədəki problemlər barədə danışmağı təklif etdi. Kevin razılaşıdı, amma bir şərtlə ki, gərək Şon onun yanında olsun. Görüş bu gün dərsdən sonra baş tutmalı idi.

Daq onları çöldə qarşıladı. O, həyat yoldaşı Cenni ilə birlikdə mini-mətbəə işlədirdi. Uşaqlarla görüşmək üçün bu gün işdən tez çıxmışdı. Onlar evə girəndə Daq soyuducudan üç ədəd kola şüşəsi götürərək divanda oturmağı təklif etdi.

Kevin Daqın nəzakətli suallarını cavablandıraraq, valideynlərinin boşanmaq istədiyindən, tənhalıqdan əziyyət çəkdiyindən, məktəbdəki problemlərindən və intihar etmək istəyindən danışdı. Şon Kevinin bu barədə danışmağın onun üçün nə qədər çətin olduğunu başa düşsə də, səmimiyyətinə görə dostuna minnətdarlıq etdi.

— İstərdim ki, səninlə bir şeydə razılığa gələk, Kevin, — Daq ruhlandırıcı təbəssümlə

dedi. — Sən bizim üçün, eləcə də gənclər xidmətindəki bütün uşaqlar üçün çox qiymətli sən. İstəyirəm ki, mənə söz verəsən: intiharla bağlı ağlının ucundan kiçik fikir keçsə belə, dərhal mənə zəng edəcəksən. Mən isə söz verirəm ki, istədiyən vaxt mənə zəng edən kimi sənənlə danışacağam. Razısanmı? — Daq Kevinə əlini uzatdı.

Şon Kevinin necə reaksiya verdiyinə baxdı. Nəhayət, dostu dilləndi:

— Mənim üçün etmək istədiyən hər şeyi yüksək qiymətləndirirəm, Daq. Düşünürəm ki, bundan sonra mənə intihar barədə fikirlər narahat etsin. Yox, əgər bu, baş versə, söz verirəm, sənə zəng edəcəyəm. Çox sağ ol. — Kevin Daqın əlini sıxdı.

Daq onun üçün hər gün dua edəcəyinə söz verdi. Sonra Mükəddəs Kitabı açdı:

— Məncə, biz «Allah bizi necə görür» mövzusunda kiçik bir araşdırma edə bilərik. Biz özümüzə Allahın gözü ilə baxanda, Onun və digər insanlar üçün əhəmiyyətli olduğunu dərk etməyə başlayırıq.

Şon və Kevin də Müqəddəs Kitablarını açdılar.

— Yeremya peyğəmbərin kitabının otuz birinci fəslini açın, — Daq dedi. Uşaqlar lazım olan ayəni tapdılar. — Şon, zəhmət olmasa, üçüncü ayəni oxu.

Şon boğazını arıtlayıb oxumağa başladı:

— «Rəbb uzaqdan mənə görünüb dedi: «Səni əbədi bir məhəbbətlə sevdim, buna görə də sevgi ilə səni Özümə tərəf çəkdim»».

Daq soruşdu:

— Bu ayəyə əsasən Allah bizi necə görür?

Şon susdu ki, bu suala Kevin cavab versin.

— Məncə, O bizi sevir və bizi Öz sevgisinə layiq bilir.

— Tamamilə doğrudur, Kev, — Daq gülüm-səyərək dedi.— Allah səni Öz sevgisinə layiq bilir. O səni əbədi məhəbbətlə sevir. O səni əməllərindən asılı olmayaraq, həyatının necə keçməkeşli olmasından asılı olmayaraq, problemlərinin nə qədər ciddi olmasından asılı olmayaraq, nə qədər səhv və günah etməyindən

asılı olmayaraq səni sevir. Allah səni sevmək-dən heç vaxt vaz keçməyəcək.

Daq Allahın sevgisindən bəhs edən daha bir neçə ayə oxudu. Kevinə ən çox təsir edən Yeşaya peyğəmbərin kitabındakı (49:16) sözlər oldu: «Mən sənin adını ovuclarımda həkk etmişəm».

— Gör, Allah bizi nə qədər sevir ki, adımızı ovuclarında həkk edib! Allahın bizi bu qədər sevdii heç ağılıma gəlməzdi.

Şon və Daq gülümsündülər.

Sonra Daq Yaradılış 1:27, Romalılara məktub 8:3-5, Peterin birinci məktubu 1:18-19 və Efeslilərə məktub 2:10-nu oxumağı təklif etdi. Daq soruşmağa macal tapmamış Kevin cavab verdi:

— Biz Allah üçün çox vacibik. O bizi Özü-nə bənzər yaratdı. Biz mələklərdən bir az aşağıyıq. Tanrı Öz Oğlunu göndərdi ki, bizim günahlarımıza görə ölsün. O bizi Özünün yaradılışı adlandırır. O bizə bol xeyir-dua vermək istəyir. Bu da o deməkdir ki, biz Onun gözündə xüsusiyyik.

Növbəti ayələr Müqəddəs Ruhdan bəhs edirdi. Sonda Kevin uca səslə Filipililərə məktubdan (4:13) bu ayəni oxudu: «Mənə qüvvət verən Məsihin köməyi ilə hər iş gücüm çatır».

Bu dəfə Daqın sualına Şon cavab verdi:

— Bu ayələrdə deyilir ki, biz Allaha faydalı ola bilərik. O bizə ənamlar və bacarıqlar verib. O bizdə yaşamaq üçün Müqəddəs Ruhunu göndərdi. Allah bizə verdiyi güc sayəsində Ona xidmət etməyə çağırır.

Daq razılıq əlaməti olaraq başını tərpətdi.

— Biz kamil deyilik. Bəzən özümüzü faydasız hiss edirik. Amma Onun Müqəddəs Ruhunu bizdə yaşadığına görə Allah bizi tamamilə başqa cür görür. Korinfilərə ikinci məktub beşinci fəsil on doqquzuncu ayədə deyilir ki, O bizə müjdə xidmətini həvalə edib. Məgər Allahın bizim kimi qeyri-kamil insanlara başqa insanları Onun yanına gətirməyi etibar etməsi gözəl deyilmi?

— Mən heç vaxt bu barədə düşünməmişəm, — Kevin təəccübdən gözlərini bərəldərək dedi.

Daq Kevinə tərəf baxıb dedi:

— Kamil və qüdrətli Allahın səni çox dəyərlili, faydalı və sevgiyə layiq bildiyini görəndə, nə hiss edirsən?

Kevin bir neçə saniyə düşünüb cavab verdi:

— Bir tərəfdən mənə elə gəlir ki, Allah mənə o qədər də diqqətlə baxmayıb, çünki mən özümü Onun sevgisinə layiq, dəyərlili və faydalı hesab etmirəm. Amma digər tərəfdən, Allahın mənə belə yanaşdığına görə, bunu özüm üçün böyük şərəf hiss edirəm.

— Necə fikirləşirsən, sənın əslində necə olduğunu kim daha yaxşı görür — sən, yoxsa Allah? — deyə Şon ondan soruşdu.

Kevin bir qədər fikrə getdi. Onun üzündə təbəssüm yarandı.

— Bu, təxribat xarakterli sualdır, Şon. Kim deyə bilər ki, Allahdan daha yaxşı görür?

Şonla Daq gülümsündülər. Sonda Daq dedi:

— Bax, mənim dediyim də elə budur. Allah səhv etmir. Onun görmə qabiliyyətində problem yoxdur. Əgər O səni sevgiyə layiq, dəyərlili

və faydalı görürsə — Müqəddəs Kitab da deyir ki, O səni məhz belə görür — deməli, elədir ki var. Düzdürmü?

Kevin gülümsəyərək çiyinini çəkdi:

— Düzdür.

Daq hər ikisinə müraciət edərək sözünə davam etdi:

— Mən inanıram ki, Allah Onun gözü ilə özümüzə baxmağımızı istəyir. Məhz belə olan halda, həyatın çətinliklərinin öhdəsindən gəlməyə güc tapırıq. Allahın bizi sevdini, dəyərləndirdiyini və Öz məqsədi üçün istifadə etmək istədiyini biləndə, biz hər şeyin öhdəsindən gələ bilərik.

Kevin qəfildən ciddiləşdi:

— Hətta ailənin dağılmasının da? Hətta ən yaxın dostunun ölümünün də?

Daq onun əlindən tutdu.

— Bəs sən özün necə düşünürsən, Kevin? — deyə Daq ondan soruşdu.

Kevin dostunun və nəsihətçisinin mehriban üzünə baxdı.

— Bəli, — nəhayət, dilləndi. — Düşünürəm ki, Allah bütün bunların öhdəsindən gəlmək üçün mənə güc verir. Çünki mən Onun gözündə çox dəyərli, faydalı və sevgiyə layiq biri-yəm. Məncə, problemlərdən qaçmaq — çıxış yolu deyil. Çünki Allah hesab edir ki, məndə hər şey qaydasındadır.

— Məncə, sən tamamilə haqlısan, Kevin, — Daq dedi. — Allah hesab edir ki, səndə hər şey qaydasındadır. Elə biz də.

DÜŞÜN MƏK VAXTI

İntihar barədə düşünən Kevin və digər yeniyetmələrin iki şeyə çox ehtiyacı var. Birincisi, həyatlarını xilas edəcək, onları məhv etməyə və təhriki edici hallara səbəb olan düşüncələri neytrallaşdırma biləcək digər insanların dərhal müdaxiləsinə. Şon Kevinə təsəlli verib ruhlandıraraq, onun bu ehtiyacını təmin etmiş oldu. Əgər siz dostunuzun intihar barədə düşünməsindən şübhələləirsinizsə, ilk növbədə onun ünsiyyətə, təsəlliyyə, dəstəyə və ruhlandırmaya olan ehti-

yacını ödəməyə çalışın. Bunu mümkün qədər tez edin.

İkincisi, Kevin və onun kimi yeniyetmələrin özlərinə başqa nəzərdən baxmalarına ehtiyacı var. İntihara meyilli insanların özünü qiymətləndirməsi aşağı olur. Kevin düşünürdü ki, boş yerə dünyanı tutub. Belə vəziyyətdə onun intihar haqqında düşünməsi təəccüblü deyildi. O, elə hesab edirdi ki, belə bir həyatdan ötrü mübarizə aparmağa dəyməz. Onun şəxsi dəyəri, faydalılığı və mənsubiyyət hissi yox idi. Bu kimi təhrif olunmuş obraz, çox güman ki, dostunuzun intihar etmək istədiyini göstərir.

Dostunuzun ünsiyyət, təsəlli, dəstək və ruhlandırmağa olan ehtiyacını qarşılayaraq, onun ikinci ehtiyacını təmin etmək barədə də düşünün. Ona özünə Allahın gözü ilə baxmağa kömək edin. Ola bilsin ki, siz də Daq və Şonun etdiyi kimi, dostunuzla Müqəddəs Kitabdan kiçik bir araşdırma aparmaq istəyəcəksiniz. Müzakirə zamanı Allahın bizi sevgisinə layiq, dəyərli və faydalı gördüyünü qeyd etmək şərti ilə. Dostunuzun özünə Allahın nəzərləri ilə

baxması üçün onun Müqəddəs Kitab həqiqətlərini başa düşməsi lazımdır.

Əgər belə araşdırma apara biləcəyinizə əmin deyilsinizsə, sizə gənclər xidmətinin nəsihətçisi və ya məbədinizin xidmətçisi kömək edə bilər. Necə ki, Daq Şona kömək etdi. Dostunuzun həyatını dəyişdirmək üçün belə araşdırmanın məqsədi — Müqəddəs Kitabın üç həqiqətini vurğulamaqdır.

Allah bizə Ona aid olduğumuzu hiss etdirərək, sevgisinə layiq görür. Hər kəs kimi, dostunuzun da kiməsə aid olduğunu hiss etməsinə ehtiyacı var. Biz bunu Allahın bizi olduğumuz kimi, qeyd-şərtsiz sevdini başa düşəndə hiss edirik. Yəhyanın Müjdəsində (1:12) deyilir ki, biz Məsihi qəbul edən andan Allahın övladları oluruq. Allah bizi Öz oğulları və qızları kimi qəbul edir. O bizi Ona «Abba, Ata!» deyərək müraciət etməyə çağırır (Romalılara 8:15). Həvari Yəhya yazır: «Məhəbbət bizim Allahı sevməyimizlə bağlı deyil, amma bundan ibarətdir: O bizi sevdi və Öz Oğlunu bizim günahlarımıza görə kəffarə qurbanı olaraq göndərdi».

Allah bizə ləyaqətli olduğumuzu hiss etdirərək, bizi dəyərli hesab edir. Bizim həqiqi dəyərimiz sevən Allahımızın günahlarımıza görə günahsız Oğlu İsa Məsihin ölməsinə icazə verməsində əksini tapır. Həvari Peter yazır: «Bildiyiniz kimi, siz... qızıl ya gümüş kimi fani şeylərlə deyil, qüsursuz və ləkəsiz quzuya bənzəyən Məsihin qiymətli qanı bahasına satın alınmısınız» (1Peter 1:18-19). Həvari Paul isə deyir: «...Allah bizə olan məhəbbətini bununla sübut edir ki, biz hələ günahkar ola-ola Məsih bizim uğrumuzda öldü» (Romalılara 5:8). Dostunuzu inandırın ki, o, yer üzündə yeganə insan olsaydı belə, Allah yenə də Oğlunu onun uğrunda ölməyə göndərəcəkdə. Dostunuz Allahın Oğlunun ondan ötrü ölümə getməsinə layiqdir.

Allah bizə güc və bacarıq bəxş edərək, bizi faydalı hesab edir. Paul «Mənə qüvvət verən Məsihin köməyi ilə hər iş gücüm çatır» deyəndə öyünmürdü. O, sadəcə olaraq, özünü Allahın onu gördüyü kimi — istedadlı, Allaha və insanlara xidmət etmək üçün Müqəddəs Ruhun gücü ilə dolan görürdü. Allahın istəyi

budur: Ona iman edən bütün insanlar dərk etsinlər ki, Allah onlara uğurla istifadə edə biləcəkləri fiziki, əqli və mənəvi qabiliyyətlər verib. Allah bizim bacarıqlı oduğumuza o qədər əmindir ki, bizi Böyük Tapşırığı yerinə yetirməyə çağırır (Matta 28:18-20-yə bax). İsa Məsih dedi: «...Mənsiz heç nə edə bilməzsınız» (Yəhya 15:5). Bizim də Paul kimi, Müqəddəs Ruhun gücü ilə hər işə gücümüz çatır! Necə də gözəl hissidir!

Dostunuza özünü Allahın gözü ilə görməkdə kömək etməlisiniz. Bunun nə qədər vacib olduğunu hiss edirsinizmi? Məsihdə kimliyimizi anlamaq kiminsə həyatını xilas edə bilər. Dostunuz sevgiyə layiq, dəyərli və Allah üçün faydalı olduğunu nə qədər çox dərk etsə, intihar düşüncələri bir o qədər az olar.

MÜƏLLİFLƏR HAQQINDA

Coş Makdauell Amerikada tanınmış vaiz, yazıçı, eləcə də dünyanın müxtəlif yerlərində müjdəçilik və şagirdliklə məşğul olan «Campus Crusade for Christ» beynəlxalq missioner təşkilatının nümayəndəsidir. O, 128 dilə tərcümə edilmiş 150-dən çox kitabın müəllifi və həmmüəllifidir. Coş və həyat yoldaşı Dotti təxminən yarım əsrdir ki, evlidir. Onların dörd övladı və on nəvəsi var.

Ed Styuart bir çox məsihçi kitabının müəllifi və həmmüəllifidir. Böyük yazıçılıq təcrübəsinə malik olan Ed Styuart Coş Makdauell ilə birlikdə gənclər üçün bədii ədəbiyyat üzərində çalışmışdır. Sonradan böyüklər üçün də dörd triller-romanı yazmışdır. Ed və həyat yoldaşı Kerolun iki böyük övladı və dörd nəvəsi var.