



Hristiyanlık ve iyi ruhsal sağlığın beş yolu

COVID-19 pandemi süreci, hepimizin çok iyi bildiği gibi akıl ve ruh sağlığımızın önemini ve bunun fiziksel, sosyal ve ruhsal yapımızın bozulmasıyla nasıl bağlantılı olduğunu bize hatırlattı. Hristiyanlar için NHS tarafından desteklenen bu beş adım, günlük pratiğimiz ve inanç modelimizle oldukça güzel örtüşmekte.

Bir Tanrı ve diğer insanlarla bağlantı kurun



İnsanlar birbiriyle bağlantılı olarak dünyaya gelir. Ailemiz, arkadaş olarak seçtiklerimiz ve Tanrıyla olan ilişkimiz, daha doğmadan bizi şekillendirmeye ve güçlendirmeye yardımcı olan, yaşamımızın en temel parçalarıdır.

St John şöyle der: "Bakın, Baba bizi o kadar çok seviyor ki, bize 'Tanrı'nın çocukları' deniyor! Gerçekten de öyleyiz"

— 1 JOHN 3:1

İsa der ki: "Baba'nın benı sevdiği gibi, ben de sizi sevdim. Benim sevgimde kalın."

— JOHN 15:9

Tanrı hepimizi çocukları olarak sever ve korur. Babamız Duası'nda İsa bize Tanrı'ya **"Babamız..."** olarak hitap etmeyi öğretir. Bizi destekleyen ve Tanrı'nın bizi sevdiği gibi seven insanlarla bir arada olmak, aidiyet ve değer duygumuzu geliştirmemizi ve böylece Tanrı'nın bizi yarattığı gibi bir insan olmamızı sağlar.

"Beden bir olmakla birlikte birçok üyeden oluşur ve çok sayıdaki bu üyelerin hepsi tek bir beden oluşturur. Mesih de böyledir... Sizler Mesih'in bedenisiniz, bu bedenin ayrı ayrı üyelerisiniz."

— 1 KORİNTLİLER 12:12-27

St Paul bizi bir bedenin parçaları, yani **İsa'nın Bedeni**'ndeki gözler ve kulaklar ve eller ve ayaklar gibi hepsi birbiriyle bağlantılı hayati öneme sahip bireyler olarak tasfir eder.

İngiliz Kilisesi, Roma Katolik ve diğer **Hristiyan kilisesi** topluluklarındaki kişiler ile birebir veya çevrimiçi olarak bağlantı kurmak, ruhsal sağlığımızı geliştirmemize yardımcı olabilir. Diğer Hristiyanlarla sosyal olarak beraber olmaya ve onlarla Rabbin Sofrası etrafında **Komünyon'da** ekmek ve şarabı paylaşarak ibadet etmeye, **beraber dua etmeye**, **Alpha** gibi kurslara katılmaya, **aşevi** gibi etkinliklerle topluluğunuza hizmet etmeye ve **maddi sıkıntıları** olan kişilere yardımcı olmaya çalışın.

Yatay şekilde dışarı doğru açık olan kollar ve aşağıdan ve yukarıya doğru uzanarak Tanrı ile aramızdaki bağı ifade eden Haç şekli, aynı zamanda diğer insanlarla olan bağlantımızı temsil eder.

İki Fiziksel olarak aktif olun



"Koşu alanında yarışanların hepsi koştuğu halde ödülü bir kişinin kazandığını bilmiyor musunuz? Öyle koşun ki ödülü kazanasınız. Yarışa katılan herkes kendini her yönden denetler. Böyleleri bunu çürüyüp gidecek bir defne tacı kazanmak için yaparlar. Bizse hiç çürümeyecek bir taç için yapıyoruz. Bunun içindir ki, amaçsızca koşan biri gibi koşmuyorum."

— 1 KORİNTLİLER 9:24-26

St Paul egzersiz ve sporun Hristiyan yaşam yolculuğumuzla bağlantılı olduğunu tasvir eder. Fiziksel sağlığımız, ruhsal ve manevi sağlığımızı da etkiler ve hac yolunda yürümeye neden değer verildiğini de gösterir.

- **Bedenlerimiz muhteşemdir** deyişi bize Tanrı'nın suretinde yaratıldığımızı hatırlatır [Yaratılış 1:26-28](#). Hristiyanlar olarak, Tanrı'yı ve kendimizi sevdiğimiz gibi diğerlerini de sevmeliyiz. Bütün yüreğinle, bütün canınla, bütün aklınla ve bütün gücünle seveceksin: [Markos 12:30-31](#).
- **Bedenlerimiz değerlidir**: Bedenimiz, içimizdeki Kutsal Ruh'un mabedi olarak tanımlanır [1 Korintliler 6:19](#). Tanrı'yı içimizde yüceltme imkanı sunduğu için bedenimiz ve fiziksel sağlığımıza saygı göstermek ve değer vermek önemlidir. Fiziksel aktivite öz saygı geliştirme, depresyonu ve anksiyeteyi azaltmanın yanı sıra kalp krizi, Tip 2 diyabet ve bazı kanserler gibi uzun vadeli sağlık sorunları risklerini de azaltmaya yardımcı olur.

İsa insanları iyileştirir ve onların fiziksel ihtiyaçlarıyla ilgilenirdi. [Matta 25:35-36](#)'da İsa bize herkesi sevmemizi ve fiziksel ihtiyaçlarıyla ilgilenmemizi söyler. İsa aynı zamanda şu anda akıl sağlığı olarak nitelendirilen sorunları olan insanlarla da ilgilenirdi. [Markos 5:1-20](#)'de İsa ile tanıştıktan sonra "giyimli ve akli başında" bir hale gelen adam örneğinde olduğu gibi. İyileşme bedensel, zihinsel veya ruhsal anlamda sağlıklı hale gelmektir. Ruhsal ve manevi sağlığını geliştirmek için [NHS web sitesinde](#) bulunan 10 dakikalık fiziksel çalışmaları deneyebilirsiniz.

"Önümüze konan yarışa sabırla koşalım.
Gözümüzü imanımızın öncüsü ve tamamlayıcısı
İsa'ya dikelim."

— İBRANİLER 12:1-2

Üç Her gün yeni bir şey öğrenin



"Ya RAB, yolunu bana öğret, Senin gerçeğine göre yürüyeyim, Kararlı kıl beni."

— ZEBUR 86:11

Sıkça "her gün yeni bir şey öğreniriz" lafını duyarız ve doğamız gereği meraklı yaratıklar olduğumuz için bu çok doğrudur. Aslında yaşam boyu öğrenme, özellikle de okulda sıkıntılar yaşamış kişiler için oldukça önemlidir.

Pek çok kişi COVID-19 pandemisi sırasında yeni şeyler öğrendi ve ekmek yapmaktan aile, arkadaşlar ve iş arkadaşları ile video görüşmeleri düzenlemeye kadar, hiç ihtiyaçları olacağını düşünmedikleri yeni beceriler geliştirdi. Bu şekilde de kendilerine güven ve bir amaca sahip olma konularında gelişme kaydetmiş oldular. Yeni bir şey öğrenerek ruhsal sağlığımızı geliştirebilir ve depresyonla mücadele edebiliriz.

"O'nu tapınakta buldular. Din öğretmenleri arasında oturmuş, onları dinliyor, sorular soruyordu. O'nu dinleyen herkes, zekâsına ve verdiği yanıtlara hayran kalıyordu."

— LUKA 2:46-47

Şu etkinlikleri gerçekleştirerek bir şeyler öğrenebilirsiniz:

- Çevrimiçi bir kursa katılmak (örneğin **FutureLearn**).
- **Yerel kiliseniz** aracılığıyla bir İncil çalışma grubuna katılmak.
- Kitap okumak (belki de arkadaşlarınızla sanal bir kitap kulübü kurarak).
- Yeni bir hobi edinmek veya eski bir hobinizle yeniden ilgilenmeye başlamak.
- Düzenli olarak bulmaca veya Sudoku çözmek.
- Yeni bir yemek yapmayı öğrenmek .
- **The Pilgrim Way** veya **Alpha Course** üzerinden Hristiyanlık inancı hakkında bilgi edinmek.
- DIY projesi yapmak (çevrimiçi ortamda pek çok ücretsiz video tanıtımı bulunmaktadır).
- **YouTube** ya da TikTok'u kullanarak dans hareketleri ya da sanat ve el işi teknikleri öğrenmek.

İncil'de İsa için sıkça Rab veya Öğretmen ifadesi kullanılır. Öğrencileri, hikayelerinden ve menkıbeleri üzerinden öğrenir ve en çok da kendisinden **Babamız** duasını öğretmesini isterlerdi ... (**Luka 11:1**). Bu ve diğer dualar, sizi Öğretici İsa ile direkt temasa geçirecektir.

Dört Başkalarıyla paylaşın



"Komşunu kendin gibi seveceksin."

— MARKOS 12:31

Cömertlik Hristiyan inancının temel taşlarından biridir. Bu şekilde her birimizi seven ve her şeyimizi bize veren cömert Tanrı'mıza karşılık vermiş oluruz. Paylaştıkça inanç artar.

İsa hem onlar hem de kendimizin iyiliği için komşularımızı sevmemizi öğütler. Birkaç somun ekmek veya balık veya en küçük madeni para olsa dahi miktarına bakmaksızın elimizdekileri başkalarıyla paylaşmayı ve diğerlerine yardımcı olmayı öğütledi (**Luka 21:1-4**).

Ruhsal sağlığımız ve öz saygımız şu yollarla da geliştirilebilir:

- Tanrı'nın bize duyduğu büyük sevgiyi ve bize gösterdiği cömertliği hatırlayarak.
- Tanrı'nın bize verdiği nimetleri ve olanakları paylaşarak.
- Tanrıyla ve çevremizdeki insanlarla daha yakın bağlar kurarak.

Başkalarıyla şunları paylaşabilirsiniz:

- **Zaman ve enerji:** (**1 Tim 6:18-19**). Belki bir komşunuzun bulaşıklarını yıkayabilir veya alışverişini yapabilir, bir aşevinde (**Trussell Trust** gibi), öğlen yemeği kulübünde veya gece barınağında (örneğin **Robes Projects**) gönüllü olarak çalışabilirsiniz. Bu tip projeler yürüten yerel kiliseler, yardımlarınızdan memnuniyet duyacaktır.
- **Dostluk:** (**Gal 6:2**). Birilerine nasıl olduklarını sorabilir, onları dinleyebilir ve onlar için dua edebilirsiniz. İnsanları bölgedeki yaşlı kişilerle bir araya getiren **Linking Lives** gibi bir projeye katılabilirsiniz.
- **Yetenekler ve beceriler:** (**1 Kor 12:4-7**). Tanrı'nın bize verdiği becerileri kullanarak: kek yapma, profesyonel bir tavsiyede bulunma, bir kişiye bir beceri öğretme. Akıl hocalığı yapma, dans ve sporla çevredeki gençlere hizmet etme (bakınız: **KICK**).
- **Finans:** (**2 Kor 9:6-7**). Para, paylaşabileceğimiz önemli bir araçtır. Hristiyanlar'ın yerel kiliseler ve diğer hayır kurumları ile yerel ve uluslararası derneklere yardım yapmaları teşvik edilmektedir. Borç konusunda endişeleriniz varsa **Christians Against Poverty** size yardımcı olabilir.
- **Özen gösterme:** (**Filipililer 2:3-5**). Günlük hayatınızda cömert, kibar ve düşünceli olmaya özen gösterin. Toplum içinde savunmasız olanlara ve adaletsizlikle karşı karşıya kalanlara nasıl cömertlik göstereceğiniz konusunu düşünün. Aynı zamanda gezegenimize ve doğal kaynaklarımıza özen gösterin.

Beş İçinde bulunduğunuz ana önem verin



"RAB çobanımdır, Eksikim olmaz. Beni yemyeşil çayırda yatırır, sakın suların kıyısına götürür. İçimi tazeler. Adı uğruna bana doğru yollarda öncülük eder."

— ZEBUR 23:1-3

Zebur 23, ruhumuzun düzelmeye ihtiyacı olduğunu ve kendimizle ilgilenmenin sağlığımız için önemli olduğunu söyler. Durmak, meditasyon ve dua etmek vücudunuz ve ruhumuzun yenilenmesini sağlar, nabzımızı düşürür ve sinirlerimizi yatıştırır. Bizi yaratan Tanrı, işleyişimizi de bilir.

"İç varlığını sen yarattın. Annemin rahminde beni sen ördün... Çünkü müthiş ve harika yaratılmışım."

— ZEBUR 139:13-14

Şunları deneyebilirsiniz:

- Mum yakabilir ve zebur okuyabilir veya kendiniz ya da bir arkadaşınız için dua edebilirsiniz.
- Hoşunuza gidecek bir şey yapabilirsiniz; arkadaşınızı arayabilir, sevdiğiniz bir programı izleyebilir veya dinleyebilir, yürüyüşe çıkabilir veya lezzetli bir yemek hazırlayabilirsiniz.
- Nasıl hissettiğinizi bir arkadaşınız, doktor veya rahiple konuşabilirsiniz. **Samaritans**'ın her zaman yardıma hazır olduğunu unutmayın.

"Korkma... Seni adınla çağırdım, sen benimsin."

— YEŞAYA 43:1

Tanrı ile olan ilişkimiz derinleştikçe güvenimiz artar ve Tanrı'nın bize olan sevgisini hissederiz. **Wellbeing Journey** gibi kurslar ve **ruhsal sağlık destek tavsiyesini** dinlemek veya **Good Thinking** web sitesindeki kaynaklara erişmek zorlukları yenmenize yardımcı olacaktır.

"Sakin olun, bilin ki, Tanrı benim!"

— ZEBUR 46:10

Hakkımızda

Good Thinking, NHS ve Londra belediye meclisi tarafından desteklenmektedir. Ruhsal sağlık tavsiyesi isteyen Londralılar için ücretsiz, 7/24 dijital destek sunmakta ve yolculuklarında nerede olduklarına bakmaksızın yardım etmekteyiz. Kolayca ulaşabileceğiniz 24 saat destek ve kişisel bakım seçenekleri sunmaktayız.

Misyonumuz

Kişilere ruhsal sağlıkları ile en uygun şekilde ilgilenmeleri için destek vermekteyiz. Herkesi ruhsal sağlıkları konusunda proaktif olmalarını destekliyor ve bunu sağlamak için çeşitli araçlar ve rehberlik sunuyoruz. Eğer Good Thinking'deki bu öneriler veya kaynaklar size yardımcı olmadıysa daha fazla işe yarayacak yöntemler konusunda aile hekiminizle konuşmayı deneyin.

Daha fazla bilgi için www.good-thinking.uk adresini ziyaret edin



a church
NEAR YOU | THE CHURCH
OF ENGLAND

THE CATHOLIC CHURCH
BISHOPS' CONFERENCE OF ENGLAND AND WALES

evangelical alliance
together making Jesus known

churches
together
IN BRITAIN AND IRELAND

Bu metinler Alastair Cutting, Mia Holborn, Keli Bolton, Juliet Evans, Gabby Parikh, Clare Lucas ve diğerleri tarafından uyarlanmıştır. İlgili web sitesine gitmek için lütfen yukarıdaki logoların üzerine tıklayın.

