**Murat GÜLNAR- KAPAK**

**Depresyona İslami Bakış**

Maddenin ön planda tutulduğu, maneviyatın geri plana atıldığı bir çağda yaşıyoruz. Bunun tesiriyle insanlar bir yönünü (bedeni) düşünürken diğer yönünü (ruhu) ihmal ediyorlar. Bu da ruhsal sorunların artmasına, yaygınlaşmasına ve toplumsal bunalımlara sebep oluyor. İnsanlar yeme-içme gibi, cinsi münasebet gibi bedensel isteklerini yerine getirirken, hatta denilebilir ki çoğu insan sadece bu amaçla yaşarken, ruhunun ne ile tatmin olacağına, nasıl sükunete kavuşacağına bakmıyor. Ruhun ihmal edilmesi, ona uygun bir hayat tarzının benimsenmemesi neticede toplumda basit bir anksiyete (kaygı, sıkıntı)’den majör depresyona (ağır ruhsal çöküntü) kadar giden geniş bir yelpazede ruhsal hastalıklara yol açıyor.

Maddeci asrın hep bedeni öncelemesi, maddi güç ve konfora ulaşmayı hayatın gayesi haline getirmesi, insanları isteklerine ulaşma noktasında savaşırcasına yarıştırması bunun en belli başlı sebebidir. Elbette ki tek bir sebepten yola çıkmak doğru olmaz. Ruhsal hastalıkların çok fazla etkenden kaynaklandığı bilinmektedir. Ancak işin temelinde ruhun ihmal edilmesi, dünyaya geliş gayesinin ve nasıl bir hayat yaşaması gerektiğinin tam tespit edilmemesi oldukça önemli bir etkendir. Bu yazımızda depresyon hakkında kısa bilgilere değinerek farkındalık oluşturmak, depresyona sebep olan psikolojik ve sosyal faktörler üzerinde durmak, sahih inancın (dinin) ruhsal hastalıklara nasıl gerçekçi çözümler sunduğunu ortaya koymak istiyoruz.

**DEPRESYON NEDİR, KLİNİK BELİRTİLERİ NELERDİR?**

Depresyon duygu-durum bozukluğu ile seyreden bir ruhsal hastalıktır. Depresyonda, ruhsal çökkünlük, ilgi ve zevk azlığı, umutsuzluk, karamsarlık ön plandadır. Kişiler derin üzüntü yaşarlar. Gelecekleri ve yaşadıkları ile ilgili olarak hep kötümser düşünürler. Normal yaşamda birçok insanda duygu durum değişikliği olabilir. Hasta olan, bir yakınını kaybeden veya başına bir olay gelen herkeste duygu değişiklikleri ve sayılan belirtiler olabilirse de depresyon dediğimiz bu hastalıkta bu belirtiler uzun sürer. Depresyon kriterleri ve bu kriterlerden yola çıkarak tanı koyma varsa da teknik konulara girip mevzuyu uzatmak istemiyorum. Bu depresif duygu-durum bir süre sonra kişilerin yaşantısını ve sorumluluklarını etkiler. Bu durumdan kurtuluşun mümkün olmayacağı düşüncesine o kadar yoğun kapılırlar ki sonu intihara varacak kadar etkilenebilirler. Depresif hastalar basit günlük aktiviteleri bile yapmakta güçlük çekerler. Enerji düzeyleri oldukça azalır.

Umutsuzluk, kötümserlik, benlik saygısında düşme ve suçluluk duyguları intihar düşünce ve eylemlerini uyarır. Düşünce içeriğinde geçmiş olaylar önemli bir yer tutar. Yoğun anksiyete (bunaltı, kaygı) belirtilerinin depresyon olgularında intihar girişimleri için belirleyici bir etken olduğu ileri sürülmektedir. Depresif olguların çoğunda duygu-durum değişiklikleri ile birlikte iştah ve kilo kaybı bulunur. Benlik saygısı azaldığı için kişisel bakım ve hijyen anlayışı azalır. Uyku bozukluğu, dalgınlık ve unutkanlık sık olur. Bazı ağır olgularda aklından geçenlerle dış dünya arasında gerçekleşen olaylar birbirine karıştırılabilir.

**DEPRESYON SIKLIĞINDA ARTIŞIN NEDENLERİ**

Biz burada depresyona sebep olan bazı tıbbi nedenlerden (kronik hastalıklar, kanser vs. gibi) ziyade toplumsal sebepler üzerinde durmak istiyoruz. Hayatın sadece dünyadan ibaret olduğunu düşünen ve ahiret inancı ile kendini dizginlemeyen insan, freni boşalmış bir araba gibidir. Böyle biri amaçsızca yaşayacak, önüne gelen her şeyi yıkıp geçmeye çalışacaktır. Hayat sadece dünya olunca bu hayattan maksimum faydalanmak, bunun için her şeyi yapmak isteyecektir. Sonunda hesabını vermek inancı da olmayınca, her geçen gün yaşantısının konforunu arttırmayı amaç edinince, bunu tetikleyen iş, arkadaş, toplum baskısı olunca bu hayatın tepetaklak olmaması mümkün değildir.

Temel sebep dünyaya bakış, inanç ve maneviyat eksikliği demekle beraber ruhsal yönden bunalıma götüren birçok sebep sayılabilir. Hayatın amacını iyi anlamayan gençlik, onlara iyi örnek olamayan olgun ve yaşlı kesim, ülke yönetimi ve alınan politik kararlar, medyanın sunduğu magazinsel hayat, yaşam kalitesini arttırma arzusu, bu yönde artan talepler… Son zamanlarda artan toplumsal diğer etkenler (kaos, savaşlar, göç ve ekonomik sebepler)… Dini değerlerden uzaklaşma sebebiyle azalan maneviyat, kopan aile ve akrabalık bağları, kadın-erkek ilişkilerinde bozulmalar, artan haramlar… Gençlere okul çağlarından itibaren hedef gösterilen dünyalık meslekler ve onları birer yarış atına çeviren stres dolu sınavlar… Toplumda her geçen gün artan haksızlık ve adaletsizlikler, meydana gelen kutuplaşma ve gerginlikler… Yaşlı nüfusun artmasıyla beraber huzur evlerine terk edilen yaşlıların evlat ve akrabalarından uzak kalmasının getirdiği stres, üzüntü ve terk edilme psikolojisi… Kapitalizm ve diğer izmlerin pençesinde ve yönlendirmesinde toplumun birbirini kardeş değil de düşman gibi, rakip gibi görmesi… Toplumda meydana gelen haksızlık ve hukuksuzluğa tepkinin olmayışı, insanların bu noktada kendisini yalnız ve savunmasız hissetmesi… Dünya sevgisi, artan yaşam kalitesi ve her geçen gün artan talepler… Maneviyatın azalması, reklam, dizi ve sosyal medya ile magazinleşen hayatların özendirilmesi… Tüm bu etkenlerin tesiriyle bozulan ruhsal duygu durum bunalımlara ve depresyona, ilerleyen depresyon da intihara kadar götüren bir sürece sebep olur.

**ÇÖZÜM**

Daha birçok sebep saymak mümkündür. Her bir sebebi kendi içerisinde irdelemek ve buna uygun çözümler sunmak gerekir. Çözüm bahsinde tıbbi yaklaşımlara değinmeden toplumsal ve genel çözümler üzerinde durmak istiyorum. Burada şunu da vurgulamam lazım. Sunacağımız genel çözümlere daha çok koruyucu hekimlik gibi bakılmalı, tıbbi tedaviye bir alternatif gibi değerlendirilmemelidir. Daha çok sebebin kaynağını ortadan kaldırmaya yönelik gerçekçi çözümler sunulmalı, sivri sineklerle mücadele yerine bataklık kurutulmaya çalışılmalıdır.

**GÜÇLÜ BİR İMAN**

Her şeyden önce kuvvetli bir iman ve buna paralel maneviyatın da kuvvetli olması insanın ruhsal yönden sağlam olmasına yol açar. Tanım olarak *“Sağlık; yalnız hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir”* denilmesi bir yönüyle insanın ruhuna yani maneviyatına da işaret eder. Manevi yönü ne kadar kuvvetli ise ruha tesir edecek olumsuz durumlara karşı iradesi, direnci de o derece kuvvetli olacaktır. Başına gelen her türlü olay karşısında daha sakin, daha olgun olacak, fevri davranışlar ve sabırsızlık sergilemeyecektir. Allah’a olan inancı, O’nun isim ve sıfatlarını bilmesi, O’nun her durum ve şartta insanı başıboş bırakmadığı, daima gördüğü ve işittiğini bilmesi kişide sağlam bir iman meydana getirir. Bu imanda en önemli yön kişinin Rabbiyle olan bağının sağlamlığı, her şeyde O’nun takdirinin, rızasının önemli olduğunun bilinmesidir.

Kalbi Allah Azze ve Celle ile dolu olan yalnız da kalsa genişlik ve ferahtadır, kalbi Allah’tan başka şeylerle dolu olan etrafında binlerce insan da olsa zifiri bir karanlık ve yalnızlık içindedir. İnsanın kendisini yalnız ve yardımsız hissetmesi, ruhsal problemlerin en başlı sebeplerindendir. Kalbini Allah Azze ve Celle’ye yönlendiren, O’na bağlanan insan bu bağlılık sayesinde nice ruhsal problemlerinden kurtulur, kendisini hiçbir zaman yalnız ve yardımsız hissetmez. İbn Kayyım el-Cevzi’nin dediği gibi: “Kalpte dağınıklık vardır; onu Allah’a yönelmekten başka bir şey toplayamaz. Kalpte ürkeklik vardır; onu Allah’a ünsiyet etmekten başka bir şey gideremez. Kalpte hüzün vardır; onu Allah’ı tanımak ve Allah’a doğru muamele etmekle neşelenmekten başka bir şey götüremez. Kalpte ıstırap vardır; onu Allah’ta birleşmek ve Allah’a koşmaktan başka bir şey dindiremez…”4

**HAYATIN GAYESİNİ BİLMEK**

İnsanları en çok etkileyen şey nasıl bir amaç için yaşadıklarıdır. Olaylar karşısında tavırlarını belirleyen hayata bakışı ve onun gayesini ne kadar bildiğidir. Din (İslam) insanın yaratılış gayesini öğretir, hayatın sadece dünyadan ibaret olmadığını, başka bir alemde bu hayatta yaptıklarımızdan hesaba çekileceğimizi, bu hayatta imtihanda olduğumuzu bildirir. İmtihan dahilinde başına gelenlere sabretmesini, bu engelleri aşmak için sebeplere sarılmayı ancak buna rağmen olmuyorsa İlahi Kadere rıza göstermesini öğütler. Zulüm ve haksızlıklar karşısında mücadele etmeyi ancak buna gücü yetmiyorsa sabretmeyi, bu dünyada olmasa bile ahirette hakkını tastamam alacağı inancını pekiştirir. Böylelikle içinde geleceğe dair umudunu her zaman diri tutar, bu inanç olayların ve şartların ağırlığı karşısında hayata tutunmasına vesile olur. Bu inanç olmasa doğal afetlerde tüm yakınlarını kaybeden veya sürekli zulme ve haksızlığa uğrayan insanı kim nasıl teselli edebilir? Aksi durumda herhangi bir musibet karşısında çaresiz kalan insan bunalıma girecek, eğer kendisini frenleyen dini duygulardan da yoksun ise bu çaresizlikten kurtulmak için intihar etme yolunu seçecektir. Dinin intiharı haram kılması birçok intihar düşüncesi taşıyan ve hayatın zorlukları karşısında intiharı çıkar yol gibi görenleri engelleyen en kuvvetli unsurdur. Dinin toplumda ve insan psikolojisinde ne kadar güçlü bir etkiye sahip olduğunu kabul etmeyenler, sadece tıbbi yönden çözüm üretmeye çalışanlar yanıldıklarını er ya da geç anlayacaklardır.

Hayatın imtihan olduğunu anlayan insanda dünyaya karşı aşırı hırs olmaz, bu insan kanaatkâr olur. Dünyanın süsüne, aldatıcı yönlerine kapılmadığı için ruhsal yönünü tetikleyici stresten, daha çok mal ve makam elde etme dürtüsünden kurtulur. Başına gelen musibette Rabbini razı edecek tavrı sergilemenin iç huzurunu yaşar. ***“Müminin işine şaşılır. Onun her hali hayırdır. O bir nimete erer şükreder, hayra nail olur. Bir külfetle karşılaşır, sabreder, yine hayra erer.”5***

**İBADET VE DUA**

Dua etmenin ve ibadetin insanı rahatlattığını Hz. Peygamber Sallallahu Aleyhi ve Sellem’in şu sözünden anlarız: ***“Ey Bilal, ezanı oku ve bizi ferahlat.”6***

Dale Carnegie7; duanın fiili ve aktif bir şey olduğunu ve kişiye üç şey kazandırdığını söylüyor: *“Birincisi; dua, ruhuna ağırlık veren ve seni meşgul eden şeyi dile getirmeni sağlar. Böylece psikolojik bir rahatlama olur. Halimizi Allah’a arz ederken yaptığımız budur. İkincisi; dua kişiye şunu hissettirir. Sorunlarını çözmede, sıkıntılarını def etmede yalnız değilsin. Ruh doktorları (psikiyatristleri kast ediyor) şunu ittifakla kabul ediyorlar ki, sinir bozukluğunun, ruhi depresyonların ilacı-genellikle- bu bozukluğun ve depresyonların sebebini yakın bir dosta açmandır. Çoğu zaman bunu en yakınımıza bile anlatamayız. Ama duamızda halimizi Allah’a arz etmek bize kolay gelir. (Psikoloğun terapi sırasında yaptığı bundan farklı değildir.) Üçüncüsü de dua bizi çalışmaya ve ileri doğru atılmaya iter. Hatta dua çalışmaya doğru atılan ilk adımdır.”8*

Dr. Alexis Carrel9 de (ki kendisi ‘Dua’ isimli kitabında “İnsan, Allah’a su ve hava kadar muhtaçtır” der) duanın sadece ruhsal hastalıkları değil, bedensel hastalıkları da iyileştirici etkisi olduğunu söyleyerek, insanı harekete geçiren bir etken olduğunu söyler. Duanın tesirine ve mucizevi iyileştirici etkisine dair bazı sözleri şöyledir: *“Dua bugüne kadar bilinen en güçlü hareket kaynağıdır; öyleyse ondan neden yararlanmayalım?... Duanın, ruh ve bedene tesir edişi, keyfiyetine, şiddetine ve tekrarına bağlıdır... Bu olayların (duanın iyileştirici etkisi) meydana gelmesi için hastanın dua etmesine gerek yoktur. Lourdes şehrinde, henüz konuşamayan çocuklar ve dilsizler iyi olmuştur. Fakat onların yanında biri dua ediyordu. Başkası için edilen dua, insanın kendi için ettiği duadan daima daha verimlidir…”*

Sonuç olarak dinin ve maneviyatın tesiri, fert ve toplum açısından olumlu katkılar sunacak, ruhsal bunalımları en aza indirgeyecek, toplumu ifsat eden haramların azalmasını sağlayacak, toplumda kardeşlik ve yardımlaşma duygusunu üst düzeye taşıyacak güçtedir. Toplumlar yalnız bilime sarılıp dine ve dini değerlere tavır almak (ki bu maneviyatı bitirir ve toplumu felakete sürükler) yerine dine sarılmalı, onun itici gücünü kullanıp bir medeniyet meydana getirmelidir. Böyle bir medeniyet çatısı altında din ve bilim birbirini olumlu yönde etkileyecek, herhangi bir çatışma söz konusu olmayacaktır.

1. tr.sputniknews.com/bilim/201704081027990280-dunya-322-milyon-depresyon/

2. ichastaliklaridergisi.org/managete/fu\_folder/2003-02/html/2003-10-2-079-088.htm.

3. hurriyet.com.tr/kelebek/saglik/turkiyede-8-milyon-insan-anti-depresan-kullaniyor-28594102.

4. Medâricu’s-Salikin, İbnü’l-Kayyım El-Cevzi. (Yusuf El-Kardavi, İman ve hayat, s.94)

5. Müslim, Zühd, H. No:5318.

6. Sünen-i Ebu Davud; Hadis 4985.

7. Daha çok kişisel gelişim yönü ile tanınsa da Dale Carnegie hem yazar hem kişisel gelişim uzmanı hem de hatiptir.

8. Dale Carnegie, Üzüntüyü Bırak, Yaşamana Bak, s.301-302.