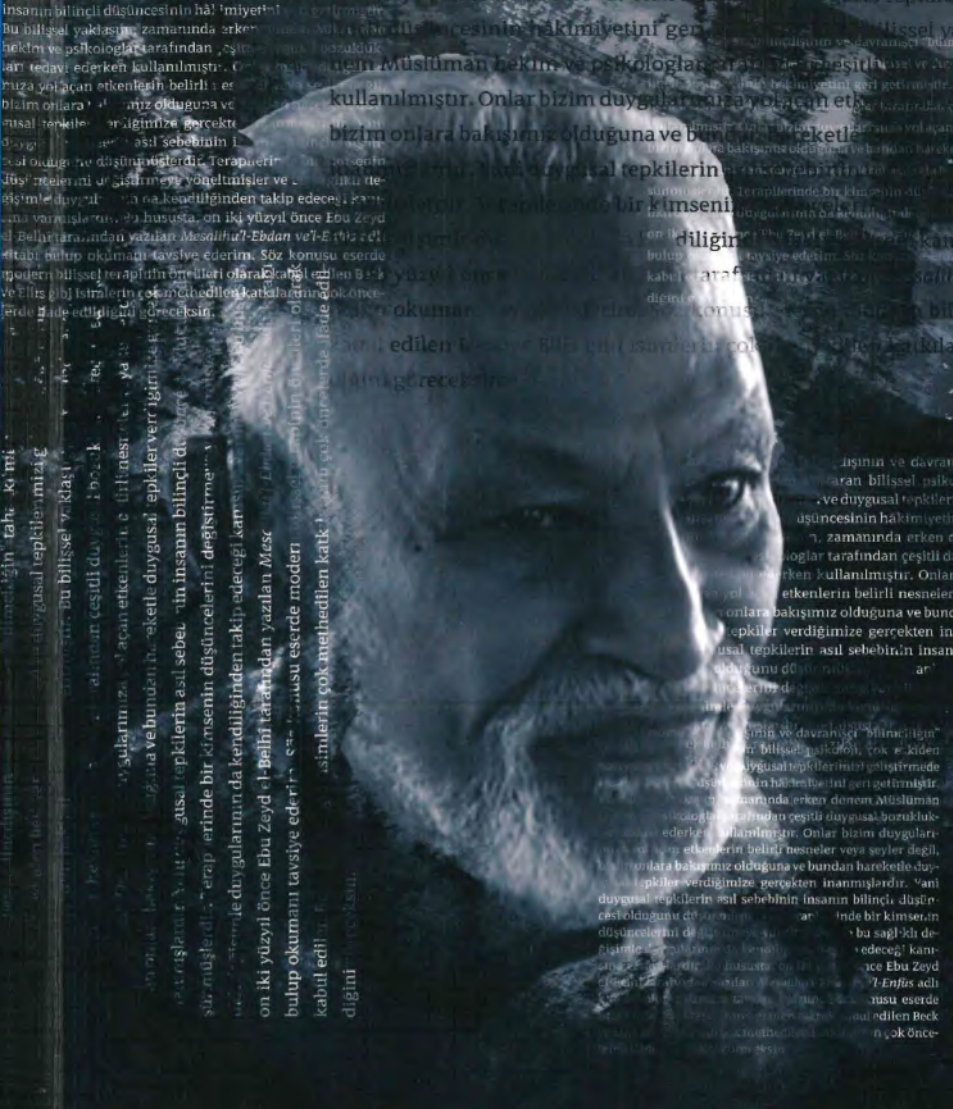


müslüman bir psikolog'tan

PSİKOSOSYAL ÇÖZÜMLEMELER

Malik Bedri

MAHYA

müslüman bir psikolog'tan

PSİKOSOSYAL ÇÖZÜMLEMELER

Malik Bedri

müslüman bir psikolog'tan

PSİKOSOSYAL ÇÖZÜMLEMELER

Malik Bedri

Türkçesi:
Osman Nuriler

MAHYA

MAHYAYAYINCILIK 90

müslüman bir psikolog'tan
PSİKOSOSYAL ÇÖZÜMLEMELER
Malik Bedri

Özgün adı
Cyber-Counseling For Muslim Clients
An Islamic Perspective

©Malik B. Bedri 2015

Türkçesi
Osman Nuriler

Yayına Hazırlayan
Bayram Kahraman

Kapak Tasarımı/Sayfa Düzeni
stepajans@stepajans.com

Baskı/Cilt
Step Ajans Rek. Matbaacılık Tan. ve Org. Ltd. Şti.
Göztepe Mah. Bosna Cad. No:11 Bağcılar/İstanbul
Sertifika No: 45522 T: (0212) 446 88 46

1. Baskı, İstanbul, Haziran 2020
ISBN 978-605-5222-83-3

© Mahya Yayıncılık, 2017

Mahya Yayıncılık ve Eğitim Hizmetleri San. Tic. A. Ş.
Karagümrük Mah. Adnan Menderes Blv. No: 76/29 Fatih/İstanbul
Sertifika No: 40658 T: (0212) 531 25 25
info@mahyayayincilik.com.tr

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ 9
ÖNSÖZ 13
1. Özgüvensizlik ve sosyal anksiyete 17
2. Akciğer embolisi rahatsızlığı bulunan genç bir doktor 21
3. Zihin beden ilişkisi 25
4. Sevgisini hak etmeyen bir adama âşık olan genç bir Müslüman kadın 27
5. Psikanalizin bilişsel terapiyle kıyaslanması 31
6. Cinler gerçekten insanlara musallat olur mu? ... 35
7. Gelin-kayınvalide anlaşmazlığı 39
8. Bipolar bozukluğu 41
9. Eşcinsel eğilimleri olan bir Müslüman 43
10. Suçluluk duygusuna kapılmak 49
11. İslam ve psikoloji 51
12. Suçluluk duygusuyla ilgili bir başka soru 53
13. Evliliği ertelemenin tehlikeleri 57
14. Dinî meseleler hakkında obsesif kompulsif bozukluğa kapılma 61
15. Yersiz anksiyete 65
16. Cinlerin musallat olmasıyla ilgili bir başka soru 67
17. Yaklaşma-uzaklaşma çatışması 71
18. Ailesinin kötü davrandığı yetenekli bir kız 75
19. Örnek olacak birinin eksikliği 79

20. Obsesif kompulsif bozukluğun imana zarar vermesi 81
21. Tıraş olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu! 85
22. Batılı çocuk psikolojisinin faydaları ve kültürel zararları 87
23. İstimna günah mıdır? Fiziksel veya zihinsel olarak zararlı mıdır? 89
24. Gereksiz yere başkalarından şüphelenip güvensizliğe kapılmaktan kurtulmanın yolları 91
25. İnsan kendi mizacını değiştirilebilir mi? 93
26. Şüpheye karşı kutsal bir mücadele 97
27. Namaz kılmakta zorlanmak 99
28. İkinci bir hanım almak mı, çocuk sahibi olmaktan mahrum kalmak mı? 101
29. Utangaç bir kadın 105
30. İbadette aşırıya kaçmak 107
31. Ten rengi yüzünden aşağılık duygusuna kapılmak 109
32. Evlilikte kararsızlığa düşmek 113
33. Kişilik bozuklukları psikopatolojik midir yoksa kötü ve bencil davranışlar mıdır? 115
34. Farklı kültürlerden gelen insanların evliliklerinde görülen problemler 117
35. Eğitimi hakkında tavsiye isteyen bir genç 121
36. Allah anlayışının insanın hayatı üzerindeki etkisi 123
37. İhtidanın sebep olduğu bir problem 127
38. Sadece kalabalık önünde konuşurken ortaya çıkan monosemptomatik bir fobik anksiyete vakası 131
39. Sorumsuz bir eş 133
40. Dikkat dağınıklığı 137
41. Esrar bağımlılık yapmayan ve kullanımı tehlikeli olmayan bir madde midir? 139
42. Duygusal problemler yaşayan bir hanıma nasıl davranmak gerekir? 143

43. Olağan dışı bir vaka: Sadece tavsiyeye ihtiyacı olan saygın bir adamın yanlışlıkla psikolojik rahatsızlığı olduğu gerekçesiyle tedavi edilmesi .. 147
44. Parapsikolojik olaylar: Yalan mı gerçek mi? ... 151
Kaynakça 157
Dizin 159

SUNUŞ

1995 yılının bir gece yarısında masamdaki eski telefon çaldı. O vakitler Malezya'nın Kuala Lumpur şehrindeki Uluslararası İslami Düşünce ve Medeniyet Enstitüsü'nde (ISTAC) hocalık yapıyordum. Evimdeki telefon ne zaman geç bir saatte çalarsa heyecanlı bir şekilde ahizeyi kaldırır, uzaklardaki memleketim Sudan'dan kötü bir haber gelmesinden endişelenirdim. Fakat arayanın Yemen asıllı bir Amerikalı olan sevgili öğrencim Ömer Awass olması benim için hoş bir sürpriz oldu. Ömer, Yemenli bir Arap'ın romantikliği ile bir Amerikalının rasyonalite, yaratıcılık ve pragmatizmini harmanlayan bir karaktere sahipti. Kendisine fevkalade bir zekâ ve üstün bir muhakeme kabiliyeti bahşedilmişti. Öğrenciliğinde orijinal fikirleri çoğu zaman sınıf arkadaşlarına kıyasla epey üst seviyedeydi. Çoğu kez derslerde sıkıldığını hissediyordum. Beni aramasının sebebi, meşhur Islam-online sitesinde bir siber danışmanlık portalı oluşturma konusunda yardım istemesiydi. İzleyicilerin âlimlere yönelttiği soruların pek çoğunun aslında psikospiritüel nitelikte olduğunu ve Müslüman bir psikoloğun onlara daha iyi yardımcı olabileceğini fark etmişti. Kendisiyle birlikte böyle faydalı bir foruma ön ayak olmamı istiyordu. Ben de seve seve kabul ettim.

Siber danışmanlık programını başlattıktan sonra Ömer'in bir başka üstün yeteneği olduğunu keşfettim. Yazma işinde son derece hızlıydı. Kendisine telefonda iletilen soruyu çabucak bilgisayara geçirebiliyordu. Yazdığını bana okuyor ve aynı hızla benim cevabımı yazıya döküyordu. Sonra da bunları internete koyup soruyu soran kişiye gönderiyordu. Altı aydan fazla bir

süre boyunca her hafta bir buçuk iki saat kadar telefonun başında soruları cevapladım, danışmanlık yaptım ve insanlara tavsiyelerde bulundum. Bu kitabın temelini, belli başlı sorulara ve problemlere verdiğim cevapların içinden seçilen çözümler oluşturmaktadır. Okurların da göreceği üzere, sorular dünyanın farklı yerlerinden geldiği için cevaplar ve tartışılan konular epey çeşitlilik göstermektedir. Değişen ve küreselleşen dünyada Müslümanları etkileyen meselelerle ilgilidir. Her ne kadar değinilen konuların çoğu evlilikte geçimsizlik, işlevsel olmayan ailelerdeki problemler, anksiyete ve mizaç bozukluklarından kaynaklanan meseleler olsa da, foruma parapsikoloji, madde bağımlılığı ve zihnin beden üzerindeki etkisi gibi konularda da ilginç sorular geldi. Bu kitap için aralarından kırk dört soru seçtim.

Bazı sıkıntılı gençler benim e-mail adresimi bulmuşlar. Kendilerine verdiğim yanıtların faydalı olduğunu öğrenince mutlu oldum, ayrıca cevaplamak zorunda kaldığım yeni meseleler gündeme getirdiler. Her ne kadar siber danışmanlık forumundan gelmemiş olsa da, onların sorularını ve benim yanıtlarımı da kitaba ekledim. Metni yayın için hazırlarken bazı sorularda ve yanıtlarda birtakım düzenlemeler yaptım ve yeni fikirler ekledim, ancak takip ettiğim doğaçlama yaklaşımı korumaya çalıştım. Sonuç itibarıyla, bilimsel çalışmalarda görülen dipnotlar ve kaynakçada belirtilen atıf yapma formatlarına bu kitapta katı bir şekilde uyulmamıştır. Daha ziyade, siber danışmanlık seanslarımda Müslümanlar tarafından sorulan sorulara verilen anlık cevapların bir derlemesidir. Onların problemlerine İslami bir bakış açısıyla çözümler sunmaya çalıştım. Bu sorulara verdiğim yanıtlar, sıkıntılı Müslümanlara İslami bir modele dayanarak verdiğim terapi ve danışmanlık metodolojisini baz alır. Bu yanıtların benzer soruları olan veya benzer problemlerle uğraşan okuyuculara da yardımcı olacağını umuyorum. Tahmin edilebileceği üzere soruları gönderenlerin çoğu isimlerini vermemişti. İsimlerini verenler ise problemlerinin internet ortamında

açığa çıkmasından rahatsız olmadılar.

Kitabın içeriğini oluşturan materyaller bir süredir masaüstü bilgisayarlarımda ve laptopumda kayıtlı bir şekilde duruyordu. Bunları bir kitaba dönüştürmek için müsait vakti ancak Uluslararası İslam Üniversitesi'ndeki İbn Haldun Kürsüsü için teklif aldıktan sonra bulabildim. Bu noktada Malezya Uluslararası İslam Üniversitesi'nin rektörüne ve üniversite senatosuna bu kürsüye tayinimi onayladıkları için minnetlerimi ifade etmek istiyorum. Destekleri için Ahfad Üniversitesi Rektörü Profesör Kasım'a, ayrıca Vahyî Bilgi ve Beşerî İlimler Külliyesi Dekanı'na bu kürsüyü kurduğu için teşekkür ederim. Son olarak da, bu projenin başlatıcısı olan Dr. Ömer Awass'a ve kitabın düzenlemesini yapan Dr. Ömer Abdurahman'a müteşekkirim.

Malik Bedri
Kuala Lumpur
1 Haziran 2015

ÖNSÖZ

1995 yılının sonbaharında Dr. Malik Bedri ile tanışma şerefini elde ettim. O dönem Malezya Uluslararası İslami Düşünce ve Medeniyet Enstitüsü'nde lisansüstü öğrencisiydim, Dr. Bedri ise aynı üniversitede İslam ve psikoloji üzerine dersler veriyordu. Kendisinin 9. asırda yaşamış hekim Ebu Zeyd el-Belhî'nin tıbbi eserlerine dair verdiği dersi alma ayrıcalığına sahip olmuştum. Belhî'nin psikolojik tedavilerle ilgili kitabı *Sustenance of the Soul*[1] Dr. Bedri tarafından Arapçadan İngilizceye tercüme edildi. Gelgelelim pek çok kimse dinî unsurların ve psikoloji gibi sosyolojik ve bilimsel bir disiplinin bu bileşimini tuhaf buluyor. Ancak sorulması gereken asıl soru şudur: Sosyal bilimler, dinî dünya görüşlerinden ve kültürel formlardan bağımsız mıdır?

Bu soru Dr. Bedri'nin bir diğer çalışması *Müslüman Psikologların Çıkmazı* başlıklı eserinde en iyi şekilde yanıtlanıyor. Bu kitapta yazar, Batı'da eğitim gören Müslüman psikologların Batı odaklı psikolojik teorileri, özellikle Freudyen psikanalizi geniş Müslüman kitlelere uygulamalarıyla verilen zararı eleştirel biçimde inceliyor. Dr. Bedri bu uygulamalara şiddetli bir şekilde karşı çıkıyor ve bunların "objektif" bir bilimin temsili olmaktan ziyade, Batılı toplumların ve onların hususi tarihsel realitesinin bir yansıması olduğunu ifade ediyor. Nihayetinde bu teoriler geçerli olmayabilir. Farklı arka planlardan gelen hastaları bu teorileri kullanarak tedavi etmeye çalışmak, onların

[1]Asıl adı *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs* (Türkçesi *Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Muhammet Uysal, Endülüs Kitap, Samsun 2015) olan eserin sadece "Ruh Sağlığı" başlıklı ikinci kısmı kitaplaştırılmıştır. (ç.n.)

psikolojik problemlerini çözmek yerine ağırlaştıracaktır. Esas itibarıyla Dr. Bedri, sosyal bilimlerdeki ve özellikle psikolojideki pek çok teorinin, geliştirildikleri tarihsel ve kültürel bağlamdan bağımsız olmadığını ve özlerinde bu bağlamın birer ürününden ibaret olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla Batı'da oluşturulan psikolojik teorilerle çözümlenemeyen belli başlı meselelere cevap verecek İslami bakış açısıyla geliştirilen teorik ve pratik çalışmalara ihtiyaç vardır.

Böylece bu kitabın konusuna gelmiş oluyorum. 2002 yılının başlarında, yurt dışındaki geçici eğitimimin ardından Birleşik Devletler'e döndükten sonra Islam-oWnline'da başladığım iş kapsamında siber danışmanlık hizmetinde yardımcı olması için Dr. Bedri ile irtibat kurdum. İşim gereği, çoğunluğu Müslüman olan okuyucu kitlesinin toplumsal, dinî ve siyasi meselelerine hitap eden çevrim içi bir forumu idare ettiğim esnada gündeme gelen bazı konuların duygusal nitelikte olduğu ve foruma davet ettiğimiz uzmanlar tarafından cevaplanamadığını fark ettim. Bu meselelere yetkin bir şekilde yanıt verebilecek bildiğim tek kişi Dr. Bedri olduğu için onunla görüştüm. O sırada Malezya'da bulunan Dr. Bedri, sitede çevrim içi bir İslami forum kurmamızı ve ihtiyaç duyanlara danışmanlık seansları sunmamızı önerdi. Kendisi de karşılıksız bir şekilde danışman olmayı kabul etti ve altı aydan uzun bir süre boyunca –benim sitedeki işim son bulana dek– haftalık olarak bu çevrim içi forumu düzenlemeye başladık. Uzun bir aranın ardından, hocamla internet üzerinden yeniden buluşmuş oldum.

Forumda çevrim içi ağırladığım danışmanların seansları arasında en beğendiğim Dr. Bedri'nin seanslarıydı. Çünkü insanların, özellikle Müslümanların günlük olarak karşılaştığı ve onları sarıp sarmalayan trajik olaylar sebebiyle psikolojik olarak travmaya uğradığı bir dönemde, karmaşık problemlerini çözme konusunda onlara sahiden yardımcı olduğunu hissediyordum. Dr. Bedri'nin danışmanlık stili oldukça samimi ve dokunaklıydı. Dahası, kendisi insanların

acı çekmesine sebep olan illetleri fark etme, problemlerine yararlı ve pratik çözümler bulma konularında uzmandı. Dr. Bedri başkalarının duygusal sıkıntılarını iyileştirmede doğrudan yardımcı olurken, onun tavsiyelerini dinlemek o sıralarda beni meşgul eden meselelerde duygusal olarak ferahlamamı sağlıyordu. Her ne kadar soruları yanıtlarken doğrudan bana hitap etmese veya benim muzdarip olduğum konular hakkında konuşmasa da, onu başkalarına terapi verirken dinlemek beni de iyileştiriyordu. Dr. Bedri'nin insan terapisi bilimindeki ustalığına ilaveten o seanslarda aktardığı sevgi ve o sevgi sayesinde etkilenen herkesi iyileştiren bir şifa gücü vardı. Şimdi okuyucular bu sevgiden paylarına düşeni alabilsinler ve şifa bulabilsinler diye o seanslar tek bir formatta toparlandı. Dr. Bedri ile birlikte bu faaliyette bulunmuş olmaktan ve ilk katılımcıların tecrübe ettiği gibi daha fazla insana fayda sağlaması için kitap hâline dönüştüğünü görmekten fazlasıyla mutluyum.

Ömer Awass
American Islamic College
Şikago, Illinois, ABD
Mayıs 2015

BİRİNCİ SORU

Özgüvensizlik ve Sosyal Anksiyete

Ebu Talha soruyor:

"Ben size özgüvensizlik problemini çözmenin en doğru yoluyla alakalı bir soru sormak istiyorum. Çocukluğum dengeli ve düzgün geçmedi. Babam vaktinin çoğunu ailesine bağırıp çağırarak ve hepimize ne kadar işe yaramaz insanlar olduğumuzu söyleyerek harcardı. Çocukluğumdaki bu travmatik tecrübeleri hâlâ hatırlıyor ve acısını içimde taşıyorum. Elhamdülillah, Allah'a olan güçlü inancım hayatımda bana çok yardımcı oluyor ancak başkalarına kıyasla yine de işe yaramaz olduğumu hissediyorum. Zeki olmadığımı düşünüyorum, unutkan ve dağınık bir insanım. Düzenimi korumakta ve nezaket kurallarına riayet etmekte zorlanıyorum. Allah'a ibadet etme konusunda elimden geleni yapıyorum, sık sık camide namaz kılıyorum ve dinimi aktif bir şekilde yaşıyorum ancak yine de diğer insanların benden çok daha becerikli olduğunu düşünüyorum.

Kendime hakim olabilmek için çabalıyorum ama özellikle yemek konusunda çok zorlanıyorum. Yemeği fazla kaçırdığım zaman sıkıntıya kapılıyor ve utanç duyuyorum. Kendimi kontrol edemediğim için kötü hissediyorum. Bazen, Allah'ın salih bir kulu olamadığım ve aileme yardım edemediğim için üzülüyor ve kederleniyorum. Başka insanların azim ve kararlılıkla yaptığı gibi sınırları zorlamaya özgüvensizliğim sebebiyle yeltenemiyorum. Hiçbir konuda başarılı değilim. Evlenip eşim için iyi bir koca olamamaktan ve kötü hasletlerimi çocuklarıma aktarmaktan endişeleniyorum. Çocuklarım için örnek bir insan olmak istiyorum ama kendimi yetersiz hissediyorum.

Özgüvenimi tesis etmeye çalışmak ve Allah'ın iyi bir

kulu olmak için ne tür adımlar atabilirim? Uzun bir soru olduysa lütfen bağışlayın."

Cevap

Kendimiz hakkında oluşturduğumuz imajın çocukluğumuzun ilk dönemlerinde geliştiği düşüncesi artık herkesçe kabul gören bir gerçekliktir. Ebeveynler çocuğun toplumda hoş karşılanmadığını hissetmesine sebep olursa yahut ona sert bir tutumla yaklaşıp işe yaramaz veya aptal diye hitap ederse, çocuk bu ifadeleri tartışmasız gerçekler olarak kabul eder ve bu aşağılayıcı düşünceleri bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde kendi kendine tekrar eder. Bu düşünce ve inanışlar çocuğun sosyal anksiyeteye kapılmasına ve yetişkinliğinde özgüvenini kaybetmesine neden olur. Bu fikir, yani düşüncelerimizin hissiyat ve duygularımızı ürettiği iddiası bilişsel terapinin temelini oluşturur. Erken çocukluk dönemindeki olumsuz bilişlerin etkisi, şema odaklı bilişsel terapinin özel ilgi alanıdır. Hatta bazı psikologlar bunun nöropsikolojik bakış açısından doğrulanabileceğini iddia eden bir teori öne sürmüşlerdir. Onlara göre mantıksal düşüncelerden sol beynimiz sorumluyken duygu, his ve sezgileri tetikleyen sağ beynimizdir. Şayet sol beyin mantığa aykırı hareket edip o insanın değeri hakkında birtakım bilgileri geçerliliğini sorgulamadan sağ beyine iletirse, o zaman sağ beyinde ilgili aşağılayıcı duyguların oluşmasına, depresif düşünce yapısı ve anksiyeteye sebep olan hormonların salgılanmasına yol açar.

Evladım senin problemin, kendin hakkında mantığa aykırı, yersiz ve olumsuz bir imaj geliştirmiş olmandır. Babanın sana söylediği aşağılayıcı ifadeleri bilinçli veya bilinçsiz bir biçimde yıllardır sürekli tekrar etmişsin. Yukarıdaki soruda yazdığın "Hiçbir şeyde başarılı değilim, kendimi işe yaramaz ve başka insanlara göre daha değersiz hissediyorum" ifadesinin ve hatta gelecekte "bir baba ve koca olarak başarısız olacağım" endişesinin üzerinden geçip değerlendirirsen, bu iddiaların mantıksızlığını fark edeceksin.

İbn Kayyım el-Cevziyye ve Belhî gibi erken dönem Müslüman âlim ve hekimler, insanın ruhuyla girdiği bu içsel diyalogların şahsiyeti şekillendiren asli unsur olduğunu vurgularlar. Üstelik bu olumsuz düşüncelerin bazılarının, fark edilemeyecek şekilde hızlı ve sinsi bir şekilde bilince nüfuz eden vesveseler tarafından tetiklendiğini keşfetmişlerdir. Ancak kişi bunların ürettiği olumsuz hissiyatı tecrübe eder. Bu duyguların sürekli tekrar etmesi sebebiyle, en sonunda bunları kendi kişiliği hakkında bir kanaate dönüştürür. Erken dönem Müslüman âlimlerimiz, bu şekilde modern literatürde "otomatik düşünceler" diye adlandırılan bilişsel kavramı ortaya çıkarmışlardı. Daha sonra bu bulgu yanlış bir şekilde Aaron Beck'e atfedildi.

Bu takıntını bilişsel bir şekilde tedavi etmek için kendi kendine sürekli tekrar ettiğin olumsuz düşüncelerin geçerliliğini mantıklı bir biçimde sorgulamalı ve onlara itiraz etmelisin. Kendin hakkında sahip olduğun kötümser kanaatler, hayatındaki başarı ve kazanımlarını gölgeliyor. Örneğin, dinini yaşama konusunda aktif –ve belki de başarılı– olduğunu söyledin. Eğitim geçmişin hakkında pek bilgim olmasa da, üniversitedeki derslerinde başarılı olduğun izlenimine kapıldım. Eminim başarılı olduğun işlere ve geçmişte yaptığın iyi şeylere baktığında, babanın ona hayranlık beslediğin bir dönemde zihnine yerleştirdiği ve senin de şeksiz şüphesiz kabul ettiğin bu olumsuz düşüncelerin mantıksızlığını göreceksin.

Sen iyi bir Müslümansın. Allah'a yakarıp O'nun sana ihsan ettiği güzellikler ve başarıların hakkında tefekkür ettiğin zaman pozitif düşünmeni ve tevazu ile O'na şükürlerini sunmanı tavsiye ediyorum. O'nun yardımıyla gelecekte yapabileceklerin hakkında iyimser ol. Dinini daha iyi yaşaman için seni motive edecek ve özel hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürmeni sağlayacak huzur ve özgüven bahşetmesi için O'na yalvar. Dingin ve düşünceli bir bağlılık ve huzurla tesbihattayken, Allah'ın seni kuşatan ve destekleyen

manevi nimetlerini tahayyül et. Bu tefekkür hâlinde özünün dışına çıkarak kendine bir bak ve özgüvenini sarsan kanaatlerin ne kadar yanıltıcı olduğunu gör.

Ayrıca bu olumsuz düşüncelerden kurtulmanı sağlayacak ve korku veya anksiyete hissetmeden işlerini peyderpey görebilmen için seni eğitecek iyi bir Müslüman danışman veya bilişsel terapisti görmeni tavsiye ederim. Bu hissiyat ve düşünceler uzun yıllar içinde psişene iyiden iyiye yerleşmiş. Sana düşen, bunları yavaş yavaş mantıklı ve pozitif duygu ve düşüncelerle değiştirirken sabır göstermektir. Meslek hayatım boyunca kronik anksiyeteyle boğuşan ve yığınla sosyal fobisi olan hastaların birkaç ay içerisinde davranışsal ve manevi odaklı rasyonel bilişsel terapi sayesinde ciddi ölçüde iyileştiğini pek çok kez tecrübe ettim.

İKİNCİ SORU

Akciğer Embolisi Rahatsızlığı Bulunan Genç Bir Doktor

Bir kız kardeşimiz soruyor:

"Esselamu aleyküm ve rahmetullah. Ben mesleğe yeni başlamış genç bir pratisyen doktorum. Normalde fiziksel olarak sağlıklıyım ve hareketli bir hayat sürüyorum. Kısa bir süre evvel ölümcül bir hastalık olabilen akciğer embolisi (kan pıhtıları) ile teşhis edildim. Elhamdülillah, Rauf ve Rahim olan Allah benim için bu imtihanı seçti. Biliyorum ki bu, O'nun bana sevgisinin bir sonucudur nihayetinde sabırlı olursam bana bir mükafat verecek veya günahlarımı affedecektir. Gerçekten de bu imtihan Allah'ın başka Müslümanlara verdiği imtihanların yanında küçük kalır. Ne zaman öleceğimizi hiçbirimiz bilmiyoruz, ancak benim genç yaşta ölme riskimin daha yüksek olduğunu artık biliyorum. Hayatımı nasıl dengeli bir şekilde, iyimser ve manevi bir bilinçle sürdürebileceğime dair tavsiyelerinizi lütfen bekliyorum. Böylece Rabbimle kavuşmak için hazırlıklı olayım.

İkinci sorum, sekerat-ı mevt (ölüm anında çekilen sıkıntılar) nedir? Acaba ani kalp durması veya hücrelerin oksijen yetersizliği sebebiyle ölmesi sırasında çekilen acıya benzer bir şey midir? Sekerat-ı mevt, ruh bedenden çıkarılmadan önceki son aşama mıdır? Müminlerin ruhunun ölüm meleği tarafından nazikçe çekileceği inancını biliyor ve benimsiyorum, ancak aynı zamanda sekerat-ı mevt de acı verici olacaktır (Peygamberimizin yaşadığı gibi). Lütfen bu konuda beni aydınlatın. Ayrıca, annem ve babam uzak bir ülkede yaşıyorlar ve çok yaşlılar. Onlara sağlığım hakkında bilgi vermeli miyim? İslami bakış açısından bakıldığında, onlara söylememek daha iyi olabilir mi? Söylersem ve bana bir şey olursa psikolojik olarak daha hazır olurlar. Öte yandan gereksiz biçimde

kaygılanmalarına da sebep olur. Lütfen benim ve diğer Müslümanların gerçek müminler olarak hayatını teslim etmesi için dua ediniz."

Cevap

Probleminden çok etkilendim, haddim olmasa da ihtiyacın olan tavsiye konusunda sahih bir hadisi sana hatırlatmak istiyorum. Sahabilerinden siyahi bir kadın Peygamberimizin yanına gelmiş ve sara nöbetlerinden muzdarip olduğunu söylemiş ve şuurunu kaybedip yere düştüğünde bedeninin bazı kısımlarının açıldığından şikâyet etmişti. Bu hastalıktan kurtulması için Peygamberimizin dua etmesini istedi. Peygamberimiz şöyle buyurdu: "Şu anda senin için dua edersem muhakkak iyileşirsin, ancak sabredip bu illetle yaşayabilirsen cennete gidersin." Kadın şöyle dedi: "Ey Allah'ın Resulü, hayatımın geri kalanında bu hastalıktan muzdarip bir şekilde yaşayarak cennete girmeyi tercih ederim, sadece şuurumu kaybettiğim vakit bedenimin görünmemesi gereken yerleri açılmasın diye bana dua et." Efendimiz de Allah'a niyazda bulunarak kadının dileğinin gerçekleşmesi için dua etti. Bu kadın, Peygamber vefat ettikten sonra uzun zaman yaşadı, sahabiler onu gördüklerinde işte cennete gidecek kadın diye onu gösterirlerdi.

Eğer bu mümtaz kadın sahabiden bir ders çıkaracak olursak, sorunda ifade ettiğin duygu ve düşünceleri devam ettirdiğin takdirde, Allah'ın inayetiyle bir cennet kadını olacağının müjdesini verirsem haddimi aşmış olmayacağıma inanıyorum.

Sevgili kızım, modern materyalist hayatın etkisiyle ölümü hayatın son bulması gibi görüyoruz. Aslında ölüm, ruhun bu dünyada tıkılı kaldığımız uzay zaman zindanından kurtulmasıdır. Sana Müslüman âlim Ebu Hamid el-Gazali'nin başyapıtı *İhya-u Ulumi'd-Din* isimli eserinde geçen bir benzetmeden bahsetmek istiyorum. Bu örneği senin için modernize etmeye çalışacağım. Gazali der ki; doğmak üzere olan bir ceninle konuşabilsek ve o da dediğimizi anlayabil-

se, rahmin karanlığı dışındaki dünyayı tarif ettiğimiz zaman söylediklerimizi tahayyül edemezdi. Ona güneşten ve aydan bahsetsek, zihninin kısıtlılığı ve rahim ortamında olması sebebiyle dediklerimizi anlayamazdı. Anne rahmindeki hayatı boyunca onun en önemli organı, ona besin ve oksijen sağlayan ve atıklarını çekip çıkaran plasentadır. Doğumdan sonra bu plasentanın bebek için bir faydası yoktur ve bir yere atılır. Bu andan ölüme kadar, bu dünya devasa bir rahim rolünü üstlenir ve insan bedeni de cenin rahim ortamındayken plasentanın tuttuğu yeri alır. Bize bu dünyada ölümden sonraki hayattan bahsedildiğinde ve berzah aleminde göreceğimiz harika şeyler anlatıldığında bunları tahayyül edemeyiz, çünkü bu yaşamın rahminde yetişkin ceninler gibiyiz. Öldüğümüz zaman plasenta mahiyetindeki bedenimize ihtiyacımız kalmaz. Yeniden doğuşumuz bu dünyanın maddi zincirlerini kırar. Bu açıdan bakıldığında, hayatımızı fırlatılmış modern bir rokete benzetirim. Yerçekimi kuvvetini aştığında bazı parçalara artık gerek kalmaz, aracın bir başka gezegene daha hızlı varabilmesini sağlamak için uzay boşluğuna bırakılır.

Öyleyse sevgili kızım, her ne kadar ondan korksak da aslında ölüm, ruhlarımızı gerçekten günahlarla dolu bu maddi dünyanın yerçekimi kuvvetinden kurtarmak için dört gözle beklememiz gereken bir tecrübedir. Doğan bebek annesinin rahminden çıkarken acılı bir süreç geçirir ama sonrasında çok daha zengin ve anlamlı bir hayatla mükâfatlandırılır. Benzer şekilde ölüm de acılı bir süreçtir ve sonrasında çok daha geniş ve tahayyül edilemez ölçüde nefis bir varoluşun kapısını açar. Bu, *sekerat-ı mevt* hakkında sorduğun suale de cevap olacaktır. Meleklerin ruhunu teslim almaya gelip müjdeler vermesi ve manevi keyifler sunması, bir Müslüman için zahmetli bir yeniden doğuş tecrübesidir ve insan diliyle bunu tarif etmek mümkün değildir. Peygamberimiz ölüm acısını sıradan mümine kıyasla daha fazla hissetmiştir, çünkü cennette herhangi bir mahlûktan (insan veya değil) daha üst bir tabakaya, en yükseğe yolculuk etmiştir.

Sevgili kızım, anlattıkların bana Allah ve Resulü'ne bağlılığı ve sevgisiyle seni andıran Malezyalı bir kadını hatırlattı. Kendisi kanser olmuştu ve hastalığının acılı son evresinde ağrı kesici almayı reddetmişti. İlaçlarla zihnini uyuşturmak istemediğini ve son günlerini tövbe ve istiğfarla, Allah'ı zikrederek geçireceğini söylemişti.

Anne ve babana gelecek olursak, onlarla hastalığın hakkında konuşup konuşmaman gerektiğine dair kesin bir şey söyleyemem. Bu, onların durumunu daha iyi bilen ve İslam dini hakkında benden daha bilgili olan bir kimsenin onayını gerektirebilir. Bu yüzden anne ve babanla birlikte yahut onlara yakın yaşayan aklıselim sahibi bir akraban varsa, kendisi senin sağlık durumun hakkında peyderpey onları bilgilendirebilir ve endişelerini kontrol etmelerine yardımcı olabilir.

Son olarak, muhterem kızım, bir doktor olarak sen de bilirsin ki tıp biliminin açıklayamayacağı şekilde ciddi hastalıkların kendiliğinden düzeldiği pek çok vaka görülmüştür. Benim şahsen tanıdığım bir doktorun kanseri, onu felç bırakacak kadar ilerlemişti. Kardeşi ihtiyaçlarını görmek dışında ölüm yatağının dibinden ayrılmadan dua ediyordu. Bu vakayla Riyad'daki Kral Suud Üniversitesi'nden Profesör Ebu Aişe ilgileniyordu. Hasta yavaş yavaş iyiye gitmeye başladı ve Prof. Ebu Aişe'nin dediği üzere birkaç ay içinde kanserden tamamen kurtuldu. Modern tıp buna "kendiliğinden iyileşme" diyor, ancak biz daha iyisini biliyoruz. Bu vaka, Allah'ın Kur'an'da buyurduğu *"... darda kalana kendine yalvardığı zaman karşılık veren ve başındaki sıkıntıyı gideren O'dur..."* [Neml, 27/62] ayetinin bir tasdikidir.

ÜÇÜNCÜ SORU

Zihin ve Beden İlişkisi

Mithala soruyor:

"Zihnin bedeni hastalıklardan arındırma gücü olduğuna dair iddianın ne demek olduğunu ve bu konuda İslami bakış açısını lütfen açıklar mısınız?"

Cevap

İnsan Allah tarafından topraktan yaratılmış bir bedenden ve Allah'ın varlığının soyut ve manevi cihetlerinden oluşan bir ruhtan ibarettir. Batılı seküler bilim ve tıp ne yazık ki ruhun varlığını inkâr yahut ihmal etmiştir. Seküler bilim adamları buna bazen zihin, bazen de psişe olarak atıf yaparlar. Hatta aralarından bazıları, zihnin varlığını bile inkâr eder ve insanın sergilediği her türlü davranışın beynin işleyişiyle ve elektrokimyasal aktiviteleriyle açıklanabileceği bir günün geleceğini umarlar.

Neyse ki insan zihniyle bedenin spiritüel ve maddi olmayan tarafı arasındaki etkileşimi keşfeden ve gösteren yeni nesil bilim adamlarının sayısı artmaktadır. Ortaya konan kanıtlar reddedilemeyecek kadar kuvvetlidir. Örneğin, çocuk doğurmayı çok isteyen bir kadın birdenbire gebeliğin tüm semptom ve işaretlerini göstermeye başlayabilir. Âdeti kesilip göğüsleri büyüyebilir, gebeliğin tüm safhalarına tam olarak uyan biçimde batını genişleyebilir. Bazen doktorlar bile bu sahte gebeliğe kanabilmektedir. Bana anlatılan bir vakada Hartum Üniversitesi Hastanesi'nde bir doktor, bir kadının sahte gebeliğini ancak sezaryen ameliyatını gerçekleştirmeden önceki testleri yaparken fark edebilmiştir. Bu vakalarda zihnin bedeni çok ciddi biçimde etkilediğini görebiliyoruz. Kadın

sahiden gebe olmadığını anladığı zaman vücudu kısa zamanda normal hâline döner. Elbette seküler bilim adamları bu denli ciddi değişimlerin sebebinin beyindeki elektrokimyasal aktiviteler olduğunu iddia etmeye devam ederler. Ancak fiziksel olmayan bir zihnin veya ruhun varlığına dair kanıtlar birikmektedir.

İslami açıdan bakarsak zihin ve beden arasındaki bu etkileşim Belhî, İbn Sina ve Zekeriya er-Razî gibi erken dönem Müslüman hekimler tarafından açıkça betimlenmiştir. Onlar bu bilgiyi insanoğlunun tabiatını birbiriyle etkileşim içinde olan bir beden ve bir ruhtan bahsederek anlatan Kur'an-ı Kerim'i ve Peygamberimizin hadislerini derinlemesine araştırarak edinmişlerdir. Aslında onlara göre "zihin" kelimesi ruhun eş anlamlısı olabilir, çünkü her ikisi de özleri itibarıyla spiritüeldir.

Zihnin veya ruhun beden üzerindeki etkisine dair sunulabilecek İslami kanıtlardan bir diğeri de "dua"dır. Onun etkisi sadece kendisi için dua eden Müslümanla da sınırlı değildir, acılarının dinmesi için dua ettiğimiz bir başka insan için de tesirli olabilir. Hastaları iyileştirmede duanın faydaları modern kontrollü araştırmalarla da tasdik edilmiş, bazı gönüllülerin dua ettiği hastaların (onlar kendilerine dua edildiğinin farkında olmasa da) diğerlerine kıyasla daha iyiye gittiği görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ SORU

Sevgisini Hak Etmeyen Bir Adama Âşık Olan Genç Bir Müslüman Kadın

Liza soruyor:

"Bu siteyi Müslüman bir kardeşten yeni duydum. Şu sıralar çok acı çekiyorum ve belki sizin yardımcı olabileceğinizi düşündüm. Erkek arkadaşımla yaklaşık iki buçuk sene önce tanıştım. O zamanlar Müslüman değildim. Ben üniversitede birinci sınıftayken, o son sınıftaydı. Kalbimi İslam'a açmamda bana yardım etti ve ikimiz de Müslüman olduk. O benden önce Müslüman oldu ve sonra orduya katıldı. Bense altı ay sonra İslam'ı seçtim. Onu gönderdiği için Allah'a şükrediyorum. Ancak hayatım planladığım gibi gitmiyor. Erkek arkadaşım ordudan ayrıldı ve işler değişmeye başladı. Ona âşığım, o da bana âşık. Florida'ya taşındı ve dört aydır birbirimizi görmediğimiz için başka bir kızla (Müslüman olmayan) tanıştı ve ona karşı bir şeyler hissettiğini söylüyor. Yıkılmış durumdayım. Beni görmek için yaşadığım yer olan New York'a geleceğini ve beraber yaşadığımızda işlerin nasıl gideceğine bakacağını söylüyor. Eğer ilişkiyi yürütebileceğimizi hissederse onu bırakıp benimle olacağını söylüyor. Ama onu beklemekle çok fazla zamanım geçti. Onu çok seviyorum. Uzun yazdığım için çok özür dilerim, ancak hislerimi anlatmak zorunda olduğumu hissediyorum. Çok fazla Müslüman arkadaşım yok ve sakinleri sürekli haram işleyen bir evde yaşıyorum. Onu bekleyip konuşmamız gerektiğini düşünüyorum. Şimdilerde gece kulübüne gitmeye ve alkol kullanmaya da başladı. Değişmek için hayatında benim olmam gerektiğini söylüyor. Beni sevdiğini, beni bir türlü aşamadığını ve tekrar görmeye ihtiyaç duyduğunu söylüyor. Ne yapmalıyım? Cevap verirseniz mutlu

olurum. Hayatım boyunca hiç bu kadar incinmemiştim. Teşekkürler."

Cevap

Bir insan İslam'ı seçtiğinde mutlaka çok sayıda zorluk ve problemle karşılaşır. Bunlardan bazıları o kadar acı vericidir ki, için için yanan kor ateşi elde tutmaya çalışmak gibidir. Bu benzetme bana ait değildir. Peygamberimiz ahir zamanda İslam'ı yaşayan insanlar için bu tabiri kullanmıştır. Peygamberimizin sözlerinden ve Kur'an'daki pek çok göstergeye göre biz gerçekten de ahir zamanda yaşıyoruz. Yani, sevgili kızım Liza, böyle anti-İslami bir çevrede Müslüman olman çok kutsal bir şeydir. Seni tebrik etmek ve sana Allah'ın hoşnutluğunu kazandığına dair müjdeler vermek gerekir. Lütfen bu zorluk ve problemlere karşı diz çöküp zayıflık gösterme. Kur'an bize çok sevdiğimiz bazı şeylerin nihayetinde bizim için hayırlı olmayacağını söyler. Ve bazı şeyleri hiç sevmesek de bizim için hayır getirebileceğini ifade eder. Senin için doğru insan olmayan ve ona beslediğin hisleri hak etmeyen bir erkeğe âşık olduğuna inanıyorum. Bir hanıma evlenme sözü verip sonra başka bir kadınla birlikte olan ve alkol kullanmak gibi günahlara düşen bir gencin olgun bir insan olmadığı ve inancının temellerinin henüz oturmadığı açıktır. Evlenirseniz sonradan tekrar içki içmeye başlayabilir veya aklı başka kadınlar tarafından çelinebilir.

Henüz çok gençsin sevgili kızım, aşk öyle bir hissiyat yaratır ki, âşık hayatındaki her şeyin bu duygusal ilişkiye bağlı olduğunu düşünür. Bu, evlendikten sonra kaybolan türden bir histir. Birlikte çok kısa bir süre geçirmişsiniz ve ikiniz de çok genç olduğunuz için olgunlaşmak için zamana ihtiyacınız olabilir. Aşka tutulmayla başlayan böyle evliliklerde aşk bir müddet sonra sönebilir. Yani işler yürümediyse, sana şimdilik öyle gözükse de bu her şeyin sonu anlamına gelmez. Ancak yine de onunla görüşmeni, ancak bu "tutulma" duygusunu bir kenarı bırakarak görüşmeni tavsiye

ediyorum. Bu adam seni İslam'a yönelten kişi. İleride senin kocan olsa da olmasa da, Müslüman bir kardeşin olarak ona yardım etmen senin için bir görevdir. Sonuç olarak olgun bir davranış göstermeni ve onunla yardıma ihtiyacı olan bir insan olarak görüşmeni tavsiye ediyorum.

Ayrıca sana bu zorluğu aşmanda manevi rehberlik edecek iyi Müslüman arkadaşlar edinmeni salık veririm. Allah'ın karşına İslam'a daha bağlı genç bir Müslüman erkek çıkarmasını ve gerçekten Müslüman bir aile kurabilmenizi diliyorum.

BEŞİNCİ SORU

Psikanalizin Bilişsel Terapiyle Kıyaslanması

İngiltere'den Samah soruyor:

"Psikoterapiye bilişsel yaklaşımla Freudyen okulun psikanaliz yaklaşımı arasındaki farklardan bahsedebilir misiniz? İnsan davranışını anlamada hangi yaklaşım daha doğrudur ve hangisi Müslüman âlimlerin psikolojik rahatsızlıklarla ilgilenmesi gereken yönteme daha yakındır?"

Cevap

Psikolojideki bazı teori ve uygulamaların diğerlerine göre İslam'a daha aykırı olduğunu fark ettiğine göre psikolojinin iyi bir öğrencisi olmalısın. İnsan davranışına bilişsel ve Freudyen yaklaşımlar arasındaki farkları anlamak için onların insan doğasına bakışlarını araştırmak gerekir. Freud psikanalitik okulunu kurduğu, kişilik teorisi ve psikoterapi yöntemini geliştirdiği zamanlarda on dokuzuncu yüzyılın sonu ve yirminci yüzyılın başlarındaki din karşıtı seküler hareketten ciddi ölçüde etkilenmişti. Geçtiğimiz yüzyıllarda kiliseye karşı açıkça çekilen bu isyan bayrağı, dinî inanış ve doktrinleri tersine çeviren aşırı bir ideolojik misilleme getirdi. Din, insanların birer ruhu olduğunu, yaptıklarından Allah katında sorumlu olduklarını ve öbür dünyada eylemleriyle yargılanacaklarını öğretir. Bu doğrultuda iyi veya kötü şekilde davranabilecekleri bir seçme özgürlüğüne sahip olmaları gerekir.

Batı modernitesinin ve onun yeni filizlenen seküler dünya görüşünün önde gelen kurucularından Freud, tanrıyı, ruhu, ahireti ve insanın özgür iradesini inkâr etmiştir. Yeni bir seküler insan mefhumunu oluştururken tanrısız bir ideoloji geliştirmek zorunda

kalmış ve yeni bir "tanrı" ortaya koymuştur. Bu yeni tanrının adı "bilinç dışı"dır. Bir insan beşikten mezara kadar yaptığı herhangi bir şeyde bilinç dışı güçlerle motive olmuşsa, o zaman seçme özgürlüğü yoktur. Ve Freud, bilinç dışının cinsel ve agresif dürtülerle harekete geçtiği varsayımını kabul ettiğinden dinin öğrettiği günah ve kötü davranış kavramlarına meydan okumuş olur.

O sıralarda Freud'un Batılı toplumlar tarafından kahraman olarak görülmesinin temel sebepleri arasında Katolikliğin dogmacılığından kurtulmaları adına iyi bir gerekçe oluşturması ve kilisenin yıkılmasıyla oluşan boşluğu doldurmak için psikoterapötik tekniği geliştirmesi vardı. Örneğin bir rahibe gidip günah çıkartan, kendilerini kutsanmış ve bağışlanmış hisseden kimseler artık psikanalistle konuşuyorlar, o da davranışlarının bilinç dışıyla yönlendirildiğini söyleyip günah ve ceza diye bir şey olmadığına onları ikna ediyor ve böylece rahatlamış oluyorlar!

Cinsellik ve saldırganlığın her türlü insan davranışını harekete geçiren dürtüler olduğunu ısrarla vurgulayan psikanaliz, insanı rasyonel ve bilinçli motivasyondan mahrum bırakmıştır. Batı psikoloji bilimi, zihin kavramını tekrar kazanmak ve bilinçli motivasyonun oynadığı önemli rolü fark etmek için bilişsel devrimi beklemek zorunda kaldı. Bunun sebebi, davranışçılık gibi Batı psikolojisine hâkim olan başka rakip ekoller de bilinçli motivasyonun önemini, karar alma ve duygu geliştirmede zihnin rolünü hafifsemiştir. Zira davranışçılık Freud ile hemfikir olmasa da, takipçileri asıl yaratıcı olarak "çevre"yi görmüş ve hatta bazıları insanın kişiliği ve eylemlerinin gelişmesinde tek etken olarak kabul etmiştir. Çalışmaları uyarıcılar ve onlara verilen tepkilerle sınırlayan etkili bir paradigma (uyarıcı-tepki psikolojisi) geliştirmişler ama insanın çevresinden aldığı farklı uyarıcılara hangi tepkiyi vereceğini nasıl belirlediğine yönelik içsel bilinçli süreçleri araştırmamış ve ihmal etmişlerdir. Psikolojinin bu yolla gerçek

bir bilim olacağına inandırılmışlardır. Öte yandan Freud'un dine karşı keskin tutumu konusunda elbette fikir birliğinde olmuşlardır.

İnsanı Freudyen bilinç dışının ve davranışçı "bilimciliğin" tahakkümünden kurtaran bilişsel psikoloji, çok eskiden beri var olan zihinsel ve duygusal tepkilerimizi geliştirmede insanın bilinçli düşüncesinin hâkimiyetini geri getirmiştir. Bu bilişsel yaklaşım, zamanında erken dönem Müslüman hekim ve psikologlar tarafından çeşitli duygusal bozuklukları tedavi ederken kullanılmıştır. Onlar bizim duygularımıza yol açan etkenlerin belirli nesneler veya şeyler değil, bizim onlara bakışımız olduğuna ve bundan hareketle duygusal tepkiler verdiğimize gerçekten inanmışlardır. Yani duygusal tepkilerin asıl sebebinin insanın bilinçli düşüncesi olduğunu düşünmüşlerdir. Terapilerinde kişiyi düşüncelerini değiştirmeye yöneltmişler ve bu sağlıklı değişimle duygularının da kendiliğinden bunu takip edeceği kanısına varmışlardır. Bu hususta, on iki yüzyıl önce Ebu Zeyd el-Belhî tarafından yazılan *Mesalihu'l-Ebdan ve'l-Enfüs* adlı kitabı bulup okumanı tavsiye ederim. Söz konusu eserde modern bilişsel terapinin öncüleri olarak kabul edilen Beck ve Ellis gibi isimlerin methedilen katkılarının çok öncelerde ifade edildiğini göreceksin.

Modern bilişsel psikolojinin diğer psikoloji yaklaşımlarına göre daha İslami olduğu açıktır. Bunun sebebi, sağlıklı veya sağlıksız duygularımızı harekete geçiren inanç ve düşüncelerimiz ise, o hâlde Müslüman bir hastanın tedavisinde terapistler iyileştirme sürecinde Müslüman hastanın İslam'a olan bağlılığına bakabilir. Kendi klinik tedavilerimde ilaçla psikiyatrik tedavilere, psikanalitik veya psikodinamik terapilere cevap vermeyen hastaların İslami odaklı bilişsel terapiyle çok ciddi ilerleme kaydettiklerine sık sık şahit oldum. Üstelik psikanalitik terapi alan bazı hastalarımın bu "terapi" sonrasında kötüye gittiklerini de gördüm. Mesela Suudlu mütedeyyin ve sıradan bir erkek hastam benden önce yaygın anksiyete bozukluğu

tanısıyla psikanaliste sevk edilmiş, analist kendisine anksiyetesinin bastırılmış cinselliğinden kaynaklandığını ve iyileşmek için bir kız arkadaşı olması gerektiğini söylemişti. Sonrasında hasta yaygın anksiyete bozukluğuyla birlikte yeni edindiği ciddi suçluluk, ahlaki karmaşa ve depresyon şikâyetleriyle bana danışmaya geldi. Bir Müslüman olarak zinayı bir günah olarak gördüğünü fakat "psikoterapi biliminin" bunu kendisine nevrotik bir bozukluktan kurtulmak için çare olarak sunduğunu, bu sebeple yaşadığı ahlaki çıkmazı üzgün bir şekilde bana anlattı. Vaziyet böyleyse bunlardan birisi yani zinanın yasak olması veya psikolojik bir rahatsızlığı tedavi için cinsel ilişkiye girilmesi yanlış olmalıydı! Evvela yaşadığı ideolojik çelişkiyi "tedavi etmek", sonra yaygın anksiyete bozukluğuna gelmek zorunda kaldık.

Analistlere sevk edilen Müslüman hastaların semptomlarını şiddetlendiren bir başka husus, serbest çağrışım vasıtasıyla yapılan terapilerin, onların bastırılmış acı verici tecrübelerini (mesela bir akraba tarafından çocukken cinsel istismara maruz kalma gibi) tekrar hatırlamalarına sebep olmasıdır. Doğal olarak bu yöntem hastaların anksiyete ve öfkelerini artırmakla birlikte kendilerini değersiz ve ümitsiz hissetmelerine sebep olabilir. Bu bilinç dışı tecrübeleri hatırlamamaları onlar için daha iyi olacaktır. Freud tarafından yaygınlaştırılan paradigmaya göre bilinç dışı materyal bilinçli hale getirilmeden iyileşmenin olamayacağı fikri pek çok vaka için doğru değildir. Umarım gelecekte yaşadığın Batı ülkesinde iyi bir bilişsel terapist bulabilirsin, buralarda Müslüman hastalar onların kendilerine mahsus psikolojik problemlerini anlayan Müslüman terapistler bulmakta zorlanıyor.

ALTINCI SORU

Cinler Gerçekten İnsanlara Musallat Olur mu?

Fatıma soruyor:

"İnsanın içine cinlerin girip olmayan şeyleri görmelerine ve duymalarına sebep olması konusundaki İslami görüşe karşı psikolojik görüşü merak ediyorum. Bu şikâyeti olan herkesin içine gerçekten cin girmiş midir yoksa bunlar psikolojik rahatsızlıkların semptomları mıdır?"

Cevap

Bu konu şu sıralar İslam dünyasında ve Batı'da çeşitli açılardan incelenmekte ve tartışılmaktadır. Birkaç yıl öncesine kadar cinlerin bir insanın içine girmesi düşüncesi Batılı psikologlar tarafından tamamen reddediliyordu. Bunu Orta Çağ'dan kalma batıl bir inanış olarak damgalıyorlar. Ancak bilim tamamen gelişip olgunlaştıkça bazı zihin sağlığı uzmanları bu olguların var olma ihtimalini yeniden incelemeye ve spiritüel şifacılığı açık fikirlilikle araştırmaya başladılar. 1980'lerde Dünya Sağlık Örgütü'nde (WHO) geleneksel tıbbi uygulamalarla ilgilenen komiteye üye olarak seçilmiştim. Cenevre'deki bir toplantıda, Afrika ve Asya'da cin çıkarma işlemi yapan ve alternatif spiritüel terapiler uygulayan şifacıların hastaların durumunda ciddi ilerleme kaydettiklerini gösteren tebliğler sunan doktorlar ve araştırmacılar vardı. Nijeryalı bir hekim konuşmasında ölmek üzere olan hastalarına yardımcı olmakta başarısız olduktan sonra bazı geleneksel şifacıların tedavisiyle sağlıklarına tekrar kavuşanların olduğunu görünce hayrete düştüğünü anlattı. Bu olaydan sonra bu şifacıların spiritüel terapileri üzerinde çalışmaya başladığını,

bunların faydalı olduğuna ikna olmakla kalmayıp modern doktorluğu bıraktığını ve şifacı olmaya karar verdiğini söyledi. Benim sunduğum araştırma da Etiyopya ve Sudan'daki geleneksel şifacılık üzerine benzer vakalar içeriyordu.

Genel itibarıyla geleneksel şifacıların içine cin girdiğini düşündüğü insanlar için psikiyatristler şizofreni ya da mani teşhisi koyuyor. Tanı olarak kullanılan "şizofreni" terimi çok muğlak bir etiket olmakla birlikte psikiyatristler tarafından sanrı görme, yanlış inançlara kapılma, olmayan şeyleri görme ve duyma, halüsinasyonlarla boğuşma gibi semptomlar gösteren insanlar için yapıştırılıyor. Araştırmalarım sırasında akıl hastalıkları için bu denli kapsamlı sınıflandırmaların yapılmasını şiddetle eleştiren Müslüman şifacıları dinledim. Bir şeyler görüp duyan kimseleri hemen şizofren olarak nitelendirmenin, yüksek ateş, baş ağrısı ve mide bulantısı geçiren herkese doktorun hemen sıtma tanısı koymasına benzediğini söylüyorlar. Yüksek ateş ve baş ağrısı pek çok hastalık sebebiyle görülebileceği için tek bir teşhise takılıp kalmak ne mantıklı ne de bilimsel olacaktır. Aynı durum, bu şifacılara göre şizofreni kavramı için de geçerlidir. Zira tıbbi olarak kabul edilen halüsinasyonlar, genel olarak kabul edilen beyindeki biyokimyasal dengesizlik dışında alkol zehirlenmesi, bunama, hezeyan veya farklı sebeplerden ortaya çıkabilir. Bir akıl hastalığını teşhis ederken neden bunlarla birlikte spiritüel bir sebebin olabileceğini de dikkate almayalım?

Bunun yanı sıra geleneksel şifacılar, biyokimyasal şizofreni teorisinin en temel kanıtının belirli ilaçlarla yapılan tedaviler veya elektroşokla hastaların iyileşmesi olduğunu, ancak hastaların en az dörtte biri veya daha fazlasının durumlarında ilerleme olmadığını öne sürüyorlar. Bunlar kronik şizofrenler olarak akıl hastanesinde temelli tutuluyorlar. Şifacılara göre hastaların iyileşmesi kanıt olarak kabul edilecekse, kendi terapileriyle çok kısa sürede iyileşen kronik şizofreni vakaları olduğunu ve bunların da kanıt kabul

edilmesi gerektiğini iddia ediyorlar.

Bu spiritüel şifacılar ayrıca bazı salih kulların başkalarının fark etmediği şeyleri duyup görebileceklerini ve onların akıllarına mukayyet olduklarını ifade ediyorlar. Yine bu şifacılara göre zaman ve mekânın ötesinde görüp duydukları şeyler gerçek hayatta da her zaman tasdik edilir. Hem bazı sesler duymak psikiyatristlerin hemen teşhis etmek istediği gibi işitsel halüsinasyonlar olarak kabul edilmemelidir. Şahsi tecrübelerimden bir örnek vermek gerekirse, sık sık kendi isminin söylendiğini duyan bir akrabam var. Bunun dışında hiçbir psikolojik veya akıl rahatsızlığı belirtisi göstermiyor. Kendisi köyünde çok sevilen bir öğretmendi. Bana anlattığına göre bir defasında gece geç bir saatte diğer öğretmen arkadaşları onu ziyaret etmek istemiş ancak evinin kapısını kilitli bulmuşlar. Bahçe duvarları pek yüksek olmadığı için onu evinde otururken görebiliyorlarmış. Kapıyı açması için ona seslenmişler. "Hasan... Hasan" diye çok yüksek sesle bağırsalar da o dönüp bakmamış bile. Çünkü o her zamanki gibi o sesin kendisine seslendiğini düşünmüş. Sabah okula gittiğinde arkadaşlarını ona sinirlenmiş bir hâlde bulmuş: "Sana o kadar seslendik ama bilerek bizi duymazlıktan geldin." Elbette delirdiğini düşünmesinler diye onlara gerçeği anlatmamış.

Mayıs 2001'de Suudi Arabistan'ın Dammam şehrinde epey ilginç bir konferans düzenlendi. Burada psikiyatristler ve meşhur geleneksel şifacılar *rukye* (terapötik amaçlı dualar ve musallat olan cinleri kovma işlemleri) konusunu ve değerini tartıştılar. Ben de bu konferansa iştirak ettim. Batı'da eğitim almış Arap psikiyatristler cinlerin musallat olma ihtimalini kabul ettiler ve Müslüman şifacılarla işbirliği yaparak onlara modern psikiyatrik terapilerden fayda görmeyenler olarak atıfta bulundular. Dolayısıyla bizler de Müslümanlar olarak cinlerin musallat olma ihtimalini göz ardı etmemeliyiz. Peygamberimizin rivayetlerinde ve erken dönem Müslüman hekimlerin yaşam öykülerinde bir tür cin çıkarma şekli olarak Kur'an-ı

Kerim okumaya dair pek çok delil vardır. Bizler insan tabiatının hem maddi hem manevi boyutlarını kabul etme konusunda açık fikirli olmalıyız.

Yalnız cin çıkarmanın varlığını kabul edenlerin, cin musallat olan kimseleri günahkâr veya sapkın olarak görmemesi çok önemlidir. Bedende rahatsızlıkların ortaya çıkması gibi, ruhta da bazı bozukluklar oluşabilir. Bununla birlikte kültürümüzde psikolojik rahatsızlık veya akıl hastalığından muzdarip kimselere sık sık cin musallat olduğu şeklinde akrabaları tarafından "tanı konulduğuna" dikkatinizi çekmek istiyorum. Onlara yardımcı olamayan geleneksel Müslüman şifacılara götürülen bu hastaların çoğu, ilaçlar veya psikoterapiyle iyileşebilir veya en azından durumlarında ilerleme kaydedebilir. Ancak bunlar da isteksiz yakınları tarafından faydalı modern terapilerden mahrum bırakılıyorlar.

YEDİNCİ SORU

Gelin-Kayınvalide Anlaşmazlığı

Arif soruyor:

"Eşim anneme saygısızlık yapıyor ve kötü davranıyor. Benimle de bazen iyi geçiniyor bazen geçinmiyor. Artık kökleşmiş ciddi bir psikolojik problemi var, birini sevmediği zaman o kişiyi ona sevdirmek çok zor oluyor. Zaman zaman anneme bakmamı engelliyor. Annem yaşlı ve babam da öldü. Diğer iki kardeşim anneme bakıyorlar ve farklı bir evde yaşıyorlar. Eşimin babası ve ben birkaç kez bu tutumunu değiştirmesi için onunla konuştuk ama bunu yapmıyor veya yapamıyor. Başkası onu bir şey yapmaya zorladığında ağlıyor ve bunalıma giriyor. Lütfen tavsiyede bulunun."

Cevap

İslam'da ebeveynlere ve özellikle annelere karşı üstlenilmesi gereken ahlaki görevleri burada tekrarlamaya ihtiyaç olduğunu düşünmüyorum. Kur'an bize anne ve babalarımız yaşlandığında onlara kötü davranmamayı ve onları hor görmemeyi emrediyor. Eşinin birisini sevmediğinde onu bundan vazgeçirmenin mümkün olmadığını söylüyorsun. Ondan aklından geçenleri değil, saygısız davranışlarını düzeltmesini istemelisin. Annenizle birlikte yaşamadığınıza göre eşiniz, en azından sizin annenizi veya annenizin sizi ziyaret ettiği kısa sürelerde düzgün davranmalı ve tahammül etmelidir. Eşinin depresyonda veya başka bir nevrotik bozukluktan muzdarip olduğunu düşünüyorsan, onu terapi alması için ikna etmeye çalışmalısın. Fakat onun bu duygu durum değişikliklerini bir bahane olarak kullanıp annene kötü davranmasına izin vermemelisin.

Ayrıca annenle konuşmalı ve eşine kendi kızı gibi davranması için çaba göstermesini istemelisin. Eşinin duygusal açıdan iyi durumda olmadığını ve yardıma ihtiyacı olduğunu söylemelisin. Aralarındaki tansiyon ve güvensizliği incelikle azaltmaya çalışmalısın. Örneğin eşine, annenin onun için iyi ve güzel bir kadın olduğunu söylediğini, annene de eşinin onu sürekli methettiğini söyleyebilirsin. Bütün bu çabaların fayda etmese bile, annene bakmanı engelleme teşebbüslerine boyun eğmemelisin. Zaman zaman eşinin bunu yaptığını söylemişsin. Eşin sevse de sevmese de annene karşı İslami vazifeni yerine getirmelisin.

SEKİZİNCİ SORU

Bipolar Bozukluğu

Zee soruyor:

"Benim bipolar rahatsızlığım var ve bunun için ilaç kullanmanın doğru olup olmadığını merak ediyorum. Ayrıca yan etkisi en az olan tavsiye ettiğiniz bir ilaç var mı?"

Cevap

Bipolar rahatsızlık daha önceleri daha doğru bir şekilde manik depresif psikoz olarak biliniyordu. Bir duygu durum bozukluğu olan bu rahatsızlıkta hasta mani ve depresyon arasında ciddi duygu durum değişikliklerinden muzdariptir. Teşhis doğru bir şekilde konulduysa, manik safhada aşırı iyimser olduğunu ve becerilerin hakkında gerçekçi olmayan inançlara kapıldığını fark etmişsindir. Düşünceler beyninde şimşek gibi çakmış, birinden diğerine atlamışsındır. Yorgunluk hissetmeden ve uykuya pek ihtiyaç duymadan çok aktif ve hareketli bir dönem geçirmişsindir. Bunun zıttı olan depresif duygu durumuna girdiğinde ise tam tersi semptomları görmeye başlamışsındır. Üzgün, bitkin, zihnen kısıtlı, fiziksel ve ruhsal olarak yavaşlamış hissetmişsindir. Kötümser olmaya başlamış, hayata ve zevklerine olan ilgini kaybetmişsindir.

İlaç alıp almaman gerektiğini sormuşsun. Evet almalısın. Zee, lütfen en kısa zamanda bir psikiyatriste başvurmalı ve senin için uygun olacak duygu durumunu stabilize eden ilaçlara veya diğer fiziksel tedavilere başlamalısın. Tedaviye ne kadar çabuk başlarsan, iyileşme imkanın o kadar artar. Bu yüzden lütfen yardım almayı erteleme. İlaç tedavisi zorunlu olmayan ve psikoterapi ve bilişsel davranış terapisiyle

tedavi edilebilen fobiler, obsesif kompulsif bozukluklar veya çok ileri olmayan depresyonların aksine bipolar rahatsızlığın tedavisi esas olarak ilaçlara ve fiziksel terapiye dayanır. Hasta için en uygun ilacı seçmek kolay bir iş değildir. Psikiyatri hastalarına yazılan belli başlı ilaçların hepsinin bazı yan etkileri vardır. Dahası, insanlar farklı ilaçlara çok farklı tepkiler verebilmektedir. Ayrıca, bipolar rahatsızlıkta doğru tanıyı koymak için tecrübeli bir psikiyartist gerekir, çünkü muhtelif tiroit hastalıkları ve borderline kişilik bozulukluğu gibi diğer rahatsızlıkların semptomları bipolar rahatsızlığın semptomlarıyla benzer veya birebir aynı olabilir. Üstelik bipolar rahatsızlık son seviye bir mani ile veya hipomani gibi çok ileri seviye olmayan bozukluklarla beraber ortaya çıkabilir. Psikiyatrik terapiyle ilerleme kaydettikten sonra bu rahatsızlığın zorluklarıyla baş etmende katkıda bulunacak psikoterapistlerin veya danışmanların yardımını alabilirsin. Böyle terapistler sana ve aile mensuplarına eğitim vererek sağlıklı bir yaşam tarzı belirlemeni sağlayabilir. Müslümanlar olarak bizler genellikle sabırla ihtiyaç duyulan desteği ve vakti sağlamaya gönüllü şefkatli ailelere ve arkadaş çevresine sahibiz. Son olarak, mütedeyyin Müslüman bir şifacının spiritüel terapisinden yararlanabilirsin. Sudan'daki geleneksel tıp tecrübelerini araştırdığımda, onların ciddi psikospiritüel şifa verme kabiliyetlerine şahit oldum. Doğru teşhisin konulmasında ve tedavinde Allah yardımcın olsun sevgili Zee.

DOKUZUNCU SORU

Eşcinsel Eğilimleri Olan Bir Müslüman

Ebu Yusuf soruyor:

"Ben bir İslam üniversitesinden mezun olmuş, 38 yaşında Berlin'de yaşayan bir Arap'ım. Lütfen kendimi tedavi etmem için yardım edin. Erkeklerden hoşlanıyorum. Kadınlar için böyle hisler beslemiyorum. Cinsel düşüncelerim sadece erkeklerle ilgili. Hayatımda hiç cinsel ilişkiye girmedim ve bu kötü düşünceler dolayısıyla bitap düştüm. Bu benim için çok çetin bir sınama ve fitne. Ne yapabilirim? Ben böyle mi yaratıldım?"

Cevap

Senin problemin çok nadir görülen bir şey değil ve yaşadığın ülkede uygun bir bilişsel davranış terapistiyle çare bulabilirsin. Bununla birlikte sevgili kardeşim, tedavinin başarılı olabilmesi için kendini aşağılamaman ve bu cinsel istekler yüzünden gereksiz bir suçluluk hissetmemen çok önemlidir. Bu sapkın şehveti kendinde uyandıran sen olmadığın için, bundan nefret edip direnirsen Allah sana mükâfatını verecektir. Yani bu senin için cefa yerine manevi bir lütuf olabilir. Bu meseleyi ayrıntılı ama basitleştirilmiş bir şekilde tartışacağım, çünkü Batı modernitesi Müslümanların ve diğer dinî ve kültürel arka planlarda yetişmiş gençlerin zihinlerinde çok ciddi kafa karışıklığına sebep oldu. Pek çok Müslüman genç de aynı soruyu bana sordu.

Altmışlı ve yetmişli yılların başlarında davranışçı terapistler eşcinsel istek ve uygulamalar için koşullandırmayla öğrenmeye dayanan başarılı bir terapi geliştirdiler. Buna kaçınma terapisi denir. Genellikle çıplak erkek resimleri ve slaytları göstererek ölçme

cihazı vasıtasıyla kişi cinsel olarak tahrik olduğu anda elektrik şoku veriliyor ya da kötü bir koku veya mide bulantısına sebep olan ilaçlarla başka tiksindirici cezalara maruz bırakılıyordu. Bunun ardından çekici kadınların resimleri veya filmleri gösteriliyor, onlara karşı pozitif cinsel yönelimler geliştirmesi isteniyordu. Bazı terapiler erkek ve kadın resimlerini hızlı bir şekilde değiştiriyor ve şok veya ceza sadece erkek resmi gösterildiğinde veriliyordu. Bazı terapistler bu fiziksel acı yerine, hayali tiksindirme ve iğrenç sahneler tahayyül etme gibi yöntemler kullandılar ve bu tür cinsel davranışların kötü yanlarını göstermeye çalışan bilişsel yaklaşımları benimsediler. Terapistler son zamanlarda klasik davranışçı terapiden daha çok bilişsel yöntemleri uyguluyorlar.

Sevgili kardeşim, Berlin'de yaşıyorsun, önyargılı yazarlara, eşcinselliğin kalıtsal olduğu mitini sanki kanıtlanmış bilimsel bir olgu gibi tekrar edip duran medyaya, bazı insanların biyolojik olarak homoseksüel yaratıldığını ve hiçbir terapiyle bu biyolojik eğilimin değiştirilemeyeceğini söyleyen insanlara aldırış etme. Bunlar tamamen saçmalıktır. Eşcinsel geni diye bir şey yoktur. Bu inanışları ispatlamaya çalışan önyargılı araştırmacıların hepsi başarısız olmuştur. Allah adildir, böyle sözde genleri veya hormonları insana koyup sonra kendi yarattığı kalıtsal özelliklerle davranan insanı cezalandıracak değildir. Bu şehvete sahip olarak yaratılmış değilsin. Bunun gelişmesinin sebebi hatırladığın veya hatırlamadığın bazı tecrübeler ya da yanlış bilgiler olmalıdır. Eşcinsellik kalıtsal bir insan özelliği olsaydı, dünyanın her yerinde görülüyor olması gerekirdi. Elbette bu böyle değildir. Afrika ve Asya'daki pek çok kabilede eşcinsellik diye bir şey bilinmez.

Bazı eşcinsel aktivistler, bu kalıtsal cinsel tercihin ortaya çıkmasına sebep olan erkek ve kadın arasındaki farkın yeterince büyük olduğunu iddia ediyorlar. O zaman yetişkinler ve küçük çocuklar arasındaki farka ne demeli? Neden bu çok daha büyük farklılık kalıtsal

bir pedofili veya çocuklara karşı cinsel istek duymaya dönüşmüyor? Neden pedofilinin kalıtsallığından bahseden uzmanlar yok? Çünkü bu Batı'nın kültürel normlarına aykırı iğrenç bir eylemdir. Hatta aynı nedenle hayvanlara duyulan kalıtsal bir şehvet hakkında neden bir şeyler duymuyoruz? Elbette hayvanlar mahkemeye gidip dava açamadığı için!

Çağdaş cinsel devrimi getiren modern Batı seküler hümanizminin homoseksüelliği bütün dünyada tesis etmek için bu mücadelelerine devam edeceklerini, gerek dinine bağlı Hıristiyanlar gerek Müslümanlar olarak bizim anlamamız gerekir. Batı modernitesinin akademisyenlerini ve güçlü medyasını nasıl ikna edip yurttaşların hassasiyetlerini azaltarak homoseksüelliği kabul ettirdiğine bir bakın. Hıristiyanlığın saygın olduğu dönemlerde buna günah olarak bakılıyor ve doğru bir şekilde "livata" (*sodomy*) olarak isimlendiriliyordu. Daha sonra günah olmaktan çıkıp tedavi edilmesi gereken anormal sapkın bir cinsel rahatsızlık olarak nitelendirildi. Sonra bu isim de homoseksüellik olarak değiştirildi. Günahkarlık etiketi kaldırıldı ve homoseksüeller hastaya dönüştü. Bu durum 1973'e, eşcinsel aktivistler Amerikan Psikiyatri Birliği'ne homoseksüelliği psikiyatrik rahatsızlıklar listesinden kaldırması için baskı yapana kadar devam etti. Zaman içinde "eşcinsel" (*gay*) tabiri popüler oldu ve birçok Batılı eşcinseli cinsel olarak sapkın değil, farklı olarak görmeye başladı. Eşcinseller de özgüven kazandıkça, savunmadan hücum stratejisine geçtiler. Yeni bir terim olan "homofobi"yi ortaya atıp eşcinsellerden nefret eden, korku duyan ve onlara ayrımcılık yapanları damgaladılar. Bu "psikopatolojik teşhise" göre, eşcinselleri kabul etmeyen ve onlara karşı duygusal bir duruş takınan herkes bu irrasyonel fobisi için psikolojik yardım almalıdır!

Dolayısıyla eşcinselleri tedavi etmeye olan ilgi gittikçe azaldı, bu alanda daha iyi terapi yöntemleri için yapılan bilimsel araştırmaların kaynakları kurudu. Eşcinsellerin cinsel yönelimini kaçınma terapisiyle

değiştirmek Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yasaklandı, hatta bazı aşırıcılar homoseksüelleri heteroseksüelliğe döndürme çabalarının kanunen suç sayılmasını talep etti.

Bu hücum stratejisi, şimdilerde Batılı güçler tarafından uluslararası ölçeğe taşınmakta, Zimbabve, Uganda ve Nijerya gibi bu sapkın eylemlerin kanunen yasak olduğu ve tasvip edilmediği "homofobik" ülkelerdeki eşcinseller savunulmaktadır. Eşcinsellerin başlıca savunucusu olan Amerika, bu Afrikalıları erkekleri ve kadınları cinsel haklarından faydalanmalarını engelledikleri için eleştirmektedir. Hatta homoseksüellik ve eşcinsel evliliği yasaklayan bazı Afrika ülkelerini Batı'dan aldıkları finansal yardımları kesmekle tehdit etmiştir. Bana göre bu, ahlaki etnik merkezciliğin en aşırı örneklerinden biridir. "Etnik merkezcilik" kavramı, sadece kendi dayattıkları kültürel ve ahlaki değerlerin doğru olduğunu kibirli bir biçimde öne sürmek ve diğer bütün grupların kendilerini takip etmesi gerektiğini iddia etmektir.

Seksenli yılların başlarında Güney Sudan'da Dinka kabilesinin içinde yaşadım. Onlarda eşcinsellik diye bir şeyin var olmaması bir tarafa, kendi dillerinde buna karşılık gelen bir kelime bile yoktu. Aynı durumu 1973 yılında Etiyopya'nın Bahardar şehri kırsalındaki insanlarla birlikte yaşadığımda da müşahede ettim. Pek çok Afrikalı eşcinselliğe Batılıların ensest ve pedofiliye baktığı gibi bakar. Afrikalı bir adam, on üç yaşında ergenliğe girmiş on yedi yaşındaki bir kızla evlenirse hapse gireceğini ama on sekiz yaşındaki erkek bir çocukla evlenirse tebrik edileceğini duyunca şaşıracaktır.

Yani sevgili Ebu Yusuf, Avrupa'daki vaziyet bu şekilde ve doğru tedavi için araştırmanı yaparken kültürel ve ahlaki önyargılara cesurca karşı koyman gerekecek. Katolik Tıp Birliği'nden psikolog ve psikiyatristler, söz konusu ahlaksız akıntılara karşı başarıyla yüzebilen uzmanlar arasındadır. Cinsel devrim ahlakına itibar etmedikleri için eşcinsel eylem ve düşüncele-

rinden kurtulmak isteyen Hıristiyanları tedavilerinde oldukça başarılı olmuşlardır. Bilişsel davranışçı terapi ve kaçınma terapisi gibi yöntemleri kullanırlar. Dinine bağlı Müslüman bir terapist bulabilirsen, kendisi bilişsel davranış terapisini İslami terapötik yaklaşımla birleştirebilir. Kaçınma terapisi gayet yararlıdır ve pek çok başka rahatsızlığın tedavisinde Batılı terapistler tarafından kullanıldığı için hukuken yasaklamak mantıklı değildir. Ben de bilfiil altmışların sonları ve yetmişlerin başlarında, Müslüman eşcinselleri tedavi için bir tür kaçınma terapisiyle İslami spiritüel bilişsel terapiyi birleştirdiğim bir uygulama yaptım. Tedaviye güçlü bir şekilde bağlı kalanların hepsi terapimden yarar sağladılar.

Onların arasından ikisini, gösterdikleri ciddi iyileşme sebebiyle çok iyi hatırlıyorum. Bir tanesi Arap bir diplomattı. Kendisi cinsel olarak sadece siyahi ve kötü kokan erkeklerden hoşlanıyordu. İhtiyarlamış anne ve babası ölmeden evvel torunlarını görebilmek için onu evlendirmek istiyorlardı. Bu genellikle yaşlı ebeveynler tarafından çocuklarını evlenmeye zorlamak için kullanılan duygusal bir taktiktir. Diplomat, başlarda ailesinin baskısına dirense de, sonra onların bulduğu güzel bir kızla nişanlanmayı kabul etti. Bana nişanlısının elini tutup sarıldığında hiçbir cinsel arzu hissetmediğini söylemişti. Birkaç kaçınma ve İslami bilişsel spiritüel terapi seansı sonrası nişanlısına cinsel olarak ilgi duymaya başladı ve devam eden seanslarla evlilik sonrası cinsel münasebet kurmakta başarılı oldu. Senin gibi o da sapkın bir şehvete sahipti ama bu hislerini hiçbir zaman hayata geçirmedi. Yani senin durumun tedavi edilebilir çünkü bizim cinselliğimiz esas itibarıyla çevremiz tarafından belirlenir ve değiştirilmesi mümkün olmayan bir alışkanlık yoktur. Sana tavsiyem güzel bir eş aramaya başla. Şimdilerde evlenmek için çok fazla paraya ihtiyacın yok. Berlin'de pek çok dul veya boşanmış kadın seninle evlenmekten mutlu olacaktır. Daha önce cinsel münasebete girmediğin için terapiyle birlikte bir kadınla ilişkiye girmenin hazzı,

normal heteroseksüel bir ilişkiyi arzulamanı kesinlikle sağlayacaktır.

ONUNCU SORU

Suçluluk Duygusuna Kapılmak

Hüda soruyor:

"Bir arkadaşımın kocası, arkadaşım ondan ayrıldıktan sonra intihar etti. Adam ona ve çocuklarına karşı şiddet uyguluyor ve zulmediyordu. Depresyona bağlı olarak bir tür psikolojik rahatsızlığı vardı. Şimdi adamın ailesi arkadaşımı onun ölümü için suçluyor ve o da kendini suçlu hissediyor. Bu suçluluk duygusundan kurtulabilmesi için neler yapabilir?"

Cevap

Lütfen arkadaşına kocasının ciddi bir psikotik rahatsızlığı olduğunu söyle. Ve bu psikotik davranışlarıyla birlikte zaman zaman vehimlere kapılan takıntılı birisi olduğundan da şüpheleniyorum. Arkadaşının aldığı boşanma kararı kesinlikle doğru olmuş. Onunla ve çocuklarıyla birlikte yaşamaya devam etseydi onlara ciddi psikolojik zarar verecekti. İntihar etmiş olması kararının doğru olduğunu gösteriyor. Kocasının ailesinin hissiyatı doğal olmakla birlikte bencilce bir tepkidir. Onlar sadece oğullarını düşünüyorlar, ailesi ve çocuklarının durumuyla merhametli bir şekilde ilgilenmiyorlar. Arkadaşın ve merhumun ailesi kadere inançlarını pekiştirmelidir. Adamın intiharı bırak arkadaşını, kimsenin suçu değil. Eşini öldürüp veya çocuklarına zarar verip öyle de intihar edebilirdi. Dolayısıyla arkadaşın kendi kontrolünde olmayan bir mesele için suçluluk hissetmemelidir. Eğer kendisine ondan ayrılmasaydım hâlâ yaşıyor olurdu gibi şeyler söylemeye devam ederse, olumsuz düşüncelere kapılıp depresyona girebilir. Yaşananlardan kaçınılamayacağını kabul etmeli ve Allah olan ilişkisinde

iyimser olmalı, tekrar evlenip mutlu bir hayat sürme düşüncesiyle geleceğe bakmalıdır.

ON BİRİNCİ SORU

İslam ve Psikoloji

Şahzeb soruyor:

"Ben bir öğrenciyim. Uzun zamandan beri İslam'ın modern psikolojiye olan bakışını merak ediyorum."

Cevap

Bu mesele böylesine bir forumda tartışmak için fazlasıyla geniş bir konudur. Yine de sana birkaç genel fikir vereyim. Çok sayıda Müslüman öğrenci psikolojiden kaçınıyor ve imanlarını zayıflatacağını düşünüyor. Çoğu Sigmund Freud ve onun psikanaliz teorisine dair sınırlı malumata sahiptir. Bütün psikolojinin Freudyen temelli olduğunu düşünürler. İşin garibi bu alanda en meşhuru Freud olsa da, onun psikanalizi akademik psikolojinin bir parçası değildir. Üstelik psikoloji tarihi alanında yapılan araştırmalar Freud ve çalışmalarının saygınlığını sarsmıştır. Ünlü araştırmacılar onun düzenbazlıklarını açığa çıkarmış ve teorilerindeki Yahudi mistik geleneğinin etkisini ortaya koymuşlardır. Yakın zaman önce her türlü insan davranışında cinselliğin oynadığı abartılı role dayanan tuhaf teorilerini yazdığı sırada kokain müptelası olduğu ifade edilmiştir. Bütün bunların yanında Britanya'daki bazı üniversiteler şimdilerde Freud'u sadece psikoloji tarihi içinde öğretmektedir.

Genç Müslümanları psikoloji çalışmaya teşvik edecek bir başka önemli gerçek, bu disiplinin imanlarına meydan okuyacak kadar oturmuş, insicamlı ve mantıksal olarak düzenlenmiş olmadığıdır. Psikoloji öğrencilerin düşündüğü şekilde bir bilim değildir. Sadece pozitif bilimlerle birleştiği noktalarda pozitif bilim olarak kabul edilebilir. Örneğin fizyolojik psikoloji,

genetik psikoloji, psikofarmakoloji, algılama ve öğrenme gibi alanlar, biyoloji, kimya ve diğer bilimlerin ortasında arada bir yerde kalmıştır. Bu disiplinlerin din olarak İslam'la bir problemi yoktur. Hatta bu disiplinleri çalışmak, eğer Allah'ın muhteşem biçimde yarattığı kulları üzerine tefekkür edilirse kişiyi daha iyi bir Müslüman yapabilir.

Ancak psikoloji felsefeyle bir araya gelip Batılı modernitenin ahlaki değerlerinden etkilendiği zaman sözde bilimsel materyalle dolu kültüre bağlı bir alana dönüşür. Batılı dünya görüşü, insanın tabiatı ve varoluşuna dair seküler, din karşıtı mefhumlara dayanır. Bu bilim değildir. Ne Freud ne Watson ne Rogers ne de modern psikolojinin herhangi bir kurucusu, kendini bir laboratuvara kapatarak deney yapmış, insanoğlunun cinsel dürtüleriyle hareket ettiği veya sadece bir hayvan olduğu ya da bencil agresif bir tabiata sahip olduğu sonucunu bulmuştur. Psikolojinin Müslüman öğrencileri olarak bizler gerçek bilimle desteklenen modern psikolojinin faydalı yönleriyle ruhsuz bir kültürün doğal ürünleri olan kanıtlanmamış teoriler arasında ayrım yapmayı öğrenmeliyiz. Müslüman öğrencilerin yaşadığı kafa karışıklığı psikoloji alanın kendisinden değil, psikoloji derslerindeki materyali "gerçek bir bilim"miş gibi anlatan öğretim görevlilerinden kaynaklanır. Bu öğretim görevlileri öğrencilerine Freud'un "Oedipus kompleksi" denilen cinsel teorisi ve diğer tuhaf teorilerle kromozomik anormalliklerin insan davranışlarına olan ispatlanmış etkisi arasında ayrım yapmayı öğretmezler. Ancak, Müslüman psikologlar arasında bu uzmanlık alanlarını İslamlaştırmaya ve böylece Batılı psikolojiyi sekülerlikten veya kâfirlikten kurtarmaya yönelik yükselen bir ilgi söz konusudur.

ON İKİNCİ SORU

Suçluluk Duygusuyla İlgili Bir Başka Soru

Seher soruyor:

"Çaresiz durumdayım. Yaklaşık on yıl evvel bir adama âşık oldum, o da bana âşık oldu. Bundan dolayı mutluydum, çünkü bu benim için bir başarı hikâyesiydi. Belki geçmişimin bunda bir etkisi olmuştur çünkü kimsenin bana âşık olabileceğini düşünmüyordum. Bana evlilik teklif edene kadar her şey güzel gidiyordu. Onu sevdiğimi ve reddetmeyeceğimi biliyordu, fakat onun uygun bir koca olacağını düşünmediğim için reddettim. Onu reddettiğimde hayrete düşmüş, öfkelenmiş ve benim suçlu olduğumu söylemişti, çünkü ona olan sevgimi ifade etmeseydim (ki etmiştim) bana hiç yaklaşmayacaktı."

O vakitten sonra suçluluk duygusuna kapıldım, kendimi cezalandırmaya karar verdim. Ciddi baş ağrıları, hüzün ve anksiyete nedeniyle derslerime çalışamıyordum. Kısa bir süre önce evlendim. Kocam iyi bir insan ama maalesef onun yakın arkadaşı. Olayın üzerinden on sene geçmesine rağmen hâlâ suçluluk duygusu altında eziliyor ve dikkatimi toplayamıyorum. Ne yapmak istersem isteyeyim bu düşünceler zihnimi meşgul edip duruyor. Sürekli olarak günah işlediğimi ve bir insanı incittiğimi kendime tekrar edip duruyorum. Allah'tan beni bağışlamasını diledim ama bu düşünceler yüzünden durmaksızın eziyet çekiyorum.

O hâlâ evlenmedi ve kız arkadaşları var. Kocamı ziyaret ettiği zaman evlenmekten nefret ettiğini sesli bir şekilde dile getiriyor. Başarısız bir evlilik geçirirse bunun da benim suçum olacağı düşüncesiyle acı çekiyorum. Allah'ın beni cezalandırdığını düşünüyorum. Belki de bunu böylece kabul etmeli ve ahiretteki asıl cezamın hafifleyeceğini düşünmeliyim. Yani sabırlı olmalı ve

iyileşmemeyi kabullenmeliyim. Ancak iyileşmezsem normal bir şekilde yaşayamıyor ve çalışamıyorum. Sonuç olarak durumum o kadar acı verici ki hayatımı etkiliyor. Lütfen bana yardım edin ve ne yapmam gerektiğini söyleyin. Bu takıntılı düşüncelerden kurtulmak için yardım almalı mıyım yoksa bunu yaparsam Allah'ın bana verdiği cezaya aykırı hareket etmiş mi olurum?

Şimdiden teşekkür ederim, yardımınıza gerçekten çok ihtiyacım var."

Cevap

Evvela, probleminin her şeyin yaratıcısı olan yüce Allah'ın zatını yanlış anlamandan kaynaklandığını düşünüyorum. Sen yapmadığın şeyler için kendini suçlayabilen aşırı hassas bir insansın. Bu duygusal hassasiyetle birlikte, Allah'ın kullarının yanlış bir şey yapmasını bekleyip hemen oracıkta cezalandırmaktan başka bir şey yapmadığı kanısına varmışsın. Namazlarından sonra rahatla ve seni seven, merhametli ve bağışlayıcı Allah'ın isimleriyle tefekkür et. Peygamberimiz Allah'ın şöyle buyurduğunu söyler: "Siz insanlar eğer günah işlemezseniz sizi yeryüzünden silip atar ve günah işleyen başka varlıklar yaratıp onları affeder." Bu inanç, zina veya hırsızlık gibi kebair yani büyük günahları işleyenler için çok önemlidir. Peki sevgili Seher, ortada senin işlediğin bir günah var mı? Hayır, bana anlattığın şekliyle ortada bir günah yok.

İkinci yanlış düşüncen ise kadere olan imanınla ilgilidir. Kadere iman, İslam'ın temel esaslarından biridir. Yaşamında gerçekleşen olaylar ister hayırlı ve keyifli ister kötü ve elem verici olsun, belirlenmiş ve yazılmıştır. Bundan kaçamazsın. Cebrail'in Peygamberimize insan suretinde geldiği ve "İman nedir?" diye sorduğu hadisi bir okumalısın. Peygamberimiz Allah'a, meleklerine, peygamberlerine ve kitaplarına imandan hemen sonra kadere imanı zikreder. Yani sevgili kızım, bu adamla evlenmeyi reddetmen sen doğmadan ve dünyaya gelmeden önce çoktan

belirlenmiş bir şeydir. Bir adam için güzel hisler beslediğini göstermek, fakat sonra senin için doğru bir eş olamayacağını düşünmek, ne bir hata ne de bir günahtır. Dediğim gibi, gereğinden fazla hassassın ve yeterince özgüvenin yok. Ona karşı hissettiklerin bir parça onun sana sevgisi sebebiyle minnet duymandı, çünkü yanlış bir şekilde özgüven eksikliğin sebebiyle erkeklerin sana ilgi duymayacağını düşünmüşsün. Ondan ayrıldıktan sonra hemen başka birisini bulman yanlış düşündüğünün göstergesidir. Dolayısıyla kabullenmeye koşullandığın olumsuz düşüncelere aldanmamak için kendini eğitmeli ve özgüvenini tesis etmelisin.

Sorundan anladığım üçüncü noktaya göre kendine ve çevrene dair aşırı –o derece ki İslam'da yeri olmayan Katolik bir cezalandırılmayı isteme anlayışına varan– bir kötümserlik geliştirmişsin. Bütün meseleye iyimser bir biçimde bakıp, Allah'a ve kaderine kuvvetli bir şekilde iman ettiğinde, müthiş bir aşkla başlayan ancak belli bir süre sonra bitecek bir evlilikten kurtarıldığını göreceksin. Evlenmeyi reddettiğin bu kişi nispeten toy bir insan gibi geldi bana ve muhtemelen senin için iyi bir eş olmayacaktı. Bir adamın zamanında bir kadının kendisiyle evlenmeyi reddetmesi sebebiyle hayatı boyunca evlenmemesi, duygusal olarak yetişkinliğe erişmiş bir insan özelliği gibi durmuyor. İyimserlikle birlikte hâlihazırdaki kocanın iyi vasıflarını görecek ve kendi kendine yüklediğin bu ağır yükten kurtulduğun için Allah'a şükredeceksin. Bu yeni iyimser mizaç sayesinde eski sevdiğinden kaçınmak zorunda kalmayacak ve varsa ailesiyle iyi geçinmeye başlayacaksın.

Eski sevdiğinle evlenmeyi reddederek bir günah işlemiş değilsin sevgili Seher. Hissettiğin bu haddinden fazla suçluluk, bir tür gizli depresyon olabilir. Bu tutumunu ve sosyal çevreni değiştirdikten sonra da bu gereksiz suçluluğu duymaya devam edersen, o zaman Müslüman bir psikiyatrist veya danışmana görünmeli ve bu rahatsızlığın için yardım almalısın.

ON ÜÇÜNCÜ SORU

Evliliği Ertelemenin Tehlikeleri

Yusuf soruyor:

"Yirmi yaş gibi erken bir zamanda evlenmek isteyen birisi ne yapmalıdır? Evlenemezse iffetini uzun süre koruyamayabilir. Ancak anne ve babası evlenmesi için ona yardımcı olmuyorsa nasıl bir yol izlemelidir?"

Cevap

Senin problemin çok sayıda genç erkek ve kızın karşılaştığı meselelerden bir tanesidir. Bahsettiğin bu probleme, biz Müslümanlar insan gelişimiyle ilgili olarak Batılı yaklaşımı kabul etmek suretiyle kendimiz sebep olduk. Batı toplumu, kimin çocuk olduğuna dair bir aşırı felsefi görüşten diğerine sürüklenmiştir. Geçmiş yüzyıllarda çocuklar erken yaşlardan itibaren küçük yetişkinler olarak görülürdü. Bir yetişkin gibi giydirilir ve yetişkin işçiler gibi sanayide çalışmak zorunda kalırdı. Yaptıkları hatanın farkına vardıklarında, insan gelişiminin doğası hakkında diğer bir aşırı görüşü benimsediler, on sekiz hatta zaman zaman yirmi bir yaşına kadar genç yetişkinleri çocuk olarak kabul ettiler. Eğitim sistemi, ekonomik, toplumsal ve yargısal düzen, hepsi bu yeni anlayışa dayanmıştır. Yani sıradan bir Batılı yirmi yaşında evlenip aile sorumluluğunu üstlenmez. Hâlâ öğrenciliğe devam ediyor olur ve mezun olup ekonomik özgürlüğünü kazanması için daha çok zamana, yıllara ihtiyacı vardır. Bu sistemin yürütülebilmesi için Batı toplumu ergenlerin ve gençlerin cinsel ilişkide bulunmasına izin vermiştir.

Onların bu sistemini biz Müslümanlar da ahmakça benimsedik, ancak farklı cinsler arasındaki ilişkiyi

İslami etik ve ahlaki değerlere göre devam ettirmeye çalıştık. İslam'da bir insan büluğa erdiği zaman yetişkin kabul edilir. İslam tarihine baktığımızda on dört veya on beş yaşındaki genç erkeklerin evlendiğini görürüz. Mesela Peygamberimiz, ashabın önde gelenlerinin sıradan askerler olduğu bir orduya genç yaşında Üsame b. Zeyd'i komutan tayin etmişti. Üsame bu sırada hicri takvime göre on sekiz yaşında bile değildi yani miladi takvime göre on yedi yaşından küçüktü.

Sevgili evladım, problemini anlıyor ve önemli buluyorum, ancak anne ve baban Batı toplumunun kültürel değerlerine dayanan mevcut kararlarına saplanıp kalmışsa yapabileceğimiz pek bir şey yok. Şahsi kanaatim, evlatlarımızın evlenmesine izin verip çocuk sahibi olmak için yeterli maddi imkânlara kavuşmalarını beklemelerini istersek, meselenin bu kadar büyümeyeceğini düşünüyorum.

Sevgili evladım, cinsel ihtiyaçların seni çok rahatsız ediyorsa, bunlara karşı koyduğunu ve Allah'ın seni mükâfatlandıracağını idrak etmelisin. İkincisi, Peygamberimizin benzer problemler yaşayanlar için tavsiye ettiği nafile orucu tutabilirsin. Oruç tutmak cinsel arzulara gem vuracaktır. Ayrıca bunları aklına getiren filmleri izlemekten sakınmalısın. Son olarak maneviyatını güçlendirmeli, salih amellerde bulunmalı, nafile ibadet ve tefekküre sarılmalısın. Cinsel gerilimi rahatlatmanın diğer yolları da fiziksel egzersiz yapmak, farklı hobiler edinmek ve hayatını daha verimli ve anlamlı kılacak gönüllü işlere katılmaktır.

Evladım, gençlerin sürekli olarak cinsel ayartmalarla yöneltildiği bir çağda yaşıyoruz. Genç erkekler nereye baksa onu zina etmeye cezbeden bir şey görüyor. Ayrıca tedavisi ve aşısı olmayan HIV/AIDS'in yaygın olduğu bir zamandayız. Evlilik üniversiteyi bitirene kadar veya bir ev ve bir arabaya sahip olana kadar ertelenince, aradan geçen uzun süre sebebiyle genç Müslümanlar zinaya yenik düşmekte ve bu

ölümcül hastalığa yakalanmaktadır. Bu kötü tercih maalesef onları cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklara veya daha ciddisi HIV enfeksiyonu kapmaya yatkın hale getirmektedir. Dolayısıyla zina etmenin cazibesine direnmelisin. Sahih bir rivayete göre genç bir adam sahabilerden İbn Abbas'a gelip şiddetli cinsel arzuları olduğunu ve bu dayanılmaz gerginliği rahatlatmak için istimna yaptığını söylemişti. İbn Abbas bu adama yaptığının zina etmekten daha iyi olduğu şeklinde cevap verdi. Bu sebepten dolayı bazı mezhepler istimnayı haram olarak görmez, ayıplanması gereken bir eylem veya mekruh sayarlar. Peygamber'in istimna yapanları lanetlediği hadislerin sahihliği tartışmalıdır ve hatta bir kısmı uydurulmuştur. Ayrıca istimna sebebiyle ortaya çıktığı söylenen fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklar da modern tıbba göre gerçek değildir.

Batılılar gençlerin cinsel problemlerini erkeklerin kız arkadaş ve kızların erkek arkadaş edinmesiyle, Müslüman Şia mezhebi ise geçici evlilik (muta nikahı) uygulamasıyla çözmüştür. Sünni Müslüman gençlerimiz ise alternatifsiz kalmıştır. Genellikle en katı fetvaları veren sünni alimler genç yetişkin Müslümanların tatmin olmamış cinsel arzularını tasvip etmezler, çünkü bunların ekseriyeti çok eşli olup tatminkâr bir cinsel hayat sürerler!

ON DÖRDÜNCÜ SORU

Dinî Meseleler Hakkında Obsesif Kompulsif Bozukluğa Kapılma

Azhar soruyor:

"Yedi yıldır Allah, Peygamber ve İslam hakkında şüpheli düşüncelere (vesveselere) kapılıyorum. Bu problemden kurtulmak için çok çaba sarf etsem de başarılı olamıyorum. Bu kötü düşüncelerden kalıcı bir şekilde arınmak için defalarca intihar etmeyi düşündüm, ancak bunun da İslam'da yasak olduğunu bildiğim için devamını getirmedim. Çok sayıda psikiyatriste danıştım, verdikleri ilaçlar da pek fayda etmedi. Bana söylenene göre rahatsızlığıma obsesif kompulsif bozukluk deniyor. Bundan sonra birkaç âlime danıştım ve onlar da kötü bir varlığın, bir şeytanın bana musallat olduğunu söylediler. Zaman zaman İslam dininden çıktığımı hissediyorum. Bana çare olacak bir tavsiyeniz var mı?"

Cevap

Senden bu obsesif kompulsif bozukluğu Allah'ın verdiği bir imtihan olarak görmeni istiyorum. Bazı insanlar fiziksel hastalıklarla, bazıları fakirlikle, bazıları yakınlarının ölümüyle, senin gibi bazılarıysa psikolojik rahatsızlıklarla imtihan olur. Bilmeni istediğim en önemli şey, hissettiğin bu endişe ve suçluluk duyguları senin kuvvetli bir imanın olduğuna dair açık bir göstergedir. Allah ile olan ilişkine değer vermemiş olsaydın, bu düşünceler sebebiyle psikolojik sancılar çekmeyecektin.

Hâlbuki Allah'a imanını kaybeden bir insan günahlarla dolu bir yaşamı suçluluk ve utanç hissetmeden sürdürmekten keyif duyacaktır. Alkol kullanıp zina ederek gamsız bir ateist gibi yaşayabilir ve bundan hiç rahatsız olmaz. Yani sen bu semptomlarını

sağlam bir inanca sahip olduğunun delilleri olarak görmelisin.

Modern psikiyatri, obsesif kompulsif bozukluğu tedavisi en zor nevrotik rahatsızlıklardan biri olarak görse de, pek çok hasta ilaç ve psikoterapötik tedavilerin birleştirilmesiyle ciddi ilerleme kaydetmektedir. Ben şahsen bazı obsesif kompulsif bozukluk hastalarının istenmeyen düşüncelerine karşı maruz bırakma ve tepki önleme terapisi, rahatlama, sistematik duyarsızlaştırma terapisi ve kaçınma terapisi gibi yöntemleri kullanarak yardımcı oldum. İyi bir Müslüman psikolog sana bu terapileri anlatabilir ve bunları spiritüel terapilerle birleştirerek girdiğin bu çıkmazda sana yardımcı olabilir.

Namaz kılmaya kalktığında bu çirkin takıntılı düşünceler aklına hücum ederse moralini bozmamalısın. Sen bilmesen de bu takıntılarla uğraşırken kıldığın namazlar Allah katında böyle bir rahatsızlığı olmayan pek çok insanın kıldığı namazdan daha makbul ve mükâfatı bol olacaktır. Allah senin ızdırabının farkındadır ve bunun için seni ödüllendirecektir. Bu iyimser yaklaşım, olumsuz düşüncelerinin şiddetini azaltmanda epey yardımcı olacaktır. Bırak bu çirkin düşünceler seni rahatsız etmeden varlığını devam ettirsin, sen işlerinle meşgulken onlar istedikleri gibi gelip gitsinler. Peygamberimizin sahabilerinin bile bu anlık kuşkulara kapıldığını bilmelisin. Onlar bu düşünceleri açıklamaktansa Uhud Dağı'nın tepesinden atılıp boyunlarının kırılmasının daha iyi olacağını söylemişlerdi. Bu düşünceler yüzünden şikayet ettiklerinde Peygamber gülümsemiş ve bunun imanlarının delili olduğunu söylemiştir.

Sonuç olarak, seninle psikolojik açıdan sağlıklı olan Müslümanlar arasındaki fark, bu kötü düşüncelerin şiddetidir. Her Müslüman bu düşüncelerden nasibini alır, hatta zaman zaman namazlarında buna maruz kalır ama pek aldırmaz. Bu düşüncelerin sıklığı ve şiddeti, senin durumunda olduğu gibi bir kimseye rahatsızlık verecek düzeye ulaştığı zaman en üst se-

viyeye ulaşır. Onun din ile bağlantılı obsesif kompulsif bozukluklarını tedavi etme tecrübelerimde, böyle kimselerin namazlarını tek başına değil de cemaatle eda etmesinin daha faydalı olduğunu müşahede ettim. Böylece bunlar hem cemaatle namazın manevi katkısını elde edecek hem de namazının sıhhati konusunda şüpheye düşmeyecektir. Ayrıca ilgini çeken çeşitli etkinliklere sıkça ve aktif bir şekilde katılmanı ve yalnız kalmaktan mümkün olduğu kadar sakınmanı tavsiye ederim. Vaktini beraberce keyifli bir şekilde geçirebileceğin arkadaşlar edinmelisin.

ON BEŞİNCİ SORU

Yersiz Anksiyete

Kanada'dan Judith soruyor:

"Elhamdülillah İslam'ı seçtim ve Orta Doğulu bir adamla evleneceğim. Kendimi bildim bileli sevecen ve güven dolu bir insanım ama müstakbel eşim hakkında şüpheci ve kıskanç birisi olmaya başladığımı fark ettim. Bu davranışımın herhangi bir sebebi yok ama fikrini değiştirip beni bırakacak diye çok korkuyorum. Sürekli bana olan güvenini tazeliyor ve evleneceğimizi söylüyor ama ben kaygılanmadan duramıyorum. Neden böyle olduğuma da anlam veremiyorum."

Cevap

Öncelikle İslam'ı seçtiğin için seni tebrik etmeliyim. Bu gerçek dinin öğretilerini benimsediğine göre, en küçük elektrondan göklerdeki devasa galaksilerin hareketine, insanların çevrelerine olan davranışlarından psişelerinin en derinindeki bilinç dışı düşüncelerine kadar her şeyi Allah'ın tayin edip emrettiğini biliyor olmalısın. Buna göre müstakbel eşinin seni terk edeceğine dair kaygılarının gereksiz anksiyetenin bir semptomu olduğunu bilmelisin. İslami ya da değil, bütün evlilikler bir erkek ile bir kadın arasındaki bir sözleşmedir ve bunun ihlal edilme ihtimali hiç beklenmedik bir şey değildir. Kalbinde İslam'la yeşeren ilhamın, seni bu geçici dünyadan manevi alemlere doğru taşıyarak yönlendirmesine izin ver. Evlenmek üzere olan insanlar, eşlerinin ani bir kaza ile ölüp ölmeyeceğini, bir hastalığa yakalanıp yakalanmayacağını veya akli melekelerini yitirip yitirmeyeceğini bilemezler. Böyle durumlar hakkında kaygılanmak, sadece kişinin anksiyetesinin onu takatsiz

bırakacak kadar artmasına sebep olur. İyimser ol, Allah'a güven ve olumsuz düşüncelerini değiştirmeye çalış. Kendi kendinle diyaloğa girdiğin vakitlerde müstakbel eşinin seni bırakacağına dair düşünceleri bir tarafa bırakıp bunların yerine iyimser ve manevi odaklı olumlu düşünceleri koymak için gayret sarf et.

Belki de işsiz olduğun için muhtemelen bu olumsuz düşüncelerin yığılmasına müsaade eden çok vaktin var. Bu olumsuzluğu birtakım anlamlı faaliyetlerle meşgul olarak çözebilirsin. Ayrıca İslam hakkında araştırma yapıp bilgini artırabilirsin. Bu sana güven ve mutluluk sağlayabilir. Eninde sonunda zihnin bu yersiz anksiyeteden kurtulacaktır.

ON ALTINCI SORU

Cinlerin Musallat Olmasıyla İlgili Bir Başka Soru

Fatıma soruyor:

"Bir kimseye cinin musallat olması veya cin tarafından ele geçirilmesi hakkında görüşünüz nedir? Böyle bir şey gerçekten var mıdır yoksa bu psikolojik bir rahatsızlık mıdır? Cinlerin musallat olduğu bir kadın bilmediği yabancı dillerde konuşmaya başladı, sesi erkek sesi gibi çıkmaya başladı ve çok tuhaf hareketler sergiler oldu. Bu kadının etrafındakiler nasıl bir yol izlemelidir?"

Cevap

Kitabın önceki kısımlarında benzer bir soruyu cevaplamıştım. Evvelki soru daha çok muhtemel spiritüel etkilerin, cin musallat olan kişinin halüsinatif şeyler görmesine ve duymasına sebep olmasına ilişkindi. Bu meseleyi modern şizofreni teşhisiyle karşılaştırarak tartıştık. Bu soru daha farklı bir hususla ilgili, psikologların "değişen bilinç durumları" dediği olguyla alakalı bir meseledir. Bu olgu pek çok modern Müslüman psikolog ve psikiyatrist için bir muammadır, çünkü bu kişiler İslam'a bağlı ve İslami hayatı tatbik ediyor olsalar da musallat olma konusuna şüpheli bir biçimde tepeden bakan Batılı davranışçı bilimler kapsamında eğitim almışlardır. Bu Batılı psikoloji çalışmaları cin, ruh veya spiritüel temelli gözlemlenemeyen herhangi bir varlığın bilimin çalışma sahasından uzak tutulmasını ve dinî yahut metafizik araştırmalarla sınırlı kalmasını savunurlar. Onlara göre bu ruhani ve uhrevi varlıkların, bilimsel psikoloji veya psikiyatride yeri yoktur.

Bu soruyu cevaplarken farklı seküler psikolojik bakış açılarının bu meseleye nasıl baktığını açıklamak

istiyorum. Davranışçılar, psikoloji alanında yarım asırdan fazla bir süre baskın gelmiştir ve etkileri hâlâ bütün dallarda hissedilmektedir. Onlar, insanın manevi tarafını inkâr etmekle kalmamış, ayrıca insan aklının varlığını reddetmiş veya davranışları şekillendirmedeki etkisini küçümsemişlerdir. Bu aşırıcılara göre "akıl" doğrudan gözlenemez, dolayısıyla sadece beyinle eşanlamlı olarak kullanıldığında kabul edilebilir! Davranışçılara göre psikoloji gözlemlenebilir olgularla sınırlı kalmalıdır. Ruh, maddi olmayan akıl ve insan bilinci doğrudan gözlenip ölçülemez yani bilimsel araştırma için bir değeri yoktur. En aşırıları ise daha da ileri giderek bunların varlığını tümüyle reddeder.

Platformun öteki tarafında Freud vardır. Modern psikoloji ve psikiyatriyi hatta bütün Batı modernitesini şekillendiren en etkili düşünürdür. Farklı bir yaklaşımla dinle ve maneviyatın her türüyle açıkça alay etmiştir. Tanrıya inanmayı bir yanılsama, ona ibadet etmeyi insanlığın takıntılı bir nevrozu olarak görmüştür. Bu seküler inanışa göre insan hayvandan başka bir şey değildir ve diğer hayvanlardan farkı sadece sergilediği davranışlardan ibarettir. Bu davranışlar da sadece sinir sistemi, genler, hormonlar, büyüme koşulları, bilinç dışı motivasyonlar, çevre veya ölçülebilir olan diğer değişkenlerle açıklanabilir. Yakın zamandaki bilişsel devrim, bilinci ve aklı tekrar psikolojiye kazandırarak davranışçılığın aşırıcı yönlerini dizginlese de psikolojinin seküler felsefesini hâlâ desteklemektedir. Spiritüel tarafları kabul eden diğer teoriler, örneğin Jung'un yaklaşımı pek yaygınlık kazanamamış ve düşünce ve terapi tekniklerini takip eden psikologların sayısı sınırlı kalmıştır.

Böylece başka bir varlık musallat olmuş gibi davranan veya bedeninde birden fazla kişilik varmışçasına hareket eden kimselere "çoklu kişilik bozukluğu" teşhisi konur. Onların sınıflandırmasına göre disosiyatif bozukluğu olan kimse, kendi öz kimliğinden "kaçarak" dayanılmaz stresten sakınmış olur. Kim

olduğunu unutabilir veya tamamen farklı bir kişilik üstlenebilir. Bu vakaları bilinç dışı cinsel/agresif çatışmalar ve döngüsel öğrenme teorileriyle anlamlandırmaya çalışan girift açıklamaları okuduğunuzda, tarafsız bir gözlemci olarak onların iddialarının cinlerin musallat olmasından çok daha fazla şeye inanmanızı gerektirdiğini açıkça görebilirsiniz. Spiritüel fenomenleri inkâr etmek için epey uğraşırlar.

Batı psikoloji ve psikiyatrisi, bu spiritüel fenomenleri özel teşhislerle kavramlaştırıp basite indirger. Bu teşhis etiketleri bir çantanın kulpu gibidir. Bir kulpu inceleyerek çantanın içindekileri öğrenemezsiniz. Benzer şekilde spiritüel bir fenomene seküler isim vererek onu açıklamış olmazsınız! Örneğin bazı kimselerin kaza geçirdikten veya fiziksel bir hastalığa yakalandıktan sonra farklı bir aksanla, hatta önceden hiç bilmedikleri yabancı bir dilde konuşmaya başladıkları belgelenmiştir. Bu fenomen inkâr edilemeyecek şekilde ispatlanmıştır. En meşhur vakalardan birinde Amerikalı bir kadın geçirdiği kaza sonrası Rusça konuşmaya başlamıştır. Amerikalılar sıkça şehir değiştirse de bu kadın doğup büyüdüğü yeri hiç terk etmemişti. Kadın Rusça konuştuğunu ancak aynı dili konuşan bir başkası tarafından uyarıldığında fark etmişti. Batılı psikolog ve psikiyatristler, bu tarz kanıtların çok güçlü olduğu vakaları spiritüel bir şekilde araştırmak yerine isim vermekle yetinmişlerdir: Yabancı dil sendromu. Sanki buna bir teşhis etiketi yapıştırmak problemi çözüyormuş gibi.

Dolayısıyla Batı psikolojisi tarafsız değildir, yeni bir seküler hümanizm dinine dayanır. Biz Müslümanlar olarak inancımızı ve dünya görüşümüzü korumak istiyorsak bunu çok iyi anlamalıyız. Etiyopya ve Sudan'da geleneksel şifacılığı araştıran bir Dünya Sağlık Örgütü uzmanı olarak "Zar"[2] musallat olan insanların normal hayatlarında konuşmadıkları farklı dilleri konuşmaya başladıklarına, seslerinin değiştiğine,

[2] Afrika'nın doğusunda ve Arap coğrafyasının belli bölgelerinde insanlara musallat olduğu düşünülen varlıklara verilen genel isim. (ç.n.)

olağan dışı psişik güçler kazanıp kendilerine danışan insanların en gizli sırlarına vâkıf olabildiklerine şahit oldum.

Bu tür vakalar sayıca az olsa da, bazı Batılı psikologlar ve tıbbi uzmanlar spiritüel varlıkların etkisini kabul etmeye başlamış ve cin çıkarma gibi terapötik uygulamaları onaylamaya başlamıştır. Bunların en önde geleni ve en çok satan kitaplardan olan *The Road Less Traveled* (Az Seçilen Yol) yazarı meşhur psikiyatrist Scott Peck, iki defa cin musallat olma vakasına şahit olduğunu ve şahsen katıldığı cin çıkarma seanslarından sonra hastaların psikiyatrik tedaviye kıyasla çok kısa sürede iyileştiğinden bahseder. Sonradan cinlerin etkisi üzerine yaptığı araştırmaları içeren *Glimpses of the Devil* (Şeytan'ın İşaretleri) başlıklı bir kitap yazmıştır.

Bizler Müslüman psikolog ve psikiyatristler olarak böyle spiritüel etkileri inkâr etmemeliyiz. Eğer hastalar psikolojik ve ilaç tedavilerine yanıt vermiyorsa "spiritüel patoloji" ile tedavi ihtimalini göz ardı etmemeliyiz. Benim tecrübelerimde Müslüman şifacılarla yaptığım ortak çalışmalar, hastalarım için, özellikle kötü cinlerin spiritüel etkisi altında olduğunu düşünenler için faydalı olmuştur. Eğer terapinin faydalı olmasını istiyorsak hastanın inançlarını da göz önünde bulundurmalıyız. Cinlerin musallat olduğuna inanıyorsa tedavi sürecine bunu da dâhil etmeliyiz.

ON YEDİNCİ SORU

Yaklaşma-Uzaklaşma Çatışması

Ahmed soruyor:

"Bu konunun psikolojiyle ilgili olup olmadığından emin değilim ama yine de bana yardım edebileceğinizi düşünüyorum:

Ben İngiltere'de bir üniversitede operasyon yönetimi dersi veren bir öğretim üyesiyim. Ciddi bir problemim var, bunun temelinde benim niyetlerim yatıyor.

Zaman zaman kendi kendime düşünürken, yaptığımın mesleğimle ilgili işleri daha iyi organize ederek nasıl daha fazla para kazanabileceklerini gayrimüslimlere öğretmek olduğunu fark ediyorum. Hatta onlara Batılı yaşam şekli olan kapitalizme nasıl daha fazla katkı sağlayabileceklerini öğretiyorum.

Bir Müslüman olarak bu durum beni rahatsız ediyor, bazen çalışma alanımı değiştirmeyi veya memleketim olan Müslüman ülkesine dönmeyi düşünüyorum (her ikisi de çok zor). İyi hissettiğim günlerde bu işi ailemin rızkını kazanmak için yaptığımı kendime söylüyorum. Dolayısıyla benim asıl niyetim bu olduğu için her şeyin yolunda olduğu hissine kapılıyorum. İyi bir hoca olmakla birlikte öğrencilerim için bir Müslümanın iyi bir kimse olabileceği izlenimini bırakmaya çalışıyorum. Ve diğer başka hobilerimle birlikte İslami vazifelerimi de yerine getiriyorum. Zaman zaman keşke bazı derslerin sonlarında İslam hakkında konuşabilseydim diye düşünüyorum ancak bildiğiniz üzere akademik ortamlarda bu tamamen kabul edilemez bir şey olarak görülüyor. Gayrimüslimlere işletmelerini nasıl geliştirebileceklerini öğretmemin İslami bir şey olmadığı düşüncesi beni çok rahatsız ediyor. Ne yapmam gerekir? Tavsiyelerinizi bekliyorum."

Cevap

Probleminin psikolojik olup olmadığını merak ediyorsun. Evet, probleminin psikolojik veya en azından psikospiritüel olduğundan emin olabilirsin. İlk olarak, psikolojik çünkü esas itibarıyla yaklaşma-uzaklaşma çatışmasından muzdaripsin. Çalışma alanını seviyorsun ve işinde iyi bir hocasın. Bu olumlu bir yaklaşım. Ancak uzmanlığını yanlış insanlara yardım ettiğin için kullandığını düşünüyorsun. Bu da olumsuz bir yaklaşım. Bir kimse böyle bir çatışma durumu yaşadığı zaman, meseleler çok daha önemsiz olsa da, ciddi bir stres yaşayabilir. Bu problem eğer çözülmezse, uzun süreli stres sebebiyle kronik anksiyeteye sebep olabilir.

İkincisi, çatışma dinî ve ahlaki bir mesele dolayısıyla ortaya çıktığından bu spiritüel bir problemdir. Bundan ötürü "psikospiritüel" tabirini kullanıyorum. Ailenin rızkını sağlamaya çalıştığını düşünmen, zaman zaman öğrencilerinle İslam hakkında konuşabiliyor olman veya öğrenciler senin Müslüman olduğunu bildikleri için iyi bir hoca olmakla dolaylı olarak İslam'ı telkin ettiğini düşünmen zaman zaman beliren anksiyeteni azaltmana yardımcı olabilir. Ancak bunlar problemi kökünden çözmez.

Problemini çok iyi anlayabiliyorum çünkü altmışlı yıllarda Beyrut Amerikan Üniversitesi'nde kısa süreliğine hocalık yaptığım zaman zarfında ben de şahsen aynı çatışmadan muzdariptim. Öğrencilerimin çoğu Müslüman olsa da Amerikan Üniversitesi öğrencileri sekülerleştirme ve Batılılaştırmada ciddi bir rol oynuyordu ve dinine bağlı bir Müslüman orada kendini uyum sağlayamamış hissedebilirdi. Beyrut'ta öğretim üyesi olarak geçirdiğim yıllar alanımda yeni tecrübeler öğrenme ve Hıristiyan meslektaşlarım ve yaşlı profesörlerle iyi arkadaşlıklar kurma açısından çok verimli olsa da, İslami ve manevi açıdan mutlu değildim. Esas olarak bu sebepten dolayı 1968'de Omdurman İslam Üniversitesi'nde çok daha düşük bir maaşla öğretim üyeliği teklifini

kabul ettim. İstifamı önceden bildirmeyip bütün tazminat haklarımı kaybetsem de, bir İslam üniversitesinde ders verecek olmaktan mutluydum.

Kendi şahsi tecrübemden bahsetmemin nedeni sana memleketine dönmeni veya işini bırakmanı önermek değildir. Altmışlı yıllardaki zamanlardan bugüne kadar her şey çok değişti. Yine de bu durumda kendine yardımcı olabilmen için üç şey var. Birincisi Peygamberimizin bir sünneti, istihare duası, psikolojik çatışmaların çözülmesine yardımcı olan gerçekten harika bir armağandır. İki rekâtlık bir namazdan sonra bu duayı okumalısın. Eminim Allah doğru kararı vermen için sana yol gösterecektir.

İkincisi, Malezya gibi çocuklarının Batı'daki iyi hayatı özlemeyeceği ve İslami bir ortamda büyüyeceği Müslüman ülkelerdeki üniversitelere başvurabilirsin. En azından öğrencilerinin büyük çoğunluğu Müslüman olacaktır. Üçüncüsü, uzmanlık alanın işletme yönetimi olduğuna göre, akademik hayatın kölesi olmamalısın. Üniversiteden istifa edip özel sektördeki firmalarda iş bulursan ailen için daha iyi rızık kazanabilirsin.

On sekizinci soru

Ailesinin Kötü Davrandığı Yetenekli Bir Kız

Vahide soruyor:

"Babam hayatım boyunca bana fiziksel ve duygusal olarak kötü davrandı, yirmi iki yaşıma geldim ve hâlâ devam ediyor. Ayrıca annem ve iki abim sürekli benimle alay ediyor. Evin günah keçisi benim, ama onları da babamın kurbanları olarak görüyorum. Hiçbir özgürlüğüm yok, babam herhangi bir arkadaş edinmeme izin vermiyor ve bana çocuk muamelesi yapıyor. Beni tamamen kontrol altında tutuyor. Durum gerçekten çok kötü. Söyleyecek çok şeyim olsa da hepsini yazamıyorum, anlatacak o kadar şey var ki. Özgüvenim o kadar azaldı ki notlarımın düşük olması sebebiyle üniversiteden atıldım. Derslerimde çok başarılı olabilecek kabiliyetim olsa da, özgüven eksikliğim sebebiyle istediklerimi gerçekleştiremiyorum. Allah'ın bana güçlü bir akıl bahşettiğine inanıyorum. Nasıl bir benlik kavramımın olduğuna dair bir örnek vereyim. Akademik performansım yüzünden üniversiteden atılsam da ailem bunu hâlâ bilmiyor, çünkü babamın bana neler yapabileceğinden korkuyorum. Şu sıralarda başka bir üniversiteye kayıtlıyım, notlarımı yükseltip eski okuluma dönmeyi umuyorum. Bunu onlardan sakladım ve nasıl becerdiğimi bilmesem de evde bu şekilde hayatta kalabileceğimi öğrendim, bana zarar getirebilecek şeyleri saklıyorum. Allah beni affetsin. Lütfen onlara gerçeği söylememi tavsiye etmeyin, söylersem babam beni öldürür. Bir gün bu korkuyu yenebilmeyi umuyorum, ancak henüz hazır değilim. Bütün bunlara rağmen Allah kalbime gülüp eğlenmem ve insanları sevmem için bir ışık verdi, ama içten içe bu aşağılık kompleksiyle yaşıyorum. Bir evlilik ilişkisini bu duygularla nasıl yürütebileceğimi

bilemiyorum, inşallah o zaman daha iyi olurum, ama nasıl? Ev ortamım çok kötü durumda. Her şeyden kaçmak için bütün gün uyuyorum, ama bu da düştüğüm kuyuyu derinleştiriyor. Sanırım sana sorumun ne olduğunu bilmiyorum kardeşim. Evlenmek istiyorum ama iyi bir Müslüman erkek bulamıyorum ve bu bir problem. Babam bana herhangi bir serbestlik vermiyor ve güvenmiyor, çünkü kendisi dinine bağlı değil. Aile geleneklerimize sadık kalmak için evleneceğim kişiyi aileden veya çevreden kendisi seçmek istiyor. Muteber bir aileden zengin birisiyle, gurur duyabileceği bir kocayla evlenmemi istiyor. Annem ve abilerim de yardımcı olmuyor, bilakis benim daha kötü hissetmeme yol açıyorlar. Onları anlayışla karşılıyor, herhangi bir özür beklemeden affediyorum. Dönüp dolaşıp yine aynı yere geldim, kusura bakmayın. Size ne soracağımı önceden düşünmeden, sanırım sadece bir yardım çığlığını duyurmaya geldim. İmanım zedelendi, zaten hiçbir zaman mükemmel değildi. Ailemde dinime bağlı olduğum için parmakla gösterilen ve garip görülen bir kişi hâline geldim. Ailem ve yakın çevremdeki pek çok kimse İslam'a tamamen yabancı. Malik kardeş, bana bugün vereceğiniz tavsiye iyi hissetmemi sağlayacaktır. Konuşacak kimsem yok, hiçbir çıkış yolu göremiyorum. Lütfen durumumun ciddiyetini hafife almayın. Hatta bence durumum düşündüğünüzden daha kötü, o yüzden lütfen en kötü ne olabileceğini düşünün ve hâlihazırdaki durumun öyle olduğunu farz edin. Bu kadar dağınık yazdığım için kusura bakmayın. Sanırım o kadar umutsuz hissediyorum ki üzerine düşünebileceğim veya beni şimdilik rahatlatacak bir şeyler söylemenize ihtiyacım var. Size anlattıklarım karşılaştığım büyük problemlerin sadece çok küçük bir kısmını oluşturuyor."

Cevap

Öncelikle kendini bu şekilde etkileyici ve açık bir üslupla ifade edebildiğin için seni içtenlikle tebrik etmeliyim. Sorunu okurken sanki yetenekli bir yazarın

romanını okuyormuş gibi hissettim. Sevgili Vahide, sen becerikli bir yazarsın. İyi çalışırsan çok daha iyi bir yazar olabileceğine inanıyorum. Bu husus ayrıca Allah'ın sana keskin bir zekâ verdiği yönündeki inancının da onayı sayılır.

Bütün bu olumsuz tecrübelere rağmen karamsar olmamalısın, sana vermek istediğim esas tavsiye budur. Yazdıklarından hareketle babanın psikolojik olarak dengesiz bir insan olduğunu söyleyebilirim. Abilerin için hissettiğin anlayıştan da şefkatli birisi olduğun izlenimini edindim. Sana kötü davranıyor olmasına rağmen baban için de aynı hisleri geliştirip beslemeni istiyorum. Ona psikolojik olarak rahatsız, yardımına ve anlayışına ihtiyacı olan birisi olarak bakmalısın. Cesaretini biraz toplayabilirsen, ona yumuşak ve alçak gönüllü bir şekilde yaklaşıp her şeye rağmen onun kızı olduğunu, ölü veya sağ onun ismini hep taşıyacağını söylemelisin. Onun hoşuna gidecek şeyleri yapmaya hazır olduğunu ifade etmeli, sana sevgi ve saygıyla davranmasını isteyebilirsin. Bu tür ebeveynler sık sık bu beklenmedik yaklaşım karşısında etkilenir, bazıları çocuklarına davranış şekillerini gerçekten değiştirirler.

Bir üniversiteden diğerine geçiş yapabildiğine göre en azından evin dışındaki insanlarla belli ölçüde temas kurabiliyorsun. Dolayısıyla Kuzey Amerika'daysan kampüste Müslüman Öğrenci Birlikleri gibi öğrenci gruplarına katılmanı ve faaliyetlerinde rol almanı tavsiye ederim. Tecrübelerimde çok sayıda içine kapanık, utangaç ve özgüvensiz gencin, bu tür grupların aktif üyeleri olup hayatlarını ciddi şekilde değiştirdiklerine şahit oldum. Doğru insanlarla tanışmak daha güçlü manevi bağların ve motivasyonların geliştirilmesini sağlayacaktır. Ayrıca senin için yedek ebeveyn rolünü üstlenip sana danışmanlık yapacak yaşlı hocalarla da tanışabilirsin.

Sadık bir kul olursan, ailenin sana olan kötü davranışlarını Allah'ın ahiretteki mertebeni artırması için bir yol olarak görmeye başlayacaksın. Eğer sabırlı

olup Allah'ı seversen yakın zamanda seninle evlenecek ve bütün problemlerden seni kurtaracak bir adam göndereceğinden eminim. Eski okuluna dönme şansın yüksekse, buradan atılmanı saklaman iyi olmuş.

Sana önerebileceğim son bir iyimserlik noktası olarak şunu söyleyelim, özgüvensiz ve kendinden emin olamayan insanları tedavi etmek hiç de zor değildir. Davranışçı ve bilişsel terapistler bu konuda çok yardımcı olabilir. Tek ihtiyacın doğru terapisti bulmak ve biraz zamanını ayırmak olacaktır. Kuzey Amerika'daysan bu tarz psikolojik ve duygusal danışmanlığı kampüste sunulan sosyal terapi programlarından alabilirsin. Ancak bu İslami grupların birinde aktif rol almaya başlarsan iyileşeceğinden ve manevi olarak güçleneceğinden eminim.

ON DOKUZUNCU SORU

Örnek Olacak Birinin Eksikliği

Thomas Hamza soruyor:

"Bir yıl evvel İslam'ı seçtim ve şimdi tekrar Amerika'ya döndüm. Nasıl açıklayacağımı bilmiyorum ama sanki zihnimde namaz kılmamı engelleyen bir şey var. Hâlihazırdaki ruh hâlim beni korkutuyor. Uçurumdan aşağı yuvarlandığımı hissediyorum. Doğru yola tekrar nasıl çıkabilirim? İşin içinde cinler mi var? Burada bir Müslüman olarak yaşamak zor. İçki kullanmadığım için pek çok arkadaşım benimle iletişimi kesti. Lütfen bu badireyi nasıl atlatıp imanımı yenileyebileceğim hakkında tavsiye verin. Dibe düşüp kıvrandığımı hissediyorum. Lütfen, lütfen yardım edin."

Cevap

Yaşadığın çatışmaları okuyunca hüzünlendim. Vereceğim esas tavsiye, sana psikolojik ve manevi destek sağlayacak dinine bağlı Müslüman arkadaşlar edinmen olacaktır. Peygamberimizin buyurduğu gibi, ahir zamanda dinine bağlı kalan kişi elinde kor ateşi tutmuş gibi olacaktır. Bu hadisi hep aklında tutmalısın. Allah'ın bahşedeceği ödüller Müslümanın çevresindeki materyalist akıntılara karşı yüzüp direnmeye çalışırken yaşadığı zorluklarla orantılı olacaktır. Allah'ın seni her zaman gördüğünün bilincinde ol ve özellikle gecenin karanlığında yalnız kalınca O'nu hatırla. Allah'ın sana yardımcı olması ve seni doğru yola iletmesi için içtenlikle dua et. Ayrıca Peygamberimizin, arkadaşlarının ve diğer önde gelen Müslümanların hayat hikâyelerini okuman da faydalı olacaktır. Yaşadığın yerin yakınlarında ibadetlerini düzenli olarak yerine getiren dindar bir kimse varsa

onu sürekli olarak ziyaret et ve sana dua etmesini iste. Onu örnek almaya çalış. Onun tavsiyelerini dinlersen ve seni içki kullanmaya ve kendileri gibi sapkın bir hayata sürüklemeye çalışan arkadaşlarının senin düşmanın olduğunu, seni bağımlılık ve zührevi hastalıklar gibi tuzaklara çektiklerini hemen fark edeceğinden eminim.

YİRMİNCİ SORU

Obsesif Kompulsif Bozukluğun İmana Zarar Vermesi

Bir kardeşimiz soruyor:

"Kendimi kaybediyorum. Zihnimde hayat ve Allah hakkında çok fazla kötü düşünce var. Bunların şeytani olduğunu bilsem de onları engelleyemeyecek kadar zayıf düştüm. Kendimi kaybetmekten korkuyorum. Her geçen gün daha kötüye gittiğimi fark ediyorum. Zihnimde bu düşüncelere cevap getiremiyorum. Geçmişte sorunsuz kabul ettiğim inançlarıma şimdi şeytani şüpheler düşmüş durumda."

Cevap

Bu meseleye obsesif kompulsif nevroz sorusunda değinmiştim. Yine de dinî şüphelerle ilgili obsesif düşüncelerin pek çok Müslümanı etkilediği için senin problemini ayrıntılı bir şekilde tartışmak istiyorum. Evvela senin için mutlaka dua edeceğim ama imanını kaybetmekten korktuğun için bu denli acı çektiğine göre hâlâ çok iyi bir Müslümansın. Gerçekten imanını kaybediyor olsaydın hüzün veya acı hissetmezdin. Allah'a ve İslam'ın gözle görülemeyen yönlerine olan inançlarını kaybeden insanlar İslami hayatın getirdiği pek çok kısıtlamadan kurtuldukları için yeni hayatlarının keyifleriyle mutlu olurlar. Mesela ahlaki olsun olmasın her türlü yolla para kazanmaya çalışırlar. Herhangi bir suçluluk hissetmeden yasak cinsel münasebetlerde bulunurlar, bütün hedeflerini ve hırslarını bu geçici dünyadaki yaşamlarına yöneltirler. Üniversite döneminde dinine bağlı olan, sonrasında şüpheye kapılıp seküler insanlar gibi materyalist bir hayat süren bazı arkadaşlarım vardı. İmanlarını kaybetseler de herhangi bir acı veya sancı

çekmediler. Senin durumun oldukça farklı, hatta tam tersi denebilir. Bu kötü düşüncelere, takıntılara ve vesveselere nefret duyup direnirken hissettiğin acıların sayesinde Allah katında ödüllendirileceğinden emin olabilirsin. Seni bu hastalıkla imtihan eden Allah'ın sana verdiği acıların karşılığında mükafatını vermeyeceğini düşünebilir misin?

Bu rahatsızlık için belirlenen özel psikolojik kavrama dinî obsesif kompulsif bozukluk (*scrupulosity*) denir. Bundan muzdarip kişiler, dinî şüpheleri ve imanlarını kaybetme korkusuyla ağır bir suçluluk duygusu, anksiyete ve öz değersizleştirme yaşarlar. Normal insanları onlardan ayıran nokta, verdikleri bilişsel ve duygusal karşılıklardır. Herkes zaman zaman bu tür şüphelerden kaynaklanan anlık düşüncelere kapılır ancak bunların nefisleri veya şeytan tarafından tetiklenen geçici, olumsuz ve şüpheli düşünceler olduğunu bildiklerinden pek aldırış etmezler. Ne gereksiz biçimde kendilerini suçlarlar ne de elde edilemez bir mükemmelliğin peşinden koşarlar. Melek değil, insan olduklarını bilirler. Öte yandan dinî obsesif kompulsif bozukluktan muzdarip takıntılı kişiler bu çirkin duygu ve düşünceleri gerçekmiş gibi görürler. Anksiyete ve suçluluk duygularını, imanlarını sahiden kaybettikleri ve dinin doğruluğu hakkında şüpheye düştükleri şeklinde yorumlarlar.

Bu rahatsızlığın çözümü için bazı terapötik süreçler vardır. Bazı ilaçlar faydalı olsa da daha kalıcı tedaviler bilişsel davranış terapisi yoluyla sağlanır. Zaman zaman ikisinin birlikte uygulanması epey yararlı olabilir. Hasta öncelikle psikoterapiye destek olacak ilaçlar kullanır ve ilerleme kaydetmeye başladıkça kademe kademe ilaçları azaltır.

Sahih rivayetlere göre Peygamber'in arkadaşlarının ona gidip bu anlık şüphe uyandıran düşüncelerden şikâyet ettiğini bilmelisin. Peygamber onlara tebessümle karşılık vermiş ve bunun sağlam imanlarının bir delili olduğunu söylemiştir. Diğer dinlerin aksine İslam, bu içsel düşünceleri günah addetmez.

Peygamber'in buyurduğuna göre bu tür düşünceler, sadece yürekten benimsendiğinde, tamamen kabul edilip imansızlığa dönüştüğünde veya bu imansızlıktan hareketle bir takım eylemlerde bulunulduğunda günah sayılır. Ahmed b. Hanbel tarafından rivayet edilen bir başka hadiste Peygamber şöyle der: "Allah ümmetimin hatayla, unutarak veya karşı koyacak güçleri olmadığı zaman işlediği günahları bağışlamıştır." Açıkçası bu son nokta takıntılı rahatsızlıklarla ilişkilendirilebilir çünkü rahatsız kişi bu kötü düşüncelere direnmek suretiyle onları yok edemez.

Müslüman bir terapistin geliştireceği bu tür bir söylem hastanın olumsuz düşüncelerini yeniden yapılandırma adına oldukça yararlı olabilir. Bununla birlikte dinî obsesif kompulsif bozukluğa karşı koyacak, manevi bir rahatlama sağlayacak farkındalık ve İslami tefekkür gibi yöntemler de kullanabilir. Sen de bahsettiğim özellikleri taşıyan iyi bir Müslüman terapist veya manevi şifacı arayışına başlamalısın.

YİRMİ BİRİNCİ SORU

Tıraş Olmak ya da Olmamak, İşte Bütün Mesele Bu!

Muhammed soruyor:

"Evlenmek istediğim hanımla ilgili ciddi endişelerim var. O ve ailesi bu işe razı oldular ama şimdi bana sakalımı kesmemi söylüyor! Sorum şu, sakallı olmak istediğimi anlamasını nasıl sağlayabilirim?"

Cevap

Senin problemin müstakbel eşinin hangi nedenle tıraş olmanı istediğine bağlıdır. Eğer sadece modern bir görünüşe sahip, genç, yakışıklı ve tıraşlı bir erkekle evlendiğini arkadaşlarına gösterip hava atmak istiyorsa, o zaman kendini olduğun gibi sevdiğini, sakal bırakmanın sünnet olduğunu ve kestiğin takdirde kendinden utanacağını söylemeni tavsiye ederim. Bu konu gelecekteki muhtemel evlilik hayatın için çok önemli olacaktır. Görünüşe bakılırsa bu talebi böyle erken bir safhada kabul edersen, ileride çok daha fazla makul olmayan isteklerle karşılaşman muhtemeldir.

Öte yandan bu isteği sana karşı olan hisleri ve uzun sakalının gelecekte mutlu bir cinsel hayatı engelleyeceği düşüncesinden kaynaklanıyorsa bu meseleyi tekrardan düşünmelisin. Sakalın çok uzunsa kısaltabilirsin. Belki birbirinize daha aşina oldukça sakalına alışmaya başlayabilir ve seni olduğun gibi sevebilir.

YİRMİ İKİNCİ SORU

Batılı Çocuk Psikolojisinin Faydaları ve Kültürel Zararları

Şadya soruyor:

"Modern çocuk gelişimi psikolojisi alanında çalışmak isteyen birisine hangi önerilerde bulunabilirsiniz?

Cevap

Çocuk gelişimi, büyüme sürecinde olan bir insanın kişiliğinin ve dünyaya bakışının biçimlenmesine yardımcı olduğu için çok önemli bir alandır. Dolayısıyla hangi teori ve uygulamaları kabul edip hangilerini reddedeceğin konusunda çok dikkatli olmalısın. Batılı materyalist felsefenin bu teorileri şekillenirken bıraktığı gizli etkilere karşı çok uyanık olmalı ve eleştirel yaklaşmalısın. Genel itibarıyla, Batılı çocuk psikolojisinin bilimsel ve tıbbi araştırmalara dayanan, çocukların fiziksel, duygusal, algısal ve bilişsel gelişimi üzerine yapılan modern çalışmalar kabul edilmeli, ancak kültürümüzün ihtiyaçları ve İslami inançlarımıza göre uyarlanmalıdır. Bununla birlikte çocukların nasıl büyütülmesi gerektiğiyle ilgili yönlendirmeler bu çocukların gelecekte nasıl yetişkinler olmasını istediğimize göre gözden geçirilmelidir. Batı dünyasında çocuk psikolojisi teori ve uygulamalarını geliştirenler, çocuklarını Batılı yaşam tarzı ve seküler dünya görüşüne uyum sağlayan yetişkinler olarak büyümesine yardım etmek düşüncesiyle bu işe kalkışmışlardır. Yani Müslüman psikoloji öğrencileri, Batı kaynaklı çocuk gelişimi metinlerini okuyup eleştirel bir şekilde yaklaşmadan uygularlarsa, mezun olduktan sonra Müslüman anne babalara çocuklarını Batılı bir zihniyetle yetiştirmelerini tavsiye edeceklerdir. Bu çocuklar da büyüyünce kendi toplumlarının

İslami ve kültürel değerlerine göre yaşamayan, uyum sağlayamamış kimseler olacaktır.

Öte yandan çocuklarımıza eleştirel, bağımsız ve yaratıcı düşünceyi nasıl telkin edeceğimizi Batılılardan öğrenmeliyiz. Öğretmenin sözlerine sorgusuz sualsiz itaati teşvik eden ve ezberciliğe dayalı eğitim sistemimizi değiştirmeliyiz. Fakat aynı zamanda, öz denetim ve büyüklere saygı göstermeyi aşılamamız gerekirken, keyfe düşkünlüğü besleyen sınırsız bir hoşgörü anlayışından da sakınmalıyız. Zira Batı'da bile pek çok eğitimci ve çocuk psikoloğu, önceki psikananalitik odaklı çocuk psikologları ve pedagogların verdiği çocuk yetiştirme tavsiyelerini açıkça suçlamaktadır. Bunlar Batılı ulusların ahlaki bağlarını tehdit eden çocuk suçları, tecavüz, madde bağımlılığı ve diğer kötülüklerdeki büyük artışın sorumlusu olarak gösterilmektedir.

Çocukların büyütülmesinde mevcut sınırsız hoşgörü anlayışını teşvik etmekle suçlananların başında gelen ünlü pedagog Dr. Benjamin Spock'un 1940'larda yazdığı bebek ve çocuk bakımı kitabı çok etkili olmuştur. Bu meşhur kitap, matbu eserler arasında eşi benzeri olmayan bir konum elde etmiş, milyonlarca baskısı onlarca yıl boyunca anne babalara, ahlaki kısıtlamaları azaltan ve ebeveyn otoritesine itaatsizliği artıran narsist çocukları nasıl yetiştireceklerini öğretmiş, tüm zamanların en çok satılan kitabı olmuştur.

Sonuç itibarıyla çocuk gelişiminde Batılı materyalleri incelerken, bir Müslüman olarak analitik davranmalısın. Önyargısız bilimsel kanıtlara dayanan hususların bir dünya görüşü olarak İslam'la çelişmediğini, seküler psikologların fildişi kulelerinden savurduğu teorilerin de genellikle İslam'a aykırı olduğunu göreceksin. Son olarak, erken ve modern dönem Müslüman alimlerinin çocuk gelişimi ve yetiştirilmesi hakkında yazdığı kitapları okumanı tavsiye ederim. Örnek olarak Gazali'nin "Ey Oğul" adlı eserini ve modern yazarlardan Abdullah Ulvan'ın "İslam'da Aile ve Çocuk Eğitimi" adlı kitabını öneririm.

YİRMİ ÜÇÜNCÜ SORU

İstimna Günah Mıdır? Fiziksel veya Zihinsel Olarak Zararlı mıdır?

Bir kardeşimiz soruyor:
"İstimna (mastürbasyon) alışkanlığımdan kurtulamıyorum ve evlenme imkânım da yok. Lütfen yardım edin."

Cevap

Her şeyden evvel şu üç önemli gerçeğe dikkatini çekmek istiyorum. Birincisi, önde gelen mezheplerin imamları ve fıkıh âlimlerinin fikir birliğiyle verdiği hükme göre istimna haram değildir. Örneğin Hanbeli mezhebinin imamı Ahmed b. Hanbel, bu eyleme izin vermiş ve istimna ile dışarı atılan meninin kupa terapisiyle dışarı atılan kana benzer şekilde fazla sıvı olarak görülebileceğini söylemiştir. Tarihimizin o mübarek döneminde Peygamberimizin bilge yeğeni İbn Abbas'a başvuran bir genç, dayanılmaz cinsel arzuları olduğundan şikâyet etmiş ve meni gelene kadar mahrem yerlerine masaj yaptığını söylemiştir. İbn Abbas bunun yasak bir eylem olduğunu söylememiş, onu zinadan koruyabileceğini ifade etmiştir.

Bilmeni istediğim ikinci husus, Peygamberimize atfedilen ve istimna edenleri lanetleyip ensest ilişki ve livata ile aynı ölçüde günah olduğu söylenen sözlerin sahihliği kesinlikle tartışmalıdır. Büyük bir kısmı da muhtemelen çocuklarını aşırıya kaçmaktan engellemeye çalışan anne babalar tarafından uydurulmuştur.

Üçüncüsü istimnanın fiziksel ve psikolojik zararlarına dair popüler olmuş sözlerin hiçbiri gerçek değildir. Modern tıbba göre istimna deliliğe, sara hastalığına veya felce sebep olmaz. Bu tür inanışların bilimsel temeli yoktur. Ancak bilimsel olarak kesin

olan şey, bir kimse bu alışkanlığı sebebiyle sürekli olarak ensestten daha büyük bir günah işlediğine, aklını kaçıracağına veya sara hastalığına tutulacağına inanıyorsa eninde sonunda anksiyeteye veya bir tür duygu durum bozukluğuna kapılacaktır. Bu temelsiz suçluluk insanın Allah'la olan manevi ilişkisine de zarar verecektir.

Bizim genç yetişkin çocuklarımız insanları sürekli olarak günaha çağıran bir ortamda yaşamaktadır. İbn Abbas'ın istimnayı yasaklamadığı dönemdeki cinsellikten uzak durma anlayışı ile pornografi, dikizcilik, çıplaklık ve cinselliğe her türlü teşvikle dolu çağımızla karşılaştırılamaz. Bu cinsel devrim çağı, 1940'lardaki güzel günlerimizle bile kıyaslanamaz. İstimna konusunda en aşırı ve keskin görüşleri benimseyen yaşlı âlimler, çocuklarının yaşadığı cinsel meselelere pek olumlu yaklaşmaz. Zira bunların çoğu birden fazla evlilik yaptığı için cinsellik konusunda hâllerinden memnundur!

Bahsettiğim bu görüşleri savunarak istimna konusunda aşırıya kaçmanı teşvik ediyor değilim. Bir kimse istimnayı sadece cinsel tansiyonunu azaltmak için değil, genel manada gerilimini azaltmak için kullanırsa aşırıya kaçarak bağımlılığa yakalanabilir. Böyle bir kişi günlük hayatındaki problemlerden dolayı umutsuzluğa kapıldığında veya gergin hissettiğinde istimna yapmak için karşı konulamaz bir istek duyacaktır.

Elbette senin için en iyi çare evlenmendir. Eminim senin gibi cinsel yoksunluk çeken ve evlenmek için ağır maddi talepler sunmayacak bir eş bulabilirsin. Son olarak Hz. Peygamber'in evlenemeyenler için tavsiyelerini asla unutmamalısın. Oruç tutmak ve fiziksel egzersiz yapmak cinsel arzularını azaltmanda yardımcı olacaktır.

YİRMİ DÖRDÜNCÜ SORU

Gereksiz Yere Başkalarından Şüphelenip Güvensizliğe Kapılmaktan Kurtulmanın Yolları

Ebu Safiye soruyor:

"Benim problemim şu: Sık sık arkadaşlarıma olan güvenimi kaybettiğimi fark ediyorum. Kolayca şüpheye kapılıyor, sonra da sonuçta Müslüman kardeşlerimden kuşkulandığım için suçluluk duyuyorum. Pek çok kez bundan kurtulmak için uğraştım ama başaramadım. Tavsiyelerinizi lütfen bekliyorum."

Cevap

Görünüşte muteber insanların beklenmedik biçimde uygunsuz davranıp başka insanlara karşı şüphe ve zanna kapılmasına zamanımızda epey yaygın rastlanmaya başladı. Pek çok insan bu meseleyi ciddiye almaz. Müslümanlar arasında dindar olanlar tövbe edip yanlış zanda bulundukları kimseler için dua ederler. Bununla birlikte senin suçluluk hissetmen hayra alamettir ve iyi bir kalbin olduğunu gösterir. Daha ciddi örneklerde kişi çok uzun süre boyunca başkalarından şüphelenip zanna kapılabilir ve bundan herhangi bir rahatsızlık duymaz. Böyle bir kişi diğer insanların art niyetli olduğuna, ona zarar vermek, kandırmak veya kendi çıkarı için kullanmak istediğine inanır. Bu rahatsızlık psikopatolojide paranoid kişilik bozukluğu kavramıyla bilinir. Böyle bir kişiliğe sahip bir kimsenin hatalı olduğunu düşünmesi veya terapiye başvurması çok nadir görülür.

Daha ciddi bir paranoid bozuklukta ise psikoza girmiş veya akli dengesini yitirmiş kişiler bulanık zihinlerinden dolayı irrasyonel şüphelere ve inançlara kapılırlar.

Senin durumun nispeten hafif bir rahatsızlık olduğu için Allah'a şükretmelisin. Kendine yardım etmek için bu olumsuz düşüncelere kapılmakta aşırı hassas olup olmadığını ve bu olumsuz düşüncelerden dolayı kendini haddinden fazla cezalandırıp cezalandırmadığını yeniden değerlendirmelisin. Ayrıca arkadaşların hakkında çabucak olumsuz düşüncelere kapılmanın sebebini bulmanı tavsiye ederim. Geçmişte güvendiğin bir kimse tarafından aldatılmış olabilirsin. Bu durum belki sana o kadar acı verdi ki bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bir daha asla kandırılmamak için tetikte olmak zorunda hissediyor olabilirsin. Eğer böyleyse, geçmişte yaşanmış tek bir talihsiz olay yüzünden bütün hayatını mahvetmek zorunda olmadığına kendini ikna etmelisin. Bir başka psikolojik taktik, aklına gereksiz yere şüphelendiğin insanın iyi özelliklerini getirmektir. Zanna kapılır kapılmaz bunu yapacak şekilde kendini eğitmelisin. Keza geçmişte yanlış bir şekilde arkadaşlarından şüphelenerek işlediğin günahları hatırlamalısın. Eğer sen bizzat Allah'a karşı günah işliyorsan, sana yanlış yaptığını düşündüğün insanlara anlayışla yaklaşman gerektiğini kendine söylemelisin. Yani bir Müslüman kardeşinin herhangi bir davranışından şüphelendiğin zaman Allah'ın sonsuz rahmet ve şefkatini hatırlamalısın. Kimse gelecekte ne olacağını kesin olarak bilemez ve yaptığı (veya yaptığını düşündüğümüz) hatalar yüzünden hor gördüğümüz bazı Müslümanlar nihayetinde Allah katında bizden daha üstün olabilirler. Son olarak bazı psikologlar danışanlarının bu istenmeyen düşüncelerden kurtulması için bileklerine takacakları elastik bir bant verirler. Bu olumsuz düşünceler bilinçlerinde ortaya çıkar çıkmaz bu elastik bandı hızlıca çeker ve bileklerini acıtacak şekilde bırakırlar. Böyle bir kaçınma terapisinin söz konusu olumsuz düşünceleri yok etmekte faydalı olduğu tecrübelerimde sabittir.

YİRMİ BEŞİNCİ SORU

İnsan Kendi Mizacını Değiştirilebilir mi?

Malezya'dan Mofaz Sabri soruyor:

"Duygusal mizaca sahip bir insanın kendisini değiştirip rasyonel mizaçlı bir kimseye dönüşmesi mümkün müdür?"

Cevap

Çoğu insan mizacının kalıba dökülen bir beton gibi şekillendiğini, beton kuruduğunda biçimini değiştirmenin mümkün olmadığını düşünür. Fiziksel özelliklerimizin genlerimize göre belirlenip diğerlerinin bizi tanıyıp bildiği biçime bürünmemiz gibi, mizacın da içsel olarak belirlendiğini ve insanların bizden beklediği şekilde davrandığımızı söylerler. İşin aslı bu fikrin gerçekle uzaktan yakından ilgisi yoktur. Eğer köpek ve şahin gibi av hayvanlarının kalıtsal özelliklerini değiştirip avcı gelene kadar avın başında bekleyecek şekilde eğitebiliyorsak, insan mizacının değişemeyeceğini söylemek saçma olacaktır. Sirklerde hayvanlara içgüdüleri değiştirilip dans etmeleri ve doğal habitatlarında bir çırpıda yiyip yutacakları terbiyecilerini dinlemeleri öğretilir.

Ödül ve cezayla eğitim veya bilişsel terapi yoluyla bireyin davranışlarını yavaş yavaş değiştirebilir ve tetikleyici çevresel koşullarda verilen aşırı duygusal tepkileri kontrol altına alabiliriz. Bu konuda seçilen yöntem, davranışçı ve bilişsel psikologların fobilerden ve başka nevrotik rahatsızlıklardan muzdarip duygusal açıdan dengesiz hastaları tedavi için kullandıkları yöntemle aynıdır. Dokuz yüz küsur yıl önce ünlü âlim Ebu Hamid el-Gazali *İhya-u Ulumi'd-Din* isimli eserinde dizginlenemez öfke patlamalarına

kapılmasıyla kendini gösteren duygusal bozukluktan muzdarip bir tüccarın nasıl sabırlı ve yumuşak başlı bir insana dönüştüğünü yazar. Bunu nasıl yaptığını modern ifadelerle biraz sonra anlatacağım. Bu adam kendini tedavi etmeden önce, ıvır zıvır meselelerle onu kışkırtan ve öfkelenmesine sebep olan müşterilerine ve diğer tüccarlara sözlü ve fiziksel olarak saldırırdı. Ama dindar olduğu için bu hareketlerden sonra tövbe eder, suçluluk duygusuyla uykusuz geceler geçirirdi. Sonunda "mizacını" değiştirmeye karar verdi.

Kaba bir adamı bulup evine çağırdı ve kendisine küfretmesi için ona para verdi. Bu adam ona zehir zemberek sözler sarf ettikçe sakinliğini korumaya ve Allah'ı hatırlamaya ve bildiği duaları okumaya çalıştı. Buna dayanabilecek noktaya gelene kadar tekrar etti. Daha sonra evine gelen iki ziyaretçinin huzurunda kaba adamın kendisine küfretmesini istedi. Kendine güvenini iyice tesis edip sabrını korumayı başardıkça, onları izleyen insan sayısını artırdı. Nihayet o kaba adamdan kötü sözlerini çarşıda herkesin ortasında söylemesini istedi. Bütün küfür ve hakaretleri tebessüm ve rahat bir tavırla karşıladı. Çarşıdaki herkes hayrete düşmüştü. Neden sonra her türlü kaba insanı hoş görebilmesiyle meşhur bir kimseye dönüştü.

Bu terapideki belli başlı unsurlar nelerdi? Üç tane sayabiliriz. Birincisi, değişmek için kararlıydı, ikincisi kendisini öfke yerine rahat bir maneviyatla kuşatacak şekilde güdüledi ve üçüncüsü kendisine yardımcı olma sürecinde aşamalı bir yaklaşım kullandı. Modern psikoloji, duygusal bozukluğu olan hastaları tedavi etmek için aynı yöntemi ancak yirminci yüzyılda keşfedebildi. Bu davranış terapisini bularak şöhret kazanan kişi Joseph Wolpe isminde bir psikiyatristti. Buna sistematik duyarsızlaştırma terapisi adını verdi ve tamamen aynı rahatlama ve aşama aşama gitme yöntemini takip etti. İnsanlar rasyonel varlıklar olduğu için bu davranışçı tedavi şimdilerde bilişsel bir yaklaşımla birlikte uygulanıyor ve kişiye hassasiyet-

lerinin irrasyonelliği ve değiştirdiği takdirde doğacak rasyonel ve sağlıklı sonuçlar açıkça gösteriliyor. Ayrıca son zamanlarda yapılan çalışmalarda, kişinin maneviyat odaklı bir yaklaşımla günlük hayatın problemlerini aşabileceği ve bu yaklaşımın kendilerine kozmolojik-spiritüel açıdan baktıklarında mantığı kısıtlayan duygusal streslerini azaltmalarında yardımcı olabileceğini ortaya konmuştur.

Bir kimsenin duygusaldan rasyonel bir mizaca dönüşmesini sorduğunda elbette duyguları hepten kaybetmeyi kastetmiyorsun. Sevgi, endişe ve öfke gibi duygular olmazsa hayat çekilmez olur. Muhtemelen bir kişinin duygusal hassasiyetleri nasıl azaltılabilir demek istiyorsun, zira rasyonel biçimde hareket edebilmek için bile psikolojik sisteminden duygusal desteğe ihtiyacın olabilir. Gelgelelim nadir de olsa bir kimse duygularını göstermek zorunda olduğu durumlarda aşırı tepkisiz kalıyorsa, ona böyle durumlarda duygusal tepki veriyormuş gibi davranması için yardım almalı ve bunu karakterinin bir parçası olana kadar tekrarlamalıdır. Bu konuda dokunaklı filmlerin seyredilmesi, kulağa hoş gelen müziklerin dinlenmesi, ölmek üzere olan hastaların yattığı hastanelerin ziyaret edilmesi, hasta ve evsiz çocuklarla tanışılması ve iyi hatiplerin konuşmalarının dinlenmesi kişinin ruhunu harekete geçirebilir ve soğuk mizacını değiştirmesini sağlayabilir.

YİRMİ ALTINCI SORU

Şüpheye Karşı Kutsal Bir Mücadele

Havva soruyor:

"Allah'a olan inancımı, umudumu ve imanımı kaybetmemek için zorlanıyor ve mücadele ediyorum."

Cevap

Sorunu bu kadar kısa ve öz tutmandan, imanını korumak için ciddi bir psikolojik ve manevi çaba sarf ettiğin izlenimini aldım. Bunun için seni kutlamalıyım, çünkü iyi bir Müslüman olmadan imanını sürdürmek için mücadele edemezsin. Allah'a inanıp inanmamayı, boyun eğip eğmemeyi önemsemeyen bir kişi olsaydın, imanını korumak için savaşmanın acı ve stresini yaşamazdın. Lütfen Allah'ın rahmetine olan inancının şeytan veya karamsar düşünceler tarafından sarsılmasına izin verme. Bunu bilmiyor olabilirsin ama yürüttüğün bu mücadele sayesinde Allah'tan büyük bir mükâfat kazanabilirsin. Sevgili kızım Havva, çok kötü bir dönemde yaşıyoruz. Bu ahir zamanda etrafımızdaki her şey bizi bir yandan haramlara çağırırken, diğer yandan helallerden kaçınmaya sevk ediyor. Etkili medyası olan seküler bir kültürün tahakkümünde yaşıyoruz. Bu yüzden Hz. Peygamber ahir zamanda imanını korumak için mücadele eden Müslümanlara müjdeler vermiştir. Bu durumu, dinine bağlı kalan kişinin kor ateşi elinde tutmaya çalışmasına benzeterek tarif etmiştir. İnsanların ve şeytanların kışkırtmalarına ve kötü telkinlerine direnişinde başarılı olanların Peygamber'in zamanında yaşayıp aynı amelleri yapanlardan on kat daha fazla ödül alacağını söylemiştir.

Bu yüzden iyimser olmalısın. Allah seni yalnız bırak-

maz, çünkü O şefkatlidir, seni sever ve O'na küçük bir adım atan Müslümana misliyle karşılık verir. Sevgili kızım Havva, umarım Allah ile ilişkinde olumsuz hislere kapılmana sebep olan stresli ve bunaltıcı bir çevrede yaşamıyorsundur. Bu dediğimde bir doğruluk payı varsa, günlük hayattaki problemlerini iman problemleriyle karıştırmamalısın. Ve çevrendeki sorunlar bir şekilde seni bu duruma itiyorsa, yapabildiğin ölçüde ortamını değiştirmelisin. Son olarak manevi güçlüklerini aşmak için sana yardımcı olabilecek iyi Müslüman arkadaşlar veya bir danışman bulmanı tavsiye ediyorum.

Bütün Müslümanlar imanlarıyla alakalı geçici kötü düşüncelere kapılır, hatta Peygamberimizin arkadaşları bile buna dâhildi. Normal Müslümanlar küfür içeren bu tür düşüncelere kapıldıkları zaman Allah'a sığınırlar ve bunları kalplerine ve şuurlarına sokan şeytana lanet ederler. Kur'an-ı Kerim'in sonundaki Nas suresini oku ve manası üzerine tefekkür et. Bununla birlikte, eğer bu düşünceler gerçekten bilincini ele geçirmişse bir tür obsesyondan (takıntı) muzdarip olabilirsin. Bu durum obsesif kompulsif bozukluk denilen psikolojik rahatsızlıkla ilgili olabilir. Eğer öyleyse obsesif kompulsif bozukluğun kişinin dinî inancına nasıl zarar verebileceğine dair daha önce yazdıklarımı okumalısın.

YİRMİ YEDİNCİ SORU

Namaz Kılmakta Zorlanmak

İngiltere'den Amr soruyor:

"Bir Müslüman olarak Yaradan'a karşı sorumluluklarımın farkındayım ve elimden geldiğince yapmaya çalışıyorum. Hac vazifemi yerine getirdim, umreye de gittim, her ramazan ayında oruçlarımı tutuyorum ve ümmetin tecrübe ettiği üzücü olaylar hakkında endişeleniyorum. Fakat her gün beş vakit namazı kılmakta çok zorlanıyorum. Bazen hiç namaz kılmadan günler geçirdiğimi itiraf etmeliyim. Çok tembelleştim ve namaz kılmanın bana ağır geldiğini hissediyorum. Eksikliğimin farkında olduğum için çok suçlu hissediyorum. Problem şu ki, vardiyalı çalıştığım için düzenli bir günlük hayatım yok. Bu durumu düzeltmek için neler yapabilirim? Lütfen tavsiyede bulunun. İyi birer Müslüman olarak yetiştirmek istediğim çocuklarım olduğunu düşününce suçluluk duygum daha da yoğunlaşıyor."

Cevap

Senin gibi vardiya değiştirerek bazen gece bazen gündüz çalışan pek çok insanın ciddi stres yaşadığı ve bunalıma girdiği tespit edilmiştir. Senin hissettiğin tembellik, yavaşlama ve suçluluk gibi duygular, aslında hafif bir depresyonun belirtileri olabilir. Müslüman bir danışmana başvurup bu meseleyi onunla değerlendirmen iyi bir fikir olabilir. Hacca ve umreye gitmiş olman dinine bağlı ve özverili bir Müslüman olduğunu gösteriyor. Fakat bunlardan sonra namaz kılmayı ağır bir yük olarak görmen normal bir davranış olarak görülemez. Dindar Müslüman arkadaşlar bulmanı, namazlarını cemaatle kılıp onlarla İslami meseleleri tartışmanı veya ilahiler

dinlemeni öneririm. Senin ihtiyacın olan şey manevi bir ilhamdır. Böyle iyi arkadaşlar daha mutlu ve ilgi çekici bir hayat sürmene de yardımcı olur.

Ayrıca moralini yükseltecek günlük aktivitelerden oluşan bir plan oluşturmanı, mesela fiziksel egzersiz yapmanı, İslami kitaplar okumanı ve çevrendeki Müslüman âlimlerin motive edici ve manevi açıdan zenginleştirici sohbetlerine katılmanı tavsiye ederim. Eğer işten dönüp yatağından çıkmaz ve hayatın karanlık taraflarını düşünüp durursan, ileride daha ciddi bir bunalıma sürüklenebilirsin. Tembellik ve ataletinden kurtul ve genel olarak hayatında iyimser bir tutum geliştir.

YİRMİ SEKİZİNCİ SORU

İkinci Bir Hanım Almak mı, Çocuk Sahibi Olmaktan Mahrum Kalmak mı?

Zaid soruyor:

"Benim problemimin karmaşık olduğunun farkındayım. Eşimle mutlu bir hayatımız var ve elimizden geldiğince yaşamımızda İslam'a riayet etmeye çalışıyoruz. Eşim çok ciddi bir kadın hastalığı geçirdi ve doktorlar rahmini tamamen almak zorunda kaldı. Çocuk sahibi olmak konusunda bütün umudumuzu kaybettik. Bütün bunları birer imtihan olarak gördük. Fakat son iki senede bunalıma girmeye başladım. Araştırmacı olarak çalıştığım işimi iyi yapamamaya başladım. Bir psikiyatrist ve bir psikoloğa başvurdum, tavsiyelerini ve ilaç tedavilerini uyguladım fakat normal hâlime dönemedim. Olağanüstü iyi bir kadın olan eşim ikinci bir eş almamı ve boşanmamızı önerdi. Onu çok seviyorum ve boşanmayı aklımdan bile geçirmeyeceğim. Ancak bildiğim kadarıyla, ABD'deki hukuk sistemine göre bir eşim olduğu sürece başka bir kadınla da evlenemem. Eşim tüm içtenliğiyle başka bir kadınla evlenmemi istiyor ama ABD hukuk sistemine göre bunu yapmam mümkün değil, hatta ciddi bir suç teşkil ediyor. Sizden isteğim, problemimize İslami usullere ve ABD hukuk sistemine uygun bir çözüm sunmanız. Nezaket gösterip bulunacağınız tavsiye ABD kanunlarına göre uygulanabilir olursa çok memnun olacağım. Lütfen bana iyi bir siber danışmanlık verin."

Cevap

Senin durumun bana Almanya'da yaşayan Endonezyalı Müslüman bir kardeşin benzer problemini hatırlattı. Bu olaya 1980'lerin başında Almanya'daki Endonezya İslam Birliği'ni bir konuşma için ziyaret

ettiğim sırada şahit oldum. Bu kardeşimiz grubun lideriydi ve hayatımda gördüğüm manevi olarak en şevkli insanlardan biriydi. Ne zaman bir ikileme düşse istihare duası eder ve Allah'tan ona doğru yolu göstermesi için yardım isterdi. Sık sık ona ne yapması gerektiğini söyleyen Peygamberimizi rüyasında görürdü. Bir sabah dindar bir Müslüman olan Alman bir kadın merkeze geldi ve güzeller güzeli 18 yaşında bir kızı olduğunu söyledi. Annesi kızını Almanya'daki materyalist yaşamın cazibesinden kurtarmak için Endonezyalı bir gençle evlendirmek istiyordu.

Bu anne Müslüman olduktan sonra Hıristiyan olan eşinden boşanmış ve Almanya'daki Türk topluluğun arasında yaşamaya başlamıştı. Anne mutlu bir şekilde tesettüre girerken kızı başkaldırmış, annesinin İslam'ı seçmeden önce Alman bir kadın olarak serbestçe yaşadığını ve kendisinin de geleneksel İslami yaşam tarzına geçmeden önce aynı materyalist hayatı yaşamak istediğini söylemişti. Anne kızının bu düşüncelerini değiştirecek iyi bir Müslümanla evlenmesini istiyordu. Endonezyalı kardeşler bu genç hanımla evlenmesi için liderlerine teklifte bulundu. Bu kardeşimiz bana istihare duası ettiğini fakat defalarca ummadık bir rüya gördüğünü söyledi. Ne zaman genç kızın elini tutmak için atılsa, ona değil annesine sarıldığını görmüştü.

Sonunda genç kızla değil annesiyle evlenmesi gerektiğine ikna oldu. Anne bu adamdan en az on beş yaş büyüktü ve senin eşin gibi rahim ameliyatı geçirmişti, çocuk sahibi olamazdı. Adam kadına rüyasından bahsedip evlenme teklif ettiğinde kadın birkaç hafta inzivaya çekilmek ve istihare duası etmek için izin istedi. Sonunda teklifi kabul etti ve eşinin ikinci bir hanım alması durumunda çocuklarına bakmaktan memnun olacağını söyledi. Bu kardeşimiz bana eşini çok sevdiğini, başka bir hanım almayı hiç düşünmediğini ve çocuk sahibi olamamaktan dolayı üzgün olmadığını ifade etmişti. Sonradan genç kızın Almanya'daki parıltılı hayata tamamen kapıldığını ve

seçtiği bu yozlaşmış yaşam tarzından kızı kurtarmak için annesinin eşi olarak ortaya koyduğu bütün çabalarının beyhude olduğunu fark etti.

Senin durumunda ise Zaid kardeş, işi resmiyete dökmeden ikinci bir eş alıp çocuk sahibi olabilirsin. Amerikan hukuk sistemi hakkında malumat sahibi olmasam da Utah eyaletinde yaşayan Mormonların çokeşliliğe müsaade ettiğini biliyorum. Bu eyalette yaşayan bir psikoloğun ABD'de başka bir şehre taşındığını ve peşinden tam yirmi kadının onu takip ettiğini okumuştum! Bu hususta hangi yöntemleri kullandıklarını araştırıp öğrenebilir ve aynılarını uygulayabilirsin.

Fakat ikinci bir eş almamaya karar verirsen evlatlık edinmeyi seçebilirsin. Batı ülkelerinin hukukunda evlatlığının seninle aynı soyadını taşıması zorunludur ama bu İslam'a aykırıdır, çünkü nesebin korunması konusunda karışıklıkları engellemek için önlem almak gerekir. Bununla birlikte öksüz bir çocuk büyütmek, İslam'da yapılabilecek en güzel işlerden biridir. Bu hükümde İslam'ın hikmeti oldukça açıktır. Batılı kanunları uygulayan ülkelerde evlatlık edinilen çocuklar üzerinde bu kanun ciddi psikolojik zararlara sebep olabilmektedir. Yıllar sonra öz anne ve babalarının başkaları olduğunu öğrenen çocuklar aldatıldıkları için büyük hayal kırıklığına uğramaktadır. Bazıları kendilerini evlat edinen anne ve babalarına olan güvenlerini tamamen kaybetmekte ve birtakım psikolojik rahatsızlıklara yakalanmaktadır. Amma velakin, çocuk kendisini evlat edinenlerin öz ailesi olmadığını erken yaştan itibaren bilirse, durumu kabullenecek ve normal mutlu bir çocukluk sürecektir. Çünkü evlat edinen anne ve babası öz çocuklarını nasıl seveceklerse evlatlıklarını öyle sevecektir. Sudan'da benim şahsen bildiğim bazı örneklerde evlatlıklar kendilerini evlatlık edinen anne ve babaları yaşlanınca onlara çok iyi bakmışlar, öyle ki öz çocuklarının aynısını yapacağından şüphe duyacağım kadar güzel muamele etmişlerdir.

Sevgili Zaid, eşini ikinci bir hanım almaktan ve duygularını incitmekten çekinecek kadar seviyorsan, öksüz bir Müslüman çocuğu evlatlık edinmeyi ciddi şekilde düşünmelisin. Böylece Müslüman bir çocuğu kimliğini kaybedebileceği gayrimüslim bir aile tarafından evlatlık alınmasından kurtarabilirsin. Peygamberimiz bir hadisinde şehadet ve orta parmaklarını hafifçe birbirinden ayrılmış şekilde yukarı kaldırmış ve "Yetimi himaye eden kimse ile ben cennette böyle yakın olacağız" diye buyurmuştur. Bu siber danışmanlık programının editörü az önce bana bir e-mail gönderdi. Buradaki bilgiye göre Kaliforniya'da Iraklı mültecilerden oluşan bir topluluk ve bakıma muhtaç çocuklar varmış.

Eğer ikinci bir hanım almak istersen, hâlihazırdaki eşinden daha genç ve daha güzel biriyle evlenmemeni tavsiye ederim. Pek çok kadın kocalarının ikinci bir eş almasından mutluluk duyabilir, ancak daha genç ve güzel bir kadının gelmesiyle kıskançlığa düşebilirler. Bir başka önemli konu mülklerinle ilgilidir. Bir Müslüman âlime ikinci hanımınla evlenmeden önce birikim ve mülklerinin bir kısmını ilk eşine vermenin gerekip gerekmediğini sormalısın. İlk eşinin çocuğu olmadan kimsesiz yaşlanması ve senin mallarının çoğunun çocuklarına miras kalması, ona haksızlık yapılmasına sebep olacak durumlara yol açabilir.

YİRMİ DOKUZUNCU SORU

Utangaç Bir Kadın

Bir kız kardeşimiz soruyor:

"Kocamı çok seviyorum ama ilişki esnasında ona cinsel şeyler söylememi istiyor, bense bunu yapmaktan utanıyorum. Onu nasıl memnun edebilirim? İsmimi söylemeye utanıyorum!"

Cevap

Bu mahcup edici sorunu herkese açık bir şekilde mi cevaplasam yoksa özel olarak sana e-mail yoluyla mı ulaşsam diye düşündüm. Sonunda bu konudan herkese açık şekilde bahsetmeye karar verdim, nitekim bu cevap cinsel münasebet esnasında kocalarının taleplerini mahcup edici bulan hanımlar için de faydalı olabilir. Ahlaki açıdan zorlayıcı, cinsel ayartmaların, pornografinin ve AIDS salgınının yaygın olarak görüldüğü bir çağda yaşıyoruz. Genç insanlara yardım etmek için sadece birkaç sene önce tabu olan meseleler hakkında konuşmamız gerekiyor.

Pek çok koca, eşinden garip cinsel taleplerde bulunabilir. Kadınların bu talepleri yerine getirmeye çalışmasının doğru olduğunu düşünüyorum. Reddetmeleri durumunda bazı erkekler bu heveslerini başka yerlerde tatmin etmeye yönelebilir. Bu yüzden sorunu cevaplarken dikkatini şu basit olguya çekmek istiyorum. Kadınlar cinsel münasebet esnasında kocaları için bedenlerini açmaktan çekinmezken, cinsel uyarılma yokken onların önünde kıyafetlerini değiştirmekten utanırlar. Müstehcen sözleri söylememek veya bunlardan utanmak da benzer şekilde öğrenilmiş davranışlardır. Bunlar çocukluk döneminde başkalarının önünde elbiseleri çıkarmak veya

müstehcen sözlerin konuşulmasının anne baba tarafından hayâsızlıkla ilişkilendirilmesinden kaynaklanır. Mahcup hissetmenin sebebi, kelimelerin müstehcen olmasından çok, günlük dildeki uygunsuz ifadelerin edepsiz ve ahlaksız davranmakla ilişkilendirilmesidir. Yani aynı anlama gelen kelimeleri yabancı bir dilde telaffuz etmek kişinin utanmasına sebep olmaz. Erkek bir jinekolog arkadaşım, bir sohbetimizde bana Arap kadınlarının semptomlarını tarif etmekte çok utandığını, fakat İngilizce konuşmaya geçtikleri zaman mahcup hissetmeden ayrıntılı şekilde durumlarını anlattıklarını söylemişti. Burada da meselenin anlamla değil, tabu olan kelimelerle ilgili olduğu açıktır.

Yani kadınlar eşlerinin kendine özgü cinsel taleplerini yerine getirirse onları cinsel olarak daha mutlu edebilirler fakat bunu yaparken İslam'da yasak kılınan eylemlerden kaçınmalıdırlar. Bunlar ters ilişki ve kadının adet döneminde cinsel birleşme içeren münasebettir. Eşleri memnun edecek diğer eylemlere izin verilmiştir. Pek çok kültürde kadınlara öğretilen şeylerden biri, ilişki sırasında eşlerini memnun etmek için çeşitli sesler çıkarıp sözler söylemesidir. Bunların seni utandırdığını düşünüyorsan, gün içinde bunları sürekli tekrarlayarak öğrenilmiş utanç tepkisi bağlantısını koparabilirsin. Böylece bu kelimeleri pek mahcup olmadan dile getirebilirsin. Dediğim gibi çocukken bu kelimeleri söylediğinde anne ve baban tarafından azarlanmış, bunu sabitlenmiş ve koşullanmış utanma tepkisiyle özdeşleştirmiş olabilirsin. En az mahcubiyet veren sözlerden başlayabilir ve kocanı memnun edecek şekilde giderek daha çok tahrik edici olanlara geçebilirsin.

OTUZUNCU SORU

İbadette Aşırıya Kaçmak

Halime soruyor:

"Kocam hakkında çok endişeleniyorum. Kısa süre içinde İslam'a çok derinden bağlandı ve hiçbir şeyle ilgilenmemeye başladı. Günde bir kez yemek yiyor ya da hiç yemiyor. Herhangi bir işte çalışmıyor ve yeni bir iş de aramıyor. Bütün parasını İslami kitaplara ve bilgisayar programlarına harcıyor. Bense onu çaresiz bir şekilde hiçbir şey yapamadan izliyorum. Bu meselenin üstesinden gelmemi sağlayacak herhangi bir tavsiyeniz beni çok mutlu eder."

Cevap

Tarif ettiğin semptomlar, dini anlama şekli ve uygulamada aşırıya kaçanlarda sık sık görülür. Bu tür ifrata kaçma, sahabeden bir kadının davranışları sebebiyle çok erken zamanlarda fark edilmiştir. Hz. Aişe, kendisini ziyarete gelen bu kadının kişisel bakımına dikkat etmemeye başladığını gözlemlemişti. Neden dış görünüşüne önem vermediğini soran Hz. Aişe'ye, kocasının dinî yaşantısına çok bağlandığını ve dünyanın maddi veçhelerine olan alakasını tamamen kaybettiğini söyledi. Adam durmaksızın oruç tutuyor ve ibadet ediyordu. Dahası eşine olan ilgisini de yitirmişti. Akabinde Aişe annemiz Hz. Peygamber'e bu hanımın derdinden bahsetti. Adamı çağırtan Hz. Peygamber şöyle buyurdu: "Sürekli ibadet etme. Bazı günler oruç tut, bazılarında tutma. Bazı geceleri namazla geçir, bazılarında uyu. Vücudunun senin üstünde hakkı vardır... ve eşinin senin üstünde hakkı vardır." Adam bu tavsiyeye uydu ve ibadetlerinde aşırıya kaçmayı bıraktı. Aişe annemiz de adamın eşini

tekrar alımlı ve bakımlı görmeye başlayınca mutlu oldu.

Kendi tecrübelerimde önceki hayatlarında işledikleri günahlar sebebiyle dinlerine aşırı bağlanan Müslüman kardeşlerime rastladığım oldu. Bunlardan bazıları ateist olduklarını açıkça beyan etmiş komünistlerdi, bazıları da arzularının kölesi olmuşlardı. Materyalist ve ahlaksız yaşam tarzını bırakıp radikal bir değişiklikle İslam'ı seçen ve maneviyatın güzelliğinden etkilenen bu kardeşlerimiz geçmişte yaptıklarından dolayı çok suçlu hissine kapıldılar. İfrattan tefrite doğru hızlıca ilerleyip dengeli bir İslami hayat sürmekte başarısız oldular. Dinde aşırıya kaçan üçüncü bir grup, aktivistlik yapan ve bazı kişilik bozukluklarından muzdarip olan Müslümanlardır. Bunlar başka herhangi bir gruba katılmış olsalar da aynı aşırıcılığı gösterecek kimselerdir.

Kardeşim Halime, senin kocanın bu üçünden hangi kategoriye dâhil edilebileceğinden emin değilim. Umarım o, asıl gayesi Allah'ın rızasını kazanmak olan sahabe gibidir. Böyle aşırı dindar Müslümanlar, Allah'ın rızasının sadece dengeli davranmakla kazanılabileceğini anlayınca, kolay bir şekilde itidalli davranmaya yönlendirilebilir. Eminim Hz. Peygamber'in üç sahabesini uyardığı hadisi duymuşsundur. Bunlardan biri cinsel münasebette bulunmayı tamamen bırakmış, biri yasak olan günler dışında her gün oruç tutmaya başlamış ve sonuncusu da gece boyunca aralıksız ibadet etmekteymiş. Hz. Peygamber onları çağırtmış ve aşırıya kaçmaları sebebiyle onları şöyle uyarmıştı: "Aranızda Allah'tan en çok korkan benim ama evlilik ilişkileri kuruyorum, her gün oruç tutmuyorum ve geceleri biraz ibadet edip biraz uyuyorum. Benim yolum sünnettir, benim sünnetimden yüz çeviren bizden değildir." Umarım kocan bu yazdıklarımı okur ve onu doğru bir İslami yola sevk edecek bilgili kişilere danışır. Bunun için müdahalede bulunacak onun saygı duyduğu âlimler, arkadaşlar veya aile büyükleriyle konuşabilirsin.

OTUZ BİRİNCİ SORU

Ten Rengi Yüzünden Aşağılık Duygusuna Kapılmak

Müslüman bir kız kardeşimiz soruyor:

"Aslında ben sorumu birkaç defa gönderdim. Geçen sefer size ulaştığımda arşive bakmamı söylemiştiniz. Dediğiniz gibi yaptım ama teknik bir hata yüzünden cevap gözükmedi. Kusura bakmayın, sizi tekrar rahatsız ediyorum, beni hatırlayacağınızı düşünüyorum. Benim sorum açık tenli bir adamla evli siyahi bir kadın olarak bu durumun getirdiği her türlü kültürel basmakalıp düşünceler ve önyargılarla ilgili olacak. Genel itibarıyla her zaman özgüveni yerinde bir insan olmuşumdur, fakat evlendikten sonra bu değişmeye başladı. Bunun sebebi sevgili eşimin eylem ve davranışlarından dolayı değil, özellikle siyah tenlilere tuhaf bakanların etrafında bulununca aşağılık hissine kapılmaya başlamam oldu. Böyle durumlarda öz saygımın azaldığını hissediyorum. Zaman zaman buna pek aldırmasam da bazen eşim için çekici değilmişim gibi geliyor. Bundan dolayı da ona uzak olduğumu, sevilmediğimi hissediyorum. Ara sıra öz saygım düşük olduğunda aşırı kıskançlaşıyorum. Elhamdülillah eskisine göre daha iyi durumdayım ama keşke bu durumu tamamen aşabilsem. Allah'a dönüyor ve bana verdiği her şey için şükrediyorum ve ten rengi farklılığını önemsemeyen çevremdeki dindar Müslümanların kıymetini biliyorum. Ama en büyük kaygım, siyahi olmamdan dolayı bana farklı bakan insanlar hakkında aşırı hassas olmaktan kurtulmak istiyorum. Eşim için çekici olmadığım düşüncesi beni rahatsız ediyor."

Cevap

Sanırım senin sorunu daha önce cevapladım. Belki yanlışlıkla silinmiştir. Yine de senin için burada tekrar edeyim. Durumunun en azından daha az sıklıkla tekrar ettiğini duymaktan mutlu oldum ve zaman içinde bu önemsiz meseleyi kökünden halledeceğinden eminim. Senin vakan bana beyaz bir Amerikalı Müslüman kardeşimizi hatırlattı. Kendisi akademik uzmanlığını İslam'la başarılı bir şekilde bağdaştırabilmiş bir danışman. Bu kardeşimiz beyaz olsa da hep siyahi kadınlardan hoşlanmıştı. Siyahi Amerikalı bir kadın olan ilk eşi İslam'ı seçmişti. Önceleri eşinin Müslüman olmasından dolayı biraz endişelenmiş, sonra da kazandığı maneviyat ve ahlaklı karakterden çok etkilenmişti. Böylece kendisi de aynı ışığı görmüş ve o da Müslüman olmuştu. Eşine derin bir sevgiyle bağlanmış, onu kendisini doğru yola ileten insan olarak görmeye başlamıştı. Birkaç sene sonra kadın genç yaşta hayatını kaybetti. Bu kardeşimiz de bir başka siyahi Amerikalı kadınla evlendi. Bu eşi de dinine bağlı bir Müslümandı; mihr olarak hiçbir şey talep etmemiş, sadece beraber hacca gitmeyi istemişti. Bu kardeşimizin evini 1980'lerde ziyaret etmiş ve evliliğinin gerçekten ideal bir evlilik olduğunu hissetmiştim.

Sevgili kızım, ten renginle alakalı bu mesele muhtemelen sadece senin zihninde var olan bir şey. Bahsettiğin gibi sürekli bu minvalde düşünürsen, evine gelen bütün kadın misafirlerin fısıltılarını yanlış bir biçimde seninle ilgili konuştuklarına ve kocanla arandaki renk farkından söz ettiklerine yormaya başlayabilirsin. İblis bu fırsatı kullanacak ve Allah'ın seni yarattığı biçimden mutsuz olmana yol açacak. Tanıdığım açık tenli bir kız kardeşimiz cüzzam hastalığına yakalanmış, yüzünde ve ellerinde renksiz lekeler ortaya çıkmıştı. Buna rağmen Allah'ın ona biçtiği kaderden utanç veya öfke duymadan İslami vazifelerini yerine getirmeye devam etmişti. Bir önceki e-mailinde çekici bir kadın olduğunu yazmıştın, mevcut hâlinle mutlu olmalı ve çeşitli yanılgılara kapılmamalısın.

Yanıtımı şu anekdotla bitireyim. Memleketim olan Sudan'da erkekler genel itibarıyla çok açık tenli kadınlardan hoşlanmazlar, koyu tenlileri tercih ederler. Malezya'ya ilk geldiğim zamanlarda, açık tenli olan Malay eşime siyahi Hint kadınlarını güzel bulduğumu söylemiştim. O da cevaben ben böyle söylemeden evvel Malezya'daki Tamil Hintlerinin çekici olduğunu düşünmediğini, ona fikrimi açtıktan sonra onların güzelliğini fark etmeye başladığını söyledi. Senin eşinin sana olan güzel sözlerini sadece senin moralini yükseltmek için söylemediğinden eminim. O da benim gibi siyahi kadınları güzel buluyor olabilir. Belki de başından beri seninle evlenmesinin sebebi de budur.

OTUZ İKİNCİ SORU

Evlilikte Kararsızlığa Düşmek

Kanada'dan bir kız kardeşimiz soruyor:

"Elhamdülillah kısa zaman içinde Orta Doğulu bir adamla evleneceğim. Kanada'da doğup büyüdüm ve bir yetişkin olduktan sonra İslam'ı seçtim. Daha öncesinde evliydim, bu evlilikten İslami çevrede büyümemiş bir çocuğum var. Son zamanlarda bu yeni ortama nasıl uyum sağlayacağıyla ilgili kaygı duymaya başladım. Zaman zaman kızıma daha fazla zaman tanıyabilmek için düğünü ertelemeyi bile aklımdan geçiriyorum. Müstakbel kocam bana destek oluyor ama kızımın durumuna pek aşina olmadığı için mevzunun vahametini anlamayabilir. Aslında bunun hakkında uzun uzadıya konuştuk ama endişe etmeden duramıyorum. Uykularım kaçmaya başladı, bu mesele yüzünden kendi kendimi hasta ettim."

Cevap

Öncelikle bir din ve yaşam tarzı olarak İslam'ı seçtiğin için seni tebrik etmeliyim. Ayrıca iyi Müslüman bir koca bulduğun için de kutlamalıyım. Senin için en iyi yolun istihare denilen İslami karar verme yöntemini uygulamak olduğunu düşünüyorum. Nasıl yapıldığını bilgili bir Müslüman kardeşine sorabilirsin. Bu duayı ettikten sonra Allah'tan seni hem bu dünya hem de ahiret için en iyisine yönlendirmesini samimi bir şekilde dilemeli, ona güvenmeli ve senin için iyi olacağını hissettiğin yolu seçmelisin.

Kızının kaç yaşında olduğunu belirtmemişsin, seçtiğin yol bununla ilgili olabilir. Yine de Müslüman bir kadın olarak duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılama hakkına sahipsin. Müstakbel eşinin sabırlı ve

merhametli birisi olduğundan ve eninde sonunda kızının saygı ve sevgisini kazanacağından eminsen, bu evlilik fikrini hayata geçirmelisin. Ayrıca, kızını Kanada'nın materyalist hayatından etkilenmeden ideal ve İslami bir şekilde yetiştirebilmek için yalnız bir Müslüman kadın olarak yaşamak mı, yoksa kızına huzurlu ve mutlu bir aile ortamı sağlayacak Müslüman bir kocayla yaşamak mı daha faydalı olur diye düşünmelisin. Anksiyeteye kapılıp uykusuz kalmaya başladığına göre bu yaklaşma-uzaklaşma çatışması, psikolojini kötü yönde etkilemeye başlamış. Bir karar almadan devam ettiğin sürece anksiyeten artacak. Müstakbel kocan bencil biri olmadığı ve senin ve kızın için problem çıkartmadığı sürece, Müslüman bir kadın olarak onunla evlenmek konusunda suçluluk duymamalısın. Hatta iyi bir insan olduğunu düşünüyorsan evlenmelisin de. İslam Katoliklik gibi değildir, işler beklediğin gibi gitmezse boşanmayı düşünebilirsin. Üstelik İslami evliliklerde koca eşine boşanma hakkı tanıyabilir. Bu çekince ve tereddütlerinden kurtulmak için ondan bunu isteyebilirsin.

OTUZ ÜÇÜNCÜ SORU

Kişilik Bozuklukları Psikopatolojik midir, Yoksa Kötü ve Bencilce Davranışlar mıdır?

Malezya'dan bir kardeşimiz soruyor:

"Bir kimsenin borderline kişilik bozukluğundan mı muzdarip olduğunu, yoksa sadece arzularının yönlendirmesiyle mi hareket ettiğini nasıl anlayabiliriz? Kişilik bozuklukları ruh hastalıkları mıdır yoksa insanların Allah'ın emirlerine karşı gelmesinden mi kaynaklanır?

Cevap

Sosyopati ve psikopatiyle alakalı kişilik bozuklukları, anormallik psikolojisi ve klinik psikolojide sınırları kesin olarak belirlenip çizilmemiş durumlardır. Psikotik veya akıl sağlığı rahatsızlıkları olmasalar da, tedavisi çok zorlu bozukluklar olarak görülürler. Bazı psikiyatristler bu bozuklukların tedavisinin imkânsız olduğunu düşünürler. Bunların biyolojik şartlara göre belirlendiğini öne süren birtakım teorilere göre psikoterapötik müdahaleyle iyileşmek de mümkün değildir. Ancak bu görüşler modern psikiyatrinin insan davranışındaki kötülük mefhumunu ihmal etmesi ve dolayısıyla insanın sorumluluğunu düşürmesinden ciddi ölçüde etkilenmiştir. Daha önce günah veya ahlaka mugayir görülen davranışlar bugün sekülerleştirilmiş, erken çocukluk döneminde yaşananlara, çevresel koşullara veya biyolojik sebeplere bağlanarak yumuşatılmıştır. Dahası modern psikoloji ve psikiyatri bu rahatsızlıkların tedavisinde manevi yöntemlerin yardımcı olabileceğini reddeder. Bu yüzden biyolojik ve kalıtsal eğilimlerin kişilik bozukluklarına yol açtığı şeklindeki fikirleri hemen kabul etmişlerdir. Bu sözde biyolojik açıklama sayesinde,

psikologların bu bozukluklardan muzdarip insanları tedavide başarısız olduklarında kullanabilecekleri bir bahane üretilmiş olur.

Fakat çok sayıda tecrübeyle sabittir ki tedavisi çok zor veya imkânsız olarak görülen (borderline kişilik bozukluğu gibi) bazı bozukluklardan muzdarip pek çok kimse manevi bir dönüşüm geçirdikten sonra kısa süre içerisinde düzelmişlerdir. Bu husus, psikiyatrinin vurduğu "tedavisi imkânsız" veya "biyolojik kaynaklı" damgalarının yanlış olduğunu açıkça ispat eder. Düşmanlık, dürtüsellik ve aşırı duygu durum değişikliği gibi borderline kişilik bozukluğunun semptomlarını taşıyan şahsen tanıdığım birkaç kişi, dinî veya manevi bir dönüşüm geçirdikten sonra gayet iyi huylu sevecen insanlar hâline geldiler. Bu bağlamda en sağlam deliller, Amerika'daki siyahi Müslümanlar hareketinden geldi. Psikopat, azılı suçlu ve kişilik bozukluğu olduğu söylenen çok sayıda kişi İslam'ı seçtikten sonra tamamen değişmiş ve manevi açıdan huzurlu ve barışçıl insanlara dönüşmüştü. Aralarındaki bazı eroin ve alkol bağımlıları, daha önce bağımlı olan Müslüman kardeşlerinin yardımıyla bu illetlerden kurtulmuştur. Geçtiğimiz yüzyılda siyahi Müslümanların bu fevkalade değişimini çalışan uzmanlar, psikologların da bu konuya eğilmesi ve söz konusu psikiyatrik yaftaları yeniden formüle etmesi gerektiğini belirtmiştir.

Sonuç olarak sevgili kardeşim, bencilce arzularını hemen tatmin etmek için dinin esaslarına ve kültürel ahlaki geleneklere aykırı davranışlarda bulunan insanların sadece psikiyatrik hastalar olarak görülmemesi, hedonist yaşam tarzını sürdüren ve arzularının cazibelerine yenik düşen bencil kimseler olarak kabul edilmesi gerektiğine inanıyorum.

OTUZ DÖRDÜNCÜ SORU

Farklı Kültürlerden Gelen İnsanların Evliliklerinde Görülen Problemler

İman soruyor:

"Selamlar, kocamla uyumlu olup olmadığımız konusunda ciddi şüphe içindeyim. Onunla nasıl konuşmam ve tepki vermem gerektiği konusunda beni sürekli dizginlemeye ve kısıtlamaya çalıştığı için evliliğimizin gidişatını hiç iyi bulmuyorum. Onunla konuşmaya çalıştığımda bana davranış şeklinden ve "ben böyleyim ve değişmeyeceğim" demesinden rahatsız oluyorum. Ben Amerikalıyım o Afrikalı. Aramızda kadınlarla nasıl iletişim kurulması gerektiğine dair bir kültür çatışması var. Bütün fedakârlıkları yaptığımı ve bütün tavizleri verdiğimi düşünmeme rağmen o benim hiçbir şey yapmadığımı hissediyor, tüm bunları benden zaten beklediğini söylüyor. Bu, evliliğimizi her yönden etkiliyor. Allah'a derinden bir iman beslediğini biliyor ve bunun için ona saygı duyuyorum ama ilişkimizin sağlıklı olduğunu düşünmüyor ve onun yanındayken kendimi iyi hissetmiyorum. Birlikte olmaya başladığımızdan beri kendimi çok daha duygusal ve depresif buluyorum ve en iyisinin ayrılmamız olacağını hissediyorum."

Cevap

Senin problemin nadir görülen bir problem değil. Pek çok kültürlerarası evlilikte eşlerin bu tarz kültürel çatışmalara ve çıkmazlara girdiğine şahidim. Anladığım kadarıyla bir mühtedisin ve önceki hayatını liberal bir biçimde yaşamışsın. Öte yandan kocan, İslam'da hanımın eşine göstermesi gereken saygıyı yanlış yorumlayan ve dinî esasları kadınların itaatkâr köle muamelesine maruz kaldığı yerel geleneklerle karıştıran bir çevrede büyümüş olabilir.

Aile terapisine aldığım bazı vakalarda mühtedi olan hanım, İslam'a yahut Arap, Afrika ve Asya kültürlerine aykırı olan eski liberal alışkanlıklarını tam olarak terk edemiyor. Modern Müslüman erkekler de İslami ögelerle kendi yerel gelenekleri arasındaki farkları saptamakta başarısız oluyorlar. Çoğunluğu eşlerinden itaatkâr bir hizmetçi olmalarını; yemek yapmalarını, giysilerini yıkamalarını, evi temizlemelerini, çocuklara bakmalarını ve geceleri cinsel olarak aktif olmalarını bekliyor. Seni ilgilendirebilecek bir bilgi paylaşayım, İslam'a göre hanımın yemek pişirmek, kocasının kıyafetlerini yıkamak ve ev işleri yapmak zorunluluğu yoktur. Eğer yaparsa teşekkür edilmeli ve değeri bilinmelidir.

Peygamberimiz Hz. Muhammed ev işlerinde eşlerine yardım ederdi. Halife Ömer b. Hattab eşine yemek yaptığı ve giysilerini yıkadığı için toplum içinde teşekkür ederdi. Bunları bir hayır işi addederdi. Dahası, hanımla koca arasında boşanmayla sonuçlanabilecek bir problem varsa, İslam'a göre kadın çocuğa bakmak zorunda da değildir. Bu durumda Kur'an-ı Kerim bize açıkça kocanın eşine bebeğe baktığı için para ödemesi gerektiğini söyler. Kendi bebeğini emzirmeyi reddettiği takdirde, çocukla ilgilenmesi için başka bir kadın bulması gerekir.

Bu örnekte ve benzeri durumlarda geleneksel Müslüman kültürlerde yetişmiş erkeklere dinlerini asıl şekliyle yaşamaları ve İslami olmayan kültürel inanışlardan arınmış bir şekilde evlilik ilişkilerini yürütmeleri tavsiye edilmelidir. Birkaç hafta önce, seninkine benzer bir problem yaşayan bir çifte danışmanlık verdim. Asyalı bir bey ile Avrupalı bir mühtedi hanım evlenmişler. Kültürel normların farklılığını anlamak ve saygı duymak konusunda onlarla konuştuktan sonra, kocayla baş başa görüştüm. Ondan eşinin değerini bilme kabiliyetini geliştirmesini istedim. Hanımının kendi insanlarını bırakıp kocasının ülkesinde yaşamaya geldiğini, dinini bırakıp kocasının dinine geçtiğini, evini ve ailesini bırakıp kocasıyla

yaşamaya geldiğini söyledim. Ona sordum: "Sen bütün bu fedakârlıkları yapmış olsaydın ve değerin bilinmeseydi, ne yapardın?" Ayrıca, eğer hanımına İslam'a karşı olumsuz bir tutum geliştirmesine sebep olacak kadar kötü davranırsa, bunun hesabını ahiret gününde vereceğini söyledim. Onun dediklerim üzerine düşünmesi ve yüz ifadesinin değişmeye başlamasından, eşinin onun için neler yaptığını ve hissettiği acıları anladığını fark ettim. Bir daha da beni görmeye gelmediler!

Sevgili kızım İman, kocanı kadınlara karşı kibar ve sevecen olmasını zorlaştıran geleneklerine uymak ve kadınların kendi hakları için mücadele edebildiği Batı medeniyetinin liberal ahlaki değerlerini benimsemek arasında kalan bir kimse olarak görmeni tavsiye ediyorum. Bu değerler, aslında İslam'ın Arabistan'ın sert ve kaba bedevilerine telkinlerini içeriyordu. Bu açıdan eşine, danışanını bir çıkmazdan kurtarmak için yardımcı olan bir danışman gibi yaklaşmanı istiyorum. Bu nezaket ve anlayışı gösterip ona Hz. Peygamber'i örnek almasını söylersen, o da eninde sonunda yaklaşım ve davranışlarını değiştirebilir. Ayrıca eşine haber vermeden arkadaşlarından veya toplumda saygı duyduğu kişilerden ona tavsiyede bulunmalarını isteyebilirsin.

Bütün bu çabalar bir işe yaramaz ve artık başa çıkamayacağını hissedersen, o zaman ayrılığı buruk bir çözüm olarak düşünebilirsin. Ancak şunu da ifade etmeliyim, eşlerine tahammül edemediğini söyleyen danışmanlık hizmeti verdiğim pek çok kadın hayatlarının sonraki dönemlerinde eski kocaları olmayınca yaşamlarının çok daha çekilmez olduğunu fark etmişlerdi. Yani eşinden boşanmaya karar verirsen, içtenlikle senin için Allah'tan en iyisini dilemelisin.

OTUZ BEŞİNCİ SORU

Eğitimi Hakkında Tavsiye İsteyen Bir Genç

Aziz soruyor:

"Birincisi, bazı meseleleri konuşabilmek için e-mail adresinizden size ulaşmak istiyorum. İkincisi, yüksek lisansımı yapacağım yer konusunda kararsızım. Lisansımı Kahire'deki Ezher Üniversitesi'nde tamamladım ama eğitimime İslam hukuku alanında Malezya Uluslararası İslam Üniversitesi'nde devam etmek istiyorum. Sorun şu ki Arapçam çok iyi olmadığı için Mısır'da devam etmem zor olacak. Ayrıca İngilizce seviyem de pek iyi değil, Malezya'daki üniversite başvuru için çok iyi seviyede İngilizce şartı koyuyor. Tavsiyelerinizi bekliyorum."

Cevap

İlahiyat ve İslami ilimlerde uzmanlaşmak istiyorsan Arapçada ustalaşman şart. Yüksek lisansını Malezya'da yaparsan Arapçanı ilerletemeyeceğin için İslami ilimler alanında nitelikli bir araştırmacı olamayacaksın. Dolayısıyla yüksek lisans eğitimini Mısır'da alıp dilini en üst seviyeye çıkarmanı tavsiye ederim. Yüksek lisansını tamamlayıp dilini iyice geliştirdikten sonra Malezya Uluslararası İslam Üniversitesi'ne doktora için başvurabilirsin. Altı ay içerisinde üniversitede verilen dersleri anlayabilecek seviyede İngilizceni de ilerletebilirsin. Yani Kahire'de bulunduğun sürece imkânlarını kullanmalı ve Arapçanı geliştirmelisin.

OTUZ ALTINCI SORU

Allah Anlayışının İnsanın Hayatı Üzerindeki Etkisi

Bir kardeşimiz soruyor:

"Bunalımdayım. Günahkâr bir kul olduğumu, beni çok kötü şeylerin beklediğini hissediyorum. Bana biraz olsun umut ve huzur veren şu ayetler oluyor: "İnsan için ancak çalıştığı vardır. Şüphesiz onun çalışması ileride görülecektir. Sonra çalışmasının karşılığı kendisine tastamam verilecektir" [Necm, 53/39-41]. Bir kimsenin kötü kaderini değiştirebileceği düşüncesi bana umut veriyor. Ne düşünmem gerektiğini bilmiyorum. Allah'ın beni ve ailemi terk ettiğini hissediyorum. Zaman zaman intihar düşüncesine kapılıyorum. Lütfen bana yardım edin ve bana umut verecek cümleler paylaşın."

Cevap

Bu denli karamsar ve ümitsiz olarak, kendin hakkında bu kadar kötü düşünmene sebep olan işlediğin günahlardan bile muhtemelen daha büyük bir günah işliyorsun. Bir Müslüman geleceği hakkında mutlaka iyimser olmalıdır. Geçmişte ne olduysa Allah affedecektir. O sadece senden alçak gönüllü bir şekilde af dilemeni ister. Samimi ve tövbekâr olmalısın. Fakat iradende zayıflık gösterip aynı yanlışlara tekrar düştüğünde bile, Allah'ın rahmet ve merhametinin sonsuz olduğunu göreceksin.

Allah insanları bir ruhla şereflendirmiştir. Bu ruh bize ait değildir ve onu karamsarlık ve suçluluğun kırbacıyla cezalandırıp küçük düşürme hakkına sahip değiliz. Hz. Peygamber bir Müslümanın kendi kendini küçük düşürmemesi gerektiğini söylemiştir. Ayrıca, "La ilahe illallah diyen kimse cennete gider" buyurmuştur. Senin durumunu ilgilendiren başka

pek çok hadiste de Hz. Peygamber iyimserliğin önemini vurgulamıştır.

Dediğim gibi, dünyada ve ahirette Allah'ın rahmetinden umudu kesecek kadar aşırı karamsarlığa kapılmak insanın işleyebileceği en büyük günahlardan biridir, çünkü Allah'ın merhametsiz ve affetmeyen bir zatı olduğu anlayışına dayanır. Kur'an'da Yusuf suresinde Allah, en sevdiği oğlunu kaybeden ve sağ mı ölü mü bilmeyen Yakub'un (a.s.) hikâyesini anlatır. Acılı baba her şeye rağmen çocuklarına gidip Yusuf'u aramalarını ve Allah'ın yardımından ümit kesmemelerini öğütlemiştir, çünkü sadece inanmayanlar O'nun ilahi lütfundan ümidini keser. Ve gerçekten de Yakub'un duaları karşılık bulur ve çok sevdiği oğluna kavuşur. Kur'an'da geçen bu ayetler aşırı karamsarlık ve umutsuzluğun iyi bir Müslümanın özellikleri olamayacağını bize açıkça ifade eder. Allah seni bir Müslüman olarak, Allah'ın kim olduğunu bilmeyen milyarlar arasından kendine inanan bir kimse olarak seçmiştir. O sana Allah korkusu olan, O'na teslim olan ve O'nu seven bir kalp vermiştir. Daha ne istiyorsun!

Yeri gelmişken ifade edeyim, modern bilişsel psikoloji disiplini, psikolojik olarak belimizi büken karamsar ve bunaltıcı hislerin sorumlusunun iç karartıcı olumsuz düşüncelerimiz olduğunu ortaya koyar. Bugünlerde bilişsel terapistler, hastalarını depresif ve kaygılı düşüncelerini iyimser ve olumlu olanlarla değiştirmeye zorlarlar. Bu yöntemlerle tedavi olan hastalar bunalımlı duygu durumlarını çabucak atlatırlar. Dolayısıyla sen de karanlık bir gelecek ve kötü bir kader beklemene sebep olan düşünceleri objektif bir şekilde sorgulayabilirsen onları yenebilir ve üstesinden gelebilirsin. Çünkü çoğunlukla bunlar sağlam temellere dayanmayan kabuller ve irrasyonel çıkarımlardan oluşur.

Görünüşe bakılırsa geleneksel Müslüman bir ailen var. Bu ailelerde çocuklar genel olarak Allah'ı sadece cezalandırıcı ve hesap sorucu bir biçimde tahayyül ederek yetişirler. Ebeveynler çocuklarının yapma-

larını istemedikleri şeyleri engellemeye çalışırken, sürekli olarak bu dar görüşlü Allah anlayışını kullanırlar. Bu zavallı çocuklar büyürken, Allah'ı onları seven, merhametli ve bağışlayıcı bir Yaradan olarak görmezler. Bu yüzden bunalıma girmeye ve aşırıcı militan gruplara katılmaya meyilli olurlar. Senin durumun da böyleyse Allah'ın sevecen, şefkatli ve bağışlayıcı hususiyetlerini vurgulayan eserleri okumalısın. Rivayetlere göre Hz. Peygamber bir defasında ashabıyla sohbet ederken, telaş içinde kaybolmuş bebeğini arayan bir kadın gördü. Sonunda bebeğini bulan anne onu şefkatle bağrına bastı ve sevinç içinde ağlamaya başladı. Bu görüntü karşısında ashap da çok duygulandı. Yüzlerindeki ifadeyi gören Hz. Peygamber şöyle buyurdu: "Bu annenin çocuğuna olan sevgisinden etkilendiniz mi? Size yemin olsun ki Allah, kullarına karşı bu annenin bebeğine beslediğinden daha fazla sevgi ve merhamet besler."

Yani sevgili oğlum/kızım, Allah hakkındaki görüşlerini değiştirmeni şiddetle tavsiye ediyorum. Bu kötümser karanlık düşüncelerin seni yoldan çıkarmasına ve şeytanın seni gelecek için umut olmadığına inandırıp en menfur günahlardan olan kendi canını almaya yönlendirmesine izin verme. Bir de bu çirkin düşünceler zihnini meşgul ederken yalnız kalmamaya dikkat et. İyi Müslüman arkadaşlar bulmaya çalış, onlarla ilişki kurup bu olumsuz his ve düşüncelerinden kurtulabilmek için yardım ara. İslami olmayan bu belirtileri yok edebilmek ve hayırlı bir ölümle öbür dünyaya göç edebilmek için kalbinin derinliklerinden Allah'a dua et.

Eğer bütün bu önerilere rağmen bir umut ve çıkış kapısı bulamıyorsan bir psikiyatriste danışmalısın. Depresyonda olabilirsin. Aşırı karamsarlık ve suçluluk hissi, esas semptomların başında gelir. Ancak psikiyatrik ve psikolojik tedaviyle kısa sürede atlatılması mümkündür.

OTUZ YEDİNCİ SORU

İhtidanın Sebep Olduğu Bir Problem

ABD'den bir Müslüman soruyor:

"Eşimle tanıştığımız zamanlarda ben bir Hıristiyandım, o ise dinine pek bağlı olmayan bir Müslümandı. Amerika dışında geçirdiğim sürede İslam hakkında bilgi sahibi oldum. Bir müddet sonra şehadetimi getirdim ve elhamdülillah hidayete erdim. Şimdilerde İslam'a olan sevgim ve Allah'a olan inancım kuvvetlenirken eşiminki hemen hemen aynı kaldı. Aramızın giderek açıldığını hissediyorum. Ben evde ibadet ederken o başka bir odada televizyon izliyor. Artık bir oğlumuz var ve bu sebeple mesele daha da ciddileşti, çünkü onun İslami bir ortamda yetişmesini istiyorum. Eşimle aramızda pek bir yakınlık kalmadı ama birbirimize herhangi bir düşmanlık da beslemiyoruz. Onu seviyorum ancak evlilik için dinimden fedakârlık yapmak zorunda kaldığımı hissediyorum. Bu durumu tehlikeli buluyorum. Her türlü tavsiyeniz için şimdiden teşekkür ederim."

Cevap

Senin örneğin gibi durumlar nadir değil. Daha önceleri Hıristiyan olup Müslüman bir erkek/kadını seven ve sonra İslam'la şereflenen birkaç kişi tanıyorum. Bütün bu örneklerde eşleri dinlerine çok bağlı olmayan Müslümanlardı. Çoğunda da Müslüman kadın evleneceği Hıristiyan erkeğe ailesinden evlilik için izin alamayacağını belirtmiş, dolayısıyla en azından Müslüman olduğunu söylemesini istemişti. Kâğıt üstünde Müslümanlığa geçen koca, sonraları İslam'ı gerçekten benimsemişti. Bunlardan bazıları dindar ve samimi Müslümanlar oldular. İhtida sonrasında da Müslüman hanımlarından giyimlerine

dikkat etmelerini, alkol kullanmamalarını ve kadın erkek karışık verilen partilere gitmemelerini istediler. Bildiğim pek çok örnekte doğuştan Müslüman olmasına rağmen kadın kocasının taleplerine uymayı reddetti. Bu kardeşlerimizden bazıları eşlerinden boşanmak durumunda kalmışlar ve manevi açıdan da kendilerine eşlik edecek ve mutlu bir evlilik hayatı sunabilecek mütedeyyin kadınlarla evlenmişlerdi. Bir iki örnekte de evlilik sonrası hidayete eren Hıristiyan kadınlar oldu. Yakından tanıdığım bir tanesinde, kadın kocasına onu İslam'la tanıştırdığı için teşekkür etmiş, sabrı ve sevecenliğiyle öyle iyi bir eş olmuştu ki, adam doğuştan mensubu olduğu dinin kurallarına göre yaşamaya başlamıştı!

Senin durumuna gelecek olursak, eşinle nazik bir biçimde öfkesini uyandırmadan konuşmalı ve seni İslam'a yönlendirdiği için teşekkür etmelisin. Kendi dinine seni yaklaştırmasına rağmen gereklerini yerine getirmediği için utanması gerektiğini hissettirmelisin. Bunun ciddi bir mesele olduğunu, davranışlarını değiştirmezse onunla yaşamanın senin üzerinde ciddi bir manevi yük oluşturduğunu ona anlatmalısın. Değişmesi için ona zaman tanımalı, aksi takdirde dinine bağlı bir başka kadınla evleneceğini ona sezdirmelisin. Bütün bunlardan sonra yine değişmezse boşanmayı ciddi biçimde düşünmelisin. Hâlâ genç bir insan olarak, oğlun için mutlu ve İslami bir yuva kurabilirsin.

Bazı âlimler Müslüman bir erkeğin bir Hıristiyanla bile yaşamasının caiz olduğunu, senin eşin de dinine bağlı olmasa da en azından bir Müslüman olduğu için tahammül etmen gerektiğini söyleyebilirler. Bu tür bir tavsiye, çocuğun İslami bir ortamda; Müslüman amcalar, teyzeler, kuzenler ve öğretmenler arasında yetiştiği durumlar için geçerli olabilir. Ancak çağımızı ve yaşadığın coğrafyayı göz önüne alınca, oğlun büyüdüğü sırada etrafındaki her şey onu iyi bir Müslüman olmaktan alıkoymak için uğraşıyor. Dolayısıyla seküler materyalist bir toplumda iyi bir

Müslüman olabilmesi için gerçekten dinine bağlı bir annesi olması şarttır. Senin de maneviyatıyla sana eşlik edecek bir yol arkadaşına ihtiyacın var.

Eninde sonunda eşin değişmezse, gelecekte bir başına kalıp gençken evlenmediğin için hayıflanan yaşlı bir adam olabilirsin. Sana Müslüman bir danışman olarak en gerekli tavsiyeyi vermiş olduğumu düşünmeme rağmen, yine de bir başka Müslüman âlimden de yardım almanı salık veririm.

OTUZ SEKİZİNCİ SORU

Sadece Kalabalık Önünde Konuşurken Ortaya Çıkan Monosemptomatik Bir Fobik Anksiyete Vakası

Bir kardeşimiz soruyor:

"Özgüvenimi nasıl artırabilirim? Neden bilmiyorum ama ne zaman insanların önünde konuşmam gerekse kalbim güm güm atıyor, nabzım belki yüz otuzlara çıkıyor. Genel olarak kendine güveni olmayan bir insan değilim. İyi eğitimliyim ve özgüvenim yüksek. Ancak bu özgüven bazı stresli sosyal ortamlarda kayboluyor. Özellikle ders anlattığım ve Kur'an okuduğum sırada kontrolümden çıkıyor. Bu problemle başa çıkabilmek için tavsiyeniz var mı?"

Cevap

Bu meseleyi daha önceki bir soruda, "Özgüvensizlik ve sosyal anksiyete" başlıklı kısımda değerlendirmiştim. Fakat bununla ilgili sıkça soru geldiği için cevabımı farklı bir perspektiften tekrar edeyim. Bu problem travmatik bir tecrübe sonrası insanlarla konuşup sosyalleşirken kendini gösterebilir. Bu sosyal fobinin tedavisiyle ilgili epey faydalı çalışmalar vardır. Psikologlar sistematik duyarsızlaştırma olarak bilinen özel davranış değiştirme tekniklerini uygulamaktadır. Süreç oldukça basittir. Danışanın dinginleşip rahatlaması sağlandıktan sonra kendisini giderek daha zorlayıcı sosyal durumlar içinde tahayyül etmesi istenir. Rahatlatmak için hafif sakinleştiriciler, derin nefes eşliğinde progresif vücut rahatlatma yöntemleri, hafif hipnoz veya manevi/dinî tefekkür vasıtaları kullanılır.

Hasta tamamen rahatladıktan sonra en az anksiyete uyandıran sosyal durumları, örneğin çocuklarla

veya itibarı düşük kimselerle konuşmayı hayal etmesi istenir. Bu sahneleri tekrar tekrar bu rahatlama hâlinde canlandırdıktan sonra böyle durumlarda ortaya çıkan anksiyetenin üstesinden gelmeye başlar. Bu aşama iyice öğrenildikten sonra terapist hastayı gittikçe daha fazla anksiyete uyandıran durumlara –mesela nazik ve alçakgönüllü bir iş arkadaşıyla konuşmaya– doğru taşır. Bu süreç en üst seviyeye çıkana kadar tekrarlanır, sonunda kişi kendini eleştiri yağdıran bir topluluk önünde konuşurken hayal eder. Hastaların bu farazi durumları gerçek hayatlarındaki tecrübelere nasıl kolaylıkla taşıdıkları görülünce hayret edilecektir.

Ben de bir defasında sosyal fobisi olan genç bir Suudluya sürekli yanında bulunmadığım hâlde yardımcı olmuştum. Kendisi köyündeki en iyi eğitimli insandı ve köy derneğinin başkanı seçilmişti. Her hafta konuşma yapması bekleniyordu. Onunla birlikte köyüne kadar gidemezdim, bu yüzden ona giderek zorlaşan bir sosyal durumlar listesi hazırlamasında yardımcı oldum. Derin nefes egzersizleri ve tefekkür eşliğinde progresif kas rahatlaması eğitimi verdim. Sonra arabasıyla köyün dışına bir yere gitmesini, iyice rahatlayıp en kolaydan zora doğru listedeki durumları hayal etmesini söyledim. Ayrıca yanına bir ses kayıt cihazı almasını, topluluk önünde konuşma pratiği yaptıktan sonra kendi sözlerini dinleyip düzeltmesi gereken noktalar üzerinde çalışmasını söyledim. Bu parlak genç terapisini resmen kendi kendine yaptı. İki ay içerisinde köy derneğinde duraksama ve anksiyete belirtisi olmadan konuşma yapmaya başladı. Ona asıl yardımcı olan da farazi durumlar üzerinde çalışırken ve bunları gerçek hayatta uygulamaya dökerken Allah'ı ve O'nunla olan ilişkisini düşünmesiydi. Sen de Müslüman bir davranış terapisti bulursan bu kolayca tedavi edilebilir durumdan rahatlıkla kurtulabilirsin.

OTUZ DOKUZUNCU SORU

Sorumsuz Bir Eş

Bir kardeşimiz soruyor:

"Sorumu size aslında dün göndermiştim ama bugün bir daha göndermem istendi. Ne yazık ki hayatımda hiç yaşamayacağımı düşündüğüm bir mesele hakkında size yazıyorum. Birkaç sene önce anne ve babamın rızasını almadan sonradan Müslüman olmuş biriyle evlendim. Bu sebeple aynı bölgede yaşamıyoruz. Son iki yıldır sadece birkaç hafta beraber vakit geçirdik ama telefon üzerinden her gün konuşuyoruz. Üç hafta kadar önce bir tartışma yaşadık ve on beş gün boyunca onu hiç aramadım. Biraz yalnız kalmaya ihtiyacı olduğunu hissetmiştim. Sonra aradığımda onu terk ettiğimi düşündüğünü öğrendim. Dolayısıyla ilişkimize dair bütün umutlarını yitirmiş ve İslam'ı da bırakmıştı. Eski yaşam tarzına geri dönmüş, başka erkeklerle birlikte olmuş, içki içmiş ve açık saçık giyinmeye başlamıştı. Şimdilerdeyse hayatına bir Müslüman olarak devam edip etmemeyi tekrar gözden geçiriyor ve ilişkimizi yeniden değerlendiriyor.

Bu olanlardan sonra çok kederlendim. Hayatımda hiç bu kadar yalnız, mahvolmuş, yıkılmış ve ihanete uğramış hissetmemiştim. Acımın ancak bu dünyadaki yaşamım sona erince dineceğini her gün düşünüyorum. Ona ve sözlerine olan güvenimi tamamen kaybettim. Bu eylemlerin cezaları hakkında çok sayıda yazı okudum, ama benim bulunduğum "mağdur" konumundaki kişinin ne yapması gerektiğine dair hiçbir şey bulamadım. Bize bağımlı çocuk veya başka kimselerin olmadığını ve farklı ülkelerde yaşadığımızı da belirtmeliyim. Bir Müslüman olarak onunla olan ilişkim konusunda neler yapmamı tavsiye edersiniz?"

Cevap

Cevabını alman için yapılan yeniden programlamayı kabul ettiğin için teşekkür ederim. Fakat sana söylediklerimi bir akrabalık ilişkisi içinde değerlendirip beni yeğenine acı gerçeklerle öğüt veren bir amca olarak görmeni istiyorum. Bir danışman ve bir psikoterapist olduğum doğrudur. Modern danışmanlığın bilhassa "koşulsuz kabul" ve "yargılama yapmama" ilkelerine dayandığı da doğrudur. Ama Afrika-Arap kültüründe yetişmiş bir Müslüman olarak üstüme düşeni yapmakla mükellefim. Senin evlilik hikâyen başından sonuna olağan dışı görünüyor. Sevgini hak etmeyen bu kadına âşık olduğunu ve aşkının gözünü kör ederek gerçekleri olduğu gibi görmeni engellediğini düşünüyorum.

Evvela anne ve babanın rızasını almadan evlenmişsin, bir kere bu İslami açıdan yanlış veya en azından uygun görülmeyen bir eylemdir. İslam tarihindeki olaylardan bu çıkarımı yapabiliriz. Abdullah b. Ömer b. Hattab, çok sevdiği güzel bir kadınla evlenmişti. Babası Hz. Ömer gelini yüzünden oğlunun İslami vazifelerini aksattığını gözlemlemişti. Bu sebeple oğluna eşinden boşanmasını söyledi. Abdullah için bu çok zordu. Hz. Peygamber'e gidip ne yapması gerektiğini –biraz da babasının fikrini değiştirmesini umarak– sordu. Ama Hz. Peygamber de babası ne diyorsa öyle yapmasını söyledi. O da eşinden boşandı.

Yani anne babanın rızasını almadan evlenmen yaptığın ilk hata olmuş. Bizim kültürlerimizde çocuklar doğru yöntemleri kullanıp isteklerini sürekli tekrarlarsa ebeveynlerin fikirlerini değiştirdiği sık sık görülür. İkinci hatan ise yeni Müslüman olmuş eşini, İslami olmayan bir ülkede dinî ve ahlaki destekten yoksun bırakman ve iki senede yalnızca birkaç haftalığına görmen olmuş. Eğer bu kadın seninle evlenebilmek için Müslüman olmuşsa, onunla beraber yaşamalı ve bu zorlu ahlaki ve manevi geçiş sürecinde ona yardımcı olmalıydın. Böyle yapmadın. Üstelik onun hayatına bir Müslüman olarak devam etmesi için güç verecek aranızdaki yakın bağı da kopardın.

Bu kadarını en azından günlük telefon konuşmaları ve e-mail üzerinden devam ettirebilirdin.

Yine de, ona çok fazla haksızlık etmeden, kocası iki hafta onu aramayı bıraktı diye bir kadının zinaya ve içkiye düşmesi bana pek inanılır gelmiyor. Dürüst olmak gerekirse iki yıllık uzaktan evliliğiniz sırasında da bu ahlaksız davranışlarda bulunmuş olabilir. İki hafta, eşine sadık olan bir kadının başka bir adamla yeni bir evlilik dışı ilişkiye girmesi için çok kısa bir süredir.

Başına gelen üçüncü felaket, kıskançlık hissini neredeyse kaybetmen olmuş. Böyle bir kadınla ilişkin koptuğu için nasıl böyle bir kedere kapılır, yalnız kalmış hissedip ölmeyi istersin? Senin İslami kültüründe bir eş başka bir erkeğe ilgi gösterir veya bir aşk mektubu dahi yazarsa, kocası hemen öfke içinde onu boşar. Bazıları ona fiziksel olarak zarar verebilir. Elbette şiddet eylemlerini hiçbir şekilde tasvip etmiyorum, ancak genç bir erkeğin bu çok değerli kıskançlık ve eşini koruma hissini kaybetmesi beni çok rahatsız ediyor. Erkek hayvanlar bile dişileri için nasıl dövüşüyor, ölümüne mücadele ediyorlar. Şeriatta zina eden bir kadınla yaşamayı kabul eden erkeğe deyyus denir ve Hz. Peygamber "Deyyuslar cennete giremez" diye buyurmuştur.

Evladım, bütün bu olaylar sırasında sadece bencil aşk ve menfaatlerinle hareket etmişsin. Ne anne babanı ne de doğacak çocuklarını düşünmüşsün. Bu kadından doğacak çocukların nerede yaşayacak? Ve bu kadın çocuklarını yetiştirecek iyi Müslüman bir anne olabilir mi? Bence bütün bunlar üzerine bir iç muhasebe yapmalı ve değişmek için gayret göstermelisin. Ondan çocuk sahibi olmadan önce bu kadının karakteri ortaya çıktığı için Allah'a şükretmelisin. Bu kederli hâlinin uzun süre devam edeceğini sanma. Tutkulu bir şekilde hızla başlayıp aynı süratle tükenmeyen hiçbir aşk yoktur. Devam eden ilişkiler, giderek daha çok olgunlaşanlardır. Bu yüzden birkaç ay sabredersen duygusal hâlinin toparlanacağından emin olabilirsin.

Hayatının stresli bir döneminden geçtiğin belli oluyor evladım. Pek çok araştırmaya göre dünyanın her yerinde boşanma ve ayrılık süreçleri insanların en stresli tecrübeleridir. Fakat zamanın bunun ilacı olduğu ve özellikle iyi bir arkadaşın tesellisi eşliğinde psikolojik yaraların sarıldığı da görülmüştür. Ayrıca tebdilimekânda ferahlık vardır. Bir Müslüman olarak senin durumunda, arkadaşların ve ortam değişikliklerinin yanı sıra bütün bu çarelerden çok daha büyük bir imkânın var. Manevi yenilenme için Allah'a sığınmak, psikolojik durumunu değiştirmende çok faydalı olabilir. Bütün samimiyetinle Allah'a dua et ve eminim O da sana karşılık verecektir, çünkü Kur'an'da şöyle buyurur: *"Kullarım, beni senden sorarlarsa, gerçekten ben (onlara çok) yakınım. Bana dua edince, dua edenin duasına cevap veririm. O hâlde, doğru yolu bulmaları için benim davetime uysunlar, bana iman etsinler"* [Bakara, 2/186].

Son olarak, yaşadığın yerde senin problemlerini dinleyebilecek, manevi rehberliğiyle seni rahatlatacak ve kederlerini giderecek samimi ve bilgili bir mürşit bulmanı tavsiye ediyorum. Onunla zaman geçirmeye çalış ve yapabilirsen onunla birlikte ibadet et, onu bir örnek ve manevi rehber olarak al. Fakat ciddi bir depresyon geçirdiğini düşünüyorsan profesyonel psikiyatrik yardım da almalısın.

Bununla birlikte, kendinden emin bir biçimde eşinle açıkça konuş, evliliğinin bittiğini ama arkadaş kalmak istediğini söyle. Müslüman bir kadın olarak ona destek ol, hediyeler gönder. Kısa süre içinde daha uygun bir koca bulabilir, çünkü birlikte olursanız seni başka erkeklerle aldatma ihtimali aklından hiç çıkmayacaktır. Allah'a ve O'nun elçisine olan imanın, işlediği her türlü günahtan çok daha önemli olduğunu söyle. Tesettürü terk eden, içki içen ve karşı cinsten arkadaşlar edinen ama Allah'a iman eden bir kadın, bütün bu eylemlere bulaşmayan ama Allah'a iman etmeyen kadından daha üstündür. Dolayısıyla imanını korumasını ve Allah'ın rahmetinden ümit kesmemeyi ona aşılamaya çalışmalısın.

KIRKINCI SORU

Dikkat Dağınıklığı

Fazile soruyor:

"Bir öğrenci olarak benim problemim, derslerime yeterince konsantre olamıyor ve dolayısıyla iyi notlar alamıyorum. Ne zaman ders çalışmak için otursam aklım çok farklı yerlere gidiyor. Çalıştığım derse dönünce de dikkatimin ne kadar dağınık olduğunu fark ediyor, kendi kendime sinirlenip çalışmayı bırakıyorum. Konsantrasyonumu geliştirmeyi ne kadar denesem de başarılı olamadım. Lütfen bana yardımcı olun."

Cevap

Dikkat dağınıklığı hakkındaki bu problemin, yüksek ateş veya baş ağrısı şikâyetiyle doktoruna başvuran hastanın durumuna benzer. Bu tür fiziksel rahatsızlıklar grip, sıtma, verem veya çok sayıda başka hastalık sebebiyle ortaya çıkabilir. Hakeza dikkat dağınıklığı da pek çok psikolojik, eğitimsel veya biyolojik nedenden kaynaklanabilir. Bazen zekâ seviyesinin düşüklüğü dolayısıyla yaşanan hayal kırıklığı yüzünden de oluşabilir. IQ seviyesi düşük bir kimse okul veya üniversitedeki derslerinde çok zorlanabilir. Okumak için bir kitap açtığında aklı başka yerlerde, daha ilginç aktivitelerde kalabilir. Ders çalışırken isteksiz ve sıkılgan olabilir. Dikkat eksikliği evde ve okulda yaşanan psikolojik problemlerden veya aşırı stres gibi sebeplerden kaynaklanabilir. Örneğin anne ve babası sürekli kavga eden bir gencin, evde derslerine odaklanması oldukça zor olabilir. Başka durumlarda öğrencinin onu motive eden ve seven iyi ebeveynleri olsa da, çevresiyle veya sınıf arkadaşıyla yaşadığı kişisel problemler sebebiyle dikkati dağılıyor olabilir.

Ayrıca belli vitaminlerin eksikliği veya hormonal bozukluklar gibi organik sebeplerden dolayı dikkat dağınıklığının yaşandığı vakalar da görülmüştür.

Senin durumunla ilgili bilgim kısıtlı olduğundan şikâyetinin sebebiyle ilgili kesin bir açıklama getiremesem de sana tavsiyem, ders çalışmak için uzun saatler boyunca kendini zorlamamalısın. Örneğin, dört saat çalışman gerekiyorsa, tek bir seferde değil sekiz adet yarım saatlik dilimler hâlinde derse oturabilir, on veya on beş dakikalık aralar verip sevdiğin şeylerle ilgilenebilirsin. Yorgun hissettiğinde veya dikkatini toplayamadığında kendini zorlamamalı ve kısa bir ara vermelisin. Eğitim psikologları, her ikisinde de aynı zaman harcansa da dağınık periyotlar hâlinde ders çalışmayı tek bir blok olarak çalışmaktan çok daha faydalı olduğunu fark etmişlerdir. Senin yararına olacak bir başka tavsiye de tek başına çalışmaktan kaçınmak olabilir. Sınıfından iyi bir arkadaş bul ve onunla birlikte ders çalış. Ödevin belli kısımlarını paylaşabilir ve birbirinize anlatabilirsiniz. Bu önerileri uyguladığın takdirde dikkat sürenin ve derslerine ilginin yavaş yavaş arttığını fark edeceksin. Düzenli beslenmeye önem vermeli, farklı vitaminler, mineraller ve proteinle takviye etmelisin. Ayrıca düzenli egzersiz yapmak da vücudunda gerekli hormonların dengeli bir şekilde salgılanmasına yardımcı olacak ve sana zindelik kazandıracaktır. Son olarak, derslerinde kolaylık sağlaması ve sorunlarının hafiflemesi için Allah'a dua etmeyi ihmal etmemelisin.

KIRK BİRİNCİ SORU

Esrar Bağımlılık Yapmayan ve Kullanımı Tehlikeli Olmayan Bir Madde midir?

Bir kardeşimiz soruyor:

"Benim problemimi herhangi bir müftü henüz cevaplamış değil. Fakat madde kullanım problemimin üstesinden gelebilmek için rehberliğe veya rehabilitasyona ihtiyacım var. Uzun süre esrar kullandım. Beni iyi ve yaratıcı hissettiriyordu. Tekrar kullanmayı şiddetli bir şekilde arzuluyorum. Pek çok insan kokain ve eroin gibi daha tehlikeli uyuşturucu maddeler kullanıyor. Esrar kötünün iyisi olarak görülebilir, çünkü bağımlılık yapmıyor ve hatta bazı doktorlar tarafından ilaç olarak veriliyor. Esrar kullandığımda derinden tefekkür edebiliyorum ve manevi olarak zenginleşip Allah'a bağlandığımı hissediyorum. Ancak keşke bir terapi alıp bu maddeye olan arzumdan kurtulabilsem. Bütün bunları düşünerek kendimi mi kandırıyorum, bir tuzağa mı düşüyorum bilemiyorum. Sürekli eski hâlime dönmeye dair düşünmekten kendimi alıkoymak için bana ne gibi tavsiyelerde bulunabilirsiniz? Daha önce pek çok şey denedim ve başarısız oldum. Bu maddeyi kullanmayınca hayat bana çok monoton ve sıkıcı geliyor. Duygu ve düşüncelerimi dolduracak bir şey bulamadım. Alışkanlık hâline gelmiş bu madde kullanımından kurtulabilmek için tavsiyelerinizi bekliyorum. Bir terapiste gitmek istemiyorum."

Cevap

Kendini kandırıp kandırmadığını veya kendi deyişinle "bir tuzağa düşüp düşmediğini" merak ediyorsun. Sana karşı dürüst olmalıyım, esrar kullanımına bahane üretip mantıklı sebepler bulmaya çalışarak kendini kandırıyorsun. Hayatın acı gerçeklerinden

kaçmak için bu batağa saplanıyorsun. Bazı sözde bilim adamlarının aksine, esrar tehlikesiz bir madde değildir. Bağımlılık yapar. Uzun süreli kullanımının beyne kalıcı biçimde zarar verdiği bilinmektedir. Hafızayı ve bilişsel işlevleri kötü yönde etkiler ve zekâ seviyesini düşürür. Zaman zaman hastalara ilaç olarak verilmesi bağımlılık yapmadığı anlamına gelmez. Şiddetli acılar çeken kanser hastalarına en tehlikeli uyuşturucu maddelerden biri olan afyon verilir. Birtakım tıbbi otoriteler zaman zaman bazı maddelerin veya sakinleştiricilerin güvenli olduğunu ve bağımlılık yapmadığını öne sürse de, insanların yaygın bir şekilde kullanmaya başlamasıyla bağımlılık yaptığı anlaşılmıştır. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, insanları kokain kullanmaya teşvik etmiştir. Yaşadığı bazı burun problemleri sebebiyle kokain kullanmaya başladıktan sonra bu maddenin kendisine daha iyi bir psikolojik anlayış ve yaratıcılık verdiğini iddia etmiş, bu maddenin zararlı olmadığını ve bağımlılık yapmadığını söylemiştir. Kokainin etkisi altındayken ortaya çıkan yaratıcı fikirleri eninde sonunda tuhaf cinsel teorilere dönüşmüş ve inşa ettiği psikanalitik yapının sonunu getirmiştir. Bu teorileri kokaine bağımlı olduktan sonra oluşturmuştur.

Şimdilerde bilim adamları bize kokainin zararlı ve bağımlılık yapan bir madde olduğunu söylüyor. Zamanında sigara içmek tiryakilik değil, sadece bir alışkanlık demişlerdi. Ama sonra fikirlerini değiştirdiler ve şimdi nikotinin bağımlılık yaptığını ve kanserojen olduğunu söylüyorlar. Yemen ve Etiyopya'da yaygın olarak çiğnenen ve amfetamin benzeri bir uyarıcı içeren "gat" isimli bitki için de zararsız olduğu ileri sürülmüştü. Ancak devam eden araştırmalar neticesinde bu maddenin, başlangıçta kullanan kişiyi iyi hissettirip dikkatini artırsa da, alışkanlık biçiminde uzun süreli kullananların psikolojik olarak zarar gördüğü ifade edilmiştir. Yine sakinleştirici olarak verilen valium ilk piyasaya sürüldüğünde bağımlılık yapmadığı söylenmişti. Anksiyetesi olan insanlar

aşırı şekilde bunu kullanmaya başladı. Daha sonra ciddi ölçüde bağımlılık yaptığı ortaya çıktı. Şimdilerde esrarın bağımlılık yapmayabileceği veya birtakım faydaları olabileceği bize söylense de, hayvanlar ve insanlar üzerine yapılan son araştırmalar açıkça bunu yalanlıyor.

Daha gençsin, dolayısıyla bu yaşında esrara bağımlı olman uzun vadede senin için daha ciddi etkilere yol açabilir. Her türlü tiryakilikten veya kötü alışkanlıktan kurtulabilmek için kişinin azimli olması ve zorluklara karşı koyması şarttır. Pek çok genç Müslüman erkeğin tövbe edip madde kullanımını bırakmak ve her türlü tekrar başlama arzusuyla ciddiyetle savaşmak üzere yemin ettiğine şahit oldum. Bu süreç, kişiyi ve bağımlılığını terk edince ortaya çıkan geri çekilme belirtileri ve arzunun üstesinden gelebilmesi için destekleyen ve eşlik eden bir arkadaş grubuyla çok daha kolaylaşır. ABD'de Malcolm X'in yaşamı sırasında siyahi Müslümanların eroin gibi en zararlı madde bağımlılıklarından kurtulabildiğinin görülmesi epey umut verici olmuştur. Bu büyük başarı, bağımlıyla birlikte kalmaya gönüllü olan, maddeye tekrar başlamasına engel olan ve vücudunun zehirden arındığı süreçte beliren geri çekilme semptomlarına karşı koyması için cesaretlendiren insanların derin kardeşlik bağları sayesinde mümkün olmuştur. Sonrasında eski bağımlının iyi ve sağlıklı beslenmesi için imkân sağlamış ve hemen onu diğer bağımlılara yardımcı olan gruba eklemişlerdir.

Dolayısıyla bir an önce bu meseleyi savsaklamayı bırakmanı, vaktini manevi açıdan ihya ederek geçirmeni sağlayacak ve alışkanlığını terk etmene yardımcı olacak çeşitli tecrübelere yöneltecek Müslüman bir arkadaş grubuna katılmanı sana tavsiye ediyorum. Ayrıca imkânın varsa şu anda yaşadığın çevreyi kökten bir şekilde değiştirmen de faydalı olabilir. Yetmişli yıllarda Sudan'daki alkolikler üzerinde yaptığım bir çalışmada geçici olarak Suudi Arabistan'a gidip işe başlayan kişilerin bağımlılıklarından

tamamen kurtulduğunu gözlemlemiştim. Bu etkili değişim, sadece Hartum'dan Suudi Arabistan'ın bir şehrine veya köyüne yapılan birkaç saatlik bir yolculukla mümkün olmuştu. En yüksek yüzdeyle bu kötü alışkanlıktan kurtulanlar, Suudi Arabistan'ın kırsal ve ücra yerlerine göç edenlerdi. Çoğu Sudan'a döndükten sonra bile kötü alışkanlıklarına tekrar başlamadı. Yani köklü bir ortam değişikliği ve dinine bağlı Müslümanlarla ilişki kurmak uyuşturucu bağımlılığının üstesinden gelmene yardımcı olabilir.

Ayrıca pek çok Sudanlı alkol ve uyuşturucu bağımlısının bir tarikata intisap edip şeyhten tövbe aldıktan sonra manevi eksenli yeni hayatlarına sadık kaldıkları ve eski tiryakiliklerini arzulamaksızın tamamen terk ettikleri görülmüştür. Belki onlar gibi, maneviyatıyla seni yönlendirecek bir mürşide ihtiyaç duyuyorsundur.

KIRK İKİNCİ SORU

Duygusal Problemler Yaşayan Bir Hanıma Nasıl Davranmak Gerekir?

Bir kardeşimiz soruyor:

"Benim problemim şu: Eşim anne ve babamdan nefret ediyor ve onlar yokken haklarında çok saygısızca konuşuyor. Dolayısıyla eşimin onlardan ne kadar nefret ettiğini bilmiyorlar. Bense çok öfkeleniyor ve zaman zaman ona bağırıyorum. O da ağlamaya başlıyor ama özür dilemiyor. Nefretinin odağı çoğu zaman annem oluyor, çünkü ona göre annem onu kız kardeşlerimi sevdiği kadar sevmiyor. Anne ve babama ne zaman bir hediye alsam çok sinirleniyor. Ben de bu yüzden ona kızınca ağlamaya başlıyor. Üstadım, bir süre önce Mekke'ye gittim ve eşimin anne ve babama yönelik bu tutumunu değiştirmesi için Allah'a dua ettim. Daha iki aylık evliyiz ve hayatım boyunca bu problemle yaşayacağımı düşününce çok üzülüyorum. Onu boşamayı düşündüm ama kısa zaman önce hamile olduğunu öğrendim. Üstadım, lütfen ne yapmam gerektiğini söyleyin."

Cevap

Senin söylediklerin genç gelinler ve kayınvalideler arasında yaygın görülen bir problemdir. Arap dünyasının bazı kültürlerinde bu sorun, Afrika ve Asya ülkelerine göre çok daha vahim bir hâl alabilir. Hz. Peygamber bir hadisinde annesi yerine eşini, babası yerine arkadaşlarını tercih eden kimselere sitem etmiştir. Ancak yine de genç eşinin duygusal problemlerini anlamaya çalışmalısın. Evliliğin başlarında eşine anne babaya itaatle alakalı bazı şeyler söylemiş ve ona olan sevgi ve saygın bakımından kötü hissetmesine sebep olmuş olabilirsin. Ayrıca anladığım kadarıyla eşin, senin sevgini paylaşanlara patolojik bir

kıskançlık duyan ve başkasına muhtaç bir kimse olabilir. Seninkine benzer bir vakada bir kardeşimiz annesine, eşinin onu çok sevdiğini ve hep methettiğini söylemiş, aynısını eşi için tekrarlamış ve problemini çözmüştü. Bu tür masum yalanlarla yapılan diplomasi Hz. Peygamber'in bir hadisine dayandırılarak caiz görülmüştür. Eşine davranış şeklini değiştirmenin onun özgüvenini yeniden kazanmasına ve özellikle annene karşı nefretinin azalmasını sağlayacağından emin değilim. Eşinin davranışını değiştirmediği bariz olduğuna göre en azından onun ağlamasıyla sonuçlanan sürekli kendini kaybedip ona bağırma huyundan vazgeçmelisin. Belki de onunla konuşmayı bırakmak, yatağını paylaşmayı reddetmek veya tam tersi daha çok sevgi gösterip moralini yükseltecek sözler söylemek gibi farklı tutumlar geliştirmelisin.

Eşinin duygusal açıdan olgun bir kimse olmadığı açıkça belli oluyor. Bu çıkarımı, annenin kız kardeşlerine ve kendisine gösterdiği sevgiyi karşılaştırmasından yapabilirim. Hiçbir olgun insan, bir annenin gelinini kızları kadar sevmesini beklemez. Eşinin anne ve babası hayattalar mı ve size yakın bir bölgede yaşıyorlar mı diye merak ediyorum. Bunu şunun için söylüyorum, pek çok vakada olgun ve deneyimli annenin müdahalesi, kızının olumsuz duygularını değiştirmesinde yardımcı olabilir. Eğer anne ve baba yardımcı olabilecek durumda değilse, eşinin saygı duyduğu yaşlı akrabalarla konuşup ona en uygun şekilde tavsiyede bulunmalarını isteyebilirsin.

Sevgili evladım, anladığım kadarıyla hem sen hem de eşin henüz genç ve tecrübesizsiniz. İki ay önce evlendiğinizi ve eşinin hamile olduğunu yazmışsın, buna göre evliliğinizin ilk haftalarında hamile kalmış olmalı. Gebeliğin bu ilk dönemlerinde pek çok kadın nevrotik hastaları andıran davranışlarda bulunabilir. Bunun sebebi hamileliğin başlarındaki hormonal değişimlerdir. Ortaya çıkan bu duygusal değişimler genç ve başkasına muhtaç kadınlarda daha şiddetli olabilir. Aşırı kaygılanabilirler ve depresif duygulara kapılabilirler. Aynı durum doğumdan sonra vücut

normale dönmeye başladığında da tekrarlanabilir. Dahası, bazı kadınlar adet görmeden önce anksiyete, duygusal rahatsızlık, umutsuzluk ve özgüvensizlik gibi sorunlar yaşayabilir. Bazıları bu adet öncesi sendromunu çok şiddetli geçirebilir ve ciddi biçimde akli rahatsızlığı olan kimseler gibi davranabilirler.

Hamile eşlerinin her sabah asabi, agresif ve hasta bir şekilde uyandığını gören çok sayıda tecrübesiz erkek doğru eşi seçip seçmediklerini sorgulamaya başlar. Hatta bazıları boşanmaya kadar gider. Eşinin bu tarz bir rahatsızlıktan muzdarip olabileceğinden ve onun bu geçici psikofizyolojik reaksiyonlarına karşı senin de aşırı tepki göstermiş olabileceğinden şüpheleniyorum.

Son olarak, Allah'a olan inancından etkilendiğimi söylemem gerekir. Kullarını kontrol eden ve istediği biçimde değiştirme kudretine sahip olan O'dur. Mekke'de Allah'a niyaz etmen, eminim seni bu çıkmazdan kurtaracaktır. İstihare duasını da ihmal etmemeli, eşine daha fazla sevgi göstermeli ve onu kendisine örnek alabileceği dinine bağlı Müslümanlarla tanıştırmalısın.

KIRK ÜÇÜNCÜ SORU

Olağan Dışı Bir Vaka: Saygın Bir Adamın Yanlışlıkla Psikolojik Rahatsızlığı Olduğu Gerekçesiyle Tedavi Edilmesi

Psikoloji eğitimi almış Ebu Rahman soruyor:

"Dr. Bedri, danışmanlık ve psikoterapide büyük bir tecrübeye sahipsiniz. Tedavi ettiğiniz en ilginç vakaların birkaçından bahsetmenizi rica ediyorum."

Cevap

Teşekkür ederim. Psikoterapist olarak geçirdiğim son elli yılda çok sayıda olağan dışı vakayla karşılaştım. Bir tanesinden senin için bahsedeyim. Bir Afrika ülkesinin büyük bir psikiyatri kliniğinde kıdemli klinik psikolog olarak çalışıyordum. Söz konusu vakada hastamız, o ülkenin seçkinlerinden ve üst düzey yöneticilerinden birisiydi. Ayrıca bölge halkı tarafından iyi ve saygın bir Müslüman olarak biliniyordu. Ani ve şiddetli anksiyete, uykusuzluk, yoğun suçluluk duygusu ve gelecekte yaşanabilecek felaketlere dair vehme kapılmak gibi şikâyetlerle kliniğimize başvurmuştu. Prestiji dolayısıyla klinikteki psikiyatristler ona özel ihtimam göstermiş, her türlü fiziksel ve psikolojik terapiyi denemişler, ancak başarısız olmuşlardı. Böyle durumlarda hastaları bilişsel davranış terapisi bölümüne yani bana sevk ederlerdi. Ben de tasarladığım İslami tefekkür yaklaşımını kullanarak hastanın fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamasını sağlardım. Bu hastam da probleminden ilk defa bahsederek bana açılmış oldu. Mesele hem çok ciddi hem de utanç vericiydi.

Sonunda açılmıştı. Dokuz yaşlarındayken bulundukları ülkenin bir başka devletle olan sınırına yakın bir kasabada ailesiyle birlikte yaşıyordu. Sınır hattını

yasa dışı göçmenler ve kaçakçılardan korumakla görevli bir polis olan dayısı burada kaldığı için ona yakın bir yerde yaşamayı seçmişlerdi. Dayı, dini bütün iyi bir insandı ve hastanın fakir ailesine yardımcı oluyordu. Başka ülkeden bir kadınla evlenmiş, ancak uzun yıllar çocukları olmamıştı; muhtemelen kısırlık problemi vardı.

Dayı, işi dolayısıyla günler ve geceler boyunca evinden uzakta kalıyor ve sınırda nöbet tutuyordu. Dayısı evde olmayınca, eşinin tek başına kalmaması için bizim hastamız görevlendiriliyor ve yengesine eşlik ediyordu. Bu böylece birkaç sene devam etti ve bu arada hastamız büluğ çağına erdi. Kısır olduğu gerekçesiyle eşinin kendisini boşamasından korkan çocuksuz kadın, hastanın aklını çeldi ve onunla ilişkiye girdi. Kısa bir süre sonra da eşine hamile kaldığını söyledi. Kocası çok mutlu oldu ve büyük bir şölen düzenlendi. Kadın neredeyse hastanın bir kopyası gibi ona benzeyen bir çocuk dünyaya getirdi. Hasta bunun kendi çocuğu olduğundan emindi, kadın da biliyordu ancak bu mesele bir sır olarak saklandı. Çocuk ve gerçek babasının aşırı benzerliği de ortak dedeye çekmiş olmakla açıklandı.

Sonraları derslerinde çok başarılı olan hasta, başkentteki bir üniversitede eğitimine başladı. Dayısının ölümünden sonra ailesi de onun yanına taşındı. Üniversite diplomasını alır almaz evlendi ve güzeller güzeli bir kız çocuğu oldu. Yıllar geçtikçe devlette üstün bir konuma terfi etti. İyi karakteri ve ahlakıyla vatandaşların saygısını kazandı.

Bir gün aniden dayısının eşinden gayrimeşru olarak dünyaya gelen çocuğu çıkageldi. Hastanın adeta canlı bir kopyası gibiydi. Onu gördüğüne sevinmişti. Bir süre onlarla yaşadıktan sonra hastanın kızına âşık oldu. Kız da ondan küçük olmasına rağmen sevgisine karşılık verdi. Çocuk da ona evlenme teklif etti! Hem eşi hem kızı çok mutlu olsa da, hasta bu olaya bir felaket olarak, genç bir erkeğin kız kardeşiyle evlenmesi şeklinde bakıyordu! Teklifi sert bir şekilde reddetti

ama herhangi geçerli bir sebep ortaya koyamadı. Eşi de kızı da çok üzülmüş ve ona çok kızmışlardı. Eşi tarafından azarlanmış, ölene kadar kendisine ve ailesine sahip çıkan dayısına nankörlük etmekle suçlanmıştı. "Bu genç adamda beğenmediğin ne var?" diye tekrar tekrar yöneltilen sorulara ikna edici bir cevap veremiyordu. Zamanla anksiyeteye ve suçluluk duygusuna kapılmaya başladı. Ölümden çok korkmaya başladığını psikiyatristlere ifade etmişti. Bunun sebebi ölümün kendisi değil, trafik kazası ya da kalp krizi geçirerek ani bir şekilde ölürse çocuğun kız kardeşiyle evlenmesinden korkmasıydı. Bu evliliği reddetmesinin gerçek sebebini asla açıklayamazdı. İtibarı yerle bir olur, genç adamı ve ailesini de perişan ederdi. Sevgili Abdurrahman, bu adama nasıl bir tavsiye verebilirsin? Bir süreliğine okumayı bırak ve sen de bir psikolog olduğun için ona nasıl bir cevap vereceğini düşün. Sonra aşağıdaki paragrafta yazdıklarımı oku.

Ona öfkeli eşini güzel bir restoranda akşam yemeğine çıkarmasını, meseleyi nazikçe ve yavaş yavaş açmasını tavsiye ettim: Bütün hikâyeyi anlatmalısın. Kötü bir kadın tarafından zinaya sürüklendiğini ve genç yaşında bu ayartmaya karşı koyamadığını söyle. Dayının kısır olduğundan ve başka çocuğu olmadığından bahset. Seni affetmesini, bu evliliğe senin tıpatıp benzerin olan bu gencin şüphesiz kendi oğlun olduğu için karşı çıktığını söyle. Eşinin mevzuyu anlayacağını ve sonra evlilikten vazgeçmesi için kızını ikna edeceğini söyledim. Bu öneri sonrası epey rahatladı. İnsan başı dertte olduğu zaman en basit çıkış yollarını bile göremez hâle gelir. Âdeta ormanda tek başına kaybolan kimse gibidir.

Ona söylediğimi harfiyen yerini getirdi. Eşinin bu çetin meselede anlayışlı ve sevgi dolu yaklaşıp duygularını paylaştığını görünce hayretler içinde kaldı. Ve elbette eşi bütün öfke ve hışmını utanmadan küçük bir çocuğu ayartan ve kocasına yalan söyleyen kadına yöneltti. Hastanın anksiyetesi ve onu adeta felce uğratan suçluluk duygusu aniden kayboldu. Hastanın

eşi kızını ustalıkla ikna etmeyi başardı ve üzgün genç adam köyüne geri döndü. Annenin fikrini birdenbire neden değiştirdiğini hiç kimse anlayamadı. Ve meselenin açıklığa kavuşması da öbür dünyaya kaldı.

KIRK DÖRDÜNCÜ SORU

Parapsikolojik Olaylar: Yalan mı Gerçek mi?

Psikoloji alanında Sudanlı bir öğretim üyesi olan Abdülkerim soruyor:

"Parapsikolojik olaylar gerçek midir yoksa Batılı psikologların söylediği gibi hilelerden ve basit tesadüflerden mi ibarettir?"

Cevap

Psikoloji alanında öğretim üyesi olduğun için cevabımı sade ama profesyonel tutacağım, böylece hem genel okuyucu konuyu anlayabilsin hem de sorunun yanıtı etraflıca verilmiş olsun. Parapsikoloji, fizik kanunları ve normal duyularla açıklanamayan paranormal olayları inceleyen bir bilim dalıdır. Bunların örnekleri arasında; beş duyu kullanılmadan zihinler arası iletişime geçilebilmesi (telepati), başka odadaki bir nesnenin veya kapalı zarftaki bir resmin tasvir edilmesi, uykuda veya uyanıklık hâlinde bir kimsenin herhangi bir olayı gerçekleşmeden haber verebilmesi (geleceği görme), zihin gücüyle bazı nesnelerin kontrol edilip hareket ettirilmesi (psikokinezi) ve ölüme yakın deneyimler gibi olaylar ve durumlar vardır. Bunların var olduğunu ispatlayan fazlasıyla delil mevcuttur. William James ve Carl Jung gibi önemli psikologlar bu görüşe katılmış ve son zamanlarda yapılan deneysel çalışmalar bunların tesadüfi olamayacağını istatistiksel analiz kullanarak göstermiştir. Ancak daha sonra bahsedeceğim birtakım sebeplerden ötürü Batılı psikologların çoğu paranormal olayların varlığına inanmayı –çoğunlukla irrasyonel bir biçimde– reddeder.

Bununla birlikte, hakiki parapsikolojik olaylarla ilgili bir problem vardır. Bunların hokkabaz ve sihirbazların yaptığı olağan dışı gösteriler veya medyum olduğunu iddia eden sahtekârların düzmeceleriyle karıştırıldığının farkına varmalıyız. Ayrıca sahici parapsikolojik olaylar, Peygamberlerin mucizeleriyle veya evliya ve Allah dostlarının "kerametleriyle" karıştırılabilir. Dahası bu gezegende tek yaşayan varlıkların biz olmadığımızı da akılda tutmalıyız. Paranormal olayların sebebi farklı spiritüel varlıklar da olabilir. Doğru olduğu sabit olan, cinlere veya perilere atfedilen son zamanlardaki tecrübeler inkâr veya göz ardı edilemez, düzmece veya psikopatolojik davranışlarla açıklanamaz.

Batılı kaynaklar bu paranormal hadiseleri ciddiye almasa da, bazıları dünya çapında geçerlilik kazandığı ve yaşandığı inkâr edilemez bir gerçeklikle ispatlandığı için reddedilemez. Örneğin, Başkan Abraham Lincoln'ün kendine yapılan suikastı ve Beyaz Saray'da Amerikan bayrağına sarılı bedenini gördüğünü iddia ettiği rüyası gerçek çıkmıştı. Benzer bir rüyayı, 1938'de sinir uyarılarının kimyasal iletimi üzerine çalışmasıyla Nobel kazanan Otto Leowi görmüştü. Bu çalışmayla ilgili varsayımlarını daha önce düşünmüş ancak ispatlayamamıştı. Daha sonra bunlardan vazgeçip unuttuktan tam on yedi yıl sonra gördüğü rüya, ona hipotezini deneysel olarak nasıl kanıtlayabileceğini göstermişti. Uykusundan kalkmış, laboratuvarına koşmuş ve rüyada gelen talimatları bir kurbağanın kalbine uygulamıştı. Kimyasal iletim fikrinin doğru olduğu ortaya çıktı ve Nobel ödülünü kazandı.

Reddedilemeyen ve nasıl olduğu açıklanamayan bir başka durum yabancı dil sendromudur. Var olduğu kesindir ve tamamen açıklanamamaktadır. Ciddi bir kaza veya sakatlık sonrası beyni hasar gören kişi bir süre şuursuz kaldıktan sonra kaza öncesi bilmediği yabancı bir dilde konuşmaya başlar. Örneğin ABD'de yaşadığı küçük şehri hayatı boyunca terk etmemiş bir kadın, kaza sonrası Rusça konuşmaya başlamıştır. Bu

dili anlayan bir başkası kadına Rusça konuştuğunu söyleyene kadar kendisi hangi dilde konuştuğunu bile bilmiyordu. Paranormal bir durum için "yabancı dil sendromu" diye psikolojik bir terim türeten Batılı psikiyatristler meseleyi çözdüklerini düşünüyorlar. Bu durum, kilitli bir çantaya bir kulp takıp üstüne bir etiket yapıştırmaya benziyor. Böyle yapınca çantanın içinde ne olduğunu öğrenmiş olmuyorsunuz, sadece problemin çözüldüğünü sanıyorsunuz.

Paranormal hadiseler için güçlü bilimsel veriler ve anekdotsal doğrulamalar varsa, o hâlde neden seküler bilimsel çevreler bunların geçerli kabul edilmesine karşı bu denli yoğun bir biçimde direniş gösteriyor? O derece ki önyargısız araştırmacılar bu tutumun ancak bir komplodan kaynaklanabileceğini düşünüyor. Tarihsel olarak Batı dünyası, bilimsel ve teknolojik devrimini Orta Çağ kilisesinin yıkıntıları ve dinî otoritenin bilim adamları ve özgür düşünürlere gaddarca muamelesi üzerine inşa etmişti. Batılı bilim adamları kiliseye dolayısıyla dine ve onun görülemeyen inançlarına bir tepki olarak aşırı bir konum benimsedi. Bu tutum bazı kinik düşünürler tarafından devasa bir travma sonrası reaksiyon olarak betimlendi.

Onları dünyanın süper gücü seviyesine taşıyan bilimsel yöntem, nihayetinde gerçek doğruluk ve yanlışlığın test edildiği bir turnusol kâğıdına dönüştü. Yani duyularla tasdiklenemeyen ve aynı koşullarda tekrarlandığında onaylanamayan hiçbir olay kanıtlanamaz. Bu yüzden paranormal olaylar bu bilinçli ve bilinçsiz inkâr ve karşıtlığa sebep olmaktadır. Seküler bilim adamlarının farklı yeteneklere sahip bazı kimselerin geleceği bilebileceği, sıradan duyuları kullanmadan iletişim kurabileceği veya ölmek üzere olan bedenlerinden çıkıp doktorların ne yaptığını seyredebileceğini kabul etmek materyalist/bilimsel fikir dünyalarını hepten çökertecektir. Bu tür olaylar insan ruhunun varlığını kanıtlayabilir ve ölüm sonrası yaşamın mümkün olduğuna işaret edebilir.

Dolayısıyla sezgi gibi diğer bütün bilgi edinme yöntemlerini reddeden epistemolojik konumlarına sıkı bir şekilde sarılırlar. Düşünceleri tamamen sekülarizmin dünya görüşüne ve insanın ruhu olmayan bir hayvandan ibaret olduğu inancına dayanır. Zamanında söylendiği gibi bu anlayış bir "dinsizlik dini"dir.

Burada şunu söylemek istiyorum: Seküler psikologların bizi ne kadar buna inandırmaya çalışsa da parapsikoloji gibi bir bilgi dalının reddedilmesinin sebebi bilimsel yönteme sıkı sıkıya bağlı kalma çabasından ibaret değildir. Batılı psikoloji, zaman zaman bilime tamamen aykırı hatta saçma teori ve uygulamaları –kendi seküler ve hümanist dünya görüşünü onayladığı veya en azından ona karşı çıkmadığı sürece– kabul etmekten geri kalmamıştır. Freudçu psikanaliz bunun iyi örneklerindendir. Bilime aykırı ve düzmece olduğuna dair kanıtlar, son zamanlarda iyice ayyuka çıkan Freud'un iddiaları, teorileri ve uygulamaları hâlâ psikoloji ders kitapları ve dergilerini doldurmaya devam etmektedir.

Dahası, gerçek anekdotsal parapsikolojik hadiselere en sıkı ampirik bilimsel kriterleri uygulamak doğru değildir. Bunlar doğaları itibarıyla öngörülemez olaylardır. Eğer bir kimse gelecekteki olayları rüyasında görüyor ve bunlar gerçekten kesin ve istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yaşanıyorsa, burada bu iddiayı bilimsel kriterler ve yinelenebilirlik ilkesine göre değerlendiremeyiz. Bu kişiden bir daha uyumasını ve geleceği tekrar görmesini isteyemeyiz! Aynı şekilde, telepati ve benzeri durumlar da tekrar edilebilir değildir.

Müslümanlar olarak bizler, insan doğasının maddeden ve Allah'ın üflediği ruhtan oluşan ikili bir varlığa sahip olduğuna inanırız. Bu ruhsal parça, uzay ve zamanın ötesine geçerek bize görülemeyen boyuttan bir bakış sağlayabilir. Bizler herhangi bir paranormal hadiseden, büyücülükten veya cinlerin eylemlerinden çok daha büyük ve farklı olan mucizelere inanırız. Bu farklılık Kur'an'da, Hz. Musa'nın büyücülükle

meşgul olan sihirbazlarla mücadelesinin anlatıldığı kıssada açıkça ifade edilir. Burada büyücülerin paranormal kabiliyetleri ve Allah'ın dilediği mucizeler karşı karşıya gelmişti. Hz. Musa'nın asası onların değnek ve iplerini yutmuştu. Bu vaka, dışarıdan mucize ve paranormal hadiselerin birbirine benzeyebileceğini, ancak mucizelerin paranormalin her türlüsüne üstün gelip çürüteceğini bize açıkça gösterir.

Biz aynı zamanda samimi kullara paranormal güçler bahşedilebileceğine inanıyoruz. Bu açıdan Hz. Peygamber'in ikinci halifesi Ömer b. Hattab'ın telepatik vakası iyi bir örnektir. Bu olay Medine'de yüzlerce kişi tarafından görülmüş ve işitilmiştir. Hz. Ömer bir cuma hutbesi verdiği esnada hutbeyle alakası olmayan sözler söylemeye başlar. Avazı çıktığı kadar bağırarak Medine'den binlerce kilometre uzakta Sasani ordusuyla çarpışan Müslüman ordusunun komutanına seslenir ve ona dağa çekilmesini söyler. Cemaat namazdan sonra neden bu anlamsız sözleri sarf ettiğini Halife'ye sorar. O da cevaben Müslüman ordusunun arkasından Sasanilerin saldırmak üzere olduğunu hissettiğini anlatarak şu sözlerle devam eder: "Bu kurnazca planla başa çıkmanın tek yolu, Müslüman ordusunun savaş alanındaki dağlık bölgeye çekilmesiydi". Ordunun komutanı Sâriye, Medine'ye döndükten sonra savaş sırasında Hz. Ömer'in sesini duyduğunu ve onun dediklerine uyarak savaşı kazandığını söyler.

Kaynakça

Bedri, Malik, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, Londra: International Institute of Islamic Thought, 2000 (Türkçesi *Düşünme: Gözlemden Tanıklığa*, çev. Murat Çiftkaya, Mahya, İstanbul 2012).

___, "Counseling and psychotherapy from an Islamic perspective." *Al-Shajarah: Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization*, vol. 1, nos. 1&2 (1996).

___, *Islam and Alcoholism*, Washington: American Trust Publications, 1976.

___, Modern Psychotherapy from an Islamic Perspective, *Islamization of the Behavioural Sciences* başlıklı konferansta sunulan tebliğ, Washington: International Institute of Islamic Thought, 1987.

___, *The AIDS Crisis: A Natural Product of Modernity's Sexual Revolution*, Kuala Lumpur: Medeena Books, 2000.

___, *The Dilemma of Muslim Psychologists*, Londra: MWH Publishers 1979 (Türkçesi *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, çev. İrem Nur Kaya, Mahya, İstanbul 2018).

Beck, Aaron, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New York: New American Library, 1976 (Türkçesi *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*, çev. Aysun Türkcan ve Veysel Öztürk, Litera, İstanbul 2008).

Belhî, Ebu Zeyd el-, *Mesalihu'l-ebdân ve'l-enfüs (Beden ve Ruh Sağlığı)*.

Benson, Herbert, *Timeless Healing*, Londra: Simon & Schuster, 1988.

Brown, S. C., *Philosophy of Psychology*, Royal Institute of Philosophy. Londra: Macmillan, 1974.

Dols, Michael W., *Majnun: The Madman in Medieval Islamic Society,* Oxford: Clarendon Press, 1992 (Türkçesi *Mecnun,* çev. Didem Gamze Erdinç, Pinhan, İstanbul 2013).

Gazali, Ebu Hamid el-, *İhya'u Ulumi'd-Din.*

Kiev, Ari, *Magic, Faith and Healing,* Londra: Free Press, 1964.

Peck, M. Scott, *Glimpses of the Devil: A Psychiatrist's Personal Account of Possession, Exorcism and Redemption,* New York: Simon & Schuster, 2005.

___, *The Road Less Travelled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth,* Londra: Arrow Books, 1990 (Türkçesi *Az Seçilen Yol* çev. Semra Ayanbaşı, Akaşa, İstanbul 2015).

Wolpe, Joseph, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition,* Stanford: Stanford University Press, 1958.

Dizin

Abdullah Ulvan 88
Abraham Lincoln 152
Afrika 35, 44, 46, 69, 118, 134, 143, 147
Ahmed b. Hanbel 83, 89

Almanya 101, 102
Amerika 15, 46, 77-79, 101, 103, 116, 127, 141, 152
Arabistan 37, 119, 141, 142
Arap 9, 37, 43, 47, 69, 106, 118, 134, 143
Asya 35, 44, 118, 143
Avrupa 46

Bağımlı(lık) 10, 80, 88, 90, 116, 133, 139-142
Bahardar 46
Batı(lılar) 13, 14, 25, 31, 32, 34, 35, 37, 43, 45, 46, 47, 52, 57-59, 67-71, 73, 87, 88, 103, 119, 151-154
Beck (Aaron) 19, 33, 157
Belhî (Ebu Zeyd el-) 13, 19, 26, 33, 157
Benson (Herbert) 157
Berlin 43, 44, 47
Beyrut Amerikan Üniversitesi 72
Bilinç dışı 32-34, 65, 68, 69
Bilişsel davranış terapisi 41, 47
Bipolar rahatsızlık 41, 42
Brown (S. C.) 157
Cenevre 35
Cin çıkarma 35, 38, 70
Cinsel(lik) 32, 34, 43-47, 52, 57-59, 69, 81, 85, 89, 90, 105, 106, 108, 118, 140

Dammam 37
Davranışçılık 32
Dols (Michael W.) 157
Dünya Sağlık Örgütü 35, 69

Ellis (Albert) 33
Endonezya İslam Birliği 101
Etiyopya 36, 46, 69, 140
Ezher Üniversitesi 121

Florida 27
Freud (Sigmund) 31-33, 34, 51, 52, 68, 140, 154

Gazali (Ebu Hamid el-) 22, 88, 93, 158

Hartum Üniversitesi Hastanesi 25
Hıristiyan(lar) 45, 47, 72, 102, 127, 128
Homofobi 45
Hz. Aişe 24, 107

Hz. Muhammed 118
Hz. Musa 154, 155
Hz. Ömer 134, 118, 155
Hz. Yakub 124
Hz. Yusuf 43, 46, 57, 124

İbn Kayyım el-Cevziyye 19
İbn Sina 26
İngiltere 31, 71, 99
İstihare 73, 102, 113, 145

Jung (Carl) 151

Kaçınma terapisi 43, 47, 62, 92
Kahire 121
Kanada 65, 113, 114
Kapitalizm 71
Kişilik bozukluğu 68, 91, 108, 115, 116,
Kral Suud Üniversitesi 24

Leowi (Otto) 152

Malcolm X 141
Malezya 9, 11, 13, 14, 73, 93, 111, 115, 121
Malezya Uluslararası İslam Üniversitesi 11, 121
Manik depresif psikoz 41
Medine 155
Mekke 143, 145
Mormonlar 103

New York 27, 157, 158
Nijerya 46
Nobel 152

Obsesif kompulsif bozukluk 42, 61-63, 81, 82, 98
Oedipus kompleksi 52
Omdurman İslam Üniversitesi 72
Orta Çağ 35, 153

Peck (Scott) 70, 158
Psikanaliz 31, 32, 51, 154

Razî (Zekeriya er-) 26
Riyad 24

Sasani(ler) 155
Sistematik duyarsızlaştırma terapisi 62, 94
Spiritüel patoloji 70
Spock (Benjamin) 88
Suçluluk duygusu 53, 82, 147, 149
Sudan 9, 36, 42, 46, 69, 103, 110, 141, 142

Şifacılar 36-38, 70
Şizofreni 36, 37, 67

Telepati 151, 154
Tepki önleme terapisi 62

Uganda 46
Uhud Dağı 62
Utah 103

Üsame b. Zeyd 58

Wolpe (Joseph) 94, 158

Yabancı dil sendromu 69, 152, 153
Yahudi 51
Yemen 9, 140

Zar 69
Zimbabve 46



müslüman bir psikolog'tan

PSİKOSOSYAL ÇÖZÜMLEMELER

Malik Bedri

...Altı aydan fazla bir süre boyunca her hafta bir buçuk iki saat kadar telefonun başında soruları cevapladım, danışmanlık yaptım ve insanlara tavsiyelerde bulundum. Bu kitabın temelini, bu sorulara verdiğim cevaplarımın içinden seçilen çözümlemeler oluşturmaktadır. Okurların da göreceği üzere, sorular dünyanın farklı yerlerinden geldiği için tartışılan konular epey çeşitlilik göstermektedir. Değişen ve küreselleşen dünyada Müslümanları etkileyen meselelerle ilgilenilmektedir. Her ne kadar değinilen konuların çoğu evlilik içi geçimsizlik, anksiyete ve mizaç bozukluklarından kaynaklanan meseleler olsa da, foruma parapsikoloji, madde bağımlılığı ve zihnin beden üzerindeki etkisi gibi konularda da ilginç sorular geldi.

Metni yayın için hazırlarken bazı sorulara ve yanıtlara kimi düzeltmeler yaptım ve bazı yeni fikirler ekledim; ancak doğaçlama yaklaşımı korumaya çalıştım. Sonuç itibariyle kitapta, bilimsel çalışmalarda görülen dipnotlar ve kaynakçada belirtilen atıf sistemine katı bir şekilde uyulmamıştır. Daha ziyade, siber-danışmanlık seanslarımda Müslümanlar tarafından sorulara verilen spontane cevapların bir derlemesidir.

1932'de Sudan'ın önemli ailelerinden birinin çocuğu olarak dünyaya gelen Malik Bedri, doktorasını İngiltere'deki Leicester Üniversitesi'nde yapmış, klinik psikoloji uzmanlığını ise Londra Üniversitesi Middlesex Tıp Fakültesi Psikiyatri bölümünde tamamlamıştır. Arap ülkeleri ve Sudan'da değişik hastane ve kliniklerde psikolog olarak da görev alan Bedri, Hartum ve Cuba gibi çeşitli üniversitelerde dersler vermiş, görev aldığı bir çok üniversitenin psikoloji bölümlerinin kurucusu olmuştur. Ayrıca Uluslararası Malezya İslam Üniversitesi'nde İslam Düşüncesi ve Medeniyeti Enstitüsü'nün dekanlığını yapmıştır. Halen İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde ders vermeye devam etmektedir. Türkçe, Arapça, İngilizce, Endonezce, Boşnakça ve bazı Swahili dilleri olmak üzere pek çok dile çevrilen eserlerinden bazıları şunlardır; *Müslüman Psikologların Çıkmazı* (Mahya), *The Aids Crisis: An Islamic Socio-Cultural Perspective*, *Düşünme - Gözlemden Tanıklığa* (Mahya).

9 786055 222833

www.mahyayayincilik.com.tr