

Psikiyatrist Dr. Yusuf Karaçay çağın vebası olarak görülen depresyonun manevi yönden tedavisini anlatıyor.

Depresyon çağımızın hastalığıdır. Bu sözü sık sık duymuş olmalısınız. Aslında “kişinin hedeflerini gerçekleştiremediği, sahip olduğu güzellikleri koruyamadığı veya bu tür kayıp ihtimâllerini fark ettiğinde düştüğü ümitsizlik hâli” olarak tarif edilen depresyon sadece bu çağın değil, tarih boyunca tüm insanlığın derdi, hatta “kaderidir” bile denilebilir.

Zira insan yaratılış itibariyle “acizdir, fakirdir, fanidir, ölümlüdür ve hayvanın zıddına bunların farkındadır da”. Her şeyi isteyen ama hiçbir şeye gerçek anlamda sahip olamayan, her şeyden korkan, etkilenen, incinen ama hiçbirine gücü yetmeyen, en güzel zamanlarında bile fânî, geçici olduğunu, her şeyin bir gün biteceğini bilen bir insanın depresyona girmesi değil, girmemesi ilginçtir bence.

Bu da çoğunlukla gaflet sayesinde mümkün olur. Korktuğu şeyleri düşünmemeye çalışır, zahiren sahip olabildikleri ile kendini teselli eder, ölümü ve ayrılığı hatırına getirmemeye çalışır. Ama bazı “tevil edilemez” olaylar gaflet perdesini yırttığında o güne dek ertelenmiş korkular, ümitsizlikler bir sel gibi benliği sarar ve depresyon gelir.

Depresyon neredeyse insan olmanın doğal bir sonucu gibi görünmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar depresif bulguların (uyku bozukluğu, yaygın sebepsiz fiziksel şikayetler, sık ağlama, gelecekte ümitsiz olma, kendine güven eksikliği, hâlsizlik, hayatından zevk alamama vb.) insanların %60 ında değişik düzeylerde bulunduğunu göstermektedir. Bir psikiyatrist olarak, yeni tanıştığım insanların pek çoğunun şaka yollu da olsa “aslında benim de size görünmem lâzım” demeleri, bu gerçeğin belli-belirsiz itirafı gibi gelir bana.

Peki bu denli yaygın ve umumî bir belâ olan depresyonla başa çıkmak mümkün değil midir acaba? Yok mudur bu acizlik, fakirlik, fânîlik dertlerinin ilâcı?

Vardır tabii, arayan bulur da, ararsa eğer. Zaten insanların en ziyade yanıldıkları, ilk anda çok rahatsız edici olan bu acizlik, fakirlik ve fânîliği çözümsüz zannedip düşünmemeye çalışmaları, yok farz etmeleridir aslında. Zira bir dert açığa çıksa hâlli mümkündür ama gözünü kapayıp kendini hayallerle avutan birisinin gerçek bir çözüm bulması tabii ki imkânsızdır. “Erkekçesine ölümün yüzüne gül, dinle bak ne ister?” ikazını dinleyen, “evet, ben acizim, fakirim, fânîyim, bunlar beni çok incitiyor. Peki ama bu dertlerin çaresi nerede olabilir?” diyebilen insan ancak çözüme yaklaşabilir. Bu da muhakkak ki az-çok çile çekmek demektir. Ama “zahmetsiz rahmet” yoktur ki.

Başka türlü soralım: Depresyona girmiş ve “her şey boş, istediklerim olmuyor, ters giden olaylar beni yıkıyor, zaten sonunda öleceğiz, bu hayat çok anlamsız” diyen bir “hasta” mı, yoksa “boş ver bunları, kafana hiçbir şey takmayacaksın, ayağını sıcak tut başını serin, takma bir şey kafana, düşünme derin” diyen tesellici mi daha tutarlıdır acaba? Devekusu mantığı kullanan bu kişilerin “kafaları duvara çarptığında” aynı depresyon kuyusuna yuvarlanmaları kaçınılmaz değil

midir?

Aslında hepimiz “duvarları aynadan” küçücük bir odada değil miyiz? Tüm duvarlar ayna olduğundan iç içe geçmiş görüntüler bize geniş bir yerdeymişiz hissi verir ama, ufacık bir musibetin ikazı ile kafamızı çok uzak sandığımız o duvara çarptığımızda, aslında daracık bir zindanda olduğumuzu fark etmez miyiz? Hayaller uçup, uykular kaçmaz mı? En tatlı haller bile bize acı vermez mi? Kurduğumuz yalancı dünya cennetinin cilâsı her ölümle, her kayıpla, her hüznle çatlamaz mı? Eskide bir gazetenin magazin ekinde okuduğum bir haberi hiç unutmam. Bir grup sanatçı “felekten bir gün çalalım” diye toplanıp pikniğe gitmişler.

Akşama kadar süren eğlenceyi uzun uzun anlatan yazı şu cümle ile bitiyordu: “Gün bittiğinde herkes çok üzgündü, çünkü çok güzel bir gün geride kalmıştı.” Ne garip değil mi? En güzel şeyler bile sadece yaşanırken lezzet verip, bitiminde yerine elem bırakıyor. Zira “zeval-i lezzet (lezzetin kaybı) elemdir”.

Yine hatırlarım, gençliğimde sevdiğim takımın maçlarını radyodan heyecan ve zevkle dinlerken en nefret ettiğim şey, spikerin ikide bir “maçın son 15 dk.sı”, “son 10 dk.ya girdik” vb. demesiydi. O denli zevk aldığım şeyin az sonra sona ereceğini duymak acı veriyordu bana. Güzellikler daha yaşanırken bile, biteceklerini bilmek, o an alınan zevki bozuyordu. Zira “zeval-i lezzetin tasavvuru (lezzetin kaybını düşünmek) dahi elemdir.”

Belki “tamam kabul, uzatma, biliyorsan bir çare öner” diyen olabilir ama problemleri yarım yamalak dile getirip işin ciddiyetini tam kavramadan çabuk çözümler aramanın tehlikeli bir aldatmaca olduğunu unutmamalıyız. O yüzden biraz daha devam edelim bence. Ve bir genci düşünelim. Uygun gördüğü biri var ve onunla mutlu bir gelecek hayal ediyor. Oysa fark ediyor ki “sonsuza dek beraber olacağız ” lafı tam bir yalan. Ne sonsuzu, gelecek yıla çıkacakları bile şüpheli. O denli sevdiği kişiden er veya geç bir gün ebediyen kopacak. O zamana kadar da muhtemelen hayallerine, ideallerine tam uymayan problemli, yarım yamalak bir beraberlikle yetinecek. Ve bunları görmezden gelip tüm kalbini ona bağlayıp kendini teselli etmeye çalışıyor. Nereye kadar?

Bir de anne hayal edelim. Uğruna canını bile verebileceği evladı her an bir hastalıkla, bir musibetle karşılaşabilir. Tüm gün yanında bekçilik yapsa bile bir minicik mikrop o ciğerparesini yatağa düşürebilir, sakat bırakabilir veya ebediyen elinden alabilir. Ne yapabilir bu anne? Şefkat ateşini neyle söndürebilir? Kaybetme korkusunu nasıl unutabilir? Hangi aldatmaca ile kendini teselli edebilir? Konuşsun, cevap versin prof.lar, filozoflar!

Ama yok! Onların diyeceği; “bunlar hayatın acı gerçekleridir, kabulleneceksin. Başka şeylerle meşgul ol, hobiler edin. Başarabildiklerine, sahip olabildiklerine bak, mutlu olmaya çalış, kendini gerçekleştir vs. vs.” Biz de Said Nursi Hazretlerinin ağzıyla soruyoruz: İdama mahkûm birisi, zindanın süslenmesinden zevk alabilir mi? Ebedi bir aşk isteyen bir kalbi fâni sevgiler tatmin eder mi? Dünya kadar bir cennetle ancak tatmin olan bir ruh, suyu-elektriği bile kesilebilen uyduruk villalarla kandırılabilir mi?

Ama iman gözlüğü ile bakan bir insan için, âyetteki ifade ile “lâ havfün aleyhim ve la hüm yahzenun” geçerlidir. Onlara bir korku yoktur ve onlar mahzun da olmazlar.Çünkü gerçek iman

## Depresyona Manevi Tedavi

Dr.Yusuf KARAÇAY tarafından yazıldı

Çarşamba, 08 Mayıs 2024 22:42 - Son Güncelleme Çarşamba, 08 Mayıs 2024 22:42

---

sahibi, sevdiğini Allah için sever. Sevgilisi Allah'ın rahmet ve cemalinin bir yansımasıdır. Ve ebedi hayatta hiç ayrılmadan sonsuz ve huzurlu bir beraberlik yaşayacakları ümidini taşır.

Sevdikleri elinden alındığında “ayrılık geçicidir” diye teselli bulur. Şefkat ettiklerini “hayrul-hafizin” ve “erhamür-rahimin” olan Allah'ın rahmet ve korumasına emanet eder. Kur'an'ın dersi ile musibetleri, felaketleri, hastalıkları İlâhî birer ikaz, birer keffaret-üz zünub (günah temizleyicisi) bilir.

Dünya malını, makamını kazandığında da, kaybettiğinde de “veren de O, vermeyen de” der, esas bakî mal ve mertebe olan uhrevî makamları ve ebedî sevapları hedefler. “Madem bu dünya geçici bir imtihan meydanıdır, imtihanda rahat olmaz” deyip geçici sıkıntıları, zahmetleri hoş karşılar.“Bu dünya bir karalama defteridir” der, düzeltemediği pislik ve karışıklıklarla zihnini bulaştırmaz, kendi amel defterini temiz tutmakla meşgûl olur. “Mevla görelim neyler, neylerse güzel eyler” der, pencerelerden seyreder, içlerine girmez.

Günah, gaflet ve isyana düşmüşse bile “Allah'ın rahmetinden ümit kesilmez” der, daima açık olan tövbe kapısından girip yeni bir beyaz sayfa açar. Bu dünyada da hakiki huzur ve saadeti bulur.

Sadece çağımızın değil çağların hastalığı olan depresyondan kurtulmanın yolu çağlar ötesi mesaja kulak vermektir.

Dr. Yusuf Karaçay  
Zafer Dergisi

[Tweet](#)