

Hastalık ve tevekkül

Prof. Dr. Mehmet Yücel Ağargün



1965'te Kahramanmaraş'ta doğdu. 1988 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümünde 1996'da doçent, 2002 yılında profesör oldu. 2001-2002 arasında Chicago'da Rush University Medical Center'da Sleep Disorders Service'de misafir profesör olarak çalıştı. Sleep and Hypnosis Dergisi'nin editörlüğünü yürüten Ağargün, halen Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD'da çalışmaktadır.

Sen Hakk'a tevekkül kıl
Tevfiz et ve rahat bul
Sabr eyle ve razı ol
Mevla görelim neyler
Neylerse güzel eyler

İbrahim Hakkı Erzurumi

Tıbbın tüm dallarında hekimler, hastalarının ruh hallerini değerlendirmek ve dikkate almak durumundadır. Bu ihtiyaç, hasta-hekim ilişkisini mekanik sınırların ötesine geçirdiği gibi, hasta beklentilerinin karşılanması, hastada var olan kaygıların giderilmesi, tedavi uyumunun güçlendirilmesi, hasta yakınlarının rahatlatılması gibi çok sayıda faydayı da içerir. Hastanın güven duyma, iyi anlaşılma, doğru teşhis konulması ve tedavi süreçlerinin ideal şekilde sürdürülmesi gibi beklentileri; hekimi doğrudan ya da dolaylı olarak yönlendirir. Hekim; "hastalık yoktur, hasta vardır" öngörüsü, empati kurma, yargılamama, yeterince zaman ayırabilme şeklindeki ilkeleri ideal haline getirdiği ölçüde bu beklentileri karşılayabilir.

Hasta-hekim ilişkisinin hasta tarafında hekimi yüceltme ve bazen bağlanma şeklinde kendini gösteren özelliklerin varlığı tedavi sürecini etkiler. Bu etki, kimi zaman olumlu, kimi zaman ise olumsuz yansımaları içinde barındırır. Hastada sıklıkla hekime güvenme ve sığınma ihtiyacı doğar. Hastalığın teşhisine ve şiddetine paralel olarak bu ihtiyaç yoğunluk kazanabilir. İlişkinin hekim tarafında bu durum fark edilebilmeli ve dikkate alınmalıdır. Bu noktada, hekim hastadaki bu eğilimi fark edebilmeli ve doğru yönlendirmeli ve yönetebilmelidir.

Hastalık belirtilerinin anlık etkileri yanında, gelecekle ilgili tahayyüllü düşünceler hastada doğal bir kaygıya neden olabilir. Hafiften şiddetliye kadar yaşanan/hissedilen belirtiler, sonunda ölüme kadar giden bir sürecin işlediği zihinsel semalar, kimi zaman otomatik

düşünceler, kimi zaman aşırı genellemeler şeklinde inanışlara neden olabilir. Hastalık algısı hafif bir belirtiden ölüme kadar uzanan bir çizgide hiyerarşik bir düşünce süreci başlatır. Sonunda savunma düzeneklerinin niteliği ve gücü oranında kişi bu tür kaygıların üstesinden gelmeye çalışır.

Hasta; hastalık tanısı ve tedavi sürecindeki öngörü ve beklentilerin getirdiği kaygılarla başa çıkmada değişik yöntemler kullanır. Stres verici olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla bazı başa çıkma tutumlarını kullanmak evrensel bir tutumdur. Başa çıkma tutumları yaş, cinsiyet, kültür ve hastalık gibi çok çeşitli etkenlere bağlı olarak değişebilir. Hastalıkla başa çıkma tutumları özgül bilişsel, duygusal ve davranışsal çabaları içerir.

Baş çıkma tutumları sorun çözmeye yönelik olanlar ve duygu odaklı olanlar şeklinde ikiye ayrılabilir. Sorun çözmeye yönelik olanlar, sorunun ana kaynağına ilişkin başa çıkma tutumlarını, duygu odaklı olanlar ise ana kaynağın yol açtığı duygusal etkiyle başa çıkma tutumlarını içerir. Bu sınıflandırmanın yanı sıra, başa çıkma tutumlarını aktif ve pasif olan tutumlar ya da uyuma yönelik olanlar ve olmayanlar şeklinde ayrıştırmak da mümkündür. Hangi türden olursa olsun, insanlar başa çıkmada çok sayıda strateji geliştirirler ve kullanırlar. Boş verme, yok sayma, alkol ve madde kullanma, şakaya vurma, geri çekilme, kabullenme, sosyal destek arayışı, sorun aşırı odaklanma gibi değişik tutum ve davranışlar sergilenebilir. Bunlar arasında "dini olarak baş etme", üzerinde özellikle durulması gereken çok önemli bir bileşendir.

Dini olarak baş etme, kültürümüzde toplumsal ve bireysel yaşantımızla bağlantılı olarak "tevekkül" kavramıyla iç içe girmiştir. Tevekkül, Kuran-ı Kerim'in birçok ayetinde geçmektedir. Tevekkülle ilgili çok sayıda Hadis-i Şerif vardır. İslami edebiyatta çokça üzerinde durulan konulardan biridir. Kuran-ı Kerim'de yer alan tevekkülle ilgili bazı ayetler şunlardır:

"Öyleyse müminler ancak Allah'a güvenip dayansınlar" (2/160).

"(Gerçek anlamda) inananlar ancak o kimselerdir ki Allah'ın adı anıldığı zaman yürekleri titrer, O'nun ayetleri kendilerine okunduğu zaman, (bu) onların iman (nur)larını artırır (kuvvetlendirir). Ve (her işlerinde) ancak Rablerine güvenirlere" (8/2).

"Allah sizin Mevla'nız (sahibiniz)dir. O ne güzel Mevlâ ve ne güzel yardımcıdır!" (8/40)

"De ki: "Allah'ın bizim için yazdığından başkası, bize asla isabet etmez. O, bizim Mevla'mızdır." Onun için, müminler yalnız Allah'a güvenip dayansınlar" (9/51).

"Bana Allah yeter. O'ndan başka hiçbir ilâh yoktur. Ben ancak O'na güvenip dayandım. O, büyük (ve yüce) Arş'in Rabbidir (sahibidir)" (9/129).

"Eğer Allah, sana bir zarar dokundurursa artık onu, kendisinden başka kaldıracak (hiçbir güç) yoktur. Eğer sana bir hayır dilerse, O'nun lütfunu geri çevirecek hiçbir kuvvet de yoktur. (O,) kullarından dilediğini buna eriştirir. O çok bağışlayıcı, çok esirgeyicidir" (10/107).

“Şüphesiz ben; benim de Rabbim, sizin de Rabbiniz olan Allah'a güvenip dayandım. Hiçbir canlı yoktur ki O, onun alnından tutmuş (onu hükmü ve denetimine almış) olmasın. Şüphesiz benim Rabbim dosdoğru bir yol üzeredir (O âdildir, hüküm ve tasarrufunda hakkaniyet üzeredir, kimseye zulüm ve haksızlık etmez)” (11/56).

“Göklerin ve yerin gaybı(nı bilmek) Allah'a aittir. Bütün işler ancak O'na döndürülür. O halde O'na kulluk et. O'na güvenip dayan” (11/123).

“(Ne siz ne ben,) en iyi koruyucu Allah'tır. O, merhametlilerin en merhametlisidir” (12/64).

“Sen (sadece) mutlak galip ve çok merhametli olan (Allah'a) güvenip dayan” (26/217).

“Allah'a güvenip dayan. Vekil olarak Allah yeter” (33/3).

“Allah insanlara rahmetinden her neyi açar (gönderir)se, onu tutup önleyecek yoktur. Her neyi de tutup kısarsa ondan sonra onu salıverecek de yoktur. O, mutlak galip, hüküm ve hikmet sahibidir” (35/2).

“De ki: “Öyleyse bana söyleyin. Allah bana bir zarar vermeyi dilerse, sizin Allah'ı bırakıp yalvardıklarınız (başına toplanıp sığındıklarınız), O'nun bu zararını (benden) giderebilirler mi? Yahut (Allah), bana bir rahmet (bir iyilik) dilerse, onlar O'nun rahmetini alıkoyabilirler mi?” De ki: “Allah bana yeter. Tevekkül edenler de ancak O'na güvenip dayanır(lar)” (39/38).

“Allah, kendisinden başka hiçbir ilâh olmayandır. Müminler ancak Allah'a güvenip dayansınlar” (64/13).

“Kim de Allah'a güvenip dayanırsa, O, ona yeter” (65/3).

Peygamberimizin (sav) evden çıkacağı zaman şu iki duayı yaptığı bildiriliyor: “Allah'ın adıyla çıkıyorum, Allah'a güveniyorum, Allah'ım sapmaktan ve saptırılmaktan, doğru yoldan kaymak ve kaydırılmış olmaktan, haksızlık etmekten ve haksızlığa uğramaktan, cahilce davranmaktan ve cahillerin davranışlarına muhatap olmaktan sana sığınırım.” “Allah'ın adıyla çıkıyor, Allah'a güveniyorum, günahlardan korunmaya güç yetirmek ve ibadette kuvvet bulmak ancak Allah'ın yardımıyla.”

Büyük mutasavvıf İbrahim Hakkı Erzurumi Hazretlerinin meşhur tevfiznamesinde yer alan tevekkül ile ilgili mısralar terapötik niteliktedir:

Tevfizname

Hak şerleri hayreyler
Zannetme ki gayr eyler
Arif onu seyreyler
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Sen Hakk'a tevekkül kıl
Tevfiz et ve rahat bul
Sabreyle ve razı ol
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Kalbin O'na berk eyle
Tedbirini terk eyle
Takdirini derk eyle
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Hallak-ı rahim Ol'dur
Rezzak-ı kerim Ol'dur
Fa'al-ı hâkim Ol'dur
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Bil kadıy-ı hacatı
Kıl O'na münacatı
Terk eyle muradatı
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Bir işi murad etme
Olduysa inad etme
Haktandır o reddetme
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Hakk'ın olacak işler
Boştur gam-u teşvişler
Ol hikmetini işler
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Hep işleri faiktir
Birbirine layıktır
Neylerse muvafıktır
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Dilden gamı dür eyle
Rabbimle huzur eyle
Tevfiz-i umur eyle
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Sen adli zulüm sanma
Teslim ol oda yanma
Sabret sakın usanma
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Deme şu niçin şöyle
Yerince ol öyle
Bak sonuna sabreyle
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Hiç kimseye hor bakma
İncitme, gönül yıkma
Sen nefsine yan çıkma
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Mü'min işi renk olmaz
Âkil huyu cenk olmaz
Ârif dili tenk olmaz
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Hoş sabr-ı cemilimdir
Takdir kefilimdir
Allah ki vekilimdir
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Her dilde O'nun adı
Her canda O'nun yadı
Her kuladır imdadı
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Naçar kalacak yerde
Nagâh açar Ol perde
Derman eder ol derde
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Her kuluna her anda
Kâh kahr-u kâh ihsanda
Her anda O bir şanda
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Kâh mu'ti-u kâh mani'
Kâh darr-u kâh nafi'
Kâh hafız-u kâh rafi'
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Kâh abdin eder ârif
Kâh eymen-ü kâh haif
Her kalbi O'dur sarif
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Kâh kalbini boş eyler
Kâh halkını hoş eyler
Kâh aşkına düş eyler
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Kâh sade-ü kâh rengîn
Kâh tab'in eder sengîn
Kâh hurrem-ü kâh gamgîn
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Az ye, az uyu, az iç
Ten mezbelesinden geç
Dil gülşenine gel göç
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Bu nas ile yorulma
Nefsine dahi kalma
Kalbinden irak olma
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Geçmişle geri kalma
Müstakbele hem dalma
Hâl ile dahi olma
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Her daim O'nu zikreyle
Zirekliği koy şöyle
Hayran-ı hak ol şöyle
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Gel hayrete dal bir yol
Kendin unut O'nu bul
Koy gafleti hazır ol
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Her sözde nasihat var
Her nesnede ziyet var
Her işte ganimet var
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Hep remz-ü işaretir
Hep gamz-ü beşaretir
Hep ayn-ı inayettir
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Her söyleyeni dinle
Ol söyleteni anla
Hoş eyle kabul canla
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Bil elsine-i halkı
Aklam-ı hak ey hakkı
Öğren edeb ve hulku
Mevlâ görelim neyler
Neylerse güzel eyler

Vallahi güzel etmiş
Billahi güzel etmiş
Tallahi güzel etmiş
Allah görelim netmiş
Netmişse güzel etmiş