



D R C A N

ÇARESİZİM NE YAPMALIYIM?



ÇARESİZİM
NE YAPMALIYIM?

DR. CAN

ÇARESİZİM NE YAPMALIYIM?

DR. CAN



ÇARESİZİM, NE YAPMALIYIM?

Copyright © Gül Yurdu Yayınları, 2006

Bu kitaptaki metin ve resimlerin, tamamının ya da bir kısmının, kitabı yayımlayan şirketin önceden yazılı izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılması, yayımlanması ve depolanması yasaktır.

Editör
Ali BUDAK

Görsel Yönetmen
Engin ÇİFTÇİ

Kapak
Okan ÇULLU

Mizanpaj
Necmi TOPAL

ISBN
975-9105-07-1

Yayın Numarası
08

Basım Yeri ve Yılı
Çağlayan Matbaası / İZMİR Tel: (0232) 252 20 96
Şubat 2006

Genel Dağıtım
Gökkuşuğu Pazarlama ve Dağıtım
Alayköşkü Cad. No: 12 Çağaloğlu/İSTANBUL
Tel: (0212) 519 39 33 Faks: (0212) 519 39 01

Gül Yurdu Yayınları
Emniyet Mahallesi Huzur Sokak No: 5
34676 Üsküdar/İSTANBUL
Tel: (0216) 318 42 88 Faks: (0216) 318 52 20
www.gulyurduyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Giriş	11
Şişmanım, ne yapabilirim?	13
Depresyonda mıyım?	15
Boşluktaım, ümitsizim	17
Namazlarımı kılamıyorum	19
Evhamlı mıyım?.....	21
Yorgunlukla ilgili önemli bir not	22
Tek çare ölmek mi?.....	24
Sıkıntıdan sürekli televizyon izliyorum	26
Sevgili dostlar, stresi kullanabiliriz	28
Duygularımızı mı kaybettik?	30
Vicdan azabı çekiyorum.....	32
Çok kararsızım, ne yapmalıyım?	34
Parasızlık beni çok üzüyor	36
Geleceğe güvenle bakamıyorum.....	38
Çok asabiyim, ne yapayım?	39
Boyum niçin kısa?	41
Kendimi değersiz hissediyorum.....	43
Sürekli ölümü düşünüyorum.....	45
Kekemeyim.....	47
Ben de dertliyim!	49
Boşluktaım	51

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Neye ve kime inanacağımı bilemiyorum	53
Sosyal fobimden rahatsızım	56
İnsanlara bir türlü güvenemiyorum	58
Yeni bir hayat kurmak	60
Kız çocuğu musun derdin var!	62
Konuşma problemimi nasıl aşarım?	64
Her şeyi hemen unutuyorum	66
Çirkin ördek yavrusu!	68
Kafam sürekli karışık!	70
Gül kokusunu unuttum!	72
Hayatımız çekilmez hale geldi	74
Kavanozu doğru doldurmalı.....	76
Yaşadığım şeyler anlamsızmış gibi geliyor.....	79
Bu iş doktorsuz olmaz mı?	81
Yalan, hayatın bir gereği mi?	82
Yaşlanmaktan korkuyorum.....	84
Kendimi bir türlü yeterince ifade edemiyorum.....	86
Sihirli beyaz camla başbaşayım!	88
Şeytan peşimi bırakmıyor.....	90
Çok çirkinim, kendime güvenim yok	92
Fazlasıyla utangacım	94
Beni uzak diyarlara götürün	96
Çok yakışıklıyım, başım dertte!	99
İnsanları mutlu edemiyorum.....	101
Hayatın lezzeti mi yok, bana mı öyle geliyor?.....	103
Meşrû dairenin sınırları nelerdir?.....	105
Gülmek acaba hastalık mı?.....	108
19 yaşındayım, aşırı şişmanım, ne yapayım?.....	109
Bana; esmersin, çirkinsin diyorlar, üzülüyorum	111
Mücrim diye bana derler.....	113
Namazlarımı geciktiriyorum.....	116
Doğru çizgi üzerinde sabit durmakta zorlanıyorum.....	119
Ailemin baskısıyla dibe vurdum, dualarınızı bekliyorum.....	121
Lütfen, kafamdaki virüsü temizleyin!.....	124

İçindekiler

Hayat, hedefsiz yaşanmaz.....	126
İdeallerim kül oldu	128
İnsan, ışığı sönmeyen gerçek rehber sıklıkla sarılmalı.....	130
Ümitsizim, sanki bir adadayım	132
Yaşıtlarımdan geride kaldım	134
Millet olarak ortak noktalarımızı asla unutmayalım.....	136
Mutlu olmanın yollarını bulabiliriz	138
Kekeleyerek de güzel konuşabilirsiniz.....	141
Bir kere uyumak ve bir daha hiç uyanmamak!	143
Ölümden çok korkuyorum.....	145
Acı ve sevinç	147
Hep ben mi?.....	149
Kimse gelmiyor!	151
Asıl şükür Allah'a.....	154
Gurbetteyiz hepimiz	156
Pozitif düşünememe sıkıntısı	159
Değişim sancısı.....	161
Çare evlenmek biliyorum; ama şimdi evlenemem	163
Hayat, karlı bir fırtına gibi	165
İlk çare, son çare	168
Asıl engelli olanlar sağlamlar olmasın!	170
Kendimi çirkin buluyorum	173
Hayatın mânâsı	175
İrade problemi.....	178
Kutlu mağaralar	181
"Keşke" demek yerine, "bir dahaki sefere" diyebilmek.....	183
Kariyer mi, çocuk yapmak mı?.....	185
Kurtarıcı bekliyorum	188
Tırnaklarımı yiyorum	190
Kendimi nasıl yetiştirebilirim?.....	192
Verimsizlikten kuruyorum!	194
İmdat çığlıklarını göz ardı edemeyiz	197
Hiç keçim olmadı, belki de kaçtılar!.....	199
Hayatımızı, kaybettiğimiz şeylere borçlu olabiliriz	201

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

"Hayır" diyebilmek bazen "hayır"lıdır.....	203
Hiçbir şey söylemesen bile yanında olman yararlıdır	205
Dertsiz başa dert sarmak!.....	208
Fukaralık da mevsim gibidir, gelir geçer!	210
İnsanlar çok bencil	213
Renklerin dili!.....	215
Yaş 21, elde bir şey yok!	217
Her şeyden önce "ciddiyet".....	219
Depresyon"dayım"; "dayım" namaz kılmıyor!.....	221
Sabır, sabır, sabır.....	223
Dua zamanı	226
Fizik metafizik meselesi.....	227
Her gününüz bayram olsun	230
"Her şey bitmeli" ne demek?	232
Zorla evlendiriliyorum!.....	234
Emelleri olanın elemeleri de olur.....	236
Hasta anne, fedakâr baba	238
Yanlış alarm = panik-atak!	240
Dert yüklü kız	243
Evham ve vesvese	244
Kararsızlık karartıyor	246
İçiniz güzel olsun	247

İthaf

*Gürültü ve telaşın ortasında
Sükûnetle barışın ve huzurun
Ne demek olduğunu bana hatırlatan
"ölümü"*

*Yeşil çimlerin üzerindeki
Çiğ taneciği gibi, duru ve güzel olan
Sağlığımın değerini bana anlatan
"hastalığımı"*

*Ancak rüyalarımda yaşayabildiğim ve
Şuuraltımın tüm muhteşem renklerini
bana gösteren
"deliliğimi"*

*Olumsuzluklarına rağmen, bu dünyanın
Yine de yaşanacak bir yerleri olduğuna
Beni inandıran biricik
"eşimi"*

*Ve tüm bunları sevmeyi bana öğreten,
"anneciğimi"
çok seviyorum.*

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Zaman gazetesinin haftalık Ailem ekinde okurlardan gelen sorulara cevaplar veren Dr. Can, kısa zamanda büyük beğeni topladı. Ailem dergisi yayına başladığı tarihten bu yana 140. sayıya ulaşırken, Dr. Can'a 1 gelen mektup ve e-mail sayısı da 15 bini aştı. Bu kitapta okuyacağınız cevaplar daha çok dergide yayınlanmış metinlerden seçildi. Binlerce okura bizzat ulaştırılan cevaplar ise, okurların gizlilik isteği doğrultusunda yayına dahil edilmedi.

13 Ağustos 2005

Dr. CAN

GİRİŞ



*"Bizler tek kanatlı melekleriz,
Ancak el ele verdiğimiz zaman uçabiliriz"*

Bu kitap, eline alıp okuyanlar için sıradan bir soru-cevap kitabı gibi gelebilir. Ancak benim için her bir mektup ayrı bir beste ve ayrı bir sızıdır. O yüzden olsa gerek, tashih için elim aldığım da 5-10 mektuptan sonrasını getiremedim. Zira okurumun ıstırabını yüreğimde hissetmeden yazmadım hiçbir cevabı. Böylece "bir gözyaşı damlası" mürekkep yapılarak yazılan her mektuba kendi kalp acımı da katarak "iki damla" ile mukabele ettim.

Dertler paylaşılnca bölünür, ancak annelerle paylaşılnca basit kesirlerin bölünmesi gibi artarmış. Belki bana "CAN BA-BA" dediler, ama anladım ki, bu iş "ANA YÜREĞİ" gerektiriyormuş.

Bu mektuplar ne bir çare bulma, ne bir akıl verme, ne de uzaktan teşhis koyup tedavi sunan bir reçeteler manzumesidir. "AKIL VERMEYE" değil, "HUZUR VERMEYE" çalışan ve

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

mektuplardaki sıkıntılardan bazılarını kendinde de gören okurlarım için belki farklı bir bakış açısidir.

"Azimet" noktasına uğrayamadım; ama bilerek "ruhsat da-iresinin" dışına da hiç çıkmadım. Katolik papazlardan kopya çeken Freud ve sonrasında gelen yaklaşık 250 ekolün tarzı gibi "NEFSİN ÖZGÜRLEŞMESİ"ni değil, prangalarından kurtularak "RUHUN ÖZGÜRLEŞMESİ"ni savundum...

Kitabı alan her okurum, her cevapta: "Ben olsaydım şöyle yazardım" diyecektir. Belki amaç da budur. Her insan ve her mektup ayrı bir dünya ve ayrı bir hazinedir. Cevaplar ve çözüm yolları farklı olabilecektir. Önemli olan kendi RUH HAZİNESİNİN üstünde oturup, bunun farkında olmadan kuruş DİLENEN özgüven mağdurlarına hazine anahtarlarının yerini tarif etmektir. Anahtarlığa giden yollar farklı olabilir, ama gaye ortak bir huzur bilincine ulaşmaktır.

Bu bilinçle tüm okurlarımı tek tek kucaklıyorum. Ruhunuz toprak kadar yüce, yıldızlar kadar parlak olsun.

Acılar ve sabırlarınızı yüklediğiniz kanatlarınızı birleştiren garipler olarak göklerin dostluğunu yakalayacağınız umuduy-la...

Dr. Can Öner

ŞİŞMANIM, NE YAPABİLİRİM?



21 yaşında bekâr bir genç kıyım. İki kez ÖSS'ye girip kazanamadım. Bunun üzerine kabuğuma çekildim. Sürekli yiyor ve sürekli uyuyorum. Eskiden tüm ibadetlerimde çok titizdim. Şimdi ise maalesef... Yemek dışında hiçbir şeyden zevk almıyor ve dünyaya karşı içimde isteksizlik duyuyorum. Bu durumu değiştirebilmek için dayım ısrarla evimize yakın mağazasına gitmemi istiyor; ama onu bile yapamıyorum... (Kırkkale, S.Y.)

Sevgili S.Y.

Belki her mektup gönderen insana yüzde yüz yararlı olmayabiliriz. Ama unutmamalı ki, aslında yeryüzünde “çare”sizlik diye bir şey yoktur. Olay sadece bir mektup ve ona verilen klasik bir cevap değildir hiçbir zaman... Belki defalarca mektuplar gidip gelecek, belki de önceleri senin durumunda olup da iyileşen bir okurumuz, kendi derdi için değil de senin için bir şeyler yazıp gönderecek... Senin için üzümlü dua edecek o kadar Dr. Can'ımız var ki, dert etme, üzülme... Öncelikle bu dost ve arkadaş ordusunu arkana al... Unutma, derman, şifa ve rahmet kişinin değil, topluluğun üzerindedir.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

1) Evvela şu kilo ve iştah probleminden kurtulmaya ciddi anlamda karar ver. Artık günümüzde 30-40-50 kg. veren hanımların sayısı öyle çok ki... İradenle küçük bir adım, halledecek her şeyi... Bunun için;

➤ Televizyon karşısında geçirdiğin süreyi kısalt.

➤ Dayının butiğine (mutlaka yürüyerek) git ve çalışma saatlerine uyan aktiviteler yap... (Spor, bilgisayar vs.)

➤ Kendine, gerçekçi ama kısa süreli hedefler belirle.

➤ Asansörü değil, merdiveni kullan.

➤ Ev ve bahçe işleriyle uğraş.

➤ Abur cubur yemekten vazgeç.

➤ Düşük kalorili yiyecekleri tercih et.

➤ Yağ ve tuz oranını azalt.

➤ Daha fazla sebze ve meyve ye.

➤ Öğünlerini aksatma.

2) Kesinlikle bir psikiyatriste git ve verdiği ilaçları günü gününe kullan.

3) ÖSS'ye çalış. Bu yıl, iki yıllık da olsa bir eğitim programına mutlaka katıl.

4) Etrafına bak. Açlık, parasızlık, hastalık ve mutsuzluktan kırılan yüz binlerce insan yığınına gör ve ibret al...

5) İmkânın varsa bir süreliğine İstanbul'a gel. (Uzun da olabilir.) Hatta bir zayıflama programına katıl.

6) Eğer arzuluyorsan, hiç olmadı akşamları yatarken sadece namazların farzlarını kıl. İyileşene dek. Kullarını çok seven ve affedici olan Rabbimiz, umulur ki affedecektir.

Bedeninle değil, ruhunla bütünleş ve göklerin kapısını aralayarak onun dostluğunu yakalamaya çalış. Diğer mektuplarını bekliyorum... Hoşça kal...

DEPRESYONDA MIYIM?



38 yaşında evli ve bir çocuk babasıyım. Uluslararası ihracat ve ithalat firmasının birinde holding genel müdürü iken 9 ay önce ayrıldım. Birkaç arkadaşım başka işler buldular veya yurt dışına çıktılar. Bense birikimlerimi tüketiyorum. Her sabah işe gidiyormuş gibi evden çıkıp, akşam geri dönüyorum. Kimseye işten ayrıldığımı söyleyemedim. Kendime uygun başka bir iş de göremiyorum. Sıkıntıdan patlamak üzereyim. Depresyonda mıyım? (Mersin, B.A.)

Sevgili B. A.,

Olayın depresyon tarafına hiç girmek istemiyorum. Bence siz; işten ayrıldığınızı sindirememiş, üstüne üstlük genel müdürlükten daha alt seviyede, “ama haysiyetli bir işte” çalışmayı nefsinize kabul ettirememişsiniz.

1. Evinizden başlayarak tüm dostlarınıza işten ayrıldığınızı zaman içinde söyleyin. Böylece hem çıbanı patlatıp rahatlayacaksınız, hem de sizinle çalışmak isteyenlerden gelecek yeni ve değişik teklifler, değerlendirebileceksiniz.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

2. Kısa da olsa seyahate çıkın.
3. Karşınıza çıkan işlerin en uygununu seçip, çalışın.
4. Birikiminiz varsa küçük bir iş kurun kendinize... (Danışmanlık vs. gibi.)

Göreceksiniz, Allah çok daha değişik kapılar açacaktır. Ama daha önemlisi siz çok rahatlayacak, varsa dahi tüm depresyon belirtilerinin geçtiğini göreceksiniz... Yine de bir psikologdan yardım almanın faydası olur, zararı olmaz. Saygılarımla sevgili genel müdürüm.

BOŞLUKTAYIM, ÜMİTSİZİM



Bir evin 5 çocuğundan biriyim. 16 yaşındayım. Bu sene ÖSS'ye girdim ve kazanamadım. Diğer kardeşlerim erkek. Çok fazla gerçek arkadaşım yok. Şu an büyük bir yalnızlık hissediyorum, içim daralıyor. Maddî problemim yok, fakat hep hayal dünyasında yaşıyorum. Kitap okumayı seviyorum, ancak konsantrasyon eksikliği nedeniyle şimdilerde onu da yapamıyorum. Bu hep böyle mi devam edecek? Yoksa geçecek mi? Ümitsizim... (İstanbul, T.E.)

Tek başına dimdik ayakta kalabilmek oldukça güç. Ama bunu başarabildiğin zaman ve sürece, tüm dünya ve insanlarla ilişkilerin düzenli ve düzeyli olacak kızım... Ama bir şarkının sözlerinde olduğu gibi: 'Bu dünya, renkler ve hayat seni nasıl da kuşatıyor. Mutlu olmak için çok sebep var. Haydi sen de şu dünyayı kucakla...'

Evet. Bir ÖSS kaybı, her şeyin sonu değil. Aksine daha bilinçli ve çok çalışarak gelecek yıl mükemmel bir yere girebilirsin. Ayrıca bir evde tek kız çocuğu olmak, ilk bakışta avantaj

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

gibi olsa da dezavantajları da vardır. En yakın arkadaşın annen olacakken, sanıyorum, o da yeterli değil senin için...

Ayrıca yaş dönemi gecikmiş uyum sorunlarını da yaşıyorsun sanırım.

1- Öncelikle bu yıl yeniden derslerine büyük bir iştah ve sistemle otur, çalış.

2- İlişkilerini gözden geçir ve sağlıklı olanlarıyla devam et, yeni dostluklar ve arkadaşlıklar ara.

3- Yararlı sosyal etkinliklere gir ve özellikle haftada birkaç kez spor aktivitelerine git.

4- Unutma; yapılmaya değer hiçbir şey kolay değildir ve derin olan; kuyu değil, kısa olan iptir.

5- Yabancı dil biliyorsan ilerlet, bilmiyorsan başla. Bu sana çok iyi bir dosttur.

6- Maddî durumunun iyi olduğu anlaşılıyor. Evine en iyisinden bir bilgisayar al. Varsa güçlendir. İyi bilmiyorsan kursa git. Bu da sana iyi bir dosttur.

Unutma; tüm olumsuzluklarına rağmen bu dünyanın, yine de yaşanacak bir yerleri olduğuna inan...

Ve... Bana tekrar yaz. Bil ki seni seven insanlar var bu dünyada. Ümitsiz olma...

NAMAZLARIMI KILAMIYORUM



16 yaşında ilkokul mezunu bir genç kız olarak bir teğmenle evlendim. Bir yıl sonra kaynanam felç oldu. Ve aynı sene içinde bebeğim dünyaya geldi. İnançlı bir gençtim. Ama ibadete hiç zamanım olmuyordu ki... İnanın 3 saat ancak uyuyabiliyordum... Derken 3 çocuğum daha oldu. Tayinler, derken emeklilik vb... Yıllar birbirini kovaladı. Sonra eşim alzheimer hastası oldu. Ona baktım uzun yıllar. Nihayet 5 ay önce kaybettim. Ancak kendime bir baktım, 78'e gelmişim. Neredeyse elden ayaktan düşmek üzereyim. Ben ne yaşadım, ne ibadet ettim, ne de namaz kıldım. Sanki bu dünyaya gelmemiş gibiyim. Nerede yanlış yaptım? diye düşünüyorum. Can Bey oğlum... (Biga, Z.T.)

Mektubunuzu defalarca okudum. Doğrusu hayatınızda bir yanlışlık göremediğim gibi birçok yönleriyle özenilecek şeyler yaşadığınızı fark ettim. Öncelikle yaşlı kayınvalidenizin duasını almış, böylece birçok ayet ve hadisin müjdesine muhatap olmuşsunuz. Ardından kutsal bir peygamber mesleği

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

olan askerlik ocağında asker olan ve albaylığa yükselen eşinizin, bu vatan için yaptığı her hizmette ona sevap ortağı olmuşsunuz. Peygamberimiz (s.a.s.), *"İki göz cehennemî görmez. Birincisi Allah korkusundan ağlayan göz, ikincisi sınırda nöbet bekleyen göz."* buyuruyor. Rahmetli eşiniz vatani beklerken siz de çocuklarınıza, kayınvalidenize bakıyor, askerin eve dönüşünü cici bir özlemlerle, ağlayarak bekliyordunuz. Ayrıca 4 çocuk ve torunlar. Onların çilesi, eğitimi, hastalıkları vs. bunların hepsi birer kutlu ibadet... Namaza gelince... Evet ben bir müftü ya da hoca değilim ki fetva vereyim; ama bildiğim birkaç şey var:

1- Hiçbir şey için geç değildir. İçinizde nedamet ve istek varsa hemen şimdi başlayabilirsiniz.

2- Allah'ımız; kullarını çok seven, affeden, tevbeleri kabul eden ve iyi niyetlere göre sevap yazandır. Şimdi başladığınız ve olabildiğince kıldığınız namazlarla umulur ki O (c.c.), açıklarınızı kapatır, tamamlar.

3- Bir tek Kadir Gecesi bin aydan yani 80 yıldan hayırlı. İşte sizin geçmiş 78 yılınızın bir gecede telafisi... Lütfen ümitsiz olmayın. Allah'tan ancak, O'na inanmayanlar ümitlerini keserler. Dolu dolu ve mükemmel bir hayat geçirmişsiniz.

Namazlarınızda bana da dua edin güzel insan... Ellerinizden öperim...

EVHAMLI MIYIM?



Sevgili Dr. Can. 26 yaşında bekâr bir erkeğim. Uzun yıllardır namaz kılıyorum. Ancak derdim abdestle ilgili. Çoğu zaman defalarca abdest almama rağmen (7-8 kez) sanki tam olmuyor ve bir yerler kuru kalıyor. Namaza dursam da abdestim eksik kuruntusu beni bitiriyor. Bu vesvese mi, evham mı, yoksa hastalık mı? Nasıl kurtulabilirim? (İzmir, D.B.)

Sevgili D.B.

Öncelikle ibadetlere gösterdiğin özen için kutlarım. Ancak bir kez abdest almakla 5-10 kez almak arasında, sadece su israfı açısından fark vardır ki; o da din sahibinin hoşnut olmadığı bir durumdur. Ayrıca evham ya da vesvese; ama bu sonuçta bir takıntı. İsterseniz tıp diliyle obsesyon, hatta obsessif compulsif diyelim. Atalarımız “Çok iyi, iyinin düşmanıdır.” derler. Ya da ifrat tefriti doğurur. Sanırım sizde mükemmeliyetçilikten doğan bir şey yapamamazlık da var. Yani agresyon inhibisyonu... Ben 17-18 kez abdest almaktan dolayı (süre olarak) namazını kaçırın hastalarımı hatırlıyorum. Bence obsesyon tanısıyla bir psikiyatrdan yardım alın. İyileşeceksiniz. Bana da dua edin.

YORGUNLUKLA İLGİLİ ÖNEMLİ BİR NOT



Sevgili dostlar, eğer çabuk yorulmaktan şikayetçiyseniz aşağıdaki maddeleri gözden geçirmenizde yarar var.

1- Kan basıncı değişiklikleri. Yüksek ya da düşük tansiyon. Ama özellikle düşük tansiyon.

2- Kalp hastalıkları: Aort, kapak disfonksiyonları ve özellikle kalp yetmezliği.

3- Hormonal dengesizlik.

4- Diyabet ama özellikle düşük kan şekeri...

5- Böbrek ve karaciğer yetmezliği.

6- Yetersiz beslenme.

7- Gürültü, aşırı sıcak-soğuk, stresli çalışma ortamı, kirli, tozlu, dumanlı, sigaralı yerler, aşırı ya da az aydınlanmış ortamlar...

8- Psikolojik etkenler; başta anksiyolitik (bunaltıcı, sıkıntı verici) rahatsızlıklar ve depresyon...

9- Romatizmal hastalıklar.

10- Kansızlık.

11- Hareketsizlik.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

12- Yetersiz ve kalitesiz uyku. Unutmayın! Yastığınızdan çarşafınıza her şey özenle seçilmeli, yatağınız orta sert ve ortopedik olmalı. Odanızın kendisi ve havası temiz olmalı ve yatış öncesi hafif bir yatak egzersizi yapmalısınız.

Mümkünse check-up yaptırın. Fiziksel bir sorun varsa onu ekarte edin; yoksa stresle vedalaşıp güzel bir uyku çekin. Yarın kalktığınızda, tarihin geri kalan kısmı yazılacak unutmayın... Selamlar...

TEK ÇARE ÖLMEK Mİ?



Üniversitede bu yıl 5. senem. Yani okulu uzattım. Tekrar uzatmaktan korkuyorum. Şu an kendimi hayattan soyutlanmış hissediyorum. İbadetlerimi aksatmaya, hatta yapamamaya başladım. Durmadan uyuyorum. Tek yaptığım, günlük yazmak. Geçmişte beni hâlâ etkileyen olayların tesirinden bir türlü kurtulamıyorum. Kimseye güvenemiyor ve sıkıntımı paylaşamıyorum. Hayattan bıktım ve ölmek istiyorum. Allah rızası için yardım edin. Öğrenciyim. Doktora gidemem. (S.D.F)

Mesajınızı bir arkadaşımınla birlikte okuduk. Ağzından yalnızca, “inanmıyorum” kelimesi çıktı. Çünkü yazdıklarınızla, onun yaşadıkları arasında yalnızca bir karbon kâğıdı vardı. Bir yıl önce geldiğinde, dört yıllık okulunun yedinci senesinde idi. Bir ara, bir buçuk yıl piyasada ilaç mümessili olarak çalıştı. 25 dersi ve girmesi gereken 78 sınavı vardı. Önce bir psikoloğa sonra da psikiyatriste gitti. Doktoru onu, dört seans hipnoz edip telkin verdi. Ayrıca günde bir tane de ilaç aldı (6 ay boyunca). Okuldan, derslerden, yaşamaktan, kilolarından, insanlar-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

dan vs. nefret ediyordu. Şu an elinde diplomasıyla hayata gülüyor. İşini kurdu ve sevdiği insanla nişanlandı. Yazdığım ütopya değil, tam bir gerçek kesit. Her şeyden önce, "öğrenciyim, doktora gidemem" yanlış. Maddî durumunuz kötüyse, zannediyorum üniversitenin mediko-sosyal'ine gidebilirsiniz.

Her şeyin kaybolduğu yerde gelecek yine vardır, unutmayın. "Ölmek, tek çarem" diyorsunuz. Eğer illa da intiharı düşünüyorsanız, ölmekten önce sizden son ricamı dinleyin. 15 saniye sürecek.

1) Şişman olmadığınız, az uyuduğunuz, çok başarılı olduğunuz, yaşama sevinci ve coşku içinde bir hayat istiyorsunuz. Öyle değil mi?

2) İbadetlerinizi aksatmamak, dünyada mutlu olmak kadar ahiretinizi de kurtarmak istiyorsunuz... Öyle değil mi?.. O halde siz aslında bu hayatı seviyorsunuz. Yaşamı, nefes almayı, mutlu olabilmeyi... Ölerek bunları nasıl elde edeceksiniz ki, "Tek çarem ölmek" diyorsunuz? Siz Allah'a inanan ve ahirete imanı olan bir mü'minsiniz. Ama unutmayın! Cennette intihar edenlere ayrılan çiçekli bir bahçeden söz edilmiyor hiç... "Derslerim kötü, ailem ne der?" diye korkuyorum diyen bir gencin ölümünden sonra ailesinin ne diyeceğini bir düşünbilseyiz keşke... Sevgili kızım, çaresizlik diye bir şey yoktur. Bir doktora gitmekle ilk adımı atmalısın. Öz güvenini, ölmek istediğin yanını da yanına alarak ailene git ve konuş... İlk ilacını aldıktan 12 hafta sonra (en geç) bana bir kez daha yaz. Bu yazıyı okuyan tüm insanlar ve ben, senin yanındayız. Unutma...

SIKINTIDAN SÜREKLİ TELEVİZYON İZLİYORUM



Yeni evliyim. 22 yaşındayım. İçimde sürekli bir sıkıntı var. Tek yaptığım şey televizyonun başında oturmak ve sitcom seyretmek. Artık onlar bile neşemi artırmıyor. Strese bir çare yok mu? (Malatya, G.K.)

Güzel kızım. Eğer ölümcül bir hastalık değilse yaşadığın; sana psikiyatride genel olarak kabul edilen bir görüşü aktarmak istiyorum. Eğer bir şikayetinizle birlikte yaşamayı öğrenir, kabullenir, hatta onu sevebilirseniz, o şey hastalık olmaktan çıkar...

Tabii ki, çıkınca da iyileşme süreci inanılmaz derecede kısılır, en azından size olan zararları azalır...

Bir dostum başından geçen şu olayları anlatmıştı:

Geçmişte yaşadığım sıkıntılar sonucu, eşimden ayrıldım. Aynı günlerde işimden de atıldım. Ayrıca malî kriz içindeydim... Tüm eski dostlara, arkadaşlara gittim. Ne maddî ne mânevî yüzüme gülen bir insanoğluna rastlamadım! “Meğerse benim hiç

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

vefalı, gerçek dostum yokmuş.” dedim. Sonra bir düşündüm ki, yanılıyorum. 13 senedir diyabet hastasıyım ve beni bugüne kadar “şekerim” hiç terk etmedi. Sonra kanımı ölçtürdüm. “Açlık kan şekerim” normal sınırların üstündeydi. “Ohh!” dedim. “Sevgili ve vefalı hastalığım. Beni terk etmemişsin. Seni seviyorum tek dostum.” dedim. Ve insülin iğnemi yaparken uzun zamandır ilk defa gülümsüyordum...

Sevgili G. Aslında biz stresi hep yanlış yerlerde aramışız. Savaşlar, kavgalar, hastalıklar ve ayrılıklar gibi...

Güneşi ele alalım. O, olmazsa dünyamızda hayat olmaz. O, ısıtır, renk verir hayatımıza. Deniz kenarında oturun. Doğuşunu bir seyredin hele. Sonra öğlen kapatın gözlerinizi güneşlenin ve denizin şarkılarını dinleyin. Ve açın gözlerinizi, sakın kaçırmayın gurup vaktini... O muhteşem renkleri ve manzarayı... Eve karanlıkta dönerken, içinizi ısıtan bu sobayı özleyin sabaha dek ve ona, “seni seviyorum,” deyin. Aslında sevdiğiniz şey nedir biliyor musunuz? Her saniye, içinde 364 milyon ton hidrojenin yanıp helyuma çevrildiği bir ateş ve stres topudur!.. Yani stres ateşidir...

Yediğimiz en güzel gıda olan bal da öyle. Bir arı, bir yüzük dolusu bal yapabilmek için milyarlarca kanat çırpıp, binlerce kilometre uçar ve 50-60 bin çiçek dolaşır. Siz stresi “arı”ya sorun. Ama en iyisi stresi sevin. Çünkü stres olayını pozitif bir alana kanalize edebilirsiniz çok güzel şeylerin olacağına şahit olabilirsiniz.

SEVGİLİ DOSTLAR, STRESİ KULLANABİLİRİZ



Dünyada stresle ilgili her yıl 20 bin yayın çıkıyor. Bu; her gün stresle ilgili yayın okusanız ömrünüz yetmez, demektir. Daha önemlisi bu, stresi hayatımızdan silmenin imkânsızlığını ortaya çıkarıyor. Madem öyle, onunla yaşamaya, mücadeleye, hatta onu sevmeye alışmalıyız. Düdüklü tenceredeki buhar olarak tanımlanıyor stres. Yani yemeklerimizi hızlı ve lezzetli pişiren bir olgu. Tek yapacağımız, bir sübap ile fazlasını çıkarmak. Yani onunla yaşayıp onu kullanmak önemli olan...

Aynı şekilde, lokomotifteki buhar stresi olmasa, binlerce tonu taşıyan vagonları kim çekecek ki?..

Çılgın bir at gibidir stres. Binmesini bilerseniz, o sizi her yarışta birinci getirir.

Yüksek gerilim hatlarını bir düşünsenize... Bu stresi hayatımıza sokmasak, dünyamız kararacak. Şehirlerimiz, odalarımız onunla aydınlandığı gibi, kafalarımız da bir yönüyle "stres ve gerilimle" ışık saçıyor. Ama biz sürekli parmağımızı prize

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

sokar da çarpılırsak, elbette gerilimden, elektrikten; yani bir fiziksel stresten şikayetçi oluruz.

Stresi sevelim, stresle barışalım. Stresi kullanalım. Esenlikler...

DUYGULARIMIZI MI KAYBETTİK?



39 yaşında ev hanımıyım. Eşimle 17 yaşındayken birbirimize tutkuyla bağlı olarak evlendik. Bir kızımız oldu. Şimdi de bir torunumuz. Altı-üstlü oturuyoruz. Karşıdan bakıldığında örnek ve mutlu bir aileyiz. Ancak içte durum farklı. Eşim ve ben, yıllar süren beraberliğin ardından artık duygularımızı kaybettik. Sevgi yok oldu. İlk ayların heyecanını duymuyor ve yaşamıyoruz. Geri getireceğimiz bir şeyler olmalı değil mi? Çok üzülüyorum... (Tarsus, C.Ö.)

Değerli okurum,

Mektubunuzu defalarca inceledim. Aslında sevgi ve duyguların kaybolması düşüncesi, mantıklı değil. Tıpkı yeni doğan bir bebek gibi, sevgi, aşk ve duygular da kaybolmaz; ancak, aylar ve yıllar içinde bunlar değişim ve dönüşüme uğrarlar. Ve inanın, her safhasında da ayrı bir tat, renk ve koku verirler, gelişirler, otururlar.

Bu noktada önemli olan, bu duygu dönüşümünün yaşanmasıdır. Eldeki imkânlar dahilinde, insan hayatının fiziksel

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

yönleri nasıl değişiyorsa; bir süre sonra duygularımız da değişim ve gelişim gösterirler.

Bunların nasıl ve ne şekilde yaşandığı konusunda, çiftler, üzerinde düşünerek tecrübelerini gözden geçirecek olurlarsa, yaşadıkları dönüşümlerin farkına vararak ilişkilerini daha olumlu ve farklı ufuklara taşıyabilirler.

Sevgi ve sıcak duygular tıpkı torununuza verdiğiniz isim (Güneş) gibi, daima ısıtırlar ve ısıtırlar. Bazen bulut olsa da, sabah güneşyle, öğlen ya da akşam güneşi, çok farklı sıcaklık ve renklerde dir. Ama hatırlayın, hepsi de birbirinden güzeldir.

Güneşe bakın. Siz ondan uzakta gibisiniz; ama o, şekli, rengi ve sıcaklığıyla gözlerinizde aksediyor. Mutluluklar...

VİCDAN AZABI ÇEKİYORUM



Lise bitiminde başörtüsü yüzünden 2,5 yıl okula ara verdim. Bu arada bir erkek arkadaşım oldu. Annemden ve babamdan yeterli sevgi göremedim. İbadetlerimi aksatıyor; hatta yapmıyorum. Çok vicdan azabı çekiyorum. Şimdi işletmeye girdim. Bir yıldır psikiyatriste gidiyorum. Sadece yiyor ve uyuyorum. İnsanları sevmiyorum. (Kayseri, H.E.)

Sevgili H.E.,

18 yaşında genç ve güzel bir kızsın. Liseyi bitirmiş, başörtüsü sorununu aşmış, üniversiteye hem de iyi bir bölüme girmişsin. Zeki, akıllı ve çalışkansın da... Senin hatan ve suçun olmaksızın, sevgi yetersizliğinden dolayı bir uzmandan psikolojik destek alıyorsun. Bu, çok uygar bir davranış. Lütfen tedavine ciddiyetle devam et. Bir erkek arkadaşında aradığın sevgiyi bulmuş ve "ruhsat dairesinde" gönül evini tezyin etmişsin (süslemişsin). Doğru sözlü Kâinatın Efendisi'nin dediği gibi, "Sevgi, dünyanın mayasıdır." Elbette ki sosyal ilişkilerini "meşru" dairede götürüyorsundur. Zira

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

“Meşru dairedeki keyf; keyfe kâfidir.” diyor, Bediüzzaman... İbadetler ise tamamen seninle ilgili bir konu. Gördüğün tedavi süresince yaşadığın ağır anksiyolitik (bunaltıcı, sıkıntı verici) durumlar, umulur ki ibadetlerinin aksamaması konusunda bir mazaret olarak kabul edilir Allah katında. Biliyorsun hastalık, bir zahmet olduğu kadar rahmettir. Kaldı ki; zaman zaman geceleri kalkıp nedametle seccadeni ıslatman, varsa günahlarını temizliyordur. Bu senin çok rikkatli ve iman dolu bir kalbin olduğunu da gösteriyor.

Ayrıca kendine ışık olarak gördüğün şahıstan feyz alman da seni göklerin dostluğuna ulaştıracak bir merdivenmiş gibi geldi bana. Umarım sevdiğin insanla mutlu bir evlilik yaparsın ve adın gibi Efendimiz'le (s.a.s.) Hz. Hatice evliliğine örnek bir yaşam sürersin.

Sürekli hayatın olumsuz yönlerini düşünme sevgili kızım. Bunun hiç yararı olmayacaktır sana. Yaşama karşı pozitif olmak, olumlu düşüncelerle hayata yaklaşmak, gerçekten çaba ve mücadele gerektiriyor. Ama senin, bunu başaracağına eminim... Esenlikler dilerim.

ÇOK KARARSIZIM, NE YAPMALIYIM?



Benim sorunum; aldığım güzel kararları uzun zaman tatbik edemeden bırakmak. Mesela kitap okumak, sabah namazından sonra uyumamak gibi güzel kararlar alıyorum. Uygularken de çok mutlu oluyorum. Ama sonra vazgeçiyorum. Başarılı olmam için bana ne tavsiye edersiniz? (Balıkesir, S.G.)

Uygulamana, bir fazlasıyla tekrar, eğer yine vazgeçersen tekrar, tekrar ve ilanihaye devam etmeni tavsiye ederim sevgili S.G... Zaten aldığımız kararları sürekli, ara vermeden hep uygulayabilseydik, bu dünya güllük-gülistanlık ve yaşanılabilir olurdu. O yüzden ki doğru sözlü insan; "İbadetlerin efdalinin az da olsa sürekli devam eden olduğu"nun altını çizmiş...

Eğer; yanlış yapıyor ve çok çalışıyorsak; o da yanlış. Çünkü o zaman da çok koşar, yorulur ve çok yanlış yaparız. Önemli olan az da olsa, limitimize göre, doğru şeyler yapmaktır. Bunda da "hedef"li yaşamak çok önemlidir. Hedef, inanç ve azim varsa, gerisi gelir. Elbette insan; ömrü boyunca hayatın karşısında kimi zaman güçlü, kimi zaman yorgun,

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

kimi zaman da umutsuz olabilir. Bu hususlar hayatın içindeki kaçamayacağımız durumlardır. Eğer hedeflerimiz yoksa, böyle zamanlarda hayattan vazgeçmemiz ve koşmayı bırakmamız işten bile değildir. Hayatımızı, hedefler koyarak yaşarsak, her sabah güne uyandıığımızda yaşama sarılmak ve mücadele etmek için bir nedenimiz olacaktır. Küçük, limitinizi aşmayan hedefler belirleyin. Yine küçük adımlarla yavaş yavaş ilerleyin.

Hedefe konsantre olun. İnanç, sabır ve azimle motive olun. Bir tohum, bir tomurcuk gibi, güneşle yüz yüze gelinceye dek mücadelenizi sürdürün. Defalarca düşünün, doğru olun, düşün, tekrar doğrulun, ama olaylar karşısında asla eğilmeyin... Başaracağınıza inanarak size başarılar diliyorum.

PARASIZLIK BENİ ÇOK ÜZÜYOR



20 yaşında, ticaret lisesi mezunu bir muhasebeciyim. Maddî durumum kötü, diksiyonum bozuk, “r” harfini söyleyemiyorum. İşimi sevmiyorum. Kararlarımı sık sık değiştiriyorum. Üniversiteyi çok istedim, olmadı. En büyük idealim kitap yazmaktı, yükselmektir, olmadı. Saygın olmak istedim, para kazanmak istedim, olmadı. Sevdiğim biri var. Çok çalışkan, yüksek düşleri var. Kendimi ona karşı küçük görüyorum, lütfen bana yardım edin. (Ekşierik, A.T.)

Mektubunuzu okuyan sanki her şeyini ve sağlığını yitiren, son birkaç nefesini almaya çalışan birisi zannedecek sizi... Kendinizi bırakmayın ve hayata biraz daha pozitif bakmaya çalışın kuzum... Bir kere henüz 20 yaşındasınız. Aslanlar gibi Açık Öğretim Fakültesi'nde okuyorsunuz. Sevgili Beyazıt Öztürk gibi “r” harfini söyleyemiyorsunuz. Kararlarınızı sık sık değiştirip yeni, daha taze kararlar alıyorsunuz. Muhasebecilik gibi iyi bir mesleğe sahibsiniz. İdealleri olan bir insana, insanca ve makul bir ilgi duyuyorsunuz. Yani kalbiniz var ve

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

çalışıyor. Kitap yazmak için henüz çok vaktiniz var ve hâlâ ufukta size göz kırıyor.

“Parasızlık, ona karşı küçük düşmem demektir.” sözünüzü söylenmemiş kabul ediyorum. Muhasebecilik size, “Para, her şey demektir” düşüncesini mi telkin ediyor? O, sizi paranız için takdir edecekse, bir problem var demektir. Biraz ek-sik gördüğüm öz güveninizi ve ona açılmaktan çekinen yanınızı da yanınıza alarak gidin ve her şeyi tüm şeffaflığıyla, ama sade ve net bir şekilde söyleyin. İkinci mesajınızı bekliyorum. İyi şanslar...

GELECEĞE GÜVENLE BAKAMIYORUM



Eveli, bir çocuk babasıyım. Çok kitap okumak istiyorum. Fakat kitabı elime alamıyorum. Alsam da okuyasım gelmiyor. Namaz kılıyorum. Ama hızlıca kılıp duasını yapmadan kalkıyorum. Geleceğe güvenle bakamıyorum. Bana neler tavsiye edebilirsiniz? (Fatih)

Sevgili Fatihciğim,

İki kez "lise mezunuyum" diye yazmışsın. Yoksa lise sonrası üniversiteye gitmediğin ya da gidemediğin ve çoluk çocuğa karıştığın için "birçok şeyi öğrenemedim" kompleksine mi kapıldın? Yok öyle bir şey, insanların ilim ve irfanları diploma dereceleri ile belirlenmez. Hatta sadece kitap okumak da bu konuda yeterli değildir.

En mühim bilgi; tüm bilimlerin kaynağını tanımak, onu bilmektir. Yoksa Nobel ödülünü de alsanız, fakat bilimin sahibini bilmeseniz, o ödüllerin getirisi ve götürüsünü hesap etmek mümkün olmayacaktır. "Kendini bilen" kişi, en mükemmel varlık olan "insan" dürbünüyle göklere merdiven dayayıp, semanın kapısını çalabilir, aldığı kararlarını sebatla uygular, ilim havuzunun içine dalarak geleceğe güvenle bakar. Aydınlık bir gelecek dileğiyle...

ÇOK ASABIYIM, NE YAPAYIM?



22 yaşında, sekreterlik yapan bir kızım. Çok fazla sinirliyim ve buna engel olamıyorum. Uygun bir psikiyatrist tanımadığım için doktora gitmedim. Düşüncelerimi net olarak ifade edemiyorum. Gürültüyü sevmiyorum, hiçbir şeyden lezzet almıyorum. (O.Y., Tekirdağ)

Sinirlendiği zaman gözü hiçbir şey görmeyen bir sürü insan vardır mutlaka... Önemli olan sinirli olmak değil, sinirlendiğiniz zaman neler yaptığınızdır. Sinirlenince değiştiğinizi ve farklı insan olduğunuzu söylüyorsunuz. Böyle bir durum gerçekten tehlikeli sonuçlar doğurabilir sevgili O.Y.

Bir şeye kızmakla, bir şeye sinirlenmek arasında fark vardır. Sinirlenmek, işin içine davranışları katmak anlamına gelir ve bunun da bir dışı vurum olduğunu unutmamak gerekir. Yani kişi isterse, sinirlenmez ve istemediği davranışlarda bulunmaz. Önemli olan, olaylara karşı nasıl bir tavır takındığınızdır. Olaylara olumsuz yönünden bakmaya alıştırsanız, kızgın tavırlar içine girmekten kaçınmanız zor olacaktır. Okyanus gibi geniş olun sevgili O.Y.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Böylece tüm ateşleri söndürebilirsiniz. Ve hayatı sevin. Bu size gülümseyen bir yüz verir. Gülümsemeniz ise hayatınızın yönünü değiştirir. Mutlu kalın.

BOYUM NİÇİN KISA?



Ben 19 yaşında kısa boylu bir kızm. Boyumun kısa olmasına üzüliyorum. Boyumdan çok, çevremden rahatsız oluyorum. Bu saatten sonra uzayabileceğimi sanmıyorum. Bu da beni kahrediyor. (Gördes, Z.A.)

Boyu küçük, kendi büyük sevgili Z.A.

Allah insanları renk renk, boy boy yaratmış. Ama hepsi de parmak uçlarında olduğu gibi birbirinden farklı. Yine Yüce Yaraticı'mız boy farkını gündeme getirmeksizin, insanları mükemmel ötesi yarattığını da kutsal kitabımızda açıklıyor. Yani çevrendekiler ne derse desin, sen inançlı, değerli ve mükemmel bir insansın. Öncelikle bu bir. İkincisi senin kendinle ve (ne şekilde tasavvur ediyorsan öyle...) Yüce Yaraticı ile barış içinde olman önemli. Benim, 2 metre 3 cm boyunda bir yeğenim var. Ailesi ve çevresi için her zaman bir sorun oldu.

Sevgili Z.A. genelde öyle değil midir? Esmeler sarışın-lara, kısılar uzunlara, renkli gözlüler siyah gözlülere, keller saçlılara, kıvırcıklar düzlere, düzler kıvırcıklara özenirler.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Buna üç dersek lütfen dördüncüsünü benden dinle... Şu an Malatya'da pilot olan bir kuzenim var. Eşi hemşire ve boyu senin kadar. Etrafımda gördüğüm en uyumlu ve mutlu çift, onlar... Allah nazardan korusun. Sana daha önceki bir okuruma yazdığım gibi senin boylarında olan onlarca başarılı, zengin, şöhretli, mutlu ve güzel aktör, şarkıcı, sanatçı, sporcu, iş adamı ve siyasetçi ismi yazmayacağım. Buna gerek de yok. Bir an önce liseni bitir. Sevdiğin bir meslekle ilgili bir yükseköğrenim kurumunda oku. Köyde de yaşasan bir şekilde yabancı dil öğrenmeye bak (olabildiğince). Ve yükseköğrenimini şu anki yaşadığın çevrenin dışında yap. *"Allah kimsenin giyimine, kuşamına, dış görünüşüne, boyuna bosuna bakmaz. O insanın içine, ruhuna nazar eder ve ona göre değerlendirir"* sözünü hatırla. Kendi ruh cüceliklerini, senin boyunla kapatmaya çalışan güdük insanlar, var-sın yerlerde sürünedursunlar. Sen kişiliğin, inancın, aklın ve güzelliğinle göklere merdiven dayayacak ve kapıları aralayacaksın, inan bana. Mektuplarını bekliyorum güzel kızım.

KENDİMİ DEĞERSİZ HİSSEDİYORUM



Kendimi çok değersizmişim gibi hissediyorum. Bu duygu, beni mutsuz ediyor. İyi ve güzel düşüncelerimi etrafıma gülcüklerle yansıtamıyorum. Doğal ve rahat bir insan olmak istiyorum. Şimdiden teşekkürler. (Mutsuz, A.F.)

Sevgili A.F.,

Mektubunu olduğu gibi veriyorum. Ne eksik ne fazla. Yani hepsi hepsi bu. Takdir edersin ki bu verilerle, sana uzun şeyler yazsam da bunlar yeterli olmayabilir. Ancak bir insanın kendini değersiz bulması ve ifade edememesi, hayata gülümseyen bir yüzle bakamaması, başta öz güven sorunuyla birlikte kendisiyle barışık olamaması anlamına geliyor. Bunun sebebi ise, doğumunuzdan bugüne kadar olan öz ve soy geçmişiniz ve yaşadıklarınızın analiziyle ancak ortaya çıkabilir. Eğer kınanarak büyüdüyseniz, suçlamayı ve suçluluğu öğrenirsiniz. Alay edilerek yetiştirildiyse, sıkılganlığı; çocukluğunuz düşmanca davranışlarla geçtiyse, kavgayı kendinize seçersiniz. Yine suçluluk ve değersizliğin başlıca sebebi, utançla büyümüş olmanızla ilgilidir genelde.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Bunların tersi de ortadadır. Daha açıklayıcı mektuplarınızı bekliyorum. Üzgünüm. Ben böyle zamanlarda aşağıdaki önerileri uygulamaya çalışırım. İstersen sen de dene.

Sevdiklerine hoş mesajlar gönder.

Otobüs şoförüne gülümse.

Giymediğin eşyaları ihtiyacı olana ver.

Dušta şarkı söyle.

Eski bir Türk filmi izlerken çekirdek ye.

Düşen yaprakların sesini dinle.

Ayakkabısını giymeye çalışan bir çocuğu izle.

Yağmurda yürü.

Eğer ortamın ve durumun uygunsa, balık, kuş, siyam kedisi vs. besle. Daha da iyisi, sevimli bir köpek... Saflığı, riyasızlığı bulursun. Ayrıca stresini alır. Seni gülümsetir. Daha da önemlisi, değerli olduğunun farkına varırsın.

Sevgili dostum... Hadi artık.

Tüm olumsuzluklarına rağmen, bu dünyanın yine de yaşanacak bir yerleri olduğuna inan... Esenlikler...

SÜREKLİ ÖLÜMÜ DÜŞÜNÜYORUM



Selamlar Can Abi. Ben sürekli olarak ölümü ve ahireti düşünüyorum. Hatta dünya nimetlerinden ve yaşama sevincinden kendimi uzaklaşıyor görüyorum. 'Bu dünyada elde edemediğim bazı şeylere ahirette ulaşacağım' şeklinde bir düşünce yapısı bana hakim. Bu, dünyaya bağlanmamak açısından iyi mi? Yoksa hayatı zehir eden bir vesvese mi? Yardımcı olursanız sevinirim. (Y.A.)

Evet, dünya lezzetlerini acılaştırıp ve bunların sarhoşluğuyla kendini unutanlara soğuk duş aldırıp ölümü, eskilerin deyişiyle "rabita-i mevt" şeklinde hatırlamak ve bu en gerçek olguyu görmezden gelme hatasına düşmemekte yarar var. Ancak bir insanın yatıp kalkıp sadece bunu düşünmesi, yaşarken ölmek gibi bir şey olur. Sonuçta ölüm karanlığını aydınlatmak ve ahirette mutlu sona ulaşmak bu dünyada kazanılacak bir değer. "Dünya ahiretin tarlasıdır." da buradan geliyor. Güneş batacak diye kara kara düşünüp, sürekli ağlayanlar hem güneşi göremez, hem de yıldızların aydınlığını fark edemezler.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

“Burada elde edemediklerimi ahirette bulurum.” düşüncesi ise, biraz züğürt tesellisi bence. Çünkü hadis değil, ama güzel bir söz var bilirsiniz... “*Ne ekersen onu biçersin.*”

Mutlu günler...

KEKEMEYİM



Balıkesir Necati Bey Eğitim Fakültesi, Edebiyat Öğretmenliği Bölümü 1. sınıfta okuyorum. Kekemeyim. Bu yaz hocalarımın biri geldi, “Sen konuşamama problemi yaşarken, ne yapacaksın o bölümde?” dedi. Moralim çok bozuldu. Okuldan, okumaktan, edebiyattan tiksiniyorum. Bu durumu, psikoterapiyle aşabilir miyim? (Balıkesir, Mehmet K.)

Sevgili Mehmet K.,

İstanbul veya herhangi bir yerde ofisim olmadığını üzülerek beyan etmem gerekiyor. Ama bazı yerlerde profesyonel psikolog ve pedagogların göre yaptığı, konuşma bozuklukları eğitim merkezleri mevcut. Bir aylık bir terapi uyguluyorlar. Her yaşta görülebilen ve rahatsızlıklarının yüzde 95'i psikolojik olan kekemelik durumundaki kişilerin dertlerini çözümlenerek, onları hayatla barıştıyorlar. Umarım, uygulanan görsel ve işitsel bu bilgisayar programı terapilerinden siz de istifade edebilirsiniz.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Edebiyat konusuna gelince. Ben doktor olmama rağmen aslında bir edebiyat âşığıyım. Böyle olmasının sebebi, eğer yaşıyorsa Allah sağlık ve esenlik versin, ortaokuldaki kekeme Türkçe öğretmenim Ali İhsan Sayın'dır. Aynı zamanda çok başarılı bir müdür baş yardımcısı idi. Konuşurken ya da şiir okurken ilk defa hüngür hüngür ağladığımı (sınıfın tümü de öyle) edepli bir ediptir kendisi...

Ayrıca dünyanın en iyi hatibi Çiçero'yu bilirsiniz. Bilmiyorsanız alın hayatını okuyun. Kekeme ötesi konuşamayan bir insanın, nasıl dünyanın en iyi hatibi olduğunu ibretle görün. Ayrıca birisi bana gelse ve "Ben kekemeyim." dese ona ilk ve tek tavsiyem öğretmen olması, ama edebiyat öğretmeni olmasıdır.

Çivi çivi söker. Hayat boyu "Takılacağım, kekeleyeceğim." korkusuyla yaşanmaz. Eğer 60 yıl daha yaşayacaksan, varsın bunun 1-2 yılını yüzünü kızartarak ve bozartarak yaşa. Ama yaşamının geri kalanında öz güvenli, tüm insanların örnek göstereceği ve tüm kekemelerin umut ışığı olan biri olursun, unutma! Başarıya ulaşamayanların yüzde 90'ı yenilgiye uğramamıştır, sadece pes etmiştir. Sen pes etme, kaya gibi ol Memed'im.

Başarılar...

BEN DE DERTLİYİM!



18 ay önce mezun oldum. Ve hâlâ işsizim. Kendimi okyanusa düşmüş biri gibi hissediyorum. Belki kamu sektörü, belki özel sektör, belki de akademik kariyer, çıkmam gereken bir ada. Muhasebeci de olabilirim. Hangi adaya çıkacağımı bilemiyorum. (İST., ZEYNO)

Sevgili Zeyno,

Dr. Can'a gelen mektupları bir okuyabilseydin, e-mail'indeki rumuzun, "Ben de dertliyim." yerine "Ben de dertli miyim ki!" olurdu sanırım.

Ada güzel bir benzetme olmuş...

Okyanustaki her yüzücü ya da gemi kendine bir hedef seçmeli ve bu menzile giderken kesinlikle pusula kullanmalıdır. Eğer hedefiniz 2.500 mil ise, o adaya, hız eşittir, yol bölü zaman vs. gibi bir formülle diyelim 15 günde gidersiniz. Ama hedefiniz yoksa yüz binlerce mil gidersiniz; ama hiçbir adaya ulaşamazsınız. Bir boşluğa ve karanlığa doğru koşar, koşar, gün gelir yorulur, koşmayı bırakırsınız, ya da yüzmeyi...

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Bu hayatın içinde kimi zaman güçlü, bazen yorgun, belki çoğu zaman da umutsuz olabiliriz. Bütün bu durumlar, hayatın içindeki, kaçamayacağımız durumlardır.

Hayatımızı, hedefler koyarak yaşarsak, her sabah güne uyandıığımızda yaşama sarılmak ve mücadele etmek için bir "NEDEN"imiz olacaktır.

Eğer hedefler koyduk ve bunlara ulaşamadı isek, ola ki "YANLIŞ HEDEF"ler saptamışızdır. Ya da bu hedefler, limitimizi aşan hedeflerdir. Gerçekten kim olduğumuzu bilmek, ona göre hedeflerimizi seçmek;

Hedefe konsantre olmak;

Motivasyon sağlamak;

İnanmak;

İlk adımı atmak.

Basamakları birer birer çıkmak.

Çalışmak.

Hırs, azim, sebat göstermek.

Bir terslik anında ise hayallerimize yüzme öğretmek zorundayız.

Tabii ki, adaya çıkacak geminin motoru sağlam, kaportası da delik olmamalı... Yani öz güven kaptanının, tecrübesi de önemli faktör.

Başarılar...

BOŞLUKTAYIM



17 yaşında bir genç kızım. Evin tek kızıyım. Ama hiç mutlu değilim. Maddî durumum iyi. Hatta cep telefonum bile var. Bir de erkek kardeşim var. Babam cana yakın, ama öfkesine yenik biri. İki tokatını yedim. Babam odaya girdiğinde, o olaylar defalarca beynimde canlanıyor. Arkadaş çevremle diyalog kuramıyorum. Her gece geç saatlere dek uyumuyor, devamlı yiyip içiyorum. Çok yalnız ve ümitsizim. (Ormanlı, Y.A.)

Değerli okurum,

Hindistan'da yaşayan bir deri ustasının dükkanında çalışan ve ona ilerideki çaydan, omuzunun her iki tarafına astığı (bir çomakla) fiçılar vasıtasıyla su taşıyan bir çırağı varmış. Soldaki fiçı yeni ve sağlammış, ama sağdaki fiçı biraz eski ve küçük bir deliği varmış. Nehirden dükkana gelinceye dek biraz su eksiltirmiş. Gel zaman, git zaman bu durum sol fiçinin canını sıkırmış ve fiçılar tartışmaya başlamışlar kendi aralarında. Sonunda kendilerini taşıyan çırağa sormuşlar. Sol fiçı demiş ki: "Ustam, ben mi daha çok su taşıyorum, yoksa o mu? Ben

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

mi delik ve eskiyim, yoksa o mu? Beni mi daha çok seviyorsun yoksa onu mu?.. Çırac demiş: "Evet sevgili sol fiçim! Sen daha yeni, sağlam ve çok su taşıyorsun. Ayrıca seni seviyorum da... Ama dikkat edersen, yolun sağ tarafında kır çiçekleri, papatyalar ve güller açtı..."

Evet sevgili Y.A.

Yorum yapmıyorum. Seni gerçekten akıllı olarak algıladım mektubundan... Ama birazcık depresyonla flört ediyorsun. İmkânın varsa bir uzmandan yardım al. Çok rahat edeceksin umarım. Esen kal.

NEYE VE KİME İNANACAĞIMI BİLEMİYORUM



17 yaşında lise son sınıf öğrencisiyim. Yaklaşık 4 aydır ilk kez yaşadığım bir karmaşa içindeyim. Çevremde bir yığın insan var, hiçbirinin düşünce ve fikirleri birbirine benzemiyor. Ben ise neye inanacağımı, hangi tarafa yöneleceğimi bilmiyorum. Sene başından beri yaşadığım fikir karmaşası beni şaşkına çeviriyor. Soluduğum hava bir garip. Bu hayata son vermek istedim, başaramadım. Ne olur bir yol gösterin! (Ankara, E.H.)

Sevgili E.H.

17 yaşındasın. Zihninin ve bedeninin en faal olduğu dönemdesin. Her insanda yaklaşık 15 milyar beyin hücresi ve her hücre arasında binlerce sinir kabloları olduğunu düşünürsek, bu muhteşem mekanizmanın zaman zaman elektriksel kontaklara maruz kalıp kısa devre yapması makul karşılanmalıdır. Düşünsene, dünya nüfusunun 7 milyar olduğunu varsayarsak her insana 2 oda (hücre) düşüyor. Ve her oda arasında

30.000'er tane, içinden elektrik geçen kablolar döşenmiş. Var mı dünyada böyle bir santral? Olsaydı eğer, zaman zaman trafosu bozulmaz mıydı? İşte "17 yaşındasın ve böyle mükemmel cihazların var" derken aslında senin bu nimetleri farkına varmanı amaçlıyorum.

Hayatın kıymetini anlamalısın. Bırak insanlar 'en iyisini ben bilirim' havalalarında konuşsunlar. Sen onlardan "akıl alma, huzur al", huzur alamıyorsan dön arkana. ÖSS'ye çalış, en iyi fakülteye gir. İnsanlara iyiyi ve kötüyü fark ettir. Yanlış da yapabilirsin, olsun, önemli değil. Hatanı anlar, dönersin. İnsanları duy, dinle, anla... Ama dediklerini yapmak, fikirlerimi aynen almak zorunda değilsin. Dediğim gibi herkes, ben bilirim, diyor. Hiç kimse, kimsenin ne dediğini dinlemiyor. Bir şeyler öğrenmiyor. Herkes anlatıyor; ama kendisine söylenenlere kulak vermiyor. Böyle bir ortamda insanların birbirine saygı duymaları imkânsız. Herkesin, "En iyi ben bilirim, en doğru benimkisi, benim fikrimi kabul et, benim topluluğuma gir." dediği bir ortamda insanları değil dinlemek, onlarla yana gelmek istememen bile çok normal...

Bunun da ötesinde, kişilerin diğerleri üzerinde bilgi ve fikirleriyle baskı kurmaya çalışıp, zorlama ve dayatmayla güya kendi yoluna adam ayartmaya çalışarak karşı tarafı bir sürüdeki koyun gibi kapmaya çalışması, hem çirkin hem de "koyun" yerine koyulana büyük saygısızlık.

Anlaşılan orta yerde, kendi kendine bir şeyler anlatan ağızlar dolaşiyor. İletişim, sıfırın altında buz tutuyor, sen de bu gürültü kirliliğinden rahatsız oluyorsun sevgili E.H.

Hayır hayır. Sen bunu hak etmiyorsun. Acaba insanlar seni fikirsiz ve hedefsiz mi buluyorlar ki; üzerine abanıyorlar? Hedeflerini belirle, güzel E.H. Kendi rotanı kendin çiz. İlk

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

adım la baş la. Baş arının ilk şart ı inanmaktır. Kazanacağın inancıyla, sebat ederek çalış. Gürültüye kulaklarını tıka. At gözlüğünü tak, aydınlık hedeflere odaklan. Dünya, doğurmak üzere. Bazıları ışığı gördüler. Sen de inanç, motivasyon ve çalışma meridyeninde sıran gelince ışıkla kucaklaşacaksın nasılsa. Bir tohum, bir tomurcuk gibi güneşle yüz yüze gelinceye dek sık dişini. Sakın bir daha o dediğin yaramazlıktan da yapma. Dr. Can Abin her daim yanındadır. Çok öpüyorum. Başarılar.

SOSYAL FOBİMDEN RAHATSIZIM



Merhaba Dr. Can Bey. Ben 23 yaşında, bekâr bir bayanımdır. Sosyal fobim var. 4 yıldır farkındayım. İleride psikolojik danışman olmak istiyorum. Fakat bu durumda ne yapabilirim, bilemiyorum. (G. Antep, F.B.)

Değerli F.B.,

Kanarya sarısı bir zarfa mektubunuzu koymuşsunuz ve üzerine, “gönderen: F.B.” yazmışsınız. Zarf da sarı olunca, lacivert tükenmez... Dedim: “Bu Antepli okurum, Fenerbahçeli galiba...” Mektupta da “sosyal fobi” çıkınca “işte” dedim. “Tüm Fenerlilerin fobisi, G.S.” Ve tabii ki “Cim Bom” sloganlarıyla mektuba başladım.

Elbette ki şaka yapıyorum. Ama F.B. harfleriyle sarı lacivert zarf gerçekten uyumluymuştu. Cim Bom sevinciyle slogan atmadım; ama psikolojik şapkamı havalara fırlattım. Kararınızı tebrik ederim. Zaten bu bölüme geçtiğinizde sosyal fobinin yüzde ellisini atmış olacaksınız üzerinizden. Ayrıca bu konunun tıpta (psikiyatride) kesinlikle çözümü var, dert edinmeyin. Bence derhal bir uzmanla görüşün ve antidepresanınıza başlayın. En

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

önemlisi, bu sorunun üstüne üstüne gitmek. Belki başlarda biraz üzülecek, yüzünüzü kızartacaksınız; ama bu, gerekli. Çok kitap okumanızı ayakta alkışlıyorum. Psikolojiye ve sosyal fobiye ait bol bol roman okumalı ve sürekli bununla mücadele etmelisiniz. Çalıştığınız ortamda sizden daha az kıdemli kişilere bildiklerinizi öğretircesine aktarmalı; yüzlerce, binlerce kez anlatmalı, bıkmamalı; ama karşı tarafı usandırmamalısınız. Sık sık iş başa düştüğünde işi biraz da “şımarıklığa” vurdurup sosyal fobiniz olduğunu, alaycı ve öz güvenli bir şekilde anlatmalısınız.

Ama dediğim gibi bunun, meziyetlerinizi güdükleştirmesine kesinlikle izin vermeden, agora fobiye de dönüştürmeden ve ayrıca alkol aldatmacasına yüz vermeden sürekli üstüne üstüne gitmeli, defalarca bu korkulan durumu yaşamaktan ve mücadeleden çekinmemelisiniz.

Bu konuyu Elandour Roosvelt'in muhteşem bir sözüyle bitirmek istiyorum: “Korkuyu yaşadığınız her deneyim, size güç ve öz güven kazandırır.” Yapamayacağınızı düşündüğünüz her deneyimi, her şeyi mutlaka denemelisiniz.

Başarılar...

İNSANLARA BİR TÜRLÜ GÜVENEMİYORUM



19 yaşındayım. Bir sigorta acentesinde çalışıyorum. Derdimi ben de bilmiyorum. Tek bildiğim, huzursuz ve tatminsiz olduğum. İnsanlara güvenim yok. Herkese şüpheli gözle bakıyorum. Darbeyi nereden alacağımı düşünüyorum hep. Bir günüm, bir günüme uymuyor. Mutlu olmaya çok ihtiyacım var. Ayrıca rüyakolik oldum. Her rüyadan anlam çıkarıp mutlu olmaya çalışıyorum. Ne yapmalıyım? (İst., M.K.)

Değerli okurum M.K.

Gerçi benim “değersiz” bir tek dahi okurum yok. Evet adını bilmediğim, sadece rumuzunu bildiğim var; ama kız veya erkek olduğunu bilmediğim tek değerli okurum sensin. Mektubun zarfına adını yazmış mıydın bilmiyorum, o da PTT’nin azizliğine uğramış. Mektuba giriş cümle “Lütfen bana yardımcı olun” ifadesiyle başlıyor ve cinsiyetine ait en küçük bir sinyal yok. Yazı karakterinden, bayan olduğunu çıkardım. Umarım

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

yanılmam. Çünkü neticede insan olsak da cinsiyet bazı sorunların çözümü açısından önemli bir faktördür, bilirsin.

Belli ki üzerinde bir anksiyete, sıkıntı, kaygı, sebebi bilinmeyen boşluk, yalnızlık, başarısızlık, karanlık, endişe, elem ve keder vb. aslında soyut olan ama bedenine de zaman zaman vuran, psikolojenik, psikosomatik durumlar mevcut.

Ancak bu hayatın, senin istediğin şekle ve renge girmesi için, daha çok uzun zamanın var önünde. Özellikle gelecek kaygısını bir şekilde halledeceğine inanmalısın. Bu kaygı hepimizin yaşamında belirli dönüm noktalarında fazlasıyla ön plana çıkan ve karşılaşılan bir durumdur.

Hayatımızda nasıl ve ne zaman, neyin karşımıza çıkacağı belli olmadığı için, geleceğimiz konusunda merak içinde olmamız ve endişelenmemiz normaldir. Ancak bunun, önü alınmaz kaygılara dönüşmesi tehlikeli olabilir. Eninde sonunda her birimiz iyi bir istikbal için çabalarız ve tabiidir ki hepimiz, kendimiz için hep en iyisini isteriz.

Bunun için senin, benim ve hepimizin yapması gereken ve yapmaya çalıştığımız şey, iyi hedefler belirlemek ve bunların peşinden gitmektir... Eğer kendimize hedef koyamamışsak, elbette ki gelecek için kaygılanmamız normaldir. O zaman da kendisiyle işlem yapılamayan rüyalara bel bağlar ve boşuna, çoğu yanlış olan, isteklerimize göre yorumladığımız rüyaların ve hülyaların gerçekleşmesini bekleriz. Çıkmayınca da tekrar düş kırıklıkları yaşar, karamsarlığımızı artırırız.

Sevgili M.K., yakında, yeni çizgiler, hedefler ve aktivitelerle adını ve cinsiyetini yazdığın bir mektup bekliyorum. Eğer hiçbir şey değişmedi, hatta kötüye gittiye, o zaman e-posta gönder ki; sana özel tavsiyeler yazayım.

Rüyalarını gerçekleştirebilmen için önce uykudan uyanman gerekir. Başarı ve mutluluklar.

YENİ BİR HAYAT KURMAK



Ben 26 yaşında, bankada çalışan bekâr bir bayanım. İki sorunum var. Birincisi karnıma giren kramplar. Bunlar bana heyecan, sıkıntı, sinir ve bunalım zamanları ağrıyla birlikte eşlik ediyor. Fiziki yapım için endişeleniyorum. Eş seçiminde zorlanıyorum. Yardımlarınız için şimdiden teşekkürler. (Giresun, M.A.)

Değerli okurum. Son yıllarda, hasta popülasyonunda bankada çalışanların dikkate değer bir artışta olduğunu belirtmeliyim. Bazı ruhsal zayıflıklar, özellikle karın bölgesi kramp ve ağrıları, hastalık anksiyetesi (kaygısı) ile birleşiyor, zaman zaman nöbetler halinde size huzursuzluk veriyorsa (hatta kalp çarpıntısı, nefes problemi, beyinde uyuşma vs.) ve tansiyonunuzu artırıyorsa, bu durum, depresyonla birlikte seyreden bir panik-atak durumunu akla getirebilir ya da bunun başlangıcı olabilir. En iyi çare, bankanızın anlaşmalı bir uzmanına müracaattır. İkinci konu birinci şikâyetinizin geçmesiyle halledilir, umarım.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Ancak yeni bir hayat kurmak, elbette ki her şeye başlar-ken olduğu gibi, dikkat, itina ve değişik önlemler gerektirir. Eski ilişkilerinizdeki bazı olumsuzluklar, muhakkak ki sizde “dondurmayı üfleyerek yeme” tedbirini de beraberinde getirmiş. Ama eski yaşantınızdan kaynaklanan bu hassasiyet, yeni ilişkilerinize zarar vermemeli. Bu, karşınızdakine güvenmeniz kadar kendinize olan öz güvenle de ilgilidir. Dediğim gibi, bir psikiyatr desteğiyle her iki deritten kurtulup, gerekli öz güvene de kavuşarak, bir taşla kuş katliamı yapabilirsiniz. Sağlıcakla...

KIZ ÇOCUĞU MUSUN DERDİN VAR!



19 yaşında bir kızım. Ailem beni eğitimden mahrum bırakarak cezalandırdı. 2 yıl önce Açık Öğretim'e kayıt yaptırdım. Hâlâ devam ediyorum. Ama, idealim yok. Öz-güvenim sıfır. Yaşama sevincim ise birkaç kırıntıdan ibaret. Kendimi ikinci sınıf insan gibi görüyorum. Yemek, televizyon ve uykunun tuzağındayım. (Samsun, N.T.)

Mektubunu ilk okuduğumda, daha ilk satırlarda hemen kendi kendime “Niye Açık Öğretim’e kayıt yaptırmıyorsun ki güzel kızım?” diye söylenmiştim. Birkaç satır altta o ifadeleri okuyunca, bu kez çok sevindim. Sakın okumanın peşini bırakma, e mi?... Okumak, sana öz güven kazandıracak en önemli faktördür zira... Ayrıca, “Kendimi ikinci sınıf insan gibi görüyorum” demişsin. İstersen senin birinci sınıf dediğin hem zengin, hem okumuş insanları, kapında dilenci yapayım. Nasıl mı?

Birincisi; bu tip insanların içinde on binlercesi göz, kalp, böbrek nakli için yüz binlerce dolar vermeye hazır. Nasıl olsa sen ikinci sınıfsın. Ver bir gözünü, bir böbreğini vs... İki tane olanlardan birini ver. Onlar sınıf farkına bakmaksızın milyon

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

dolar verirler sana. Hatta içlerinde rektör, dekan vs. varsa belki diploma da verir, seni fahri doktor yaparlar. Hem zengin, hem diplomalı olursun. Varsın bir taraftan Açık Öğretim devam etsin, ona da şoför ve limuzininle gidersin.

İkincisi, senin gençliğinle ilgili. Bugün bırak 79 ya da 49 yaşındakini, 39 yaşındaki bir insana sorsan: “20 yıl genç olmak ister misin?” diye. Bu çok zengin biri olsa; “Her yıl için 20 milyon dolar veririm.” diyecektir. İstersen soralım.

A be benim sevgili kızım. Öyle değerlisin ki, birçok insanın uykularında göremeyeceği rüyayı, sen gerçek hayatta yaşıyorsun, ama farkında değilsin.

Varsın ailen, oğlan çocuğu takıntısının ve yanlışlığının içinde olsun. Ama sen, diriliş aynasında kendi ruhunun resmine bir bak. Dev aynasında bile o kadar büyük görünemezsin.

Sen değerlisin, hem de pek çok. Ve o kutlu insanın dediği gibi “Allah seni, çocuğunu en çok seven annenin, çocuğunu sevdiğinden daha çok seviyor”. Çünkü “en mükemmel” olduğunu Allahu Teâlâ kutsal kitapta yazmış. Yani çok değerlisin. Varsın Hale, Jale, Lale seni değersiz bulsunlar. Varsın Ali, Veli seni sevmesinler. Sağlıkla kal...

KONUŞMA PROBLEMİMİ NASIL AŞARIM?



Ben 20 yaşında bir gencim. 7 yaşından beri kekeliyorum. Bu yüzden okulda başarılı olamadım. Şu anda ticaretle uğraşıyorum. Gitmediğim hoca kalmadı. Hepsi geçer dedi; ama geçmedi. (Güngören, Ş.C.)

Sevgili Ş.C.. Düzgün ve anlaşılır konuşmak, herkes için önemlidir. Sizi çok iyi anlıyorum. Bu konuda ciddi problemi olanlar için bazen hayat tatsız bir hale dönüşebiliyor. Konuşma bozukluğu kadar belki daha da önemli olan sıkıntı; kişinin içine kapanması ve yaşamdan zevk almaması, sonucunda da birtakım sosyal durgunlaşmalar yaşamasıdır. Bunun sebebi yüzde 95 psikolojiktir. Belki yaşanan bir şok, korku vs. buna neden olabilir. Kekemelik tedavisi işte bir yandan bu takıntı, fobi ya da olayı katersiz yöntemiyle çözmek, öz güven aşılama ve kekemeliğin oluşturduğu sosyal zedelenmeleri tamir etmek gibi çok yönlü bir çalışma gerektirir ve uzman işidir. Bu konuda Konuşma Bozuklukları Eğitim Merkezleri ciddi bir çalışma sürdürüyor. Eğitimli psikolog ve pedagoglar eşliğinde

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

sesli ve görüntülü bir program uyguluyorlar. Aynı zamanda bu merkezlerde çalışan konuşma terapistleri, bir ay bitiminde hastaların büyük mesafe katettiklerini belirtiyorlar. Umarım, sizin için de yararlı olur... Sağlıklı günler.

HER ŞEYİ HEMEN UNUTUYORUM



Son günlerde unutkanlığım arttı. Yaklaşık bir yıldır bu böyle. Çoğu Şeyi, isimleri, neyi nereye koyduğumu, okuduğum kitapların konusunu, tarih ve saatleri, yani her Şeyi unutuyorum... Doktora gitmeli miyim? Gideceksem hangi branş doktoruna gideceğim? Aslında hergün gazete okuyan, devamlı kitap okuyan bir kişi-yim. Lütfen bana yol gösterin. (F.S.)

Sevgili F.S. Eğer bana bir e-mail attığınızı ve anlattığınız konuyu unutmadı iseniz bu cevabı okursunuz umarım! (Tabii ki Őakaydı.) Hani adamın biri doktora gitmiş ve, "ok unutkanım doktor bey, her Şeyi unutuyorum." demiş. Doktor da, "Ne zamandan beri?" diye sorunca; hasta 2-3 saniye düşünüp, "Neyi ne zamandan beri?" diye sormuş...

Eğer sizin de unutkanlığınız bu derece değilse çok merak etmeyin. Ama işin doğrusu şu; mektupta yaşınızı belirtmemişsiniz. Eğer genç ya da orta yaşlı iseniz ki -öyle olduğunu tahmin ediyorum- bu durum, aşırı yüklenmeden oluşan bir durumdur. İyi bir anamnez alınırsa etyolojik bir tedaviyle dzelirsiniz

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

umarım. Eğer yaşlı iseniz, olayı daha bir patolojik açıdan incelemekte yarar var (Alzheimer gibi). Bunların ikisi de değilse, ola ki, bu durumunuz, hepimizdeki kadar bir unutkanlıktır da siz aşırı duyarlılığınızdan böyle düşünüyorsunuzdur. Hangi formatta olursa olsun, çeşitli test ve incelemelerin yapılması noktasından, bir kurumun (üniversite) psikiyatri kliniğine müracaat etmeniz uygundur. Eğer nerede ikamet ettiğinizi yazmayı unutmasaydınız, bir adres gösterebilirdim. Anksiyete ve depresyon durumlarında da bu bulguların olabileceğini hatırlatmalıyım. Geçmiş olsun efendim.

ÇİRKİN ÖRDEK YAVRUSU!



Ben bu ülkenin binlerce işsiz genç kızından biriyim. Benim için işsizlik "başaramadım" karabasıyla eş değer. Evde herkes çok başarılıdır ve "başarı" onlar için en önemli kriterdir. Tüm kardeşlerim takdir alırken, ben (kırıksız ama) övünülmeyecek bir karne getirirdim. Ailem de utancından, çeşitli yalanlarla benim karnemi övünülecek hale getirirlerdi. Kardeşlerim ülke çapında insanlar oldular, bense babamın vefatından sonra evin sorumluluğu altında ezilen, işsiz, çirkin bir ördek yavrusu halinde yaşıyorum. (Keynescoucar)

1) Eğer para ve geçim probleminiz yoksa, mesai gerektiren bir işyerinde çalışmamanız, aslında güzel bir şeydir. Özellikle okunacak bunca kitap, öğrenilecek yabancı diller ve gerçekleştirilecek idealleriniz varsa, asgari ücretle çalışıp akşam yorgunluktan televizyon karşısında gözleriniz kapanıyorsa, siz buna başarı mı dersiniz?!..

2) "Başardım" diyenlerle tek farkınız, "başladım"dır. Kural, adım atmaktır.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

3) Ev sorumluluğu diyorsunuz. Hem evin cici kızı, hem babası olmak iki işi birden götürmektir. Siz evi çekip çevirirken, ülke çapındaki kardeşleriniz neredeydiler?

4) İbadetlerinizi öz güven eksikliğinden değil de bu moral-motivasyon eksikliğinden aksatıyorsunuz bence.

5) Kendiniz gibi olun. İçinizdeki değerleri keşfedin. Kıraç araziler, içlerinde petrol ya da değerli maden barındırırlar. İnanarak yeni hedefler belirleyin. Sabırla çalışın, hobby'lerinizle uğraşın, ideallerinizden vazgeçmeyin, kitap okuyun bol bol...

KAFAM SÜREKLİ KARIŞIK!



Henüz 10 ay önce tesettüre girdim. 19 yaşındayım. Namaz kılarken sadece Allah'ı düşünmek istiyorum. Ama tam olmuyor. Kafamda bin bir düşünce oluyor. Bunlar benim namazıma halel verir mi? (İst., F.P.)

Bana, "Evimde ekmek kadayıfı var. Tadı çok güzel. Ama bazen üstüne Afyon kaymağı koyuyorum. Acaba tadı bozulur mu?" diye sorsaydın, işte sana bu soruya vereceğim cevabın aynısıyla cevap verirdim: Tadından yenmez!..

Namazla, sen, miracına çıkıyor ve göklerin kapısını aralamak üzere uçuş gerçekleştiriyorsun. Tabii ki bu durumdan en çok şeytan rahatsız olduğu için, cep telefonunu açarak, uçuşuna parazit karıştırmak istiyor. Aslında bu durum, senin mükemmel bir pilot olduğunun da göstergesi. Seni Destination'a (nurlu ufuklar hedefine) ulaştıracak olan namaza ne kadar önem veriyorsan, şeytanı o denli duymazlıktan gel, kulak asma... Duymama gayreti içinde ol. Bu gayret de zaten seni hedefe daha hızlı götürecektir. "Resimdeki yılan sokmaz!" de... Gene de bu gayretlerin başarılı olmuyorsa, "Aman, ba-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

şaramadım.” deme. Bırak kalsın. Nasılsa irtifânın (yüksekliğin) biraz daha artınca, onun sinyalleri sana ulaşmaz olacaktır, dert etme, halel vermez.

Bazen ben, kafamda düşünceler olmaksızın huzurlu bir namaz kıldığımda “acaba” diyorum, “Şeytanın istediği gibi bir namaz kıldığım için mi bana ilişip kafama fikirler sokmadı!” Öyle ya, huzur veren, zevk veren bir namazı herkes güle oynaya kılar; yağlı bir et yemeğinden sonraki baklava gibi... Ama yağsız, tuzsuz bir diyet sebze yemeği belki vücudumuza daha yararlıdır.

Esenlikler...

GÜL KOKUSUNU UNUTTUM!



Selam Can Abi. Sizler bizim iyilik meleklerimizsiniz. Görünürde hiçbir sıkıntım yok. Ancak 1999 ve 2000 yıllarında “gülümüz”le yatıp kalkıp gül bahçesinden güller derliyorken, şimdi dünyaya dalıp, günahlarla kirlendik. Psikoloğa gitsem “Deli değilim.” diyorum. Çevremde genç arkadaş pek kalmadı. N’olur yazılarınızla beni tekrar o gül bahçelerine götürüp, güzel kokular duymama yardımcı olun. (Kardelen)

Hani derler ya sevgili Kardelen kardeşim; “Kelin ilacı olsa..” diye... Sen yine hiç olmazsa öğrencilik yıllarında, zannediyorum maneviyat anlamında, bu gül bahçesine girip ömür boyu, hatta sonsuza dek sana yetecek gül derlemişsin. Ve el’ân onun özlemini çekmektesin... Bazılarımız yıllarca gülistanında gezer, dolaşır da bir taraflarına diken dahi batmayacak kadar duyarsızdır. Bazen “Şimdi uzaklardasın, gönül hicranla doldu, hiç ayrılamam derken, kavuşmak hayal oldu.” şarkısını rutubetli gözlerle söylemek gelir içimizden...

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Fakat neticede gerçek sevgi varsa, mesafelerin ve zamanın hiç önemi yoktur. Ve insan, kaybettiklerine de yanmaz o zaman. Hani öğretildi ya bize, “*O’nu bulunca neyi kaybettin, O’nu kaybettinse neyi buldun?*” diye. O’nu bulan, zaman ve mekânın üstünde sürekli sevdikleriyle birlikte. Son gülen olmak için gülistan hayaliyle burnumuzu sızlatan gül kokusundan başka gül koklamamalıyız. Yüzün hep gülsün sevgili Kardelen.

HAYATIMIZ ÇEKİLMEZ HALE GELDİ



25 yaşında 1,5 yıllık evli bir öğretmenim. Eşim 33 yaşında. Evliliğimiz maalesef oturmadı. Çocuğumuz yok. İlk yıl, her şeyi kırar dökerdi. 6 aydır hem hurçın hem de bana küfrediyor ve -affedersiniz- hayvan muamelesi yapıyor. Nişanlıyken çok nazikti. Çiçekler ve hediyeler alırdı. Şimdi tam tersi. Boşanmalı mıyım sizce? Zaten hemfikir olduğumuz tek konu bu. (Yozgat, S.A.)

Yengeç, midyeye âşık olmuş. Midye, yengeç yan yan yürüyor diye evlenmeyi kabul etmemiş. Yengeç, deniz kaplumbağasını devreye sokmuş ve düz yürüyeceğine söz vermiş. Evlenmişler. 6 ay sonra yengeç yine yan yan yürümeye başlayınca midye, deniz kaplumbağasına şikayette bulunmuş. Yengeç de deniz kaplumbağasına, “Hayatım boyunca sarhoş gezemem ya. Bu, yaratılışıma aykırı!” demiş... Üzgünüm sevgili S.A., sanırım eşinizin normal fitrat ve karakteri bu... Aslında bu değişimi anlamak zor değil. Siz artık evlisiniz. Yani artık birbirinize aitsiniz. Dolayısıyla o da artık sizin üzerinizde “hak sahibi” olduğunu düşünüyor

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

ve/veya zannediyor. Maalesef beyefendi, kendini size beğendirmeye, sizi etkilemeye çalışıp her an kibar ve anlayışlı olarak “ellerinde çiçekler” kapınızda tetikte beklemek zorunda değil artık.

Rol yapmaya ne gerek var? Olduğu gibi hareket ediyor. Ne kadar kibar ya da ne kadar kabaysa... Bu onun doğasında. Yani 3'ünde 33'ünde, ya da 73'ünde değişmez. Elbette ki karar da size ait. Ben sadece doktorum. Bildiğim tek şey; hâlâ nabız atıyorsa parmak kurtarılır, yok kangren olduysa, kesilmezse bünye tamamen ölür... İyi tedaviler.

KAVANOZU DOĞRU DOLDURMALI



21 yaşında üniversite öğrencisiyim. İnsanlara çok fazla değer veren birisiyim. Çoğu zaman da onları kaybedince büyük düş kırıklığı yaşıyorum. Kendimi mahvediyorum. Onlara kendimden fazla değer veriyor, sonra da kaybedip üzülüyorum. Ne yapmalıyım?.. (Selman, (21))

Sevgili Selman. Sana internette okuduğum gerçek bir üniversite öyküsünü aktarmak istiyorum. Bu gerçek hikaye Kellogg Business School'da (Northwestern Üniversitesi) iş idaresi master öğrencileri ile Zaman Yönetimi dersi profesörü arasında geçer.

Profesör sınıfa girip karşısında duran dünyanın en seçilmiş öğrencilerine kısa bir süre baktıktan sonra "Bugün Zaman Yönetimi konusunda deneyle karışık bir sınav yapacağız" dedi. Kürsüye yürüdü, kürsünün altından kocaman bir kavanoz çıkarttı. Arkadan kursunun altından bir düzine yumruk büyüklüğünde taş aldı ve taşları büyük bir dikkatle kavanozun içine yerleştirmeye başladı. Kavanozun daha başka taş almayacağına emin olduktan sonra öğrencilerine döndü ve "bu kava-

noz doldu mu?" diye sordu. Öğrenciler hep bir ağızdan "Doldu" diye cevapladılar.

Profesör "Öyle mi?" dedi ve kürsünün altına eğilerek bir kova mucir çıkarttı. Muciri kavanozun ağzından yavaş yavaş döktü. Sonra kavanozu sallayarak mucirin taşların arasına yerleşmesini sağladı.

Sonra öğrencilerine dönerek bir kez daha "bu kavanoz doldu mu?" diye sordu. Bir öğrenci "dolmadı herhalde" diye cevap verdi. "Doğru" dedi.

Profesör ve gene kürsünün altına eğilerek bir kova kum aldı ve yavaş yavaş tüm kum taneleri taşlarla mucirlerin arasına nüfuz edene kadar döktü. Gene öğrencilerine döndü ve "bu kavanoz doldu mu?" diye sordu. Tüm sınıf bir ağızdan "Hayır" diye bağırdılar.

"Güzel" dedi Profesör ve kürsünün altına eğilerek bir sürahi su aldı ve kavanoz ağzına kadar doluncaya dek suyu boşalttı. Sonra öğrencilerine dönerek "bu deneyin amacı neydi" diye sordu.

Uyanık bir öğrenci hemen "Zamanımız ne kadar dolu görünürse görünsün daha ayırabileceğimiz zamanımız mutlaka vardır" diye atladı.

"Hayır" dedi Profesör, bu deneyin esas anlatmak istediği "Eğer büyük taşları baştan yerleştirmeden küçükler girdikten sonra büyükleri hiç bir zaman kavanozun içine koyamazsın" gerçeğidir.

Öğrenciler şaşkınlık içinde birbirlerine bakarken Profesör devam etti;

"Nedir hayatınızdaki büyük taşlar? Çocuklarınız, eşiniz, sevdikleriniz, arkadaşlarınız, eğitiminiz, hayalleriniz, sağlığı-

nız, bir eser meydana getirmek,başkalarına faydalı olmak, onlara bir şey öğretmek!

Büyük taşlarınız belki bunlardan birisi, belki bir kaçı, belki hepsi. Bu akşam uykuya yatmadan önce iyice düşünün ve sizin büyük taşlarınız hangileridir iyi karar verin. Bilin ki büyük taşlarınızı kavanoza ilk olarak yerleştirmezseniz hiç bir zaman bir daha koyamazsınız, o zaman da ne kendinize, ne de alıştığınız kuruma, ne de ülkenize faydalı olursunuz.

Bu da iyi bir iş adamı, gerçekte de iyi bir adam olamayacağıınızı gösterir".

Profesör ders bittiği halde konuşmadan, oturan öğrencileri sınıfta bırakarak çıktı. (<http://yunus.hacettepe.edu.tr/~sadi/bilgi/zamani-kullanma2.txt>)

Sevgili Selman'ım... Adın gibi duyuların da güzel... İnce ve yufka yüreklisin ama...

1) İnsanlara, layık olduğu kadar değer vermelisin. Bu değer, değerini bilenlere... Önce enfüsî olarak içine dönüp kendini sevip, kendinle barışıp içindeki muhteşem, ilahî varlığı kabul etmelisin.

2) Sen masumca sever, değer verirken onların para, pul, şöhret, çıkar ilişkisi için seni sevip sevmediklerini check (kontrol) etmelisin.

3) Dünya adına kazanıp kaybettiklerine çok önem vermemelisin. Asıl önemli olan kayıp, Allah'ın dostluğudur, unutmama.

4) Her şeyi kaybettiğin yerde, O (c.c.) hep seninle birlikte dir. Hatırla...

Yüzünden tebessüm eksik olmasın...

YAŞADIĞIM ŞEYLER ANLAMSIZMIŞ GİBİ GELİYOR



Gün olur, durup dururken moralim bozulur. Nedenini hiç bilmeden yaşadığım dünya, bana mânâsız gelir. Gün olur, rutin hayatım sıkar beni, günah olmasa kaç kez intihar ettirir... Anlayacağınız patlamak üzereyim. Bir de ailemin (sevdikleri için yapıyorlar) çocukmuşum gibi, irademi kullandırmadan, karar vermemde bana engel olması var. 22 yaşındayım ve birçok şeyin farkındayım. Ama onlara anlatamıyorum... (M.Y., Gaziantep)

Sevgili M.Y. Şu an hayâlen ahirete gittim ve oradaki adım Dr. Melek Can... Sen ise o defalarca dediğin intiharlardan birini gerçekleştirip oraya gelmişsin ve bana e-posta göndermişsin. Mektubun aynen şöyle;

"Sevgili Dr. Melek Can Bey. Ben dünyada bir hata edip, intihar ettim ve buraya geldim. Her yer karanlık. El yordamıyla cennetin haritasını buldum. İntihar edenlere özel olarak ayrılan bir sokak, cadde bulamadım. Ayrıca dünyadaki 36,5°C

olan vücut ısısı şu anda 36 bin 500 civarında seyrediyor. Boynumdaki ipin olduğu yerdeki bezeler ve bademciklerim, çok ağrıyor. Bir de öksürdüğüm ve kustuğum zaman kan geliyor. Acaba bir bardak soğuk su içsem vücut ısım düşer mi?"

Dr. Melek Can'dan cevap:

"A be benim güzel kardeşim M.Y. Dünyadayken hiç mi bir uzman doktora gidip dağdağalı, zelzeleli o hayatta 3-5 kişiden birinin mutlaka tanışıp 8-10 kişiden birinin ilaçla tedavi olduğu ve tedavi olan 100 kişiden 95'inin hızlı, kalanının da zamanla iyileştiği anksiyolitik (bunaltıcı, sıkıntı verici) depresyonuna bir çare bulamadın da şimdi halinden şikâyet ediyorsun. Ve bu şikâyetle, hiçbir şekilde olmadığı halde reenkarnasyon yalanına bel bağlayanlar gibi, keşke dünyaya geri dönsək de vs.. diyorsun... Halbuki sıkıntından patladığın o günlerde kutsal kitabımızı okusaydın, Bakara 167, En'am 27, 28, Mû'minun 99, 100, Sebe 51, 54, Zümer 58, 59, Yasin 31, Fatır 37, İbrahim 44 ve daha nice ayetlerde geri dönüşün olmadığını görür, rahatsızlığına o zaman çare arardın.

Sevgili M.Y., ahirette cennete kurulmuş, kanatlarından yolduğu tüylerle mektuplarına cevap yazan bir melek olmaksansa, dünyada mücrim de olsa Dr. Can olmayı seviyorum. Güzel kardeşim, inan, bu hayat sadece senin için değil, hepimiz için zor ve meşakkatli... Ama güzeller güzeline kavuşmak için buradan daha uygun bir köprü de yok. Elbette sevgiliye kavuşacağız; ama intihar ederek değil... İnanıp salih işler yaparak ve hayatı sevip mücadele ederek. Eğer o dediğin haylazlığı yaparsan, bu mektuptan dolayı ötede bir kişi daha senden hak isteyecek ve hesap yekûnü tediyesi talep edecek. Yani ben... Sana sağlıklı, mutlu, inançlı ve güleryüzlü koskoca bir dünya hayatı diliyorum."

BU İŞ DOKTORSUZ OLMAZ MI?



Annem, hayattan zevk almıyor. İntihar etmesinden korkuyorum. Doktora gitmesi için ne kendisini ne de başkalarını ikna edebilirim! (A. Kartal, (37))

Psikiyatrik hastalıkların da nezlesi-kanseri vardır sevgili Kartal. Ancak anlattığınız tarzdaki bir hasta için doktora gitmek kaçınılmazdır. Evet psikolog ya da psikiyatristler belki büyü-cü değİllerdir. Ama sonuçta bu şahıs sizin anneniz. İntihar etsin, etmesin Şu anki durumu itibariyle onu bir Şekilde bir psikiyatrist denetimine bırakmak, sizin için ilk planda yapılması gereken bir evlatlık görevi.

İkna edilemeyen hastalar için çeşitli yöntemler vardır. Eğer bir Şekilde bunu görev olarak addederseniz, bu yöntemlerden biriyle annenizi, doktor, ilaç ve terapi ile buluŐturur, ilerisi için çok dua alırsınız. Yoksa o durumdaki birisinin muhakeme gücü yetersiz olduğundan, kişinin kendisi sağlıklı karar veremez. Ötede "Ne yapıp edip, zorla bile olsa beni niye doktora götürmediniz?" diye, haklı olarak hesap sorabilir. Bir düşünün, siz o durumda olsaydınız, anneniz sizin için nelerden fedakârlık ederdi...

YALAN, HAYATIN BİR GEREĞİ Mİ?



Ben 19 yaşındayım ve bir şirkette sekreterlik yapıyorum. İşimden memnunum. Ancak sıkıntım; ödeme günlerinde ya da bazı alacaklı telefonlarında patronun, kendisi olduğu halde bana “Yok” dedirtmesi. Ben İHL mezunuyum, yalanın ne kadar günah olduğunu çok iyi biliyorum. Öyle bir durum ki, neredeyse her gün yalan söylüyorum. Buna alışmaktan korkuyorum. İş bırakmalı mıyım? Yoksa çalışmaya devam mı etmeliyim? Kararsızım. Lütfen yardımcı olunuz. (Gül güzeli, (19)

Değerli Gül güzeli...

“Yalan” konusundaki duyarlılığını takdir ettim. Gerçekten bu yaşında özlediğimiz gençlik motiflerinden, gül gibi güzel bir örneksin..

Elbette yalan çok kötü ve hatta en kötü davranış... Olayın dinî boyutu olduğu kadar sosyal, ticarî ve etik boyutları da var.. Ancak sen yine de içindeki mücadeleyi devam ettir ve yalana kesinlikle alışma, prim verme... Yalansız bir iş ve yalansız bir patron buluncaya dek orada çalışmayı sürdür. Ne de olsa maişetin (geçimin), şu an o işe bağlı... Ama dediğim gi-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

bi daha iyi ve yalansız iş bulunca geçersin, su bulunca teyemmümün bozulduğu gibi... Eğer senden nefret ederler de sen kendini nefrete kaptırmazsan, eğer beklemesini bilir ve beklemekten yorulmazsan, eğer hakkında yalan söylenir de sen yalanla iş görmezsen, sen bir adam olursun gülüm, üstelik; yeryüzü ve üzerindikiler de senin olur. Evet... Mutluluk ve yalansız bir dünya senin ve tüm okuyucularımızın olsun.

YAŞLANMAKTAN KORKUYORUM



Merhaba. Galiba ben yaşlanmaktan korkuyorum. Her zaman, her yerde bu korku da benimle birlikte... Bilemiyorum ne yapacağım? Yaşlanacağım, yürüyemeyeceğim, konuşamayacağım. (V.E., Ankara)

Hepimiz zaman zaman geleceğimiz, sağlığımız, yaşlılığımız ve ölümümüzle ilgili düşüncelere dalıp, belirli ölçülerde endişeler yaşarız... Ancak bu endişelerin karamsarlık, panik-atak, anksiyete (bunaltı) gibi fenomenlerle karşımıza çıkıp hayatımızı etkileyen nevroitik (dengesiz) de olsa psikolojik bir rahatsızlık haline dönüşmesine izin vermemeliyiz. Aksi takdirde bu durumda, bir yönüyle somatizasyon (vücutta görülen açıklanamayan belirtiler) da diyebileceğimiz bir teşhisle uzman yardımı gerekebilir...

Aslında yaşlanmaktan değil, henüz yaşlanmadan bizi ölüme götürecek sû-i istimal, kuralsız yaşam, hızlı hayat, hastalık vb. durumlara karşı müteyakkız (uyanık) olmalıyız. Mümkün merteye geç yaşlanıp, sağlıklı ve uzun bir yaşlılık geçirmek için henüz geçliğimizde tedbirlerimizi alıp, yeme-içme,

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

stres, sigara-alkol, tıbbî periyodik kontroller, uyku düzeni, vitaminler vs. vs. konularına azami dikkat göstermeliyiz...

Bunun dışında, soy geçmişimizde sürekli, çocuk ve genç ölümler var mı? Hangi kalıtsal hastalıklar bizi bekliyor? Kilo, tansiyon, kalp, damar, şeker, ciğer, böbrek vs... hastalıkları ailemizde mevcut mu? gibi soruları da cevaplandırmalıyız.

“Güneşi göremedim diye sürekli ağlayanlar, yıldızları da fark edemezler.” Biraz değiştirecek olursak; sabah güneş doğar, eğer siz, “bu güneş akşam batacak, tüh vah, diye akşama dek odanıza kapanır ağlarsanız, güneşten istifade edemez, üstelik ay ve yıldızların da ışıltısını kaçıırırsınız...

Korkunun ecele dahi faydası olmadığına göre ihtiyarlığa hiç faydası olmaz... O halde madem gençlik gidecek, âh ile vâh ile, sû-i istimal ve korku ile değil, en iyi şekilde değerlendirerek geçmeli...

Her yaşın ve her çağın ayrı bir güzelliği var... Doyasıya, dolu dolu ve meyvedar bir şekilde yaşamalı, neciyiz, nereden geldik ve nereye gidiyoruz, gibi soruları kendimize sormalıyız...

Bugün için yaşa.

Yarın için hayal kur.

Dünden öğren...

Sağlıcakla kal...

KENDİMİ BİR TÜRLÜ YETERİNCE İFADE EDEMİYORUM



Selamlar Can Bey. Öncelikle anlatım ve yazım konusundaki yetersizliğimi söylemeliyim. Bazen düşüncelerimi ne kâğıda, ne de cümlelere dökabiliyorum. Acaba psikolojik mi diye merak ediyorum. Ayrıca çok karamsarım, bazen insanlarla konuşmak, hiç içimden gelmiyor. Bazen de yaşam beni sıkıyor. Yardımlarınız için teşekkürler... (D.P.)

Sevgili kardeşim.

Yazından anlaşıldığı kadarıyla Türkçen, imlân ve anlatımın iyi. Bazen iyi hatipler dahi iki kelimeyi yan yana getirmekte zorluk çekerler. Ama bana senin biraz gerilimin varmış gibi geldi. Biraz rahatlamaya çalış. Çevrende rahatsızlık duyduğun eşya ve hadiselerden soyutlanma gayreti içinde ol.

Aynı yolda yürüdüğün arkadaşlarınla sıkça görüş. Aynı yolda yürümesen de, hep yanında olan dostlarını ara ya da mesaj gönder.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Soğuktan üşümesin diye sevdiğinin omuzuna verdiği hırka, ondan çok seni ısıtır. Daima gülümsemeye çalış. Evden çıkarken kardeşini öp. Hiç olmadı sevgili babanın atkısını ver, paltosunu tutuver. Hiçbir zaman yalnız değilsin. Ya dalgaların sesi seninle konuşur, ya da güneşin sıcaklığı seni ısıtır. *Eğer geçen 1 dakikayı, 60 saniyede koşarak yeniden geri alabilirsen* ve eğer beklemesini bilir ve beklemekten yorulmazsan, şimdi göz kırptığın depresyon gider, yerine aydınlık yarınları kucaklarsın. Can Abi'ne yeniden yaz.

Esenlikler...

SIHIRLİ BEYAZ CAMLA BAŞ BAŞAYIM!



21 yaşındayım, ama kendimi 60 yaşında gibi hissediyorum. Sihirli beyaz camla baş başayım. Kırık dökük ve karamsarım. Hiçbir beklentim ve hedefim kalmadı. Üniversite 3. sınıftayım, ama mutsuzum. Keşke bunlar olmasaydı. Keşke akranlarım gibi olabilseydim. Keşke evlenebilse, annemi üzmeseydim. Bu hastalık geçmez, değil mi? (F.K.)

Sevgili F.K.,

21 yaşında bir üniversiteli genç delikanlı olarak kendinizi 60 yaşında hissetmeniz hem edep, hem olgunluk, hem inanç noktasında, aslında sizin hiç de gençliğinizi sû-i istimal etmediğinizi gösteriyor. Hatta *gençler gibi yaşamaya özenen ihtiyar olmaktansa, yaşlı olgunluğunda genç olanlara* isabet eden müjdeye muhatap olmak gibi bir şansınız dahi var. Ancak her şeyin bir normal varken ifrat etmemiz, bizi tefrite götürdüğünden, hayata küsüp depresyon bacasına ateşi sardırmamız gerekiyor. Derhal bir uzmana müracaat edin. Her şeyin çaresi var, unutmayın. Tekrar yaşınıza

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

döndüğünüzde bana bir e-mail göndermenizi istiyorum. Okuduğunuz kitapların "*Ümitvar olunuz, istikbal inkılabatı (gelecekte olacak değişiklikler) içinde en mütebessim yüzler bizim olacak*" bölümlerine de bir göz atınız...

Esenlikler...

ŞEYTAN PEŞİMİ BIRAKMIYOR



Özel sektörde, sekreter olarak çalışıyorum. 4 yıl önce abimi trafik kazasında kaybettim. Dünyam tamamen tersine döndü. Düzenli namaz kılıyor, Kur'an okuyordum. Bu olaydan sonra namaz kılarken ya da Kur'an okurken şeytan peşimi bırakmıyor. Cevaplayamayacağım sorular soruyor. Sorunum, bunlara cevap verirken şirke düşme korkusu. Şimdiye dek kimsele anlatamadım. Lütfen yardımcı olun. (Ankara, Firuze)

Sevgili Firuze,

Öncelikle sonsuzlukla tanışan abinize rahmet dilerim. Öyle zannediyorum ki, eskiden beri kıldığın namazlar ve okuduğun kutsal kitabımızın âyetleri şeytanı çok üzüyordu. Ama biraz taklidî olabilirdi. Abinizin vefatından sonra ahirete daha fazla bir yakîn ile ibadet ettiğinden olsa gerek, şeytanı çileden çıkarmışsın.

İşte bu taklidîden tahkikîye geçişte, az da olsa bir türbü-lans yaşaman normal. Aslında düşmanın bombaladığı cephe,

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

dost cephedir. Yani iyi yoldasın ki şeytan vesvese bombaları atıyor.

Trafik polisi, “dur” dediği zaman sinekler durmaz; ama boşver onlar trafiği aksatmaz. Olsa olsa arabanın camına yapışarak ölür ve bir müddet, görüşünün netliğini bozar. İman ve öz güven silecekleriyle onları temizlemek çok kolaydır. Bilirsin, aynadaki yılan sokmaz ya da ateş yakmaz. İstersen buna aynadaki bıçak da diyebilirsin ki, o da kesmez...

O sorular aklına gelince kov gitsin. Gitmiyorlarsa kolilere koy. Özenle yerleştir. (Kitap gibi düşün) Gözlerini kapat. Her bir koliyi bantla sıkıca, özenle bağla. Kargo şirketini telefonla ara. Detaylara önem ver. Telefonun tuşlarını iyice gör (hayalen). Yani resmen klip çek.

Sonra görevliler gelip kolileri kurşun geçirmez çelikten kutulara koyup kaynak yapsınlar. Götürsünler. Camdan bak. O çelik, büyük kutuları TIR'a yerleştirsınler. TIR'ın demirden kapaklarını dünyanın en kalın zincirleriyle bağlayıp, en büyük asma kilitle kilitlesinler.

Sonra kilidi fosseptik çukuruna atıp üzerine beton döksünler. TIR'ın üstünde dikkat edersen NASA yazıyor. Yani bu yük ABD'ye gidecek ve uzay atığı olarak atmosferin dışında nükleer bombayla patlatılacak...

Her defasında gözlerini kapat ve bu ya da buna benzer klip senaryoları üreterek yaşa. Göreceksin kaybolacak.

Yine de o soruların gerçekten cevaplarını istediğin varsa, mektupla bildir.

Başarılar dilerim.

ÇOK ÇİRKİNİM, KENDİME GÜVENİM YOK



16 yaşında ortaokul mezunuyum. Arapça kursuna gidiyorum, el işi ve ev işi yapıyorum. Sorunum; topluluğa çıkamamak, utanmak, yüz kızarması, ses titremesi vs.. Kendimi hiç sevmiyorum. Galiba biraz da çirkinim. Bir de namaz kılmayı çok istiyorum ama düzenli kılamıyorum. Birkaç gün hevesle kılıp bırakıyorum. Annem ve babamın kendi sorunlarından bana bakacak halleri yok. (Samsun, H.Y.)

Güzel kızım,

Sorununu okudum. Neredeyse kitabî olacak kadar sınırları belirgin bir sosyal fobi... Çaresi ve dermanı var. Ama mutlaka bir psikiyatriste gitmeli, yani psikolojik destek almalısın. Sakın ihmal etme. İlaç verecektir. Kesinlikle kullan. Ayrıca seni görmeden senin güzel olduğunu söyleyebilirim. Çünkü her şeyin en doğrusunu bilen ve gören Allah'ımız bizlerin mükemmel olduğunu söylüyor. Allah, "Biz insanı, en güzel bir sûrette ya-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

rattık” diyor. Kitabımızda yazılanlar doğru olduğuna göre sen çok güzelsin. Kastettiğin estetikse o izafi (herkese göre değişen) bir şeydir.

Öncelikle sen kendinle barışık olmalı, kendini sevmelisin. Arapça ve el işi kursuna gitmeni takdir ettim. Aslında istesen okulu dışarıdan da bitirebilirsin. Ama lütfen, önce bir uzmana git. İbadetlerin de sosyal fobiden rahatlдықça rayına oturacaktır. Yeter ki içindeki bu güzel heyecanı kaybetme...

Sağlıklı günler kızım.

FAZLASIYLA UTANGACIM



Ben üniversite öğrencisi bir erkeğim. Sorunum utanmak, utangaçlık ve öz güven eksikliği. İnanın hayattan bıkiyorum çoğu zaman. (V.S.)

Sevgili V.S.

1- Utangaçlık, hemen herkeste belirli ölçü ve miktarlarda vardır. Haya ve edepten olabileceği gibi, yetişme tarzı ve çocukluğunuzda gördüğünüz muamelelerden de olabilir.

2- Utangaçlık, öz güven sorunuyla birlikte ise, bu, sosyal fobiye dek uzanabilen bir çizgide seyredebilir ve dediğiniz gibi yaşam kalitenizi bozar.

3- Bu durumda sorun utangaçlık değil, her taşın altında karşımıza çıkan öz güvenle direkt alakalıdır ve uzman desteği gerektirir.

4- Hiçbir zaman utanacağınız şeyleri yaşamaktan, korkularınızın üstüne üstüne gitmekten çekinmeyin. Bir yazıyı ya da kitabı topluluğa okumak, protokol yemeğine katılmak, konuşma yapmak vs. vs. gibi... Zira korkuyu yaşadığınız her

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

deneyim, size güç ve öz güven kazandırır. Yapamayacağınızı düşündüğünüz her şeyi denemelisiniz.

5- Bazı insanlar bu durumda dozu gittikçe artan alkol alırlar ve alkolik olurlar. Hem şikâyetleri geçmez, hem de tedaviye bir de alkolizm eklenir.

6- Bazıları da kendilerine farklı bir hayat tarzı seçerek neredeyse inziva hayatı yaşarlar; ama bu da, hem çözüm değildir, hem de utandıkları şahıs ya da olaylarla hiç karşılaşmayacakları anlamına gelmez.

Sağlıklı ve başarılı günler...

BENİ UZAK DİYARLARA GÖTÜRÜN



19 yaşında üniversite öğrencisi bir bayanım. Son iki sene içinde yanlış bir gönül yatırımı dolayısıyla çok üzüntü yaşadım. Ayrıldık. Ancak bu olaydan sonra ben de bazı sıkıntılar baş gösterdi.

1- Çok korkak bir insan oldum. Her gürültü ve her olaydan etkileniyorum. Dakikam dakikamı tutmuyor.

2- Sebepsiz yere kalp çarpıntılarım oluyor.

3- Ellerim ve vücudum titriyor. Bayılır gibi oluyorum. O anda (etrafımdakilerin söylediğine göre) hıçkırıklarla ağlayıp feryat ediyordum. Dizlerime vurarak 'Beni başka yerlere götürün!' diyor ve ilgisiz şeyler anlatıyordum... (Ankara T.Y.)

Sevgili T.Y.,

Öncelikle başından geçenler için geçmiş olsun. Gönül yatırımında yaşadığın sıkıntılar, başka sıkıntılarının üstüne tuz biber olmuş zannediyorum ve o olay, bardağı taşıran son damla olmuş... Belli ki, zaman zaman duygusal bir boşalım yaşıyorsun. Bence güçlüsün, belki bunu atlatırsın; ama yine

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

de vakit geçirmeden bir psikiyatriste müracaat et. Hatta onunla da yetinmeyip bir check-up yaptır. Kan şekeri, tansiyon, anemi, demir eksikliği vb. tahlillerini cebine koy... Ve mutlaka neticeden beni haberdar et...

Evet, her gün güneş yeniden doğar ve her gün hayat yeniden başlar. Bugün için yaşa, yarın için hayal kur, dünden öğren... Geçmişe ait rüyalarını yeniden yorumla ve hepsini hayra yor. O ve onunla ilgili sıkıntılar artık yok. Kendini üzgün, hatta çok yorgun hissediyor olabilirsin; ama önce yaşadıklarını özümsemen ve çektiğin acıları unutman gerek. Biten hikâyenin ardından yeni bir hayata başlamak için, belki birkaç hafta ya da birkaç aya ihtiyacın olacak. Olsun varsın...

Hiç şüphesiz bu dönemi de atlatacaksın. Sen hiç günlerce süren bir gece ya da yıllarca süren bir kış gördün mü? Önemli olan bu fırtınalı geceyi, en az zararla atlatmandır.

➤ Kendinle barışık ol. Vücudunu, ruhunu, aklını karakterini sev. Kendine saygı duy.

➤ Vücudunu dinle, açlık hissedersen bir şeyler ye, yorgun olduğun zamanlar istirahat et.

➤ Hayatına biraz neşe, renk ve heyecan kat.

➤ Hata yapmaktan korkma.

➤ Hayır demesini öğren...

➤ Zaman zaman öfkeni dışa vurabilmeyi öğren.

➤ 'Yaşasın özgürlük' de sık sık. İntikam almayı da unut.

➤ Dostlarını ara, mesaj çek.

➤ Aynanın karşısına yalnız olarak geç. Kendinle konuş, garip garip mimikler yap (çirkin ol) ve garip garip sesler çıkar. Hatta bağır.

➤ Bebek kokla ve ayakkabısını giymeye çalışan bir çocuğu izle.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

➤ Keyif çayı iç. Rahat bir durumda içilen bir bardak çay, insanlığın bugüne kadar geldiği en sıcak noktalardan birisidir.

➤ Sabah erken saatlerde yürü...

➤ Dr. Can Abi'ne dua et.

Başarılar...

ÇOK YAKIŞIKLIYIM, BAŞIM DERTTE!



Beden eğitimi bölümünde okuyorum ve Allah'ın verdiği bir yakışıklılığa sahibim. Ama bu bana sorun oluyor. Hayırlı işler yapmaya çalışıyorum; fakat bu nedenden dolayı bende bir zaaf oluştu... Yapacağım işleri bazen engelliyor. Bu beni çok oyalıyor. Ne tavsiye edersiniz? (İ.D.)

Sevgili İ.D. kardeşim.

1- Cansız olmak, bitki ya da hayvan olmak ihtimalinin yanı sıra insan olmaktan dolayı Yaratıcı'ya (c.c.) teşekkür borçluyken, bir de sizin gibi dikkat çekici olmak hali için, biraz daha şükre ihtiyacınız olacak sanırım...

2- Bunun şükürünü eda etmek ise, o bahsettiğiniz güzel ve hayırlı işleri daha çok yapmakla ve insanlara güler yüzle iyiyi telkin etmekle olacaktır. Zira "Her nimet kendi cinsinden şükür gerektirir." Mesela zenginseniz, arabanız varsa, insanlara para ve taşıma hizmeti, âlimseniz ilim hizmeti vermeniz gibi.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

3- Mektubunuzu okurken Hz. Mus'ab (*Sahabe Efendilerimizden Mus'ab b. Umeyr*) aklıma geldi. Bilmem ki, onun kadar yakışıklı mısınız? Bulduğunuz şehirdeki tüm kızlar, pencerelere çıkıp size mendil sallıyorlar mı?

4- Ayrıca Hz. Mus'ab gibi, bulunduğunuz şehirde en zengin delikanlı siz misiniz? Bunlar böyle olsa bile, neden hayırlı işlere mani olsun ki?!...

5- "*Ashabım yıldızlar gibidir. Hangisine tutunursanız kurtulursunuz.*" sözünden hareketle gelin, sizi milenyumun Mus'ab'ı ilan edelim ve siz o Uhut şehidine tutunarak yaptığınız hayırları çoğaltın...

6- Hz. Mus'ab, yakışıklılığı ve güzelliği ile Efendimiz'e (s.a.s.) benzediğinden Uhud'da şehit olunca, Mekkeliler, "Muhammed'i (s.a.s.) öldürdük!" dediler. İstersen gel, kendi yakışıklılığını mukayese et. Bence Efendimiz'den bize devreden en önemli miras olan *iyiliği söylemek ve kötülükten men etmek* mesleğini yürütmek üzere Mus'ab'dan bayrağı devral. Yakışır sana...

Başarılar...

İNSANLARI MUTLU EDEMIYORUM



Abi, 19 yaşımdayım. İnsanların karşısında rahat olamiyorum. Kendimi ifade edemiyorum, sıkılıyorum. İster istemez sessiz ve somurtkan biriymiş gibi görünüyorum. (Ö.P)

Sevgili Ö.P.

İnsanların sosyal ortamlarda farklı davranış kalıpları içine girmeleri belirli ölçülerde normaldir. Ancak ortamlarda yaşanan değişikliklerin aşırı boyutlarda olması, kişilik özelliklerinde var olan bir eksikliğin de göstergesi sayılabilir. Kabuğunuza çekilmeyin... Sıklıkla kadınlar erkeklerin, erkekler de kadınların karşısında bu durumda olurlar... Bir uzmandan destek alın. Şikayetinizi yeneceğiniz inancıyla sabredin ve üstüne gidin. "Maalesef böyle bir huyum var ve bundan kurtulmaya çalışıyorum." şeklinde itiraflarda bulunun. Bu sizi rahatlatacaktır. Zaman zaman sevdiğiniz insanlara; "Şu huyumu, bu tavrımı nasıl değerlendiriyorsun... Aslında ben, bu değilim. Şöyle şöyle olmak niyetim... Bir değişim yaşamak istiyorum. Lütfen bu sözümü ya da davranışımı görgümle ilgili görme.. vs. vs."

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

şeklinde rahatlatıcı açıklamalarda bulun. Anlatıma başlarken, direkt kendi fikirlerinizle girmeyin. Ya atasözü, ya erdemli bir şahsın bilinen bir cümlesi ya da bir gazete veyahut bir televizyon haberiyle başlayın ki; negatif okları süspanse edin...

Unutmayın, bu işi sonunda siz çözeceksiniz. Umutsuzluğa kapılmayın. Umut öyle güçlü bir rüzgâr ki; umutsuzluğun kapadığı en güçlü kapıları dahi söker atar...

Sevgilerimle...

HAYATIN LEZZETİ Mİ YOK, BANA Mİ ÖYLE GELİYOR?



20 yaşında, hayattan hiçbir lezzet almayan bir kızım. Üç sene önce liseyi bitirinceye dek her şey çok güzeldi. Ne olduysa ondan sonra oldu. Şimdi Açık Öğretim Fakültesi'ne gidiyorum. Puanım tuttuğu halde İHL mezunu olmam dolayısıyla istediğim bölüme gidemedim. Amacım bir gazetede çalışmaktı, ailem izin vermiyor. Liseden kalma bir tek arkadaşım var, o da evli olduğundan sık görüşemiyoruz. Sosyal yaşantım hiç yok. Kalabalıklardan sıkılır oldum. Heyecanlanıyor ve ateş basmalarım oluyor. Bir şey konuşacak olsam, dilim tutuluyor. Ailem bana hiç değer vermiyor. Tek düşünceleri beni evlendirmek. Bense düşünmüyorum. Son 1 sene de birkaç kez intiharı bile düşündüm. İnancım mâni oldu. Şiir yazardım, aslında güzel resim de yaparım. Hepsi bitti benim için. Kendime güvenim yok. 4 yıl öncesine dönebilecek miyim? Lütfen bana yardım edin...
(Antalya, F.K.)

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Değerli okurum,

Öylesine paslı kilitler, zincirler ve prangalarla kendini yalnızla kilitlemişsin ki; hani derler ya neresinden başlayayım, ne diyeyim bilemiyorum. Evvela mektubunda (tabii kişiyi görmeden bir şey söylemek doğru değil ama) buram buram sosyal fobi kokuyor. Bu, evet çaresi olan ama derhal bir psikiyatrist desteği gerektiren ve ihmale gelmeyen bir durum. İkincisi ise şu ki: Büyük oranda aynı şartlar altında, aynı sebepler benzer neticeleri doğurur. Lisedeki sosyal şartlarını tekrar oluşturmadan, yani kendine arkadaş, dost, iş, sosyal çevre oluşturmadan bu kaos bitmez, artarak sürebilir. Ayrıca normal şartlar ve mevzuat dahilinde niçin bir işe giremeyesin ki?

Hangi makul gerekçe buna mani olabilir? Ailem istemiyor dediğin zaman ve bu şartı baştan kabul ettiğin zaman, Dr. Can veya bir başkası, kim olursa olsun, ne yapabilir ki? Kendi kabullerimizin ve düşüncelerimizin hapsine girdikten sonra demir parmaklıkların arasından ellerimizi uzatarak yardım istemenin anlamı olmaz...

Rüştüne ermiş bir kız, babasının kolundan tutup onu, kâinatın doğru sözlü Efendisi'nin karşısına çıkarır ve; "Ya Resûlullah. Babam beni zorla filancayla evlendirmek istiyor." der. "Mecbur muyum?" Cevabı biliyorsun. Hayır.

Doğru bir tanedir, sevgili F.K. Eğer bu doğruya çevrende muhalefet varsa, edep, ruhsat, hiyerarşi ve usûl dairesinde mücadeleni sürdürmeli ve pes etmemelisin. Başarıya ulaşamayanlar, her zaman söylüyorum, yenilgiye uğradıklarından değil pes ettiklerinden başarısızdırlar.

Başarısızlık ecel değil, öğretmendir,

Yenilgi değil, gecikmedir,

Çıkmaz sokak değil, virajdır.

Başarı haberlerini bekliyorum.

MEŞRÛ DAİRENİN SINIRLARI NELERDİR?



Bir yazınızda kız-erkek ve genelde insan ilişkilerinin meşru dairede olması gerektiğini, meşru dairedeki keyfin keyfe kâfi geldiğinden bahsediyorsunuz. İlişkilerdeki sınır nedir? Şimdiden teşekkürler. (Uğur)

Sevgili Uğur kardeşim,

Hipnotizmayla ilgilenen bir doktor arkadaşımın dinlemiştim. Hipnoz esnasında transa geçen kişide, vücut tarafından endorfin başta olmak üzere serotonin vs.. birtakım iç salgılar salgılanıyor. Dolayısıyla bu kişiler ameliyat olma, doğum yapma, diş çektirme gibi cerrahi işlemlerde ve ayrıca ateşte yürüme, tarikat seanslarındaki şiş sokma gibi işlemlerde acı duymadıklarını belirtmişti. Dahası alkolizm ve esrar-eroin bağımlısı hastalarının hipnoz esnasında bu keyif verici maddelerden aldıkları hazdan daha fazla bir lezzet aldıkları için hipnoz seansları sayesinde alkol, esrar vs. bağımlılığından kurtulduklarını ifade etmişti. Aynı doktor arkadaşım, Sn. Mehmet Barlas ve o zamanlar İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı olan Sn. Recep Tayyip Erdoğan'la birlikte bir televizyon

programında bir kameramanı hipnoz ederek hayatında hiç alkol almamış bu arkadaşına viski diyerek çeşme suyu yudumlattığında, kameramanın sarhoş olduğunu, başının çok ağrıdığını, iki kişi koluna girerek dahi yürüyemediğini ifade etmişti. Buraya kadar alkol, esrar, eroin vs. gibi bağımlılıklardan alınan (varsa) keyfin (ve keyif denecekse), insanın kendi içindeki iç salgı bezlerini harekete geçirerek, otopnoz yaparak elde edebileceği, içmeden sarhoş olabileceği vs. sonucuna varabiliriz... Tasavvuf ehlinin huşû, cezbe, vecd vs. tabir ettiği “hâl”lerin hipnoz kitaplarında trans-extaz olarak ifade edildiğini de açıklayan doktor arkadaşım özetle şunları söylüyordu:

“Hz. Ali'nin, ayağına saplanan ok parçasını *“Ben namazdayken çekebilirsiniz”* demiş olması, bir sahabinin kangren olan ayağının Kur'an okurken kesilebilmesi de uhrevî hazların insanları çok renkli değişik boyutlara taşıdığının açık bir göstergesidir.”

“Keza savaşlarda âdeta doğranan Hz. Mus'ab, Hz. Hamza, Hz. Abdullah bin Cahş ve daha yüzlercesinin cennetin kokularını tarif etmeleri de bunu gösteriyor. Yani dinî ve dünyevî hayatını meşru dairede geçiren ve yaşayan insanlar için her türlü hazzın doruklarının yaşandığını; sadece namazın bile ih-san şuuruyla, Allah'ı görüyormuş gibi kılındığı takdirde, hipnozda elde edilen keyf ve hazların yüzlerce misline denk bir lezzet verebileceğini söyleyebilirim. Hz. Bediüzzaman *“Yalnızca bir secdemde sahabiler gibi acayip zirveler yakalayabildim”* mealindeki ifadesine karşın, evlenmeden ve neredeyse aç geçirdiği ömrüne baktığımızda, onun yaşamı, savaşlar, mücadeleler, yıllarca hapis, defalarca zehirlenme, sürekli sorgulanmalarla dolu. Kendisine sorsanız, “Dünya zevki adına

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

belki bir şey almamıştır, ama cefa değil sefa sürdüğünü, cehennem ateşlerinin bile ruhunu gül-gülistana çevireceğini” söyler...

N’olursun Uğur kardeşim. Bana dokunmaktan, tutmaktan, öpmekten ve bakmaktan sual sorma. Bunlar ilmihal ve fıkıh kitaplarında anlatılıyor.

Rabbim istikametten ayırmasın. Hoşçakalın.

GÜLMEK ACABA HASTALIK MI?



23 yaşında, evli ve 2 yaşında bir çocuk annesiyim... Yakın arkadaşlarımla ve ailemle ciddi konuları dahi konuşurken gülüyorum. Kendimi tutamıyorum. Karşımdakiler kırılabilir. Aklıma komik bir şey gelmediği, alay etmediğim ve mutlu olmadığım halde bu oluyor. Hastalık mı? Çaresi var mı? Teşekkürler. (Manolya)

Sevgili Manolya,

Bunu ciddi bir hastalık olarak yorumlamak elbette mümkün değil. Tabii ki bir AGRESYON var. Bunun sebebi de içinizdeki öfke olmalı. Genelde bu, içinizde mevcut bir öfke, kızgınlık ve sinir halinin dışa vurumudur. Elbette sebeplerini araştırıp etyolojik (hastalıkların sebeplerine yönelik) bir çare için uzman yardımı almanızda fayda var. Yüzünüz hep gülsün.

19 YAŞINDAYIM AŞIRI ŞİŞMANIM, NE YAPAYIM?



19 yaşındayım ve 48 beden giyiyorum. Arkadaşlarım gibi 38-42 giymek istiyorum. Hayata küstüm. İnsanlardan uzak yaşıyorum. Ben neşeli, etrafına gülücük saçan hayat dolu bir kız olmak istiyorum. Eğer zayıf ve güzel bir bayan olsaydım, hayat benim için anlamlı ve yaşanılır olacaktı. (Flordun)

Her nedense bana gelen kilo problemleri hiçbir şekilde “sağlık sorunu” ile değil de hep estetik sorunuyla ilgili oluyor. Ama kilo, esas itibarıyla sağlık sorunudur. Estetik; öz güven-den sonra belki de dış kapının mandalı durumundadır.

1) Öncelikle balık eti, genç irisi, kilolu, şişman ve obez gibi kavramların hepsi ayrı ayrı ele alınmalıdır.

2) Diğerleri sağlığı etkilese de esas kendisi bir hastalık olan kavram ve durum sadece obezitedir.

3) Bazı kızlarımız maalesef televizyondaki mankenlere bakarak (ki; güzellik kavramı medyamızda bu şekilde veriliyor) garip bir

özenti, inanılmaz yanlış bir diyet ve komplikasyonlarla dolu bir dizi ameliyatla 'kaporta-pasta-cilalarına' şekil ve yön vereceğim diye, hem vücutlarını hem de ruh sağlıklarını zedeliyorlar.

4) Sana gelince güzel kızım; evet belki henüz kalp, şeker, tansiyon vs. problemlerin ortada yok ama, "Hayata küstüm, kompleks yaptım, kimselerle görüşmüyorum" gibi ifadelerine bakılırsa "Bu kilolar benim sağlığıma zararlı değil, yalnızca estetik açısından şikâyeçiyim." demen doğru olmaz. Bir yandan depresyonla tango yaparken, diğer yandan hayata neşe içinde bakmanın şartları olmalı...

5) Öncelikle iradeni kullanabilmen bir öz güven konusudur. Bunu çözen mümkün değilse bir uzmandan yardım almalısın.

6) Sana "her sabah bir kibrit kutusu peynir ye" demeyeceğim. Yediğin ve yakamadığın için kilo aldığın kesin. O halde az yiyip çok yakacaksın. Bu kadar basit. Bir kovaya üstten ne kadar su koyarsan ve alttaki delikten ne kadarı akarsa aradaki farktır kovada kalan. Eskiden 10 yerine 13 yiyorsan, şimdi 10 yerine 7 yemelisin. Ama bunun için bir diyetisyenin verdiği kalori hesabı ve metabolizma ölçümlerine hiç itirazım olmaz, aksine iyi olur, derim.

7) "Su içsem yarıyor." yalanlarına inanma kızım. Bilimsel ol ve azmine sarıl. Bu iş eninde sonunda senin çözebileceğin bir iş. Mideni boşaltmadan önce beynini ve ruhunu öz güven ve iradenle doldur. Unutma ikisi de dolu olamaz. En güzel sözlü peygamberimiz bak ne diyor: "*İnsanoğlu midesinden daha şerli bir kabı doldurmamıştır.*" Miden doldukça ruhun boşalır. Neşe ve mutlulukla dolu yeni mektuplarını bekliyorum.

BANA; ESMERSİN, ÇİRKİNSİN DİYORLAR, ÜZÜLÜYORUM



Sevgili Dr. Can Abi, ilkokuldan sonra okumadım. Annem yüzünden... Annem üzülmesin diye kendimi feda ettim. Herkes benimle bu yüzden ve ayrıca esmerliğimden dolayı alay ediyor. Bana yardım edin. (Ormanlı, B.Ş.)

Güzel bir söz vardır: “Sen doğarken herkes gülüyordu. Bir tek sen ağlıyordun. Öyle bir yaşam sür ki, sen ölürken herkes ağlasın. Bir tek sen gül kabrinde.” diye.

Şimdi, seninle herkes alay ediyormuş. Eğer sen güzel şeyler yaparsan, seninle alay edenler dönüp kendileriyle alay edeceklerdir. Hani; futbol oynamasan da bilirsin. Bir takımın diğerini 3-2 yenmesi normaldir, ama aynı takım 2-0 mağlupken durumu 3-2'ye getirirse takımın, haftalarca bu oyunundan övgüyle bahsedilir.

Şu anda seninle alay edenler, varsın 1-0 önde olsunlar. O, skorboarddaki ışıklı bir rakam sadece. O tabelayı, bir tek sen 2-1 haline getirebilirsin. Yeter ki inan ve çalış...

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Esmerlik konusuna gelince... Burada, zaten 1-0 öndesin sen... Öncelikle, tüm dünyada böyle bir kanaat yok. Belki senin çevrende 1-2 kişide olabilir. İnsanların dış görünüşlerine itibar etmemek ile ilgili âyet ve hadislerden onlarca yazabilirim sana. Sadece şu anekdota kulak ver:

Bilirsin, Bilâl-i Habeşî esmerdi. Bir gün, Peygamberimiz'in en çok sevdiği arkadaşlarından biri geldi ve Hz. Bilâl'in ten rengi hakkında bir söz söyledi. Bunu duyan Peygamberimiz (s.a.s.) çok üzüldü: *"Senin bu sözünde cahiliye devri kokuyor."* dedi. Bunun üzerine; arkadaşı çok müteessir oldu ve kendini affettirmek için başını ateş gibi kumlara dayayarak: *"Eğer Bilâl ayaklarıyla başıma basıp geçmezse, ben de ölünceye kadar buradan başımı kaldırmam."* dedi.

Sana esmersin, çirkinsin, ilkokuldan sonra okumamışsın diyenlerin kulağı çınlasın. O insanın da ilkokul diploması değil, okuma yazması bile yoktu, siyâhî idi; ama milenyum 3 geçce hâlâ cahil kalanlara çikolata tadında öğretmenlik yapıp ders veriyordu. Sana öyle diyenler onun nasır tutmuş, iri ayaklarını suratlarında hissedebilirler. Güzel günler.

MÜCRİM DIYE BANA DERLER



Doktor abi, ben ODTÜ’de okuyorum. Gelişmeleri için ilgilendiğim, yönlendirdiğim bazı öğrencilerim var. Ancak ben, lise-1’den bu yana, bazen uygun olmayan sine-malara gidiyorum. Bu, daha sonra bana inanılmaz derecede acılar veriyor. Günlerce, gülmeyi kendime yasaklıyorum. İnsanlardan hep kaçıyor, hafakanlar yaşıyorum. Kendimi, etrafımdaki iyi insanlardan çok aşağı ve alçak görüyorum. Mutluluk bir yana, birazcık huzura ihtiyacım var. Öylesine ikilemlerdeyim ki bir gün gelir, buna dayanamam ve acı bir şekilde her şeyi bırakırım diye korkuyorum. Önerilerinizi bekliyorum. (M., Ankara)

Sevgili M.,

Benim de, hayatım bir zamanlar gecenin karanlığından daha zifirî, soğuk, sisli ve puslu idi... Bir an geldi ve bir güneş doğdu hayatıma... Yavaş yavaş içim ısındı; gözlerim ışıdı ve sisler aralanmaya başladı... Ama gel gör ki; yıllara rağmen ruhumda, gönlümde, beynimde; hatta iz düşümü olarak vücudumda hâlâ sekeller (izler) ve nedbe (yara izi) doku-

ları durur. O yara izleri, bazı küsuf (güneş tutulması) günleri hâlâ sızlar.

Bilirsin ki, vücudumuzda bağırsaklar ve muhtevası mevcuttur. Ama onun şekli, rengi, tadı, kokusu, mikrobu ve pisliği periton dediğimiz bir zarla çevrilidir ve bedenimize, kalbimize, akıl, iman ve ruhumuza zarar vermez. Aynı şekilde içi boş yerlerimiz de vardır. Sinüsler gibi. İşte; o boşluklar bize zararsız, hatta gereklidir. Eğer bağırsaklarımızdakinden kurtulamıyorsak; hiç olmazsa onların zararlı olmasını engellemeliyiz... Daha önceki günahlarımız iman edip müslümanca bir hayat yaşamaya başladıktan sonra sevaba kalb olur (dönüşür). Günahlarımız hala sürüyorsa, vazgeçmek için mücadeleye devam... Demekki; Allah'ımız bizim kömür parçasını elmas haline getirinceye dek dayanmamızı istiyor. Bu mücadeledir ki, Ebu Cehil'le, Ebu Bekir arasındaki farkı ortaya çıkarmış. Ayrıca tevbe kapısı diye bir şey var sevgili Memo... (Müstear isim olduğu için yazdım.)

Sakin, ümitsizliğe düşme! Bir dostum vardı. Diabet (şeker) hastası idi ve kiloluydu. Çay demler, yarım kilo baklava yer; sonra da çayı tatlandırıcı ile içerdi. Kendisine: "Madem hasta olduğun halde baklavayı yedin, çaya neden şeker atmıyorsun? Zaten alacağın kadar glikozu aldın?" dediğimizde; "Bir hata yapıp, nefsimi uyup baklava yedim; ama 8-10 bardak çay, 2'şer şekerden 20 şeker eder. Bari; bırakın çay içerken o kadardan korunayım!" derdi. Ve haklıydı... "Bir gün gelir; bu acıya dayanamaz ve her şeyi bırakırım." demen son derece yanlış. Bu, şeytanın sana sağdan yaklaşip seni devirmeye çalışmasıdır. "Günahkârım. O halde; bu güzel işlere perde olmayayım." dedirterek seni alaşağı etmeye çalışıyor. Sağ ve sol kulağına; meleklerin sabır, azim, irade, inanç ve

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

ibadet şarkılarını dinleyebileceğin bir kulaklık tak. Sesi de sonuna dek aç ki; şeytanın lakırtılarını duymayasın. Yaptığın iyi şeyler, ma'siyetlere galebe çalınca dek sık dişini... Sabırla mücadeleye devam. İnanıyorum ki, daha iyi meratibe de çıkacaksın inanıyorum güzel kardeşim. Vazgeçmeyesin.

NAMAZLARIMI GECİKTİRİYORUM



Can Abi, ben üniversite hazırlıktayım. Dersaneye gidiyorum. Namazlarımı tam vaktinde kılamıyorum. Ezandan sonra, yaklaşık 1 saat sarkabiliyor. Acaba sevabı çok mu az olur? (İst., R.Y.)

Cık cık cık... Tövbe... Tövbe... Tövbe... Ölür müsün, öldürür müsün Dr. Can'ım! Şurada güzel güzel depresyon, panik-atak vesaire yazarken, bu mektup da nereden çıktı? Belki de cevap yazmaya en çok zorlanacağım mektup bu... Zira; namaza gereken hassasiyeti gösteremeyen hem de temdit abdestiyle kılan birisinin bu soruya cevap vermesi, herhalde haddi olmasa gerek.

Güzel Rafet'im; adını başta gizlemiştim, nazar değmesin diye; ama dayanamadım, bir hamd cümlesine bile melekler taaccüp ettiğine göre, senin bir saat geç kalman onların sevap yazmak için bu hâli atlatmaları açısından isabetli bile oluyordur belki (!).

Ama önemli olan, bu yaşta zamanını yakalayıp, göklerin kapısını çalmak... Elbette ki, ihlasla ve sadece O'nun rızası

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

için kılmak en önemlisi. Ve tabii ki; verilen süre içinde mümkün olan en erken zamanda verilen süre içinde kılmak. Bir büyüğümüz, sevdiğimiz bir insan ya da yaşadığımız şehrin valisi, bizi çağırrsa veya bize randevu verse, nasıl tam dakikasında gitmeye çalışırız? Aynen öyle, bu davete de vaktinde gitmemiz, O'na, sevgimizi, saygımızı ve verdiğimiz önemi göstermek açısından çok önemlidir. Ama bir de şöyle düşün. Sen, bir saat namazını geciktirince, bu, şeytanın çok hoşuna gider ve ümitle: "Bu vakti kılmayacak, oh canıma değsin." der. Tam bu sırada, senin kalkıp ona inat namaza durman onu kahrediyordur. Bu da ayrı bir zevk!

Bir anekdot vardır hani: Bilge bir kişi, sabah namazını geçirmek üzereyken şeytan gelip onu namaza uyandırmış... "Bilge: Sen, böyle bir iyilik yapmazdın." deyince şeytan da: "Bir keresinde sabah uyuyakaldın diye günlerce oruç tutup namaz kıldın. Bir yerine, 1000 sevap aldın. Kalk, iyisi mi adam gibi zamanında kıl!" demiş...

Sevgili kardeşim, bilirsin ki; yapılan iş ve ibadetler niyetlere göre ödüllendirilir. Günah-sevap, cennet-cehennem konusu sadece Allah tarafından takdir edilir. Ölen bir sahabe'nin arkasından bir arkadaşı: "Ne mutlu sana, cennete gidiyorsun." deyince, Peygamberimiz: "Sen, nereden biliyorsun, ben bilmiyorum." demiştir. Cennet ya da cehennem için değil, Allah emrettiği için namaz kılınır. Bununla birlikte; sevap konusunda, bebekliğinde ağlamasın diye yengesine Efendimiz'e süt vermesini tembihleyen amcası Ebu Leheb'in bu süt seansları esnasında cehennemden çıkarılıp kendisine süt ikram edildiği anlatılır. Yani bu durumda temennim o ki, senin de cennette önüne getirilen yemekler bir saat ser-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

vis gecikmesiyle olacaktır! Olsun varsın kardeşim. Ben orada da yetişirim sofrana... Nereden mi biliyorum cennete gideceğimi? Şimdi sana yazdığım için sen tam vaktinde kılacaksın ya... Beni de, buna vesile olduğum için, kulağımdan ve kalemimden çeke çeke götürecekler senin yanına. Ortak! Şimdi anladın mı bugüne dek, niye geciktirmişsin namazlarını?

Haydi kardeşim, ezan okundu. Allah kabul etsin. (Amin)

DOĞRU ÇİZGİ ÜZERİNDE SABİT DURMAKTA ZORLANIYORUM



21 yaşındayım, üniversite son sınıfta okuyorum. Hamdolsun dünyalık bir şikâyetim yok, ancak bazen harama meyil hali oluyor. Arkadaşlarımın ve çevremın, hakkımda aşırı hüsnüzanları var. Günahsızım diye, ibadetlerde beni öne geçiriyorlar. Ama, ben kendimi müflis olarak görüyorum. (SOS, G.M. Çanakkale)

Türkiye'nin neresinde doğmuş olursa olsun, bir insanın Çanakkale şehrinde kısa ya da uzun bir süre kalıp, o beldenin kokusunu ciğerlerine çekmiş olması çok büyük bir şans bence. Nasıl, ciğerlerimiz kanımızı temizleyen bir organsa, Çanakkale'nin havası, suyu ve tarihi de ruh, kalp ve benliğimizi temizleyen çok ciddi bir unsurdur. Ben oradan her geçişimde, "Dur yolcu! Bilmeden gelip bastığın, bu toprak, bir devrin battığı yerdir..." dizelerinin bir plak gibi beynimde dönüp durduğunu hisseder, neredeyse pabuçlarımı elime alıp, parmak uçlarımla yere basarak, bu topraklar da yatan şühedaya duyduğum min-

net hissi altında ezilir; fatihalar okumaktan konuşamaz hale gelirim... Bu şehrin Kordonunda rutûbetli gözlerim dikkat çekici bir görüntüye takılsa, ya bir şehidimizin torunu ya da yakınıdır diye düşünerek irkilir, Bedir'in aslanlarını örnek alan ve Bedir'de savaşan meleklerle özenen melâikeye hitaben: "Ne mutlu sizlere; evlatlarınız, dünyanın en çok kan ve zayıyatıyla elde edilen bu topraklarda ilim tahsiline gelmişler. Hiç merakta kalmayın. Onların namusları ve inançları şimdi de bizlere emanet..." diyerek, o masum duygularımı bir de Fatiha'yla süslemeye çalışırım.

Sevgili dostum. Arkadaşların günahsızsın diye seni öne geçiriyorlarsa, bunu hüsnüzan her şeyden önce bir dua olarak değerlendir. İhtimal ki; onlar, nedamet gözyaşlarının ve vicdanî muhasebenle tertemiz yıkadığın gözlerinin ardındaki tertemiz ışığı görüyorlar...

"Ben, öyle olmasam da hüsnüzanlarına binaen beni öyle et Allah'ım!" diyerek bir de dua edersen, inşallah sen de yaşadığın şehirdeki Çanakkale şehitleri gibi muamele görür, onların torunlarının iffetine sahip çıktığın için, onların nurundan istifade edersin...

İnşallah; üniversiteni hayırla bitirir, bu kutlu ve güzel yurdumun, kutlu ve güzel hanım kızlarından biriyle evlenir, geleceğin kahraman ve hayırlı evlatlarının babası olursun...

Ön ya da arka saflarda yaptığın her ibadet için Can Abi'ye de dua isterim, unutma. Bilirsin unutulmak zor gelir her insana...

Başarılar...

AİLEMİN BASKISIYLA DİBE VURDUM, DUALARINIZI BEKLIYORUM



Değerli Doktor abi. Üniversite sonnda okuyorum. Annem ve babam hem hasta, hem ilgisiz, hem de maddî sorunlarla boğuşuyor. Küçük yaşlardan bu yana hep sıkıntılarla yaşadık. Ablam, dayanamayıp akıl hastası oldu. Ben babama dinimi yaşamak ve kapanmak istediğimi söyledim. “Hayır üniversite okuyacaksın.” diyerek izin vermedi. Ben yine de mazbut yaşar, kapalıca giyinir ve ibadet ederdim. Ancak çok dayanamadım. Açıldım, bazı kötü alışkanlıklar edindim, yalan söyledim. Anlayacağınız dibе vurdum, bataklığa düştüm. Şimdilerde çok pişmanım. Arada namaz kıyıyor ve tövbe ediyorum. Okul bitince kapanmak ve temiz bir evlilik yapmak istiyorum. Duanızdan ve dualardan güç alarak aydınlığa çıkmak istiyorum. Bana, dert ortağı olun lütfen... (Goncagül)

Sevgili kızım,

Bir araba alırız; bu arabayı, bazen ilk günden, çoğunlukla da bir müddet sonra, problemleri olunca tamir ettiririz.

Oturduğumuz evlerde de akmalar-kokmalar olur, biz, yeri gelince bu evleri tamir ettirir, neticede, orayı sıcak bir yuva haline getiririz. Eşi benzeri olmayan ustanın, mükemmel bir şekilde yarattığı insanoğlunda da zaman zaman maddî-manevî arazlar olabiliyor. Sonuçta aslımıza, genlerimizin, ruhumuzun, benliğimizin doğrultusuna döneriz. Yeter ki, doğru teşhis koyalım ve iç arzularımızın şelalesine kendimizi kaptırmayalım.

Anladığım kadarıyla; sen temiz bir kalbe, bilinçli bir beyne sahip dürüst bir kişi, âlî bir ruhsun. Zaman zaman aracın stabilize yola girse de, sen asfalta çıkaracak sağduyuya sahipsin. Nitekim; son manevranla tekrar ışıklı yola çıkmışsın.

Mutluluk; ulaşılabilecek bir menzil değildir, güzel kızım. O, hayatın her dakikasında, her an yaşana bilecek bir olgudur. Mutluluk, detaylarda gizlidir. Hayatın gidişatına bakarak, mutluluğu yakalayamayacağını düşünüp ümitsizliğe kapılman doğru değil. Hayatın içinde güzellikler ve çirkinlikler iç içedir. Onu böylece kabul etmeli, her ikisine de hazır olmalı. Zafer veya yenilgilerle karşılaştığında, her iki hokkabaza da aynı şekilde muamele etmeli, ayrıntılarda mutluluğu yaşamalısın...

Ayrıca dertlerine ortak olmak beni de rahatlatır ve mutlu eder. Ama, bunu ne kadar başarabilirim bilmiyorum. Sen yine de yaz. Yoğunluğuma rağmen, her geçen gün senden daha mutlu yazılar almak benim de sevincimi artıracaktır. Sana tavsiyem:

- 1) Duygularını kâğıda dök.
- 2) Dalgaların şarkısını dinlerken içinden dua et.
- 3) Keyif çayı iç.
- 4) Bugünü, dün kadar kolay harcama.
- 5) Bebek kokla.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

6) Yeni bir kitap al.

7) Umutsuzluğa kapılma. Yerdeki çamura çok dikkatle bak ve arkasındaki yıldızları gör. Çünkü dünya yuvarlak, ayaklarınla ezdiğin çamurun dahi ardında parlak yıldızlar var. Huzurlu ve mutlu kal.

LÜTFEN, KAFAMDAKİ VIRÜSÜ TEMİZLEYİN!



Üniversitede okuyorum. 4 yıldır bir bayana âşığım. Çok acı çektim. İntiharın eşiğine kadar geldim. Sonra kendisine açtım. Reddedti. Acılarım bir kat daha arttı. Allah inancıyla ayaktayım. Bir yıldır çok acı çekiyorum. Kafamdaki virüsü temizleyin lütfen... (Genç Osman)

Sevgili Genç Osman;

1) 4 yıldır seviyorsun, ama son bir yıl, ona açılmışsın. Daha önceleri neredeydin?

2) Bu hanım, 3 yıl boyunca senin sevginden habersiz, haklı olarak kim bilir hangi gönül yatırımları yaptı?

3) Farz edelim ki, sen birisiyle sözlü, nişanlı vs. iken, seni seven, ama senin bu sevgiden habersiz olduğun bir bayan gelip sana açılrsa, sen: "Fazla mal göz çıkarmaz." mı diyeceksin, yoksa red mi edeceksin? İşte; senin bu örnekteki durumunla, sevdiğin kızın vaziyeti aynı.

4) Bir de şöyle düşün: Biri seni seviyor; ama bunu sana 3 yıl sonra açabiliyor ve bu arada intihar enlemine teğetler çiziyor.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Sence bu insan, birtakım sosyal ve psikolojik sorunlar yaşıyor olabilir mi?

Niçin uygun araçlarla, durumu karşı tarafa zamanında iletmeyi düşünmedin? Eğer “hayır” cevabı gelecekse 3 yıl önce gelecekti ve sen yeni bir yol çizecek, hayal dünyanı köpürtmeyecektin.

5) Ayrıca; “Hayır” dediyse artık, bunu kabullenmelisin Tek taraflı bir sevgi ve ilişki zaten seni tatmin etmezdi... Ayrıca, Genç Osman’ım, bir de olayı tersinden al... Çünkü, bazen hanımları anlamak oldukça zordur. Bu meselede evli olmak da yetmez. Birçok mesele çıkabilir. Madem ki; sevginiz karşılıksız;

1) Öfkeyi dışa vur ve rahatla.

2) Yaşasın özgürlük.

3) İntikamı unut.

4) Dostlarını ara.

5) Hayallerine yüzme öğret.

6) Yaşlı insanların anılarını dinle.

Unutma ki, gerçek dost ve sevgili; herkesin çıkıp gittiği bir yerde içeri girendir.

Saygı, sevgi, sağlık.

HAYAT, HEDEFSİZ YAŞANMAZ



Ortaokul öğrencisi; 14 yaşında, neşeli, hayattan zevk alan, çalışkan, başarılı bir kızım. Ancak bazen istediğim ve sevdiğim şeyleri elde etmekte problem yaşıyor, en yakın çevremden başlayarak pek çok kişi tarafından hep reddediliyorum. O zaman da ikileme düşünüyorum ve geri adım atmakla ısrarcı olmak arasında bocalıyorum. Önerileriniz nelerdir? (N.D. (14)

Sevgili küçük, cici kız,

Yaşın henüz o kadar küçük ki; bu, olgun değilsin anlamına gelmiyor; ama hayatta karşılaştığın daha pek çok sürprizler var.

Pozitif düşün...

Bir kere, sürekli hayatın olumsuzluklarını düşünmek kimseye yarar getirmez. Aksine; olumsuz düşünmek gün gelir sadece psikolojini bozmakla kalmaz, fiziksel olarak da seni rahatsız eder.

Mücadeleye devam...

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Hayata pozitif yaklaşabilmek, gerçekten çaba ve mücadele gerektirir. Hani, derler ya: *'Ömrümün sonuna kadar birlikte olacağım şeyi, yoruluncaya dek arayacağım.'* Sen de öyle yapmalısın. "Keşke" demek yerine "Bir dahaki sefere" demelisin.

Hedefsiz olmaz...

Her kaybettiğin anda, hayata yüzünü çevirmemelisin.

Hedefsiz olmaz...

Hayatın uzun maratonu içinde kendine hedefler koymalı ve onları gerçekleştirmek adına yorulmamalısın...

Tekrar tekrar dene...

Sevgili küçük kız;

Bahsettiğin olaylardan sadece biri için sana bir önerim olacak.

Kazanılmaya değer hiçbir şey kolay değildir. Tekrar tekrar ve değişik metotlarla bir daha dene. Bıkma... Kırk yol kapalı olsa da, kırk birinci yol açıktır; unutma...

Bir yabancı şarkıcının dediği gibi,

"It's gonna be okay!"

"Her şey güzel olacak" inşaallah...

Başarılar...

İDEALLERİM KÜL OLDU



*Başörtüsü sorunundan dolayı üniversiteye gidemedim.
Psikolojik sorunlar başladı. Tahammülsüz biri oldum.
İdeallerim vardı, hepsi kül oldu gitti. (Casmnaz, Eskişehir)*

Değerli okurum,

Elbette ki, çok başarılı bir öğrenciyken üniversiteye devam edememiş olmanı, özgüven problemin için yeterli ve geçerli bir mazeret olarak görüyorum ve senin için yeni aydınlık ufukların açılması temennisinde bulunuyorum. Ancak; kendini ve mücadeleni bırakıp hayata küsüp, karamsarlık girdabına kapılarak depresyona davetiye çıkarmanı, sana yakıştırmıyorum. Asr-ı Saadet'te yaşamayı kim istemez; ama her başı sıkışanın "keşke"lerle o devre sığınması halinde, bugün yaşadığımız sorunlarla kim mücadele edecek?... O yıllarda yaşanacak tüm güzellikler, o kişilerle yaşandı. Tâ ki bugünlerdeki zorlukların çareleri, çözümleri bulunsun, mücadeleyi bırakmayan ruhlar büyük ödüller kazansın diye.

Bir de, o çağlarda yaşayıp fındık kabuğunu doldurmamayan bir sebepten dolayı depresyona girdiğini düşünsene... Yanın-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

daki güneşi göremeyenlerden de olabilirdik. Henüz, yaşın çok genç kıyım. Bir uzmandan yardım almakla başla işe. Sonra, öz güveninle tekrar randevulaş. Kollarını sıva ideallerin için. Ve çalış... Bir gün, önüne açılan yolda ilerlemen, bulutlara dokunabilmen için şimdiden hazırlığını yapmalısın.

Başarılar...

İNSAN, IŞIĞI SÖNMEYEN GERÇEK REHBERE SIKI SIKIYA SARILMALI



Can abi, 25 yaşında, üniversite mezunu, bekâr bir kızım. Bir ailenin 11 çocuğundan 4'üncüsüyüm. 20 yaşına kadar hareketli, yoğun ve eğri-büğrü yollardan geçtim. Sonra, tanıştığım arkadaşlar sayesinde ışığı fark ettim. Şimdi yaşımı soranlara, henüz 5 yaşındayım, diyorum. Bu sıralar, çevrem izdivaç konusunda baskı yapıyor ve bir aday öne sürüyor. Bilmiyorum. Kendimi yalnız hissediyorum. Kararsızım. (Geç kalan)

Sevgili GEÇ KALAN, rehber kızım,
Önce tenkitle başlayacağım. Doktor ağabeyine kızma. Bir kere yazın çok kötü ve küçücük! Okuyacağım diye kan-ter içinde kaldım. Bir de uzun olunca... Bana dua borçlusun unutma. Ama; mektubun ibret doluydu, anlatımın çok hoştu ve sürükleyiciydi. İfadelerini beğendim.

Her şeyden önce rumuzunla ilgili bir şey söylemek istiyorum: Hiçbir şey için geç değildir. Aklıma, bir savaşa, arka-

dan yetişen Ebû Zer (r.a.) geldi. Sen de, sanıyorum asrımızın Ebû Zer'lerinden birisin. Geç gelecek, yalnız yaşayacaksın. Ama bu yalnızlık -evlilik- olarak değil tabii. Yapılan yanlışlıklara baş kaldıran, özünü bozmayan, dolayısıyla insanlar ve kalabalıklar arasında yalnızları yaşayan olacaksın... Halinden, dilinden anlayan insanları etrafında çokça bulamayacaksın... Olsun güzel kızım. *"Dost istersen Allah yeter."* Hepimiz ancak yarı belimize kadar adamız. Hava gibi, su gibi, ışık gibi şeffaf olamıyoruz. Toprak gibi kesif, yoğun ve karanlığız. Ama bilirsin İsm-i A'zam'a en yakın mercidir toprak. Ve biz oraya secde ederiz. Çünkü gülü orası bitirir. Topraktan geldik toprağa döneceğiz. Önemli olan çamura bulaşmak...

Gelelim şıklara...

1) Bazı yaşadıklarını, Settar'a (c.c.) havale et. Hiçbir yerde de söz konusu yapma.

2) Senin için uygun gördükleri adayla görüş, sen uygun görürsen hayırlı eylemi gerçekleştir.

3) Elde edilmeye değer hiçbir şey kolay değildir... Bugün elde ettiklerin, dün yaşadığın "zor"lar sayesinde. Yarınkiler de bugün yaşayacaklarının...

4) Hiçbir şey için geç değildir. Daima bir seçenek daha vardır. Her şeyin bittiği yerde, gelecek yine vardır.

5) Rehber olmak kolaydır. Önündeki rehberler sana ışık tutar. Ama bunu muhafaza etmek ve arkandakilere örnek olmak zordur. Gayret etmelisin.

6) Bunun için, ışığı hiç sönmeyecek olan gerçek rehberle sıkı sıkıya tutunmalısın. Başarı ve sağlık dileklerimizle...

ÜMİTSİZİM, SANKİ BİR ADADAYIM



26 yaşında bir kızım. Geçen yıla kadar okula gitmedim. Nihayet, açık öğretime kayıt yaptırdım. Nasipse 40'ından sonra üniversite bitecek! Kitap okumaya çok meraklıyım, fakat yalnızca 2, 3 tane kitabım var. Dönüp dönüp onları okumaktan bıktım. Bana yardımcı olur musunuz? Bir de size, "Ümitsizim" adlı şiirimi gönderiyorum.

Güzel kızım,

İfadelerinden ve yazından okuma-yazmaya yeni başladığın anlaşılıyor. Bununla birlikte; gönderdiğin mektubun oldukça akıcı. Bir yudumda okudum...

1- İlmin yaşı yoktur; güzel evladım. Seni, bu kutlu adım için takdir ve tebrik ettim.

2- Şakayla karışık bir ifade ile, "Ancak 40'ından sonra okul bitecek. O zaman sizinle tanışırız!" diyorsun. Sana söz; ölmemiş ya da öldürülmemiş olursam seninle tanışacağım! Olmadı; cennette bana kendini tanıt ve hatırlat e mi...

3- Sana, elime geçen kitapları: söz vermiyorum; ama; inşaallah göndermeye çalışacağım...

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

4- 'Ümitsiz' adlı şiirin çok ama çok; karamsar. Şiirde, ümit, gözyaşı, yalnızlık gibi konular dikkat çekiyor.

5- Sevgili kızım... Allah'tan; ancak O'na inanmayanlar ümit keser. Gözyaşları ise, hadislerce kutsal sayılmıştır. Bazen kevserler kadar kıymetlidir onlar.

Eğer O'nu (c.c.) dost olarak kabul edersen, tüm yalnızlıklardan kurtulursun. Ayrıca o Semi' ve Basîr'dir (İşiten ve görendir). Sesin kısık da olsa, hiç konuşmasan da içinden geçenleri bilir ve duyar. Sabırlar ve başarılar kızım...

YAŞITLARIMDAN GERİDE KALDIM



Doktor abi, yazılarınızı çok beğeniyorum. Bu yüzden ilk mektubumu size yazıyorum. 17 yaşındayım. Lise 1'de problemler yaşadım ve açık liseye geçtim. Yaşıtlarım, bu yıl üniversiteye gidecek. Ben geri kaldım. Çevremden de rahatsız edici bir sürü laf geliyor. Meslekî bir eğitim ve staj görmem gerek. Ama malum sebepler yüzünden gidip gitmemekte mütereddidim. (Z.E., İzmir)

Sevgili kızım,

Gül kokulu mektubun için teşekkürler ediyorum. Çok ince ruhlu olduğun belli. Ayrıca, ortaokulda aldığın takdirlere bakılırsa, bu ülke senden çok şey bekliyor.

1- Elinde bir hurma olduğunu farz edelim. Onu yediğinde, 15 saniyelik. geçici bir lezzet alırsın ve o biter. Onu ekersen, belki o ağaç olur; yıllar içinde on binlerce meyve verir.

Sen de bu örnekteki gibi, ne yap, et stajına git, okulunu bitir. İdealin olan yuvayı aç. Kültürlü ve çalışkan bir öğretmen olarak binlerce çocuğa şefkatini dağıt!

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

3- İlk yıl geçirdiğin sıkıntılar; depremle ve ergenlik sorunlarıyla ilgiliydi. Artık; kişiliğin oturmuş ve kimlik sahibi olmuşsun. Bundan sonra yalpalamazsın.

4- Okuduğun kitaplar ve çizdiğin yol, çok aydınlık görünüyor. Allah yolunu ve bahtını da açık etsin evladım.

MİLLET OLARAK ORTAK NOKTALARIMIZI ASLA UNUTMAYALIM



*16 yaşında, inançlarını yaşamaya çalışan bir kızım.
Sorunum, çok sevdiğim bir arkadaşımınla ilgili. Kendisi
kapanmak istiyor; ama bir türlü yapamıyor. Ne tavsiye
edersiniz? (Z.T. Acıgöl-Nevşehir)*

Sevgili Z.T.,

Dünya, doğum yapmak üzere. Bazıları, ışığı gördüler. Bekleyelim; diğerleri de görsün. Arkadaşının ve çevrendekilerin mutlu olmasını istemek adına beyin sancısı çekmeni takdir ettim. Ancak...

1) Daha önce de yazdığım gibi. "Bir damla; ancak kendini tamamladığı zaman damlar."

2) Kur'an'da dahi; geceyi örten bir âyet olduğu halde iman konusunda belki 600 yerde işaret var. Yani; önce şuuraltını imanla lebalep doldurmak, beslemek gerek. Trene dahi istasyona gelmeden binilmiyor.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

3) Her şeyin bir zamanı var. Bilirsin, bazen martta karlar birkaç günde erir, güneş açar, sıcak olur. Bazı ağaçlar erken uyanır, yaz geldi diye mutluluk çiçekleri açar. Ancak sonra tekrar soğuk olur, ve bu ağaçların meyveleri “don” sebebiyle verimsiz olur...

4) Zeytin ve incir de öyle. Erkenden koparılıp, işlenmeden yenirse, belki de en acı meyvelerden olurlar.

5) Dinimizde zorlama yoktur, bilirsin. Ayrıca ülkemizin güler yüzlü, sıcak insanları (açık ablalar-teyzeler), kapalıları konusunda nasıl hoşgörülü ve demokratikse ve bu dinî vecibeye saygılı davranıyorsa, tesettürlü kardeşlerimiz de en az onlar kadar müsamahalı olmalı.

6) Millet olarak, bizi birbirimize bağlayan öyle ortak yanlarımız ve asgari müştereklerimiz var ki... Aynı Allah, aynı peygamber ve aynı dinin mensuplarıyız. Aynı ülkede, aynı vatan da yaşıyor; aynı dili konuşuyoruz. Aynı şeylere gülüyor; aynı dertlere ağlıyoruz. Aynı geçmişe sahibiz. Geleceğe de aynı adımlarla, el ele, yürüyoruz. Yurdumuzun bir karış toprağı için, kadını-erkeğı, genci-yaşlısı, kapalısı-açığı, Alevî'si-Sünnî'si, yüz binlerce şehit vermişiz.

7) Sana düşün; iyi, çalışkan, başarılı, şefkatli örnek bir kişi olmak ve kardeşlerin için bolca dua etmektir. Gerisini Allah'tan beklemelisin. Sağlıklı günler.

MUTLU OLMANIN YOLLARINI BULABİLİRİZ



*Sevgili Dr. Can, 29 yaşındayım. Güzel bir işim ve sosyal çevrem var. Ama her şeye rağmen mutlu değilim.
(İsa Miyaki)*

Sevgili İsa,

Mutluluk; ulaşılmaması gereken uzak bir hedef değil, hayatımızın her anında ulaşabileceğimiz bir duygudur. Mutluluğu, “50 yaşına geleyim, emekli olayım, çocuklar evlensin, aldığım evin bahçesinde maydanoz yetiştireyim ve mutlu olayım” diyerek ertelerseniz bu, hayata dair ciddi bir yanılğı olur.

Gerçek şu ki, daha fazla mutlu olabilmek için, içinde bulunduğumuz andan daha iyi bir zaman yoktur. Eğer şimdi mutlu olamayacaksak ne zaman olacağız? Yaşantımızda, her zaman birçok şeyle mücadele ederiz. En iyisi, bunu baştan kabul etmek ve ne olursa olsun, mutlu olmaya karar vermektir.

Yaşadığımız her ânı bir hazine gibi yaşamalıyız. Unutmayın, zaman hiç kimseyi beklemez. Bunun için beklemekten

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

vazgeçin. Yeni bir ev ya da araba alacağınız günü; aldığınızda ödemelerinin bitmesini, çocukların evden ayrılmasını, tekrar okula dönmeyi, diploma almayı, 10 kg. zayıflamayı, evlenmeyi, boşanmayı, yazın gelmesini, baharı, kışı, güzü, vs. beklemekten vazgeçin. Mutlu olmak için, şu andan daha uygun bir zaman yoktur. İşte size tavsiyeler:

Hayatınızı yenileyin...

Kendi çocuklarınıza ya da başkalarının çocuklarına örnek olmaya çalışın.

Çevrenizi değiştirin. Yeni ortamlara girin.

Evinizde, ufak tefek değişiklikler yapın.

Hayatınıza yeni bir yön çizin. Yapmak istediklerinizin listesini çıkarın ve harekete geçin.

İlginizi çekecek yeni bir yol bulun.

Kimseye söylemeden deniz kıyısına gidip, rahat ve huzurlu bir hafta sonu geçirin.

İhtiyacınız olan enerji için bol vitaminli bir karışım yapın.

Her zamanki sıkı iş elbiselerini çıkartıp yeni spor giysiler deneyin.

Kendinizi dinleyin, bebek koklayın, yeni kitaplardan satın alın.

Günlük tutun.

Ruhunuzun ilham dolu mesajlarına kulak verin.

İnançlarınız doğrultusunda, Yaratıcınızla (c.c.) konuşun. Dertleşin ve bol bol dua edin.

Gürültü ve telaşın ortasında, sükûnetle barışın ne demek olduğunu hatırlayın.

Zaman zaman ağlayın,

İlahî kelimeyi dinleyin,

Kutlu sese kulak verin,

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Aydınlık mesajı duyun,
Onunla doyun...
Mutluluklar...

KEKELEYEREK DE GÜZEL KONUŞABİLİRSİNİZ



*Sevgili Can abi, lise öğrencisi bir kızım ve maalesef ke-
kemeyim. Çok başarılı olmama rağmen okuldan soğu-
ma durumundayım. Çevrem ve ailem. Zaman zaman
hayatımın kararmasına sebep oluyor ve neredeyse ide-
allerimden vazgeçecek duruma geldim. Sürekli, insan-
lardan ve olaylardan kaçmaktan bıktım. Lütfen yardım
edin! (Sinem, Batman, 17)*

Sevgili Sinem,

Profesyonel bir destek alıncaya dek, bizzat senin yapa-
cağın birçok eylem planı olduğunu unutmamalısın... Bunları
sıralamadan önce; içlerinde (hiçbir zaman) hayatını karartmanın
ve ideallerinden vazgeçmenin olmadığını bildirmeliyim!

1- Gerek günümüzde, gerek geçmiş zamanlarda ve ge-
rekse gelecekte çok konuşmak hiçbir zaman revaçta olan ve
aranan bir durum değildir, olmamıştır ve olmayacaktır da...

2- Kekelemek eğer bir eksiklikse (ki bence değil) hızlı konu-
şarak anlaşılmamak ya da çok konuşmak da bir eksiklik; hat-

ta daha büyük kusurdur. Bilirsin, fazlalık da bir eksikliktir. Bir elde 6-7 parmak olması gibi... İfrat, tefriti doğurur...

3- Dolayısıyla az, yavaş ve tane tane konuşmalı, genelde susmalısın... Gel gör ki, kekelemeyen bizler bunu başaramıyoruz.

4- Bir de nefes egzersizleri ile, bu iş tamam olacaktır.

5- Çiçero gibi, dünyanın en iyi hatiplerinden biri olmaya namzetsin... Bilirsin, kendisi kekemeydi...

6- Birçok harika icat, bu zorluk ve sıkıntıların zorlamasıyla ortaya çıkmış değil midir? Demek ki, öz güven, azim, hırs ve sabır gerekiyor...

7- Futbola ilgin var mı bilmiyorum. Sezon başında kötü oynayan ve bir futbolcusu haksız yere kırmızı kart gören ve de aynı dakika 1-0 yenik duruma düşen Galatasaray hırs yaptı, öz güvenini eline aldı, gölgede 41 derecede çok koşup terledi ve G. Antep'i deplasmanda 2-1 yendi. Aynı durumun tersini birkaç hafta önce Konyaspor, Cim Bom'a karşı gerçekleştirdi.

8- Bana, edebiyatı ve Türkçe'yi sevdiiren de orta sondaki kekeme hocamızdı. Okul bittikten birkaç ay sonra kadar onun gibi olabilmek için kekeme konuştum ben...

9- Hocaların hocası, tanıdığım en iyi İngilizceci (adını gizlemiyorum) olan Kâşif hocamız da zaman zaman kekelardı. Ancak öyle muhteşem konuşurdu ki... İngilizce'yi İngilizler'den iyi konuşan ve bilen bir adamdı...

Gördüğün gibi Sinem'ciğim; heyecanını yeniyorsun, "Rezil olurum" düşüncesinden sıyrılıyorsun, önünün ve dilinin açıldığını görüyorsun... Dualarını dilinden eksik etmiyorsun. Göreyim seni, azmine sarıl, iradenle her şeyin üstesinden gelebileceğine inan... Ba-şa-rı-lar!

BİR KERE UYUMAK VE BİR DAHA HIÇ UYANMAMAK!



Sevgili Dr. Can, çok küçükken babamı kaybettim. Anem bir yere gideceğimizde: “Uslu ol, düzgün otur, hiçbir şeyi elleme, konuşma, gülme, ağlama vs.” derdi... 20 yaşıma geldim. Hâlâ öyleyim. Toplum içine çıkmıyor, konuşamıyorum. Yüzüm kızarıyor. Evden dışarı çıkmak istemiyorum. Hatta, bir uyuyup bir daha hiç gözlerimi açmak istemiyorum. (E. Kuşçu-Urfa)

Sevgili kızım,

Bir uyuyup bir daha hiç gözlerini açmak istememeni, ben, herkesin aksine uzun uzun uyumak olarak algıladım. Ama buna pek gerek yok; zira son derece edepli ve terbiyeli bir annemiz, iyi niyetli olarak, edebli olası, terbiyeli yetişesin diye, senin içindeki öz güveni hep ninnilerle uyutmuş. Uyanınca da maalesef gördüğün depresyon ve sosyal fobi rüyaların gerçek olmuş. Ama üzülme. Öz güveni tekrar kazanmak mümkün ve bu da senin elinde.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Antalya'dan bir bilge dostum, bana kandilde şöyle bir mesaj çekmiş. Sana da çok uygun: "Dün bir rüya idi, yarınsa hayal. Rüyaları yeniden tabire koyulup hayra yormak ve hayallerini gerçekleştirmek ise, bugünü umutla yaşamaya bağlı."

Haydi sen de uzman psikiyatristlerle tanış. Tedavinin kapısını çal. Önce sosyal fobini, elinin tersiyle it. Sonra, da kalbini tatmin edecek sözlü ve fiili dualarını yap. Unutma, bir gün hepimiz gözlerimizi kapatacak, sevimli ve cana yakın (hem de çok yakın) ölüm meleğinin güvenli kollarında berzahı geçecek, sihirli ve hiç görmediğimiz muhteşem dünyaların kapılarını açça açça, Sevgililer Sevgilisi'ne ve gerçek yurdumuza ulaşacağız.

Ümitsizlik yok sevgili E. Kuşçu, bunu asla unutma!

ÖLÜMDEN ÇOK KORKUYORUM



16 yaşındayım. Örtünüyorum. Yakın zamana kadar namazlarımı da kılıyordum. Ama ne olduysa gevşedim. Ölümden, borçlu gitmekten, şefaatten mahrum kalacağımdan ve “Rıza”ya mazhar olamayacağımdan korkuyorum. (LiLi-Denizli)

Sevgili LiLi,

Ölüm, her an yanı başımızda. Ondan kaçmak ve kurtulmak söz konusu değil. Ama; bunun her şeyin sonu olduğu ve ıstırapların, gazapların başladığı anlamına gelmediğini de bilmeyiz. Bir kere o, hayatın bir parçası. Dünya hayatının son bölümünde yer alan bir parça... Daha geniş, daha güzel bir yere gitmek üzere bir karne, bir tezkere, bir bilet. Bu gerçeği görmezden gelemeyiz; ancak ondan kurtulmak için de onu aklımıza getirmemek, bir çare değildir; aksine ölüm gibi bir gerçeği görmezden gelmek insanın kendisini kandırması anlamına gelir ki; bunun pek de yararı olduğunu söyleyemeyiz.

Tıpkı ölümü unutmak gibi, sürekli olarak ölümü düşünmek de kişiye zararlıdır. Kaçış olmadığını bilip onu kabullenmenin

ötesinde sürekli onu hasta olacak derecede düşünmek de olumsuz bir durumdur. O noktada, Cenab-ı Hakk'ın "Rahîm" ismi devreye girmeli ve biz, O'nun rahmetine sığınmalıyız.

Ölüm, her öğrencinin aldığı karne gibidir. En iyisi, iyi bir öğrenci ve iyi bir adam olmaktır. "Adam olmak" bir deyim. Adam; aslında "Âdem" demek: insanoğlu. Âdem'in Arapça yazılışında ise elif, dal ve mim vardır. Elif ayakta durmak; "kıyam"ı, dal ise eğilmek; yani "rûku"yu, mim de yere kapanmak; yani "secde"yi ifade eder. Yani; adam olmak için Âdem (a.s.) ve diğerlerinin yaptığı gibi namaz kılmak gerekiyor. Sanıyorum, sen de ölüm olayından çok, mektubunda belirttiğin gibi borçlu gitmekten korkuyorsun. Yani; adam olmaya niyetli, adanmış ve azimlisin.

Genelde ibadetlerini yapan insanlarda zamanla gevşeme olması, hafif de olsa bir depresyona işâret edebilir. Üstüne üslük bir de ergenlikle tanışmışken...

Normaldir, geçecektir. Ama özellikle ölüm korkusu, günlük hayatını çok olumsuz etkiliyorsa, bir psikiyatriste danışmalısın. Ancak, Dr. Can abine dua etmek için ibadetlerine başlayacağın ânı bekleme gerek yok. Hemen ellerini kaldır bence. Evet ecelin yaşı olmaz; ama bilirsin; 46, 16'ya nazaran yıldızlara daha yakın.

ACI VE SEVİNÇ



Hayatta en çok istediğim şeylerden biri, üniversite öğrenimi görmektir. O, benim için bir araçtı, insanlara yardım ve hizmet için. Rotterdam İslam Üniversitesi'ni çok beğenmiştim; olmadı. 97 İHL mezunuyum. 1 yıl fabrikada çalıştım. Biraz para biriktirdim. Ama okuyamadım diye çok üzülüyor ve acı çekiyorum. Sevinçlerim hep kursağında kaldı. Teselli edin n'olur... (Bahar Gül, Hollanda)

Sevgili Bahar Gül,

Üniversite de okuyarak insanlığa dikenler yerine, güller, bataklıklar yerine, nilüferler sunmak isteğini çok iyi anlıyor ve bu konuda çektiğin beyin sancını ve hissettiğin “acı”yı fazlasıyla takdir ediyorum.

Sevgili okurum Soylu Hilal'e de aynen katılıyor ve “acının da sevincin de aslında rızık, ecel vb. gibi takdir edilip, taayyün ettiğine” inanıyorum...

Senin durumun da buna uyuyor, Bahar kızım. İnsanlar ya “soylu mefkûre”leri için, birtakım sıkıntılara katlanacak, ya da bu sıkıntılardan kaçacak, kolay yolu tercih ederek evinde oturmayı düşünecektir.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Sonuç değişmiyor. İkisinde de acı var. Önemli olan bu acının dünyalık ve ucuz değil, değerli ve ulvî bir acı olmasıdır. Yüce idealler uğruna çekilen acılar öyle konsantre, öyle değerlidir ki; sulandırır sulandırır, tüm dünyaya sevinç ve huzur olarak dağıtırsın da bitmez, ahirette de ondan istifade edersin.

İşte; bu yüzden madem bu acıyı çekeceğiz, hiç olmazsa kaliteli bir şekilde değerlendirmeliyiz.

Saygılar...

HEP BEN Mİ?



Nereden bir yardım isteği alsam, koşarım. Acil işlerimi bırakır, cebimden ve zamanımdan harcarım. Ama aynı şahıslardan yardım talep ettiğimde, onlar yardımcı olmadıkları gibi beni tersliyorlar. (Aletteke-Hastek.)

Sevgili Aletteke,

Krizden önce, faturalı bir cep telefonu hattım vardı... Her ay belki çeyrek milyar fatura öder, bayram ve seyranlarda da-tamdaki 1000 civarı tanıdık, eş ve dosta tebrik ve kutlama mesajı gönderirdim... Sonra yaşı benden küçük bir büyüğüm, elimdeki telefonu alıp iptal ettirdi... Kriz başlamıştı ve bana tam 1 yıl sonra kartlı bir telefon verdi... Aldığım kontörleri de ayda 100 ile sınırladı... İki sene önce 300-400 milyonluk kontör az gelirken, şimdilerde 10 milyonluk kontör fazla geliyor... Nasıl mı? Meğer, hep ben arar; uzun uzun konuşmuşum... Şimdi kimseyi aramıyorum ve beni arayan hiç yok! Kontörlü telefonuma, ilk bayramda 10 kişi tebrik mesajı gönderdi, ben de mukabele ettim... Sonra; yıl başında bu 10 kişi yine kutladı. Mukabele etmedim... Derken, 2 ay sonra, diğer bayramda bu sa-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

yı 3'e düştü... Onlarla konuştum. Bir tanesi: "Farkında değilim, bu işi sekreterim yapıyor." dediği için, o gün bu gündür bayram ve kandillerde yalnızca 2 arkadaşımınla mesajlaşıyoruz... Belki: "Oh ne güzel. Masraftan ve angaryadan kurtulmuşsun." diyeceksin. Ama, maalesef hayır. Kazın ayağı öyle değil! İşte hatalarım:

1- Karşılık beklemişim... Halbuki yaptığım iş, karşılık beklenecek bir iş değil; fedakârlıktı.

2- Tek taraflı aramak bana sevap kazandırıyordu... Şimdi o sevabı kaybettim...

3- Aradıklarım arasında, beni arayamayacak kadar fakir olanlar vardı... Onları, güle ulaşmak için basıp geçtiğimiz patalyalar gibi ezmişim...

4- Kardeşlik adına yapılan harcamalar israf değildir. Rızık ve kazanç noktasında Allah'tan beklemeyip, krizden korktuğum için uhuvveti zedelemişim...

5- İnsanları; arayanlar dostum, aramayanlar riyakârlar olarak yargılamış; büyük bir günaha ve yanlışlığa düşmüşüm...

6- Ferâgat insanı olmak meziyetimi yitirmişim...

7- Vefâ ve sadâkat hasletimi yitirmişim...

İnan ki kardeşim, kendimi: "Demek ki, senin dostun yok. Onlar, seni enayi yerine koymuşlar." düşüncesine kapılarak korkunç bir yalnızlık hissine yuvarlanmış hissettim. "Hatasız dost istersen, dostsuz kalırsın" sözüne muhatap oldum.

Bir bedevi gelerek, Efendimiz'in (s.a.s.) elbisesini çekip boynunu mosmor edinceye dek sıkmış ve: "Ver. Bana da ver. Babanın malından mı veriyorsun ki!" deme saygısızlığında bulunmuştur... Bilirsiniz ki, efendimiz: "Ne kadar gerekiyorsa o kadar verin!" buyurmuştur. Sabret kardeşim, vermeye devam et. Allah her şeyin farkında değil mi?

KİMSE GELMİYOR!



34 yaşında, 4 çocuk annesiyim. Isparta'ya gurbete geldik. Çay günlerinde, anlatıcı ve çalıştırıcı rolü verdiler. Mutlu bir yuvamız var. Ancak, arkadaşlarla günlerden çıktuktan sonra görüşemiyoruz. Özellikle yaz günleri... Şehir dışına çıkanlar, 2-3 ay yoklar. Şehir dışındakiler de düğün, dernek vs. kendi dertlerindeler. Aşağı kat komşularım dahi, kapımı çalmıyor. Neden böyle? Neden yalnızım? Derslerde her şey çok iyi, ayrılınca bir arayıp soran yok. Yalnızım... (H.E., Isparta)

1. Pencere:

Değerli kardeşim H.E.,

Bazı peygamberler uzun yıllar risalet görevinde bulunmuşlar; ancak bazen bir (1) bazen de birkaç kişilik ümmete sahip olabilmişler. Birçok veli de öyle. Hatta velilerden biri, bir çadır kurup orada müritlerini kesiyormuş gibi yapıp bir koyun kesmiş de, çadıra, sadece bir erkek bir de hatun mürid gir-

miş. Diğerleri şeyhi terk etmişler. Biliyorum ki, kardeşleriniz sadık ve vefalı; dostlarınız, çadırlar dolusudur.

2. Pencere:

Vazifeniz, yalnızca anlatmak. Ama hidayete ermiş bu insanların sizi ihmal etmelerinin makul sebepleri olabilir. Her daim (sohbet harici) onları ziyaret edip, nezle dahi olsalar bir çorbayla yanlarında bitseniz ve buna mukabil kendileri aynı duyarlılıkta olmasalar, bu sizi küçültmez. Ayrıca; bu insanlık hizmeti, karşılık beklenmeden yapılır, bilirsiniz.

3. Pencere

Size gelmek istemiyorlardır, sevgili H.E. Çünkü;

1) Yeteri kadar dedikodu yapıyorsunuzdur.

2) Gıybet etmiyorsunuzdur.

3) Ballandıra ballandıra, dünya işi anlatmıyorsunuzdur.

4) Pasta, börek, kısır tariflerinden haberiniz yoktur.

5) İman hakikatleri anlatıp, insanları “sıkıyorsunuz”dur(!)

6) Magazin programları, artistler hakkında uzun uzun konuşacağınıza Ashab-ı Kiram’dan, ya da Irak’ta ölen çocuklardan bahsediyorsunuzdur.

7) Herkesin hülyalarını, ABD’ye ve Avrupa’ya gitmek süslerken, siz konuyu hac ve umreye çekiyorsunuzdur.

8) Evinize gelenlere pasta börek ikram ederken, “Efendimiz bu lüks şeylerden hiç yememişti.” diyorsunuzdur.

9) Komşular: “Uludağ’a tatile gidelim.” derken siz pusulanızı, Barla’ya Çam dağına ayarlıyorsunuzdur.

Eee... H.E. kardeş... Bendeniz Dr. Keçeli de olsam size gelmezdim doğrusu!...

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Hele hele kış gelmişken kendime güzel giysiler alacağım şu günlerde, bana: “Senin 10 tane paltonun var, o parayla fakir üniversitelilere “sako” alalım.” dersiniz diye, Afyon’a giderken Isparta’dan bile geçmez, Burdur’a sapardım. Değerli eşinize saygılar. Üzülmek, kıskanmak, ağlamak, gücenmek ve yalnızlık hissetmek yok. Hizmete devam. Kim bilir evinize her gün ne sırlı misafirler gelip gidiyordur da sizin haberiniz yoktur. Şöyle bir dikkat edin bakalım. Teyakkuzda olun. Isparta’nın nadide güllerinden bir demet vazonzda bulunsun... Hoşçakalın...

ASIL ŞÜKÜR ALLAH'A



Sayın Can. Geç de olsa cevabınız için binlerce teşekkürler. Asıl, yoğun olacağınızı ben akıl etmeliydim. Ama düşünemedim. Bağışlayın... Neyse ki, aracılığınızla stres dolu günleri atlattım. Hem de çok güzel bir şekilde... Allah'a şükür. Size de teşekkür. (Y. Akkuş)

Sevgili Yücel,

Aslında, teşekkür mektuplarını yoğunluktan yazamıyoruz. Ancak mektubunun nezaketi ve Allah'a olan teşekküründen dolayı yazmak istedim.

Evet, oldukça yoğunuz ve bendeniz yoğun bakımı gerektirecek rahatsızlıklar geçirdim ve el'an da devam ediyor. Ancak; hastalardan mektuplar, hastalara mektuplar ve okurlarımın samimi ifadeleri ile ayıldım... Evet;

Şu dünya eğer daimi olsaydı,
Ve yolumuzda ölüm olmasaydı,
Ve ayrılık rüzgarları esmeseydi,
Ve musibetli gelecekte kış mevsimleri olmasaydı,

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Ben de diğer tatilciler gibi keyfime bakacak; yoğunluğa aldırmadan, şezlonguma uzanıp denizin şarkılarını dinleyecektim...

Fakat, madem dünya bir gün bize "haydi dışarı" diyecek, feryadımızdan kulağını kapayacak... O bizi kovmadan, biz bu hastalıkların ikazıyla onun aşkından vazgeçmeliyiz, dedim.

Evet, hastalıklar bana âdeta haykırıp dedi ki: "Senin vücudun taştan demirden değildir. Her an hastalanıp dağılmaya müsait maddelerden oluşmuştur. Gururu, mızızlanmayı bırak, vazifeni bil, eline kalem al... Eğer bu ağır musibetlere rağmen yaşıyorsan; bu, cevapladığın mektupların sayesinde." İşte o zaman; manevî bir ibadet hükmünde olan hastalıklarını ve cevapladığım mektuplardaki manevî şifayı düşünüp, ben de senin gibi Allah'ıma (c.c.) teşekkür ettim.

Sağlıcakla kal.

GURBETTEYİZ HEPİMİZ



Sevgili Can abi. Cevabınız beni öyle rahatlattı ki; “Allah razı olsun” demekten başka bir kelime bulamıyorum. Erzurum’daki üniversiteyi kazandım. Size teşekkür için, bir yazımı gönderiyorum. (N.E. / İzmir)

Bu yazıyı kaç kez okuduysam ağladım. Ne yazmaya ne de yorum yapmaya mecalim kaldı. O yüzden, sadece içinde geçen Erzurum, güzel İzmir, vefa ve gurbet kutlu halkasıyla ilgili birkaç satır karalamaya çalışacağım, bir his yumağı içinde...

Erzurumlu bir büyük tanıdım güzel İzmir’de... Belki de o yüzden, her İzmir adı geçtiğinde; Urfa’ya şanlı dediğimiz gibi İzmir kelimesinin önüne güzel sıfatını yerleştiririm...

Hümeyra, yaşını henüz doldurmuştu. Ev sahibi, misafir kaldığı süre içinde, zaman zaman sevmesi için, kızı Hümeyra’yı o büyüğe, alt kata indirir; onun şefkatli kollarına bırakırdı... Sık sık ağlayan bu güzel bebek, onu görünce mutlu olur; şirinlikler yapmaya başlardı. Orada birkaç gün kaldıktan sonra o büyük centilmen, evin duvarlarıyla dahi vedala-

şır, canlı cansız her varlığa hüznü bakışlarla göz gezdirir, Hümeýra'yı ağlamaklı bir edâ ile kucaklar, sonra da et-tırnaktan ayrılır gibi, yaşlı gözlerle ayrılırdı. Vefâ ve sadâkat insanı... Ev sahibinin kendisini ara sıra, sağa sola götürdüğü yerli arabası, bir gün küçük bir kaza geçirmiş; bir tarafı az da olsa hasar görmüştü. Arabayı görmek için parka gitti. Mütevazı ve üzgün bir şekilde, pamuk gibi elleriyle o hasarlı yerleri okşayıp bir taraftan da mırıldanıyordu: "Lütfen, üzüme cefakâr araba, ilk günkü kadar güzel ve sağlam olacaksınız!.."

"Erkekler ağlamaz;" evet, "*Erkekoğlu erkekler ağlar, ağlar!*" sözünü ondan öğrenmişim... Koşarak parkın uzak köşesine gidip bir güzel ağladım...

Bu, belki daha çok çocuklarda olurdu. Oyuncakları canlı sanıp onlarla konuşurlardı. Hayır hayır, o bir çocuk değildi; ama onlar kadar masum ve temiz, milletine olan sevdasına ve inancına olan tutkusundaysa tam bir fenomendi; işin delisiydi...

Sevgili Nesibe kızım, gelelim gurbet halkasına. Hani güzel bir söz vardır: "*Birbirini seven iki sevgiliden biri ölünce, esas ölen yaşıyandır.*" Bunu şöyle de alabilirsin: "Birbirini seven iki sevgiliden biri gurbete gidince, asıl gurbete giden, gitmeyendir!" Şimdi, gitmeyen Türkiye, gurbet çekenler ise buradaki sevgililerdir! Bir gün uzaklara gönderdiği ve gittiği için değil, kendisinden ayrılacağı için üzülen bir talebesine: "Neden hüznülsün?" diye sormuştu da, talebesi ona kısık bir sesle: "Gurbet!" diyebilmişti... İşte; o zaman tatlı bir tebesümle "Toprağın altında gurbet yoktur!" cevabını vermişti.

Bu sözülle; gerçek sevenlerin orada buluşacağı müjdesini de vermiş oluyordu.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Koşmaktan çatlayarak meçhul bir durakta, isimsiz bir künye olarak düşmemize beş kala, toprağın altını bizlere sevdirdiğin için teşekkürler, tüm sevenlerin beyaz atlı ışık süvarisi... Ve teşekkürler güzel gözlü Nesibe'leri doğuran Türkiye'm...

POZİTİF DÜŞÜNEMEME SIKINTISI



23 yaşında, üniversite son sınıftayım. Hayatta; her zaman, her işte, hep kötü ihtimaller aklıma geliyor. Bu da beni çok tedirgin ediyor. Hiçbir zaman üniversiteye giremeyeceğimi düşünürdüm. Girdim. Şimdi de beni mezuniyete 6 ay kala, iş bulamayacağım korkusu sardı. Makul ölçülerde 2 kıza evlenme teklifinde bulundum, reddedildim. Şimdi de evlenemeyeceğim endişesi taşıyorum. (A.D., Malatya)

Sevgili A.D.,

Anladığım kadarıyla pozitif düşünemiyor, pozitif olamıyor ve pozitif yaşayamıyorsunuz. Ancak görüldüğü kadarıyla yaş 23-24'e gelmiş, ilk-orta-lise ve üniversite bitmiş bile. Bu güne kadar, bazı hedef ya da hayallerin gerçekleşmemesi onun ilânihaye olamayacağı anlamına gelmez. "Bir kıızı yüz kişi ister, biri alır." derler. Bazı bayanlar öyle hemen, "Benimle evlenir misin?" teklifine, "Olur ama şu an müsait değilim. 45 dakika sonra evlenelim." diyemezler ve bu, gayet normaldir. Mîsal abartılı olabilir. Bir de olaya şöyle bakalım: Meselâ; bir iş

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

olmayacak gibi görünüyor. İster pozitif ister negatif düşünün, olmayacak. Eğer pozitif düşünürseniz, sadece zararınız o işin olmamasıdır. Negatif düşünürseniz, hem o iş olmamıştır, hem de beden ve ruh sağlığınıza zarar vermiş olursunuz.

Bunu, hayatınızın her karesine uygulayabilirsiniz. Ailecek Akdeniz'e tatile giderken arabanız, Toroslar'ın zirvesinde bir yerde arıza yaptı, diyelim. Oturup sızlanmak yerine; burun direklerinizi sızlatan kekik kokuları arasından, hiç de alışık olmadığınız bol oksijenli havayı önce bir içinize çekin. Mevcut, mütevâzi tesislerden birinde konaklayın. Misafirperver insanlar etrafınızı çevirecek, aracınıza gerekli mekanik yardımı yapacaklardır. Sonra çoluk çocuk hep beraber, neredeyse dünyanın sadece bu bölgesinde bulunan salep orkidelerini görün. Akşam, tüm yıldızları en parlak haliyle seyredin. 5-6 saat uykunun, 12 saat klimalı deniz kenarı uykusundan daha dinlendirici olduğunu hayretle hissedip, sabah horoz sesleriyle uyanın. Kahvaltı menüsünde çiçek balı, sade yağ, kızarmış köy ekmeği, keçi peyniri ve sızma zeytinyağlı kekikli çökelek vardır...

İnanın; televizyonu bile açmak istemeyeceksiniz. Ayrılırken etraftaki yörük çadırlarından el sallayan ve sizden gazete isteyen çocuklarla, topladıkları dut ve inciri ördükleri sepetlerde satan kızlarımıza da selam verin, arkanızdan, "Hayırlı yolculuklar" dileyebileceklerdir zira...

Daima sabır göstermeli, pozitif düşünmeli, "Hayırlısı" diyebilmeli... "Keşke" yerine: "Bir dahaki sefere inşaallah." sözünü slogan edinmeliyiz. "İyi" günler...

DEĞİŞİM SANCISI



Selam Can abi... Ben, lise son sınıftayım ve sevdiğim insanları kendime düşman ediyorum. Vaktimin çoğunu, ney üfleyerek geçiriyorum. Ama bunalımlardayım. Sigaraya başladım. Bu satırları yazarken, inanın ağlıyorum. Namazlarım eskisi gibi değil. Çok yalnızım. Bir tek dostum bile yok. Bedelini sanırım çok ağır ödeyeceğim. N'olur yardımcı olun. İnsanlarla iletişimim gittikçe kötüleşiyor ve karanlığa sürükleniyorum... Sonum hiç iyi değil. (E.B., İstanbul)

E.B. kardeşim...

Kimsenin sonunun ne olacağını Allah'tan başka bilen yoktur, olamaz da... Ancak; belli bir süredir bazı şeyler ters gidiyor, mutsuz oluyorsanız, ya bir değişim yaşıyorsunuz, ya da bir değişim yaşamak durumundasınız, demektir... Aslında; hayatın her aşamasında bir değişim yaşamak ve bunu yaşarken de zorluklarla karşılaşmak kaçınılmazdır. Zira; içinde yaşadığımız hayatın temeli, değişim ve kendini yenilemek üzerine kuruludur.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Birçok insan, hayatın hep aynı şekilde sürmesini ister. Ama, her daim aynılığı korumak imkânsızdır. Değişim olurken bir süre sular bulanık akar ve neyin hangi tarafta olduğu belli olmaz. Ne eski, eskisi gibi kalır; ne de yeni, son haline göre şekillenir. Ama, her doğum bir sancı gerektirir...

Doğurmamakta inat eden anne adayına sancı iğnesi yaparlar. "Herhalde ben değişiyorum." diyerek de doğrularınızdan vazgeçmeyin. Unutmayın, kâinattaki en küçük bir atomdan, gökteki yıldızlara kadar, her şey her an değişmektedir... Ve siz, bu mektubu yazdığınızdan bu yana, takribi 100 milyar hücrenizden belki 3-5 bin tanesi hariç, tamamen değiştiniz. Hâlâ eski E.B.'nin sorunlarıyla mı yaşıyorsunuz yoksa kuzum? Değişeyim derken, "başkalaşmayın" yeter.

ÇARE EVLENMEK BİLİYORUM; AMA ŞİMDİ EVLENEMEM



24 yaşında, özel bir dersanede öğretmenlik yapmaktayım. Lise 1'den sonra tanıştığım insanlar sayesinde hayatım düzene girdi. Geçen yıla kadar iyiydi. Bir dersanede öğretmenlik yapmaya başlayınca, karşı cinse olan zaafım tekrar ortaya çıktı. Çareyi biliyorum; evlenmek... Ancak aileme baktığım için en az 2 yıl evlenemem. Oruç da tutuyorum; ama olmuyor. (A.B..)

A.B. kardeşim...

İki yıl; geçmek bilmeyen, çok uzun bir süre değildir. Sanırım bu mektup yayınlanıncaya kadar zaten 3-6 ay geçmiş olacak. Yavaş yavaş söz, nişan derken iki yıl geçer. Bir gün (Ben sağ olursam) oğlun bana mektup yazar ve der ki: "Sevgili Dr. Can Dede... Babam, size: 'İki yıl geçmez.' demiş. Ben askerden geleli iki yıl oluyor... Nasipse evleneceğim... vs. vs..."

Evet, ayrıca oruç insanı dizginler. Ama orucu gerektiği şekilde tutmazsan, dizginlemek yerine; azdırır elbet... Nasıl mı?

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

1) Oruçluyken 10-12 saat aç kalınır. Bu sürenin 7-8 saatini uyku ile geçirilir.

2) Geri kalan sürede (namazlar dahil) akla hep yenecek yemekler ve kötü şeyler getirilir.

3) Oruçlu zamanlarda, sair zamanların üç misli daha fazla yenir.

4) Oruçluyum, affedilirim nasılsa diye, ayıp şeyler daha bir fütursuzca düşünülür.

5) Fakir-fukara ve açın halini anlayıp onlara acınacağına aç mideye, aç arzulara acıyor ve akşama kadar televizyondan yemek tarifleri alınır.

Daha çok uzatabilirim, sevgili A.B. Ama, açken ne kadar çok yemek düşünür, mutfak etrafında tavaf ederseniz, mideniz o kadar asit salgılar, aynen oruçluyken de şehvet düşünürseniz salgılarınız o ölçüde olacaktır. Saygılar.

HAYAT, KARLI BİR FIRTINA GİBİ



O zamanlar 9 yaşındaydım. Bazı şeylerin farkında değildim. Memuriyetten dolayı Yüksekova'da idik. Kışın kar yağar, üçüncü kattaki evimizin balkonuna gelen kar, yolları da kapatır, 10-12 gün okula gidemezdik. Okul yolunda donarak ölenler olurdu. Çatışmalarla ayrı âlem. Günlerce, sadece karanlık "hol"de yaşırdık. Mutfağa gidileceğinde annem eğilerek gider, yiyecek alır, gelirdi. Lise 1'de, Bursa'ya tayin olduk. Ancak, bende fobi başladı. Evden dışarı çıkamadım. Üç senelik liseyi, evden çıkmadan dışarıdan 2,5 yılda verdim. Tedavi oldum, iyileştim. Ancak şimdi de temelsizlikten ve dershaneye gidememekten ÖSS'yi üç yıldır kazanamıyorum. Duanızı bekliyorum. Sizin işinizi çok takdir ediyorum. Ben de okuyup tüm insanlara hizmet etmek ve özellikle 7 kardeşime bakıp onları da okutmak istiyorum. Saygılarımla... (Pınar/ Bursa)

Hafif mora kaçan lila renginde (çok sevdiğim renk) bir zarf ve mükemmel bir yazı. Adres yok. "Pınar-Bursa" diyor. "Keşke olsaydı" dedim içimden. "Umarım içine yazmıştır." diye mektubu hızlıca açtım. Nasıl, güzel bir pul yapıştırdıy-

san, zarfın pulu da alınıp bir koleksiyonu süslemiş. Mektubun üfül üfül masumiyet, mahzuniyet, mahcubiyet, mazlumiyet, mağduriyet ve mahkûmiyet kokuyor... Açtım; içine şöyle bir baktım... Tekrar, zarfın üstünü okudum.

Mektubunda, o dehşetli çatışmaları, aç kalmaları, soğuk, kar, tipiye, eğitim sorunlarını anlatan; ama o tatlı şekilde anlatan ifâdeler... En acılısından çiğ köfte yiyorsun ve her yerinden acı fışkırıyor; ama gören, seni baklava yiyorsun, zannediyor. "Kar"lar da kaymak yerine geçiyor sanki... Her şey bir yana da tüm bu sıkıntıları yaşadığın Yüksekova'yı, o denli bir vefayla ve o kadar cici bir özlemle anlatıyorsun ki, mektubunu, Los Angeles Laguna Beach'te güneşin Pasifik'ten batışını seyrederken okusam, "AH ŞİMDİ YÜKSEKOVA'DA OLMAK VARDI" diyeceğim gelirdi içimden...

Sevgili Pınar...

Şehit olmak için ille de savaş meydanında ölmek gerekmediği gibi, gazi olmak için de illâ ki savaşta yaralanmak gerekmez... Sen; ruhların katıldığı büyük bir savaşta incinmiş, ağır yara almış; ama bu yaraların etkisiyle boyutları belirsiz derinlikler kazanmış, dünya pınarlarından cennet kevserlerine terfi etmiş, soylu bir hanımefendisin kızım.

Sen, ÖSS'de optik okuyucular karşısında başarısız gibi görünen bilirsin; ancak sen okuyarak değil; yaşayarak zaten psikoterapist olmuşsun. Sen bu güzel Türkiye'mizin gerçekleri arasında bulunan kardeş kavgalarını bizzat yaşayıp, kanatlarından yara alan bir meleksin ki; haline bakmayıp, gerideki 7 kardeşini büyütüp, okutup, yüksek yüksek ovalara öğretmen olarak göndermek isteğiyle yanarken, ben sana daha ne yazabilirim ki?..

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

“Başarısızlık, başarının getirdiği mutluluk ve neşeyi anlamak için gereklidir. Her şeyde başarılı olursanız, o zaman hiçbir şeyde başarılı olmuş gibi hissetmezsiniz” diyor bir yazar. Senin ÖSS’yi kazanıp üniversiteyi nasıl bir başarıyla yudumladığını görmek isterdim. Heyhat!.. Ben yaptığı bestelerinin tınısını Berzah’a kadar ulaştırabilen altın bir neslin geliyor olduğunu görüyorum ve gözlerim arkada kalmıyor. Müjdelersun...

İLK ÇARE, SON ÇARE



*18 yaşında lise 3'te okuyan bir kızım. Hayatımın gittikçe berbatlaştığını hissediyorum. Önceleri ibadet arzum vardı. Şimdi, her şey boş geliyor bana. Halimi kimseye açamıyorum. Açsam da beni anlayan yok. Kendimi derslere vereceğime hayaller kuruyorum boş boş. Tam; her şeyi bırakacakken aklıma son çare siz geldiniz...
(S.S. Ankara)*

Sevgili kızım...

Her zaman ve her yerde ilk çare, son çare ve "en çare" hep Allah'tır (c.c.). Ben, elimden geldiğince okurlarıma yardımcı olurum ve çaresizlik diye bir şeyin olmadığını anlatmaya çalışırım elbette.

Her türlü sorunla başa çıkmak ve her türlü zorlukla mücadele etmek için öncelikle kendine güvenmelisin.

Kendi hayatına yapacağın tüm müdahaleleri öncelikle sen, kendin için yapmalı; daha sonra başkalarının sunacağı çareleri gözden geçirmelisin. Ben, insan hayatının yardım olarak ve yardımlaşarak sürmesini; ancak birey olarak da

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

omuzlanması ve mücadele edilmesi gerektiğini savunurum hep.

Elbette yapılacak olan şeylerin el birliği ile, dayanışmayla yapılması güzel bir şey. Ancak ilk ve son çare, tek umut, biricik kurtarıcı olma sorumluluğu çok ağırdır. Düşün bir kere, binlerce kişi Dr. Can'ı "son çare" olarak görüyor. Ve Dr. Can da bir insan! Onun da süngüsünün düştüğü anlar olabilir. Tabîb el-kulûb (kalplerin doktoru) ancak Cenab-ı Hak'tır. Hoşça kal.

ASIL ENGELLİ OLANLAR SAĞLAMLAR OLMASIN!



5 yaşındaydım. Bir sabah kalktığımda ayaklarımın tutmadığını fark ettim. Felç geçirmiştım, yürüyemiyordum. Birçok yakınımın daha o günler, “Ölse, bundan daha iyi.” sözleri hâlâ kulağımdadır. Okul çağına geldiğimde, okula almadılar. 9 yaşında başladığım Ankara’daki ortopedik özürllüler okulunda 8 yıl okudum. Liseyi memleketimde okumak istedim. Devlet okulları kabul etmedi. Dışarıdan bitirdim. Doktorluk hayalime, “elveda” dedim. Ailemin durumu nedeniyle çalışmak istedim, işe almadılar. Üniversite, bilgisayar vs. gibi özellikler istediler. Yüksekokul da bitirdim, bilgisayar diploması da aldım; ama yine de fayda etmedi. Evlilik konusu da hâkezâ. Hiçbir şekilde işe yaramaz ve hiçbir şeyde hakkı olmayan bir varlık olarak görülüyorum. Ben insan değil miyim? Engelli ve özürllü insanların, haysiyetleriyle yaşama hakkı yok mudur? (SEÇİL-KONYA)

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Güzel kızım, Seçil...

Özellikle hanımları, milyonlarca haddini aşmış insanın beğenisine sunup güya “güzel” seçenlere nispet, ben de seni yılın en iyi kalpli, en duygulu kızı seçiyorum. Senin gibi bir gönül insanına özel yazı yazmadan geçemezdim.

1- Her şeyden evvel, yazdığın uzun mektubu içim daralarak okudum. Bunun da bazı sebepleri vardı.

a) Özürlüler konusunda henüz katedilen yolun bir hiç olduğunu farketmem.

b) Kişi, kurum, dernek ve hatta devletin bu konuda iyi niyetli dahi olsa, yapılan çalışmaların çoğu zaman oy kaygısı, bürokratik engel, duygu istismarı ve rant engellerine takılması...

c) Etraftan, okullardan ve şahıslardan aldığın genel tepkilerin, cahilce, hatta acımasızca tahkirler olması sebebiyle ruhunda oluşan erozyonun boyutlarının incitici olması.

d) Bu konuda, Dr. Can'ın şahsi çaresizliği ve aşırı teessürü, bu sebepler arasında sayılabilir.

2- Sana asla acımadım. Çünkü asıl acınacak olanlar, sana o gözle bakan insanlar; okul idarecileri, iş sahipleri, kayıvalide adayları vs. idi. Sen, bunun farkındaydın. Mektubundan anladığım kadarıyla kıskanılacak, takdir ve gıpta edilecek olan sen, acınılası bu insanlara acıyordun. Bu, hoşuma gitti.

3- Mektubun bittiğinde yanımda olsan, çelimsiz ve yürüyemeyen ayaklarına kapanarak dua isterdim senden. Buradan da isteme imkânım var ve istiyorum.

4- Eğer yürüseydin, belki yürüyerek gittiğin bir yerde ka-za geçirip, bu dünyadan gidecektin. Belki de O'ndan (c.c.) uzak olup ahiretini yakacaktın. Yani, demek istiyorum ki; “kaderin senin hakkındaki takdirine razı ol!”

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

5- Hem dünyamızda mükemmel bir insan olarak var-sın. Hem de inancın, sabrın, güzel ruhunla ve sana yapılan saygısızlıklar karşısında gösterdiğin sabırla, haşırde inşa-lah dupduru, pırıl pırıl kalkacak; beyaz bir gelinlikle neşe içinde koşacaksın. Lütfen o dehşetli hesap gününde, sağ-lam ayaklarınla bizlerin de dizlerine derman ol. Allah'a emanet ol.

KENDİMİ ÇİRKİN BULUYORUM



23 yaşında, kendini çok çirkin bulan, öz güveni olmayan, kimseyle arkadaşlık edemeyen, dostu bile olmayan bir gencim. Tek dostum; ortopedik sıkıntılı olan kuzenim. Sık sık onunla konuşurum. Onu dışarı çıkarır; gezdiririm. Bir ara, bir arkadaşla hayırlı bir iş için görüştük, beni “çirkin” bulmuş olmalı ki devamı gelmedi. Kendime dünyayı zindan ediyorum. Ne yapayım? (M.G., MERSİN)

1- Hz. Bilal-i Habeşî'yi bilirsin, siyahî bir Müslüman'dı. Kardeşi de öyle... Önceleri çok işkence gördü; tüm yüzü ve vücudu ateş gibi taşlarla dağlandı. Yüz ve vücudundaki bu izlere, bir de girdiği sayısız savaşlardaki kılıç, mızrak darbelerini ekle. Yaşı bilmem kaç olmuş, kardeşini yanına alarak evlenecek iki kızı olan bir adanın evine giderler. Belki ayakkabıları da yok, ya da yırtık... Yanlarında ne gül buketi, ne çikolata..

Bilal-i Habeşî: “Ben Bilal, bu da kardeşim. Biz İslam'dan önce zelil ve aşağı bir köleydik. İslam'dan sonra aziz olduk. Kızlarınızı istemeye geldik.” der ve aziz olan bu şerefli insanlar muradlarına ererler.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

2- Allah (c.c.) kullarını “en güzel şekilde” yarattığını söylüyor. Güzel, çirkin, yakışıklı, yakışsız diye ayırmıyor ve Sevgili Efendimiz (s.a.s.): “Allah; sizin dış görünüşünüze, takım elbisenize, menkul ve gayrimenkullerimize bakmaz. O, sizin kalbinize, içinize, imanınıza, öz güveninize, niyetinize, sabrınıza, sevginize, ruhunuza bakar.” diyor.

3- İstersen bir de, “O, size şah damarınızdan daha yakındır.” âyetini düşün...

4- Sıra geldi, hadis-i şeriflere...

a) “O (c.c.), hiçbir yere sığmadı; kulunun kalbine, gönlüne sığdı.”

b) “Siz Allah'a bir adım yürürseniz, o size koşar. Eğer sizi severse gören gözünüz, yürüyen ayağınız, tutan eliniz olur...”

Şimdi sevgili M.G:

1- O (c.c.) senin kalbine sığıyor ve her tik-takta O'nun tecelliyâtı var.

2- O, (c.c.) sana şah damarından daha yakın.

3- O, (c.c.) senin dış görünüşüne değil; içine bakıyor.

4- Ve sen, ortopedik özürlü bir gence moral, hayat, motivasyon veriyorsun ve inançlısın.

Ayakların inşallah hep doğruya gidiyor, ellerin hep güzel uzanıyor ve sen oturmuş: “Yakışıklı değilim galiba, ben şimdi n'apıcam!” diyorsun.

Bunun bir tek açıklaması var: Öz güven eksikliği... İstersen bir uzman desteği talep et. Aynaların bir anda optik bir mutasyon geçirdiğini fark edecek, diriliş aynasında ruhunun resmini görebileceksin. Yakışır sana. Selamlar.

HAYATIN MÂNÂSI



77 doğumluyum. Birçok alanda yetenek sahibi iken, sorunum, hiçbir şey yapamamak. Üniversitede okuyorum. El sanatlarında mahirim. Fotoğrafçılıktan makale yazmaya kadar her alanla ilgiliyim. 3 yıldır evliyim. Hamileyim. Ama nedense evde oturuyor ve bol bol yiyorum. Stresimin çocuğuma da geçeceğinden endişeliyim. Kendimi işe yaramaz bir nesne olarak görüyorum. Hayatın mânâsı nedir? Çözemiyorum!.. (Ş.O. / Edibe-Üsküdar)

Edepli kızım Edibe...

Aslında mektubunun sadece son satırlarını yazsaydın, cevabı, bu sayfalara sığdırmak çok zor olacaktı. Zira; hayatın mânâsı, genel bir sorudur ve hayat, her insan için farklı anlamlar taşır. Mektubunun yeterince açık olması, hayata dair çok şeyleri zaten yapıyor olman, üniversitede okuyor olman, her dalda bir parmağının, her parmakta 10 marifetinin olması vs. benim işimi kolaylaştırdı. Aslında “hayatın sırrı”nı çözme konusunda epey yol almışsın. Görünen o ki; pek çok anne adayı gibi, genellikle hamilelikte ardına kadar açılan ‘depresyon kapısı’nın eşliğindedin.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Yaşama dair birkaç söz söylemeden önce; değerli eşinle birlikte bir uzman desteğine, başvurmanın, yararlı olacağı kanaatini taşımaktayım. Hayatın tarifini yapmak üzere farklı yön-temlere başvursak da, her birey bu sorunun cevabını, özelde kendisi için verirken, farklı şeyler hissedecek ve düşünecektir. Ama Yüce Rabbimiz'in yaratılış gayemizi anlatan şu kelâmını genel olarak hiç aklımızdan çıkarmamalıyız: *“Ben cinleri ve insanları, bana kulluk etsinler diye yarattım.”*

Hayatın “ne olduğu” ve “neden böyle olduğu”na dair, insanların doğru bir şey söylemesi için, illa ki 90 sene yaşama-larının gerektiğine inananlardan değilim. Pek tabii ki, senin 30 yıl içinde, yaşamdan öğrendiklerini, kimi insan 100 yıl yaşasa da öğrenemeyebilir.

Öncelikle; nefes almanın ve milyonlarca lütuf içinde bu-lunmanın; yani yaşamının mutluluk için yeterli olduğunu bil-mek ve bu ihsanlardan dolayı şükretmek gerekiyor. Yaşamın değerini fark etmek için, onu, kaybetme ihtimalinin ortaya çık-masını beklemeden, günümüzü en iyi şekilde değerlendirmeli ve idrak etmeliyiz.

“Neciyim, nereden geldim ve nereye gidiyorum?” gibi so-rularla muhasebemizi yapıp, her fırsatta, “Hayat nedir?” soru-sunu kendimize sormalı ve sordukça yaşamın tüm sırlarını tek tek öğreneceğimizi ve onu daha iyi anlayacağımızı unutma-malıyız...

Sevgili Edibe... Yaklaşık senin yaşlarında, bilge bir kişi yaşamını şöyle ifade ediyor:

*Bir tek kalbin, kırılmasını önleyebilirsem,
Boşuna yaşamış sayılmayacağım.
Bir yaşamdan acıyı alabilir,
Veya bir acıyı hafifletebilirsem,*

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

*Ya da bir ardıç kuşunu,
Yeniden yuvasına koyabilirsem,
Boşuna yaşamış olmayacağım.*

Bugünlerde bir bayram şekeri kıvamında olan bu tarife, sen bir de iman eklersen inan, bu “hayat” tadından yenmez.

İRÂDE PROBLEMİ



Merhaba Can Bey... 24 yaşımdayım. Sorunum, iradesiz olmak. Kendime hakim olamıyorum. Günaha dalıyorum, harama bakıyorum. Kendime çok söz verdim; ama başarılı olamıyorum. Sanki içime işlemiş. Ne tavsiye edersiniz? (A.A., İradesiz)

Sevgili A.A.,

Yüce Yaratıcı, birçok sıfat ve isimlerinden, okyanustan bir damla misali kullarına da vermiştir. O (c.c.), bağışlayıcıdır, bizde de mikroskobik ölçülerde vardır bu. Bunun gibi ondaki küllî iradeden küçük bir parça olan cüz'î irademizle, biz de hayatımızı nurlara ya da karanlıklara çevirebilir, başarılı veya başarısız olabiliriz. Bir saray düşünün ki, dünyadaki en muhteşem sanat eseri olsun... İçinde yok yok. İçinde en güzel, en ziyetli, en değerli, en modern ve en kullanışlı şeylerden olsun. Elektrik ve ışıklandırma tertibatı ise göz kamaştırıcı... Ve elinizde bir kumanda var. Aklınızdan ne geçirirseniz geçirin, "aç" tuşuna bastığınızda, önünüze gelsin. Elektrikler de öyle... "On" tuşuna bastığınızda yanıyor, basmazsanız ya da "off"a basarsanız sönüyor. Bunun gibi, size ait ve size veril-

miş dünya büyüklüğünde bu sarayın kumandası sizin küçük iradenizdir... “Yok” derseniz, bu verilen nimeti inkâr; saray sahibini suçlamak olur. Ancak mevcut kumandamı kullanamıyorum, derseniz, o zaman da, doğrusu size ve muhteşem sarayınıza yazık olur...

Harama ilk bakışta günah yoktur, gözlerinizi “off” edip kapayınız ya da başka başka yöne çeviriniz diyen bu sarayın Rehber’i (s.a.s.): “Eğer kumandayı doğru kullanırsanız hem bu sarayda rahat eder, hem de saray sahibinin size ikramı olan çok büyük saraylar kazanırsınız.” diyor... Bunu da elindeki sarayın kullanma kılavuzuyla ya da el kitabındaki cümlelerle teyid ediyor.

Evet, ayrıca o kitapta ve onun yardımcı kitaplarında, saray sahibinin size şah damarınızdan yakın olduğu, bu saraylara ve köşklere sığmadığı halde kalbinize sığıdığı, eğer kumandayı iyi kullanırsanız, sizin gören gözünüz olacağı da yazılı...

O halde; sevgili A.A... “Yapamayacağım, edemeyeceğim.” yerine, hatta “iradesizim” yerine, “İradem var, bugüne dek varlığını bildiğim el kitabını iyi okumamış ve rehberin sözlerine iyi kulak vermemişim... Bundan böyle; kumandamı iyi kullanarak nefsimin kumandanı olacak, bu muhteşem sarayı, daha binlercesini elde etmek adına değerlendireceğim!” demelisin. Aslında bu, kolay. Bugüne dek, 24 senedir, her gün farkına bile varmadan yüzlerce kere açıp kapadığın gözlerini, bazı kereler farkında olarak kapatacaksın o kadar...

Dememelisin ki; günümüzde bu çok zor. Günaha girmek an meselesi... Evet, öyledir; ama tersi daha büyük bir gerçektir. Eskiden, bir yürüyüş esnasında birkaç hatun görür ya da görmezsiniz... Onlar da belki tesettürlü olurdu.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Ama Şimdi, Ankara Kızılay'da, İzmir Kordon'da ya da İstanbul'da herhangi bir caddede, birkaç yüz metre yürümek durumunda kalır da göz kapaklarınızı, kalbinizi kumanda edebilirsiniz; dikey, ışınsal, helezonik bir çıkıŐla arŐın eteklerinden dökülen mücevherlere ulaşabilir, yıldızlara kaldırım taşı gibi ayaklarınızla basabilirsiniz... Ama, zaman zaman kumandanın 5 pilini Őarz cihazına koymayı da unutmayınız...

Başarılar.

KUTLU MAĞARALAR



Biz, bir arada yaşayan ve üniversiteye hazırlanan 3 genciz. Adana, özellikle yazın günaha girmek için çok müsait. Evde, dört duvar arasında, ateş gibi sıcak bir odada, kendimizi korumaya çalışıyoruz. Ama karar verdik. Dişimizi sıkıp gelecek yıl üniversiteli olacağız ve evliliği uzun süre erteliyoruz. Lütfen, bize etkili bir çözüm yolu tavsiye edin... (AFSDMA - Adana)

Sevgili gençler,

Keşke Adana'da o cehennemî sıcakta olup, dudaklarımı alınlarınıza dayayıp tebrik ederken, meleklere fotoğraf kareleri verseydim. "Etkili bir çözüm" diyorsunuz; ama bunun tek çözümünün, irade, iman, sabır ve iki mukayeseden geçtiğini biliyorsunuz:

1) Ötedelerde, bazı mekânlar Adana'daki odadan daha sıcaktır. (www.cehen.net!!!)

2) O hanım kardeşlerimiz; bazılarımızın kızı, kız kardeşi, bazılarımızın annesi, halası, teyzesi. Ayrıca irade, inanç ve sabrın ise burada biraz terleyene; ama orada klimalı bir

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

eğlenceye denk (pardon denk değil, biri, $75-15=60$ yıl diğeri 60 katrilyon x sonsuz asır...) olduğunu bilmek.

Kur'an'da, Ashab-ı Kehf köpekleriyle birlikte 300 küsur yıl yaşadıkları ortamın kötülüğünden, dolaylı bir mağarada kalıp cennetle müjdelenmemişler miydi? Ayrıca her peygamberin hayatında mağara gibi yerlerin önemli izleri yok muydu?

İşte; ben sizin gibi bazı gençlerin böylesine kendilerini günahlardan uzak tutarak evlerde oturup, klima yerine üfül üfül cennet esintileriyle mest olmasını, bu kutlu mağaraların cennetlik ashabının hallerine benzetiyor, şimdi olduğu gibi gözlerimin rutubetinden yazımı tamamlayamıyorum. Selamlarımla...

“KEŞKE” DEMEK YERİNE, “BİR DAHA Kİ SEFERE” DİYEBİLMEK



20 yaşında, İHL mezunu bir kızım. Anne ve babamdan sevgi ve ilgi adına hiçbir şey görmedim. Üniversite, uzak da olsa hayalim. Elektrik, diksiyon, bilgisayar kurslarına gittim. Karateye de yazıldım. Babam engelledi. Özellikle kültür seviyesi yüksek insanların yanında konuşmakta ve hareketlerimde sıkıntı çekiyorum. Kişisel gelişim konferansları, tarihî yerler, müzeler, resim sergileri vs. kültür etkinliklerine bayılırım. Ama imkânım yok. Bana ailemin sevgisi ve desteği olmadan, nasıl başarılı olabileceğimi yazabilirseniz sevinirim. (Sevda - Adapazarı)

Sevgili Sevda,

Öncelikle uzun mektubunda yazdığın; ama benim nakletmediğim: “Bir psikoloğa gitmek istedim; ancak büyükle-
rim: ‘Sakın ha, böyle bir hata yapma, kitap oku iyileşirsin.’
dediler.” cümlesi üzerinde durmak isterim.

Evet; belki psikolog ya da psikiyatrlar büyücü değildirler birlikte, ve ellerinde sihirli değnekleri yok. Bununla nasıl bir

bademcik ya da beyin tümörü hakkında yazılmış tüm kitapları okusan, hatta sayfalarını kaynatıp içsen dahi bu hastalıktan kurtulamazsın, aynen ruhsal sıkıntılar da öyledir. Bu tür sıkıntılar da, uzman, psikoterapi ve ilaveten ilaç tedavisi gerektirir.

1) Öncelikle anne-baba sevgisinin ve ilgisizliğinin sende oluşturduğu öz güven sorunu neticesi sahip olduğun depresyon bazlı sosyal fobini, doğru bir psikiyatrist ve doğru bir terapiyle bertaraf etmelisin.

2) Üniversite; hangi şartlarda ve kaç yaşında olursan ol, her zaman hedefin olmalı. Mektubundan anlayabildiğim kadarıyla; psikolojik danışmanlık, sosyoloji, rehberlik, sana uygun branşlar. İlahiyata da gidip, eğitim psikolojisi vb. konularda yüksek eğitim yapabilirsin.

3) Anne ve babanı, bu saatten sonra sana el bebek-gül bebek davranma konusunda değiştirebileceğini sanmıyorum. Ara sıra sana verdikleri sevgi kırıntılarını sen sulandırarak artırıp, onları öyle kabul etmeli ve davranışlarında onlara karşı saygı, edep ve yumuşaklığı elden bırakmamalısın. Yapıları ve kültürleri itibarıyla onlar bu kapasitede, kendilerine göre en iyisini vermeye çalışıyorlar. Seni okutmuş olmaları bile bu konudaki iyi niyetlerini ortaya koyuyor. Bunu aşmalı, buna takılmamalısın. Tabii ki, önce sosyal fobi aradan çıkmalı.

4) Gittiğin kurslar isabetli. Umarım, yararı olmuştur. Kişisel gelişim seminerlerine gidemesen bile tonlarca kitabı var; onları okuyabilirsin. Hiçbir surette, kendi kabuğuna çekilip, umutlarını kaybedip mücadeleyi bırakmamalısın. Sürekli karışına çıkan engelleri ve sınavları aşmak için çalışmalısın. Sınavlar, başarılı olduğu zaman bir üst sınıfa geçmek içindir. Başarılımadığında bir alt sınıfa inilmez. Aynı seviyede kalınır. Telifisi vardır her sınavın. "Keşke" demek yerine, inşallah bir dahaki sefere" demelisin, Sevda kızım. Başarılar.

KARIYER Mİ, ÇOCUK YAPMAK MI?



Fransa'da doğup büyüdüm. Liseyi bitirdim. Şimdi, Adapazarı'nda bir "hendeğe" düşmüş gibiyim. ÖSS'ye girip Fransızca filoloji mi okuyayım, yoksa İstanbul'da büyük bir Fransız firmasına mı gireyim? Şaşkın vaziyetteyim. Kariyer danışmanlığı yapar mısınız? Hem çocuk hem de kariyer yapabilir miyim? (Ç.K., Hendek)

Değerli kızım,

Herkesin bir hayali var. Bu, hayaller sadece çalışıp para kazanmaktan ibaret değildir. Kimi kitap yazmak, kimi çocuk yapmak ister. Hayallerini, inandığın projelere dönüştürmelisin.

Bugün pek çok işsiz insan, üniversite mezunu ve dil biliyor. Peki, seni farklı yapan nedir? Kendi içine yönel. Beyninin ilham dolu kıvrımlarında gez, ruhunun mesajlarını dinle, farkını keşfet ve onlar üzerinde çalış.

Başarılı insanların önemli sırrı şudur: Güçlü ve zayıf yönlerini bilirler. Zayıf yönlerini geliştirmeye uğraşıp vakit kaybetmezler. Güçlü yönlerini geliştirmeye çalışırlar.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Öncelikle, bir hedef belirlemelisin. Ve bu hedef için bir yol haritası çizmelisin. 6 aylık, yıllık, hatta 5 yıllık... Tıpkı, bir şirket gibi planlar yapıp bu planların neresinde olduğunu takip etmelisin.

Karamsarlık, öz güven eksikliği, patron, sistem, kasaba, köy vs. gibi etkenleri suçlayıp, bunlara takılıp kalmamalısın... Bunlar, enerji kaybından başka bir işe yaramaz. Kendi kendimizin freni olmamalı, rehavete kapılmamalıyız. Rahatın başladığı yerde, kişisel gelişim ve üretim durur.

Fransızca'nı mükemmel. İngilizce, hatta Almanca'nı da mutlaka ilerletmelisin. 10 yıl içinde, yaşlı nüfusa sahip Avrupa ülkeleri, ekonomilerinin ölmemesi için özellikle teknik konularda genç beyin gücü ithal etmek zorunda kalacaklardır. Özellikle otomotiv, bilgisayar, iletişim, mühendislik, e-business konularında genç nüfus eksikliği var. Aradıkları, neden sen olmayasın?

Monster, jobpilot.de, jobs.com, stepstone.com gibi sitelerde her gün uluslararası ilanlar çıkıyor ve buraya bütün ülkelerden başvurular yapılıyor. Takip etmeli, özgeçmişini (CV) göndermelisin.

Bir işe başlamasan bile, danışmanlık şirketlerine başvurup değerlendirme mülakatı yaptırmalısın. Unutma, herkes gibi, sen de bir "ürün"ün ve "isim"sin, kendi kariyerinden sorumlusun. Şikâyeti bırakmalı ve sürekli araştırmalısın. Elinin altında internet ve benzeri iletişim araçları var ve bunları kullanmalısın.

Hiç kimse sana güvenmezken
Sen kendine güvenebilirsen,
Senin hakkında yalan söylerler de
Sen yalanla iş görmezsen,
Eğer senden nefret ettikleri zaman
Sen nefrete kapılmazsan,
Eğer hayal eder de

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Hayallerini gerçekleştirebilirsen,
Eğer düşünebilir de
Düşüncelerini amaç edinebilirsen,
Eğer zafer ve yenilgiyle karşılaşır
Bu iki hokkabaza da aynı şekilde davranabilirsen,
Eğer geçen 1 dakikayı
60 saniyede koşup geri getirebilirsen,
Sen bir adam olursun kızım,
Üstelik yeryüzü ve üzerindikiler de senin olur.
Başarılar...

KURTARICI BEKLIYORUM



Lisedeyim. Çok açık sözlüyüm her konuda, ama özellikle dinî konularda bu özelliğim ön plana çıkıyor. Kitap okumak ve bunları anlatmak suç mu abi? Ayrıca, çok az çalışarak iyi notlar alıyorum. Arkadaşlar kaskınıyorlar. İçimde, hep birisi gelecek ve o kurtarıcı sayesinde hayatımız değişecek inancı var. (M.K. / Elbistan)

Sevgili M.K.,

Önce mektubunun ikinci kısmından başlamak istiyorum.

- a) Her genç kız, beyaz atlı bir prens bekler.
- b) Durumu kötü olan her insan, yolda kalmış, gemisi batmış, şişme botla okyanusta yüzen vs., bir kurtarıcı gözler.
- c) Her ülke, ilmî, siyasî, askerî veya ekonomik alanlarda bir lider bekler.
- d) Çaresiz her hasta, bir lokman hekim; her aç ve parasız da, bir hızırın yolunu gözler.
- e) Dinimizde de; mehdi, mesih inancı ve müjdesi vardır.
- f) Bize şah damarımızdan yakın olan, hiçbir yere sığmayıp sadece kalbimize sığan, sevdiği vakit, tutan elimiz, yürüyen

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

ayağımız olan sadece ve yalnız Allah'tır. Gerçek kurtarıcı O'dur. O'nun sağlam ve kopmaz ipine sarılan kurtulur.

g) Allah (c.c.), her asırda "mürşid" gönderdiği gibi, zaman zaman da müçtehid ve âlimler göndererek bizi aydınlatmaya devam eder. Yani; kurtarmaya vesile olanları da O (c.c.) gönderir.

h) Önemli olan, bu beklentinin bizi tembelleğe sürüklemesidir. Hatta; karşılaştığımız sıkıntılarda, yükün altına girip, yük omuz verip, kurtarıcıyı beklemeden çabalamaktır. Kim bilir, belki de o kurtarıcı sensin! Beklemeyi bırak, kurtarmaya bak...

Birinci meseleye gelince...

a) "Ata et, ite ot verilmez." diye bir söz vardır. Herkesle; ihtiyacı olanı, sevdiği bir ambalaj içinde vererek, empati yaparak, onun gözündeki güzele endeksli olarak konuşmak ve görüşmekte yarar var. Yani, karşıdaki insan vejetaryen ise ona kebab değil, yoğurtlu ıspanak ikram etmeli.

b) Her zaman doğruyu söylemeliyiz; ama zamanlamasını iyi yapmalıyız. FB'nin şampiyon olup sevinç gösterileri yaptığı sokakta "En büyük Cim Bom!" diye biz de bağırırsak bu belki doğruyu ifade etmek gibi görülebilir; ama sağlığınız açısından sakıncalı olabilir!

c) Gerçek öğretene / öğretmene odur ki; koyunlar gibi, çamurlu otlar yese bile kuzularına, dünyanın en gıdalı ve temiz sütünü verir. Sen de öğrendiğin ve elde ettiğin parça pürçük şeyleri ayıklamadan, yıkamadan, temizlemeden ve karşıdaki-nin mide-bağırsak yapısına uygun hale getirmeden ikram edersen hazımsızlık yapar...

Sevgili M.K.,

İnsanların gıpta damarlarını tahrik ve tahrip etmeden, insanlar içinde ve insanlardan bir insan ol... Unutma ki, gelecek kurtarıcı da o bir insan olacak... Selamlarımla...

TIRNAKLARIMI YİYORUM



25 yaşında bir öğretmenim. Nişanlıyım. İlkokul son sınıftan bu yana tırnaklarımı yiyorum. Özellikle, canımın sıkın olduğu günler, ellerim irade dışı olarak ağzıma gidiyor. Her çareye başvurdum. Çok utaniyorum. Acı duymama rağmen bunu yapıyorum. Önerilerinizi bekliyorum. (T.Y. / İst.)

Sevgili T.Y.,

Çocukluk döneminde karşılaşılan birtakım hadiseler; itilme, kakılma, horlanma, azarlanma, anne-baba kavgası, zaman zaman ayrılıklar, kıyaslanmalar, suçlanmalar, ilgisizlik ya da çok aşırı ilgi vb. maalesef, puberte (puberte, çocukluk ve erişkinlik arasındaki kişinin, cinsel olgunluk ve üreme yeteneği kazandığı dönemdir.) başlangıcında öz güven eksikliği, çeşitli kişilik problemleri vs. gibi nevroitik rahatsızlıklara yol açabiliyor.

Siz bu örnekleri çoğaltabilirsiniz. Bu hadiselerden herhangi biri sizin rahatsızlığınız sebebi olabilir.

Netice itibarıyla; siz de bir tırnak yeme bağımlısı olmuşsunuz ve olabilecek diğer arzulara nazaran bu, ehven-i şer sayılır. yakalanmışsınız.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Sanırım; bir psikolog ya da psikiyatru müracaatınız, sonuca gitmeniz açısından daha az vakit kayetmenizi sağlayacaktır. Eğer uzman bir hipnotist (hipnoz eden) de bulabilerseniz kesin çözüm için işinizi sağlamlaştırmış olursunuz.

Bu konuda isim, adres ihtiyacınız olursa lütfen adınızı, soyadınızı ve açık adresinizi de yazdığınız bir mektup gönderiniz. Zira; bu mektubunuz isimsiz, adressiz ve rumuzsuzdu. İçinden yalnızca ısırılmış bir tırnak çıktı(!) Saygı, sevgi ve esenlikler sayın hocam...

KENDİMİ NASIL YETİŞTİREBİLİRİM?



Bilgisayar mühendisliği, 1. sınıfta okuyorum. Problemler karşısında, sağlıklı ve isabetli mantıklı kararlar alabilme yeteneğimi geliştirmek istiyorum. Kısacası; iyi yetişmek istiyorum. Ne yapmalıyım. Hangi kitapları tavsiye edersiniz? (A. Karapınar)

Bir saray düşün sevgili A.K. Dünyada bir eşi daha olmayan, muhteşem bir saray olsun bu. Bu sarayı, 100 kişilik bir grupla ziyarete gitmişsiniz. Sizi bir rehber karşılamış ve her birbirinize bu sarayın planını, programını, yaşama biçimini, âdetini vs. içeren bir katalog vermiş ve başlamış anlatmaya...

Senin şikâyetlerinde, bu dünya sarayında yapılması gereken şeylerle ilgili. Önümüzdeki en iyi örnek kutlu insan; Efendimiz (s.a.s.), elimize tutuşturduğu katalog ise Kur'an... Şimdi; sen diyeceksin ki: "Can Abi, benim psiko-sosyolojik dertlerim var. Sen doktorsun ve ilaç önerirsin diye, mektup yazdım. Sen de Ahmet Şahin Hoca gibi bana din kitabı tavsiye ediyorsun..."

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Sevgili A.K., İşte yanlışıımız burada başlıyor: O'nu, sadece din adamlarına, imamlara gelmiş bir kitap olarak görmek, O'nu cenazede, mezarlıkta okunan ve ipek kılıflar içinde duvara asılıp, öpülen, birinci hamurdan yapılmış bir eser olarak algılamak!

Halbuki o; içindeki ilim, sosyoloji, psikoloji, matematik, edebiyat, fizik, kimya, biyoloji, sağlık vs. vs. muhtevasıyla tam bir "hayat bilgisi" kitabıdır. Onda "insan kitabı" ile "kâinat kitabı" arasındaki mükemmel uyum anlatılır. Öğretmeni Efendimiz'dir, okulu dünyadır. ÖSS'si, 'Ölümün Sihirli Sevimliliği'dir. Üniversitesi ise, 'Sonsuz Mutluluk'tur. Evet, kitap tavsiyesi istiyorsun. Kur'an, Kur'an tefsiri, Kur'an meali ve Kur'an endeksli diğer kitaplar. Tabii ki bunlar, bahsettiğin sorunların çözümünü için ve ruhunla, kişisel gelişiminle ilgili. Okuduğun gazete, dergi ve diğer kitapların yanında olarak...

Evet, bizler kendimizi tanımak adına hep aynaya bakar, saçımızı tarar, 90-60-90 ölçülerine ulaşmaya çalışır, yüzümüzü gerdendir, kravatımızı düzeltiriz. Bir de, "diriliş aynasında ruhumuzun resmini" görebilsek ve onun boyutlarını sezip, neler başarabileceğimizi farketsek, irademizin fotoğrafını çıkartıp, öz güvenimize kavuşsak, yani kısacası, "kendimizi bilebilsek, kendi kitabımızı okuyabilsek;" korkarım, Dr. Can işsizlikten ve parasızlıktan helak olurdu. Umarım, buna en çok ihtiyacı olan (ben de,) "kendi kitabı" mı okur, ruhumun damarlarında dolaşır, şah damarımına yakın bir yerlerdeki ışığı fark edebilirim. İyi okumalar.

VERİMSİZLİKTEN KURUYORUM!



23 yaşında, AÖF, 1. sınıfta okuyan bir erkeğim. İşlerim verimli gitmiyor. Perşembe Pazarı'nda çalışıyorum. İngilizce kursuna gidiyorum. açık öğretimde bir yıl kaldım ve şu an çalışmıyorum. İngilizce kursuna hevesle başladım. Şimdi ise, kursu bıraktım. Sadece, çalıştığım yerde başarılarla imza attım. İstedğim yerde olmasam da mesafe kat'ettim. Geleceğim, okulum, İngiliz'cem, hobilerim vesaire hepsi verimsizlikten kuruma noktasına geldi. Yardım!! (Beyt Sevim)

Küçükken, babam beni bisikletinin önüne oturtur, dükkânına götürürdü. Bir pedal çevirirken, “Lâ ilâhe illallah;” diğer pedali çevirirken de, “Muhammedürrasûlullah” derdi. Tahta sandıklara, malları bir bir koyarken, kelime-i şehadet getirir, çekiçle çivileri çakarken de, çaktığı her çivide, “Allah” derdi. Eve dönünce bakla, bezelye ya da barbunya ayıklanacaksa başına geçer, her bir barbunya açışında bir İhlas okurdu. Sıra zeytin çizme işine gelince de tüm kardeşler oturur; her zeytinde bir kelime-i tevhid mırıldanırdık. Gö-

renler, “Yine zeytin ayini başlamış.” derlerdi. Kutlu bir zikir halkası içinde, kilolarca yeşil zeytini nasıl bitirdiğimizi anlayamazdık. Dahası var. Babam her sabah olgunlaşan zeytinlerden 36 tane yer; 33 tanesinin çekirdeğiyle tabağına tesbih şekli yapar; diğer 3 taneyi de imame olarak şeklin başına yerleştirirdi. Ve her daim şöyle derdi: *“Müslüman tükürürse sel değirmeni, üfürürse yel değirmeni döndürmeli. Müslüman’ın bir saniyesi dahi boşa gitmemeli,” hayatında hiç, vakit israfı yapmamalı...”*

“Peki Can Abi, baban böyleydi de sen ondan ders aldın mı?” diye soracak olursan cevabım şu: “Ne gezer...” Geçenlerde ikindi için bir camiye gittim. Avluda üç, eski dostumla karşılaşınca muhabbete daldık... Yan sokakta bir çay ocağı. Kahveci çırağı çayları tepeleme doldurmuş, “Çay frekansından yayın” yapıyor. Paçalar ve kollar sıvanmış, güya abdest alacağız. Siirtli garson çocuk, (Mevlüt, 14 yaşında) sürekli çay getiriyor. Gelsin çaylar; gitsin boşlar... Tam, 16 çay içmişiz. Mevlüt bir ara geldi ve “Ağabeyler mağrip ezanına az kaldı.” dedi. Kollarımızı yıkadık mı, başımıza mesh ettik mi ve kaç rekat kıldık hatırlamıyorum...

Sevgili Beyt. İnanıyorum ki, günlük yaşantımız içinde, pek çok zamanımızı boşuna israf ediyoruz. Televizyon seyrederken, cep telefonuyla konuşurken, lak lak yapıp çay saatlerini uzatırken, neredeyse her gün 2-3 saatimiz boşa gidiyor. Bu saatleride okul dersi, birinde yabancı dil, diğerinde hobi, spor, kitap vs. ile uğraşsak, daha verimli olacağımız kanaatindeyim... Bir arkadaşım: “Eğer televizyonda film izleyeceksem, alt yazılı İngilizce filmleri tercih ediyorum.”

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

der dururdu. “Hadi canım!” derdim içimden “Türkçemiz battı mı?...”

Geçenlerde karşılaştık, “Artık alt yazıları okumuyorum, sözlerin yüzde 80’ini anlıyorum. O da yetiyor.” dedi. Takdir ettim.

Bir de Beyt’cim... Sanıyorum limitimize göre iş yapmamız gerekiyor. Aynı anda üç karpuz taşımak zor olabilir. Düşürünce elimizde bir karpuz dahi kalmayabilir. Unutma; HER ŞEY YAPMAK İSTEYEN HİÇBİR ŞEY, BİR ŞEYİ YAPMAK İSTEYEN HER ŞEYİ BAŞARABİLİR... Başarılar sana.

İMDAT ÇIĞLIKLARINI GÖZ ARDI EDEMEYİZ



Derginizde çıkan bir yazıda, 24 yaşında bir genç arkadaşın evlilikle ilgili yazısını okudum. Bu sorunların gençler arasında yaygın olduğunu bilmekle birlikte; üzülüyor ve şaşırıyoruz. Günümüzün şartlarını kavramış bir insanın bu duyguların ağına düşecek kadar vakit bulmasına inanamıyoruz. Cevapta da dediğiniz gibi kendimizi kısıtlamak değil aşmalıyız. Bence fuhuşun panzehiri zihindir. Bekâr kişi, bunu zihninde bitirmelidir. Evlilik sadece alternatiftir. (Elif K.)

Değerli Elif kızım...

Aynı yazı ile ilgili, iki kardeşimizden: “Niçin bunu yayınladınız, biz de aynı mesleği yapıyoruz. İnsanlara nasıl izah edersiniz?” gibi teessür ifade eden mektuplar aldım. Sen de, konunun bir başka boyutuna parmak bastın.

Her şeyden önce şunu ifade etmek gerekir. Medyada bir doktorun edebe mugayir bir hareketini konu alan bir haber nasıl diğer doktorlara ve tıp ilmine leke sürmemeli ise, burada

da, bir kişinin içindeki zayıf halkayı dile getirip çare araması, diğer meslektaşlarını etkilememeli.

Bunu bir hata olarak görmektense sebeplerini araştırıp, çareler bulmalıyız.

1- Her şeyden evvel bu hal, insan fitratına ve doğasına verilmiş bir kuvvedir. Tıpkı yiyip-içme gibi. Bazı insanların yeme-içmeye iştahı olduğu gibi, kimilerinin de karşı cinse aşırı bir ilgisi olabilir ve bunlar da ayrı ayrı imtihan konusudur.

2- Asr-ı Saadet'te de bunun örneklerini görüyoruz. Ashab efendi ve hanımefendilerimiz, telaş, panik ve üzüntü içinde ahiretlerinin helak olduğunu ifade ederek Efendimiz'e (s.a.s.) gelip bu konuda "şöyle yaptım, böyle ettim, tüh vah" diyerek çare istemişlerdir. Ya da bir kadın, tüm erkekler içinde gelip, en mahrem konularda sorular sorup, kutlu insanı memnun etmişti. Öyle ki; O (s.a.s.): "Şu Medine kadınları ne mübarektir ki, dinlerini öğrenmek adına her türlü konuyu gelip rahatlıkla ve ısrarla sorup öğrenmek istiyorlar." demiştir.

3- Aynı hislerin daha fazlasını yaşayıp da: "Aman canım, bunda ne günah var!" diyerek duyarsızlaşan gençlerimize nazaran, bu mektup tebrik edilesidir. Ahiretinin kaygısıyla, yana yakıla çare arayan birini ben "tenkit" değil "tebrik" ederim.

4- Bu arkadaşımız, gizleyip umudunu yitirseydi, çöplükteki metan gazı gibi. GÜNAH KOKULU bir yalnızlıkta, infiale sebebiyet veren çok daha büyük boyutta bir patlamayla hem kendini hem bizleri sarsacaktı. Dualarınızla...

HİÇ KEÇİM OLMADI, BELKİ DE KAÇTILAR!



Normalde, kendi kendime konuşmalar yaparım. Bazen bir şahsa kızar, yüzüne bir şey söyleyemem; ama evde yalnızken ya da yolda giderken, ona cevaplar verir; bazen kızar, bağırırım... Yolda çılglık attığım da olmuştur. Bu konuşmalarım; herkesle, ailemle, annemle, tüm insanlarla olabiliyor. Daha dün doğmamış, belki de hiç olmayacak çocuğuma uzun bir konuşma yapıyordum kendi kendime. Keçilerim de yok ki kaçırayım. Belki, hep kaçtıkları için de yoktur. Bilgisayarcıyım. Alakası olabilir mi?.. (F.D. Hadımköy)

Sevgili F.D.,

Keşke her okurum ve tüm insanımız senin gibi duyarlı olabilse. Birçok kişi gerçekten keçilerini; hatta sürüyü kaybederler; ama sorduğunuzda hiçbir şikâyetleri de yoktur. Bir insanın kendini ırgalaması, sık sık sorgulaması, otokontrolü bırakmaması, zaman zaman pusulasına göz atıp gidişatını kontrol

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

etmesi ne güzeldir. Hani, “Acaba buluttan nem kapıp nezle olmak derecesi mi?” diyeceksin; ama öyle değil.

Detaylı ve uzun mektubundan seni tanıdığım kadarıyla, güzide bir üniversitemizde, bilgi işlemde çalışıyorsun ve hepimizde olduğu gibi “işin delisi” olduğumuz bazı dönemler, aşırı yüklenmenin verdiği bunalıyı, sen de zaman zaman konuşarak bir ototerapi yaparak yok ediyorsun. Ben, ciddi bir ruhsal patoloji ya da davranış bozukluğu hissetmedim. Aksine ben de, bir hastama vereceğim telkinleri, çoğu zaman daha onunla görüşmeden, evde ya da arabamda tiyatral şekilde ve yüksek sesle çalışır; ödevimi hazırlarım. Seninki biraz daha farklı ve fantastik bir yöntem, o kadar. Bunu biraz daha ileri götüren; meselâ, başbakanın, bir yabancı büyükelçiyle konuşmasını ya da şampiyon bir halterciye ödül verirken yaptığı konuşmayı, henüz konuşma olmadan yapan, veyahut bir teknik direktörün maç sonrası söyleyeceklerini tahmin edip mırıldanan, işi uzatarak ertesi gün hangi spor yazarının bu sözlere hangi değişik yorumlar yapacağını bilen ve anlatan, ruh sağlığı yerinde, bütün keçileri evinde meleşen arkadaşlarım var! Sonuç olarak; “Bazı doğruları, bazı kişilerin yüzüne direkt söylememeli” kaidelerini de hatırlarsak, senin hareketin, aslında doğru ve güzel bir davranış. Ancak, bazen de bir sözü yerinde ve zamanında, doğru insana söylemekten de çekinmemeli.

HAYATIMIZI, KAYBETTİĞİMİZ ŞEYLERE BORÇLU OLABİLİRİZ



23 yaşındayım. Gelecekle ilgili hayallerim vardı, suya düştü. İdeallerim adına üzerime düşen her şeyi yaptığıma inanıyorum. Ancak; irademle istediğim hedeflere ulaşamadım. Sürekli yapamadığım şeyleri hayal ediyorum; “şöyle yapsaydım keşke” diyorum. Ehliyet sınavını dahi veremedim. N’olucak benim halim? (Memo ax)

“It’s gonna be okay”, yani her şey çok güzel olacak, Max kardeş. Geçenlerde bir kertenkele ile karşılaştım. Kuyruğu kesilmişti, ama mutluydu. “Nasıl mutlu olabiliyorsun?” dedim. Gülümseyerek: “Kaybettiğim şeye, hayatımı borçluyum” dedi. Belki ehliyeti alsaydın, otomobiline binip kaza yapacak ve hayatından olacaktın, bilemiyoruz.

“Keşke” demek yerine, “Bir dahaki sefere inşallah.” demeyi denemelisin. Geçmişte yapamadığın şeyleri düşünmektense, gelecekte yapmak istediklerini hayal etmelisin. Ayrıca hayallerine de yüzme öğretmelisin...

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Sevgili Max., geçmişe ait tüm rüyalarını yeniden tabire koyul ve hepsini hayra yor. Kutlu insanın tavsiyesinde olduğu gibi “se”li, “sa”lı (yani “keşke...” diyerek) konuşma. Yani; öyle olsaydı şöyle olurdu, böyle yapsaydım bunlar olmazdı gibi... Hepsini K.K.K.'ya at (Kaderin kapalı kutusu.) Bir gün, tüm eşya ve hadiselerin en pozitif yorumunu deşifre edeceğine inanıyorum. Başarılar...

“HAYIR” DİYEBİLMEK BAZEN “HAYIR”LIDIR



İnsanlarla diyalogu çok seven bir insanım. Ancak bir zaafım var: “HAYIR” diyemiyorum. Dolayısıyla tüm planlarım altüst oluyor. Bazen “HAYIR” desem de, bu kez vicdan azabından uyuyamıyorum. 8 aylık evliyim. Eşimin de programları altüst olduğundan tartışıyoruz. Çok mu iradesizim acaba? (Nurdoğan - Gelincik)

Sevgili Gelincik,

Öncelikle bunun bir hastalık olmadığını belirtmeliyim. Ancak; insanların mizaç ve kişilikleri, bazı enfüsi (içsel) süreçlerden yola çıkarak davranışlarını etkiler.

Eğer, “hayır” cevabı veremiyorsan, bu, insanlarla kurduğün ilişkilerde ve iletişim biçiminde çocukluğundan bugüne öğrendiğin şeylerle ilgili olabilir.

Yaşama bakış açın ve insan ilişkilerin, ebeveynlerinin seni nasıl eğittiği ve çevrenin nasıl yönlendirdiği ile alakalıdır.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Menfaat dünyasında, iş hayatında ya da özel hayatında bu özelliğini keşfedip bundan yararlanmak isteyenler olursa, arazlar, sıkıntılar derin boyutlara ulaşabilir.

Kişisel özellikleri değiştirmek zor olsa da, imkânsız değildir. Çaba ve sabır ister. Değişmeyi istemeli ve bunun için çalışmalıdır. Gerekirse, iletişim üzerine sunulan eğitimlere katılarak kendini eğitmelisin. Lütfen buna da: 'HAYIR' deme, e mi!

HİÇBİR ŞEY SÖYLEMESEN BİLE YANINDA OLMAN YETERLİDİR



*Üniversitede okuyorum. Arkadaşımın babası kanserdi. Vefat etti diye haber geldi. Arkadaşın en yakını benim; ama tek kelime teselli sözcüğü çıkmıyor ağzımdan. Donup kaldım. Neler yapabilir ve neler söyleyebilirim?
(Sıddıka Uygur)*

Güzel, aziz ve 'Sıddıka' evladım,

Öncelikle; kaybettiğiniz, belki de aslında kazandığınız zat-ı muhterem için Allah'tan rahmet dilerim. Yapabilecek ya da söyleyebileceklerine gelince;

1) Bir kere ölüme çare yok... Bu, iyice bilinmeli. Bu gerçeği sürekli düşünerek kendimizi hazırlarsak, vefiyatlarda (ölümlerde) daha metin olabiliriz. Hz. Âdem'den Hz. Süleyman'a, oradan kâinatın nuru Peygamberimiz'e kadar herkes bu dünyadan göçtü. Hz. Ebubekir'in dediği gibi: "Kim Resûlullah'a inanıyorsa, biline ki o ölmüştür. Kim Allah'a inanıyorsa, O, Bâkidir, ölümsüzdür."

2) Hiçbir şey söylemesen bile, arkadaşının yanında olman yeterlidir. Onu yalnız bırakmamalısın.

3) Her nefis, ölümü her an tatmaktadır. Saniyenin onda birinde dahi, Allah'ın HAY ismi tecelli etmete. Her an "Hay" ismiyle, hayat ve ölüm arasında gidip gelmekteyiz zaten. Nefes almasak ölürüz, aldığımız nefesi vermesek yine ölürüz. Yani; her nefeste iki kez hayatımız tekrar bağışlanır. Yiyecek-içecekler de öyle... Anlaşıyor ki, bu dünyada alınacak nefes sayısı, nasip olan su ve gıdalar bitmiş. Tıpkı anne kordonundan aldığımız rızkın bitmesi, dünyaya gelmemiz, nefes almamız gibi, şimdi rızıklanma sırası ve yeri cennete gelmiştir. Yani, mekân değişikliği söz konusu.

4) Ölüm; yok olma, hiçlik, karanlık ve zulmet değil; tam tersi dünyanın sıkıntılarından kurtulup renkli, rahat ve huzurlu ahiret diyarına bir terhis ve mezuniyet diplomasıdır.

5) Hayat, nasıl bir nimetse; aslında ölüm de öyle bir nimettir. Binlerce bakteri çeşidinden sadece biri ölmese 1 yıl içinde dünyanın üstü, o bakterilerle birkaç metre kaplanır. Düşünseney, aynı evde yaşları 326 ile 785 arası değişen dedeler, büyük anneler, kalp hastası ve felçli halalar, Çanakkale'de kolunu, bacağını kaybetmiş yaşlılarımız ve sürekli altının temizlenmesi, ilaçlarının verilmesi gereken binlerce akrabalar bulunsa, hayat onlar için de bizim için de ne kadar zorlaşır.

6) Kanserden vefat edenlerin şehit olma ihtimallerini de düşünürsek bu da ayrı bir teselli konusudur.

7) Peygamberimiz'in (s.a.s.) doğumundan önce babası vefat etmişti. O, (s.a.s.) Kasım ve İbrahim gibi çocuklarını da kendi elleriyle toprağa verdi. Annesi ise, malum, 6 yaşlarında vefat etti. Yetim kaldı. Yetim ve öksüzlere hep sevgi ve şefkatle yaklaştı. Kur'an-ı Kerim'in yetimlere verdiği önemi de anlatabilirsin.

8) Ağlamasını engelleme. Babasının; sağ olsaydı, kendini parçalamasını, üzülmelerini değil güzel işler yapmasını isteyeceğini anlatmalısın.

9) Sen, hiçbir şey yapamadım sanırsın; ama onun yanında olmak, ondan ayrılmamak ve senin, onun babası için dua ederken dudaklarının kıpır kıpır oynadığını görmesi, öyle büyük bir tesellidir ki, bilemezsin.

10) Sevgili Siddıka, arkadaşının sık sık başını okşa. Omuzuna, sırtına, elinle teselli dokunuşları yap. Ona sarıl. Hıçkırıkları dininceye dek sarıl. Gözyaşlarını elinle sil. Arada bir 3-5 dakikalığına dışarı çıkar, hava aldır.

11) Üç günden sonra ağırlıklı taziye işlemlerini bırak. Acılarını tazeleyecek konuşmaların yapılmasını engellemeye çalış. 60-70 günden sonra, ileri derecede "YAS" hali devam ediyorsa, bir uzmandan profesyonel yardım iste.

12) Bir vefatın arkasından en iyi teselli, dinî telkinler ve gerçeklerdir. Haşir akidesini anlat; mezarda meleklerin "HO-ŞAMEDİ"lerle karşılaşmalarından, cennet bahçelerinden bahset. Rahmetlinin ne kadar iyi bir insan olduğu gerçeğinden söz et sık sık.

13) Önemli bir husus da, "Babama layık bir evlat olamadım. Onu üzdüğüm çok olmuştur." duygularının doğru olmadığını anlatarak, babasının kendisinden hep hoşnut olduğu telkinlerinin verilmesidir. "Ben orada da şahit olacağım ki sen, babanı çok seviyordun, o da seni seviyordu ve baban için elinden gelen her şeyi, en iyi niyetinle yaptın, sen hayırlı evlatsın" vs. tarzında şeyler söyleyebilirsin.

Cennet yurdunda buluşmak üzere...

DERTSİZ BAŞA DERT SARMAK!



19 yaşındayım. Çevrem ve ailemle aram çok iyi. Allah 'a görevlerimi de yerine getiriyorum. Ara sıra mutsuzlaşıyorum. Arkadaşlarım bir erkek arkadaşına ihtiyaç duyduğumu söylüyorlar. Ne yapabilirim? (Hatice-Sakarya)

Sevgili Hatice;

1) Ne yaparsan yap; el âlem böyle dedi, şöyle dedi, diye yapma.

2) “Kendim istedim; kendim yaptım. Kimseyi suçlamıyorum. Cezamı da çekiyorum.” diyen adam ne yaptıysa iyi yapmıştır. Hata dahi işlesen bundan ibret alır, kendini düzeltebilirsin.

3) Yarın, öbür gün, “bulacağın” kişiyle dünyevî ve uhrevî sorunlar yaşasan, arkadaşların bunun vebalini üstlenecekler mi?

4) Yaşın gereği, bu tip duygular içinde olman anlaşılabilir; ama bu işler, son derece ciddiyet isteyen işlerdir. Sırf ara sıra yalnızlık çekiyorum diye, çarşıdan patlamış mısır alır gibi, erkek arkadaş edinilmez. Evlilik; sevgi, dostluk, ar-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

kadaşlık, paylaşım, duygusallık, mantık gerektiren bir konudur. Malum, nasip-kismet işidir de. Yoksa; hemen her gün, gazetelerin üçüncü sayfalarında gördüğümüz gibi sonu hüsrarla biter. İçinde, “ara-sıra” oluşan mutsuzluğu mumla ararsın. Lütfen haline şükret, dertsiz başına dert açma. Tüm güzellikler senin olsun.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

lime koyununun (orada değildim ama) çok zor şartlarda, belki de borç alınarak tedarik edildiğini, her et yemek nasip olduğunda, içimde bir sızı duyarak hatırlarım. Hayal aleminde, her asrı saadeti ziyaret ettiğimde, Hz. Ali Efendimiz'in kâh kışın yazlık bir gömlekle soğukta dolaştığına, kâh parasızlıktan kılıcını satılığa çıkarttığına şahit olurum...

Hani "zaman"ın alimine birkaç hasta ve fakir genç gelip dua isterler. O da; aslında bu hastalıkla ne kadar rahmet içinde olduklarını izah edip: "Asıl, 'sağlıklı' insanlara dua etmek geliyor içimden, sizler rahmetle paçayı kurtarmışsınız." diyerek onları teselli eder ya... İşte ben de neredeyse senin mektubunu okuyunca, asr-ı saadetten bir kıvılcım çaktığın için sevincimden ağladım, bilesin...

Evlendiğim zaman eşimin hediye ettiği kiracı olduğum evin askısında asılı olan, tek, takım elbisemi göndereyim dedim; ama hem sana olmazdı hem de tek olduğu için giymekten "TAK"ı gitmiş "İM"ı kalmıştı...

Sevgili Alican... Anlaşılan ya bu işi biraz tehir edeceksin, ya da dünya düğünü yerine ruhların uhrevî izdivacını yapacaksın.

Giyecek bir şeyi olmadığı için kilime sarılıp onu dikenlerle tutturana Hz. Ebûbekir gibi, inanıyorum ki düğün kıyafetin göklerde meleklerce dolaştırılacaktır. Unutma, yokken sabır, varken şükür gerekir. Yarın nimetlere gark olduğunda, bugünlerini asla unutmayasın. Her iki cihanda da saadetler dilerim...

Önemli Not:

Nişan yüzükleri almaksızın nişanlanan ve evlenmeleri için bırakın diğer eşyaları, bir takım elbise dahi bulamayan sevgili Alican ve eşi için: "Yoksulluk da mevsim gibidir, gelir ge-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

çer.” anlamında yazdığım bu cevabı, değerli okurlarım doğrulama yarışına girdiler âdeta ve himmetlerini esirgemediler. Mektubunda bir harfle dahi böyle bir talepte bulunmayan Ali-can evladımız evlendi, tahsilini tamamlıyor ve bir işe girdi. Takım elbiseden mobilyaya, oradan nakit takviyesine kadar inşallah, birçok ihtiyaçları yavaş yavaş da olsa tamamlanırken, belli bir düzen içinde yardımlar devam etmektedir, edecektir. Birçokları isim zikretmemi istememiş de olsa, dua maksadıyla isimleri zikretmek istiyor ve teşekkürler ediyorum efendim: Vahdettin Bey (Bursa), M. Karaaslan (Konya), Erkan Bey (İzmir), Dr. Ferruh Bey (Denizli), Özlem Dursun (Almanya), Emine Hanım (Etiler), Mukaddes Hanım (Ankara) ve Mahmut Kılıç (Ankara).

İNSANLAR ÇOK BENCİL



23 yaşında, avukatlık yapan bir bayım. İşim gereği, bazı insanlarla birlikte olmam ve çalışmam gerekiyor. Ancak bu insanlar, genellikle kendini beğenmiş, özveriden uzak, kompleksli kimseler. Ben, sessiz sakin biriyim. Bu insanlarla aynı mekânı ve mesaiyi paylaşmak zorunda olmak, beni çok üzüyor. Benim gibi bir-iki kişi daha var; fakat onlar bunu dert etmiyorlar. Sorun, aslında bende mi acaba? (Etan, 81)

Sevgili Etan...

Daima, büyük idealleri olan, olgun insanların etrafında onların halinden, dilinden anlamayan kişilerce sarılmıştır. Bu, mevcut imtihanın büyüklüğünü gösterir. Bu iş yerinde, sen, her türlü insan tipiyle birlikte olarak, onlara karşı nasıl bir strateji uygulayacağının eğitimini de alıyorsun aslında...

Eğer beklemesini bilir ve beklemekten yorulmazsan,
Eğer sana güvenmezlerken sen kendine güvenebilirsen,
Eğer ağzından çıkan bazı gerçekleri çarpıtıp, bundan çıkar sağlamayı umut edenlere katlanabilirsen,

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Eğer bu olumsuz kalabalıklar içinde yaşayıp onurunu yitirmezsen,

Etrafındaki dikenlere rağmen, gonca gül olma vasfını kaybetmezsen eğer...

Sen bir 'adam' olursun, Etancığım ve üstelik, yeryüzü ve üzerindikiler, gelecek dönemlerde senin olur.

Başarılar. Sabırlar...

RENKLERİN DİLİ!



Büyük bir şehrin yakınındaki bir köyde, 1 yıldır öğretmenlik yapıyorum. 10 aydır, bir hanımla düzeyli olarak görüşüyorduk. Sonunda; hayırlı iş için talebimiz ailesine iletildi. Ben biraz fazla “esmer” olduğum için ailesi: “O çocuk, zenci gibi!” diyerek kızlarına karşı çıkmış. Bir de, benim Cuma namazlarına gitmem mesele olmuş. Çaresiz durumdayım. (Karakedi)

Sevgili köy öğretmenim Karakedi,

Hem rengin koyu imiş, hem de Cuma'ya gidiyor; hatta köyün imamı ile arasına sohbet ediyormuşsun! Oldu olacak, bir de camiye gidip Bilâl-i Habeşî gibi ezan okusaydın!

Burada bir anektod aktaralım: Bir siyahî camide abdest alıyormuş. Bir beyaz da gelip hem abdest alıyor hem de garip garip zenci kardeşi seyrediyormuş. Zenci dönmüş ve şöyle demiş: “Ne bakıyorsun öyle! Boyayı mı, yoksa boyacıyı mı beğenmedin!”

Sayın hocam, öğretmen bir köyün her şeyidir. Aslında; muhtaç insanlara ilim, kültür, medeniyet, sevgi, kardeşlik,

hoşgörü ve irfan götürmek yönüyle, bu, bir peygamber mesleğidir de... Köylü bayramda, düğünde, sünnette, özel gün ve gecelerde, cenazelerde hep öğretmeni arar ve ister. Tabii, öğretmen de bunun hakkını vermelidir. Cami ve okul, köyün iki direğidir. Camide düşmanlıkları, kini silip kardeşliği getiren ilahî bir hava vardır. Okullarda da cehaleti kaldırıp yerine medeniyeti getiren ilim rüzgarları eser. Öğretmen, cami cemaatini tanımayıp köyün kutsal varlığına ters düşer; imam da okulu küfür alameti olarak görürse, o köyde fitne alır başını gider. Halbuki öğretmen-imam kaynaşması; hem köye huzur getirir, hem de herkesin hasretle arzuladığı bir şeydir.

Güzel bir vecizedir: *"Kalbin nuru dinî ilimler, aklın nuru da fen ilimleridir."* Ancak; ikisinin birleşmesiyle hakikat ortaya çıkabilir. Birbirlerinden ayrı düşerlerse, ya taassup ya hile ya da şüphe ortaya çıkar. Yani, uzun sözün kısası; sevgili öğretmenim, iyi yapıyorsun ve doğru olanı yapıyorsun! Varsın imanlı ve "esmer" diye kızlarını vermesinler. Sen tüm bu sıkıntı ve olumsuzluklara rağmen öğrencilerine, köye ve köylüye en güzel ve doğruyu vermek durumundasın.

Lütfen hocam; sen de o kara tenin, bembeyaz dişlerin gibi, hakikatleri söyle bebelere...

Lütfen hocam... Sen, ışık saç talebelerine...

Lütfen öğretmenim, sen de o Bilâl (r.a.) gibi kollarınla kucakla köylüyü ve cemaati, kalbindeki sıcaklık ve ruhundaki aydınlıkla...

İşte o zaman... Selamlar...

YAŞ 21, ELDE BİR ŞEY YOK!



Açık Öğretimde okuyorum. Üniversiteye gidememenin acısı, gün geçtikçe artıyor. Abimle bile konuşmak istemiyorum. Herşeyden nefret ediyorum. Bıktım ve ümitsizim. Özenmekten bir hal oldum. AÖF ne kadar basitse, okuyanları da gözüme o kadar basit gözüküyor. Yaş oldu 21. Sınav sistemi değişecek, ama ne zaman ve nasıl? (Yakup1453)

Sevgili Yakup,

Bu güzel ülkemizde; hatta dünyanın birçok yerinde, güzel işler ve hizmetler yapan insanların, üniversite değil lise dahi okumamış olduğunu ya da en üst mevkilerde bulunup, kariyer yapmış olmanın asıl hedeflere ulaşmak ülkemize faydalı olmak için yetmediğini, görüyor, duyuyor ve biliyoruz.

Rahmetli Sakıp Sabancı'nın ortaokul mezunu olduğunu, geçirdiği zatürree sebebiyle liseyi terk etmek durumunda kaldığını ve çok üzüldüğünü; ancak mücadeleden hiçbir zaman yılmadığını hatırlayalım.

Şu anki başbakanımızın da İHL menşeli olduğunu düşünürsek, asıl önemli olanın istemek, çalışmak, azmetmek, sab-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

retmek olduğunu anlayabiliriz. Aynı şekilde; ülkemizin sanat ve spor gibi branşlarında çalışan, para ve ün kazanan, halkın sevdiği kişilerin de fakülte bitirme oranları çok yüksek değildir. Tekrar edecek olursak, alınan diploma ya da bitirilen okul değil; insanın gayreti, inancı ve azmi onu bir yerlere getirir. Yine de depresyonel bir durumdaysak, Oxford da bitirsek başarısız ve mutsuz oluruz.

Başarılar Yakup kardeş. Kendine 1453 rumuzunu almışsın. Fatih'in İstanbul'u fethettiği yaştasın!

HER ŞEYDEN ÖNCE “CİDDİYET”



Yazılarınızı ilgiyle takip ediyorum. Haziran ayında “Çaresiz” rumuzlu okurunuzda yazdığımız yazı beni ağlattı. Benim de bazı sorunlarım var. Bazen söylenenleri yanlış anlıyorum. “Hayırlı iş”le ilgili süreç için pek çok soru ve sorunum var.. (S/Yozgat)

Sevgili güzel kızım S.,

1) Öncelikle, gözlerini yaşlandıran yazım için özür borçluyum. Bazen bir doğru doğrudur; ama onun tersi de yanlış değildir. Yani bazen birden çok doğru olabilir. Hz. Ömer: “*Biri gelse, Efendimiz’e soru sorsa, da biz de öğrensek derdik. Edebimizden soramazdık.*” diyor. Şimdi dinini öğrenmek için birinin gelip Efendimiz’e soru sorması, EDEPSİZLİK mi oluyor? Hayır.

2) Bundan iki yıl kadar önce kıymetli âlim bir zâtı bundan ziyarete gittik. 14 doktor arkadaşlık. Ben o sıralar kilolu idim. Ziyaretten hemen önce ağır yemekler yemiştik. Soğuk bir gündü. Ve üzerimde kalın giysiler vardı. Sobanın yanına da oturunca ben terlemeye başladım. O zât, bana mendilini uzata-

rak “Hayânızdan terliyorsunuz Can Bey” dedi... Gördüğüm en kibar insandı. Ancak oradaki sair 13 arkadaşım bu sözü, hiçbir şekilde kendilerine söylenmiş, “HAYASIZLAR sizi... Niye terlemiyorsunuz ki!” şeklinde algılamadı...

3) Bir insan kız olsun erkek olsun, özellikle 15-30 yaşları arasında, karşı cinse, fitratı gereği ilgi duyar... (İstisnalar bu kaidi bozmaz.) Karşı cinse duyulan bu ilgi de normaldir ve yaratılış gereğidir. Bunu kimse inkâr edemez.

4) ‘Ben Yozgat’ın bir ilçesindeyim ve 24 saat evden çıkmıyorum.’ gibi deseniz bile televizyonda seyrettiğiniz magazin-dizi vs. programlardan; gördüğünüz resimlerden etkilenmiyorum, diyemezsiniz Bu, ya yalan olur ya da bedenî ve ruhsal bir arızaya işaret eder.

5) Eğer, ben yolda yürürken önüme bakarım, bana gösterilen ilgiye de kulağımı tıkarım, televizyonda da öyle programları izlemem diyorsanız, bu hepimizin yapmaya çalıştığı şeydir.

6) “Çaresiz” rumuzlu okurumuz, bir büyük şehre okula gönderilmiş. Hedefinde okumak, diploma ve mesleğini eline almak, erkekse vatan borcunu tamamlayıp işe girmek ve evlenmek var. Görüldüğü gibi evlenmek burada son basamak...

7) Evet, nezahet çerçevesinde: “Ben size ilgi duyuyorum. Sizinle, Okul, iş, askerlik olayından sonra, mutlu bir yuva kurmak istiyorum. Eğer lütfedip kabul ederseniz gerekli meşru prosedürü takip ederek (Mesela 4 yıl sonra) evlenebiliriz” gibi bir teklife elbette kimsenin itirazı olamaz...

8) Nezahet çerçevesinde başlatılan ve yürütülen ilişkilerin dışındaki ilgi ve teklifler, başta genellikle hüsrarla sonuçlanmaktadır.

Mutluluklar...

DEPRESYON”DAYIM”; “DAYIM” NAMAZ KILMIYOR!



24 yaşındayım ve üniversitede okuyorum. İbadetlerimi yapıyorum. Ancak, imanın lezzetini alamıyorum. Dayım ve kardeşim namaz kılmıyorlar. Cehennemini düşündükçe elim ayağım kesiliyor, dizlerimin bağı çözülüyor. Yanlış bir şey yapacağım diye ödüm kopuyor. Akraba ve çevremi hatırlayıp kalbim feryat ediyor. İdeallerim kalmadı, hedeflerimi yitirdim. Yüzüm gülmez oldu. Düşünceli, sıkıntılı, üzgün ve karamsar bir halde gezer oldum. İçim âdeta “Yüce”nin hikmetine ters düşüyor. Bir ehl-i keşfin 40 kişiden ancak birinin imanla kabre girdiğini keşfetmesini hatırlıyor ve kalkamıyorum. (Sa-im S. Ank.)

Değil 40'ta bir, 40 milyonda bir de olsa, umarım o benimdir, derim... Ama herkes kurtulmuş bir kişi yanacak, deseler, acaba o ben miyim? diye endişelenirim. Önemli olan bu. Ümit-endişe ekseninde gidip gelmelere rağmen ruh sağlığınıza “zede” getirmemek ve annenin yavrusunu sevmesin-

den daha çok kullarına merhamet ve sevgisiyle yaklaşan, Allah'ın rahmetine sığınmaktır.

Ben, Mesih soluklu dev insanlar gördüm. İnsanlardan birinin bir arkadaşın eline, diline, beline hakim olamaması karşısında, haftalarca beli kırık sancılar içinde yattığına ve namazlarını âdeta sürünerek kıldığına şahit oldum...

Ben; mehdi yürekli, âlî bakışlı, inanç mimarları gördüm. Onların, "*Milletimin imanını selamette görürsem cehennem alevleri için de yanmaya razıyım.*" dediklerine şahit oldum. Ve ben; henüz kundaktayken "yüzüklerin" değil Kâinatın Efendi-si'ni rüyamda gördüm... "Ümmetim, ümmetim" dediğine şahit oldum. Misalleri 3'ten 3 milyona, 3 milyara değişik versiyonları ile artırabilir ve pırlıtları, benden daha canlı renkleriyle sen de görebilirsin Saim'ciğim. Ancak bu eşhasın hiçbirinde sendeki; "İdeallerim kalmadı, hedeflerimi yitirdim, yüzüm gülmez oldu, düşünceli, sıkıntılı, karamsar, üzgün gezer oldum. İçim yüce hikmete âdeta ters düşüyor" serzenişlerine rastlayamayacak-sın... "40 kişiden ancak biri imanla gitti." keşfine mukabil, "İçle-rinden birinin yüz suyu diğerlerine de gusül aldırır." müjdesi-ni hatırlatırım.

Sevgili Saim, yüreğini serin tut. Endişelerine katılıyorum, takdir ediyorum ve saygı duyuyorum. Ancak şu ana dek yazdıklarım A. Şahin Hoca'mın emanet kalemiyleydi. Kendi kale-mimi alıyor ve "depresyonel uzmana danış," diyorum. Sana "deli" deneceği endişesini de taşıma. Zaten "bayram"dan ye-ni çıktık ve zaten "*size deli denmedikçe kâmil bir insan değil-siniz.*" sözü var ortada.

Keşke ben ve hepimiz bu mânâda "işin delisi" olsak ve her günümüz bayram o bayram olsa. Alvarlı kutup yıldızımıza da buradan selam çakıyorum.

SABIR, SABIR, SABIR



Ben, 42 yaşında, iki çocuk annesi iken, Avrupa'da master yapan oğlumu amansız bir hastalıktan dolayı kaybettik. Birkaç ay önce de, kızım intihar teşebbüsünde bulundu. Perişan olduk. Lütfen bizi aydınlatın. (Dertli ane Yeter / İst.)

Değerli Yeter anne... Temelde yalnızlık, engellenmişlik, ümitsizlik, karamsarlık, çaresizlik ve kızgınlık hisleriyle örülü; ölmekten çok, dayanılmaz nitelikteki duygusal acıya “dur” deme amaçlı bir “yardım çağrısı” olan intihar girişimi, kimi kez kazayla, kimi kez de anlık bir kararla “tamamlanmış” bir intihara dönüşebileceğinden, her zaman için ölüm riskini bünyesinde barındırır. Anladığım kadarıyla tıbbî bir yardımdan çok, genel bir bilgilenmeye ihtiyacınız var. Bu konuda doktora başvurmanızı büyük bir sevinçle karşılıyor ve aldığım rahat bir nefesten sonra, öncelikle oğlunuza rahmet ve akabindeki acılar için de, sizlere sabır diliyorum. Dolayısıyla cevabım ne ilmî bir disiplin içinde, ne de taziye ve geçmiş olsun sohbeti kıvamında olacak. Belki bu konuda, konu komşudan duyduğunuz eksik bilgileri tamamlama keyfiyetinde olacak.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

1) Birçok intihar girişimi, intihar sınırına ulaşmadan önce, sıklıkla işaret vermesine rağmen yaygın inanışların bunları değerlendirmedeki yetersizliği, ne yazık ki etkin müdahale şansını da azaltmaktadır.

2) Kendilerini öldürecekleri tehdidinde bulunanların bunu asla yapmayacakları ya da öncesinde böyle bir girişimi olanların bu eylemi “tekrarlamayacakları.” söz konusu yaygın anlayışların başında gelir.

3) Daha önce ölmeyi denemiş bir kimsenin, aynı noktaya tekrar gitme ihtimali, bunu hiç denememiş birinden daha yüksektir. Başka bir ifadeyle, intihar girişimi “derine dalmak” gibidir. İlk sefer, en zor olanıdır ve tekrarlamak, daha derine dalmak riskinin de göstergesidir.

4) Diğer göstergeler arasında; iştah ve uyku alışkanlıklarının değişimi, baş ve karın ağrıları, âdet düzensizlikleri, enerji kaybı, madde kullanılması, intihar hakkında sıkça konuşma, bilgi toplama, akademik performansta düşüş, kendi hakkında olumsuz yorumlarda bulunma, üzüntülü ve ümitsiz görünüm, günlük faaliyetlerde ilginin azlığı, derin depresyondan aniden sessizliğe geçiş, aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, ani kişilik ve mizaç değişimleri, kendini yaralayıcı davranışlar, risk taşıyan aktivitelere katılma ve değerli eşyalarını bir bir dağıtma gibi bazı fiziksel, ruhsal, davranışsal sapmaları sayabiliriz...

5) İntiharın sebepleri arasında, ilgisizlik, sevgisizlik, bozuk sosyal ilişkiler, ayrılıklar, kayıplar, ekonomik sorunlar, ciddi başarısızlıklar, beklentilerin azalması ya da kaybolmasına eşlik eden psikiyatrik tablolar ve alkol, madde, ilaç bağımlılığı bulunabilir...

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Bu durumda olan kişiye, terapi yoğun olarak devam etmeli, ilgi ve sevgi takviyesi yapılmalı, kişinin yalnız kalması önlenmeli ve/veya yalnızlık hissinin giderilmesi sağlanmalı. Kim olursa olsun, intiharı “şaka”cıktan bile telaffuz etse, koldan tutup en yakınımızdaki bir uzmandan (psikolog ya da psikiyatrist) yardım talep etmeli. Sağlıklı bedene, sağlıklı ruha sahip sağlıklı bir insan olmanız duasıyla... Şifalar diliyorum.

DUA ZAMANI



İkimiz de 26 yaşındayız. Nişanlımı çok ama çok severken, onunla cennet eksenli bir aile tasarlarırken, nişanlım bana, kanser olduğunu ve 50-60 gün ömrü kaldığını söyledi... Yıkıldım, dizlerim tutmaz, ben de nefes alamaz oldum... Bu yazıyı okuyan herkes dua etsin!.. Okuyanlar, okumayanlara haber versin... Kesin bir sonuç yok... Kadere tam bir teslimiyetle inanıyorum.... Ama üzüntüm, gücümü aşacak diye korkuyorum. Bize dua edin... (Adnan Veli..)

Yorum yok. Dua var...

FİZİK METAFİZİK MESELESİ



Ankara'da, matematik 3. sınıf talebesiyim. Hayattan zevk alamıyorum. En yakın arkadaşlarıma, hatta inançlarını en iyi yaşıyor görünenlere dahi güvenemiyorum. Bir dedikodu, bir samimiyetsizliktir, gidiyor. Ayrıca kendimi fizikî olarak beğenmiyorum; ama estetiğe de gerek yok, diyorum. Lakin çevrem, estetik yaptırmam için baskı uyguluyor. Bu durum beni her alanda etkiliyor. Sırf bu yüzden 1. sınıf finallerine katılmadım. Görüştüğüm hiç kimse (doktor, psikolog, profesör vs.) tatminkâr bir söz söylemedi. Söyleseler de değişmiyor. Çünkü kimseye güvenmiyorum. (Kübra, 06)

Değerli kızım,

Sorunlarını iki şıkta toplamak mümkün: Birincisi; fiziğinden duyduğun memnuniyetsizlik, ikincisi; insanlara olan güven eksikliği/yetersizliği. Belki, "gittim" dediğin doktorlar, bir şekilde senden ücret talep edeceklerinden, kafan karışmış olabilir. Ama, bu cevapta Dr. Can'ın herhangi bir menfaati olmadığını göre, bir de onu dinle istersen. Reçete acı da olsa

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

bu Dr. Can'ın aynı zamanda "dost"or Can olmasından kaynaklanıyor.

1) Belki gerçekten yüzünde ya da fiziğinde bir orantısızlık vardır.

2) Belki dostların senin "metafizik" güzelliğini, "fizik" boyutunda da görmek istiyorlardır.

3) Belki de seni kıskananlar, bu "estetik" konusunu sık sık gündeme getirerek "ego"larını tatmin edip, seni huzursuz ediyorlardır.

4) Sonuçta; sen de bu kanaatin etkisinde kalmış ve finalere girmemişsin.

5) Ve bu durum sende, ciddî bir öz güven zedelenmesi oluşturmuş.

Dolayısıyla,

1) Bu güvensizliğin, muhataplara da intikal etmiş, neredeyse tüm insanlara karşı güvenini yitirmişsin.

2) Bu şartlarda ciddî bir anksiyete olmuş ve gider ayak depresyonel bulguları yaşar hale gelmişsin.

3) Bir psikiyatrdan yardım alman gerekirken gitmemişsin ya da gitsen de onlara güvenememişsin.

Sonuç olarak;

- Bu zinciri kırmalısın. Önce bir uzman yardımı alıp kararlarının doğru verildiği noktaya gelmelisin. Zira, bugünkü ruhsal durumunla vereceğin kararlar sağlıklı olacaktır.

- 6 ay ya da 16 ay sonra kendini moral olarak iyi hissettiğinde, düzeltilmesi gereken bir uzvun olup olmadığına, "öz güven ayna"sına bakarak karar verebilirsin.

Ölçü ne olmalı?

1- Eğer estetize edilecek uzuv ya da uzuvlar; bir dudak-damak yarığı gibi bir durum ise bunun adı estetik ameliyat değildir. Bu, mutlaka tamir edilmesi gereken patolojik bir durumdur. Zira bu durumda, hem nefes alma, hem çiğneme, hem konuşma, hem de yutma sorunları var demektir.

Bu anomalliği ortadan kaldırınca, doğal olarak estetik bir görünüm meydana gelir. Yani hem fonksiyonel, hem fonetik (konuşma), hem de estetik. Bu ameliyatı yapmak tıbben farzdır.

2- Eğer sizdeki anomallik, size bakan herkesçe dikkatini çeken bir durumdaysa, insanlar gözlerini ayırmadan size bakıp bir de sizinle alay ediyorlarsa, (yetmedi) siz de aşırı rahatsız olup öz güven sorunu yaşıyor, bundan dolayı üzüntü duyuyorsanız, bu estetik operasyon tıbben caizdir.

3- Henüz genç ve güzelseniz, ölçüleriniz, 90-60-90 değil de 90-60-91 ise (adınız Kübra (büyük manasına geliyor) olduğundan) "suğra" (küçük manasına geliyor) yaptırmak üzere liposakşın uygulattırıyorsanız bu tıbben de mekruhtur. Bunun Türkçe karşılığı ise, "No caizint"tır! Bu arada "burnum büyük, küçülttüreceğim." dersiniz, sorarlar adama; "Kulakların, gözlerin, ağzın büyük iken ve onlara uygun yaratılan burnunun yerine 3 yaşındaki bebek burnu uygun düşer mi diye... Sağlıklı günler...

HER GÜNÜNÜZ BAYRAM OLSUN



Teyze kızımınla evlenmek istiyorum. Kime sorsam, olmaz diyor... (Bayramoğlu)

Benim, Bayram diye bir arkadaşım vardı. Babasının adı Ramazan'dı... Daha güzeli, annesinin adı da Arife'ydi. O sıralar Arife Teyze (30 yıl önce) hamileydi. Doğacak çocuğa, erkek olursa Oruç; kız olursa Sahur ismini koyacaklardı. Bayram'la ortaokulda konuşurken: "Ben evlenince soyadımı Bayramoğlu olarak değiştireceğim ve tüm çocuklarımı (bayramla ilgili) soyadla, isimlerle çağıracağım." (kurban, şeval, zafer, cumhuriyet, nevrüz) derdi. Bir an, "Bayramoğlu" soyadını görünce, "Acaba bizim Bayram'ın oğlu mu?" dedim içimden.

Sevgili Bayramoğlu; ister Arap ister Acem kökenli olsun, ister teyze kızı ister hala kızı olsun, ister Cimbomlu ister fanatik Fenerli olsun, ister Alevî ister Sünnî olsun, ister 5 yaş büyük ister 15 yaş küçük olsun, ister Müslüman ister Hıristiyan olsun, ister aslan burcu isterse balık burcu olsun, evlenebilirsiniz...

Seviyorsanız, anlaşıyorsanız, mutlu olacağınıza inanıyorsanız, vefâ ve sadâkat duygularının anlamını çok iyi biliyorsanız,

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

nız, onun hiçbir zaman soğuktan üşümeyeceğini garanti edebiliyorsan, o senin son nefesinde yanında bulunacağına söz veriyorsa, çocuklarınız için şimdiden güzel planlarınız varsa, dünyada iken cennet hayatı arzuluyor ve beraberliğinizin ebede dek süreceğine inanıyor ve kararlılığınızı sürdürüyorsanız, evlenebilirsiniz.

Hukuksal olarak evliliğinize mani bir durum olmadığı anlaşılınca evlenebilirsiniz. Dinî anlamda da her ikiniz de kelime-i şehadet getirmişseniz ve inanıyorsanız evlenebilirsiniz. Tıbben, kan tahlilleriniz uygun çıkıyorsa evlenebilirsiniz... Siyasal olarak AB uyum yasalarına uyuyorsanız evlenebilirsiniz! Hatta Hakan Şükür'ün millî takıma alınıp alınmaması konusunda ters düşünüyorsanız dahi evlenebilirsiniz! Yeter ki, bu izdivaç, milli bütünlüğümüzü, ailevi değerlerimizi dünya ve ukba saadetimizi bozmayacak şekilde olsun. Bunun için; fizik bütünlüğü kadar metafizik (ruh) bütünlüğe de ihtiyaç var, elbet...

Ancak evlilik, psikiyatride stres kaynağı olarak biliniyor. O, mayınlı bir tarla gibidir. Çok fedakârlık, saygı, sevgi, şefkat anlayış ve nezaket gerektirir. Taşlar oturuncaya kadar bazı olumsuzluklar yaşanabilir. Yeter ki; (eğer evlenirseniz) “Bize demişlerdi, mutlu olamazsınız diye... Âh aldık galiba vs.” diye objektif olmayan bir kanaat ve mazeretin arkasına sığınmayın.

Doğrulardan ve doğruluktan ayrılmadan, birbirinize daha sıkı sarılın; akıl, kalp, ruh ve inanç birliği içinde gerçekçi çözümler arayın.

Sevgili Bayramoğlu, umarım mutlu olursunuz. Geçmiş ve gelecek bayramlarınız “bayram olsun.” Birbirinizi “deliler” gibi sevin ki, “her gününüz” bayram olsun. Selamlar...

“HER ŞEY BİTMELİ” NE DEMEK?



Can Abi, Konya'dan yazıyorum. Çıkamaz bir sokaktayım... Dayımın baldızına ilgi duyuyorum. Aslında bundan çok utanıyorum. Sıkıla sıkıla, zor da olsa açtım kendisine. O gün akşama kadar, çok olumlu kısa mesajlar aldım. Ancak, ertesi sabah, “Her şey bitmeli” diye mesaj göndermiş. Yıkıldım. Kendimde hata arıyorum. Bir şey yapmadım ki... Çok çaresizim. Acaba ailesinin haberi mi oldu? (Zeybek)

Canım Zeybek'im,

Sen olup biteni çözemediysen, takdir edersin uzaktan mektupla benim analiz etmem zordur. Ancak;

1) Öyle “kırmızı kart”la oyundan atılıp, takımını 10 kişi bırakan futbolcu psikolojisinden bir çık evvela.

2) Sonuçta; dayına ablasını verdiklerine göre, küçük kız kardeşini de seninle evlendirmeleri makul görünüyor aslında...

3) Ancak; ya dayından hoşnut değiller ya senden ya da işin bu yol ve yordamla yapılmasını uygun görmemiş olabilir-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

ler. Haklılar da. Birbirine (dost akraba) yakın aileler içinde, dedikoduya mahal verecek ilişkiler dostluğu zedeleyebilir.

4) Bence asıl engel, senin şu anki yaşın ve sosyal statün.

5) Bu sene ÖSS'yi kazan, üniversitede şöyle bir 3., 4. sınıfa geç. İşin, mesleğin, diploman, askerliğin çantaya girsin. Etrafta birçok kız ailesi seni kendi takımlarına transfer etmek istesin.

6) Tüm bunlardan sonra, dayın gelip sana "N'aber bacadın?" edebiyatı yapacaktır. O zaman sen de, mevcut durumuna bakarak "son mesajı" değerlendirirsin diyorum. Mutluluklar.

ZORLA EVLENDİRİLİYORUM!



Can Baba, 33 yaşındayım. Neredeyse arkadaşlarım beni evlendirme telaşına düşmüşler. Bir beyle kısa bir görüşme yapmamı istediler. Ailelerin haberi var. Görüşmek, iyi iletişim kuran biri; ancak iddialı ve küçümseyici konuşabiliyor. Çok konuştuğundan mıdır nedir, dikkatini toplayamıyor ve farkında olmadan gıybet yapıyor. Bir de, güya kendini beğendirmek için olsa gerek, çay ve börek servisine karışıyor; yardım etmek istiyor; ama beceremiyor. Ne yapayım? 33 yıl beklememe değer mi sizce? (P-Samsun)

Ne diyeyim güzel kızım. Ya sen değerli bir psikologsun ya da ailenizde değerli bir istihbarat elemanı var. Yarım saat içinde iki kelime konuşmadan çocukcağızın her türlü becerisini (!) çözmüşsün. Pes yani... Bir kere çok konuşması iyi iletişim kuran biri olduğunu göstermez. İyi iletişim kuranların sözlerinde sevecenlik, kibarlık ve saygı cümleleri vardır. Düşünerek konuşurlar ve gaf yapmazlar. Kendilerinden çok, muhataplarıyla ilgilenir ve çok konuşarak dikkat çekme ihtiyaçları yoktur. Bu

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

kişiler iddiacı ise, güç sarhoşu olabilirler, dikkat! Caka satabilirler ve başkalarını utandırmak gibi bir hırsla sahip olabilirler. Hele, bir de dediğin tarzda küçümseme tavrı varsa, o takdirde durum daha da vahim. Kendilerini yüceltmek için muhatabı şiddetle eleştirebilirler. Çok konuşması, sosyal açıdan bir uyumsuzluk belirtisi olabilir, dedikoducu ise dizginlenmesi zordur. Her işe karıştırsa ileride seninle ilgili her şeyi bütün ayrıntılarıyla bilmek isteyecek, demektir.

Sevgili kızım. Can Baba'nın gönlü, senin gibi cici kızların üzülmeye razı olmaz. Hele biraz sabret, değerli hizmetlerine devam et. Hayırlısı çıkarsa ne âlâ...

EMELLERİ OLANIN ELEMLERİ DE OLUR



Anadolu bozkırlarından, İzmir'e fakülteye geldim. Sizin ifadelerinizle; burada kanatları olmayan insan suretinde bir melekle, Osman adlı bir arkadaşıla tanıştım. Beni alıp geceleri, lamba yanmadığı halde hep ışık olan bir eve götürdü. Sandım ki, öldüm ve cennete geldim. Her şey mükemmel gittiğine göre, sırada Allah'a âşık olmak kalmıştı. Yine sizin tabirinizle "göklere dostluğunu yakalamak" yani... Heyhat... Saadeti bir insanda (bayanda) bulduğumu sanarak takıldım. Daha doğrusu takılıp düşüğümü, beni terk ettikten sonra fark ettim. Kalkmaya çalışıyorum, olmuyor. Perişanım. Hem Allah aşkına ulaşamadım, hem de beşerî aşkıma kaybettim. Dibe vurdum. Lütfen bir şeyler yazın. Emel'lerime kavuşayım. Yoksa hayat benim için zindan... (Barcan-K.Yaka)

Sevgili Barcan,

Mektubunu okurken çok etkilendim. O yüzden, cevabım da dağınık olacak maalesef...

1) Adının sesli harfleri, bana Allah'ı ve aşkı hatırlattı. Ancak Allah'a âşık olunur, olmaya karar verilmez tıpkı ihlaslı ol-

maya karar verilmeyeceği gibi. Sanırım, kapasite biraz zorlandığı için, Vedûd (c.c.), öncelikle mecazî bir aşkı basamak yapmanı dilemiş.

2) Sanırım gittiğin ev, elektrik mühendisi ve ışık uzmanı E. Bey'in eviydi.

Ayrıca göklere merdiven dayamak, göklerin kapısını çalmak ve aralamak, göklerin dostluğunu yakalamak tabirleri benim değil, o evin ev sahibinin yakın akrabasına aittir. Minnettarım.

3) Bazen sıfırı tüketmek, dibe vurmak hayırlara vesile olabilir. İnsan, sarhoşluğundan ayılır. Yapayalnız dibe vurulduğunda ve etrafına bakıldığında kendisini hiç yalnız bırakmayan, "o dehşetli günün sahibini" görür.

4) Artık sıfırı tüketmiştir. Gideceği daha derin bir nokta yoktur. Hatasını anlayan kişi "tövbe" ayaklarıyla dibe hızlıca vurarak sıçrar ve "urvetü'l-vuska" ile önce sahile çıkar, sonra da Everest'i hedefler ve bulutlara dokunur.

5) Hiçbir şey için geç değildir Barcan'ım. Düştüğün için ağlamak yerine, neden düştüğünü düşün. Hiçbir zaman, derin olan kuyu değil; kısa olan iptir. Ve yapılmaya değer hiçbir şey kolay değildir.

6) Düştüğün zaman değil, kalkmaya çalışmadığın zaman düşersin. Düş, doğrul; düş, kalk; ama Allah'tan başka hiçbir kimse ve hiçbir şeyin karşısında eğilme...

7) Azmine sarıl, iradenle her şeyin üstesinden gelebileceğine inan ve unutma, emelleri çok olanın elemeleri de çok olur. Eğer özüne döner, ruhunun büyüleyici fısıltılarına koşarsan, E. kızımız da, gürültü ve telaşın ortasında barışın, sevginin ve inancın ne olduğunu hatırlayacak, sende tecelli eden ilahî esintilere koşacaktır.

HASTA ANNE, FEDAKÂR BABA



Selam Can Abi. 24 yaşında bir genç kızım. Hasta bir annem ve fedakâr bir babam var. Ailemizin içindeki sevgi çok büyük, elhamdülillah. Sıkıntımız ise parasızlık. Allah'a dua ediyoruz, sabretmeye çalışıyoruz. Her şeyi doğru ve rıza çerçevesinde yapmaya gayret ediyoruz. Ama, bu sıkıntıyı yıllardır aşamıyoruz. Kimseye muhtaç değiliz. Olmamak için de babamla sürekli çalışıyoruz. Ama hayat çok zor; parasız hepten zor. Peygamber Efendimiz, (s.a.s.) son kuruşuna kadar dağıtabiliyorken, ben hep hesap etmekteyim. İş yerinde namaza izin vermiyorlar, evde kaza yapıyorum. Ama nafileye ya da Kur'an'a vakit kalmıyor. Evlenmedim. Hatta tekliflere, "hayır" demek alışkanlık oldu. Kısaca; bunlar psikolojimi etkiliyor. Yanlış anlamayın, isteğim zengin filan olmak değil. Misal, akraba ziyareti sevaptır. Ama gidemiyoruz. Minibüs-otobüs bir para. Yürüyerek gitsek, elimiz boş gitme durumu var. Eve çağırsak ikram gerekiyor. Görücüler için de aynı şey... Lütfen bana sabrı öğretin, nasihat verin ve dua edin.

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

Birisi gelse bana,
Eteklerinde mücevherler,
Gözlerinde cennet bakışlar,
Şöyle, şuracıktan, tam kalbimin olduğu yerden
Yayılan bir nur dalgası... Ve
Saçlarından dökülen ışıklı yıldızlar olsa...
Ve ayakları çıplak,
Elinde kuru bir çeyrek ekmek,
Libası belki yamalı,
Dr. Can ona sormalı;
Allah senden hoşnut, sen de ondan memnun olduğun o
dehşetli günde;
“Beni hatırlar mısın?”
Dr. Can...

YANLIŞ ALARM = PANİK-ATAK!



“Nasılsınız?” demek yerine; “İyi olmanızı umuyorum” diyeyim. 30 yaşında, 3 çocuk annesiyim. Geçen yaz akşamı, birden sanki bedenimden ayrılıyor gibi oldum. Nefes alamıyordum, kalbim inanılmaz bir hızla atıyor, beynimde uyuşmalar oluyordu... İçime “cız” diye bir ateş düşüyor, sonra da karnıma yayılıyordu. Tek hatırladığım; sık sık yüksek sesle Kelime-i Tevhid ve Şehadet getirmekte olduğumdu. Evet ölüyordum; ama hazır değildim. Onca günahla nereye gidebilirdim? Yapmak isteyip de yapamadığım şeyler, başlayıp da yarım kalan işler, girdiğim günahlar... Eyvah, eyvah! Gidecek yerim mi var? Bu saatten sonra kim anlar beni? Müsekkin iğneyi yiyip rahatladıktan sonra, doktor doktor dolaştım. Aylar içinde defalarca oldu. Her biri bir ölüm provasıydı; ancak ölüm meleği henüz bu tangoya iştirak etmedi. Lütfen bir şeyler yazın. (Hazin Türkü)

Sevgili genç anne,

1) “Yaşamın provası yoktur” derler. Evet... Ama ölümün provası var: panik-atak. Aslında nefes alamamış olsak da al-

dığımız nefesi veremsek de ölürüz. Yani; her solukta iki kez ölümden döneriz.

2) Gerçekten, içinde ölüm meleğinin olmadığı bir tablodur panik-atak. Ancak 'yanlış alarm'dır. Evet, Çapa'dan bir hocanın yazısında okuduğum bu deyim çok hoşuma gitmişti.

3) Panik-atak yaşayan bir birey, yaşadıklarıyla ilgili olarak hem kendisi hem de çevresini ikna etmekte güçlük çeker. Kalp krizi ya da benzeri sağlık sorunuyla hastanelere taşınır; aslında sorunun psikiyatrik kökenli olduğu anlaşılınca da ortaya bir güvensizlik problemi çıkar. Panik-atak yaşayan hasta, yalan söylememektedir; yalnızca vücudu yanlış alarm vermekte, kendisi dahil herkesi şaşırtmaktadır.

4) Tıpkı binalardaki yangın alarmı gibi, sinir sistemimizde de bir alarm düzeneği vardır ve önemli bir durumla karşılaştığımızda bu sistem devreye girerek, kalp, damar, kas vb. sistemlerde aşırı adrenalin salgılamasına sebep olur. Nasıl ki, bir binanın yangın alarmı yangın olmadığı halde çalar ve gereksiz yere telaş yaşanır, beyindeki alarm devreye girince de vücutta panik-atak oluşur.

5) Hasta, o sırada kalp krizi, beyin kanaması gibi bir hastalık yaşadığını düşünür, bayılacağını ya da çıldıracağını zanneder. Bunların hiçbiri doğru değildir. Panik-atak hiçbir zaman ölüme ya da çıldırmaya neden olmaz.

6) Panik bozukluk; en kolay, en iyi tedavi edilebilen psikiyatrik hastalıklardan biridir. İlaçlarını inanç, inat ve sabırla kullanmalı, doktorunun tavsiye edeceği psiko-sosyal terapileri de almalısın. (Davranışçı tedavi, grup tedavisi, evlilik ve aile terapisi, hasta destek grupları, psikodinamik psikoterapi ve kombine tedaviler.)

7) Bu detayı şunun için yazdım. Bazı okurlarım, doktora ya da eczaneye gidip bir antidepresan alıp, 15 gün kullandık-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

tan sonra da: “Düzelme olmadı, beynim uyuştı vs.” gibi sebeplerle tedaviyi sonlandırıyor. Ben de üzülüyorum.

8) Sevgili Hazin Türkü, öleceğini düşündüğün bir anda aklına ilk gelen kelime-i şهادet ve “günahların” olduğuna göre, ahirete oldukça hazırlıklısın demektir. Provalarının sayesinde de, gerçek sevgiliye kavuşma anı geldiğinde, vazifeli meleği de aynı kelimelerle karşılar ve huzur dolu bir berzah yolculuğu yaparsın umarım.

Unutma ki, oralarda panik-atak, depresyon, agorafobi ve sosyal fobi yok. Yalnızca razı ve mutlu olmak var. Bâkî selamlar.

DERT YÜKLÜ KIZ



Can Abi. Benim vücudumda ve yüzümde kılınma var. Kimsenin yüzüne bakamıyorum... Epilasyon türü şeyler için maddî imkânım yok. 4 yıl sonra öğretmen olacağım. Her namazımda dua ediyorum; komplekse girmeyeyim diye; ancak ben unutsam bile hatırlatanlar oluyor. İnsanlar, sürekli yüzüme bakıyorlar gibi geliyor. (Konya.)

Sevgili dert yüklü kız...

Yüzündeki 3-5 tüy ne kadar yüküdür bilemiyorum; ama mektubun tüysüzlükten ve kellikten yakınan onlarca mektup arasında ilgimi çekti. İnsanların çoğu, kilolarını dert edinir, bazısı da: “O kadar yiyorum, 1 gram alamadım” der. Boyu kısa olanlar, 35 cm topuklu ayakkabılar sipariş verirken, dünyada sadece kendilerini sorunlu zannederler. Oysa uzun boyundan şikâyet eden mektupların sayısı kısıları geçiyor...

Kısacası sevgili kızım, sorununu küçümsemiyorum; ama öyle kıl yüklü ya da dert yüklü gibi rumuzları kullanarak, kendini de, parçalama... Elbette öz güvenini zedeleyen bu tüyleri almalısın. Lazer epilasyona şimdilik gücün yetmiyorsa, yüz epilasyon bantları var. Onlardan kullanabilirsin. Sakın jilet ve cımbız kullanmayasın.

EVHAM VE VESVESE



Dr. Bey, ben 19 yaşında, ibadetlerini aksatmayan bir okuyucunuzum (Erkek). Ancak abdest alırken ya da namazda yüzlerce soru ve vesvese geliyor içime... Çok evhamlı ve aşırı unutkanım. Bir de askerlik öncesi, bir avukatın yanında çalıştım. Şimdi askerden sonra, ne yapacağım ben? Gelecek endişesi duyuyorum. (Burdurlu)

Sevgili Burdurlu kardeş...

Asker mektubunu andıran sevimli ve içten yazılarına ben de öyle cevap vermek istiyorum... Isparta ve Antalya'nın biraz gölgesinde kalmış bir şehir olan Burdur'u ve Burdur'un toprağını ve insanlarını çok severim... En büyük, en kokulu, lezzetli ve sulu ayvayı, orada, göl kenarında, bir dostumun bahçesinde yedim. Çerçin kavununun lezzetini, iri çekirdekli ve kütür kütür beyaz üzümün tadını sanıyorum, herkes bilmez. Antalya'ya tatile giderken gölün yakınındaki gözlemeci hanımların nefis hamuru ve hiçbir yerde bulamayacağımız o leziz yayık ayranı, unutulmaz. Ama asıl güzel olan, yarım kilo elma satan o yol satıcılarının bir kilo da ikramı ve misafirperverliğidir. Yani Burdur'un güzel ahlaklı, se-

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

vecen, dürüst insanı... Nasıl olduysa sen evham, vesvese, takıntı ve kuruntu da diyebileceğimiz “obsesyon” saplantı-sındasın. Hatta eyleme geçmiş haliyle “obsessif compulsif”... Bence bir psikiyatriste görün ve bu sorundan kurtul Burdur’lum... Sonra da dağlarınızda bolca bulunan sahleple çiçeği, mor orkidelere Dr. Can’dan, candan bir selam söyle... Hoşça kal.

KARARSIZLIK KARARTIYOR



Biriyle evlenecektik. Nişanlıydık. Çok seviyorduk birbirimizi. Ama artık bitti. Kararsız kaldım. Hiçbir şey yapamıyorum. Rahatsızlıklarım da var. (SON-GÜL)

Sevgili kızım,

İlaç almaya sevindim. Umarım, bu bir anti-depresandır ve psikiyatr vermiştir. Onu uzun süre kullanmalı ve kontrollerine gitmelisin. Depresyonun olduğu kesin, o yüzden tedavi tamamlanmadan şu safhada ne ayrılmak, ne boşanmak, ne evlenmek, ne işten ayrılmak vs. doğru olur. Verdiğin kararlardan dolayı pişman olma ihtimalin var. Bence, doktora yalnız git. Sonuç olumsuzsa jimnastikten ya da geçirdiğin ağır bir iltihaptan kaynaklandığını söyle. Yeni bir hayata, yeni bir sayfa aç. Allah'a da tövbe et. O affeder. İyileşip kendine gelince doğru bir insanla evlen. Bu durumunu söyleyemede mahzur yok. Önemli olan senin kalbin. Eski nişanlıyla evlenmek zorunda değilsin. Şu an onun nazarında çok değerli olduğunu sanmam. Seni mutlu edebilir mi? Onu da sanmam. Ama karar senin. Yine de kararını iyileştikten sonra vermelisin. İyi ve mutlu günler sevgili kızım...

İÇİNİZ GÜZEL OLSUN



Hayatla ilgili ikilemler içindeyim. Neye, nasıl inanacağımı bilemiyorum. Kararsız kaldım. Resmi bir kurumdan burs alıyorum, dindar olduğumu bilirlerse bursumu keserler diye korkuyorum. (İbrahim)

Sevgili İbrahim...

Sanıyorum, Allah seni çok sevdiği için çeşitli vesilelerle yardımına koşuyor ve bu arada seni imtihan ediyor... Şöyle düşün. Dinle ilgisi olmayan bir öğretmen, iyi niyetli olarak sana el uzatmış. Bakalım, sana iyilik etti diye, sen kendini ve inançlarını satıp onun gibi mi olacaksın?.. Eğer sen onun gibi olmasan, o öğretmen sana yardım etmeyi bırakacak mıydı? Bence hayır. Onun niyeti, sana iyilik etmeyi ve etti. Sen ister ışıktaki kal, ister karanlıkta. Sonra güzel insanlar arasında kaldın. Oradakiler sana, akla, mantığa ve inancına aykırı bir şey telkin ettiler mi? Hayır... Yeter ki sen vatana, millete, dine yararlı bir insan ol. Şimdi de seni başarılı bulmuş bir resmi kurumumuz, sana burs bağlamış. Ne büyük şeref. O resmi kurumumuzun: "Sana iki kuruş burs veriyoruz. Sen de Allah'a inanmayı bırak!" diyeceğini mi düşünüyorsun? Hayır... Ama

Çaresizim, Ne Yapmalıyım?

biliyorsun dini istismar eden ve kutsal kitabımızın münafık dediği birtakım insanlar yüzünden, bazı kurumlarımız haklı olarak dikkatli davranıyor. Bu sebeple; lütfen sen de umuma açık yerlerde böyle bir sıfatla anılmamak için dikkatli ol. İnsanlar dedikodu için fırsat arıyorlar. İnancın varsa ibadetini yap. Ama bunu yalnızca O (c.c.) görsün. O her şeyi gören, bilendir... Unutma "dinsiz" in yardımını da, aydınlık yüzlü insanların şefkatini de, o resmi kurumun bursunu da sana gönderen, her şeyin hazinesi elinde olan Allah'tır (c.c.). O'na karşı nankörlük, hayatımızın hatası olur.

Başarılar güzel İbrahim...