

Depresyon ile Mücadele

﴿لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ﴾

وَقَالَ نَبِيُّ الرَّحْمَةِ ﷺ:

﴿إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا﴾

Muhterem Kardeşlerim!

Yüce Allah'ın bize imandan sonra bahşettiği en büyük nimetlerinden birisi hiç şüphesiz sağlıktır. Peygamber Efendimiz ﷺ'in buyurduğu üzere, **“İki nimet vardır ki, insanların çoğu bu nimetlerin kıymetini bilmekte aldanmışlardır. Bunların birincisi sağlık, ikincisi ise boş zamandır.”**¹ Uzun süre sıhhat ve afiyet içinde bulunduğumuzda sağlığın ne kadar büyük bir nimet olduğunun hakkında gaflete düşebilmekteyiz. Ancak hastalandığımızda değerini tekrar hatırlamaktayız. Allah'ın birer imtihanı olarak değerlendirmemiz gereken hastalıklar bedensel olabildiği gibi, sosyal fobi, panik bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik de olabilir. Pandemi süreci, beraberinde getirdiği yasaklar ve kısıtlamalar ile yaklaşık bir buçuk senedir günlük hayatımızı belirlemektedir. Bu durum ise depresyon hastalığının daha yaygın hâle gelmesine sebep olmuştur. Bu istatistiklere Müslümanlar da dâhildir.

Kıymetli Kardeşlerim!

İman sahibi müminler de zaman zaman depresyona girebilir. Yaşadıkları olaylar, sorun ve sıkıntılar, altından kalkamadıkları ağır yükler sebebiyle derin üzüntülere gark olabilirler.

Müşrikler inat edip Kur'ân-ı Kerîm ile dalga geçtiklerinde Allah Teâlâ şu âyet-i kerîmeyi indirmiştir: **“Andolsun, onların söyledikleri şeylerden dolayı göğsünün daraldığını biliyoruz.”**² Müşriklerin ahiretteki hâllerini düşündüğü için kederlenen Resûl-i Ekrem Efendimiz ﷺ'e ise Yüce Rabbimiz şöyle seslenmiştir: **“Ey Muhammed! Mümin olmuyorlar diye âdeta kendini helak edeceksin!”**³ Ayrıca, daha 18 aylıkken vefat eden oğluna üzüldürken Resûlullah (s.a.v.) şu meşhur sözlerini söylemiştir: **“Göz yaş döker, kalp üzüldür, ancak sadece Rabbimizin razı olacağı sözler söyleriz. Ey (oğlum) İbrâhim, senin aramızdan ayrılman bizi çok üzüyor.”**⁴ Dolayısıyla her insan bu duruma düşebilir ve hiçbir kimsenin bunu ayıplamaya hakkı yoktur.

Muhterem Cemaat!

Hayattan zevk alamamak, gündelik işlerini yapmakta zorlanmak, göğüs kafesinin daralması, her şeyin anlamsız gelmesi gibi duygu ve düşüncelerde bulunmak, eğer kısa vadedeyse normaldir. Bu durum eğer bir süre sonra geçmiyorsa, aksine kendine zarar verme isteğine kadar gidiyorsa, profesyonel yardıma ihtiyacımız vardır. Bunda kesinlikle utanılacak bir durum da yoktur. Nasıl ki vücudumuzda geçmeyen bir ağrı olduğunda doktora başvuruyorsak, ruhsal sıkıntılarımızda da profesyonel yardım almamız kaçınılmazdır. Bazı durumlarda hatta zaruridir. Aynı zamanda, dinî vecibelerimizi yerine getirdikten sonra, fazladan Kur'an okumak, tespih çekmek ve dua etmek suretiyle maneviyatımızı yüksek tutmak ruh hâlimizin düzelmesine sebep olacaktır.

Her insan hayatında çeşitli imtihanlardan geçmektedir. Sadece birkaç örnek sayalım: Yas, musibet, sürekli stresli ortamda bulunmak, aşırı baskı, şiddet, azarlanma, ağır hastalıklar, beslenme tarzımız, uyku düzenimiz ve buna benzer durumlar insanın depresyona girmesine yol açabilir. Depresyonda bulunan kimseye gündelik hayatta daha önce rutin olarak yaptığı en basit şeyler dahi çok ağır ve zor gelebilir. Buna ilaveten, depresyonda bulunan kimse başkalarıyla konuşmaktan kaçınır, arandığı hâlde telefonlara ve mesajlara cevap vermek istemeyebilir. Bu vesileyle bazen en yakınları bile o kimsenin içinden neler geçtiğini, davranışlarının sebeplerini anlamayabilir. Hatta belki de hâlini anlatmadığı için ona kızabilirler.

Muhterem cemaat!

Her insanın iki tane çok basit ihtiyacı vardır. Bunlar anlaşılma ve değer görme isteğidir. Etrafımızdaki insanlara yakından bir bakalım. Ailemizin bireylerini gönülden dinleyelim veya dinlemek istediğimizi ifade edelim. Biraz sıcaklık gösterelim. Geri çekilen, yüzü asık, sinirli, gergin veya suskun, içine dönük kimse varsa, onları bir başına bırakmayalım. Yanlarında olduğumuz sadece ifadede kalmayalım, onlara bunu ispat edelim. Teşkilatımızın manevî destek hattı bu hususta başvurulabilecek güvenli bir mecradır.

Rabbimiz bizleri her türlü musibetten korusun. Depresyon geçiren kardeşlerimize acil şifa versin, bizleri de onları destekleyen kullarından eylesin. Amin.



¹ Buhârî, Rıkâk, 1

² Hicr suresi, 15:97

³ Şuarâ suresi, 26:3

⁴ Buhârî, Cenâiz, 43, H. No: 1303