

Maddî hastalıklardan manevî hastalıklara

From Physical Diseases to Spiritual Diseases

Abdullah ADIGÜZEL

Prof. Dr. Düzce Üniversitesi Öğretim Üyesi.

Özet

Yaratılış itibariyle mükemmel bir varlık olan insan, halife-i ruy-i zemindir. İnsan vücudunun biyolojik yapısında ve ruhunun maneviyatında meydana gelen ve rahatsızlık verici durumlar genellikle hastalık olarak tanımlanır. Özellikle psikolojik hastalıkların, beynin bir şekilde tahriş ve tahrip olmasından kaynaklanan organik bir sebebe dayandığına dair uzmanlar hemfikirdir. Tereddüt ve hislerimizin aşırı derecede yoğunlaşması artık durumun psikolojik hastalıklara dönüştüğünü ve beraberinde biyolojik hastalıkların da oluşmasına kaynak teşkil ettiklerini gösterir. Vesvese ruhi hastalıkların en önemlisidir ve üç aşamadan oluşur. Vesvese önce kalpte makes bulur ve takıntı şeklinde kendini belli eder. Obsesif davranışlar bu aşamada görünür. İkinci aşama kompulsif davranışların görüldüğü aşamadır ki birey tereddütte kaldığı eylemleri defalarca tekrar eder. Üçüncü aşama kaçınma aşamasıdır. Bu aşamada birey ortamı terk eder ve zarara düşer. Vesvese sahip olduğu özelliğe göre “Vesvese-i Sarık, Vesvese-i Şeytan, Vesvese-i Medeniyet ve Vesvese-i Siyasiye” isimleriyle de karşımıza çıkabilir. Bunun yanı sıra evham ve merakta ciddi ruhi hastalıklar olmakla birlikte maddî hastalıklara da kaynaklık ederler. Özellikle evhamla küçük maddî bir hastalık, bazen merak vasıtasıyla on kat kadar büyüyebilir. Merak kesilmesiyle, o hastalığın onda dokuzu gider birey huzur bulur.

Anahtar Kelimeler: Vesvese, Takıntı, Merak, Evham, İnsan

Abstract

The human being, the perfect being of creation, is the caliph of the world. Diseases that occur in the biological structure of the human body and the spirituality of the soul are often described and known as illness. In particular, experts agree that psychological illnesses are due to an organic cause of brain irritation and destruction. The intense concentration of our hesitations and feelings now suggests that the situation has turned into psychological illnesses. It shows that they constitute a source of the occurrence of biological diseases together. Vesveses are the most important of mental illnesses and consist of three stages. Before the occasion, the heart makes and manifests itself in the form of obsession. Obsessive behaviors appear at this stage. The second stage is the stage where compulsive behaviors are observed, in which the individual repeats his / her hesitation actions repeatedly. The third stage is the avoidance stage, where the individual leaves the environment and falls into harm. According to the property "Delusion Secret, Delusion Satan, Delusion Civilization and Delusion political" names. In addition, they are serious mental illnesses in anxiety and curiosity, but they also provide material resources. In particular, a small material illness can sometimes grow up to ten times through curiosity. With the cessation of curiosity, nine-tenth of that disease goes; the individual finds peace of mind.

Keywords: *bscurity, obsession, curiosity, hypochondria, human*

Giriş

Yaratılış itibarıyla mükemmel bir varlık olan insan halife-i ruy-i zemin-dir. Çok çeşitli kabiliyetlerle donatıldığı için aynı zamanda eşref-i mahlûkat makamındadır. Kendisine verilen cihazat, duygular, hisler, latifeler ve yetenekler sayesinde diğer mahlûkatın izharı acz ettikleri bir yükün sorumluluğunu üstlenmiştir. Bu bağlamda insan sahip olduğu bu üstün özelliklerini nasıl kullanacağına ilişkin irade sahibi kılınarak fiillerinden sorumlu tutulmuştur. Kendini tanıma, konumlandırma, yaratılış gayesini anlama çabası onun layemut olmadığını, başıboş olmadığını, bir görevle vazifelendirildiğini göstermektedir. “Demek insan bu dünyaya yalnız güzel yaşamak için ve rahatla safa ile ömür geçirmek için gelmemiştir.” diyen Nursî, insanın elinde ömür denilen bir sermaye bulunduğunu bu sermayenin ebedi hayatın saadetini temin etmek için sarf edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Ancak ömür sermayesini sarf ederken insan çeşitli hastalıklara ve musibetlere maruz kalarak farklı şekillerde imtihana tabii tutulmuştur. Nursî, hastalıklarında maksatlı ve hikmetli olduğunu şöyle ifade ediyor. “eğer hastalık olmazsa sıhhat ve afiyet gaflet verir, dünyayı hoş gösterir, ahireti unutturur. Hastalık ise birden gözünü açtırır. Vücuduna ve cesedine derki: “Layemut değilsin, başıboş değilsin, bir vazifen var.”(Sözler, 2001). Böylece hastalıkların ve musibetlerin yaradılış amacının insanlara rahatsızlık vermek olmadığını aksine hastalık ve benzeri durumların birer dua vakti olduğunu insanların farkına varmalarını sağlamaktır.

İnsan vücudunun biyolojik yapısında ve ruhunun maneviyatında meydana gelen rahatsızlık verici durumlar genellikle hastalık olarak tanımlanır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, "fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir. Bunun tersi hastalık olarak nitelendirilir. Ancak insan vücudu bir sistem bütünlüğü içinde değerlendirildiğinde sistemi meydana getiren tüm parçalar mantıksal bir ilişki içinde çalışır ve birbirlerinden tamamen bağımsız değildir. Bu bağlamda biyolojik bir hastalık psikolojik bir hastalığın tetikleyicisi olabileceği gibi psikolojik bir rahatsızlık da biyolojik bir hastalığın ortaya çıkmasına ve büyümesine neden ve temel teşkil edebilir. Nursî “Evet merak, hastalığı ikileştirir; maddî hastalığın altında merak ile manevî bir hastalığı kalbine verir; maddî hastalık ona dayanır, devam eder.”(Sözler, 2001) sözleriyle bu ilişkiyi açıklamıştır. Maksadını ve hikmetini bilmediğimiz ve aşırı derecede ilgi göstererek merak ettiğimiz maddî bir hastalığın beraberinde manevî hastalıklara da sebebiyet verdiğini ve bu durumunda yaşam kalitemizi olumsuz etkilediğini biliriz.

İnsan bedene, zihne, kalbe ve ruha sahiptir. Bedeni ile zihni arasında kuvve-i şehevîye ve kuvve-i gadabiye dediğimiz iki önemli kuvvet kaynağı bulunur. Beden taleplerini zihne iletir, zihin bu taleplerin karşılanıp karşılanmayacağını kuvve-i aklıye ile karar verir (Toprak, 2019). İnsandaki bu kuvvet kaynaklarını Nursî, “... şu insan bedeninde iskân edilen ruhun yaşayabilmesi için üç kuvvet ihdas edilmiştir. Bu kuvvetlerin, Birincisi, menfaatleri celp ve cezb için kuvve-i şehevîye-i behimiye, İkincisi, zararlı şeyleri def

*İnsan vücudunun
biyolojik
yapısında
ve ruhunun
maneviyatında
meydana gelen
rahatsızlık
verici durumlar
genellikle hastalık
olarak tanımlanır.*

Vesvesenin ilk makes bulunduğu yer kalptir. O, burada diğer azalara kalp vasıtasıyla yayılır. Onun içindir ki, vesvesenin ilk tesiri kalpte hissedilir.

için kuvve-i sebuiye-i gadabiye, Üçüncüsü, nef' ve zararı, iyi ve kötüyü birbirinden temyiz için kuvve-i akliye-i melekiyedir." (Sözler, 2001) şeklinde tanımlayarak bu kuvvet kaynaklarının her birinin de tefrit, vasat ve ifrat diye üç mertebesinin bulunduğunu söyler. İfrat ve tefrit uç yaşantıları temsil eden sağlıklı olmayan ruh halidir. Aşırı ilgisizlik ve kayıtsızlık da, aşırı ilgi ve alaka da sorunlu bir yaklaşımdır. Yaşamsal denge vasat üzerine kuruludur ve vasata dayanır. Ruh, kalp, vicdan gibi hissiyatların aksine şehvet ve öfke kuvveti, insanın fitratında şeytanı dinleme ve ona itaat etme kabiliyetinde iki ana duygudur. Şeytan genellikle bu iki duygu üzerinden insanda hakimiyet kurmaya çalışır. Bu yüzden şeytan, ekseri insanları, bu iki hissiyatı işletmekle yoldan çıkararak ifrat ve tefrit noktasında hastalıklı bireyler olmalarını sağlıyor. Günümüzde özellikle psikolojik türevli hastalıkların yaygınlaşması ve bu durumun da maddî hastalıkları tetiklemesinin altında insanların manevî dayanaktan yoksun olması yatmaktadır. Bu çalışmada maddî hastalıklara olan hassasiyetimizden dolayı ortaya çıkan ve Risale-i Nurlarda tanımlanan manevî hastalıklardan bahsedilecektir. Vesvese kavramının, tür ve türevlerinin insan yaşamına yansıma biçimlerinin kısa ve basit bir analizi yapılacaktır.

Manevî Hastalık Olarak Vesvese

Günümüz dünyasının konjonktürel yapısı, sunumları ve etkileri insanlarda hastalıkların çeşitlenmesi ve yayılmasını sağlamış ve hızlandırmıştır. Özellikle psikolojik hastalıkların, beynin bir şekilde tahriş ve tahrip olmasından kaynaklanan organik bir sebebe dayandığına dair uzmanlar hemfikirler. Bu hastalıkların hemen hemen tüm insanlarda çeşitli şekillerde ve farklı düzeylerde görüldüğü bilinmektedir. Hayatımızı anlamlı kılmak, insan olduğumuzun bilincine varmak ve yaradılış gayemizi anlamak için bize verilen duyguların tarafımızdan amaçsız, yanlış ve bilinçsiz kullanılması maddî ve manevî marazi hastalıklar olarak hayatımızı olumsuz etkilemektedir. Özellikle şeytanın telkini ile oluşan manevî hastalıklar günümüzde daha çok psikolojik hastalıklar olarak bilinirler ve oldukça çeşitlidirler. Vesvese ruhsal hastalıkların en şiddetlisi ve en yaygın olanıdır. Arapça kökenli olan vesvese kuşku, şüphe, tereddüt ve kuruntu anlamlarına gelmektedir. Kur'an-ı Kerim'de birçok âyet-i kerimede geçen vesvese kelimesi, insanın aldanması, nefesine yenik düşmesi ve şeytanın hilelerine karşı mağlûp olması (Söylemez, 2017) durumlarında ortaya çıkan marazi bir hastalık olarak tanımlanır. İnsana sıkıntı veren ve taciz eden, fısıltı şeklinde gizli ses ve şeytanın insan kalbine attığı şüpheler (Demirdöğmez, 2017) olarak da tanımlanan vesvese "vesvâs" kelimesinin şeytana isim olması da aynı manayla alakalıdır ki, şeytan "vesvesenin kaynağı" demektir. (Websit1, 2019)

Vesvesenin ilk makes bulunduğu yer kalptir. O, burada diğer azalara kalp vasıtasıyla yayılır. Onun içindir ki, vesvesenin ilk tesiri kalpte hissedilir. Tabii ki bu tesir, kabul veya red şekillerinden biri halinde tecelli eder. (Websit1, 2019) "Şeytan, evvelâ şüpheyi kalbe atar. Eğer kalp kabul etmezse, şüpheden şetme döner. Hayale karşı şetme benzer bazı pis hatıraları ve münâfi-i edep çirkin halleri tasvir eder. Kalbe 'Eyvah!' dedirtir, ye'se

düşürtür.” (Sözler; 2001) Nursî'nin bu ifadesi vesvesenin kaynağını anlamak açısından son derece önemlidir. Çünkü şeytanın telkinleri olan vesvese ve türevlerinin beslenme kaynağı cehalettir. Şeytanın telkinlerinin ve vesvese türevlerinin en büyük düşmanı ilimdir. Onları tanımak, mahiyetlerini bilmek onlardan kurtulmak için yeterlidir. Yaşantımızın her alanında ve günlük hayatımızın her anında bizimle birlikte olan vesvese bizim zaaflarımızdan ve bilgisizliğimizden faydalanır. En önemli işlerinizi yaparken aklınıza olmadık şeyler getirerek sizi demoralize eder, sizi kararsız bırakarak performansınızı düşürtür. Yerleştikçe kontrolü eline alır ve her istediğini yaptırır. Sıkıntı, stres ve panik atak şeklinde kendini gösteren rahatsızlık bir müddet sonra baş ağrısı, mide ağrı ve benzeri şekilde de ortaya çıkabilir.

Tereddütlerimizin ve hislerimizin aşırı derecede yoğunlaşması artık durumun psikolojik hastalıklara dönüştüğünü ve beraberinde biyolojik hastalıkların da oluşmasına kaynak teşkil ettiklerini gösterir. Sabah evden çıkarken kapıyı kilitledim mi?, Kilitlemedim mi?, Acaba ocağı kapatmış mıydım?, Namaza durdum ama abdestim var mıydı?, Niyet etmiş miydim?, Namazdayken aklıma bu çirkin şeyler niye geliyor? gibi bir birini takip eden binlerce obsesif soru, tipik takıntılı davranışlar olarak bilinir ve bu belirtiler manevî hastalığın ilk aşamasıdır. Şeytan şüpheyi kalbe atar kenara çekilip seyredir. Birey bu şüphe ile mücadeleye girer. Bu çirkin şeyler kalbimde olmasaydı aklıma gelmezdi der, demek ki kalbimde bozulmuş, ama namazdayım Allah'ın huzurundayım kalbim bozulmuş olsaydı burada olmazdım diyen birey kendini karmaşık bir mücadelenin içinde bulur. Birey mevcut durumunu garantiye almak istiyor. Kapıyı kilitlemiş olması, ocağı kapatmış olması ona güven verecektir. Yâ da namazda iken, abdestinde ve niyetinde emin olması onun ibadetini garanti altına alacaktır. Kısacası birey, kendini, sahip olduklarını ve imanını garanti altına almak istiyor. Bireyin garantici olması, daha çok sorgulama yapmasını, sorgulamada onun daha çok vesveseye maruz kalmasını sağlıyor. Burada bireyin vesvese ile olan mücadelesi aslında ilimle cehalet arasında gerçekleşen bir mücadeledir. Çünkü yukarıdaki sorular obsesif özellikte olduğu için takıntı düzeyindedir. Eğer takıntının kaynağı olan vesveseyi tanısan, mahiyetini bilsen senden uzaklaşacak, tanımasan hakkında bilgi sahibi değilsen zihninde gittikçe büyüyecektir. Nursî vesvese ile baş etme yolunu “... Mahiyetini bilmezsen devam eder, yerleşir. Mahiyetini bilsen, onu tanısan gider” (Sözler, 2001) ifadesi ile göstermiştir. Bu bağlamda vesvesenin kendisini, kaynağını ve mahiyetini bilmek vesvese ile baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Tabii burada esas olarak zihnimizi ve duygularımızı mutmain edecek olan şey hayal suretinde gelen vesvesenin hüküm olmadığı gerçeğinde inandırıcı olmaktır. Aklımızdan geçen her şey bizim gerçek özelliğimizi yansıtmaz, şeytanın telkinidir, diyerek önemsememek veya meşgul olduğumuz işimize dikkatimizi yoğunlaştırarak devam etmek bizi şeytanın vesvesesinden kurtaracaktır.

Vesvesenin ikinci aşaması takıntı özelliğindeki davranışların zorlamaya dönüşmesidir. “Yani acaba yaptım mı, yapmadım mı?” endişesi bireyi

Tereddütlerimizin ve hislerimizin aşırı derecede yoğunlaşması artık durumun psikolojik hastalıklara dönüştüğünü ve beraberinde biyolojik hastalıkların da oluşmasına kaynak teşkil ettiklerini gösterir.

*Vesvesenin
üçüncü aşaması
kaçınma
aşamasıdır.
Artık hayatınıza
kısıtlamalar
getiriyorsunuz.*

kontrole zorlar. Birey kilitlemiş olduğu kapıyı defalarca tekrar tekrar kontrol eder. Abdestinde şüpheye düşen birey namazını bozar yeniden abdest alır. Defalarca niyet etmiş olmasına rağmen acaba deyip bir türlü namaza duramaz. Namazda iken aklına gelen çirkin bir şey için defalarca tövbe eder. Bu davranışlar tipik kompulsif davranışlardır. Artık takıntının bir adım ötesindedir. Aklınıza takılan şeyle mücadele etmiyorsunuz. Ondan kurtulmak için eylemi yeniliyorsunuz bazen bu işlemi defalarca tekrarlıyorsunuz. Ama halen içinizin rahat olmadığı hissi ile yaşıyorsunuz ve zarara düşüyorsunuz. Nursî bu hakikati, "... şeytanın işini kendi kalbine mal eder. Onun sözünü ondan zanneder. Zarar anlar, zarara düşer" (Sözler, 2001) şeklinde tanımlayarak şeytanın isteğinin de tam bu olduğunu belirtir. Şeytan insan kalbine verdiği vesvese ile sadece insanın imanına, ibadetlerine zarar vermiyor aynı zamanda insanın psikolojisini bozarak sosyal ve kişisel hayatını da zir-ü zeber ediyor. Çünkü artık yaptığınız her işten şüphe ediyorsunuz, tekrar tekrar başa dönüp yeniden yapıyorsunuz ama yine de şüpheleriniz izale olmuyor. Artık vesvesenin son aşamasına zemin hazırlıyorsunuz, şüpheleriniz ve takıntılarınızdan vazgeçemediğiniz için yaptığınız işten vazgeçiyorsunuz, bulunduğunuz ortamı terk ediyorsunuz. Nursî bu vesveseden kurtulmanın çaresi olarak "Mesela sen ayat-ı İlahiyeyi tefekkür ediyorsun. Birden bir maraz, ya bir iştiha, ya bevl gibi bir emri müheyyiç şiddetle senin hissinde dokunuyor. Elbette senin hayalin, deva-i illet ve kaza-i hacetin levazimatını görecek, bakacak, onların münasip süflî suretleri nescedecek ve gelen manalar ortalarından geçecekler. Gececeklere ne beis vardır, ne televvüs var ve ne zarar var ve hatar vardır. Yalnız hatar ise hasr-ı nazardır, zann-ı zarardır" (Sözler, 2001) açıklamasını yaparak eğer senin başın, böyle bir tedai-yi efkara mübtela ise sakın telaş etme, intibaha geldiğin an dön tavsiyesinde bulunmuştur. Bu marazdan kurtulmak isteyen birey marazın üstüne gitmemeli, ilgilenmemeli, ona önem vermemeli ve dikkatini ona yönetmemelidir. Aksi durumda bireyin dikkatiyle kuvvet bulan maraz bireyi rahatsız etmeye devam edecektir.

Vesvesenin üçüncü aşaması kaçınma aşamasıdır. Artık hayatınıza kısıtlamalar getiriyorsunuz. Yaptığınız her işi şüphelerinizden dolayı terk ediyorsunuz, yaşam alanınızı daraltıyor, iş yapabilme gücünüze bariyerler koyuyorsunuz. Soyutlanma ve yalnızlaşma duygusu sizi ciddi bir kaygı kısıpına alıyor. Nursî bu aşamayı "vesveseli adam zanneder ki, kalbi, Rabbine karşı su-i edepte bulunuyor. Müthiş bir helecan ve heyecan hisseder. Bundan kurtulmak için huzurundan kaçır, gafflete dalmak ister." ifadeleriyle açıklamaktadır. Bu durumdaki birey dini inancından tamamen vazgeçmiş değildir. Ancak içinde bulunduğu durumdan dolayı Rabbine karşı mahcubiyet içindedir. Bu nedenle gerçeklerden kaçtığı için dini vecibelere, kavramlara ve kurallara yeni anlamlar yükleme başlar. Örneğin, cehennem gitme ihtimaline karşı ateşsiz bir cehennem inancı geliştirerek ahretteki varlığını garanti altına almaya çalışır. Yada yapması gereken bir işi yapmaması durumunda bir şey olmayacağını çevresindeki insanlara onaylatmaya çalışarak kendini garantiye alır. İşte bu marazın merhemini Nursî "Zira

teessür gösterdikçe, ehemmiyet verdikçe, senin o zaif tahatturun melekeye döner. Bir maraz-ı hayali olur. Korkma, maraz-ı kalbi değil. Şu manevî tahattur ise galiben ihtiyarsızdır.”(Sözler, 2001) cümlesi ile açıklıyor. Bireyin kendisini rahatsız eden bu marazi hastalıkların kaynağını bilmesi, kendi istekleri ile şeytanın isteklerinin farklı şeyler olduğundan emin olması, bu telkinlerin hayali mi yoksa kalbi mi olduğunu anlamasını kolaylaştıracaktır. Kalbi ve hayali telkinleri ayırt etme yetkinliğini kazanan birey hangi telkinlerle ilgileneceğini, hangileriyle ilgilenmeyeceğini bilir ve bu tür marazlarla kolay baş edebilir.

İnsanlar vesvesenin bu aşamalarının herhangi birini yaşıyor olabilecekleri gibi iki aşamayı ya da üç aşamayı da aynı anda yaşıyor olabilirler. Balon metaforu vesvese hastalığının tedavisinde iyi bir örnektir. Elinizde şişirilmemiş bir balon var, onun üzerine takıntı yazın, kaygı yazın, vesvese yazın ve şişirilmemiş balon üzerindeki bu yazıların size nasıl görüldüğüne bakın, muhtemelen sönük ve etkisiz olarak görüneceklerdir. Şimdi balonu şişirin, şişirdikçe balon üzerindeki yazılar daha parlak ve daha görünür hale gelecektir. Yeterince şişirdiğinizi düşünüyorsanız biraz havasını alabilirsiniz. İsterseniz balonun havasını tamamen alabilir, balonu söndürebilirsiniz. Balonu şişirmek, söndürmek, çok hava vermek, havasını azaltmak sizin elinizdedir. Çok şişirseniz balonunuz patlayacak, az şişirseniz sönük görünecek. Balonunuzun şişkinliğini istediğiniz seviyede tutabilirsiniz. Vesvese, balonun kendisidir, ne kadar dikkat eder, önem vererseniz o kadar şişecektir. Onu tanısanız mahiyetini bilseniz sönecektir. Ama kaygınızı tamamen yok etmeyin. Görev ve sorumlulukların ciddiye alınması açısından bunun uygun seviyede tutulması gereklidir. Balonunuzu patlayacak kadar da şişirmeyin.

Vesvesenin Tür ve Türevleri

Vesvesenin ortaya çıkış biçimine ve kaynağına göre türleri olduğu gibi birey üzerinde meydana getirdiği etkiye göre türevleri de vardır. Vesvese-i Sarık, Vesvese-i Şeytan, Vesvese-i Medeniyet ve Vesvese-i Siyasiye vesvese türleri olarak tanımlanırken, Merak, Şekva ve Evham ise vesvesenin türevleri olarak bilinir.

Vesvese-i Sarık: Hırsız vesvese olarak tanımlanan bu vesvese çeşidi doğrudan Kur’an’ı Kerim’i hedef alır. İnsanları Kur’an’dan soğutmak için onlara çeşitli vesveseler verir. Nursî bu vesvese çeşidinin Kur’an-ı Kerim’e karşı acziyetini şu cümle ile ifade ediyor. "Evet vesvese-i sârik, bâvehm-i şübhe-i târik, ne haddi var ki o mârik, girebilsin bu bârik kasra. Hem şârik ki, sur sureler şâhik, her kelime bir melek-i nâtık ki: Lâ İlahe İlla Hu..." (Sözler, 2001) Yani Kur’an-ı Kerim’in mucizeliği, ilmi, üslubu ve sunduğu deliller o kadar ikna edici ve o kadar muhkem ki şüpheye yer vermez. Kur’an-ı Kerim’i dikkatli ve tarafsız olarak tetkik eden herkes tatmin olur. Kur’an-ı Kerim sarsılmaz, parlak ve sağlam surları olan bir saray gibidir. Bu saray, öyle korunaklı ve yüksek bir yerdedir ki, bu saraya vehim, kuruntu ve vesvese hırsızları asla giremez. Kur’an-ı Kerim’e sığınanlar, insi ve cinni şeytanların hile ve vesveselerinden emin olur.

Vesvesenin ortaya çıkış biçimine ve kaynağına göre türleri olduğu gibi birey üzerinde meydana getirdiği etkiye göre türevleri de vardır.

Merak tek başına sıradan ve günlük hayatımızda sıkça kullandığımız normal bir kavramdır.

Vesvese-i Şeytan: Bireyin dinine ve dini vecibelerine yönelik olan vesveselerin hemen hepsinde şeytanın etkisi vardır. Nefsin kaynaklık ettiği vesveselerde vardır elbette; ancak bu konuda şeytan farklı şekillerde ve isimlerde vesveselere kaynaklık etmektedir. Şeytani vesvesenin amacı bireyi manevî hakikatlerden uzaklaştırarak güvenilmez hale getirmektir. Bu konuyu Nursî "... safсата-yı nefis ve vesvese-i şeytandan gelen bir vehmi kabul eden adamlarla hakiki ve ciddi iş görülmez" (Sözler, 2001) cümlesi ile ifade etmektedir. Öte yandan nefisten gelen vesvese, şeytanın vesvesesine kıyasla daha gizli ve sinsidir. Bu gizlilik bir yönüyle nefsi vesveseyi daha güçlü hale getirir. Bu vesveselerle baş etmenin yolu ihlas ve sarsılmaz iman gücüdür.

Vesvese-i Medeniyet: Bireyin her şeye sahip olma ve layemut olma arzusu bu vesvesenin kaynağını oluşturur. Hırs-ı şöret, zındıka-i felsefe, sefahet-i medeniyet gibi arzular bireyi medeniyet vesvesesi girdabına sürükler. Bu dünyevî arzuların gereksiz ve önemsiz olduğunu Nursî şu sözlerle ifade ediyor. "İşte bu sadalara karşı vesvese-i medeniyet olan senin medeniyetçi sözlerin, sivrisineğin vızıltısı kadar da olmuyor." Medeniyet olarak sunulan cezbedici metalar özellikle gençleri dinden soğutarak dalaletle sürüklemektedir. Bu tehlikeye karşı dünyevî geçici hevesata bedel baki bir hayatı kazandıracak imanî hakikatler konusunda gençleri bilinçlendirmek gerekmektedir.

Vesvese-i Siyasiye: Siyasi konjonktürün gerekleri ile imanî hakikatler arasında kalan bireyin şaşkınlığı, tereddütleri ve kararsızlığı siyasi vesveseyi tanımlar. Birey oldukça iyi niyetli olarak siyasete girer, hatta siyaset yoluyla dinine hizmet edebileceğini düşünür. Ancak bu durumun mümkün olmadığını Nursî'nin şu sözlerinden anlayabiliriz. "Halbuki şu biçare gafil bilmez ki; siyaset-i hazıranın içine o kadar yalan hile ve şeytanet gitmiş; adeta vesvese-yi şeyatin hükmüne geçmiştir. Şu halde şu vesvese-yi siyasiyenin hakkı yoktur ki, vahy-i İlahinin tebliğ makamına kadar çıksın"

Merak: Merak tek başına sıradan ve günlük hayatımızda sıkça kullandığımız normal bir kavramdır. Hatta keşfetme, bulma ve benzeri durumlarda önem arz eden bir duygu olarak bilinir. Ancak bazı durumlara olan aşırı merakımız olumsuz sonuçlara neden olabilir. Bu dersi geçebilecek miyim? Okulu bitirebilecek miyim? Bu hastalığım iyileşecek mi? gibi sorular merakımızı iyice artırmaktadır. Nursî, "merak, hastalığı ikileştirir; maddî hastalığın altında merak ile manevî bir hastalığı kalbine verir; maddî hastalık ona dayanır, devam eder." (Sözler, 2001) ifadesiyle merakın manevî bir hastalığa nasıl dönüştüğünü ve bu manevî hastalığın maddî hastalığı nasıl artırdığını göstermektedir. Bu marazın çaresini yine Nursî "Eğer teslimiyetle rıza ile hastalığın hikmetini düşünmekle o merak gitse, o maddî hastalığın mühim bir kökü kesilir, hafifleşir, kısmen gider." (Sözler,2001) sözleriyle ifade eder. Nursî "merak, hastalığı ziyade ettiği gibi hikmet-i İlahiyeyi ittiham ve rahmet-i İlahiyeyi tenkit ve Hâlık-ı Rahîm'inden şekva hükmünde olduğu için aks-i maksadıyla tokat yer, hastalığını ziyadeleştirir."(Sözler, 2001) söylemi ile nasıl ki şükür nimeti ziyadeleştirir öyle de şekva; hastalığı, musibeti

tezyid eder gerçeğini bize göstermektedir. Bir hastalık olan merakın ilacı ise merak edilen şeyin hikmetini bilmek ve ona anlam vermektir.

Evham: Evham bireyin sürekli olarak bir şeylerin kaygısını yaşaması, sevdiği, değer verdiği insan ve objeleri kaybedeceği korkusunu taşıması ya da kuruntu, zan, tahmin, içe doğan şey olarak tanımlanan bir hastalıktır. Bir çeşit anksiyete bozukluğu olarak da bilinir. Olmayan olumsuz bir durumu bir hastalığı varmış gibi hayal ederek rahatsızlık duymak bu hastalığın en önemli belirtisidir. Merak evham ile birleştikçe hastalık on kat daha artar. Bu durumu Nursî, “Hususan evhamla bir dirhem maddî hastalık, bazen merak vasıtasıyla on dirhem kadar büyür. Merak kesilmesiyle, o hastalığın onda dokuzu gider.” (Sözler, 2001) şeklinde açıklayarak bunun ilacının ehemmiyet vermemek olduğunu belirtir. Dikkatini ona vermesen, önemsemesen evham dağılır, yerini sakinlik ve huzura bırakır. Aksi durumda evhamın uzun süre devam etmesi hakikate dönüşebilir. Özellikle asabi insanlarda habbeyi kubbe yapacak kadar fena bir hastalıktır evham. Bu durumun çaresi şudur ki, eğer bir şeyi kalben tasdik etmiyorsanız, demek ki o gerçek değildir. Gerçek değilse siz evham içindesiniz demektir. Evhamda çıkmak için kalben tasdik etmediğiniz şeyi aklınıza onaylatmanız gerekiyor.

Sonuç ve Tartışma

İnsan bu dünyaya daimi olarak kalmak için gönderilmemiştir. Ebedi bir âleme hazırlık aşaması olan bu dünyada insanlar diğer varlıklara nazaran daha üstün olarak yaratılmışlardır. Ancak bu üstünlük beraberinde sorumluluk alma, karar verme gibi görevler de getirmiştir. Bu görev ve sorumluluklarını yerine getirmesi için insana bir ömür sermayesi verilmiştir. Ömür sermayesini sarf ederken maddî manevî çeşitli hastalıklara ve musibetlere maruz kalır. Hikmetli ve imtihan sırrı olarak bilinen hastalık ve musibetlerin insanlar üzerinde çeşitli şekillerde etkileri vardır. Bu etkiler insanın dünya ve ahiret hayatı için önem arz etmektedir. Öyle ki bazen manevî bir hastalık bizim su-i zannımızla maddî bir hastalığı beraberinde getirebilir. Bazen de maddî bir hastalığımıza olan aşırı merakımız evhamla birleşince manevî hastalıkların ortaya çıkmasına vesile olduğu gibi maddî hastalığın büyümesini de sağlayabilir. İşte bu marazi hastalığın en çok bilineni vesvesedir. Vesvese her ne kadar şeytanın bir telkini olduğu bilinse de bunda nefsin de etkisi olduğu bilinmektedir. Vesvese acaba sorusu ile başlar ve bir takıntı olarak karşımıza çıkar. Takıntı avamî lisanla olmadık zamanlarda olmadık şeylerin aklımıza gelmesi ve gitmemek için diremesidir. Bu durumda karşımıza vesvesenin ikinci aşaması olan zorlantı aşaması çıkacaktır. Bu aşamada aklınıza takılan durumu kontrol etme ve bu kontrolü defalarca yapma eğiliminde olacaksınız. Kapıyı kilitlemiş olmanıza rağmen defalarca kapıyı kontrol edersiniz. Namazda iken aklınıza çirkin bir şey gelir, defalarca tövbe edersiniz ama halen içiniz rahat değildir. Bu durumun devam etmesi vesvesenin üçüncü aşaması olan kaçınma aşaması ile yüzleşmemizi sağlar. Kaçınma, bireyin namazda aklına takılan çirkin şeylerden dolayı kalbinin bozulduğunu düşünerek namazı terk edip gaflete dalmasıdır. Şeytanın tam da istediği şey

Eğer bir şeyi kalben tasdik etmiyorsanız, demek ki o gerçek değildir. Gerçek değilse siz evham içindesiniz demektir. Evhamda çıkmak için kalben tasdik etmediğiniz şeyi aklınıza onaylatmanız gerekiyor.

budur. Ancak bu durum bireyin namazı terk etmesi ile bitmiyor. Çünkü artık obsesif kompulsif davranış bozukluğuna sahip olan bireyin sosyal hayatı da bozulmuştur. Kaygı düzeyi çok yüksek ve her şeyden endişelidir.

Bu hastalıkla baş etme yolunu Nursî şu ifadelerle açıklıyor. “Ehemiyyet verdikçe şişer; ehemmiyet vermezsen söner. Ona büyük nazarıyla bak-san büyük; küçük görsen küçülür. Korksın ağırlaşır, hasta eder; havf etmezsen hafif olur, mahfi kalır. Mahiyetini bilmezsen devam eder, yerleşir; mahiyetini bilsen, onu tanısan, gider.” (Sözler, 2001). Eğer takıntıyı tanıyor, önemsiz olduğunu biliyor ve itibar göstermiyorsak kendiliğinden gidecektir. Yani hastalığın tedavisi tamamen bireyin idaresine bağlıdır. Bu bağlamda birey zihninin özgür olması, yasaklara maruz kalmaması ve sınırlandırılmaması gerekir. Çünkü zihnin özgür olması duygusal tatmin ve mantıksal tasdik açısından önemlidir.

Pembe fil metaforu bu hastalığın tedavisinde kullanılabilecek iyi bir örnektir. Bir pembe fil hayal edin ve zihninizde canlandırın. Sonra bir dakika boyunca pembe fili aklınıza getirmeyi yasaklayın hiç düşünmeyin ve sonra bir dakika boyunca zihninizi serbest bırakın. Pembe fili ister aklına getirsin, isterse getirmesin. Sonra dönüp kontrol edin, pembe filin aklınıza gelmesini yasakladığınız bir dakikalık sürede pembe filin aklınıza gelme sıklığı, zihniniz serbestken aklınıza gelme sıklığından çok daha fazla olduğunu göreceksiniz. Ben bu takıntıyı düşünmeyeyim, aklıma getirmeyeyim, bundan kurtulayım dedikçe aslında onu çağırıyorsunuz. Bu durumda zihninizi serbest bırakın, aklınıza gelmesini istemediğiniz takıntı aklınıza gelir, gider dolaşır, ilgi görmeyince kaybolur bir daha gelmez.

Kaynakça

- Burak, T. (2019). <https://www.risalehaber.com/bir-psikolog-vesvese-risalesinin-nasil-sifa-oldugunu-anlatiyor-365215h.htm> Erişim tarihi 10.11.2019.
- Demirdöğmez, A. (2017). https://www.yeniasya.com.tr/ahmet-demirdogmez/risale-i-nur-gozuyle-vesvese_441855. Erişim tarihi 10.11.2019
- Nursî, B. S. (2001). Risale-i Nur Külliyyatı, Mesnevi-i Nuriye, İşaratül İcaz. Yeniasya Neşriyat.
- Nursî, B. S. (2001). Risale-i Nur Külliyyatı, Asar-ı Bediye. Yeniasya Neşriyat.
- Nursî, B. S. (1992). Risale-i Nur Külliyyatı, Asa-yı Musa. Sözler Yayınevi.
- Nursî, B. S. (2001). Risale-i Nur Külliyyatı, Sözler; Sözler Yayınevi.
- Özdemir, A. (2014). https://www.yeniasya.com.tr/ahmet-ozdemir/nefis-seytandan-ders-alirsa_217317
- Söylemez, A. (2017). Risale-i Nur'da vesvese bahsi, Yeni Asya Gazetesi. Erişim tarihi 10.11.2019
- Yokuş, F. (2019). https://www.yeniasya.com.tr/fatih-yokus/ihlas-vesvese_490135. Erişim tarihi 10.11.2019
- WEBSİT1: <https://www.yeniakit.com.tr/haber/vesveselerden-nasil-kurtulabiliriz-427269.html>. Erişim tarihi. 10.11.2019