

Modern Hayatın Sessiz Misafiri: Kaygı

Kaygı, insanın gelecekte karşılaşabileceğini düşündüğü tehlikelere, belirsizliklere veya zorluklara karşı hissettiği endişe ve huzursuzluk hâlidir. Günlük hayatta hemen herkes; bir sınav öncesinde, önemli bir görüşmeden önce, sevdiklerinin sağlığıyla ilgili durumlarda veya iş hayatındaki belirsizlikler karşısında kaygı yaşayabilir.

Aslında kaygı, Allah'ın insan fıtratına yerleştirdiği doğal bir uyarı mekanizmasıdır. İnsanı tedbir almaya, dikkatli davranmaya ve sorumluluklarını yerine getirmeye yöneltir. Ancak bu duygu ölçüsünü aştığında, kişinin hayatını zorlaştıran sürekli bir korku ve huzursuzluk hâline dönüşebilir.

Sürekli ve yoğun kaygı, insanın hem ruhsal hem de bedensel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Dikkat dağınıklığı, uyku problemleri, sosyal ilişkilerde zorluk, baş ağrısı, mide-bağırsak yakınmaları ve yaşam kalitesinde düşüş bunlardan bazılarıdır. Uzun süre devam eden yoğun stresin bağışıklık sistemi, kalp-damar sağlığı ve sindirim sistemi üzerinde de olumsuz etkileri olabileceği bilinmektedir. Ayrıca bazı kişiler bu süreçte sigara, alkol veya aşırı yeme gibi sağlıksız alışkanlıklara da yönelebilir.

Bununla birlikte, insanın günlerce hatta aylarca kaygı duyduğu birçok olayın, yıllar sonra önemini tamamen yitirdiği de bir gerçektir. Sınav sonucu, iş görüşmesi veya günlük hayatın birçok problemi zamanla geride kalır. Bu nedenle insanın, içinde bulunduğu sıkıntıları daha geniş bir perspektiften değerlendirmesi ve geçici olanı kalıcı olandan ayırması önemlidir.

Kaygı Bozukluğu ve Modern Tıbbın Yaklaşımı

Kaygı, kişinin günlük hayatını sürdürmesini zorlaştıracak düzeye ulaştığında psikiyatride anksiyete bozukluğu olarak değerlendirilir. Günümüzde, stres ve kaygı dolu yaşantının getirdiği hastalıklardan biri olan “panik atak”, literatürde “sıkıntı hastalığı” olarak da bilinir. Uzmanlar, bu hastalığın hızla yayıldığını ve her geçen gün daha fazla insanı etkilediğini belirtmektedirler. Araştırmalara göre Batılı ülkelerde her 100 kişiden en az 10'u panik atak hastasıdır ve bu oranın önümüzdeki yıllarda daha da artacağı öngörülmektedir.

Modern tıp; kaygı bozukluklarının tedavisinde ilaçlar, psikoterapi ve stres yönetimi yöntemlerinden yararlanmaktadır. Bu tedaviler birçok insan için önemli faydalar sağlayabilmektedir. Ancak, huzurlu ve rahat bir psikolojiye sahip olmanın, sadece tıbbi müdahalelerle değil, insanın ruhsal dünyasını da güçlendirmesiyle mümkün olabileceği bilhassa vurgulanmaktadır.

Kur'an-ı Kerim'in Kaygıya Bakışı

Kur'an-ı Kerim, insanın gerçek huzuru Allah'a yönelmekte bulacağını bildirir.

Kaygı, korku, ümitsizlik, yeis ve üzüntü gibi duygular, insanın Allah'a tam anlamıyla tevekkül etmemesi durumunda ortaya çıkar. Kuran'a göre, samimi iman eden bir insanın kalbinde neşe, huzur ve mutluluk hakimdir. Çünkü mümin bilir ki, hayatındaki hiçbir olay Allah'ın bilgisi ve dilemesi dışında gerçekleşmez. Bu bilinç, insanın kalbine güven ve sükûnet verir.

Allah, iman eden kullarına şöyle buyurmaktadır:

“Erkek olsun, kadın olsun, bir mü'min olarak kim salih bir amelde bulunursa, hiç şüphesiz Biz onu güzel bir hayatla yaşatırız ve onların karşılığını, yaptıklarının en güzeliyle muhakkak veririz.” (Nahl Suresi, 97)

Bu ayet ile Allah'a iman eden ve salih amel işleyen bir insanın, dünyada da ahirette de huzurlu, mutlu ve kaygıdan uzak bir hayat süreceğini müjdelemektedir.

Kuran'da birçok ayette, Allah'a güvenen ve teslim olanların kalplerinin huzur bulacağı, hiçbir şekilde korku ve üzüntüye kapılmayacakları bildirilmiştir. Rad Suresinde şöyle denilmektedir:

“Onlar, iman edenler ve kalpleri Allah'ın zikriyle mutmain olanlardır. Bilin ki, kalpler ancak Allah'ın zikriyle mutmain olur.” (Rad Suresi, 28)

Mümin için Allah'ı anmak yalnızca dil ile yapılan bir ibadet değil; O'na güvenmek, O'nun rahmetini umut etmek ve her durumda O'nun hikmetine teslim olmaktır.

Tevekkül ve Kadere İman

Kaygıyla başa çıkmada en önemli manevi dayanaklardan biri tevekküldür. Tevekkül; gerekli sebeplere başvurduktan sonra sonucu Allah'a bırakmak ve O'nun takdirine güvenmektir.

İnsan başına gelecek olan her şeyin Allah'ın bilgisi ve takdiriyle gerçekleştiğini bildiğinde, iç dünyasında derin bir huzur ve güven hisseder.

Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyrulur:

“De ki: ‘Bizim başımıza, Allah’ın bizim için yazdığından başkası gelmez. O bizim Mevlamız’dır. Mü’minler yalnızca Allah’a tevekkül etsinler.’” (Tevbe Suresi, 51)

Bu bilinç, insanın elinden geleni yaptıktan sonra sonucu sürekli zihninde büyütmesini engeller. Çünkü mümin bilir ki, Allah’ın takdir ettiği her şeyde mutlaka bir hikmet vardır ve kaderi onun için en güzel olandır.

İnsan kendini tam anlamıyla Allah’a bırakır, keskin bir dikkatle Allah’a bağlanır ve her işinde O’na güvenirse, kaygı tamamen ortadan kalkar. Kaygı duyduğu herhangi bir konuyu birkaç yıl sonra hatırlamayan insan, bu dünyada yaşadığı sıkıntıların geçici olduğunu ve asıl huzurun Allah’a teslimiyette olduğunu idrak eder.

Korkutma Karşısında Müminin Tavrı

Kur'an'da inkârcıların müminleri korkutmaya, onları kaygı ve endişeye sürüklemeye çabalarına dair birçok örnek yer almaktadır.

Örneğin, Uhud Savaşı’ndan ardından müşrikler, müminlerin moralini bozmak, onları korkutmak ve yıldınlığa düşürmek amacıyla “İnsanlar size karşı ordu topladı; onlardan korkun” şeklinde propaganda yapmışlardır. Amaçları, müminlerin kalplerine korku ve kaygı salmak, onları psikolojik olarak zayıflatmaktır. Ancak bu sözler onların imanını zayıflatmamış, aksine artırmıştı. Kuran’da bu olay şöyle anlatılır:

“Onlar öyle kimselerdir ki, insanlar kendilerine: ‘Düşmanlarınız size karşı ordu topladı, onlardan korkun’ dediklerinde, bu onların imanını artırdı ve ‘Allah bize yeter, O ne güzel vekildir’ dediler.” (Al-i İmran Suresi, 173)

Müminler, müşriklerin psikolojik baskısına boyun eğmemiş, aksine bu tehdit karşısında imanları daha da güçlenmiştir. Müminler, “Allah bize yeter, O ne güzel vekildir” diyerek tevekkül göstermişlerdir.

Bu olay, kaygı ve korkunun Allah’a teslimiyet ve tevekkül ile nasıl bertaraf edilebileceğini gösteren çok önemli örneklerdendir. Allah’ın koruması altında olduklarını bilen müminler dışarıdan gelen

hiçbir tehdit veya korkutma çabası karşısında sarsılmazlar. Bu, Allah'a güvenen bir insanın, en zorlu şartlarda bile huzur ve cesaret bulabileceğinin en güzel delilidir.

Kuran'da birçok örnekle, müminlerin kaygı ve korkuya karşı nasıl bir ruh hali içinde olmaları gerektiği öğretilir. Allah'a tam teslimiyet ve tevekkül, insanı her türlü psikolojik baskıdan, korkudan ve kaygıdan koruyan en güçlü kalkandır. Mümin, başına ne gelirse gelsin, Allah'ın kendisine yeteceğini ve her şeyin O'nun kontrolünde olduğunu bilerek yaşar.

Peygamberlerin Kaygı Karşısındaki Örnek Tavrıları

Peygamberlerin hayatı, en zor ve en sıkıntılı anlarda Allah'a güvenmenin, O'na teslim olmanın ve tevekkül etmenin en güzel örnekleriyle doludur. Onlar, karşılaştıkları ağır imtihanlar karşısında korkuya ve ümitsizliğe kapılmamış; Allah'ın yardımına olan kesin imanlarıyla hareket etmişlerdir.

Bunun en çarpıcı örneklerinden biri Hz. Musa (a.s.)'ın hayatında görülür. Firavun'un ordusu arkalarına yettiğinde, önlerinde ise Kızıldeniz uzanırken kavmi büyük bir korkuya kapılmış ve: **“Gerçekten yakalandık!”** (Şuara Suresi, 61) demişti.

Ancak Hz. Musa (a.s.), Allah'a olan sarsılmaz güveniyle;

“Hayır! Şüphesiz Rabbim benimle beraberdir, bana yol gösterecektir.” (Şuara Suresi, 62) demiştir.

Nitekim Allah, denizi yararak müminlere kurtuluş yolu açmış, Firavun ve ordusunu ise suda boğmuştur. Bu olay, insanın en çaresiz görünen anlarda bile Allah'ın yardımından ümidini kesmemesi gerektiğini gösteren büyük bir ibrettir.

Benzer şekilde, Peygamber Efendimiz (sav) de hicret sırasında Sevr Mağarası'nda müşrikler tarafından aranırken, yanında bulunan Hz. Ebû Bekir'in endişelendiğini görünce ona şöyle demiştir:

“Üzülme, çünkü Allah bizimle beraberdir.” (Tevbe Suresi, 40)

Bu söz, tevekkülün ve Allah'a güvenmenin en güzel ifadelerinden biridir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.), en tehlikeli anlarda bile Allah'ın yardımına güvenmiş, bu güveniyle yanında bulunanlara da huzur ve cesaret vermiştir.

Kur'an'da anlatılan bu örnekler, müminlere yalnızca tarihî olayları bildirmek için değil, her devirde karşılaşılabilecekleri zorluklar karşısında nasıl bir ruh hâli içinde olmaları gerektiğini öğretmek için verilmiştir. Allah'a güvenen, gerekli sebeplere sarıldıktan sonra sonucunu O'na bırakan kimse, en ağır imtihanlarda bile kalbinde huzur ve güven bulur. Çünkü bilir ki, Allah'ın yardımı müminlerle beraberdir ve O'nun takdir ettiği her işte mutlaka bir hikmet vardır.

Kaygıdan Kesin Kurtuluşun Yolu

Kaygı, insan olmanın tabîî bir parçasıdır. Ancak kaygının insanın kalbini kuşatmasına ve hayatına hâkim olmasına izin vermemek gerekir.

Mümin, üzerine düşen sebeplere sarılır, gerekli tedbirini alır ve ihtiyaç duyduğunda uzmanlardan destek almaktan çekinmez. Bütün bunları yaptıktan sonra ise sonucunu Allah'a bırakır ve O'nun takdirine gönülden razı olur.

İşte Kur'an'ın öğrettiği tevekkül anlayışı budur. Tevekkül, çalışmayı ve gayret etmeyi terk etmek değil; elinden geleni yaptıktan sonra kalbi Allah'a bağlayarak huzur bulmaktır.

Yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

"Şüphesiz Allah sabredenlerle beraberdir." (Bakara Suresi, 153)

İnsan için gerçek güven ve huzurun kaynağı Allah'tır. Modern tıp, kaygı bozukluklarının tedavisinde önemli imkânlar sunmakta; ilaçlar ve psikoterapi birçok kişi için fayda sağlamaktadır. Bununla birlikte, mümin bilir ki kalbe asıl sükûnet veren, Allah'a iman etmek, O'na güvenmek ve her işte O'na yönelmektir. Çünkü yaşanan hiçbir olay Allah'ın ilmi ve hikmeti dışında gerçekleşmez. Bu bilinç, insana umut, metanet ve iç huzuru kazandırır.

Sonuç olarak, kaygı zaman zaman hayatın bir gerçeği olarak ortaya çıksa da, mümin için ümitsizliğin sebebi değildir. İman, tevekkül, sabır ve dua; kaygı karşısında en güçlü manevi dayanaklardır. Allah'a güvenen, O'nun rahmetine sığınan ve kaderindeki hikmete teslim olan kimse, en zor zamanlarda bile kalbinde sarsılmaz bir huzur hisseder. Çünkü bilir ki Rabbi, kendisi için daima en hayırlısını takdir edendir.