



Psikiyatrist ve nöropsikolog Prof. Nevzat Tarhan'dan  
önemli açıklamalar

# HASTALAR RİSALESİ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN GÜÇLENMESİNE VESİLE OLUYOR



Üsküdar Üniversitesi Rektörü, psikiyatrist ve nöropsikolog Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Hastalar Risalesi'nin hastalıkla barışmaya sebep olduğunu, dolayısıyla bağışıklık sisteminin güçlendirdiğini söyledi.

Tarhan, Risale Akademi'nin geçtiğimiz yıllarda düzenlediği "Hastalar Risalesi Ekseninde Manevi Bakım Olarak Hastalık ve Hastalar Çalıştayı"nda konuşmuştu.

**Tarhan'ın konuşması şöyle:**

**Hastalar Risalesi gibi bir risale geçmiş çağlarda ihtiyaç olmamış**

"Bu çağın özellikleriyle Hastalar Risalesi arasında bir bağlantı var mı?" diye bu soruya bir cevap bulmaya çalıştım. 100 sene önce de, birkaç yüz sene önce de hastalar var. O zaman da teselliler var ama Hastalar Risalesi gibi bir risalenin yazılması geçmiş çağlarda ihtiyaç olmamış. Çeşitli İslam âlimleri var buna benzer şeyler yazmışlar ama Hastalar Risalesi gibi kapsamlı ve bugünün ihtiyacına cevap veren bir kitaba rastlamadım ben.

**Hastalar Risalesi eski bir soruya yeni cevap veriyor**

Bu çağda neden ihtiyaç olmuş? Şimdi bu çağda kanser hastalığındaki istatistiklerde bir artış olduğu gibi bazı hastalıklarda da artış var. Diğer çağlara göre ciddi bir fark var. Böyle durumlarda eski sorulara eski cevaplar yeterli olmuyor ve aynı zamanda yeni sorular da ortaya çıkıyor. Yeni sorulara yeni cevaplar vermek gerekiyor. İşte Hastalar Risalesi insanlığın kadim sorusuna, eski bir soruya yeni cevap veriyor. Hastalar Risalesi aynı zamanda yeni ortaya çıkan sorulara da yeni hastalıklara da bir yorum, bir gibi bakış açısı getiriyor. Bu nedenle Hastalar Risalesi bu zamandaki insanın yeni bilgilere göre yeni yorumlar yapan ve ciddi bir teselli değeri olan eser olarak dikkati çekiyor.

**Allah'ı unutturmaya modernizm olarak gören bir akım var**

Hayır ne varsa, dini, Allah'ı hatırlatan ne varsa, engel olmaya çalışan vazifeli kişiler var. İnsan suretinde şeytan diyebileceğimiz kişiler var. Bu kişiler olacak. Bu bize geri adım attırmamalı. Sadece bazı belki eleştirilere karşı koruma kalkanını geliştirirsin. Düzenlemeni yaparsın, ona göre yoluna devam edersin.

Bu asırla ilgili Bediüzzaman Said Nursi Hazretlerinin şöyle bir cümlesi var. "Bu asrın hayat-ı insaniye, hususan hayat-ı ictimaiyesi öyle dehşetli, fakat cazibeli ve elîm, fakat meraklı bir vaziyet almış ki, insanın ulvî latifelerini, kalb ve aklını nefs-i emmarenin arkasına düşürüp pervane gibi o fitne ateşlerine

düşürttürüyor.” (Tarihçe-i Hayat)

Bu asrın özelliği olarak söylüyor. Yani bu asrın da insan hayatını dehşetli ve cazibeli elim ve meraklı yani yanlış ve kötü şeyleri cazibeli ve meraklı hale getirip insanları onun peşinden sürükleyen dünyevilik ve sekülerizm asrı. Allah'ı unutturmaya modernizm olarak hatta Allah'a yabancılaştırmayı bir görev olarak gören bir akım. Bu dönemde ben bir Hadis-i Şerife rastladım. Resulullah (a.s.m.) şöyle diyor; “Allah dünyaya şöyle vahyetmiştir; sana hırsıyla düşkün olanı mahrum et, seni önemsemeyip geri çekilene de ara, onu mahrum etme. Sana düşkün olanı kendine hizmetçi edin ve sana düşkün olmayana hizmetçi ol. Ey İmranaoğlu Musa eğer kulunun kalbinde dünya meşguliyeti üstünse, ben onun kalbini ihtiyaçla meşgul ederim. Ve ona ölümü unuttururum. Ona mal toplama hastalığı veririm. Onu ahiretten gafil bırakırım. Eğer kulunun kalbinde ahiret işleriyle uğraşmak üstünse, onun gayretini bana yöneltirim. Onu kullarıma hizmetçi kılarım. Kalbine zenginlik doldururum ve bedenine rahatlık veririm. Sen dünyada sanki garip imişsin ve yolcu imişsin gibi bir halde bulun.”

**“Din böyle diyor, Allah böyle diyor” diye konuştuğunuz zaman hemen bir önyargı oluşuyor**

Şimdi burada dünyaya ilgi duyduğumuz zaman, kalbimizde dünya sevgisi mi ağır basıyor yoksa ahiret sevgisi mi ağır basıyor? Bazı rivayetler var. Bu asırda, “kıyamete yakın musibetler artacak bu da insanların gafletten uzaklaşıp ayılmasına vesile olacak” deniyor. İşte bu çeşitli dabbetü'l-arz gibi musibetlerin artması, bunun gibi hastalıklar, tabii afetlerin artması bunu gösteriyor. Çünkü insanları ikaz eden semavi ikazcılarının önü kesilmiş ve din adına konuşanları konuşturamıyorlar. Öyle bir rejim kurulmuş. “Din böyle diyor, Allah böyle diyor” diye konuştuğunuz zaman hemen bir önyargı oluşmuş. Ve onun için “din adına konuşan dogmatik konuşuyor” diyor ve dini referans almayı kabul etmiyorlar. Böyle bir durumda birçok insanın da tesellisinin önü kesiliyor. Ve kader de hastalıklar ve musibetlerle insanları ikaz ettirerek, musibetleri ve hastalıkları artırarak insanların farkındalığını geliştirmeye çalışıyor.

**Hastalar Risalesinde gördüğüm en büyük özellik**

Benim Risale-i Nurda, bu Hastalar Risalesinde gördüğüm en büyük özellik, bizim psikiyatride kullandığımız bir şey vardır; “farkındalık” diye geçer. Yani bir insan geldiği zaman hastalıkla ilgili o kişide realite körlüğü var mı yok mu yani içgörüsü var mı yok mu? Kendi hastalığının, hatalarının eksikliğinin farkında mı değil mi? Bu farkındalık tarzında bir çalışma yapılır. Bunu hatta pozitif psikoloji eğitiminde özbilinç olarak söylenir yani kişinin kendini bilmesi. Özbilinçten sonra ikinci aşamada özyönetim geliyor. Ondan sonra üçüncü aşamada sosyal bilinç geliyor. Dördüncü aşamada ilişki yönetimi geliyor. Buradaki özbilinç dediğimiz kendini bilme ve farkındalık çalışmasını Hastalar Risalesinin çok ustaca yaptığını görüyoruz. İnsanda gaflet konusunun çok üzerinde durması ve gaflete karşı bir farkındalık çalışması yaptığının örneklerini görüyoruz.

Hastalar Risalesinde şöyle bir yer var: “Hem hastalık, insandaki aczini, zaafını ihsas eder. O aczin lisanıyla ve zaafın diliyle, hâlen ve kâlen bir dua ettirir. Cenâb-ı Hak insana hadsiz bir acz ve nihayetsiz bir zaaf vermiş, tâ ki daimî bir surette dergâh-ı İlâhiyeye iltica edip niyaz etsin, dua etsin. İnsanın hikmet-i hilkatî ve sebab-i kıymetî olan samimî dua ve niyazın bir sebebi hastalık olduğundan, bu nokta-i nazardan şevkâ değil, Allah'a şükretmek ve hastalığın açtığı dua musluğunu, afiyeti kesb etmekle kapamamak gerektir.”

Yani burada hastalığın insana kalbini dünyadan Allah'a yöneltmek için bir fırsat olduğu vurgulanıyor. Musibetle karşılaşıldığı zaman o musibetin rivayetlere göre iki faydası var: Birisi insanı günahlardan arındırıyor, tasaffi ettiriyor. İkincisi de manevî makamını artırıyor. Ve bunu Hastalar Risalesinde çok

kullanmış. Ve “Hz. Eyyüb istirahat-i nefis için dua etmemiş belki zikir ve tefekkür-ü kalbiye mani olduğu zaman ubudiyet-i ilahiye için şifa talep etmiş” diyor. Yani burada dua ve tevekkülün kapılarını açması açısından Hastalar Risalesinin böyle yaklaştığını görüyoruz.

Bu farkındalık çalışması neden önemli? Yani psikiyatride bizim öğrencilik yıllarımızda bu farkındalığın çok üzerinde durulmuyordu. Kişinin kendini tanıması, analiz etmesi üzerinde durulmuyor. Kendini değiştirmeyi, ortamı değiştirmeyi, başkalarını değiştirmeyi daha çok önemseyen bir yaklaşım vardı. Son yıllarda insan beyninin nasıl çalıştığıyla ilgili bazı yaklaşımlar oldu. Mesela bunlardan birisi somatik algı, somatik marker hipotezi var. İnsan bilgisi, organizmadan organizasyona geçiş. Yani insan organizmasının, vücudunun nasıl çalıştığını daha iyi anladıkça, hayatla ilgili kararları daha sağlıklı veriyor. Somatik algı şöyle, midemizin, bağırsağımızın, kalbimizin, her organımızın beyinde biyokimyasal bir karşılığı var ve her organla ilgili beyinde bilgi dosyası var. Geçmiş yeme alışkanlığımızdan tutun, kalbimize ne dokunur, ne dokunmaz, tansiyonumuzu ne azaltır, ne azaltmaz gibi. Tansiyon aletini gördüğü zaman tansiyonu 24’e çıkan insanlar vardır.

### **Bilim ispat edemediği için “size öyle geliyor olmaz öyle şey” diyordu**

Beynimizin kendi kendini programlayan bir organ olduğu ve bu programlamanın değiştirilmesinin hastalıkların görünmeyen bir nedeni olduğu somatik marker hipotezinde belirtiliyor. Yani her organın beyinde bir markeri, bir temsil var. Psikosomatik hastalıklar hastalıkların önemli bir kısmıdır. Önemli bir kısmı da bağışıklık sisteminin çalışmaması sonucu ortaya çıkan hastalıklar, kanser gibi. Stres immun supress (baskılama) yapılıyor diye biliniyor. Yani stres altında olduğu zaman bir kişi bağışıklık sistemi baskılanıyor. Bağışıklık sistemi baskılandığı zaman vücudun savunma gücü zayıflıyor. O vücutta serbest olarak dolaşan kanser hücrelerinin önemli bir kısmı zararsız ve kontrol dışına çıkmaya başlıyor ve kanser oluşuyor. Yani zararsız hastalık çıkarmasının sebebi. Beyin organlarımızla otonom sinir sistemiyle -önceden otonom kabul ediliyordu. Şimdi otonom sinir sisteminin otonom olmadığı bu kelimenin uygun olmadığı anlaşıldı- sinir sisteminin beyinin çeşitli kimyasal mesajlarla mesela üzüldüğü zaman, korktuğu zaman öfke, nefret, kıskançlık, hangi duygu varsa onunla ilgili özel bir kimyasal karışımı beyin kana boca ediyor. O gidiyor hedef organlardaki reseptörleri etkiliyor, damar direnci artıyor, tansiyon yükseliyor veya ciltteki reseptörler etkileniyor alerji ortaya çıkıyor. Bağışıklık sistemine etki ediyor. İmmun hücrelerinin üretimini engelliyor, bağışıklık sistemi çöküyor. Yani hep örnekler vardır. Kişi yakınına kaybeder, 6 ay sonra kanser olur. Bu örnekler var. Bunu daha önce bilim ispat edemediği için “size öyle geliyor olmaz öyle şey” diyordu.

### **İnsan inanarak bir şey yaptığı zaman beynini programlıyor**

Mesela “korktu dili tutuldu”, “olmaz öyle şey” diyorduk ama şimdi bir insan korktuğu zaman bir şok yaşıyor. Beyin acth hormonu salgılıyor. O da kişinin hedef organı neresi? Beyindeki sözcük üreten alandaki networku bozuyor ve kişi konuşamamaya başlıyor, dili tutulmaya başlıyor. Bunların hepsi insanın ruh durumuyla beden durumu arasındaki sebep sonuç ilişkisi. Şimdi daha iyi alışıyor ve insanın beyindeki programını düzeltmek, hastalıkları düzeltmek de çok önemli. Beyindeki program insan “sabah namazına kalkacağım” diyerek yatarsa saat kurmadan kalkar. “Uçağa yetişeceğim” diye kalkarsa kalkar. Ama “Kalksam ne olur kalkmasam ne olur?” diye yatarsan kaçırır. Yani bir insan böyle inanarak bir şey yaptığı zaman beynini programlıyor. Bunun gibi insanın inanışlarının hastalıkları artırıcı veya azaltıcı etkileri var.

### **Hastalar Risalesi, hastalıkla barışmaya sebep oluyor**

Hastalar Risalesi’nde insanın hastalıkla ilgili yanlış inanışlarını, düşünce

hatalarını düzelten bir özellik var ve en önemlisi de insanın gafletini ortadan kaldırıyor ve hastalıkla barışmasına sebep oluyor. Ve bunun en önemlisi 2. Deva'da geçen "müspet ibadet-menfi ibadet" tarifi var. Yani müspet ibadet işte insanın gece kalkıp ibadet etmesi, namaz kılması, Allah'a yaklaştırmaya çalışması, bir manevi ticaret olarak ifade ediliyor. Burada menfi ibadet insanın hiçbir şey yapamadığı gibi düşündüğü hastalık. Yatıyor, acı çekiyor, ızdırab çekiyor. Burada iki tane sihirli kelime var; sabır ve şükür. Bunu kullandığı zaman o hastalık ibadet hükmüne geçiyor ve meyvedar oluyor tarzında insandaki ümidi ayakta tutan bir özellik var.

### **Hastalar Risalesi bağışıklık sistemini dolaylı güçlendiriyor**

Şimdi yapılan araştırmalar var; bağışıklık sistemiyle ümidin ayakta tutulması ve iyileşme beklentisi ve ümit duygusunun hastalığı iyileştirmesiyle ilgili. Bir insanda iyileşme beklentisi ve ümit duygusu varsa, hastadaki iyileşme oranı çok daha yüksek oluyor. Yani Hastalar Risalesi insanda ümit duygusunu ve iyileşme beklentisini yüksek tutuyor ve bağışıklık sistemini dolaylıca güçlendiren bir durum ortaya çıkıyor. Birçok insan var; "Filanca geldi. Bir dua okudu. Hastalık bitti." diyor. Aslında bu tamamen o iyileşme beklentisiyle ümit duygusunun kişinin beynindeki o iç eczaneyi harekete geçirip bağışıklık sistemini güçlendirip hastalığı yenmesini sağlamak ki, buna tıpta şimdi "dokulara saygılı hekimlik" veya psikiyatride "pozitif psikoloji" olarak geçiyor. Yani daha önceleri hastayı tedavi ederken hastayı ameliyat edersen, yaralar açarsın, uğraşırsın, klasik tedavi öyle anlaşılıyor. Ama şimdiki hekimlik dokulara saygılı hekimlik, bağışıklık sistemini güçlendirip kişinin hastalığı kendi kendine yenmesini sağlamak.

### **Hastadan çok, hekimin eğitilmesinin gerektiğini düşünüyorum**

Bunlardan en önemlisi kişinin stres yönetimini öğrenmesiyle ilgili. Kriz yönetimi, yaşadığı hastalık krizini yönetmesiyle ilgili. Hastalıkla alakalı bilgilendirme çok önemli hatta kanser hastalarında hep böyle "bir psikolog gelsin, psikiyatrist gelsin, yardım etsin" denir. Bu çok yanlış. Yani orada kanser hastasının psikoloğu hekimidir. Kanser hastasının psikiyatristi hekimidir, onkoloğudur. Onkoloğun yüzünün gülmesi, mimik ve jesti. Hastaya ümitsiz bir ifade kullanması hastanın depresyona girmesine yetiyor. Yani hastaya iyileşme beklentisini ve ümit duygusunu veren, hayata tutmasını tavsiye eden hekim, en güzel psikolog etkisi yapıyor. Ben o nedenle hastadan çok, hekimin eğitilmesinin gerektiğini düşünüyorum. Yani hastaya yaklaşan hekimlerin önce beden dili buna etki ediyor.

Hastalar Risalesinin en sonunda Üstad Hazretleri "Ey kendi hastalığını teşhis edebilen bahtiyar doktor, samimi ve aziz dost!" diyor. Onun için önce hekimler kendilerini tedavi etmeli, kendi hastalığını teşhis etmeli, hastalıkla ilgili algılarını düzeltmeli. Hastalığın düzelmediğine inanıyorsan, o hasta onun kokusunu alıyor, anlıyor ve sana ya gelmiyor ya da hasta ümidini bırakıyor. Hastanın ümidini çalmak gibi bir görevi yok hekimin. Hekimin görevi bir hasta geldiği zaman onun iyileşmesi için tıpta ne varsa onun yolunu bir şekilde bulması lazım. Hekimin görevi bu. Yani bizde çok meslektaşlarımız bilir. "Senin bu hastalık iyileşmez" diyor. Hekimin bunu bilimsel olarak söylemeye hakkı yok. Çünkü yüzde 1 ihtimalle iyileşme varsa hasta iyileşiyor, hastanın yanında bekleyen refakatçisi ölüyor. Böyle örnekler var.

### **İyileşme duygusu ve ümid vermeye çalışıyoruz**

Hipokratın bir sözü var. "Önce zarar verme" diye. Çok güzel, doğru bir söz ama benim askeriyeden aldığım ödünç bir söz var, onu da hastalarımıza kullanmaya çalışıyorum. Mesela "hastaya zarar verme" türlerinden birisi de hastayı tedavisiz bırakmaktır. Burada komutan sadece yapılan işlerden değil, yüksek sorumluluk duygusundan dolayı yapılmayan hizmetlerden de sorumludur. Bu yüzden

hekim sadece yapılan tedavilerden değil, yapılmayan tedavilerden de sorumludur. Yani "bu hasta için yapılması gereken ne tedavi varsa bunu yapmam gerekli" diye hastanın sağlık vekâletini almıştır. O kişi adına araştırması lazım. Bunu anladığı zaman hasta, "bu beni anlamaya çalışıyor, bana yardım etmeye çalışıyor, benim için literatür araştırıyor, yeni şeyler araştırıyor" diyor. Hasta bunu anlıyor. Ve tedavi uyumu oluşuyor. Terapatik ittifak diyoruz buna. Ve hastanın hekime olan güveni artıyor ve iyileşmeyi artırıyor. Bu psikiyatride motivasyonel görüşme, hastayı motive eden görüşme tekniği olarak geçiyor. Bunu şunun için anlatıyorum. Hastalar Risalesindeki hastaya iyileşme duygusu ve ümidi vermeyi psikoeğitim olarak bizim hastalarımıza yapmaya çalışıyoruz, hastaya ilk geldiği zaman daha sonra çıkarken de tedavi sözleşmesi olarak yazılı olarak veriyoruz. Bizim için çok önemsiz olan bir şey, hasta için çok önemli olabiliyor. Onu bilgilendirirsek krizin çıkmasını engellemiş oluyoruz. Burada Risale-i Nur ve Hastalar Risalesi, gafletten uyarma yani kişiye farkındalık çalışması yapıyor ve bunun meyvelerini gösteriyor. Yani menfi-müsbet ibadet vurgusu yaparak bu hastalıklarla ilgili sabredip şükretmenin menfi ibadet olduğunu, o kişiye ileriki hayatta kazanç olarak dönüşeceğini söyleyerek ümidi ayakta tutmaya çalışıyor. "Zamanın boşa gidiyor" diye uzun vadeli manevi yatırım olarak düşündürüyor.

Hastalar Risalesi Beşinci Deva'da hastalığı hafifletme özelliği var: "Bu sekiz dokuz senedir, liyakatsiz olduğum halde, bazı genç zatlar hastalık münasebetiyle dua için benimle görüştüler. Dikkat ettim ki: Hangi hastalıklı genci gördüm; sair gençlere nisbeten âhiretini düşünmeye başlıyor. Gençlik sarhoşluğu yok. Gaflet içindeki hayvânî hevesattan bir derece kendini kurtarıyor. Ben de bakıyordum, onların tahammül dâhilindeki hastalıklarını bir ihsan-ı ilâhî olduğunu ihtar ederdim. Derdim ki: "Kardeşim, senin bu hastalığının aleyhinde değilim. Hastalık için sana karşı bir şefkat hissedip acımıyorum ki, dua edeyim. Hastalık seni tam uyandırıncaya kadar sabra çalış. Ve hastalık vazifesini bitirdikten sonra, Hâlık-ı Rahîm inşaallah sana şifa verir."

### **"Bu asır enaniyet asrı" diyor Bediüzzaman Hazretleri**

Burada "hastalık seni uyandırıncaya kadar sabra çalış" demekle kişiye hem farkındalık çalışması var, hem de hastalığı eğitim olarak, bir psikoeğitim olarak kullanması yani kişinin kalbini dünyadan Allah'a yöneltmesine vesile olması hususu var. İşte bunu yaptığı zaman hastalık Allah katında vazifesini bitirdi. Çünkü bir yaprak bile Allah'ın izni olmadan hareket etmediğine göre hastalığın iyileşmesi için Allah'ın izni ve iradesi lazım. Hastalık tevekkül ve teslimiyet dersi veriyor. Çünkü insanda var. Özellikle "bu asır enaniyet asrı" diyor Bediüzzaman Hazretleri. Gerçekten egoizmin çok yükseldiği bir asırdayız. Dindar insanlarda bile narsizm var hatta rahmetli Zübeyir Ağabeyin bir sözü var: "Enaniyet-i Nuriye. Yani enaniyeti olanlar var. Risale-i Nuru muaalimvari okumayın." Yani en dindar insanda bile enaniyet varsa, bu asır enaniyet asrıdır. **Hastalar Risalesini muhakkak insanlara daha ulaşılabilir bir hale getirmemiz lazım**

Eskiden hastalıklı insanlar inzivaya, mağaraya çekilirler Allah'a yaklaşmaya çalışırlarmış. Bu zamanda o tasavvufun semavi öğretisini sekülerizm kaldırdı. O zaman da Cenab-ı Hak hastalıkları verdi. Hastalıklarla insanların Allah'ı bulmalarına sebep oluyor. Tasavvufun asırlardır yaptığı hizmeti Hastalar Risalesi yapabilir. Hastalar Risalesi dünyaya değil, ahirete yönelmeyi öğreten bir eserdir. Bunu yaptığımız zaman hastalık sonucu Allah'a yaklaşmaya vesile olabilecek bir hizmet yapılabilir. Yani biz bunu alıp da dini anlatarak yaptığımız zaman insanlar algılarını kapatıyor ama bunu Hastalar Risalesinin metoduyla yaparsak birçok musibet-zedenin musibetin gerçek yüzünü görmesine ve Allah'a yaklaşmasına vesile olunabilir. Hastalar Risalesini bu açıdan muhakkak

insanlara daha ulaşılabilir bir hale getirmemiz lazım. Şu anda sadece Risale-i Nuru bilenlere okuyor.

### **Hastalar Risalesi insanlığa mal olmalı**

Cevşen ilk ne zaman yaygınlaştı? 90'lı yıllarda terör zamanında yaygınlaştı. Ben Diyarbakır Askeri Hastanesinde çalışan bir arkadaş biliyorum. "Bize gelen her yaralı askerin göğsünden Cevşen çıkıyor" diyordu. 90'lı yıllarda ve ondan sonra Cevşen toplumun malı oldu. Yani muska tarihe karıştı. Onun yerine de Cevşen çıkıyor. Herkeste bir Cevşen var. Cevşen insanlığa mal oldu. Aynı bunun gibi de Hastalar Risalesi insanlığa mal olmalı. Sadece Risale-i Nur talebelerine mal olmamalı. Ve bunu o hale getirebilirsek eğer yani tasavvufun asırlardır çile çektirerek insanları Allah'a yaklaştırmaya çalıştığını biz musibete uğramış insanların Allah'a yaklaşımlarına sebep olabilecek bir hizmete vesile olabiliriz diye düşünüyorum inşallah.

Bediüzzaman, "Hem derdim:Senin bir kısım emsalin sıhhat belâsıyla gaflete düşüp, namazı terk edip, kabri düşünmeyip, Allah'ı unutup, bir saatlik hayat-ı dünyeviye'nin zâhirî keyfiyle hadsiz bir hayat-ı ebediyesini sarsar, zedeler, belki de harap eder. Sen hastalık gözüyle, herhalde gideceğin bir menzilin olan kabrini ve daha arkasında uhrevî menzilleri görürsün ve onlara göre davranıyorsun. Demek senin için hastalık bir sıhhattir; bir kısım emsalindeki sıhhat bir hastalıktır." diyor.

### **İnsana teslim ve tevekkülü öğretebilen eser**

Hastalar Risalesinin öğrettiği değer, insandaki kendi sınırını bilme özelliği önemli. Kendi haddini bilme yani "Kendini bilen Rabbini bilir" manasını öğretiyor. Burada bunu öğretmesi nasıl oluyor? Mesela bir insan gemiye hani 23. Söz'de bindiği zaman, yükünü gemiye bırakmazsa kaptana güvenmiyor gibi anlaşılır. Kaptan bu durumda onu gemiden tard eder. Mesela otobüse binmişsin, uçağa binmişsin. Eğer sen kaptana güvenmiyorsan uyuyamazsın, çatlarsın. Hastalar Risalesi şunu öğretiyor insana; bu vücut senin değil, bir emanet yani sen bu geminin kaptanı değilsin sadece yolcusun. Yani insana otobüsteki tek yolcu olmadığını ve otobüsün kendine ait olmadığını öğretiyor. Vücut sana ait değil, bunun kaptanı da sen değilsin, çünkü tansiyonuna bile hâkim olamıyorsun. Bunu öğrettiğinde öyle durumlarda "kaptana o zaman güvenmem lazım rahat uyuyabilmem için" deyip her şeyi bilen, her şeye gücü yeten, her şeyin kontrolü elinde olan, dizginleri elinde olan büyük bir güce karşı teslim olduğun zaman bu bir dua kapısı, teslimiyet kapısı açıyor ve kişinin üzerinden büyük bir yük kalkıyor. Yük kalktığı için de artık "beni benden çok gören, beni benden çok düşünen bir güç var, o güce güveniyorum" diye rahatlıyor. Çünkü bağlanma, güvenme ve ayrışma duygusu insanın yaratılışında var.

Çocuk doğar doğmaz annesine güvenli bağlanmayı, büyüdükçe güvenli ayrışmayı öğreniyor. Bunu yapamayan kimseler hayata tutunmayı yapamıyorlar. Bu bağlanmayı en son insan Allah'a güvenli bağlanma haline getirirse Allah'la bağlantı kurmayı öğrenebilirse, ruh sağlığını koruyabiliyor. Bunun için sevgi yatırımını doğru yapabilmesi önemli. İnsandaki bu teslim ve tevekkülü öğretebilen Hastalar Risalesinde böyle bir özellik var.

### **Öldükten sonra ben ne olacağım?**

Hastalar Risalesi'nin diğer bir özelliği de ölümle ilgili algıları değiştiriyor. Yani insanın canlılar içerisinde ölümü algılamakla ilgili metakonkyisyon geni olarak tanımlanan genler var. Bu insanda olduğu söylenen, işte kendi varoluşunun farkında olması, zamanı algılaması, ölümü algılaması gibi anlamlılık arayışı, yeniliği arama arayışıyla ilgili genler var. Mesela insanda yeniliği aramaya ilgili metakonkyisyon geni olduğundan insan hep kendini geliştiriyor bu kodlama nedeniyle aynı şekilde ölümün farkındalığıyla ilgili ölümü sorgulayan tek varlık insan. Ölüme açıklama getirmek insanın yaşam felsefesini değiştiriyor. Yani

insan, ölüme açıklama getirirse hayata bakışı değişiyor, açıklama getiremezse hayata bakışı bir başka yönde değişiyor. Düşün kanser hastası birdenbire hiç düşünmediği ölümü aklına getiriyor. Daha önce hiç düşünmediği ölümü algılamamış. “Niye varım? Öldükten sonra ne olacağım?” Gibi sorular soruyor. Hatta Miterand prostat kanseri olduğu zaman, o zaman kadar hiç ölümü düşünmemiş adam. “Öldükten sonra ben ne olacağım? Bir araştırın.” demiş. Kitap yazmışlar. O kitap da en çok satan kitap olmuş. Ölüm insanda hayatı sorgulamaya sebep oluyor. İşte insan hastalık, musibet gelmeden önce varoluşu, hayatı sorgulamayı yapmıyor. Aslında en insanın en büyük özelliği stratejik düşüncedir, stratejik düşüncenin özelliği de uzun vadeli düşünmedir. Şimdi sen ölüme kadar düşünüyorsun. Ölümden sonrasını düşünmüyorsun. Bu akla uygun değil. Ölümden sonrasıyla ilgili bir açıklama getirmesi en stratejik düşüncedir. Yani ölümden sonrasını düşünmeyen insan, aklını kullanamayan insandır. Kendine yaptığı en büyük haksızlıktır. Bu nedenle ölüme açıklama getiren bir yaklaşım, hastalık içerisindeki insanın egosu sarsılıyor, birdenbire gururu kibri yere düşüyor, aczini, fakrını, zaafını anlıyor. Onun için Risale-i Nurun meslek olarak acz, fakr, şefkat ve tefekkür demesi önemlidir.

Aczini fakrını anlayan bir insan, böyle durumlarda telkine açık hale geliyor. Diyelim ki bir insana su içirmek istiyorsanız “su iç” diye 1000 defa söyleseniz içmez. Ama onu susattığınız zaman kendiliğinden içer. İşte hastalık insanın Allah’ı bulması için susadığı bir dönemdir. Ve ona o suyu biz ulaştırmak durumundayız. Aczini, fakrını anladığı bir dönemde olduğu için güzel bir manevi bakım fırsattır insana. Bunun için tasavvufun mağaralara çekilip öğretmeye çalıştığını bu asırda Hastalar Risalesi yapabilir diye düşünüyorum.

#### **Hastalar Risalesinin metoduna ve o gözle bakmaya şiddetle ihtiyaç var**

Travmada 4 dönem vardır. Hastalık dramatik bir yaşantı oluyor insan için kanser olduğunu düşündüğü zaman. Bazı insanlar vardır öyle ki küçük bir şey bile travma etkisi yapabiliyor. Ben panikle gelen bir hasta biliyorum, dışının ucu kırılmıştı böyle. “Dışının kırılması seni niye bu kadar heyecanlandırdı?” dediğimde bana, “Dışimin bütünlüğü bozuldu.” dedi. Obsesif biriydi. Yani böyle bir şey bile onda travma etkisi, şok etkisi yapıyor. Kişiye göre değişiyor bu. Kimisi kanser olur, ölüme gider, hiç umursamaz. Kimisi de ufacık bir şey yolunda gitmediği zaman tepki verebilir. Travma olduğu zaman insanda ilk şok ve protesto dönemi vardır. Reddeder, inkâr eder, “teşhis yanlış, öyle şey olmaz” der inanmaz. Ama teşhisin doğruluğunu anladığı dönemde suçlar, kusurlu arar, kendi dışında başka bir sebebe bağlar. Gerçeği anladığı dönemde çökgünlük başlıyor, depresif oluyor, acı çekiyor, üzüyor. O dönemden sonra işte aczini, fakrını anladığı dönemdir. İlk tepkisi protesto, şok olsa bile, ikinci aşamada depresyon, acz, fakr ve zaafını anladığı dönemdir. Ondan sonra pazarlık dönemi başlıyor. İşte “Çocuğum büyüsün de ondan sonra öleyim” diyor. “Ben işte şu iyiliği yapıyım da hastalığım iyileşsin” diye Allah’la pazarlık yapmaya başlıyor. Hepimizde var bu. Hiç gülmeyelim. Hakikaten başımıza geldiği zaman hepimiz bu dönemleri aşıyoruz. Pazarlık dönemi var. Hastalar Risalesine bu dönemde çok ihtiyacımız var. Bu nedenle Hastalar Risalesinin metoduna ve o gözle bakmaya şiddetle ihtiyaç var.

**KAYNAK: RİSALE HABER**

KAYNAK LİNK:

<https://www.risalehaber.com/nevzat-tarhan-hastalar-risalesi-bagisiklik-sistemini-n-guclenmesine-vesile-oluyor-383480h.htm>