



İNANMA VE GÜVENME PSIKOLOJİSİ



A hayat, sayısız meşakkat ve acılarla doludur. İnsan yaşadığı sürece, pek çok zorluklara karşı mücadele etme gerçeği ile karşı karşıyadır. Aslında bu zorluklar, insan daha hayata adım atar atmaz başlar. Bebeklik döneminde insan, tümüyle yetişkinlerin yardımına muhtaçtır. Hiçbir ihtiyacını kendisi göremez. İlk çocukluk yıllarında (2-6 yaş), yürüme, gezme gibi konularda yetişkinlerin desteğini arar. Ayrıca her şeyi öğrenmek için sürekli sorular sorar ve her sorusuna yeterince cevap alamayabilir. Kendi kendine bir iş başarmak istediğinde zorlanır. Son çocukluk dönemi (6-11 yaş) okul çağıdır. Zihin aktiviteleri baskındır. Daha çok çalışmalıdır. Başarısız olduğu konularda üzülür. Ailesi, öğretmenleri ve arkadaşlarıca beğenilmek, sevmek ve takdir edilmek ister. Ama bu, her zaman olmayabilir. Ayrıca bir yandan da oyun oynamak ister. Bu bazen mümkün olur, bazen olmaz. Yani hayatın meşakkatleri insanın peşini bırakmaz bu dönemde de. Ama gerçekte meşakkatler ergenlik döneminde (ortalama 12-18 yaş) neredeyse zirveye çıkar. Önüne geçilemeyen fiziksel değişimlerin doğurduğu sıkıntılar, ruhsal

dönüşümün getirdiği güçlükler, anlaşılama problemleri, aile ile anlaşamama noktalarının artması v.b. Yani bir başka zordur bu dönem.

hayal kırıklığı gibi olumsuz düşüncelerin getirdiği, "Allah'ım benim mi bu çizgili yüz?" türü soruların gittikçe arttığı bu dönem, daha mı az meşakkatlidir?

"Kur'an-ı Kerim de, birçok âyette bu meşakkatleri hatırlatarak bunların ancak bir imtihan olduğunu, Allah'a inanmak ve güvenmekle aşılabileceğini belirtir. Bu inanç ve güven, insana sabır gücü katarak meşakkatlere karşı onu güçlü kılar."

Yetişkin olunca meşakkatler biter mi dersiniz? Artık sorumlu bir insan oldunuz öyle değil mi? Siz de adam yerine konuluyorsunuz. Bunun iyi yanı var ama ya ötesi? Evlenip yuva kurmak, bir iş edinip geçimini sağlamak, aileyle gelen yeni hayatın kendine özgü sorunlarına uyum sağlamak kolay mı yani?

Fiziksel Rahatsızlıklar Baş Gösterir

Orta yaş dönemi (40-60 yaş) daha rahat olur diyen varsa yine yanılır. Fiziksel rahatsızlıkların baş göstermeye başladığı, geçmişe dönük sorgulamaların,

Yaşlılık dönemini (60 yaş ve sonrası) ise hiç sormayın. Meşakkatleri saymakla biter mi? Çocukluk gibi başkalarının yardımına en çok ihtiyaç hissettiğimiz dönemdir yaşlılık. Üstelik çocuk gibi de olamayız. Yaşadığımız ve geçmişte kalan bir hayat tecrübesi vardır. Daha hassas ve daha zayıf oluruz. Hâsılı bu dönemin meşakkatleri saymakla bitmez.

Bütün bunlar, her dönemin kendine özgü ortalama sorunlarıdır. Ancak bunların dışında, yaşadığımız sürece daha ne zorluklar, ne meşakkatler vardır değil mi? Deprem, sel gibi felaketler, hastalıklar, sevdik-



lerimizin ölümü, ülkemizin yaşadığı bazı kaoslar, savaşlar v.b. Yani saymakla bitmeyecek nice zorluk ve problemler!

İşte, insanın ruh sağlığının yerinde olması, bütün bu zorluk ve meşakatlere katlanabilmesi ve yaşadığı her tür soruna karşı güçlü bir şekilde direnebilmesi ile mümkündür. İnsan ancak bu şekilde, zorluk ve felaketlere karşı direnme gücü elde eder. Kur'an-ı Kerim de, birçok âyette bu meşakatlere hatırlatarak bunların ancak bir imtihan olduğunu, Allah'a inanmak ve güvenmekle aşılabileceğini belirtir. Bu inanç ve güven, insana sabır gücü katarak meşakatlere karşı onu güçlü kılar. Peygamberimiz (s.a.v) de ashâbına, hastalık, felâket v.b. karşısında sürekli sabrı tavsiye etmiş ve bütün bunların insan için birer im-

tihan olduğunu söylemiştir.

Güvenmek Mutluluktur

Allah'a inanmak ve güvenmek, hayatın her alanında insana güç sağlar ve onu başarı ile mutluluğa götürür. Bu nedendir ki ilk insan Hz. Âdem (a.s)'den günümüze pek çok mü'min insan, hayatlarında sayısız meşakatlere olmasına karşın, yaşadıkları örnek hayatlarıyla bize model olmuşlardır. Hiç şüphesiz bu örnek insanlar, öncelikle uhrevî hayatı temel almış, dünyaya aşırı meyletmekten uzak durmuşlardır. Dünyayı geçici bir konaklama yeri olarak algılamış, ama tembellik etmeyip, hiç ölmeyecek gibi çalışmış ve zorluklara sabretmişlerdir. Bu durum ise ancak güçlü bir iradeyle mümkün olabilir. İradesi güçlü kim-

seler, ne tür zorluklarla karşılaşılırsa karşılaşsınlar kararlılık ve sebatlarını asla kaybetmezler. İşte bu iradeyi oluşturabilmenin yolu da, güçlü bir inanç ve inanılan mutlak güç sahibi varlığa güvenmedir. Kendi potansiyellerine ve Allah'ın yardımına inanan insanlar, gayret, sabır ve güven bilinciyle, her işin üstesinden gelebilirler. İşte sahip olunulan bu inanç ve güven, meşakatlere üstesinden gelme konusunda insana destek olurken, bir yandan da onun ruh sağlığını korur ve güçlendirir. Elde edilen bu ruhsal dinamizm, hayatın her alanında kendini iyi hissetme ve başarılı olmanın da temel motivasyonları arasında merkezî bir yere sahiptir.

*Doç. Dr.