237389 - Yaşadığı psikolojik sorunlardan dolayı, sosyal fobi olmuş ve özgüvenini kaybetmiştir. Çözümü nedir?

Soru

Psikolojik olarak yorgunum, on iki seneden beri insanların arasına karışmıyorum. Herkesten uzak bir şekilde yaşıyorum. Başta okul olmak üzere tüm ümitlerim yıkılmış, zira babam bizim için gerektiği kadar çaba sarfetmiyordu. Birtakım psikolojik sorunlar yaşıyorum. Saçımı çekip koparıyorum, toplumdan korkuyorum, nefes alıp vermekte zorlanıyorum, kendimden nefret ediyorum. Ancak hayallerim bitmedi, iyi şeyler olacağına inanıyorum ve dua ediyorum. Birinin yardımı olmasa kendimi nasıl özgürleştireceğimi bilmiyorum. Sorunları babama anlattığım zaman kızar hatta bize söver, annem ise aynı sıkıntılarımızı paylaşıyor, geleceğimiz kayboldu, toplumdan nefret ediyoruz. Lütfen yardım edin! Artık bu sıkıntılardan kurtulmak için ölmek istiyorum.

Detaylı cevap

Allah’a hamd olsun.

Her şeyden önce; farzları eda etmenize ve nafileleri yapmaya uğraşmanıza muvaffak kılan yüce Allah’a hamd ederiz. Çünkü sizin yaşadığınız sorunlardan daha az sorunlarla mübtela olan bir takım kimseler, doğru yoldan yürümediler. Birçok kimse ünlü üniversitelerden en üstün diplomaları elde ettiler ama göklerin ve yerin rabbine isyan ettiler.

Gençlerin zamanımızda karşılaştıkları sosyal baskıları anlayışla karşılıyoruz. Ancak bunu bir düşünelim: Söz konusu konular, geleceği kazanmak veya kaybetmek için bir kriter mi? Geleceğin hakikati nedir? Şayet bir üniversite hocası her türlü dünyalık isteklerine ulaşır fakat Allah’a ulaşmazsa, bu bir kayıp mı yoksa başarı mı?

Okuma yazma bilmeyen bir kimse, her türlü dünyalıklardan mahrum olmuş fakat Allah’a ulaşmıştır. Bu bir kayıp mı yoksa başarı mı?

Allah seni korusun, Rasulullah Sallallahu Aleyhi Vesellem'in şu ilginç hadisini bir düşünür müsün?:

"Kıyamet gününde cehennemliklerin dünyaya dalan en müreffehi getirilerek cehenneme bir kere daldırılacak. Sonra :

— Ey âdemoğlu! Hiçbir hayır gördün mü? Sana hiçbir nimet uğradı mı? denilecek. O:

— Hayır! Vallahi Yarabbi! diyecek. Bir de cennetliklerden dünyada iken insanların en yoksulu getirilecek ve cennete bîr kere daldırılacak. Kendisine :

— Ey Âdemoğlu! Hiç yoksulluk gördün mü? Başından hiç şiddet geçti mi? dîye sorulacak. O da :

— Hayır! Vallahi ya Rabbi! Başımdan hiç yoksulluk geçmedi: Hiçbir şiddet görmedim, diyecektir." (Muslim/2807)

Gördüğünüz gibi Dünyanın konfor ve nimetlerinden en fazla istifade eden kişi, cehenneme bir kere daldırıldıktan sonraki cevabıdır. Diğeri ise dünyada en fazla acı ve sefalet çeken kişi cennete bir kere daldırıldıktan sonraki cevabıdır.

Ey Allah'ın kulu! Belki baban senin eğitim ve psikolojik durumunla ilgilenmemiş olabilir. Allah onu ıslah etsin. Ancak bu ihmali telafi etmek ve olumsuzluklardan kurtulmak birkaç yöntemle mümkündür:

Birincisi: Alemlerin Rabbi olan yüce Allah'a ibadet ve itaat ile sürekli yalvarmak ve yakarmak, zira Allah salih kullarına bir annenin çoğuna olan şefkatinden daha merhametlidir.

İkincisi: Mümkünse ilim meclislerine, zikir meclislerine katılmak ve alimlerin derslerini takip etmek; bu mümkün değilse tv veya internet aracılığıyla bunu gerçekleştirmek.

Üçüncüsü: Psikolojik uzmanlarına başvurmak; endişe ve üzüntü belirtilerinin etkisinden kurtulmak.

Dördüncüsü: Birinci aşamada başta intihar eğilimi olmak üzere olumsuz düşüncelerden kurtulmak için Prozac adlı ilacı almanızı tavsiye ederiz. Bir buçuk ay boyunca her sabah 20 mg. alınır ve sonuç alınır. Bu ilacın boğaz kuruluğu ve kabızlık gibi yan etkileri olabilir ancak zamanla bunlar da

görülmüyor. Tüm bunlar ilgili ve uzman doktor denetiminde olmalı, gerektiğinde doz arttırılır veya aşamalı bir şekilde son verilir. Zira ilacı ani olarak bırakmak olumsuz sebeplere neden olabilir.

Beşincisi: Spor aktiviteleri ve ev işlerini yapmak. Hayır işlerini yapmak, zira bunun çok olumlu etkileri mevcuttur.

Altıncısı: İnternet ve diğer araçlarla tüm bilgi ve kültürlere karşı yaşadığımız erişim imkanları, artık bilgi edinme akademik kurumlarla sınırlı olmadığını görüyoruz. Düşük bir ücretle veya ücretsiz olarak eğitim sitelerinden istenilen konularda eğitim kursları alınabiliyor ve katılanlara sertifika veriliyor. Bu tür siteleri takip edip faydalanmak çok etkili olacaktır.

Allah sizi hem dünya hem de ahirette mesud ve bahtiyar kılsın. Allah sizi sevip razı olduğu işlere muvaffak kılsın.

En iyisini Allah bilir.