

# Can Sıkıntısı

– berberce · 25 Kasım 2025

Psikolojiye olan ilgim lise yıllarımda başladı ve bu alanla ilgili birçok kitap okudum. Çok kitap okudum demek elbette “Ben bu işin uzmanı oldum.” demek değildir ama doğru bulduklarım da oldu, yanlış bulduklarım da. Beynin fizyolojik olarak tam açıklanamadığını söyleyen uzmanlar varken, ruhu nasıl açıklayabiliriz? Beyni lamba olarak düşünürsek ruhu da elektriğe benzetebiliriz. Birçok ruhsal hastalığın tedavisi olmadığını biliyoruz; çünkü tedavi olunması için tanının konması gerekir, yani hastalığın kaynağının tanımlanması gerekir. Öyle ya da böyle, insan ruhunun çok değişik ve anlaşılması zor olduğu görüşündeyim. Bu da Allah’ın bir sırrıdır.

Bugünkü konumuz can sıkıntısı... Herkesin başına gelip yakınlarına yansıttığı veya yansıtamadığı, bazen duygusal dünyasının derinliklerine dalıp bazen de agresif hareketler gösterebildiği, şiddet uygulayabildiği ve suça meyilli olduğu sancılı dönemlerin baş belası bir durum... İletişim kuramazsınız çünkü her şeyi zihninde durdurmuştur. En sevdiği yemeği de verseniz yemez, en sevdiği müziği de açsanız dinlemez, en sevdiği elbiseyi de giyseniz dönüp bakmaz. Etrafınızdakileri kırıp dökmek yerine sükûnetinizi koruyup sakin kalmak ve bu anların yağmur öncesi yaşanan gök gürültüsü gibi geçeceğine inanmak yerinde karar olacaktır.

Çocukken “Anne, canımız sıkılıyor.” dediğimizde şöyle derlerdi: “Göğe taş at!” Göğe atmazdık ama dağların yüksek tepesine çıkıp aşağıya doğru taş atardık ve çok eğlenirdik.

Can sıkıntısının birçok nedeni olabilir: bedensel, bireysel, toplumsal, ekonomik, aile içi geçimsizlik, işsizlik, yalnızlık, başarısızlık, hastalık, yaşlılık vs. Birçok nedeni olduğu gibi birçok da kurtulma yöntemi vardır. Yani biraz kişinin kendi elindedir; yöntemler kişiden kişiye değişir. Kimi balık tutmaya gider, kimi yüzmeye, kimi yürüyüşe; kimi kahveye gider, kimi müzik dinler, kimi kitap okur, kimi sinema izler, kimi maç izler, kimi uyur, kimi sigaraya sarılır, kimi marangoz işleriyle uğraşır. Bir bütün olarak düşünüldüğünde aslında can sıkıntısının bizler için yararlı yönleri de vardır.

Şimdi sizlere hiçbir kitapta yazmayan ve hiçbir uzmanın söylemeyeceği öneriler vereceğim bu konu hakkında. “Ne alakası var?” demeyin; deneyin, çok alakası var:

- Hasta ziyaretlerine gidin! Sağlıkınızın kıymetini öğrenirsiniz.
- Hapishanedekileri ziyaret edin, özgürlüğünüzün kıymetini bilirsiniz.
- Sadaka dağıtın!
- Tanıdığınız tanımadığınız herkese selam verin; birisi mutlaka hâl hatrınızı soracaktır.
- Ve en önemlisi: Mezarlıkları ziyaret edin; hayatınızın kıymetini öğrenirsiniz. Çünkü orada yatanlar da bizler gibiydi.

Hâlâ canınız sıkılıyor mu?