

Hüznün Tedavisi

(Reşat ÖNDER)

Bir kimseye bir hüznün nasıl giderileceğini öğretmek şüphesiz ki zaman ve sabır meselesidir.¹ **İbn Miskeveyh** bu bağlamda şunları ifade etmektedir:

“Üzüntü ruhi bir acıdır. Bu, sevilen bir şeyin kaybedilmesi veya istenilen bir şeyin elde edilmemesi sonucu ortaya çıkar. Üzüntünün sebebi, maddi varlıklara ve bedeni isteklere gösterilen hırs ve aç gözlülük, kaybedilen veya elde edilemeyen şeylere duyulan hasrettir.”

“Dünya nimetlerinden elde ettiği şeylerin yanında sürekli olarak kalacağını düşünen veya kaybettiği her şeyin mutlaka kendi mülkiyetine geri döneceğini sanan kimse, bunları yitirince üzülür. Eğer insan kendisine karşı adaletli olur ve dünyadaki bütün şeylerin sâbit ve sürekli olmadığını, sürekli ve sabit olanın akıl aleminde olduğunu bilirse, ne imkansız olanı ümit eder, ne de onun ardından gider. Böyle bir şeye ümit bağlamayınca, bu dünyada arzu ettiği şeylerin kaybolmasından dolayı üzülmez. Çabalarını temiz amaçlara yöneltir, sevilen kalıcı şeyleri aramakla yetinir. Tabiatında kalıcılık ve süreklilik bulunmayan şeylerden yüz çevirir.....Fakat imkansız olanı isteyen kimse büyük bir hayal kırıklığına uğrar. Hayal kırıklığına uğrayan kimse sürekli olarak üzgün olur ve üzgün olan kimse ise mutsuz olur.”

“Tersine iyi alışkanlığın bilincine varan, elde ettiği şeylerle memnun olan ve bir şey kaybedince üzülmeyen kimse de, daima sevinçli ve mutlu bir kişidir.”²

¹ COLE-MORGAN, a.g.e., s.102.

² İBN MİSKEVEYH, Ahlakı Olgunlaştırma, 1.baskı, (çev:Abdülkadir Şener, Cihad Tunç, İsmet Kayaoğlu), Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları: 528, Ankara, 1983, s.194-195.