

SÖZÜN TESİRİ

“Her sözünüzün gerçekleşeceğini bilseydiniz, yine aynı kelimeleri mi seçerdiniz?”

Bu yazı, klasik fizik açısından ispatlanabilir gerçekliği olmayan, fikrî temellerini kuantum fiziğinin henüz çözülmemiş sorunlarından, bu alanda kamuyla paylaşılmış seviyedeki bilgilerden ve çeşitli ülkelerde pratik faydası görülmüş öğretilerden alan bir nevi deneme yazısıdır. Kötülüğün günümüzdeki yayılma hızı artışının, Allah-u Teala'nın yazımızda içereceğimiz ayetlerine aykırı davranışlarımız olduğu malumdur. Bu ayetlerin hatırlatılmasının yanında, yazı boyunca bu işleyiş ve kötüye gidişe dair kişisel varsayımlarım olarak ilave etkiler, etkileşimlere dair teoriler de sunulmaktadır.

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالشُّوْءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا. إِنَّ

تُبُّ

دُوا خَيْرًا أَوْ تُخَفُّهُ أَوْ تُغْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا

Allah, kötü sözün açıkça dile getirilmesinden hoşlanmaz; haksızlığa uğramış olan başka. Allah dinler ve bilir. Bir iyiliği açıklar veya gizlerseniz ya da bir kötülüğü affederseniz; şüphesiz Allah da affeder, ölçü koyar (Nisâ 4/148-149)

İyiliğin açıklanması iyi olabileceği gibi, onu gizlemek de yerine göre iyi bir davranış olabilir. Nitekim, yapılan iyiliğin ne olduğuna bağlı olarak, onun duyurulması, insanları geliştirebilir ve güzel bir örnek teşkil edebilir ya da bir kişinin mihnet altında kalmasına neden olarak bu kişiyi üzebilir. Nitekim Bakara suresi 263.ayette bundan bahsedilmekte, bir hatayı örtmenin, iyiliği sıkça ve açıkça dile ge-

tirmekten daha iyi olduğu vurgulanmaktadır.¹

Kötülüğün Dillendirilmesi

Bizim üzerinde daha önemle durmak istediğimiz konu ise, Nisâ 148. ayette geçen ve Allah'ın açığa çıkarılmasından hoşlanmadığı “kötü söz”dür.

Kötü sözün açığa çıkarılması, ancak haksızlığa uğrayan bir kişinin kendi hakkını araması, kendisine yapılan haksızlığı dile getirmesi durumunda kabul görmektedir. Bu da herkes tarafından anlaşılacaktır. Peki Allah'ın kötü sözlerin açıkça dile getirilmesini yasaklamasının ne gibi hikmetleri olabilir?

Kuran-ı Kerim'in Abese 80/15, Kâf 50/18 ve İnfitâr 82/9-12 ayetlerinde, yazıcı meleklerin insanın ağzından çıkan sözleri kaydettiğinden bahsedilir. Sözlerin insanı cehenneme götürebilecek en önemli etken olduğu şu hadis-i şerifte de net olarak görülebilmektedir:

*İnsanları yüzüstü cehenneme sürükleyen, dillerinin söylediğinden başka nedir ki? Kim Allah'a ve ahiret gününe inanıyorsa, ya hayırlı söz söylesin veya sussun, zararlı söz söylemesin! Sizler hayırlı söz söyleyerek kazançlı çıkınız; zararlı söz söylemeyerek rahat ve huzura kavuşunuz.*²

“Ya hayır söyle ya sus” şeklindeki özetle bilinen yukarıdaki hadis-i şerifin tamamı okunduğunda,

¹ Güzel bir söz söylemek ve bir hatayı örtmek, yardım ettikten sonra karşı tarafı üzmemekten iyidir. Yapacağınız yardıma Allah'ın ihtiyacı olmaz, ama O, yumuşak davranır. (Bakara 2/263)

² Hâkim, IV, 319/7774



ağızdan çıkan sözlerin kişinin kendisi üzerinde kötü etkisi olabileceği açıkça anlaşılmaktadır. Bir kişinin kötü sözleri aklından geçirmesi durumunda bunlar kayda geçirilmediğine, ancak ağızından çıkması durumunda kaydedildiğine³ ve kişi onlardan sorumlu tutulduğuna göre, bir şeyin bu evrende kayda geçmesi ve bir etki yaratması için en azından söze dönüşmesi gerekiyor olmalıdır. Halk arasında “birine kırk kere *deli dersen, deli olur*” şeklindeki ifade, tecrübeyle sabit olarak, kötü sözlerin insan üzerinde etkisi olduğunu ifade etmektedir. Bu etkinin maddi ve manevî iki ciheti olmalıdır. Manevî dediğimiz yön, etkinin kişi ve toplum üzerindeki psikolojik yönüdür. Bize göre maddî yön ise, sözün hem muhatabı olan kişi üzerindeki dolaylı fizyolojik etkisi hem de teorimize göre evrendeki fiziksel etkisi olarak düşünülebilir. Şimdi bunlara göz atalım:

İyi ya da kötü her türlü söz, muhatabının, kendisi ya da çevresi hakkında yargılar oluşturmaya, bakış açısını değiştirmesine, bundan etkilenecek hal ve davranışlarında da iyi ya da kötü yönde farklılaşma oluşmasına, duygularının değişmesine, buna bağlı olarak ruhunda ve fizyolojisinde değişiklikler olmasına neden olabilir. Bu, sözün, ona doğrudan muhatap olan insanlar açısından ele alınacak psi-

kolojik ve fizyolojik boyutudur. Günümüzde yapılan çeşitli psikolojik araştırmalar ve deney sonuçları incelenerek bu mekanizmaların nasıl işlediği konusunda yeterli miktarda bilgi edinilebilir. Zaten insanlarla alay etmek, tekfir etmek ve benzeri kötü sözler Hucurât Suresi’nin 11 ve 12. ayetleriyle yasaklanmıştır⁴. Bu emirlere uyulduğu sürece, kimseyi bahsi geçen etkilere maruz bırakmamış oluruz.

Söz Sorumluluk Getirir

Biz, sözlerin bir de hiç değerlendirmeye alınmamış diğer fiziksel etkileri üzerinde düşünmek ve onları, doğrudan muhatabı olmayan diğer kişiler ve canlı ya da cansız varlıklar üzerindeki etkileri açısından ele almak istiyoruz. Fiziksel süreçler hakkındaki genel bilgilerimizi kullanarak bazı çıkarımlar yapalım:

Yeryüzünde bir şeyin gözlemlenebilir bir değişime neden olması için, onun fiziksel bir etkisi olması gerekir. Bu ise, değişiklik yaratacak etkenin bir

3 Oturan iki alıcı, (bütün yaptıklarını) sağından ve solundan alırken, ağızdan çıkan her sözü kaydeden bir gözcü yanında bekler. (Kâf 50/17-18)

4 Ey inanıp güvenenler! Bir topluluk diğer topluluğu hafife almasın; hafife alınanlar daha iyi olabilirler. Kadınlar da başka kadınları hafife almasınlar; onlar daha iyi olabilirler. Birbirinizin kusurunu aramayın. Birbirinize kötü lakap takmayın. İnanmış bir kişiyi sapıklıkla nitelemek ne kötüdür! Dönüş yapmayanlar (tevbe etmeyenler) yanlış yapmış olurlar.

Ey inanıp güvenenler! Zanların çoğundan kaçının. Bazı zanlar (kesin bilgiye dayanmayanlar) kişiyi doğrulardan uzaklaştırır. Kimsenin gizli hallerini araştırmayın; birbirinizi arkadan çekirtmeyin. Hanginizin ölü kardeşinizin etini yemek ister ki! Bundan tiksiniyorsunuz. Allah’tan çekinin; Allah dönüşleri (tevbeleri) kabul eder, ikramı boldur. (Hucurât 49/11-12)

enerjisinin olmasını gerektirir. Eylemler yani amel-ler zaten enerjinin dönüşümüdür ve onların çoğu etkileri açıkça gözlemlenebilir. İradeli her eylem bir seçim sonucu olduğundan, insanlar amellerinden sorumlu tutulmakta ve herkes bunun mantığını rahatça anlamaktadır.

Sözlerin sorumluluk doğurmaları ise, onların da bu dünya gerçekliği üzerinde bir etki sahibi olduklarını, klasik fiziğe göre ölçülemeyecek derecede küçük de olsa bir enerjilerinin olduğunu gösteriyor olabilir mi? Şimdi sözleri bir de fiziksel dünya açısından ele alalım:

Sözler ağzımızdan ses dalgaları şeklinde çıkar. Ses dalgaları da bir enerjidir ve tâbî olduğu fizik kurallarına uygun şekilde yayılır. Enerjinin korunumu yasasına göre, kapalı bir sistemdeki enerji yok olmaz; ancak başka bir enerji çeşidine dönüşebilir. Ses dalgaları, yani gündelik anlamıyla söz, kulak zarına çarparak onu titreştirdiğinde, dalgaların bir kısmı kinetik enerjiye dönüşür. Ancak kaynağından her yöne yayılan akustik enerjinin çok az bir kısmı kulak kepçesince yakalanıp orta ve iç kulağa ve oradan kulak zarına ulaşır. Sonra kulağın algıladığı sesler beyne çok düşük elektrik sinyallerine dönüştürülerek iletilir ve orada algımıza sunulur. Kulak tarafından yakalanmayan en büyük pay yayılmaya ve bu esnada soğurulmaya devam eder. İşte bu kalan kısım, sesi algılayan kulak dışındaki diğer varlıklara, özellikle de sözün ilgili olduğu kişi ya da varlıklara etki ediyor olabilir mi?

Bir Oluşumun Başlangıcı Olarak Söz

Klasik fiziğe göre sesin yayılan kısmının enerji seviyesi çok küçük olduğundan, bunun elle tutulur bir etkisi olmadığı düşünülebilir. Ancak yazımızdaki teoride, ağzımızdan çıkan sözün, en küçük enerji paketçikleri olan kuantları harekete geçirdiği, bu sayede bir şeyin oluşumunun ilk enerjisini oluşturduğu düşünülmüştür. Bir kişinin benzer sözü sıklıkla tekrar etmesi ile ya da başka kişilerin aynı amaca ve hedefe



yönelen benzer sözlerinin birleşimi ile, bu ufak enerji paketçiklerinin bir araya geldiği ve söylenen şeyin oluşumunu hızlandırdığı da varsayımlar arasındadır. Şimdi bu varsayımlarımızın dayanaklarını açıklayalım: Sözün başlangıç olduğu düşüncemizin çıkış noktası, hemen herkesin duyduğu Kur'an-ı Kerim'in Yâsîn Suresi 82. ayetinde ve diğer yedi ayette daha⁵ geçen "Ol!" sözüyle oluşumun başlamasıdır:

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Bir şeyi irade ettiğinde O'nun yaptığı, o şey için sadece 'Ol' demektir; artık o şey oluşur

Kuran-ı Kerim'de Allah'ın sözüyle herhangi bir şeyin oluşumu arasındaki ilinti halihazırda kurulmuş olsa da insanın sözlerinin bir oluşum sürecinin başlatıcısı olduğu söylenmemiştir.

Elbette insanın söz söylemesi ve bir şeyi var etmesi; Allah'ın sözüne ve var etmesine asla denk sayılmaz; çünkü Allah-u Teala şöyle buyurmuştur:

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

Alemlerin Rabbi Allah oldurtmadan siz bir şey oludramazsınız⁶.

Allah kuluna özgür irade verdiği ve bu nedenle kulunun imtihanıyla ilgili şeyleri onun iradesi yönünde var ettiği için, biz seçimlerimizi istediğimiz gibi yapabilmekteyiz; ancak her yeni hareketimiz ve yeni seçimimiz, Allah'ın "Ol!" demesiyle hayata geçebilmektedir. Ağzımızdan çıkan her söz de yine Allah'ın oldurmasıyla çıkabilmektedir. Peki bu şekilde ağzımızdan çıkan sözlerin bizim seçimlerimizin sonuçlarının oluşum sürecini tetiklediğini düşünemeyiz miyiz? Aslında pek çoğunuzun duyduğunu tahmin ettiğim "Sözlerine dikkat et, sonunda kaderin olur"⁷

5 Bakara 2/117; Âl-i İmrân 3/47,59; En'âm 6/73; Nahl 16/40; Meryem 19/35; Mü'min 40/68

6 Tekvir 81/29, İnsan 76/30. Ayetin Türkçe'ye bu ettirgen kalıp ile tercüme edilmesini ilk kez öneren Özlem Ata Hocamıza teşekkürlerimi sunarım.

7 Bu sözün tamamı şöyledir: "Düşüncelerine dikkat et çünkü onlar söz olur. Sözlerine dikkat et çünkü onlar davranış olur. Davranışlarına dikkat et alışkanlık olur. Alışkanlıklarına dikkat et senin karakterini oluşturur. Karakterine dikkat çünkü o senin kaderini oluşturur. Kaderine dikkat et çünkü o senin yaşantın olur." İlk söyleyeninden emin olunamamakla birlikte farklı kaynaklarda Gandhi'ye, Dalai Lama'ya, Lao Tzu'ya ya da anonim olarak Çinlilere atfedildiğine rastlıyoruz.

ifadesi de kişinin sözlerinin insan hayatı üzerindeki etkisine işaret etmektedir. İşte bizim bu teorimizdeki bakış açımıza göre sözler, yöneldiği şeyin ilk yaratılış evresinin tetikleyicisi olmakta, adeta oluşum sürecinin ilk enerjisini oluşturmaktadır.

Sözün Suya Etkisi

Burada su üzerinde yapılan ilginç bir çalışmaya değinmek istiyorum: 1998'de Japon Dr. Masaru Emoto (ö. 17.10.2014)⁸, farklı kaynaklardan su örnekleri alarak bunların kristalleşmiş halleri üzerinde bir çalışma başlatır. Yıllar süren çalışmalarında, mikroskop altında izlediği kristalleri kaynaklarına göre değerlendirir. Şehir şebekesinden ve çevresi şehirleşmiş nehir veya göllerden alınmış suların, dondukları zaman düzgün şekilli kristaller oluşturmadığını gözlemler. Çevresinde yerleşim bulunmayan temiz ve gelişmemiş bölgelerdeki kaynaklardan alınan su ise, mükemmel güzellikte kristaller oluşturmaktadır. Sonra aynı gözlemi, farklı kapların içine koyduğu saf suyla yapar. Farklı deneylerde kapların kimine sesli olarak güzel sözler, çeşitli kültürlerde beğenilen müzikler ve farklı dinlere ait dualar dinletirken; kimine de kötü düşünceleri gerçekten aklından geçirerek ve hissederek kötü sözler söyler veya kötü sesler dinletir. Kiminin üzerine ise yalnızca iyi veya kötü sözler yazılı etiketler yapıştırır. Sonuçlar inanılmazdır: Yazılı veya sesli olarak iyi sözlere maruz kalan, dualar ve güzel müzikler dinletilen kaplardaki suların her biri birbirinden farklı şekilde muhteşem kristaller oluşturur. Kötü kelimeler yazılı etikete sahip, kötü sözler söylenen, kötü müzik dinletilen kaplardaki sulardan ise ancak bozuk şekilli kristaller oluşur. Yine "Masaru Emoto'nun Pirinçleri" olarak bilinen deneyde, iyi ve kötü olarak etiketlenmiş su dolu kavanozlara koyulan pirinçlerden, "kötü" diye etiketlenip sevgisiz



Deneme

ZEYNEP DÖNMEZ

ve kötü sözler söylenenlerin küflendiği, diğerininse



daha uzun süre beyaz ve temiz kaldığı gözlenir. Yani suyla temas içindeki diğer maddeler de suyun bozulmasından nasibini almaktadır. Bu deneyin kendi başlattığım ve açık kapta yaptığım tekrarında, kötü pirinç kabındaki suyun üzerinde ilk küf tabakasının oluşumu 3. günde başlamış ve 5. günde net olarak gözlemlenebilir hale gelmiştir. Bunu Şekil 1'de görebilirsiniz. Bunu Şekil 1 ve 2'de görebilirsiniz:

Şekil 1



Şekil 2



Deneyin 21 günlük bir süreçle kapalı kapta yapılmış bir başka tekrarında, kötü söz söylenen sudan süzölmüş pirinçlerin kahverengiye döndüğü, diğerlerinin ise daha beyaz kaldığı görülmektedir. Şekil 3 ve 4'deki deneyde kullandığımız ve erişebildiğimiz en temiz kaynak suları dahi fazla yerleşim bulunan bölgelerden çıkmakta, ya da satış zinciri esnasında şehir hayatından etkilenmiş bulunmaktadır. Bu nedenle iyi söz söylenen sudaki pirinçlerde bile net olmasa da bir miktar sararma gözlenmiştir⁹.

Şekil 3

Görüntüyle iletemediğimiz bir diğer fark ise, iyi söz söylenen suyla aynı ortamda saklandığı halde, kötü söz söylenen pirinçli suyun kokusunda meydana gelen, renk farkından bile belirgin ve son derece kötü değişimdir.

Şekil 4

⁹ Deneyin pek çok farklı kişi tarafından açık veya kapalı kaplarda tekrarları yapılmış, benzer sonuçlar fotoğraf ya da video olarak internette paylaşılmıştır. "Masaru Emoto rice" arama sözcükleriyle bu sonuçlara ulaşılabilir.

Gelelim anlattığımız bu çalışmanın insan açısından önemine: Bildiğimiz gibi, insan vücudunun %70'i sudan oluşmaktadır. Sözler, su ve onunla temas halindeki diğer maddeler üzerinde bu kadar net gözlemlenebilen bir etkiye sahipse, insan hücrelerinin tamamı üzerinde de bu denli büyük bir etkiye sahip değil midir? Suyun şimdiye kadar gayet iyi bildiğimiz kalitesini belirleyen bileşen ve içeriklerinden farklı olarak, bu hiç bilinmeyen yeni etkileşiminin, bireysel ve toplumsal hayatımız üzerinde tıpkı tuz, arsenik, cıva ve kurşun gibi etki edebilmesi potansiyeli ne kadar ilginç. Suyun, sözlerin tesiri ile de kirlenebileceğini veya iyi ve kötü sözlerle bir miktar değişebileceğini iddia eden çalışmaların ve yaklaşımların doğru olabileceğini gösteren bu deneyler, kanaatimizce dikkate alınmalıdır. Bu etkilerin sözden gerçeğe dönüşme mekanizmalarının fiziksel olarak nasıl işleyebildiği ise merakları celbetmeye devam etmektedir.

Burada dikkatinizi çekmek istediğimiz bir detay, gıybet ve kötü lakap takma ile kötü kelime yazılı etiket yapıştırma arasında bulunduğunu düşündüğümüz ilişkidir:

Pirinç deneyinde, kötü söze muhatap olan suda bozulma görüldüğü gibi, hiç konuşulmadan yalnızca üzerine üzücü veya kötü kelimeler yazılı etiket yapıştırılan suda da bozulma gözlemlendiğini hatırlatalım. Bilindiği gibi, Kur'an-ı Kerim'in Hucurât Suresi 49/11-12 ayetlerinde¹⁰ kişinin yokluğunda onun hakkında kötü konuşmanın yani gıybetin yanında insanlara kötü lakap takmak da yasaklanmıştır. İşte gıybet, yani bir kişinin yokluğunda onun hakkında kötü konuşmak ve kötü lakap takma da kişiye, görünmeyen ancak kötü sözler içeren bir etiket yapıştırmak gibi düşünülebilir. Bu durumda, Hucurât Suresi 12. ayette, gıybeti yapılan kişinin eti yenen bir ölüye benzetilmesi daha da iyi anlaşılacaktır; habersiz bir kurban. Kişi, sözün doğrudan muhata-

bı olmasa da kendisine yapıştırılan kötü etiketten, yani hakkında söylenen kötü sözden etkileniyor olabilir. Biz bunun nasıl gerçekleştiğini bilmesek de elbette her şeyi yaratan, yerdeki ve gökteki her sözü bilen¹¹, fitrat kanunlarını bize din olarak belirleyen¹² Allah-u Teala, sözlerin etkilerinin gerçekte hangi süreç ve mekanizmalarla hayata geçtiğini de bilmektedir.

Affetmek

Şimdi Nisâ Suresi 149.ayetin devamını ele alalım:

...bir kötülüğü affederseniz; şüphesiz Allah da affeder, ölçü koyar (4/149)

Öncelikle, kötü sözün affedilmesinin ne olduğuna "af" kelimesini daha derin inceleyerek bakalım. Arapça "عفو = afv" kökü, bir şeyin izlerini silmek ya da yok etmek anlamındadır. "عن = an" harfi ile birlikte kullanıldığında ise, "birinin kendisinden veya suçundan, günahından, kabahatinden yüz çevirmek¹³; hak edilen cezayı vermemek¹⁴" anlamındadır. Dolayısıyla bir kötülüğü affetmek, onun var olduğunu bildiği halde yokmuş muamelesi yapmayı, kişinin yüzüne vurmamayı ve ceza vermemeyi gerektirir. Bu durumda, kötü sözü duyan ya da davranışa muhatap olan kişi, onu algılamamayı bilinçli olarak seçmiştir, yani seçimini duyduğu halde dinlemekten yana kullanmıştır¹⁵. Nisâ Suresi 149. ayette insanın affetmesinden bahsedildikten sonra, devamında Allah'ın affedici olduğuna ve ölçü koyduğuna vurgu yapılmaktadır. Elbette insan her günahı ya da suçu görmezden gelemeyiz; affetme konusunda, Allah'ın belirlediği ölçüler çerçevesinde kalma-

11 (Elçi) Der ki "Rabbim gökteki ve yerdeki her sözü bilir. Dinleyen ve bilen O'dur." (Enbiyâ 21/4)

12 Yüzünü dosdoğru bu dine, Allah'ın fitratına (doğal düzenine) çevir. İnsanlarda oluşturduğu fitrat da aynıdır. Allah'ın yarattığının yerini tutacak bir şey yoktur. Doğru din budur, ama çoğu insan bunu bilmez. (Rûm 30/30)

13 El-Müfredat fî Garibül Kur'an, Ragıb el-İsfahani, md. عفو

14 Tac el-Arûs, Murtaza el-Zabidi, md. عفو

15 "Dinleme = سمع" özelliği, Secde 32/9'a göre, Allah'ın insana ruhundan üflemesiyle insanın kazandığı bir özelliktir. Bu, diğer canlılarda mevcut olan duyma özelliğinden farklıdır. İnsan neyi dinleyeceğini bilinçli olarak seçebilmektedir.

İdir¹⁶. Ayetten anladığımıza göre, insanın kötülüğü görmezden gelmeyi yani algılamamayı seçmesinin ardından, Allah da bu kötü sözün, enerjinin insana etki etmesini engelliyor; yani insan kötülüğü affet- tiğinde, Allah da insanın başlattığı affetme sürecini tamamlayarak, kötülüğün izlerini siliyor olabilir.

İnsan kötü bir sözü ya da davranışı görmezden geldi- ği takdirde, o konuda harcaacağı enerjiyi bilinç- li olarak kesmiş olur. Bu durumda, kötü sözün ilk çıktığı ağızdan başka kimsenin kötü sonuç oluşum sürecine katkısı olmamış, bir nevi kötülük inşaatı durdurulmuş olur. Bir de kötülüğü affetmeyip dil- lendirdiğimizi düşünelim: Söylenmiş bir kötü sözü tekrar eden her insan, onun ilk ağızdan çıkmasıyla başlattığı kötü sonuç oluşum sürecine enerji ka- zandırmaya, dolayısıyla inşaatı bir tuğla daha ek- lemeye devam edecektir. Bu da kötülüğün oluşma- sına katkı sağlamak demek olur.

Affetmenin Dayanılmaz Hafifliği

Allah-u Teala aşağıdaki ayette, aile içi ilişkilerde de tem- mel prensibimiz olarak bize affetmeyi öğütlemektedir:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوٌّ لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِنْ تَعَفَّوْا
وَتَضَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

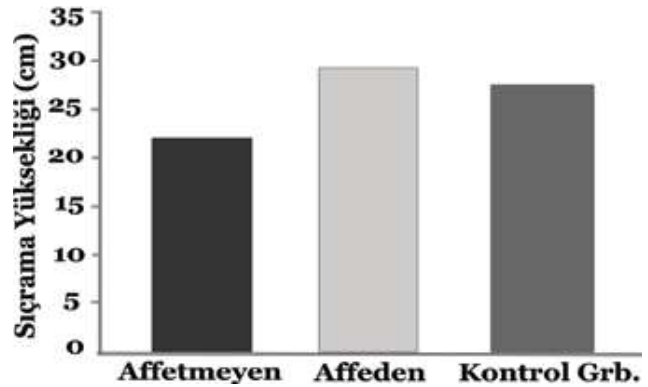
Ey inanıp güvenenler! Eşlerinizden ve çocukları- nızdan size düşmanlık edenler olur; onlara karşı dikkatli olun. Ancak affeder (kusurlarını gör- mez), yeni bir sayfa açar ve durumu düzeltirseniz bilin ki Allah da durumunuzu düzeltir ve ikramda bulunur. (Teğâbûn 64/14)

Kusurları görmemenin yani affetmenin üstüne yeni bir sayfa açılması ise, bir kez affedilen şeyin bir daha tekrar gündeme alınmaması gerekliliğini göster- mektedir. Ardından da mevcut durumu iyileştirmek ve geçmişin yaralarını silmek için çalışmak gerek- lidir. Bunun karşılığı ise geçmişin yaralarının iyi- leşmesinin yanı sıra, ilişkilerin ve sağlığımızın dü- zelmesi gibi, henüz bilemediğimiz pek çok maddi

ve manevi ikram olabilir. Şûra Suresi 43. ayet ile, Nahl Suresi 125. ayet ve devamında da güzel öğüt- le ve hikmetle doğru yola çağrı yapmak ve kötülük karşısında cezalandırma yerine sabırlı davranmak, göğüs germek tavsiye edilmektedir. Kötülük ya- pan kişinin, yaptığı kötülüğün misli bir ceza alması normalde onun hakkı olsa da bu ayetler affetmenin öncelendiğini göstermektedir.

Kur'an-ı Kerim'deki affetmeyi tavsiye eden ayetleri gördükten sonra, bu tavsiyeyi tutmanın faydaları hakkında günümüzde ulaşılmış bilgilere bakalım:

Affetmenin, kişinin ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu, daha güçlü ilişkiler, daha az kaygı



ve gerginlik, daha düşük kan basıncı, depresyon riskinde azalma, daha sağlıklı bir kalp ve bağış- ıklık sistemi getirdiği pek çok sağlık kuruluşun- ca gözlenmiştir. Yazımızda affetmenin fiziksel etkileri üzerinde durmakta da fayda görüyoruz. Burada, affetmenin kişinin zorluk algısı ve zin- deliği üzerindeki olumlu etkisi hakkında yapılmış bir başka çalışmayı paylaşmak istiyorum¹⁷: Yapılan çalışmada iki gruba ayrılmış 46 lisans öğ- rencisinden bir gruba, geçmişte olumsuzluk yaşa- yıp da affedemedikleri kişiler hakkında yazı yaz- maları, diğer gruba ise tamamen affettikleri kişiler hakkında yazmaları söyleniyor. Ardından her iki grubun da yakındaki bir tepede belli bir noktaya

16 Başkasına ya da kendisine yapılan zulme göz yummak, Allah'ın gizlenmesini emrettiği şahıtlığı gizlemek, bu ölçülerin aşmanın örneklerinden olabilir.

17 Zheng, Xue, R. Fehr, Kenneth P Tai, J. Lakshmi Narayanan and Michele J. Gelfand. "The Unburdening Effects of Forgiveness: Effects on Slant Perception and Jumping Height." (2014).

kadar yürümeleri ve sonra çıktıkları tepenin eğimini tahmin etmeleri isteniyor. Takip eden deneyde de yukarı doğru sıçramaları isteniyor ve sıçrama yükseklikleri ölçülüyor. İlk deneyde affettiklerini yazan kişilerin eğim tahminleri, affedemeyenlerden daha düşük çıkmıştır. İkinci deneyde ise, affedenlerin sıçrama yükseklikleri, hem normal bir insanî ilişki hakkında yazmış diğer bir kontrol grubundan hem de affedemediklerini yazanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu veriler de Şekil 3'de paylaşılmıştır. Öyleyse, affetmenin insanın omuzlarından ağır bir yükü kaldırdığını söylemek yanlış olmaz:

Şekil 5



Kötülüğün Yaygınlaşması

Hemen hepimizin son yıllarda sıkça aklından geçen düşüncelerden biri, eskiden bu kadar yaygın şekilde cinayet, zulüm ve ahlaksızlığın toplumda bulunmadığıdır. İşte kötülüğün neden bu kadar yaygınlaştığını anlamak için, toplumumuzda ve tüm dünyada yazının başından beri incelediğimiz ayetlerin hükümlerine aykırı davranan insan sayısını düşünmek gerekir. Eskiden gazetelerin sadece üçüncü sayfasında bulunan felaket haberlerinin şimdi bütün gazeteleri, ekranları, internet ve sosyal medya sayfalarını kapladığı bir toplumda; herkesin intikam peşinde koştuğu, bir kötü sözü affetmek yerine tazminat arzusuyla dava açtığı, affetmenin teşvik ya da takdir edilmediği bir toplumda kötülük nasıl yayılsın? Kötü sözlerin, örtölmek şöyle dursun, birine bin katılarak itibar lincine malzeme yapıldığı yerde, güzellikler nasıl hayatta kalsın?

Toplumumuzda ve dünyadaki pek çok ülkede yaşanan kötü olayların ve söylenen kötü sözlerin, toplu iletişim araçlarıyla milyonlarca kişiye yayıldığı bir ortamda kötülük işleme oranlarında artış görmüyor muyuz ciddi?

Tıpkı sözlerin kötü işlerin oluşumuna hizmet etmesi gibi, hastalıkların da dilden dile anlatılarak ve sık sık zikredilerek daha yaygın halde oluşabileceğini düşünmemize engel ne olabilir?

Dedelerimiz, ninelerimiz “kanser” kelimesini kullanmaktan imtina ederlerdi. Kimi aile büyüklerimiz hala tanıdık birinin durumundan bahsederken bile “kötü hastalık” der, hastalığın ismini zikretmezler. Acaba eskiden bundan neden çekiniliyordu? Şimdi ise kimse “kanser” ve “kanserojen” sözcüklerini dilinden düşürmüyor. Kanserin grip kadar yaygınlaşmasının altında yatan nedenlerden birinin de bu olabileceğini düşünemez miyiz? Fiziksel etkenlerin ve gıdalardaki bozulmanın etkilerini yadsınamakla birlikte, bu konuya da dikkat çekmenin faydalı olacağını düşündük.

Elbette toplumdaki “kötü söz” ve “gıybet” algıları üzerinde oynanmış olmasının da kötülüğün yayılmasında büyük rolü vardır. Eskiden bir kişi diğerini “aman günahları boyunlarına boşver, gıybet etmeyelim” diye uyarabilirken, şimdi dizilerdeki “örnek” gençler telefon ellerinde “Gıybeti koş!” diyerek gıybeti ve dolayısıyla kötü söz ve davranışların yayılmasını özendiriyorlar. Her köşe başında “iki lafın belini kıran” bu insanlara rastlıyoruz.