UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMIN ANAHTARI: AFFETMEK!

İnsanlar yüzyıllardır uzun ve sağlıklı yaşamın sırlarını araştırıyorlar. Bu yolda uzmanlar kimi zaman diyeti, kimi zaman da sporu tavsiye ediyorlar. İşte bu konuda uzmanların yeni bir keşfi var: Son sayısında uzun ve sağlıklı yaşamın sırlarını araştıran Amerika'nın saygın haber dergilerinden Newsweek'in haberine göre, uzun yaşamın ilk anahtarı affedici olmak.
İnsanın ruh haliyle sağlığı arasında bir bağ olduğunu belirten haftalık Newsweek dergisi, birini affedememenin vücuda verdiği zararları şöyle sıralıyor:

"Kortizol hormonu seviyesi artar. Kalp hastalıkları, nörolojik bozukluk ve hafıza kaybı riski büyür."

Affet, Uzun Yaşa!

Newsweek dergisinin yaptığı araştırmanın sonuçları, insanın psikolojisiyle sağlığının ne kadar birbirine bağlı olduğunu bir kez daha ortaya koydu. Harvard Üniversitesi uzmanları birini affetmenin vücudu birçok hastalıktan koruduğunu belirttiler. Dergiye göre sağlıklı bir yaşam için ilk önce "affedici" olmak gerekiyor. Newsweek, affetmemenin ve öç alma duygusunun insanın bir parçası olduğunu belirterek, "bu konuda yapılan 1200 klinik araştırma, negatif duyguların insanın hem psikolojik hem de fiziksel sağlığına zarar verdiğini gösteriyor" diye yazdı. İnsanın bir olayı ya da bir kişiyi affetmemesi, kişinin üzerinde psikolojik bir baskı oluşturuyor. Ve bu baskı zamanla kalp basıncının artmasına, kalp hastalıklarına sebep olan hormonal değişikliklere, nörolojik bozukluklara ve hafıza kayıplarına neden oluyor. Yapılan bir diğer araştırmada affetmemek gibi negatif duygular besleyen kişilerin "kortizol hormonu" seviyesinin arttığını ortaya çıkardı. Bu hormonun artması bağışıklık sistemi bozuklukları başta olmak üzere, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi hastalıklara sebep oluyor.

Affetmenin Faydalarını Kanıtlayan Diğer Araştırmalar

Yakın zamanda yapılan daha birçok araştırmada Amerikalı bilim adamları, affetmesini bilen insanların hem ruhen hem de bedenen daha sağlıklı olduklarını belirlediler. Stanford Üniversitesi'nde görevli bilim adamı Frederic Luskin ve ekibi, San Francisco şehrinde oturan 259 kişi üzerinde araştırma yaptı. Denek olarak katılan kişileri 6 kez 1.5 saatlik oturumlara çağıran bu bilim adamları, yaptıkları sohbetlerde affetmeyi öğretmeyi amaçladılar. Deneye katılan kişiler kendilerine zarar veren kimseleri affettikten sonra, daha az acı duyduklarını belirttiler. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, affetmeyi öğrenen kişiler sadece duygusal olarak değil fiziksel olarak da kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Örneğin deney sonucunda stresten kaynaklanan sırt ağrısı, uykusuzluk ve mide ağrısı gibi ruhsal ve fiziksel belirtilerin de bu kişilerde önemli ölçüde azaldığı tespit edildi.

Stanford Üniversitesi'nde Rehberlik ve Sağlık Psikolojisi alanında profesörlüğü olan Frederic Luskin, Forgive for Good (İyilik için Affedin) adlı kitabının tanıtımında affetme ile ilgili olarak "Sağlık ve Mutluluk için Kanıtlanmış Bir Reçete" ifadesine yer vermiştir. Bu kitapta affetmenin kızgınlık, acı, depresyon ve stresi azaltarak, umut, sabır ve kendine güven gibi olumlu ruh hallerinin yaşanmasını sağladığı anlatılmaktadır. Dr. Luskin'e göre, uzun süreli kızgınlık yaşanması insanların fiziksel sağlığı üzerinde de gözlemlenebilir olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Dr. Luskin konu ile ilgili şunları ifade etmiştir:

"Uzun süreli veya devam eden öfkenin zararı, vücut içindeki termostatı sıfırlamasıdır. Eğer düzenli olarak düşük seviyede öfkeye kendinizi alıştırırsanız, neyin normal olduğunu ayırt edemezsiniz. İnsanların alışkanlığa çevirebileceği bir tür adrenalin hücumuna yol açabilir. Vücudu yakar ve sağlıklı düşünmeyi zorlaştırır, bu da durumu daha kötü bir hale getirir."

Ayrıca Dr. Luskin, vücut, öfke ve stres sırasında belirli enzimler salgıladığından, kolesterol ve tansiyonun yükseldiğini, bunların da vücudun uzun süreli maruz bırakılmaması gereken bir durum oluşturduğunu belirtmektedir.

Healing Currents Magazine dergisinin Eylül-Ekim 1996 sayısında yayınlanan "Affetme" adlı makalede ise, bir kişiye ya da olaya karşı duyulan öfkenin kişilerde olumsuz duygulara yol açtığı, ruhsal dengelerini hatta fiziksel sağlıklarını bozduğu belirtilmektedir. Aynı makalede kişilerin öfkeden dolayı yaşadıkları olumsuzlukları zaman içerisinde fark ettikleri ve bozulan ilişkilerini düzeltmek, problemleri halletmek için affetmeye karar verdiklerinden de bahsedilmektedir. Yaşadıklarından sonra, değerli zamanlarını ve hayatlarını öfkeyle geçirmek istemedikleri, bu nedenle kendilerini ve başkalarını affetmeyi seçtikleri de belirtilmektedir. Öte yandan 1500 kişiyi kapsayan bir

araştırmada, dinine bağlı kişilerde depresyon, stres ve akıl hastalıklarının daha az olduğu görülmüştür. Araştırmayı yürüten Dr. Herbert Benson, bu durumu dinin "affetme" duygusunu teşvik etmesine bağlamakta ve şunları ifade etmektedir:

“Din, insanlara diğer kişileri affetmeyi öğütler. Bu yüzden dini inancı olanlar, sorunlarını içlerinde biriktirmez ve hayatla daha kolay başa çıkar. Bu da depresyon ve stres gibi rahatsızlıklarla daha az karşılaşmalarını sağlar.”

Harvard Gazetesi'nde yayınlanan "Öfke Kalbinizin Düşmanıdır" adlı makalede yer alan bilgilere göre öfke, kalp sağlığı açısından son derece zararlıdır. Tıp alanında asistan profesör olan Ichiro Kawachi ve meslektaşları, bu gerçeği çeşitli test ve ölçümlerle bilimsel olarak kanıtlamışlardır. Yaptıkları çalışmalar sonucunda aksi huylu yaşlıların, daha sakin yaşıtlarından üç kat daha fazla kalp hastalıkları riskine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Kawachi'ye göre, "Yüksek seviyede kızgınlık ve nesneleri kırma ya da bir kişiye kavga sırasında zarar verme isteği bu riskleri artırmaktadır." Çünkü öfke sırasında stres hormonları artarak, kalp kaslarındaki hücrelerin daha fazla oksijen ihtiyacı duymasına ve kandaki trombositlerin yapışkanlığının artarak pıhtılaşmaya yol açmasına sebep olmaktadır. Bu da kalp sağlığını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca öfkelenme sırasında kalp atışları normalin üstünde bir seviyeye çıkar ve damarlarda kan basıncının yükselmesine, dolayısıyla kalp krizi riskinin artmasına sebep olur.

Araştırmacılara göre öfke ve düşmanlık, kanda enfeksiyonla bağlantılı proteinlerin üretimini de tetikleyebilmektedir. Psychosomatic Medicine (Psikosomatik Tıp) isimli dergide, aşırı öfkenin enfeksiyona yol açan proteinlerin üretimini artırdığı, bunun da atardamarların sertleşmesine, dolayısıyla damar tıkanıklığına ve kalp krizine neden olduğu belirtilmiştir. Kuzey Carolina Bölgesi'ndeki Duke Üniversitesi'nden Asistan Profesör Edward Suarez'e göre, interleukin 6 (IL-6) proteini çok kızgın ve morali bozuk kişilerde normal seviyeden daha yüksek oranda bulunmaktadır. Kandaki yüksek IL-6 seviyesi ise atardamarların duvarlarında yağ birikimine, bu da damar tıkanıklığına yol açmaktadır. Sonuç olarak Suarez'e göre kalp hastalıkları, sigara kullanımı, yüksek tansiyon, şişmanlık ve yüksek kolesterol gibi faktörlerin yanı sıra depresyon, öfke ve düşmanlık gibi psikolojik durumlarla da yakından bağlantılıdır.

The Times'da yayınlanan "Öfke Kalp Krizi Riskini Artırır" adlı makalede, kolay öfkelenmenin kalp krizlerine kısa bir yol olduğu, strese öfkeyle tepki veren kişilerin, kalp hastalıklarına üç kat daha fazla, erken kalp krizine ise beş kat daha fazla yakalanma riski altında oldukları belirtilmektedir. Maryland, Baltimore'daki John Hopkins Üniversitesi'nden bilim adamlarının tespitlerine göre, çabuk sinirlenen kişiler, ailelerinde kalp hastalıkları geçmişi olmasa da risk altında bulunmaktadırlar.

Kuran’da Tavsiye Edilen Üstün Ahlak Özelliği: Affedici Olmak

İşte bilim affetmenin insan sağlığı üzerindeki tüm bu olumlu etkilerini yeni keşfederken, Yüce Allah affetmeyi 14 asır önce Kuran’da insanlara önemle tavsiye etmiştir, Kuran'da tavsiye edilen güzel ahlak özelliklerinden biri de "affedici ve bağışlayıcı olmak"tır:

“Sen af (veya kolaylık) yolunu benimse, (İslam'a) uygun olanı (örfü) emret ve cahillerden yüz çevir.” (Araf Suresi, 199)

Bir başka ayette Allah, "**... affetsinler ve hoşgörsünler. Allah'ın sizi bağışlamasını sevmez misiniz? Allah, bağışlayandır, esirgeyendir.**" (Nur Suresi, 22) şeklinde buyurmaktadır. Kuran ahlakından uzak yaşayan kimseler için affetmek son derece zordur. Çünkü yapılan bir hata karşısında hemen öfkeye kapılırlar. Ancak Allah müminlere affetmenin daha güzel bir davranış olduğunu bildirmiştir:

“Kötülüğün karşılığı, onun misli (benzeri) olan kötülüktür. Ama kim affeder ve ıslah ederse (dirliği kurup-sağlarsa) artık onun ecri Allah'a aittir...” (Şura Suresi, 40)

... Yine de affeder, hoş görür (kusurlarını yüzlerine vurmaz) ve bağışlarsanız, artık elbette Allah, bağışlayandır, esirgeyendir. (Teğabün Suresi, 14)

Kuran'da "**Kim sabreder ve bağışlarsa, şüphesiz bu, azme değer işlerdendir.**" (Şura Suresi, 43) ayetiyle de affetmenin üstün bir ahlak özelliği olduğu haber verilmektedir. Dolayısıyla müminler affedici, merhametli, hoşgörülü davrananlar ve Kuran'da bildirildiği gibi onlar, **"öfkelerini yenenler ve insanlar(daki hakların)dan**

bağışlama ile (vaz)geçenlerdir." (Al-i İmran Suresi, 134)

Müminlerin affedicilik anlayışları, Kuran ahlakını yaşamayan kimselerinkinden çok farklıdır. Bazı kişiler, karşılarındaki kişiyi bağışladıklarını söyleseler de, bu kişilerin kalplerindeki kin ve kızgınlıktan kurtulmaları uzun sürer. Tavırları genellikle bu kızgınlığı yansıtacak şekildedir. Müminlerin affediciliği ise samimidir. Müminler insanın dünyada imtihan olan, hata yaparak öğrenen bir varlık olduğunu bildikleri için hoşgörülü ve şefkatlidirler. Ayrıca müminler, tamamen haklı oldukları ve karşı tarafın tümüyle haksız olduğu bir durumda bile hiç tereddütsüz affedebilirler. Affetme konusunda, hataları, büyük ya da küçük olarak ayırmazlar. Bir kimse hatayla büyük bir kayba sebep olabilir. Ancak meydana gelen her olayın Allah'ın kontrolünde ve bir kader dahilinde geliştiğini bilen müminler, bu tür bir olay karşısında tevekküllü davranır ve kişisel bir kızgınlık içerisine girmezler.

Kısacası öfkelenmek insanın en başta ruh halini olumsuz yönde etkileyen ve buna paralel olarak sağlığını zedeleyen bir tavır bozukluğudur. Affetmek ise kişiye zor gelse de öfkenin getirdiği tüm olumsuzlukları ortadan kaldıran, kişinin hem fiziken hem ruhen sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olan güzel bir davranış şekli, üstün bir ahlak özelliğidir. Elbette ki affetmek, sağlıklı kalmaya vesile olan davranışlardan biridir ve herkesin yaşaması gereken olumlu bir özelliktir. Ancak affetmede asıl amaç -herşeyde olduğu gibi- Allah'ın rızasına uygun bir ahlakı yaşamak olmalıdır. Faydaları bilimsel olarak günümüzde tespit edilen bu ahlak özelliğinin Kuran'da pek çok ayetle bildirilmesiyse, Kuran'daki hikmetlerden sadece bir tanesidir.

KAYNAKLAR:

http://www.sabah.com.tr/gnd110.html

http://www.harunyahya.org/imani/hy_kuran_mucizeleri/kuranmucizeleri2b.html