

ZEHİRLİ DUMANIN ESARETİNDEN KURTULABİLMEK

Doç. Dr. Fethi Güngör, 6 Haziran 2017

<http://fethigungor.net/dirilis-postasi/zehirli-dumanin-esaretinden-kurtulabilmek/>

“We lâ tulqû bi eydikum ile't-tehluke:

Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın!”

(Bakara 2:195).

“Külû weşrebû we lâ tûsrifû innehu lâ yuhibbu'l-müsrifîn:

Yiyin için ama israf etmeyin; çünkü O, israf edenleri sevmez!”

(A'râf 7:31).

“Züyyine li'l-müsrifîne mâ kânû ya'melûn:

Savurganlara yaptıkları kötü işler süslü gözükür!”

(Yunus 10:12).

Sigara illetine müptela insanlara ve türlü eziyetlerine karşı hissettiğim duyguları, “Sigara İçene Hitap” başlıklı yazısında gazeteci Nuriye Çakmak edibane üslubuyla -sanki ben yazmışım gibi- ifade etmişti. Sigara bağımlılarının Ramazan günlerini bu illetten kurtuluş vesilesi ittihaz etmelerine yardımcı olması temennisiyle iktibas etmek istedim:

Zehirli dumanın köleliğinden azat olabilmek

“Önümde yürüyorsun, bir vapuru andıran ya da egzozu bozulmuş bir kamyonun çıktığı hissinin uyandıran dumanlar salıyorsun bana, ciğerlerimi, cildimi, sinirlerimi zedeliyorsun. Hakında ne düşünüyorum biliyor musun, eğer **hassas bir insan** olsaydın ya da hassasiyetini kaybetmemiş birisi, bunu yapamazdın!

Ya kör olman gerek ya hissiz ya uyumuş ya da uyutulmuş... Çevrende onca insan varken, onları rahatsız ettiğini bile bile, umursamadan nasıl da üflüyorsun dumanını? Herkes gözünün ucuyla sana bakıyor. Sizden o kadar çok var ki, “Ya Sabûr” deyip başlarını çeviriyorlar. Sen bu hakları(!) bonus toplayan bir bilgisayar oyunu karakteri gibi heybene doldurup öylece ilerliyorsun. Yaradan'ın, yerin, göğün hakkını, yaratılmışın hakkını, öz vücudunun hakkını... Daha neler... Yürüyorsun...

Karakter zafiyeti ya da kişilik sorunları yaşadığını düşünüyorum. Onu vazgeçilmez görüyorsun, biberonunu arayan bir bebek gibi, topunu kaybetmiş huysuz bir çocuk, ya da oyuncak bebeğini arayan bir hırçın bir kız çocuk... Farkını göremiyorum. Kendini ona muhtaç bilmen böyle bir psikolojiden kaynaklanıyor olsa gerek. Kendini buna inandıran sensin çünkü. Saatler

süren yolculuklarda nasıl duruyorsan içmeden, sarhoşlar gibi ellerin titremiyor, uyuşturucu kullananlar gibi krizlere girmiyorsan, mecburiyet oldu mu, onsuz kalabiliyorsun demektir. Oruç tutarken ya da ders esnasında içemiyorsun mesela. Ama otobüs son durağa geldi mi kâr biliyorsun birkaç saniyeyi, silahına mermi sürer gibi ellerine alıyorsun katil hayat arkadaşını! Aman bir saniye kaybetmeyesin, iner inmez hazır olsun. On dakika daha yolumuz olsa içmeyecektin, ama inince içmen gerektiğini beynine bizzat sen emrediyorsun.

Sana kendini özel mi hissettiriyor yoksa? Evet, özelsin, insanın en güzel yansıması olan **gülümsemen bile sararmış** senin, üzerine sürekli kötü kokular sıkıyor gibisin, evet özelsin çünkü insan çok nadir kararsız kalır, bir dostuna sarılırken... Bu kararsızlığın mimarı sensin. Yanına oturulmasıyla kalkılması bir oluyor, koca bir salonda tek başına bile olsan tüm salonu etkin altına alabiliyorsun! Ortamı kendine benzetme maharetin takdire şayan. Tüm bunlara karşı “beni rahat bırak” tavrına sarılıyorsun, “sen ne anlarsın”, diyorsun. Evet, bütün akıllar bir araya gelse geçerli tek bir sebep bulamaz diye düşünüyorum, ben anlamam, çünkü anlaşılacak bir yanı yok sigara içmenin.

O zehirlerin en zehir karışımının tek bir tutamını sana içirsem, beni **en büyük düşmanın** sayarsın. Kendi ellerinle kendine her gün tutam tutam zehir veriyorsun oysa! Her yıl sigaraya harcadığın paradan küçük bir dağ olurdu. Gözünün önünde o kâğıt dağına bir kibrit çaksam aklımı kaçırdığımı düşünür, benden nefret ederdin üstelik. Bugüne dek sigaraya verdiği paraları hesaplasan eminim şu an “ihtiyacım var” diyebileceğin her şeye yetecek bir miktarı kendi ellerinle yakmış olduğunu görürdün. Ama yanan sadece paran değil, içinde sen de yanıyorsun, en yakınlarını ve hiç tanımadıklarını da beraberinde yakıyorsun! Sonra da bana “sen ne anlarsın” diyorsun, farkında değilsin, can yakıyorsun. Kendi canını yaktığın gibi tüm sevdiklerinin ve hiç tanımadıklarının canını da yakıyorsun. Nihayetinde dünyaya küsüyorsun. Ama keşke huysuz çocuklar kadar masum olsaydın...

Mesela Rus ruleti oynasan her gün, daha masum olurdun, çünkü o oyunda **ölüm riski** altıda birdir. Sigarada ise **ikide bir**. Karıkoca içiyorsanız, biriniz mutlaka sigaranın yol açtığı hastalıklardan dolayı ölecektir mesela. Çocuklarınız da içiyorsa, ya onlar annesiz ve/ya babasız kalacaklar ya da siz eşsiz ve evlatsız kalacaksınız! Bu büyük bir zulüm, ama sizi bu zulmü yapmaya zorlayan haricî bir güç yok. Ne ilginç, değil mi?

Akciğerlerin sıkılsa içinden katran zifir akıyor, boğazların bir boğuk motor gibi, sesin sana verilen eşsiz name değil artık, yüzün dumanların elinde esir, solgun ve delik deşik...

26 yıl onkoloji bölümünde çalışmış bir doktor isyan ediyor, “ben bu ülkeyi yönetiyor olsaydım, her birinize bir hafta gasilhanede, bir hafta da onkoloji servisinde mecburi hizmet yaptırırdım”, diye. “Çok uzak görüyorsunuz ölümü kendinize, her gün sizin gibi kaç kişinin geldiğini görmeniz gerek, **akciğer** kanseri nasıl oluyormuş, **gırtlak** kanseri, **dudak** kanseri, hat-ta **mide** kanseri, **mesane kanseri**, kangren vs. Bu kişiler nasıl tarifsiz ağırlar, zor durumlar, büyük acılar yaşıyormuş, görün, ben de sizi göreyim...” diyor.

Aslında direk sebep olduğu veya yol açtığı o kadar çok hastalık var ki... “Sigara öldürür!” sözü bir uyarı değil. Bu bir sonuç aslında. Bir de “süründürür” tabii ki, ölümü aratacak düzeyde!

Duygularını yitirdiğini düşünmeme kızmıyorsun umarım, kendine böyle zulmetmek için kendini ve çevrendekileri bu tarifsiz acıların ve ağrıların içine attığın için sana şükran duyulmasını beklemiyor olmalısın. Üzerine bir de para ödüyorsun ya, gerçekten çok hayret ediyorum sana...

Kendini böyle **değersiz** ya da **dokunulmaz** hissetmekle ve bu acıları kendine reva görmekle tüm sevdiklerine türlü acılar çektirdiğini görememen nasıl açıklanabilir sence? Pasif içici yaptıklarının akıbetleri seni hiç ilgilendirmiyor mesela. Eşi yıllardır sigara içen birine, “Ne hâlde gelmişsin, derhal sigarayı bırakman gerek!” diyen doktora kadın; “Ben hayatımda ağzıma hiç sigara koymadım ki!” diye hayretle cevap veriyor.

Seni **sigara tutkusundan** ne sana emanet verilen öz canın engelleyebiliyor, ne de Allah’tan bahşetmesini talep ettiğin diğer emanet canlar. Hiçbir hesaba yanaşmıyorsun. **Her şeyini feda ettiğin, her zorluğu kendisi için göze aldığı tek şey senin bizzat en büyük düşmanın...** İşin en kötü yanı da, bunu sen çok iyi biliyorsun, ama bilmez gibi davranıyorsun! Bir de kalıp sana değil de kendime hayret etmem gerektiğini düşünüyorsun, böyle düşünüyorum diye?

Hayatımda hiç izi yoktu aslında bu düşüncelerin, küçük dünyamda böyle bir sorun yoktu. Çünkü yakın çevremde sigara içen bir tek kişi bile yoktu. Sonra zaman ve şartlar bir şekilde gelişti. Etrafımda “**sigara özür**” dostlar ve ders arkadaşları zuhur etmeye başladı. Senden geçtim, şimdi kendime acıyorum. Hangi yarımı sarayım bilemiyorum...

Seni suçlamak inan hiç de zevkli değil, sana acımak da marifet değil. Sana kızmak beni mutlu etmiyor, senden uzak kalmak da mümkün olmuyor. Aklımı, yüreğimi, vicdanımı, tahammülümü sürekli **yaralıyorsun...** “Allah kurtarsın”, diyorum, çünkü zindandaki birinden farksızsın. Hattâ darağacındasın, çünkü kurtulmak için kılını bile kıpırdatmıyorsun! İçin yana yana arasan bir yol bulurdun, bırakmamaktan değil, **bırakmaktan korkuyorsun!**

Gel **uyan** ve bir **adım at**, lütfen artık **kendini ve bizleri bu zehirli kölelikten kurtar**. Yok, ben böyle mutluym, diyorsan, hiç olmazsa beni azat et... Lütfen!” (1)

Oruç ayında sigara illetinden tamamen kurtulabilmek

Araştırma hastanelerinin sigara bırakma polikliniklerinde ramazan münasebetiyle yoğunluk yaşandığı yolundaki haberler beni ziyadesiyle memnun etti. Oruç tutarken zaten uzunca bir süreyi sigara içmeden geçiren insanların bir iki saat daha sabrederek sigara illetinden ömür boyu kurtulmaları somut bir fırsat olarak önlerinde duruyor. Hür iradesiyle esareten kurtulmayı başaramayan sigara müptelaları mutlaka bu polikliniklere başvurmalı ve destek almalıdır.

Sigaraya başlamaya niyetlenenlerin de hayatlarını karartmamak için, “bir iki defa içer istediğim zaman bırakırım” diyerek başlayıp bağımlılık nedeniyle sağlıklarını kaybeden ve işlerini yapamaz hâle gelenlerin “Sigaradan uzak durun!” feryadına özellikle gençler kulak kabartmalıdır. Sigaranın yol açtığı atardamar tıkanıklığı nedeniyle uzuvlarının kesilmesini, akciğer başta olmak üzere çeşitli kanser hastalıklarına yakalanmayı, ailede ve toplumda sürekli horlanmayı, fert ve toplum bağlamında ciddi ekonomik kayıplar yaşamayı, Allah’ın beden emanetine hıyanet etmeyi, fıkhıta haram kabul edilen (2) bir yasağı bilerek çiğnemeyi... istemeyen yaşlı-geç, kadın-erkek, okumuş-cahil, zengin-fakir... herkesin sigaraya esir düşmekten korunması gerekmektedir.

Bir yasağa karşılıksız aşk besleme gafletinden uyanmak

Ülkemizin, bölgemizin, Ümmet-i Muhammed’in ve nihayet tüm insanlığın, problemin boyutunu, çapını ve derinliğini yeterince idrak edemediğinden gerekli düzeyde mücadele etmeyi ihmal ettiği sigara belasına müptela bir tiryakinin itiraf mektubunu iktibas ederek sigara konusunda insanların kendilerini nasıl kandırdığına bir örnek sunalım:

“Onunla tanıştığımızda daha 14 yaşındaydım, o ise benden oldukça yaşlıydı. Hayatına giren ilk kişi değildim, son kişi de ben olmayacaktım kuskusuz. Herkes bu beraberlik için yaşımın çok küçük olduğunu düşünüyordu. Aslında hiçbir zaman yaşınızın uygunluğu söz konusu olmaz böyle bir ilişkide...

İlk önceleri sadece yakın arkadaşlarımla paylaştım küçük sırrımı. Sadece gönül eğlendiriyordum onunla. (Meğer ne kadar da aptalmışım!). Aileme anlatamazdım. Çünkü ‘kıyametin kopması’ diye adlandırılan durumun olanca gerçekliğiyle karşıma çıkmasından korkuyordum. Gizledim, gizledim.

Başlangıçta çok seyrek buluşuyorduk. Daha sonra buluşmalarımızın sayısı arttı. **Gönül eğlendirmek** demiştim ya, palavra. Çok zaman geçmesine gerek kalmadı hayatımda kapladığı yeri anlamam için. Evet, onu seviyordum. Ama yine de aklımda hep aynı düşünce vardı:

“Onun tutsağı değilim ve istediğim zaman **terk edebilirim**.” Buyurun size ikinci palavra. Ne, hayatımın her safhasına girmesi yetti onu terk etmeme ne de annemin bizi yakalaması. Aslında bizi yakaladı demem yanlış. İzlerimi buldu, ardında bıraktıklarını gördü. Kızmadı bağırmadı, sadece kısa bir nasihat çekti. Biliyordu çünkü buluşmamızı yasaklamasının bir şey ifade etmeyeceğini. O zamana kadar gizli devam ediyordu, yine gizli kalabilirdi.

Zaman geçtikçe birbirimize bağlandık (palavra üç... Ben ona **bağlandım**. Şimdi geriye bakıyorum da 6 uzun yıl geçti ve veren taraf hep ben oldum. O bana sahte mutluluklar verdi sadece, bense her şeyimi. Herhalde hayatta canımı vereceğim tek o oldu. Onun için kavga ettim, onun yüzünden hastalandım, ama hiçbir zaman ayırmadım **yanımdan, ayıramadım**...

Biliyordum nelere yol açtığını, görüyordum. Önce onu **sevmeyi** öğrendim, sonra **nefret etmeyi**. Beraber olmayı istemediğim anlarda bile yanımda olduğunu gördüm. İrademi yerle bir

ettiğine, beni kendimle karşı karşıya getirdiğine şahit oldum. Başkalarını kırdım onun yüzünden ve ben daha da fazla kırıldım. İnsanlarla arama girdi. Arkadaşlarım ondan nefret etti çoğu zaman. Hatta ben bile **tiksindim** bazen, ondan, bedenime ve ruhuma sinen kokusundan. Dudaklarımın her dokunuşunda, ben onun ruhundan çalışıyorum, o benim bedenimden. O her seferinde yeniliyordu kendini, bense gittikçe **kötüleşiyordum.** Ama bir türlü terk edemedim.

Aslında birkaç kez denedim ayrılmayı. Hepsinde de dönüşüm bir öncekinden güçlü oldu. Yokluğunda kıvrandım hasretimden, alışmaya çalıştım ama **asla atamadım aklımdan.** Uzun ve stresli geceler hep ev sahibim oldu. Tırnaklarımı yedim, yetmedi kuruyemişe başladım. Ayrılık **kilo** aldırdı. Ve ben hep geri döndüm. Hatta şu an bile yanımda. Ama yine de yemin ediyorum burada, hepimizin önünde: Bir gün mutlaka bırakacağım, şu lanet olasıca sigarayı!” (3).

Fesadı değil salâhı, kötüyü değil iyi örneği tercih etmek

Sigara bağımlısı insanların aklına, gönüllerine ve vicdanlarına hitap edebilmek umuduyla kaleme aldığımız bu haftaki yazımızı, ömründe hiç sigara içmemiş olan Mustafa Demir Hoca'nın iyi örneğini özetle iktibas ederek noktalayalım:

“... Ortaokulu 60'lı yılların sonlarında Balya'da okumuş birinin sigara içmemiş olması ilginç değil mi? Çünkü arkadaşlarımın çoğu içiyordu, yetişkin nesilden içmeyen çok az insan vardı. O kadar ki, şimdi başka birçok şey için kullanılan “**paket**” sözü, o zamanlar herkes için sigara demektir. Birilerine ekstra bir yardımda bulunana ödül olarak paket verilirdi. Babalar, amcalar, dayılar ve başkaları erkek çocuklara “erkek adam” olsunlar diye herkesin içinde sigara içirirlerdi! Ne berbat bir manzara? Böyle bir furya içinde ben neden sigara içmedim? Bu sorunun bendeki cevabı bir cümledir: **Babam; “Sigara içmeyeceksiniz!” dedi, ben de içmedim...**

Süleyman Usta, kırklı yaşlara yaklaşınca bir gün üç çocuğunu çağırır ve birlikte oturduktan sonra başlar söze, sözü uzatmaz, az ve öz söyler: “Çocuklar! Biliyorsunuz ben **laubalilik, ciddiyetsizlik ve gevşeklikten hoşlanmam.** Şimdi beni iyi dinleyin: Delikanlılık yaşlarımdan beri sigara içiyorum. Bu meretin kötü bir madde olduğunu herkes biliyor, ne var ki insanların çoğu içiyor. Siz içmeyeceksiniz! Sigaranın zararlarını ve onu içmenin günah olup olmadığını anlatmayacağım. Sadece **babalık hakkımı** kullanarak emrimi tekrar edeceğim: **Siz sigara içmeyeceksiniz!...**

... Ortaokulda ikinci sınıf öğrencisiydim. Emir ve nasihati alalı birkaç yıl olmuştu. Tabiat bilgisi öğretmenimiz “sigaranın zararları” konulu bir ev ödevi vermişti. Söz konusu sözleşmenin etkisi ve içimden kurduğum bir plan ile güzel bir ödev hazırladım. Öğretmenim beğendi ve iyi bir not verdi. Öğretmenime gidip ödev kâğıtlarımı geri istedim; “Veremem, onlar resmî belge ve bir süre okulda kalması gerekir.” deyince, ben de; “Aynısından bir daha yazsam, notumu verip imzalar mısınız?” diye sordum. Planımı anlatınca sevinçle karşıladı ve

“Olur.” dedi. “**Babacığım, sen de sigara içme!**” diye bitirdiğim mektupla birlikte ödevi de zarfa koyup posta ile eve gönderdim.

Babam, henüz genç olmasına rağmen öksürükleri artmıştı, dönemin çoğu adamları gibi öyle namaza ve Mushaf’a da çok düşkün biri değildi. O öğretim yılının yarıyıl tatilinde köye gitmiştim. Akşam olmuştu, ama babam henüz eve gelmemişti. Anneme, “Babam nerede?” diye sordum, o da: “Baban camidedir, sen bilmiyorsun; o, **sigarayı bıraktı, namaza başladı**, haa, sakal da koyverdi, şimdi kapkara sakalları var, namazdan sonra gelir.” Mektubumu üniversiteye gidinceye kadar sakladı. Ara ara; “Aha burada saklıyorum.” diyerek ceketinin iç cebini gösterirdi.

... Kur’an’da yüzden fazla ayette, “Aklınızı kullanmaz mısınız?” ifadesi geçmektedir. Özellikle şu ayeti burada anmak isterim: “**Allah aklını kullanmayanları pislik/rezillik içinde bırakır.**” (Yunus, 10:100). Aklını iptal edip tamamen başkalarına bağlı kalan mukallit insanlar, kendisi için neyin yararlı neyin zararlı olduğunu bilemez hâle gelirler... Gerçek anlamda özgür aklın, basiret ve iradenin birlikte çalıştığı bir insanın hayatında **kötü ve zararlı** olan hiçbir şey kolayca yer bulamaz...” (4)

Mübarek ramazan atmosferinde -sigaraya köle olmayı içselleştirenler de dâhil olmak üzere- tüm duman esirlerinin hürriyetlerine kavuşması temennisiyle...

Kaynaklar:

1. Nuriye Çakmak; “**Sigara İçene Hitap**”, <http://www.karakalem.net/?article=3665>, 31.05.2009.
2. Fethi Güngör; “**Sigaranın Hükümünü Gözardı Etmemek**”, <http://fethigungor.net/dirilis-postasi/sigaranin-hukmunu-gozardi-etmemek/>, 10.06.2016.
3. Eren Sarı; **En Güzel Hikâyeler**, Nokta E-Book Publishing, Antalya 2016, s.113-114.
4. Mustafa Demir; “**Sigara**”, Ulusa Açılan Pencere: Balya dergisi, sayı: 32, 2014.