

HACDA STRESE YOL AÇAN SEBEPLER

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin CERTEL*

ABSTRACT

Factors Cause Distresses During Pilgrimage

In this article, causes of distresses will be examined. This is based on our own experiences during the journey to the holy land in 2002. Among these causes of distresses, we will focus on crowd, noise, insomnia, tiredness, health problems, traffic, communication, physical conditions of the buildings.

Giriş

İslâm dininin temel ibadetlerinden biri olan hac, hür, akıllı, bâliğ(dinen mükelleflik çağına gelmiş), sağlıklı ve hac yolculuğu için gerekli masrafları karşılayabilecek maddî imkanlara sahip olan müslümanların hayatlarında bir kez yerine getirmeleri gereken mâlî ve bedenî bir vecîbedir¹. Hac mevsiminin başlamasıyla Mikat denilen yerlerde niyyet edip, ihram adı verilen özel bir kıyafete bürünmekle başlayan hac ibadeti, başta Kâbe ve Arafat olmak üzere çeşitli kutsal mekanları ziyaret edip, buralarda belirli hac fiillerini yerine getirmekten ibarettir.

Önceden hacca gitmiş olanların, hac yolculuğuna hazırlananlara genellikle sabır ve sükûneti tavsiye ettikleri görülür. Bunun sebebi, haccın dinen kişinin davranışlarını kontrol altında tutmasını, kendisine hakim olmasını, tam bir yoğunlaşma ve sükûnet içerisinde olup ruhen etkilenmeye hazır olmasını gerektiren ve müslümanın dinî hayatında olumlu yöndeki bir değişim ve dönüşümün başlangıç noktası olması beklenen bir ibadet olması ve

* SDÜ İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi e-mail: certel@ilahiyat.sdu.edu.tr

¹ Haccın şartları hakkında geniş bilgi için bkz. İbrahim Halebî, *Mülteka*, Sadeleştiren: A. Davudoğlu, İstanbul 1980, c.I, ss.369-370.

milyonlarca insanın memleketlerinden ayrılıp uzak beldelere seyahat ederek bir süre oralarda kalmasının tabii bir sonucu olarak hac yolculuğunda önceden kestirilemeyen sıkıntıların bulunmasıdır.

Hac ibadeti, çeşitli rükunları, safhaları ve yönleriyle ibadet psikolojisi açısından ele alınıp bilimsel araştırma konusu yapılabilir. Biz burada 2002 yılı hac mevsiminde kutsal topraklarda bizzat hac mekanlarında bulunup gerek hava alanı, uçak, otobüs, otobüs durakları, alış-veriş merkezleri ve konaklanılan otellerde ve gerekse Mescid-i Nebi, Kâbe, Safâ ve Merve, Arafat, Müzdelife, Mina gibi hac fiillerinin yapıldığı mukaddes mahallerde ve diğer ziyaret yerlerinde dindarlar üzerindeki gözlemlerimizde ve hac için kutsal topraklarda bulunan dindarlarla fırsat buldukça yaptığımız görüşmelerde aldığımız notlara ve kendi iç gözlemlerimize dayanarak, hac ibadetinin çeşitli safhalarında karşılaşılan ve bu ibadetin niteliğini olumsuz yönde etkileyen stres sebepleri(stresörler) üzerinde duracağız.

Dindarların maddî ve manevî bir hazırlık² ve yöneliş aşamasından geçerek dinî hayatlarında bir dönüm noktası teşkil edebilecek kadar önemli bir ibadet olan hacca karar vermeleri, hareket gününün yaklaşmasına paralel olarak artan heyecan durumları, tam bir dikkat ve teyakkuz halinde ve duygusal coşku içerisinde hac için kutsal topraklara ulaşmaları, ziyaret ettikleri kutsal mekanlarda yerine getirdikleri ve her biri geçmişte yaşanan tevhid mücadelesine dair bir olayı hatırlatan sembolik hac eylemlerinin anlamları ve bu esnada onların yaşadıkları duygu ve düşünceleri, çeşitli coğrafyalardan farklı kültürlerle mensup büyük kalabalıkların kutsal mekanlarda bir araya gelmesiyle oluşan manevî atmosferin dinî duyguların yükselmesindeki katkısı, bu atmosferin yerine getirilen namaz, dua, tavaf, sa'y, vakfe, şeytan taşlama gibi ibadetler üzerindeki olumlu etkileri, hacıların kutsal topraklardan ayrılıp memleketlerine dönerken neler düşünüp neler hissettikleri, insanların hac görevini ifâ edenlere bakışı ve onlardan beklentileri, haccin bireyin dinî ve ahlâkî davranışları ve sosyal ilişkileri üzerindeki yansımaları vb. konular, bu ibadetin psikolojik bir bakış açısıyla ele alınıp değerlendirilmeye müsait yönleridir³. Ancak bu mütevâzî çalışmada hacla ilgili oldukça sınırlı bir mesele olup, bu ibadetin yerine getirilmesi sırasında dindarların psikolojisi üzerinde olumsuz etkileri olan stres yapıcı faktörler konu alınmıştır.

Stres Nedir?

Stres kavramı, eski Fransızca ve Ortaçağ İngilizce'sinde "sıkıntı" ya da "zorluk" anlamına gelen stres ya da straisse kelimelerinden gelmektedir.

² Hacca maddî ve manevî hazırlık hakkında bk. Mehmet Bayyigit, *Sosyo-Kültürel Yönleriyle Türkiye'de Hac Olayı*, T.D.V. Yayınları, Ankara 1998, ss.120-122.

³ Bu konuda ayrıntılı bilgi için bk., Hüseyin Certel, "Psikolojik Bir Yaklaşımla Hac İbadeti", Türk Yurdu, Ankara 1994, sayı: 84, ss.14-20.

Ancak bu kelimenin Latince'de "çekip germek" anlamına gelen stringere kelimesinden geldiği de sanılmaktadır. Gerginlik denince, bağların ve eklemelerin gerilip kasılmasıyla kasların kasılması akla gelir; aşırı gerginlik sonucu kaslar zedelenebilir. Bedendeki kaslarda meydana gelen bu gerginlik, ruhsal bir gerginlik yani, stres de yaratır. Zira bu durum, sinir ve kas hücrelerinde bulunan kimyasal maddelerin tükenmesine yol açar⁴.

Dilimize de girmiş olan stres kelimesi Türkçe'de, baskı, zor, ıstırap, gerilim, gerginlik, bir şeye tatbik edilen kuvvet manalarına geldiği gibi, baskı altında kalmak, yüklenmek, zorlanmak manalarında da kullanılmaktadır⁵.

Tıp dilinde ise, organizmanın yani insanın, içinde bulunduğu tehlikeli şartlar ve maruz kaldığı tesirler karşısında biyolojik ve psikolojik denge mekanizmalarının bozulması haline stres; organizmanın denge mekanizmasını bozabilecek tesirler bütününe, stres vericiler anlamında stresörler denilmektedir. Buna göre stres, stres verici etkilere karşı insanın gösterdiği tepkidir, denilebilir. Yani stres "fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle insanın halet-i rûhiyesinde meydana gelen sıkıntı ve bunun bedene yansımaları" şeklinde tanımlanabilir⁶.

Bir başka tanıma göre; bireyin, fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz şartlar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete stres adı verilir⁷.

Hac Yolculuğunda Stresörler

Hac ibadeti, her şeyden önce kişinin uzun zamandan beri alışık olduğu fizikî ve sosyal çevreyi, uyum sağlamış bulunduğu hayat düzeni ve şartlarını geride bırakarak yaklaşık olarak 30-40 günlük süreyle iklim, yükselti, hayat düzeni ve şartları bakımından farklı ve dünyanın dört bir yanından insanların toplandığı kalabalık beldelere seyahat etmesini gerektirmektedir. Bu durum bir yandan kişinin içinde bulunduğu fizikî ve sosyal çevrede sahip olduğu imkanların geride kalmasıyla birtakım sıkıntıların, zorlukların, mahrumiyetlerin baş göstermesine yol açmakta, bir yandan da büyük kalabalıkların bu mekanlarda toplanmasının tabii sonucu olarak ortaya çıkan gürültü, izdiham, ortak kullanım alanlarında sıra bekleme, kaybolma, iletişim, ulaşım, temizlik, sağlık, dinlenme vb. problemler sebebiyle zaman zaman hac için kutsal topraklarda bulunan kişilerde stres yaratmakta ve durum onların davranışlarında kendini açıkça gösterebilmektedir.

⁴ Helen Graham, *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın*, Çev.: Murat Sağlam-Türkan Tezcan, Alfa Basım Yayım, İstanbul 1999, s. 24.

⁵ Sefa Saygılı, *Strese Son*, 6. bas., TÜRDAV Basım Yayım, İstanbul 2001, s. 9.

⁶ Saygılı, a.g.e, s. 9; Kavramın kökü ve zaman içinde geçirdiği aşamalar hakkında bkz. Acar Baltaş-Zuhal Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 19. bas., İstanbul 1999, ss. 23, 297-304.

⁷ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 2. bas., Remzi Kitabevi, İstanbul 1991, s. 321.

1) Kalabalık

Dar alanlar, kalabalık mekanlar strese yol açabilen sebepler arasında yer alır. Kalabalığın temel fizyolojik etkisi aşırı uyarılmadır. Böyle bir durumda kan basıncı ve kalp atışında artma görülür⁸. Günümüzde büyük şehirlerde yaşayan herkesin, kalabalığın olumsuz etkisinden uzaklaşarak sessiz, tenha ve havadar bir yerde tabiatla ve kendisiyle başbaşa kalmanın özlemi içinde olduğu anlar olmaktadır.

Amerikalı antropolog Hall'e göre bireylerin birbirinden farklı dört mekanı vardır: Birincisi 0 ile 50 cm arasında değişen mahrem mekan, ikincisi 50 ile 125 cm arasında değişen kişisel mekan, üçüncüsü 125 cm ile 4 metre arasında değişen sosyal mekan, sonuncusu 4 ile 10 metre arasında değişen genel topluma açık mekandır. Bireylerin mahrem mekanlarının kalabalık sebebiyle yabancılar tarafından devamlı ihlâl edilmesi kişilerde stres yaratır. Kalabalık, bireyin serbest davranmasını ve kişisel mekanını denetim altında tutmasını engellediği ve gürültüye sebep olduğu için kişide strese yol açar. Ayrıca belli mekanlarda bir arada bulunan bireyler arasında uyum ve işbirliğinin olmaması durumunda kalabalık, daha çok stres yaratmaktadır⁹.

Bu açıdan bakıldığında bir ayı aşkın zaman içerisinde yerine getirilen hac ibadetinin her aşamasında hacılar devamlı kalabalıklar içerisinde yer almaktadırlar. Bu durumun namaz, duâ, tekbir, telbiye, tavaf, sa'y, vakfe, şeytan taşlama gibi ibadet ve zikirlerin büyük kalabalıkların iştiraki ile topluca yerine getirilmesiyle fertlerde dinî duyguların, din şuurunun kolektif şuur haline gelerek dindarların vicdanlarına daha geniş ve etkili bir şekilde işlemesine, ibadet esnasında bireylerin vicdanlarının daha hassas hale gelip, telkin alma kabiliyetlerinin artmasına ve yapılan ibadetlerin onların ruhlarında derin akisler yapmasına katkıda bulunduğu bir gerçektir¹⁰. Özellikle gerek Mescid-i Nebî'de ve gerekse Mekke'de Harem-i Şerîf'de topluca kılınan namazlarda Fâtîha'nın peşinden dalga dalga yükselen âmîn nidâlarının, çeşitli hac mekanlarında ve özellikle Arafat'ta vakfede yapılan duâların, dindarların ruhlarını ne kadar etkilediğini, onlara nasıl duygusal hassasiyet kazandırdığını ve onları dinî telkin ve etkilenmeye açtığını onların yüz ifadelerinde, samimi göz yaşlarında, âmîn nidâlarında görmek mümkündür. Ancak bu kalabalığın farklı zaman ve mekanlarda aynı zamanda bazı sıkıntıları da beraberinde getirdiği bir gerçektir.

Kalabalık bizzat kendisi başlı başına bireyde strese yol açan bir etken olmakla birlikte ,daha çok bireyin birtakım ihtiyaçlarının doyumuna engel

⁸ Graham, *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın*, s. 183.

⁹ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 2. bas., ss.553-556.

¹⁰ Krş.Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, 3. bas., Remzi Kitabevi, İstanbul 1982, s. 191.

olduğu ya da onun amacına ulaşma konusunda zorlanmasına sebep olduğu için strese yol açmaktadır. Kalabalık içinde bulunmak, aynı zamanda insanda, başkaları tarafından gözetim ve denetim altında tutulduğu ve davranışlarının değerlendirildiği hissini uyandırdığı için, onun hareket serbestiyetini ve doğal davranmasını da sınırlandırmaktadır, bunun uzun süre devam etmesi ise, kişide strese sebebiyet vermektedir.

Gözlemlerimize göre henüz hac öncesinde özellikle küçük yerleşim yerlerinde yaşayan insanlarda kalabalıkta kaybolma ya da eşini kaybetme veya parasını kaptırma endişesi belirlemekte, önceden gidenlerin bu konuda anlattıkları münferit olaylar da buna katkıda bulunmaktadır. Yine ziyaret yerlerinde, özellikle Mina'da izdiham sebebiyle geçmişte yaşanmış ölüm olayları hakkında anlatılanlar, hac yolculuğuna çıkacak olanları endişelendiren bir başka sebeptir. Gümrük kontrol noktalarındaki uzun kuyruklar, otellerdeki tuvalet, banyo, mutfak, asansör, sandalye, masa, elektrikli soğutucular, çamaşır makinesi, ocak vb. ortak kullanım alanları ve buralarda bulunan eşyaların paylaşımı, ulaşım araçları için beklenen kuyruklar ve bu araçlardaki izdiham, sağlık hizmeti veren merkezlerdeki yığılmalar, farklı gelişmişlik düzeyindeki çeşitli İslâm ülkelerinden gelen bazı bilinçsiz müslümanların özellikle tavaf sırasında başkalarına ezâ veren davranışları, eşlerin birbirini kaybetmesi hacda kalabalığa bağlı olarak ortaya çıkan ve dindarlarda ruhsal gerginlik yaratabilen durumlardır. Mesela, tuvalet ve banyo ihtiyacını gidermek için sıra beklemek, dikkatsiz ve eğitimsiz insanların bu ortak kullanım alanlarının temizliğine özen göstermemesi, bazı erkeklerin kadınların odasına destursuz girmesi gibi durumlar, ister istemez insanları sıkıntıya sokmaktadır.

2)Bina Sendromu

İçinde yaşadığımız, çalıştığımız binalar da ciddi bir stres kaynağı olabilmektedir. Bir binada oturanları strese sokan en genel etkenler yetersiz havalandırma, düşük nem, yüksek düzeyde toz, zayıf ısı yalıtımı ve kötü aydınlatmadır¹¹. Bilimsel araştırmalar çok katlı ve yüksek binalarda oturanlarda daha yüksek düzeyde ruhsal gerginliğe rastlandığını göstermektedir. Aynı şekilde apartmanlarda oturanlarda, müstakil evde oturanlara oranla daha çok depresyon görüldüğü tespit edilmiştir¹².

Bu açıdan bakıldığında her ne kadar oralarda fazla eğleşmiyorlarsa da, hacıların özellikle Mekke'de kaldıkları otellerin, şehrin dağlık yapısından kaynaklanan yer darlığı sebebiyle hem birbirine çok yakın hem de çok katlı olarak yapıldığı görülmektedir. Soğutma ve mahremiyeti muhafaza amacıyla

¹¹ Graham, *a.g.e*, s. 182.

¹² Ahmet Çelikkol, *Ruh Hastalıklarından Korunma*, GENDAŞ A.Ş, İstanbul 1999, s. 71.

olsa gerek, odalardaki pencerelerin küçük ve yüksekte, camlarının koyu renk olması, aydınlatma için yeterli olmadığı gibi, insanda kuyu gibi derin bir yerde olduğu hissini uyandırıyor. Bina durumunun da kendileri pek farkında olmasalar bile hacıların ruhsal yaşantıları üzerinde belli ölçüde etki ederek stres oluşumuna katkıda bulunduğu düşünülebilir. Bilhassa fazla yaşlı ya da hasta olup, hacın farzlarıyla yetinerek vakitlerinin çoğunu otelde geçirenler üzerinde bunun etkisinin daha fazla olacağı açıktır.

3)Yapay Elektrik Akımı

Doğal elektrik akımı, atmosferdeki artı ve eksi elektrik yüklü iyonlar arasındaki normal dengenin bozulmasından ortaya çıkar. İyon elektrik yüklü atom demektir. Artı yüklü iyonlar eksi uçta, eksi yüklü iyonlar artı uçta toplanır. Artı yüklü iyonlara katyon, eksi yüklü iyonlara anyon denilmektedir. Araştırmalar, insan organizması üzerinde anyonların olumlu, katyonların olumsuz etkisi olduğunu göstermektedir¹³.

Yüksek dağlarda, tepelerde, yaylalarda havadaki anyonların oranı yükselirken, kapalı beton binalarda, açık denizde bulunan gemilerde, yoğun sigara dumanı olan odalarda, elektronik cihazların, ısıtma ve soğutma aygıtlarının çalıştığı yerlerde, televizyonun yakınında ise anyonların oranı düşer. Bu, bitkisel sinir sistemi aracılığı ile organizmayı doğrudan olumsuz yönde etkiler. Gerginlik, kaygı ve sıkıntı yaratır. Dikkat, hafıza ve düşünce gibi zihinsel faaliyetleri zorlaştırır. Bitkinlik ve halsizlik yaratır¹⁴.

Hacda zaman zaman insanların gergin oldukları dikkatlerden kaçmazken, özellikle kutsal topraklarda kalma süresi uzadıkça bu durum daha da arttığı gözlenmektedir. Buna stres yapıcı bir faktör olarak yapay elektrik akımının da katkıda bulunmuş olması pek tabiidir. Çünkü hacda özellikle kalın otellerde klima, vantilatör, şofben, buzdolabı, derin dondurucu, çamaşır makinesi gibi birçok elektrikli cihaz bulunmakta ve bunlar devamlı çalışmaktadır. Yine hacıların vakit geçirdikleri mabed ve alış-veriş merkezlerinde de gün boyunca klimalar çalışmaktadır.

4) Gürültü

Gürültü önemli bir stres sebebidir. Kan basıncını artırıp kalp atışını ve kas gerilimini yükseltir. Yüksek düzeydeki gürültünün sanayi işçilerinde kalp damar hastalıkları ve sindirim bozukluklarıyla ilişkili olduğu ve gürültünün, hastalık tehlikelerini artıran diğer stresle ilişkili davranış biçimleriyle etkileşim içerisinde olduğu gözlenmiştir¹⁵. Gürültü, insanın sinir sistemini etkilemekte ve işitmesini engellemektedir. Bunun sonucu kişide stres tepki-

¹³ Özcan Köknel, *Zorlanan İnsan*, 3. bas., Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1993, s. 65.

¹⁴ Köknel, *a.g.e.*, ss. 65 vd.

¹⁵ Graham, *a.g.e.*, s. 183; Krş. Köknel, *a.g.e.*, ss. 27-75.

sine bağlı olarak, sinirlilik ve çevresindekilere karşı saldırgan davranışlar görülmektedir¹⁶.

Bu açıdan yaklaşıldığında gürültü, hacda belli oranda stres yaratabilen sebeplerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Topluca yüksek sesle söylenen telbiyeler, getirilen tekbirler, okunan duâlar elbette dinî duyguları coşturarak dindarlar üzerinde olumlu etki yapmaktadır. Ancak otellerde başkalarını rahatsız edecek şekilde ve zamansız yapılan gürültüler, yola cephe olan odalarda günün her saatinde eksik olmayan araç gürültüleri, hava alanlarında saatlerce süren bekleyişler esnasındaki inip kalkan uçakların ve çevredeki çok sayıdaki insanın çıkardıkları gürültüler stres oluşumuna belli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Mesela, başka bir ilimizden gelip bizimle aynı otelde komşu odalarda kalan ve birbirleri ile akraba ve yakın arkadaş olan bir grup genç hacının, oda kapılarını aşırı derecede gürültülü bir biçimde çarparak açıp kapatmaları, çok yüksek sesle bağırarak konuşmaları ve sık sık hareketli tartışmalara girişmeleri ve bunu insanların istirahat vakitlerinde de devam ettirmelerinin, Mekke’de kaldığımız sürece beraberimizdeki hacılarda büyük rahatsızlık sebebi olduğuna bizzat şahit olduk. Çünkü gürültü normal zamanlarda aşırı uyarılmaları, istirahat vakitlerinde ise uykudan uyandırılmaları sebebiyle onları rahatsız ediyordu.

5) Hizmet Kalitesi Konusundaki Beklentilerin Karşılanmaması

Hacılar tabii olarak ödedikleri ücretin karşılığında ulaşım, konaklama, sağlık ve ibadetlerini yerine getirirken dinî rehberlik yapılması konularında belli kalitede bir hizmet alma beklentisi içine girmektedirler. Özellikle hac hizmeti veren bazı turizm şirketlerinin hac öncesinde müşteri kapabilmek için, verecekleri hizmetin kalitesini yüksek göstermek amacıyla yaptıkları reklamlar ve vaadlerle, hac esnasında verilen hizmet arasında müşteri aleyhine görülen fark, ya da başka firmalarca aynı ücret karşılığında daha kaliteli hizmet verildiğinin görülmesi, hacılarda aldatılmışlık duygusuna ve buna bağlı olarak strese yol açmaktadır. Mesela, hac öncesinde müşterileri iknâ edebilmek için Mekke’de hemen Harem-i Şerif’in yakınında Mescidu’l-Cinn’in yanında bir otel kiraladıklarını, hacıların otobüslere ihtiyaç duymadan kolayca tavaf ve namaz için Mabede gidebileceklerini vaadeden bir seyahat şirketinin, Mekke’nin en dış semtlerinden birinde bir otel kiralamış olmasının hacılar arasında aldatılmışlık düşüncesine yol açtığı ve sürekli şikayet konusu olduğu, buna başka hizmetler konusunda karşılaşılan bazı aksaklıkların da eklenmesi sebebiyle zaman zaman hacılarla şirket görevlileri arasında kırıcı tartışmaların olduğu bizzat tarafımızdan müşâhede edilmiştir. Yeri gelmişken Diyanet İşleri Başkanlığının özellikle dinî rehberlik ve sağlık hizmetlerinin takdire değer olduğunu belirtelim.

¹⁶ Lutfi Abdülaziz Şerbînî, *Stresi Yen*, Çev.: Taceddin Uzun, Uysal Kitabevi, Konya 1999, s. 78.

Diğer hizmetler¹⁷ konusunda farklı seyahat acenteleri ile Diyanet Teşkilatının karşılaştırılması, hizmetten memnun olmama konusunda teşkilatın aleyhine olarak etkili olmaktadır. Bunun sebebi Diyanetin çok daha büyük bir topluluğa hizmet veriyor olmasıdır. Memnuniyetsizliğe sebep olarak hacılarda stres yaratan ve üzerinde durulması gereken en ciddi hizmet, hac fiillerinin eksiksiz olarak yerine getirilmesi konusunda verilmesi gereken dinî rehberlik hizmetidir. Bu dinî vecibeyi yerine getirebilme imkanını insanlar, çoğu zaman imkanlarını zorlayarak, uzun yıllar özlemini çekerek ve daha çok ancak fizik ve zihin gücünün zayıfladığı, kişinin daha çok ilgi beklediği yaşlılık döneminde elde etmekte, biraz da Türk müslümanlığının¹⁸ gerektirdiği hassasiyetle, haklı olarak onu kusursuz bir biçimde ifâ etmek istemektedirler. Bu durum onların din görevlilerinden hizmet beklentisini yükseltmektedir. Onlar, hac konusunda yeterince bilgi sahibi olmayan, haccın çeşitli aşamalarında duâları kitaptan okumakta bile zorlanan ya da kendilerine rehberlik etme konusunda ilgisiz ve ihmalkâr davranan din görevlileri ile karşılaştıklarında, yüksek düzeyde güdülenmiş olmanın etkisiyle, beklentilerine karşılık bulamadıkları ve amaçlarına ulaşma konusunda zorlandıkları için strese girmektedirler¹⁹.

6) Yorgunluk ve Uyku Düzensizliği

Dinlenme ve uyuma, insanın fizyolojik(organik) ihtiyaçlarındandır. Yorgun ve uykusuz kalan insanın, bu temel ihtiyacı engellendiği için gergin olması tabiidir. Çeşitli sebeplerle uykusuz kaldığımız ve yeterince dinlenemediğimiz zamanlarda dikkatimizi toplamakta zorlanırız, herhangi bir konuya konsantre olamayız, algı mekanizmamızda bir zayıflama olur ve bu durum bizde gerginlik yaratır. Yine olur olmaz sebeplerle birilerinin bizi uyandırmasından veya istirahat zamanlarımızda rahatsız etmesinden hoşlanmayız.

Bilindiği gibi hac ibadetinde Kabe'nin etrafında yedi kez dolaşmaktan ibaret olan tavafın nafiletten defalarca tekrarlanması, Safâ ile Merve arasında yedi kez gidip gelmeyi gerektiren ve yaklaşık 3,5 km'yi bulan sa'yin üç kez

¹⁷ Kiralanan otellerin uzaklığı, burada verilen mutfak gereçleri, ulaşım vb.

¹⁸ Burada Türk hacıların ibadetlerin biçimsel ayrıntıları konusundaki aşırıya kaçan hassasiyetleri ve ibadetleri törenleştirme eğilimlerine dikkat çekmek istedik.

¹⁹ Gördüğümüz kadarıyla Diyanet Teşkilatı, hacca görevlendirdiği din görevlilerine hem oldukça masraflı olup her mü'mine nasip olmayan hac ibadetini bedava yerine getirme imkanı sağlamakta ve hem de tatmin edici bir ücret vermektedir. Kanaatimizce bu göreve yoğun bir talebin olmasında ve bazı kimselerin defaatle gitmek istemesindeki güdüleyici faktör dinî olduğu kadar maddî olsa gerektir. Hac konusunda rehberlik etmek için yeterli bilgiye sahip olup, hacca gitmeyi şiddetle arzu eden, ama bu ibadet için gerekli maddî imkanlara sahip olmayan (Diyanet içinde veya dışındaki) kamu görevlilerinden eğitilmiş insanlara, istemeleri halinde hac masraflarının karşılanması karşılığında bir kamu hizmeti olarak gönüllü hac rehberliği yapma imkanının tanınmasının, bu hizmetin kalitesini artıracakını düşünmekteyiz.

tekrarlanması, Arafat'tan Müzdelife'ye, oradan Mina'ya yürünmesi, Mina'da üç gün peşpeşe otobüs duraklarından şeytan taşlama mahallerine yaya olarak gidilip gelinmesi, Medine'de sekiz gün boyunca kırk vakit namaz için Mescid-i Nebî'ye, Mekke'de namaz ve tavaf için sürekli Harem-i Şerif'e gidilip dönülmesi ve hac esnasında Medine ve Mekke civarında bulunan ziyaret yerlerinin ziyaret edilmesi gibi yorucu faaliyetler bulunmaktadır. Bunların yapılması herkeste, özellikle de yaşlılarda ve hac öncesinde durağan bir yaşantı sürenlerde yorgunluğa sebep olmaktadır. Ancak daha çok nafile tavaf yapma, namazları mümkün olduğunca Harem-i Şerif'te kılama arzusu ve bazen de gereğinden fazla alış-veriş merkezlerinde dolaşılması, hacıların, dinlenme ve uyuma ihtiyaçlarını ihmal etmelerine sebep olmaktadır.

Ayrıca gece boyunca farklı saatlerde Kabe'den dönenlerin ya da Kabe'ye gitmek üzere kalkanların, otel koridorlarında ve odalarda yüksek sesle konuşmaları uyuyanların uyanmasına sebep olduğundan, hacda genellikle yetersiz ve düzensiz uyuma problemi olduğu gözlenmektedir. Stres uyku düzensizliğine sebep olduğu gibi, uyku düzenindeki en küçük bir aksama da genel sağlık ve günlük hayat üzerindeki olumsuz etkileriyle strese yol açmaktadır²⁰. Bunun sonucu olarak yorgun ve uykusuz olduklarından dikkatleri dağınık olarak hac fiillerini yerine getiren dindarların, haccın çeşitli aşamalarında zaman zaman gerekli duygusal ve fikrî yoğunlaşmaya ulaşamadıkları gözlenmektedir.

7) Sağlık Problemleri

Hac öncesinde yol hazırlıkları, geride kalan işlerin ve sorumlulukların deruhte edilmesi, helalleşme ve uğurlama için gelen çok sayıdaki ziyaretçinin ağırlanması, eş, dost ve akrabalara yapılan ziyaretler gibi oldukça yoğun ve hareketli geçen günlerin hemen akabinde genelde orta yaş ve yaşlılık dönemindeki insanların, kendilerini bekleyen yoğun ve yüksek tempolu günler için yeterince dinlenmemiş olarak, iklim ve yükselti olarak Türkiye'den çok farklı bir bölgeye intikal etmeleri, onlarda daha ilk günlerde bazı sağlık problemlerinin baş göstermesine sebep oluyor. Farklı gelişmişlik düzeyindeki pek çok ülkeden gelen insanların solunum yoluyla geçen hastalıkları oralara getirmelerinin ve hava değişiminin de etkisiyle daha ilk günlerde pek çok kimse üst solunum yolları enfeksiyonuna yakalanıyor, ilerleyen günlerde bu, hemen herkese sirâyet ediyor ve hac dönüşüne kadar sürüyor, hatta yurda döndükten sonra da bir müddet devam edebiliyor. Sağlık durumlarının bozulması bizzat kendisi hac için kutsal topraklarda bulunan insanlara sıkıntı verdiği gibi, sağlık hizmetlerinden yararlanmak için sağlık merkezlerine gidip gelme, oralarda uzun kuyrukları bekleme ve buralarda

²⁰ Uyku bozuklukları hakkında ayrıntılı bilgi için bkz. Baltaş-Baltaş, *a.g.e.*, ss. 133-140.

harcanan zamanda ibadetlerden geri kalma vb. sebeplerle de strese yol açabilmektedir.

Henüz menopoz dönemi öncesinde bulunan genç ve orta yaş dönemindeki bayanlarda âdet günlerinin, haccın farzlarının yerine getirilmesi gerektiği günlere rastlaması ya da rastlayabileceği ve bu yüzden ibadetlerinin aksayabileceği düşüncesi de bayanlara özel bir hac stresörüdür. Zira her ne kadar bu durumu geciktirici ilaçlar alınmış olsa da, bunlar her zaman beklenen sonucu vermeyebilmektedir. Esasen regl hali normal zamanlarda da birçok kadın için başlıca stres kaynaklarından biridir²¹. Bunun, çok önem verdikleri ve ileri düzeyde güdülenmiş buldukları ibadetlerini yerine getirmeleri konusunda bir zorlanma ya da engellenme sebebi olması ise ilave bir stres sebebidir. Dinî inancın gereği olarak kutsal mekanlara girememeleri, namaz kılamamaları ve bunun fark edilmesiyle onların bu mahrem hallerine başkalarının muttali olmasının da onlarda sıkıntı yaratacağı düşünülebilir.

Gözlemlerimiz, sağlık problemlerini hacdaki stresörlerden biri olarak göstermekle birlikte, şeker, kalp, hiper tansiyon gibi rahatsızlıkları olan pek çok kimseler hacda hastalanma ve muâyene olma, tetkiklerini yaptırma konusunda birtakım endişelerle yola çıktıkları halde, kutsal hac yolculuğunun manevî atmosferinin kendilerine sağladığı moral güç sayesinde onların ciddi herhangi bir sağlık problemi yaşamadıkları gibi, haccın bütün rükunlarını yerine getirip Mekke'den ayrılırken, hac ibadetini kendilerine nasip eden Rablerine karşı şükran duygularıyla dolu, Arafat'ta geçmiş günahlarının affedildiği düşüncesiyle hafiflemiş ve hayatlarında yeni bir sahife açmış olarak, âdetâ birer delikanlı veya genç kız kadar zinde ve kıvrak bir şekilde vedâ tavafları yaptıklarını da müşâhede etmiş bulunuyoruz. Hacda bazı kimselerin sağlık problemlerinin hafiflemesinde kanaatimizce haccın sağladığı manevî atmosfer ve moral güç kadar, dindarların, yoğun ibadet ve ziyaret programından dolayı kendilerini dinlemeye pek fırsat bulamamaları ve hac arkadaşlarından oluşan samimi sosyal çevrenin de etkisi olsa gerektir.

8) Rekâbette Başkalarından Geri Kalma ve İbadetini Gereğince Yapamama Düşüncesi

Daha çok nafîle tavaf yapma ve mukaddes mekânları ziyaret etme, namazlarını oralarda kılama konusunda hacılar arasında aşırıya kaçan bir hırs olduğu belirgin bir şekilde kendini göstermekte, yaşlı ve kadınların bu konuda kendilerini zorladıkları gözlenmektedir. Bu konuda kaliteden çok sayısal çokluğa yani, keyfiyetten ziyade kemiyete önem verildiği görülmek-

²¹ Bu konuda ayrıntılı bilgi için bkz. Ursula Markham, *Kadınlar İçin Stres El Kitabı*, Editör: Can İkizler, Alfa Bas. Yay. Dağ., İstanbul 1998, ss. 65-73.

tedir. Bazı hacılar yaptıkları nâfile tavafın sayısıyla övünmekte, 50'den ziyade nâfile tavaf yaptıkları takdirde geçmiş günahlarının affedilip cenneti garantileyeceklerini zannetmektedirler. Bunda önceden hacca gitmiş olan bilinçsiz kimselerin kendilerine yaptıkları tembih ve telkinler de etkili olabilmektedir. Böyle olunca başkalarını incitme pahasına da olsa, bazı kimse-ler kadın, yaşlı ve küçük yapılı insanları itip kakarak ve kendilerini zorlayarak daha çok nâfile tavaf yapma gayreti içine girmekte, hem kendilerini hem de başkalarını sıkıntıya sokmaktadırlar. Bu durum aynı zamanda yaşlı, kadın ve fiziksel olarak küçük ve narin bir yapıya sahip olan müslümanların tavaf mahallinde zorlanmalarına sebep olmaktadır.

Bunun için hac öncesi yapılan seminerlerde, hacca gideceklere, yapacakları nâfile tavafların sayıca çok olmasından ziyade sembolik bir ibadet ve davranış olarak tavafın ifade ettiği anlamlara yoğunlaşmaları, hiçbir mü'mine ezâ vermeden, bütün benlikleri ile yaşayarak, sayıca az da olsa kaliteli tavaf yapmaları tavsiye edilmeli, bu husustaki yanlış inanışlar düzeltilmelidir.

Ayrıca bilgisiz insanların yaptıkları nâfile tavafların sayısı ile övünmeleri ve çok nâfile tavaf yapmanın faziletleri hakkında söyledikleri sözler, yaşlı, kadın, hasta ve bünye olarak zayıf insanların aşırı güdülenme sonucu bu konuda kendilerini zorlamaları yanında, onlarda rekâbette geri kaldıkları, fırsatı gereği gibi değerlendiremedikleri ve ibadetlerini hakkıyla yerine getiremedikleri düşüncesini doğurmaktadır²². Bu yüzden henüz hac menâsikinin hiç bir farzını yerine getirmeden önce yüksek tempolu bir günlük dinî yaşayış programı sürdüren hacılardan özellikle yaşlı ve sağlık problemi olanlar, Arafat'a çıkışla başlayan ve tüm hacıların Mekke'de toplanmalarıyla izdihamın hat safhada olduğu günlerde haccın farzlarını yerine getirmekte zorlanmaktadırlar. Mesela, Mina'da kabile olarak topluca şeytan taşlama yerinden dönerken, biri orta yaşlarda, diğeri yaşlı iki bayanın, yolun yarısında tâkatlerinin bitip kabileyi birkaç kez bekletmeleri, hem kendilerini üzmüş hem de kâfilenin diğer üyelerinde gerginlik yaratmıştı. Halbuki bu hanımlardan özellikle orta yaşta olanı, hac yolculuğunun ilk günlerinde çok meraklı, hevesli ve hareketli kişiliğiyle herkesin dikkatini çekmişti.

²² Buna , kendisine göre biraz daha genç ve zinde olan hanımının , başka hanımların yaptıkları tavafın sayısı (ki bunlar her şaftı bir tavaf zannederek bir rakam söylemişlerdir) hakkındaki sözlerinden çok etkilenip, kendisi onlar kadar çok tavaf yapmadığı için üzülen ve hasta ve yorgun düşmüş eşini daha çok tavaf yapma konusunda zorlaması karşısında aralarında geçen diyaloga şahit oluşumuzu örnek gösterebiliriz.

9) Alış-Verişle İlgili Problemler

Bilindiği gibi çeşitli yörelerimizde farklılık arz etmekle birlikte, geleneklerimize göre genelde komşu, dost, arkadaş, akraba vb. pek çok kimseler, hacca gidecek olanlara ziyarete giderek helalleşmekte ve çeşitli hediyeler götürmektedirler. Geleneğin bir gereği olarak ve karşılık beklenmeksizin getirilen bu hediyelere karşı hacca gidenler de oradan getirecekleri hediyelerle mukâbele etmek istemektedirler. Ancak yoğun ziyaretçi trafiği içerisinde kimlerin hediye getirdiği ve ne kıymette bir hediye ile geldiğini akıllarında tutamadıklarından, bu konuda listelerin tutulduğu ve herkese uygun bir hediye ile mukâbele edilmeye çalışıldığı bile gözlenmektedir. Ancak bu durum, hacıları hem maddî hem de manevî sıkıntılara da sokabilmektedir. Kutsal topraklara ulaştıktan hemen birkaç gün sonra çevreyi biraz tanıyan hacılar, hediyelik eşya alma telaşına düşmekte, birçokları namaz vakitleri arasındaki zamanlarını alış-veriş merkezlerinde dolaşmakla geçirmektedirler. Bu durum onların dikkatlerini dağıtarak, ibadetlerine yoğunlaşmalarını önemli ölçüde engellediği, dil bilmedikleri için satıcılarla iletişim kurmada ve parasal imkanları sınırlı olduğu için maddî açıdan zorlanmalarına sebep olduğu için strese yol açabilmektedir. Nitekim kadınların alış-veriş konusundaki ısrarcı tavırları karşısında zorlanan kocalarının eşlerine karşı kırıcı tavırlar sergiledikleri, bu yüzden eşler arasında gerginliklerin yaşandığı bile görülebilmektedir.

Gerek sokak satıcılarında gerekse mağazalarda satılan ürünlerin üzerinde fiyat etiketinin bulunmaması ve dolayısıyla pazarlık usûlü alış-verişin yaygın oluşu, aynı malın çok farklı fiyatlarla satılmasına yol açmaktadır. Bunun sonucu olarak bir malı sıkı bir pazarlıkla uygun fiyata aldığını zanneden bir kimse, ilerleyen günlerde arkadaşlarının aynı malı çok daha düşük fiyatlarla satın aldıklarına şahit olunca, satıcılara güvenini kaybetmekte ve aldatılmışlık hissine kapılabilmektedir. Ayrıca devamlı bir arada olduğumuz 70 yaşlarındaki bir hacının, kendisinin cebine hacda harcaması için içinden gelerek ve hiçbir karşılık beklemeden 50 Dolar koyan daha önce kendisi de hacca gitmiş olan komşusuna nasıl bir hediye almasının uygun olacağı konusunda bir türlü karar verememesi yüzünden çektiği sıkıntıya bizzat şahit olduktan sonra, getirilen hangi hediyeye, hangi hediye ile mukâbele edileceği yani, eşdeğer bir hediyelik eşya seçimi konusunun bile hacıların zihinlerini meşgul ettiğini ve onları maddî ve manevî sıkıntıya sokabildiğini söyleyebiliriz.

Bu konuyla ilgili bir başka problem de iletişim kurmada karşılaşılan zorluklardır. Satıcılar her ne kadar pazarlık yapmak için bazı Türkçe kelimeleri öğrenmişlerse de, bu her zaman onlarla iletişim kurabilmek için yeterli olmamaktadır. Mağazalardaki satış görevlilerinin genelde az gelişmiş İslâm

ülkelerinden gelen ve Arapça'yı iyi bilmeyen kişiler olması, Arapça bilenlerin bile onlarla iletişim kurmada zorlanmalarına yol açmaktadır. Bu tür zorlanmalar ise, ister istemez zorlanan kişilerde belli ölçüde stres yaratmaktadır.

10)Diğer Faktörler

Yukarda bahsedilenlerden başka 30-40 günlük bir zaman için geride bırakılan işlerin yürütülmesi, çocukların bakımı, onlarla iletişim kuramama gibi sorunlar da herkeste olmasa bile, özellikle sorumluluk alanı geniş ve yaşça genç hacıların zihinlerini zaman zaman meşgul ederek onların dikkatlerini manevî alan dışına kaydırarak sıkıntıya sebep olabilmektedir. Bu durumda hem geride bırakılan sorunların düşünülmesi bizzat kendisi zaten bir sıkıntı sebebi iken, bir yandan da kişinin bu kutsal mekanlarda böyle dünyalık işleri düşünmüş olmasını kendisindeki bir kusur olarak algılaması da onda sıkıntıya yol açabilir. Ama gözlemlerimiz bize, zaten çok büyük ölçüde yaşlılardan oluşan Türk hacılarının geride bırakılmış sorunları olmadığından ya da kutsal topraklarda oluşan manevî atmosferin etkisiyle pek böyle bir sıkıntılarının olmadığını ve mümkün olduğunca daha uzun müddetle oralarda kalmayı arzuladıklarını göstermektedir. Kanaatimizce kutsal toprakların hac için orada bulunulmasını gerektiren zamanlar dışında kalabalıklaştırılmaması ve zaman problemi olanların da bu ibadetlerini yapabilmeleri için, 30-40 günlük hacdan ziyade 15 günlük hacın özendirilmesi gerekir. Zaten özellikle henüz hacın farzlarının yerine getirilmesine bir aya yakın bir zaman kala kutsal topraklara ulaşan ilk kabilelerdeki bazı kimselelerin, ilerleyen günlerde ilk günlerdeki heyecanlarını kaybettikleri ve geri dönüşün bekleyişi içine girdikleri gözlenmektedir.

Kalınan otellerdeki haremlik selamlık usulüne dayalı yerleşimin, alışageldiklerinden farklı olarak eşlerin ayrı odalarda kalmasını gerektirmesi az da olsa bazı kişiler için sıkıntı sebebi olabilmektedir. Yine buna bağlı olarak çok az da olsa özellikle aynı odalarda kalan, mutfak gereçlerini müşterek kullanan kadınlar arasında görülebilen geçimsiz, uyumsuz, aşırı derecede titiz,kaprisli ya da temizlik konusunda lâkayt tiplerin bayan hacılar için bir stres sebebi olduğu gözlenmiştir²³.

Bir de bilinçli ve özellikle eğitilmiş olan pek çok kişi, kutsal topraklarda ibadetlerini en iyi şekilde yaparak Rablerinin rızasını kazanma düşüncesi yanında mensubu bulunduğu Müslüman Türk milletini en iyi şekilde temsil eden bir mü'min olmayı da arzu etmekte ve kendi ülkesinden gelen hacıardan da bu yönde bir davranış beklentisi içine girmektedir. Beklediği davranı-

²³ Bu tür konuları kendi aramızda konuşurken geçmiş yıllarda birlikte hacca gidenler arasında oradan birbirine darılmış olarak dönen hanımların olduğu ve dargınlığı daha sonra da sürdürdükleri, onları tanıyanlarca anlatılmıştır.

şın tam tersini görünce de üzülmeştir. Mesela, kendi tülkesinin bayrağını yakasında taşıyan bazı insanların çeşitli yerlerde ve özellikle Arafat'ta varlıklı Arap işadamlarınca yapılan hediye gıda dağıtımlarında, defaatle sıraya geçerek ya da kapışarak daha çok bedava gıda maddesi olarak görgüsüzlük ettiklerine, bunların ambalajlarını rast gele yerlere attıklarına, tavaf esnasında kadın, yaşlı ve zayıf insanlara ezâ verdiklerine şahit olan bazı Türk hacıları, bu durumdan utanç duyduklarını açıkça ifade ediyorlardı. Ancak bu tür davranışlarda bulunanların, Türk hacılar arasında çok küçük bir azınlık olduğunu belirtelim.

Sonuç

Hacca strese yol açabilen faktörlerle ilgili olarak burada anlatılanlara bakılarak, hac ibadetinin yerine getirilmesi esnasında herkesin stres altında olduğu sanılmamalı, ancak hac yolculuğunun bu yönü görmezlikten de gelinmemelidir. Bu durum hacın çok büyük insan kalabalıklarının belli bir süreyle belli yerlerde toplanmasını gerekli kılmasının tabii bir sonucudur. Hac için kutsal topraklarda bulunan hacıların kendilerini daha sıkı bir otokontrole tâbi tutarak stres baskısıyla uygunsuz davranışlara bulaşmamaları ve dikkatlerini hac ibadeti üzerinde yoğunlaştırıp, tam bir teyakkuz haliyle yapacakları ibadetten rûhen istifade etmelerini sağlamak için âyet ve hadislerle hacılara birtakım yasaklar getirilmiştir. Bunların bazıları hacının son derece dikkatli olmasını gerektirir.

Büyük bir heyecanla hac yolculuğuna hazırlanan ve zaten bu ibadetle dinî hayatlarında olumlu yönde bir değişim ve dönüşümü gerçekleştirip yeni bir sayfa açmaya hazır ve istekli olan dindarların, hac esnasında karşılaşabilecekleri sıkıntıları önceden bilmeleri, bunları kabullenmeleri ve bunlarla başa çıkmaya hazır olmaları gerekmektedir. Diyanet teşkilatınca hac dönemi öncesinde verilen seminerlerde, dindarlar bu konularda da bilgilendirilmeli ve hacca hazırlanmalıdırlar. Onların ibadetlerini bilinçli bir şekilde yerine getirip, hac süresince sonradan pişman olup üzülecekleri davranışlarda bulunmamaları ve bu ibadetten beklenen neticeye ulaşmaları için, sadece hacdaki ziyâret yerleri ve buralarda yapacakları hac fiilleri hakkında verilecek bilgiler yeterli değildir. Onları hem ruhen hacca, hacca birlikte manevî bir dönüşümü gerçekleştirmeye ve hem de hacda karşılaşabilecekleri ve kendilerini olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilecek şart ve durumlara da hazırlamak gerekir. Zira bir ibadet olarak hacın bir fikhî yönü olduğu gibi, onun bir de psikolojik boyutu vardır. Bu bakımdan hac öncesinde gerek hacı adayları ve gerekse onlara rehberlik edecek olan din görevlilerinin hacın bu boyutu hakkında da uzman kişilerce bilgilendirilmesi lazımdır.

Gözlemlerimiz bize, hacıların genelde tekrar hacca ya da hiç olmazsa umreye gitme konusunda çok arzulu olduklarını ve bunun için duâlar ettikle-

rini, hac dönüşü bu amaçla yoğun bir çalışma gayreti içine girdiklerini gösteriyor. Kanaatimizce bunda o kutsal mekanlara duyulan özlem kadar, ilk seferinde kendilerine verilen fırsatı yeterince değerlendiremedikleri, bazı ufak tefek hatalar yaptıkları düşüncesinin ve tekrar gittiklerinde daha mükemmeliyi gerçekleştirmek istemelerinin de rolü olsa gerektir. Hacca gidenlerin daha sonra umreye gitmelerinde, hac mevsimi dışında oraların nispeten tenhâ olacağı ve dolayısıyla kalabalıktan kaynaklanan sorunların azalacağı düşüncesi de etkili olmaktadır. Burada yeri gelmişken Türk hacılarının, Kur'ân okuma ve bir yabancı dil bilmek bakımından diğer İslâm ülkelerine oranla oldukça zayıf olduğunun dikkatlerden kaçmadığını da belirtelim. Mescid-i Nebî'de ve Mescid-i Haram'da namaz vakitleri arasındaki boş zamanları Kur'ân okuyarak değerlendirenleri görüp, kendileri Kur'ân okumayı bilmedikleri için hayıflanan, hatta bu yüzden milleti adına utanan bazı Türk hacılarının bu konudaki samimi ifadelerine şahit olduk.