



DIYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
YAYINLARI

DIYANET DERGİSİ

DİNİ, İLMİ, EDEBİ ÜÇ AYLIK DERGİ

1983

TEMMUZ - AĞUSTOS - EYLÜL • CİLT : XIX - SAYI : 3

KUR'AN'DA RUH SAĞLIĞI

Celal KIRCA

E.Ü. İlahiyat Fakültesi

Öğretim Görevlisi

Kur'ân-ı Kerim, insanlardan, yaradanına ibadet etmesini, âilesinin geçimi için çalışmasını, insanlara yardımcı ve faydalı olmasını, kendisine verilen bütün görevleri eksiksiz ve tam olarak yerine getirmesini ister. Bunun için de insanın sağlıklı, güçlü ve kuvvetli olması gerekir. Bu sebebledir ki, Kur'ân, insanlara yalnız dinî, ahlakî hukukî kanunlar ve kaideler getirmekle kalmamış, aynı zamanda şu ana kadar bilinebilen en mükemmel koruyucu hekimlik kâidelerini ve prensiplerini de getirmiştir. Hatta diyebiliriz ki Kur'ân, sadece koruyucu hekimlik ile ilgili sahalarında değil, diğer bütün alanlarda da getirdiği hükümlerle insan sağlığını korumayı amaçlamıştır.

İslâm ve O'nun yüce kitabı Kur'ân, her şeyden önce insanı muhatap almakta ve ona hitap etmektedir. Bu sebeble de Kur'ân, her türlü bedenî ve ruhî hastalıklardan insanların korumasını istemekte ve bu konularda da sağlam ve esaslı prensipler, kanunlar getirmektedir. Kur'ân'ın gösterdiği bu sağlam ve temel esaslar, öncelikle insanın ruhen ve bedenlen hastalanmamasını emniyet

altına almakta fakat hastalandığında da tedavi yollarını ve usullerini insanlara göstermektedir.

Tıp ilmi, İslâm dinî gelinceye kadar, bir takım sağlık kâidelerinin ve tercübelerinin bir san'at olarak değerlendirildiği, tabiblerin usta - çırak usulü ile yetiştirildiği ve dar anlamda hastalara çare arandığı meslekti. Fakat İslâm dinî ile tıp, birden bire evrensel boyutlara erişmiş ve insanlık, o zaman bugünkü modern anlayışına kavuşmuştur. Bir yandan Kur'ân, şu ana kadar bilinebilen en mükemmel koruyucu hekimlik (Hijyen) kaidelerini getirirken Hz. Muhammed de, sağlığın önemi, sağlığın korunması ve tedavi konularında önemli açıklamalarda bulunmuş ve tıbbi yeni anlayışlar ve boyutlar getirmiştir.

Kur'ân ve Hadislerin getirdiği bu temel esasların ve kâidelerin ışığında diyebiliriz ki, İslâm, insanlar önce hastalansınlar, sonra tedavi olsunlar, istememiştir. Bilakis insanlar, hastalanmasın, sıhhat ve sağlığını korusun ve muhafaza etsinler istemiştir. İslâm, bütün kaide ve prensiplerini, emir ve yasaklarını da bu amaca uygun olarak getirmiş ve insan sağ-

lığının bütünüyle korunmasını teminat altına almıştır. Bütün ihtimam ve öneme rağmen, şayet insan, hastalanırsa, o zaman da mutlaka tedavi olmasını emretmiştir.

İslâm, ayrıca sağlık ile ilgili kaide prensipleri, dinî müeyyidelere de bağlamış, O bunların uygulanmasını ibadetin bir çeşidi olarak kabul etmiştir. Bunun içindir ki bir müslüman, günde beş kere namaz kılmak için abdest alacak ve dolayısıyla günde beş kere elini, yüzünü, kollarını ve ayaklarını zorunlu olarak yıkayacaktır. Ramazan ayı gelince yine zorunlu olarak tam bir ay oruç tutarak, midesini dinlendirecektir. İslâmdan başka hangi güç, insanlara bu uygulamayı yaptırabilmektedir?

İslâm, koruyucu hekimlik kaide-leri getirmesine ve insan sağlığını korumayı amaçlamasına rağmen, tedaviye dair kesin kaideler ve çareler getirmemiştir. Bu sahayı insanların çalışmalarına ve araştırmalarına bırakmıştır. Bu genel prensibi dahi, İslâm'ın yüceliğini ve büyüklüğünü göstermeye kafidir. Zira bugün çok iyi biliyoruz ki, tedavi metodları ve usulleri gelişmekte, hatta değişmek-tedir. Hatta aynı hastalık için tedavi, şahıstan şahısa bile değişebilmektedir. Nitekim ülserli bir hastaya tatbik edilecek tedavi ile, ülserli bir hastaya tatbik edilecek tedavi de elbette farklı olacaktır.

Bu ve benzer sebeplerden dolayı, Kur'an'da geniş ve tafsillatlı bir tıp bilgisi ve tedavi metodu yoktur. Kur'an'ın özellikle tıp ve diğer pozitif ilimler sahasındaki genel prensibi, gözlem, deney ve tecrübeye dayanan sahalarda insanları, serbest bırakmak ve onları araştırmaya ve çalışmaya teşvik etmektir. Zamanla tıbbî bilgiler artacak, gelişecek ve

hatta değişebilecektir. Kur'an, şayet bu sahada da geniş tıbbî bilgiler getirseydi, bu artma, gelişme ve değişme olmayacaktı. Zira Kur'an'ın getirdiği hükümler ve prensipler kesindir, zamanla değişmesi asla söz konusu değildir.

Bunun içindir ki, Peygamberimiz; 'Ey Allah'ın kulları tedavi olunuz, Allah verdiği her hastalığın şifasını da yaratmıştır. Fakat bunu bazıları bilir, bazıları bilmez'¹ buyurmuştur. Ebu Hüzmâme adlı bir zat, Peygamberimize: "Biz hastalıklardan korunuyoruz, dua ediyoruz ve tedavi oluyoruz. Bunlar kaderi değiştirir mi?" diye sormuş. Peygamberimiz de: "Korunma, dua ve tedavi de kaddedir"² cevabını vermiştir.

Bu hadisler bize, tedavi edici tıbbın sonsuz ufuklarını göstermekte, hastalıkların şifasını araştırmayı ve tedaviyi emretmektedir.

Hasta bir insanın iradesi zayıf, uzuvları rahatsız ve sınırları bozuktur. Cemiyet, sıhhatli ve sağlam bir kimseden gördüğü faydayı, hasta bir kimseden göremez, Bunun içindir ki, Allah, Kur'an'da Şuayb peygamberin kızının diliyle Hz. Musa'nın ruh güzelliği ve ahlâkının yanında O'nun kuvvetini şöyle öğmektedir: "Babacığm, O'nu ücretle tut. Çünkü O, ücretle tutulan kimselerin en hayırlısıdır. Üstelik kuvvetli ve güvenilirdir bir adamdır."³ buyurmaktadır.

Yine Allah, Tâlut için şöyle demektedir: "Şüphesiz Allah, O'nu sizin için beğenip seçmiştir. O'na bilgi ve vücut bakımından bir üstünlük vermiştir."⁴ Bu âyette Allah, Tâlut'

(1) Buharî Tıp, 1, Müslim, Selem,

(2) Tirmizî, H. No. 2066. Ahmed, Müsned, III/421.

(3) Kasas, 28/26.

(4) Bakara, 2/246.

un devlet başkanlığı için seçilmesinin iki özelliğini açıklamaktadır. Bunlardan birincisi, insanların işlerini liyakatla yapabilecek ilmi üstünlük, diğeri de, fikrin ve düşüncenin doğruluğunu gerektiren ruhi olgunluk, bedenî üstünlüktür. Bu konuda Peygamberimiz de kuvvetli bir mü'minin zayıf bir mü'minden daha hayırlı olduğunu söylemiştir.

Aslında Kur'an, muhtevası ve kapsadığı konuları dolayısıyla dinî talimleri emredici, ahlâkı güzelleştirici ve insanları hidayete erdirici mahiyettedir. Bu ve yukarıda zikredilen sebebler dolayısıyla Kur'an'dan geniş anlamda tıbbî bilgiler beklenmemelidir. Fakat bununla birlikte Kur'an'da hiç bir tıbbî bilgi yoktur, demek de doğru değildir. Kur'an'da özellikle insan neşv-ü neması, zürriyet, anatomi, fizyoloji, patoloji, vücut ve ruh hastalıkları, tedavi usulleri ve ölüme dair kısa bilgiler verilmektedir.⁵

Kur'an'ın önemle üzerinde durduğu ve hakkında kısa da olsa bazı mühim bilgiler verdiği konuların başında diyebiliriz ki, astronomiden sonra tıp ve koruyucu hekimlik mevzuları gelmektedir. Kur'an, gebelik ve kısırlıktan,⁶ hayız halinde kadına yaklaşılmasından,⁷ çocukların emzirilmesinden,⁸ tıbbî mahzurları yönüyle süt kardeş ve süt anne ile evlenilmemesinden,⁹ ihtiyarlıkta gebe kalmamıyacağından,¹⁰ anatomi-den,¹¹ ve fizyolojiden¹² bahsetmekte ve hastalıkların nasıl teşekkül ettiğine, sebeblerine dair kısa ve özet bilgiler vermektedir.

Hastalık sebebleri olarak Kur'an, ruhi etkilere büyük ölçüde yer vermekte, üzüntü ve ruhi bunalımı has-

talıkların baş sebebi saymaktadır.¹³ Yine hastalık sebebi olarak sihre, cinlerin ve şeytanın musallat oluşu gibi dış etkilerin varlığına da Kur'an işaret etmektedir. Kur'an'da zikredilen hastalık sebepleri sadece bu kadar da değildir. Zikredilen bu sebeblere ilaveten O, bazı malum hastalık sebepleri üzerinde de durmaktadır. Meselâ: Yaralanmada etki ile sebep arasındaki münasebetten bahsetmekte ve bu konuda geniş bilgiler vermektedir.¹⁴

Maddî hastalık türlerinden sadece körlük ve abraşığa (alaca hastalığı)¹⁵ yer veren Kur'an, genellikle hastalıkların kaynağını ruhi etkenlerde gördüğü için, ruh hekimliği alanına önem vermiştir. Özellikle spikrosomatik hastalıklardan insanları korumayı amaçlamıştır.

Genellikle ruh hastalıkları, sıkıntı, çelişki ve kaldıramıyacakları kadar ağır yük yüklenme gibi sebeblerden kaynaklanmaktadır. Kur'an, Allah'a, kâdere ve Âhiret gününe imanı, tevekkülü, tevbeyi ve sabrı

(5) Dr. Karl Opitz, Dei Medizin im Koran ("Kur'an'da Tababet") Ter, Prof. Dr. Nafiz Uzluk, Ankara, 1971, s. 21.

(6) Meryem, 19/8, 9, 16; en-Nur, 24/31, 60, et-Talak, 65/4, Hüd, 11/53.

(7) el-Bakara, 2/222.

(8) el-Bakara, 2/233, Tâhâ, 20/41, el-Kasas, 28/12.

(9) en-Nisâ, 4/22.

(10) ez-Zâriyat, 51/29.

(11) el-A'raf, 7/69, Fâtır, 35/1.

(12) en-Nahl, 16/66.

(13) Yusuf, 12/48, 85. Fâtır, 35/1.

(14) el-Felak, 113/1-5, en-Nas, 114/1-6, Sad, 38/41, eş-Şuâra, 26/27, Yusuf, 12/32, Enfal, 8/12, Yâsin, 36/66, el-Hacc, 22/19-21, Muhammed, 47/15.

(15) Âli-İmrân, 3/49. el-Mâide, 5/110.

emretmekle ve ruhsal gerilmeleri hafifletici, sıkıntıları giderici, rahatlatıcı kaideleriyle, psikoz ve nevroz gibi ruhi hastalıkların meydana gelmesini büyük ölçüde önlemekte, inananların ruhi hayatlarını dengeleyici ve tanzim edici bir rol oynamaktadır.

İnsanlardaki heyecan ve fizyolojik işaretlerden,¹⁶ ihtiyarlık alâmetlerinden,¹⁷ içkinin insan üzerindeki etkisinin ruh hekimliği yönündeki öneminden,¹⁸ sevincin insan üzerindeki etkisinden bahsedilmektedir.

Döllenmeyi yapan erkek menisi¹⁹, embriyoloji²⁰ ve jinekoloji²¹ konularında da önemle durulmaktadır.

Kur'an'ın sağlık konusundaki temel prensibi, tedavî değil, koruyucu hekimliktir. Bu prensibiyle Kur'an, sağlık konusunda değişmeyen temel ve genel esaslar getirmiştir. Getirilen bu temel kaideler ve genel esasların amacı ise, öncelikle insanların ruh ve beden sağlığını korumaktır.

Bir sistem dahilinde belirtecek olursak Kur'an, şu sahalarda insan sağlığını korumayı amaçlamış ve genel prensiplerini getirmiştir:

1. Ruh sağlığını koruma,
2. Bulaşıcı hastalıklardan korunma,
3. Zararlı yiyeceklerden korunma.
4. Zararlı içeceklerden korunma,
5. Beden temizliği ve vücut sağlığı,
6. Dengeli beslenme.

1. Ruh Sağlığını Koruma:

Genellikle ruh sağlığının bozulması ve dolayısıyla psiko-somatik hastalıkların meydana gelmesi, insanların sıkıntı içinde olmaları, gelişkiye düşmeler ve kaldıramıyacakları kadar yük yüklenmeler gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır.

Hastalık, aslında vücudun sırtına yüklenen duygusal acılardan kurtulmak için çıkardığı feryatlarıdır. Bu tarifi doğruluğu, psikiatri kliniklerinde yapılan araştırmalar neticesinde de doğrulanmıştır. Hastalığa bu yeni yaklaşımın esası, bedenle zihnin tek bir bütün oluşturduğu inancıdır. Yani kişinin düşündüğü, inandığı, hissettiği ve duyduğu her şey, vücuduna yansır. Bedenle ruh arasında sıkı bir iş birliği vardır.

Biliyoruz ki, utandığımızda kızarır, sıkıldığımızda suratımızı asarız. Araştırmalar göstermiştir ki, belli had ve davranış ve şahsiyet türleri, belli hastalıklara yol açmaktadır. Son araştırmalarda tesbit edildiğine göre, kanserin oluşmasıyla, bir yakının kaybedilmesinden duyulan derin çaresizlik ve bunalım arasında bir bağ vardır. Aşırı saldırganlık, ve tedirginlik, kalb hastalıklarıyla; öfke ve kırgınlık ise ülser ve kolit hastalıklarıyla bağlantılıdır. İnanç sistemimizle sağlığımız arasında da bir bağ vardır. Nitekim büyük ruh

(16) ez-Zâriyat, 51/29, ez-Zümer, 39/23, el-Ahzâb, 33/10, en-Nahl, 16/58.

(17) el-Hacc, 22/5.

(18) es-Saffât, 37/47, el-Vâkıa, 56/19, et-Tûr, 52/23.

(19) es-Secde, 32/8, et-Târık, 86/6-7, el-İnsan, 76/2, el-Mürselât, 77/20-22.

(20) er-Ra'd, 13/9, ez-Zümer, 39/6, el-Mü'minun, 23/11-13.

(21) Lokman, 31/34, el-Hacc, 22/5, eş-Şûra, 42/50, Fussilet, 41/47.

doktoru Mazhar Osman Uzman, *Tababet-i Ruhiye* adlı eserinde bu konu ile ilgili şunları söylemektedir:

"Dinin ruh üzerinde derin bir te'siri vardır. Gerçi bu te'sirin derecesi, memleketlere, asra ve ortama göre değişebilmektedir"²² Mu'tedil ve doğru bir inanca sahip olan her şahıs, sinirlerini metin bir zırhla muhafaza etmektedir. Din terbiyesi, insanı bir çok fenalıklardan, cinayet doğuracak sebeblerden korur. Her din, iyiliği emreder ve çalışmayı teşvik eder, kalbte fazla kin ve düşmanlık yaşamasına müsaade etmez, düşmanına bile af ve merhamet telkin eder.²³

Yine Mazhar Osman'a göre, hangi dine mensup olursa olsun, dindar olanlarda değil, dinî akidelere taassupla bağlananlarda akıl hastalıkları görülmektedir. Yoksa asırlardan beri milyarlarca insana iyilik telkin eden, kurtuluş yolu gösteren hiç bir din, dimağı bozmaz. Lâkin dinsizlik... İşte akıl hastalıklarının mühim sebeblerinden biri... Bir şeye inanmamak, yeni nesillerin ruhlarında önemli sarsıntılar yapmıştır. Allah'a, kadere inanmayı ve tevekkülü yok etmiş, yerine ihtiras, ihtilâl, öldürmek ve ölmek arzularını yerleştirmiştir.²⁴

İnançsızlığın, sıkıntının, öfkenin, insan hayatındaki çelişkilerin, ızdırıp ve acıların, kısaca ruhsal dengesizliğin, ruhi ve bedenî hastalıklara sebep olduğu, bugün artık kesinlikle bilinmektedir. İnaçsız, sıkıntılı, acılı ve ızdıraplı bir insan, ruhi bunalmılara düşmekte, kendisini çevresinden ve arkadaşlarından kopartarak içine kapanık bir hayat sürdürmeye çalışmaktadır. İçinde bulunduğu ruhi sıkıntılar, vücudun sinir sistemine etki etmekte ve bu da bedenî hastalıklara

neden olmaktadır. Midede hazımsızlıkla başlayan şikâyetler, kısa zaman içinde gastrite ve ülsera dönüşmektedir. Ayrıca kaynağı ne olursa olsun insandaki ruhi sıkıntılar, saç dökülmesine ve cinsî iktidarsızlıklara da sebep olmaktadır.

Beden yapısının bir bölümünü ve ya bütününi tehdid eden bu ruhi faktörler ortaya çıkınca, bu sebep ve şartları giderici ve hafifletici yönde bir takım çalışmaları, yine vücudumuzdaki belli sistemler yapmaktadır. Bu sistemin verimsizliği ve yetersizliği, hastalığı; sistemin iflâsı ise ölümü davet etmektedir. Beden makinasının ahenkli işleyişini bozan, yani onun sıhhat ve sağlığını tehdid eden pek çok sebep bulunmaktadır. Bu sebebler bedenimizin, biyolojik, bio-şimik ve mekanik ahengini bozarlar.

İşte tıp ilmi, bir taraftan bedenimizin sıhhatli işleyişindeki esrarı öğrenmeye çalışırken, diğer taraftan da sıhhat ve sağlığımızı bozan sebepleri, bunların vücudumuzda meydana getirdiği arızaları tanımaktadır. Böylece o, hastalık yapıcı sebepleri, sıhhatli bir bünye ile temas gelmeden ortadan kaldırarak sıhhatin devamını sağlamakta yani koruyucu hekimlik yapmaktadır. Hastalığı başlatan sebepleri yok ederek veya baskı altına alarak bunların meydana getirdiği bozukluk ve ahenksizliği azaltmaya ve gidermeye çalışmaktadır.

Tıbbın yaptığı bu görevi, en mükemmel bir biçimde Kur'an yap-

(22) M. Osman Uzman, *Tababet-i Ruhiye*, İst. 1941, s. 257.

(23) M. Osman, *Tabebet-i Ruhiye*, s. 257.

(24) M. Osman, a.g.e. s. 260.

makta ve şu ana kadar bilinebilen en güzel koruyucu hekimlik kaidelerini insanlara sunmaktadır. Kur'an, önce,likle insanın Allah'a, kadere ve âhîret gününe inanmasını istemekte ve ona tevekkülü, tevbeyi ve sabrı tavsiye etmektedir. Ruhî gerilimleri hafifletici, sıkıntıları giderici ve insanı rahatlatıcı bu kaideleriyle Kūr'an, psikoz ve nevroz gibi ruhî hastalıkların meydana gelmesini büyük ölçüde önlemekte ve inananların ruhî hayatlarını dengeleyici ve tanzim edici bir rol oynamaktadır.

İman, özellikle kaza ve kadere iman, insanlara güven duygusu vermekte ve dolayısıyla şahsiyet çözülmesi adını verdiğimiz geçici denge-sizlikleri ve sıkıntıları önlemektedir. Yine bu iman, insanlardaki savunma mekanizmasını kuvvetlendirmekte ve ruhî hastalıkları veya psikosomatik hastalıkları hızlandırıcı davranışları dengelemektedir. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de "Bu, kaybettiğinize üzülmemeniz ve Allah'ın size verdiği nimetlere şımarmanız içindir. Allah, kendisini beğenip öğünen hiç kimseyi sevmez"⁽²⁵⁾.

"Ey kendilerine kötülük edip aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden umudunuzu kesmeyin"⁽²⁶⁾ insanların keder, acı, ızdırap, elem ve üzüntü içinde olmamalarını istemekte ve onların ümitsizlik içinde ruhî bunalımlara düşmesini önlemektedir. Zira tevekkül, insanlara, daima umut kapısını açık bırakmakta, onları ümitsizliğe ve çaresizliğe düşürmemekte ve suçluluk duygusunu gidererek psikolojik bir rahatlık sağlamaktadır.

Allah'a inanmaktan mahrum kalmış sıradan ya da ünlü kötümserlerin, çaresizlik ve ümitsizlik girdabında boğuldukları ve çıldırdıkları

görülmüştür. İntiharlar veya psiko-somatik hastalıklar ümitsizliğin çaresizliğin, acının ve ızdırabın dramatik bir sonucudur. İman, tevekkül ve dua, kaygılar altında ezilen, pörsüyen ve suçluluk duyan insan ruhuna zindelik ve hamle şevki aşılar. Hayata ve ölüm ötesine daha bir güven ve ümitle bakılmasını sağlar.

A. Kur'an'da Ruh Sağlığını Sağlayan Genel Prensipler:

1. "Sapıklardan başka kim, Allah'ın rahmetinden umudunu keser"⁽²⁷⁾

2. "Bu, kaybettiğinize üzülmemeniz ve Allah'ın size verdiği nimetlere şımarmanız içindir. Allah, kendisini beğenip öğünen hiç kimseyi sevmez"⁽²⁸⁾

3. "Ey kendilerine kötülük edip aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden umudunuzu kesmeyiniz."⁽²⁹⁾

4. İçinizden, kendileri ile huzura kavuşacağımız eşler yaratıp; aranızda sevgi ve rahmet var etmesi, O'nun varlığının belgelerindendir."⁽³⁰⁾

5. "Rabbim! Şeytanların kıskırtmalarından sana sığınırım"⁽³¹⁾

6. "Kadın, erkek, iman etmiş olarak kim iyi iş işlerse, ona hoş bir hayat yaşatacağız."⁽³²⁾

7. "Kullarım sana beni sorarlarsa, bilsinler ki, şüphehiz ben onlara yakınum. Benden isteyenin dua ettiğinde duasını kabul ederim."⁽³³⁾

(25) el-hadîd, 57/23.

(26) ez-Zümer, 39/53.

(27) el-Hicr, 15/56.

(28) el-Hadîd, 57/23.

(29) ez-Zümer, 39/53.

(30) er-Rûm, 30/21.

(31) el-mü'minûn, 23/97.

(32) en-Nahl, 16/97.

(33) el-Bakara, 2/186.

8. "Allah sana bir sıkıntı verirse, onu O'ndan başkası gideremez. Sana bir iyilik dilerse, O'nun nimetini engelleyecek yoktur. O'nu kullarından dilediğine verir."³⁴

9. "Hasta olduğumda bana ancak Allah şifa verir."³⁵

Kur'an-ı Kerim, bir kısım örneklerini ve meallerini verdiğimiz âyetleriyle, insanı, sonsuz bir kuvvet kaynağı olan Allah'a imana, eşsiz bir neşe kaynağı olan ibadete ve hareketli bir insanlık hizmetine çağırılmaktadır. İnanan insan, Allah'a dayanır. O'nun sonsuz lütufları ve yardımları içinde kendisini hiç bir zaman yalnız hissetmez. Kadere ve âhirete inanan insan, ruhi dayanaklarını kuvvetlendirir. İnsan, ruhen güç kazandıkça, üzücü olaylara daha kolay katlanabilir. Hayatın binbir türlü çileleri karşısında ruh sukûnetini ve huzurlu hayatını kaybetmeden daha mutlu gelecekleri bekler.

B. Hastalarda Umut:

Kur'an-ı Kerim, Hz. İbrahim'in, "Hasta olduğumda bana ancak Allah şifa verir."³⁶ dediğini nakletmektedir. İnsan hayatında esas olan, kişinin sağlıklı olması ve sıhhatini korumasıdır. Ancak tabii olan bir kânun daha vardır ki, o da insanın şartlar tahakkuk edince hastalanmasıdır. İnsan hastalanınca, tekrar sıhhatine kavuşmak ve sağlıklı bir hayat sürmek ister. Bunun için de derdinin çaresini aramaya koyulur. Kendisine şifa verecek ve eski sağlığına kavuşturacak şifa vericiler arar, doktorlara başvurur, hastahane hastahane dolaşır, derdine çâre arar.

Kur'an bize, hastalığın da, şifânın da yalnız Allah'dan geldiğini ha-

tırlatmakta ve yüce bir kişinin yani Hz. İbrahim'in bu konudaki davranışını örnek olarak sunmaktadır.

Kişi, kendi kusuru yüzünden hastalansa dahi, Allah, ondan devâsını esirgemez. Şifanın Allah'dan geleceği inansı, en ümitsiz hastalarda dahi hastaya moral vermekte ve hastalıklarla mücadele gücü kazandırmaktadır. Hekime danışma ve ilaç almanın yanında, kesin şifanın ancak Allah'dan geldiğine inanan insanın moral gücü çok yüksektir ve bu güç ona kanser dahil bütün öldürücü hastalıkların tedavisinde en büyük destektir. Amerika'da bu amaçla kurulmuş özel klinikler mevcuttur. Mesela Berkeley (California)'deki, "The Psychosomatic Medicine Clinic" bunlardan biridir. Burada hastalar, eski tıbbın bıraktığı yerden, hastanın kendisini kendi gücüyle tedavi etmesinden işe başlamaktadırlar. Allah'a güvenen ve dayanan bir kimsenin, moral gücü daima yüksektir ve ölümler bile O'na kavuşmanın mutluluğunu ve hazzını duymaktadır. Zira Allah'a inanan insan, Kur'an'ın ifadesiyle Allah'dan gelmiştir ve yine O'na dönmektedir.³⁷ Her türlü belâ ve musibetler, acı ve elemeler karşısında inanan bir mü'min, tek teselliyi Allah'a dayanmak, O'nun rahmet ve lütfuna sığınmakta bulmaktadır.

Çağımızın psikolojileri, asabi gerginliğin ve çeşitli ruhi sıkıntıların giderilmesinde en etkili ilaçlar arasında bir dost ve arkadaşı da sayarlar. Öyleyse inanan hasta bir mü'min için, Allah'dan güzel bir dost

(34) Yunus, 10/107.

(35) eş-Suara, 26/80.

(36) eş-Suara, 26/80.

(37) el-Bakara, 2/156.

bulunabilir mi? Allah'ın, yani en büyük dostun, kendisiyle beraber olduğunu bilen bir mü'mine, bundan daha büyük bir teselli olabilir mi?

Bu nedenledir ki, mü'min, O'nun lütfunu da hoş, kahrını da hoş karşılamaktadır.

C. Dua:

Kur'an-ı Kerim'de Cenâb-ı Hak söy buyurmaktadır:

1. "Bana dua ediniz ki, karşılığımı vereyim".³⁸
2. "Duanız olmasaydı, Rabbinizin yanında ne kıymetiniz olurdu?"³⁹
3. Rabbinize gönülden ve gizlice dua ediniz.⁴⁰

Hadis-i Şeriflerde ise şöyle buyrulmaktadır:

1. "Dua ibadettir".⁴¹
2. "Dua başa gelene de, başa geleceğe de fayda verir. Dua ediniz."⁴²

Dua, insanoğlunun yaradılışında da mevcut olan ruhî bir ihtiyaçtır. Bu yüzden tarih boyunca insanlar, mutlaka inandıkları üstün bir varlığa dua etmişlerdir ve insanların, ihtiyaçları, arzuları, korkuları ve âcizlikleri mevcut oldukça dua da mevcut olacaktır.

İnsanoğlunun, bütün başarılarına, bütün hamlelerine rağmen, her zaman kusurları, âcizlikleri, korkuları, arzu ve ümitleri daima olmuştur ve olmaya da devam edecektir. Hatta bu duygular o derecede güçlüdür ki, dünya hayatını aşarak ölüm ötesine bile taşar. İnsanoğlu, yenemiyeyeceği korku ve endişelerden kurtulmak, gücünü aşan arzu ve emeline ulaşmak için kendisinden yardım iste-

yeceği üstün bir güce inanmak mecburiyetindedir.

İslâm dinine göre de dua, kulluğun gereğidir. Öyleki yukardaki âyet meallerinde de görüldüğü gibi, Allah katında insanlar, duaları sayesinde değer kazanmaktadırlar.

İnanan kişinin her anı dua olmalıdır. Halbuki insanların çoğu, ancak bunaldıkları ve sıkıntıya düştükleri zaman dua ederler. Nasıl ezan, namaz vaktinin geldiğini ilân ediyorsa, sıkıntı, bunalım ve belalar da, dua vaktinin geldiğini haber verirler. Bilhassa, insanın aciz kaldığı ve morele ihtiyac duyduğu zamanlarında duaya daha çok ihtiyac duyulur. Dua, böyle zamanlarda daha çok önem kazanır.

İslâm dininde maddî tedavilerle birlikte manevî bir tedavi çeşidi olan dua da emredilmektedir. Duanın tesiri, genellikle yaşamakla bilinmesine rağmen, tıbbî ve fizyolojik te'sirleri klinik olarak da isbat edilmiştir. Duanın te'siri, kalitesi, şekli, şiddeti ve tekrarı ölçüsündedir. Fransa'daki Lourdes isimli tıp bürosu, normal tedavi usullerinin tatbik edilemediği veya tatbik edilip de fayda vermediği hastalıklarda duanın te'sirini ilmen isbat etmiştir. Kanseri, böbrek iltihabı, ülser, akciğer, kemik ve karın zarı veremleri gibi hastalıkların dua ile bir anda iyi oluverdikleri görülmüştür.

İyleşme için mutlaka hastanın dua etmesi şart değildir. Lourdes müessesesinde henüz konuşmayan küçük çocuklar dahi başkalarının dua

(38) el-Mü'min, 23/60.

(39) el-Furkan, 25/77.

(40) el-Araf, 7/55.

(41) Tirmizî, Sahih, K. Da'vât, B. 1.

(42) Tirmizî, Sahih.

etmesiyle iyi edilmişlerdir. Peygamberimiz de başkası için yapılan duanın, kendisi için yapılan duadan daha te'sirli olacağını belirtmiştir. Kesin olarak şunu biliyoruz ki, dua elle tutulur neticeler meydana getirmektedir. Ayrıca duanın psikolojik ve ruh sağlığı açısından da faydaları vardır. Ahlâk duygusunu kuvvetlendirir, kötü huy ve duyguları uzaklaştırır, yalnızlık duygusunu yok eder. Sabır ve tahammül gücünü artırır, gam kader, sıkıntı, ızdırap ve bunalımları gidererek ruh sağlığını temin eder.

D. İşsizlik Karşısında Bunalıma Düşmeme:

Psikiatri kliniklerinde yapılan çalışmalar sonunda işsizliğin hem ruhî, hem de bedeni hastalıklara sebep olduğu tesbit edilmiştir. İşsiz kalan kişi, ilk olarak ruhî bunalımlara düşmekte ve kendisini çevresinden ve arkadaşlarından kopartarak, içine kapanık bir hayat sürdürmeye başlamaktadır. Ailesine karşı sorumluluklarını yerine getiremediğini, onlara bakamadığını düşünür ve suçluluk duygusuna kapılır.

Rızık için didişmeler ve tasalar ve bunların sebep olduğu bütün bu hastalıkları önlemek için Kur'an, önemli prensipler getirmiş ve bu prensiplere uyulduğu takdirde işsizlik karşısında bunalıma düşülmiyeceğini açıklamıştır. Pek çok devlet adamı ve bütün doktorlar, işsizlik karşısında kişinin bunalıma düşmemesi için var gücünü harcayarak daima sabrı tavsiye ederler ve işlerin düzeleceğini söyleyerek umutsuzluklarını gidermeye çalışırlar. İşte Kur'an, bu devlet adamlarının ve doktorların yapmak istedikleri, fakat bir türlü tam olarak başaramadıkları şeyi, başarmış ve şu esaslara uyulduğu takdir-

de bunalıma düşülmiyeceğini söylemiştir:

"Kimse yarın ne kazanacağını bilmez ve hiç kimse nerede öleceğini bilemez."⁴³

"Allah'a güven vekil olarak Allah yeter"⁴⁴

"Allah dilediği kimsenin rızkını genişletir ve bir ölçüye göre verir."⁴⁵

"Allah'ın insanlara verdiği rahmeti önleyebilecek yoktur. O'nun önlendiğini de ardından salıverecek yoktur."⁴⁶

"Yer yüzünde yaşayan bütün canlıların rızkı ancak Allah'a aittir."⁴⁷

"Sabret, senin Sabrın ancak Allah'ın yardımındır."⁴⁸

Ayetlerde açıklandığı gibi, Allah'a inanan ve rızkın da Allah'a ait olduğunu bilen bir kimse, sabredebek işsizlik karşısında bunalıma düşürek kendisini harap etmiyecektir.

E. Akıl Hastalarına İyi Muamele:

Kur'an-ı Kerim Nisâ suresi 5. âyetinde meâlen: "Allah'ın sizi koruyucu kıldığı mallarınızı, beyinsizlere vermeyin, kendilerini bunların geliriyle rızıklandırıp giydirin ve onlara güzel söz söyleyin." buyurmaktadır.

Kur'an-ı Kerim, bu emriyle beyinsiz adını verdiği akıl fukarası kişilere, Allah'ın bize emanet ettiği mallarımızı vermememizi ve hatta emanet etmememizi istemektedir. Bununla birlikte bu gibi kimselere hor bak-

(43) Lokman, 31/34.

(44) en-Nisa, 4/81.

(45) er-Râd, 13/26.

(46) Fâtır, 35/2.

(47) Hud, 11/6.

(48) en-Nahl, 16/127.

mamamızı, onları küçük görerek kınamamamızı emretmektedir. Tam aksine akıl fukarası bu kimselere Allah'ın bize verdiği mallardan vererek, onları yedirip, giydirmemizi ve onlara daima iyi muamelede bulunmamızı tavsiye etmektedir.

Akıl hastalarının birer hasta insan muamelesi görmeye başlamaları tarih açısından çok yeni bir hadisedir. Ancak bu âyetin derin anlamlarından da anlaşılacağı üzere, akıl hastalarının birer hasta olarak kabul edilmesi ve insanca tedavilere lâyık görülmesi şerefi, İslâm'a aittir. Ruh ve akıl hastaları, asırlarca en kötü muamelelere tabi tutulup, natta içlerine şeytan girmiş diye yakılırken, 15 asır önce İslâm onlara hasta gözüyle bakın iyi muamele yapılmasını emretmiştir.

Bilebildiğimiz kadarıyla akıl hastasına merhametle muamele edilmesini ve insanca davranılmasını tavsiye edip uygulayan ilk hekim de İbn Sina (980-1037) dır. Ruhcu bir filozof olan İbn Sina, bu konuda önemli çalışmalarda bulunmuş ve depresyon ile ilgili bir deneyi de O'nu şöhrete ulaştırmıştır.

Müslüman Türklerde bilhassa bazı tasavvufi fikirlerin etkisiyle deli, yardıma muhtaç ve mutlaka yardım edilmesi gereken bir hasta olarak kabul edilmiş, hatta ortalarda dolaşan ve kimseye zarar vermeyen akıl hastalarına "veli" bile denilmiştir. Böyle kimseler ölümlerinden sonra da daima rahmetle anılmışlardır. Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde bazı selâtin camilerin yanında fakir ve aciz kimseleri beslemeye mahsus aşhaneler inşâ edilmiştir. Bazı mabetlerin yanında ise şifahaneler yapılmış ve adına da şifahane veya bimarhane denilmiştir.

Netice :

Sonuc olarak diyebiliriz ki; biyolojik kaynaklı olanlar dışında, ruh hastalıklarının çoğu, sıkıntı, üzüntü, keder, kendine güveni kaybetme, aşağılık kompleksi, ihtiras ve arzuların tatmin edilmemesi, maddi ve manevî kayıplar, yalnızlık duygusu ve suçluluk duygusu gibi ruhi faktörlerden kaynaklanmaktadır.

İslâm'daki kader inancı, başa gelen üzücü olayların normal ve tabii karşılanmasını ve insanın, değiştirmeye gücü yetmediği şeyler karşısında boşuboşuna üzülmesi gerektiğini emretmekte ve olayları, sabır ve teslimiyetle karşılamasını sağlamaktadır. Allah'ın iradesi olmadan bir yaprağın dahi kimildamıyacağına inanan bir kişi, olayları olgunlukla ve soğukkanlılıkla karşılar. Dolayısıyla bağırıp çağırarak kendisini harap etmez ve bir takım şarh cümleler kurarak keder ve üzüntüsünü artırmaz. Yine Allah'a ve kadere inanan kişi, elde edemeyeceği arzu ve ihtiraslardan dolayı üzülmaz. Zira bilirki Allah ne takdir etmişse olur. Allah'ın takdir etmediği, hiç bir şey, asla olmaz. Bu sebeble olan ve olmayan şeyler karşısında taşkınlık yaparak aşırılığa da kaçmaz.

Bu gerçek; "Kadere inanan, kederden uzak olur" sözüyle ifade edilmiştir. Büyük filozof Erzurum'lu İbrahim Hakki'nın diliyle "Mevlâm görelim neyler, neylerse güzel eyler" diyebilen bir kişinin, ruh hastası olması hemen hemen imkânsız gibidir.

Allah'a inanmak, O'na tevekkül etmek ve zor anlarda O'na güvenmek ve O'na sığınmak ruhi gerginlikleri ve dış baskılarla iç baskıları azaltmakta, kişiyi korkulardan uzaklaştırarak yalnızlık ve güvensizlik

duygusunu yok etmektedir. Ahirete inanan kişi, uğradığı hastalıkların karşılıksız kalmıyacağını, başına gelen belâ ve musibetlere karşı âhirette mükafaat alacağını, kaybettiği sevdiklerine orada kavuşacağını ve dünyada elde edemediği veya edemeyeceği şeyleri, orada elde edebileceğini düşünerek teselli bulur ve ümitsizliğe düşmez.

İslâm, aşırı arzu ve ihtirasları, çeşitli şekillerde kontrol altına almakta, kibir, kin ve nefret gibi kötü duyguları ıslah etmekte ve dolayısıyla ruhen sağlam, dengeli ve karakterli bir insan tipi ortaya çıkartmaya çalışmaktadır. İnanan insan ibadet ve dua ile günlük keder ızdırap ve menfi düşüncelerden uzaklaşıp Allah'ın huzuruna çıkmakta ve ruhi bir sukuna kavuşarak deşarj olmaktadır. Ruh, ibadet sayesinde âit olduğu yere, hakikî yerine yükselmekte ve tatmin olmaktadır.

İslâm'ın tevbe emri ise, vicdan azabının verdiği sıkıntı ve suçluluk duygusunu yok ederek insanı rahata kavuşturmakta ve pek çok ruh hastalıklarının ortaya çıkmasına mâni olmaktadır.

İslâm, Allah'dan başka hiç bir şeyden korkmamayı, insana zarar verecek maddî ve manevî her şeyden

O'na sığınmayı emretmekte, dolayısıyla ruhi sağlığını bozucu her çeşit korkunun önüne geçmektedir. Bilhassa Allah'ı her an düşünen ve O'nu hatırlayan çıkartmayan ve bunda da muvaffak olan kişinin, ruh hastası olması imkânsızdır. Kur'an'da "**Kalbler, ancak Allah'ın zikriyle (hatırlanmasıyla) huzura kavuşur**"⁴⁹ buyrulmaktadır.

Kur'an'da bütün müslümanların kardeş olduğu prensibi getirilmiştir.⁵⁰ Bu prensip, zekât, sadaka ve diğer yardımlaşma şekilleriyle, toplu ibadetler, bayramlarda yapılan karşılıklı ziyaretler, nikâha dayanan huzurlu ve sağlam âile çevreleriyle güçlenmekte ve güçlülüğü nisbetinde fertler, sosyalleşmektedir. Bu husus, sosyal intibaksızlıklar açısından çok önemlidir. İslâm'ın ruh hastalıklarından koruyuculuğu, ancak İslâm'ın yaşanmasıyla tam olarak anlaşılabilir. İstatistikler, din ve ahlâk duygusunun çözümlenmesi ve çöküntüye uğraması oranında, ruh hastalıklarının da arttığını göstermektedir. Medeniyetin sağladığı maddî refah, ruhun huzura kavuşmasına yetmemektedir. Ruhun huzuru ise, ancak İslâm'la mümkündür.

(49) Ra'd 13/28.

(50) Hucurât, 49/10.