

Diyanet

İLMİ DERGİ



DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
Dini Yayınlar Dairesi Başkanlığı

•
Üç Ayda Bir Yayınlanır
•

Cilt: 43 • Sayı: 2 • Nisan - Mayıs - Haziran 2007

KUR'AN'DA RUH SAĞLIĞI

Celal KIRCA*

Özet:

Kur'an'ı Kerim, sorumluluk yüklediği insandan; Allah'a iman etmesini ve O'na karşı kulluk görevini yerine getirmesini, ailesinin ihtiyaçlarını karşılamasını ve yaşadığı toplumda kendisine verilen görevleri yerine getirmesini ister. Bu görevlerin hakkıyla yerine getirilebilmesi için de insanın güçlü/kuvvetli/sağlıklı olması gerekir.

Kur'an, sadece birey ve toplum hayatını tanzim eden dini/ahlakî esaslar sunmakla kalmamış, aynı zamanda insanın ruh ve beden sağlığını korumaya yönelik ilkeler ortaya koyarak toplum sağlığı üzerine koruyucu hekimlik bağlamında önemli prensipler de getirmiştir.

Bu makalede, Kur'an'ın insan sağlığını korumaya yönelik getirdiği temel prensipler üzerinde durularak, konuya farklı bir açıdan bakılmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ruh Sağlığı, Koruyucu Hekimlik, Dengeli Beslenme.

Spirit Health in the Qur'an

Abstract:

Kur'an wants from human, who has been charged with responsibility, to believe God and to fulfill worship assignment, to fulfill family's need and to fulfill his given assignments in the public that he or she living. In order to fulfill these assignments properly human must be strong, powerful, and healthy.

Kur'an, doesn't only present religious/ethic basis that organizes individual and public life, but also brings important principles on public health with preventive medicine context by laying down principles about protecting human spirit and body health.

In this article, focusing on Qur'an's basic principles about protecting human health, this subject has been seen in a different light.

Key words: Spirit Health, Preventive Medicine, Balanced Diet

* Prof. Dr., Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi

Kur'ân-ı Kerîm, insanlardan, yaradanına ibadet etmesini, âilesinin geçimi için çalışmasını, insanlara yardımcı ve faydalı olmasını, kendisine verilen görevleri yerine getirmesini ister. Bunun için de insanın sağlıklı, güçlü ve kuvvetli olması gerekir. Bu sebeptendir ki, Kur'ân, insanlara yalnız dinî, ahlâkî, 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 sahalarda değil, diğer bütün alanlarda da getirdiği hükümlerle insan sağlığını korumayı amaçlamıştır.

İslâm ve onun yüce kitabı Kur'ân, her şeyden önce insanı muhatap almakta ve ona hitap etmektedir. Bu sebeple 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 dini gelinceye kadar, birtakım sağlık kâidelerinin ve tecrübelerinin bir san'at olarak değerlendirildiği, tabiplerin usta-çırak usulü ile yetiştirildiği ve dar anlamda hastalara çare arandığı meslekti. Fakat İslâm dini ile tıp, birdenbire 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 tıbbı yeni anlayışlar ve boyutlar getirmiştir.

Kur'ân ve Hadîslerin 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 sağlığının 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 prensiplerini, 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.

İslâm, koruyucu hekimlik kaideleri getirmesine ve insan sağlığını korumayı amaçlamasına rağmen, tedaviye dair kesin kaideler ve çareler getirmemiştir. Bu sahayı insan-

ların çalışmalarına ve araştırmalarına bırakmıştır. Zira bugün çok iyi biliyoruz ki, tedavi metodları ve usulleri gelişmekte, hatta değişmektedir. Hatta aynı hastalık için tedavi, şahıstan şahısa bile değişebilmektedir. Nitekim ülserli bir hastaya tatbik edilecek tedavi ile, ülsersiz bir hastaya tatbik edilecek tedavi de elbette farklı olacaktır.

Bu ve benzer sebeplerden dolayı, Kur'ân'da geniş ve tafsilâtlı bir tıp bilgisi ve tedavi metodu yoktur. Kur'ân'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'ân, şayet bu sahada da geniş tıbbî bilgiler getirseydi, bu artma, gelişme ve değişme olmayacaktı.

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 Hüzâme 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 kaderdir”*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 sinirleri bozuktur. Cemiyet; sıhhatli ve sağlam bir kimseden gördüğü faydayı, hasta bir kimseden göremez. Bunun içindir ki, Allah, Kur'ân'da Şuayb peygamberin kızının diliyle, Hz. Musa'nın ruh güzelliği ve ahlâkının yanında, onun kuvvetini şöyle öğmetedir: “Babacığım, onu ücretle tut. Çünkü o, ücretle tutulan kimselerin en hayırlısıdır. Üstelik kuvvetli ve güvenilir bir adamdır.”³ buyurmaktadır.

Yine Allah, Tâlut için şöyle demektedir: **“Şüphesiz Allah, onu sizin için beğenip seçmiştir. Ona bilgi ve vücut bakımından bir üstünlük vermiştir.”**⁴ Bu âyette Allah, Tâlut'un devlet başkanlığı için seçilmesinin iki özelliğini açıklamaktadır. Bunlardan birincisi, insanların işlerini liyakatla yapabilecek ilmî üstünlük, diğeri de, fikrin ve düşüncenin doğruluğunu gerektiren ruhî olgunluk, bedenî üstünlüktür. Bu konuda Peygamberimiz de kuvvetli bir mü'minin, zayıf bir mü'minden daha hayırlı olduğunu söylemiştir.

1 Buharî, Tıp, 1; Müslim, Selem.

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

3 Kasas, 28/26.

4 Bakara, 2/246.

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

Kur'ân'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'ân, gebelik ve kısırlıktan,⁶ hayız hâlinde kadına yaklaşılmamasından,⁷ çocukların emzirilmesinden,⁸ tıbbî mahzurları yönüyle süt kardeş ve süt anne ile evlenilmemesinden,⁹ ihtiyarlıkta gebe kalınamayacağından,¹⁰ anatomiden,¹¹ ve fizyolojiden¹² bahsetmekte ve hastalıkların nasıl teşekkül ettiğine, sebeplerine dair kısa ve özet bilgiler vermektedir.

Hastalık sebepleri olarak Kur'ân, ruhî etkilere büyük ölçüde yer vermekte, üzüntü ve ruhî bunalımı hastalıkların baş sebebi saymaktadır.¹³ Yine hastalık sebebi olarak sihire, cinlerin ve şeytanın musallat oluşu gibi dış etkilerin varlığına da Kur'ân işaret etmektedir. Kur'ân'da zikredilen hastalık sebepleri sadece bu kadar da değildir. Zikredilen bu sebeplere 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 abraşlığa (alaca hastalığı)¹⁵ yer veren Kur'ân, genellikle hastalıkların kaynağını ruhî etkenlerde gördüğü için, ruh hekimliği alanına önem vermiştir. Özellikle psikosomatik hastalıklardan insanları korumayı amaçlamıştır.

5 Dr. Kal Opitz, *Dei Medizin im Koran ("Kur'ân'da Tababet")* Terc, Prof. Dr. Nafiz Uzluk, Ankara, 1971, s. 21.

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

7 Bakara, 2/222.

8 Bakara, 2/233; Tâhâ, 20/41, Kasas, 28/12.

9 Nisâ, 4/22.

10 Zâriyat, 51/29.

11 A'raf, 7/69; Fâtır, 35/1.

12 Nahl, 16/66.

13 Yusuf, 12/48. 85; Fatır, 35/1.

14 el-Felak, 113/1-5; en-Nas, 114/1-6; Sad, 38/41; eş-Şuâra, 26 / 627; Yusuf, 12/32; Enfal, 8/12; Yâsin, 36/66; el-Hacc 22/19-21; Muhammed, 47/15.

15 Âli-İmrân, 3649; el-Mâide, 5/110.

Genellikle ruh hastalıkları, sıkıntı, çelişki ve kaldıramayacakları kadar ağır yük yüklenme gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır. Kur'ân, Allah'a, kadere ve âhiret gününe imanı, tevekkülü, tevbe ve sabrı emretmekle ve ruhsal gerilimleri hafifletici, sıkıntıları giderici, rahatlatıcı kaideleriyle, psikolojik ve nevrotik ruhî hastalıkların meydana gelmesini büyük ölçüde önlemekte, inananların ruhî 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 menisi,¹⁹ embriyoloji²⁰ ve jinekoloji²¹ konularında da önemle durulmaktadır.

Kur'ân'ın sağlık konusundaki temel prensibi, tedavî değil, koruyucu hekimliktir. Bu prensibiyle Kur'ân, 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'ân, 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 psikosomatik hastalıkların meydana gelmesi, insanların sıkıntı içinde olmaları, çelişkiye düşmeler ve kaldıramayacakları kadar yük yüklenmeler gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır.

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-Târik, 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.

Hastalık, aslında vücudun sırtına yüklenen duygusal acılardan kurtulmak için çıkarıldığı feryatlardır. Bu tarifin doğruluğu, psikiyatri 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, kalp hastalıklarıyla; öfke ve kızgınlık ise ülser ve kolit hastalıklarıyla bağlantılıdır. İnanç sistemimizle sağlığımız arasında da bir bağ vardır. Nitekim büyük ruh 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 sebeplerden korur. Her din, iyiliği emreder ve çalışmayı teşvik eder, kalpte 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 akîdelere taassupla bağlananlarda akıl hastalıkları görülmektedir. Yoksa asırlardan beri milyarlarca insana iyilik telkin eden, kurtuluş yolu gösteren hiç bir din, diماغı bozmaz. Lâkin dinsizlik... İşte akıl hastalıklarının mühim sebeplerinden biri... Bir şeye inanmamak, yeni nesillerin ruhlarında önemli sarsıntılar yapmıştır. Allah’a, kade-re inanmayı ve tevekkülü yok etmiş, yerine ihtiras, öldürmek ve ölmek arzularını yerleştirmiştir.²⁴

İnançsızlığın, sıkıntının, öfkenin, insan hayatındaki çelişkilerin, ızdırap ve acıların, kısaca ruhsal dengesizliğin, ruhî ve bedenî hastalıklara sebep olduğu, bugün artık kesinlikle bilinmektedir. İnançsız, sıkıntılı, acılı ve ızdıraplı bir insan, ruhî bunalımlara düşmekte, kendisini çevresinden ve arkadaşlarından kopartarak içine kapanık bir hayat sürdürmeye çalışmaktadır. İçinde bulunduğu ruhî sıkıntılar, vücudun sinir sistemine etki

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

23 M. Osman, *Tababet-i Ruhiye*, s. 257.

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

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 ruhî sıkıntılar, saç dökülmesine ve cinsî iktidarsızlıklara da sebep olmaktadır.

Beden yapısının bir bölümünü veya bütünü tehdid eden bu ruhî faktörler ortaya çıkınca, bu sebep ve şartları giderici ve hafifletici yönde birtakım çalışmaları, yine vücudumuzdaki belli sistemler yapmaktadır. Bu sistemin verimsizliği ve yetersizliği, hastalığı; sistemin iflâsı ise ölümü davet etmektedir. Beden makinasının ahenkli işleyişini bozan, yanı onun sıhhat ve sağlığını tehdid eden pek çok sebep bulunmaktadır. Bu sebepler 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 temasa 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'ân yapmakta ve şu ana kadar bilinebilen en güzel koruyucu hekimlik kaidelerini insanlara sunmaktadır. Kur'ân öncelikle insanın Allah'a, kadere ve âhîret gününe inanmasını istemekte ve ona tevekkülü, tevbe ve sabrı tavsiye etmektedir. Ruhî gerilimleri hafifletici, sıkıntıları giderici ve insanı rahatlatıcı bu kaideleriyle Kur'ân, 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 dengesizlikleri ve sıkıntıları önlemektedir. Yine bu iman, insanlardaki savunma mekanizmasını kuvvetlendirmekte ve ruhî hastalıkları veya psikosomatik hastalıkları hızlandırıcı davranışları dengelemektedir. Nitekim Kur'ân-ı Kerîm'de, **"Bu, kaybettiğinize üzülmemeniz ve Allah'ın size verdiği nimetlere şıarmamanız içindir. Allah, kendini beğenip öğrenen hiç kimseyi sevmez."**²⁵

"Ey kendilerine kötülük edip aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden umudunuzu kesmeyin."²⁶ İnsanların keder, acı, ızdırıp, elem ve üzüntü içinde olmamalarını istemekte ve onların ümitsizlik içinde ruhî bunalımlara düşmesini önlemektedir. Zira te-

25 Hadîd, 57/23.

26 Zümer, 39/53.

vekkül, insanlara, daima umut kapısını açık bırakmakta, onları ümitsizliğe ve çaresizliğe düşürmekte 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 psikosomatik 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 nimetlerle şımarmamanız içindir. Allah, kendisini beğenip öğünen hiç kimseyi sevmez."²⁸
3. "Ey kendilerine kötülük edip aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden umudunu kesmeyiniz."²⁹
4. İçinizden, kendileri ile huzura kavuşacağınız eşler yaratıp; aranızda sevgi ve rahmet var etmesi, O'nun varlığının belgelerindendir."³⁰
5. "Rabbim! Şeytanların kışkırtmalarından 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, şüphesiz Ben onlara yakınım. Benden isteyenin dua ettiğinde duasını kabul ederim."³³
8. "Allah sana bir sıkıntı verirse, onu O'ndan başkası gideremez. Sana bir iyilik dilerse, O'nun nimetini engelleyecek yoktur. Onu kullarından dilediğine verir."³⁴
9. "Hasta olduğumda bana ancak Allah şifa verir."³⁵

27 Hicr, 15/56.

28 Hadid, 57/23.

29 Zümer, 39/53.

30 Rûm, 30/21.

31 Mü'minûn, 23/97.

32 Nahl, 16/97.

33 Bakara, 2/186.

34 Yunus, 10/107.

35 Şuara, 26/80.

Kur'ân-ı Kerîm, bir kısım örnekleri ve meallerini verdiğimiz âyetleriyle, insanı, sonsuz bir kuvvet kaynağı olan Allah'a imana, eşsiz bir neşe kaynağı olan ibadete ve hareketli bir insanlık hizmetine çağırmaktadır. İnanan insan, Allah'a dayanır. O'nun sonsuz lütufları ve yardımları içinde kendisini hiç bir zaman yalnız hissetmez. Kadere ve âhirete inanan insan, ruhî 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'ân-ı Kerîm, 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 kanun 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, dardiren çâre arar.

Kur'ân bize, hastalığın da, şifâsının da yalnız Allah'dan geldiğini hatırlatmakta 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'tan geleceği inancı, en ümitsiz hastalarda dahi hastaya moral vermekte ve hastalıklarla mücadele gücü kazandırmaktadır. Hekime danışma ve ilâç 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. Mesele Berkeley (Kaliforniya)'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 ölürken bile, O'na kavuşmanın mutluluğunu ve hazzını duymaktadır. Zira Allah'a inanan insan, Kur'ân'ın ifadesiyle Allah'dan gelmiştir ve yine O'na dönmektedir.³⁷ Her türlü belâ ve musîbetler, acı ve elemeler karşısında inanan bir mü'min, tek teselliği Allah'a dayanmak, O'nun rahmet ve lütfuna sığınmakta bulmaktadır.

Çağımızın psikologları, asabî gerginliğin ve çeşitli ruhî sıkıntıların giderilmesinde en etkili ilâçlar arasında bir dost ve arkadaşı da sayarlar. Öyleyse inanan hasta bir

36 Şuara, 26/80.

37 Bakara, 2/156.

mü'min için, Allah'dan güzel bir dost 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'ân-ı Kerîm'de Cenâb-ı Hak şöyle buyurmaktadır:

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

Hadis-i Şeriflerde ise şöyle buyurulmaktadır:

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

Dua, insanoğlunun yaratılışında 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, yenemeyeceği korku ve endişelerden kurtulmak, gücünü aşan arzu ve emeline ulaşmak için kendisinden yardım isteyeceği üstün bir güce inanmak mecburiyetindedir.

İslâm dinine göre de dua, kulluğun gereğidir. Öyleki yukarıdaki 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 morale ihtiyaç duyduğu zamanlarında duaya daha çok ihtiyaç duyulur. Dua, böyle zamanlarda daha çok önem kazanır.

38 Mü'min, 23/60.

39 Furkan, 25/77.

40 Araf, 7/55.

41 Tirmizî, Sahih, K. Da'vât, B. 1.

42 Tirmizî, Sahih.

İslâm dininde maddî tedavilerle birlikte manevî bir tedavî çeşidi olan dua da emredilmektedir. Duanın tesiri, genellikle yaşanmakla bilinmesine rağmen, tıbbî ve fizyolojik tesirleri klinik olarak da ispat edilmiştir. Duanın tesiri, 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 tesirini ilmen ispat etmiştir. Kanseri, böbrek iltihabı, ülser, akciğer, kemik ve karın zarı veremleri gibi hastalıkların, dua ile bir anda iyi oluverdikleri görülmüştür.

İyileşme için mutlaka hastanın dua etmesi şart değildir. Lourdes müessesesinde henüz konuşmayan çocuklar dahi, başkalarının dua etmesiyle iyi edilmişlerdir. Peygamberimiz de başkası için yapılan duanın, kendisi için yapılan duadan daha tesirli 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, keder, sıkıntı, ızdırap ve bunalımları gidererek ruh sağlığını temin eder.

D. İşsizlik Karşısında Bunalıma Düşmeme:

Psikiyatri kliniklerinde yapılan çalışmalar sonunda, işsizliğin hem ruhî, hem de bedenî hastalıklara sebep olduğu tespit 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'ân, önemli prensipler getirmiş ve bu prensiplere uyulduğu takdirde işsizlik karşısında bunalıma düşülmeyeceğini 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'ân, bu devlet adamlarının ve doktorların yapmak istedikleri, fakat bir türlü tam olarak başaramadıkları şeyi başarmış ve şu esaslara uyulduğu takdirde bunalıma düşülmeyeceğini söylemiştir:

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

“Allah'a güven, vekil olarak Allah yeter.”⁴⁴

43 Lokman, 31-34.

44 en-Nisa, 4/81.

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

“Allah’ın insanlara verdiği rahmeti önleyebilecek yoktur. O’nun önlediğini de ardından salıverecek yoktur.”⁴⁶

“Yeryüzünde yaşayan bütün canlıların rızkı ancak Allah’a aittir.”⁴⁷

“Sabret, senin sabrın ancak Allah’ın yardımınıdır.”⁴⁸

Ayetlerde açıklandığı gibi, Allah’a inanan ve rızkın da Allah’a ait olduğunu bilen bir kimse sabredecek, işsizlik karşısında bunalıma düşerek kendisini harap etmeyecektir.

E. Akıl Hastalarına İyi Muamele:

* Kur’ân-ı Kerîm 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’ân-ı Kerîm, 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 bakmamamızı, 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 şerefî, İslâm’a aittir. Ruh ve akıl hastaları, asırlarca en kötü muamelelere tabi tutulup, hatta içlerine şeytan girmiş diye yakılırken, 15 asır önce İslâm, onlara hasta gözüyle bakıp iyi muamele yapılmasını emretmiştir.

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

Müslüman Türklerde bilhassa bazı tasavvufî fikirlerin etkisiyle deli, yardıma muhtaç ve mutlaka yardım edilmesi gereken bir hasta olarak kabul edilmiş, hatta ortalarda

45 Râd, 13/26.

46 Fâtır, 35/2.

47 Hud, 11/6.

48 Nahl, 16/127.

dolaşan ve kimseye zarar vermeyen akıl hastalarına “velî” 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 bîmarhane denilmiştir.

Netice

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

İslâm'daki kader inancı, başa gelen üzücü olayların normal ve tabîî karşılanmasını ve insanın, değiştirmeye gücü yetmediği şeyler karşısında boşu boşuna üzülmemesi gerektiğini emretmekte ve olayları, sabır ve teslimiyetle karşılamasını sağlamaktadır. Allah'ın iradesi olmadan bir yaprağın dahi kımıldamayacağına inanan bir kişi, olayları olgunlukla ve soğukkanlılıkla karşılar. Dolayısıyla bağırıp çağırarak kendisini harap etmez ve birtakım şartlı cümleler kurarak, keder ve üzüntüsünü artırmaz. Yine Allah'a ve kadere inanan kişi, elde edemeyeceği arzu ve ihtiraslardan dolayı üzülmez. Zira bilirki, Allah ne takdir etmişse o olur, Allah'ın takdir etmediği hiç bir şey, asla olmaz. Bu sebeple 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 Hakkı'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, ruhî gerginlikleri ve dış baskılarla iç baskıları azaltmakta, kişiyi korkulardan uzaklaştırarak yalnızlık ve güvensizlik duygusunu yok etmektedir. Âhirete inanan kişi, uğradığı hastalıkların karşılıksız kalmayacağını, başına gelen belâ ve musîbetlere karşı âhirette mükâfat 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 ruhî bir sükuna 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 mani olmaktadır.

İslâm, Allah'dan başka hiç bir şeyden korkmamayı, insana zarar verecek maddî ve manevî her şeyden O'na sığınmayı emretmekte, dolayısıyla ruh sağlığını bozucu her çeşit korkunun önüne geçmektedir. Bilhassa Allah'ı her an düşünen ve O'nu hatırlıdan 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 yardım şekilleriyle, toplu ibadetler, bayramlarda yapılan karşılıklı ziyaretler, nikâha dayanan huzurlu ve sağlam aile 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 çözülmesi 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.