

Öncelikle şu soruyu sormamız gerekiyor. ***Ruh nedir?***

Bilindiği gibi insan ruh ve bedenden oluşan bir organizma.

Bugün ruh ile ilgili bilgileri modern bilimin konusu olarak görmeyenler var. Bunlar demek ki gerçeğin karşısında daha fazla direnememiş olacaklar ki psikoloji biliminde ruhu “canlılık özelliği veren yeti” olarak tanımlamışlardır.

Bu yüzden “modern” insan daha çok bedenine odaklı yaşıyor ve bedensel anlamda mutluluğunu arttırıcı bir takım tedbirler aldığında hayata daha iyi tutunabileceğini, yaşadığı sorunlarla daha iyi baş edebileceğini, bir yerde kendini sağlıklı hissedebileceğini düşünüyor.

Peki! ***Ruh ve beden birbiriyle aynı mı yoksa birbirinden tamamen farklı mı?***

Aslında ruh ve beden birbirinin ne aynısı ne de gayrısı.

Ruh, dinlerin ve ruhçu felsefelerin insanın vücudunda bulunduğunu kabul ettikleri, yaşamın özü saydıkları, canlılığı sağlayan, maddesel olmayan varlık, ölümsüz sayılan töz, ilke.

Düşünmek, konuşmak, hüzünlenmek, gülmek vb. gibi birçok canlılık özelliğini insana katan şeyin ruh olduğunu biliyoruz.

İnsanın ruh hakkında fazla bilgi sahibi olmadığını Kur'an-ı Kerim'de İsra Suresi 85. ayette Allah Teala bizzat haber vermektedir:

“Ve sana ruhtan sorarlar. De ki: “Ruh, Rabbimin emrindendir.” Ve size, (ruha ait) ilimden sadece

az bir şey verildi.”

Peki! ***Ruh sağlığı ne demektir?***

Ruh Sağlığı denince “insanın kendisiyle ve çevresiyle barışık olmasını” anlayabiliriz. İnsanın kendisini, ailesini ve yaptığı işi seviyor olması ruh sağlığı açısından son derece önemlidir.

Özetle ifade etmek gerekirse, insanın mutlu olması ile ruh sağlığı arasında paralel bir ilişki vardır.

Ancak mutluluk kavramı göreceli bir kavramdır. Bu yüzden mutluluk tanımının kişiden kişiye, toplumdan topluma, kültürden kültüre, dinden dine değiştiğini görebiliriz.

İnsan nasıl mutlu olabilir?

Geçmişten günümüze sorulan kadim bir soru.

Birçok din, filozof ve bilim adamı bu sorunun cevabını bulmaya ve vermeye çalışmıştır.

İslam dininin de insan mutluluğunu çok önemseydiğini Kur'an'da yer alan ayetlerden kolayca anlamaktayız.

Örneğin, Bakara suresi 201. Ayette geçen “Rabbimiz! Bize dünyada da mutluluk ver, ahirette de mutluluk ver ve bizi ateş azabından koru” ayetini namazlarda son oturuşta sürekli okumamızın ruh sağlığımız ile ilgili önemli ipuçları taşımaktadır.

Herkesin merak ettiği bir konu var:

- ***Dindar insan mutlu ve huzurlu mudur?***

Öncelikle şunu ifade etmemiz gerekmektedir ki tıbb-ı nebevinin iki tane temel saç ayağı varsa onlardan biri beden diğeri ise ruh sağlığıdır. Hatta ruh sağlığına tıbbı nebevi daha çok önem veriyor.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) Allah'a inanmayı ve İslam dinine bağlı kalmayı inancın temeli için çok önemli sayıyor. Yani inanç ile ruh sağlığı arasında çok önemli ve anlamlı bir ilişki var.

Ancak dindarlıkta samimiyet çok önemli...

Zira dindarlıkta iki tür yönelim var: Birincisi “iç yönelimli dindarlık” diğeri ise “dış yönelimli dindarlık”tır.

İç yönelimli dindarlıkta yaşadıklarımız bir yerde harekete geçiyor ve Allah'ta kurduğumuz ilişkide çok samimi bir bağlılık hissediyoruz, hatalarımızla yüzleşmemiz daha kolay oluyor.

Dış yönelimli dindarlık ise, burada biz formel olarak dindar gözüktüyoruz bir takım dinin pratiklerini yerine getiriyoruz. Ancak gerçekte dinin ruh sağlığı ve akıl sağlığı üzerindeki etkisini çok fazla hissedemiyoruz.

- Peki! ***Daha sağlıklı bir ruhsal hayata sahip olmak için inançlı olmak mı gerekmektedir?***

İnsan gündelik hayatta birçok sorunla karşılaşmaktadır.

Biz insanız gücümüzün sınırları belli. Bu sorunların bazıları ile baş edebiliyoruz bazıları ile bahsedemiyoruz. Bazı şeyleri yapabiliyoruz bazı şeyleri yapamıyoruz. Buna bağlı olarak yapamadığımız şeyler ve baş edemediğimiz sorunlarımızın psikolojik olarak altında kalıp ezilme tehlikesi işle karşı karşıya kalabiliyoruz.

Örneğin, çocuklar nasıl bir takım tehdit ve tehlikelerle karşılaştıklarında “Anne!” veya “Baba!” diyerek anne-babalarına koşarak onlardan yardım istiyorlarsa ve onları kendileri için bir sığınak olarak görüyorlarsa, ***aynı şekilde dindar bir insan da Allah’a sığınarak bu tehlike ve tehditleri savuşturabilir.***

Her ne kadar aile, mahalle, köy veyahutta kentte insanların arasında yaşasakta insan evrende kendini yalnız ve savunmasız hissetmektedir. Kendini huzurlu ve güvenli hissetmesi için kendisini koruyacak daha güçlü bir varlığa inanma ihtiyacı içindedir. Fıtratı gereği inanmak istemektedir. Buna “fıtrat” veyahutta “inanç geni” her ne dersiniz deyin insanın böyle bir ihtiyacı var.

Başka bir şekilde bu soruyu ifade etmemiz gerekirse:

- Dini inançlar, “stres”, “yalnızlık hissi” ve “anksiyete bozukluğu/kaygı” gibi olumsuz psikolojik etkilerden insanı korumakta mıdır?

Zira çağımızda insanı tehdit eden psikolojik sorunların başında “stres”, “yalnızlık hissi” ve dolayısıyla “anksiyete bozukluğu” gelmektedir.

Günümüzde ***“Kaliforniya sendromu”*** diye bir şey ortaya çıktı. Bu sendrom Kaliforniya’da daha yaygın olarak görüldüğü için bu ismi almış.

Bu sendromun 4 (dört) temel özelliği var:

Birincisi özellik hedonizm yani zevkçilik. Zevk aldığı şeyleri yapmak istiyor. Zevkime ulaşırsam

mutluyum, ulaşamazsam mutsuzum.

İkincisi ise benmerkezcilik/ego-sentrizmdir. Birey kendisini yaşamın merkezine oturtuyor. Eşi hastalandığında veya başına bir şey geldiğinde "ben dünyaya bir kez geliyorum" deyip eşini terk edebiliyor. Çocuk 15 yaşına gelip te sorun çıkarmaya başladığında "bana ne devlet ilgilensin" diyerek çocuktan uzaklaşabiliyor.

Üçüncü özellik ise, yalnızlaşma. İnsan hem zevk aldığı şeyleri yaparsa hem de ben merkezli bir yaşamı benimserse bir müddet sonra yalnız kalır.

Örneğin, Hollywood'da bir kadının kâbusu yaşlanmaktır. Güzelsen değerlisin güzel değilsen değersizsin düşüncesine sahip olan bir kadın yaşlanınca kendini değersiz hissediyor.

Dördüncü ve son belirti ise mutsuzluk ortaya çıkmaktadır.

Ne yazık ki bu hastalık çığ gibi büyüyor. Bu insanlar sabah kalktığında hiçbir şey yapmak istemiyor. Derin bir mutsuzluk ve huzursuzluk içinde yaşıyor. Eğer bu sorun çözülemezse intihara kadar giden bir süreci tetikleyebiliyor.

Halbuki İslam dini Zümer Suresi 53. ayette insanın "Allah Teâlâ'ya güvenip dayanması kendine fazla yüklenmemesi" gerektiğini aksi taktirde Bakara 195. ayette belirtildiği gibi "kendi eliyle hayatını tehlikeye atacağını" belirtmektedir.

Peki! İnsanı intihara kadar taşıyacak "**anksiyete bozukluğu, yalnızlık ve stres**" gibi bireysel ve toplumsal sorunları nasıl aşabiliriz?

İslam'a göre bu sorunları aşmanın üç önemli yolu bulunmaktadır. Bunlar inanç, ibadet ve ahlak şeklinde formüle edilebilir.

İnsanın öncelikle Allah inancının olması gerekmektedir. İşte yukarıda saydığımız bütün bu tehdit ve tehlikelerden uzaklaşmak için Allah'a inanmak gerekmektedir. Zira Allah'a inanmak insanın yüce bir varlığa sırtını dayaması anlamına gelmektedir.

İkinci olarak insanın ibadetlerine devam etmesi gerekmektedir. Düşünün! Beş vakit namazını camide kılan bir insanın yalnız kalması mümkün olur mu? Ailesiyle birlikte ramazan ayını karşılayan onlarla birlikte sahura kalkan onlarla birlikte iftarını açan onlarla birlikte teravihe giden insanın sosyalleşmemesi mümkün mü? Fakirlere zekat ve sadaka veren bir insanın mutsuz olması mümkün mü? Bunlar mikro planda sosyalleşme araçları bir de hac gibi makro planda bütün Müslümanları kucaklayan bir sosyalleşme aracı.

Üçüncü ve son olarak Müslümanların yüksek bir ahlak anlayışına sahip olması gerekmektedir. Bilindiği üzere İslam dini öncelikle insanlar arasında iletişimi güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

Örneğin, **'Hemen ancak Müslümanlar kardeşir'** ilkesiyle hareket edip Müslümanlar arasında güçlü bağlar oluşturmaktadır.

Selam vermekte böyledir. Müslümanlar arasında dostluk ve iyi niyet göstergesi olarak selamı görmekteyiz. Zira selam veren kişi aslında "Sana geldim ama benden sana zarar gelmez, ben senin ancak iyiliğini istiyorum, barış için buradayım" şeklindeki niyetini ortaya koymaktadır.

Yüce kitabımız Kuran-ı Kerim'de selam vermenin **sünnet**, almanın ise **farz olduğunu gösteren ayette** buyrulmaktadır: şöyle

"Bir selamla selamlandığınızda, siz ondan daha güzeliyle selam verin ya da aynıyla karşılık verin. Şüphesiz, Allah her şeyin hesabını tam olarak yapandır." (Nisa Suresi / 86. Ayet).

Peki! Tanıyalım veyahutta tanımayalım insanlara selam veriyor muyuz?

Buna olumlu yanıt vermek mümkün gözüküyor. Ne yazık ki modernite insanları yalnızlaştırdı, aile başta olmak üzere bütün toplum parçalarını birbirinden kopardı. Tanımadığımız insanları bir tarafa koyalım tanıdığımız insanlara bile selam veremiyoruz artık.

Diğer bir hususta insanlara gülümsemektir. Peygamberimiz (s.a.v.) gülümsemenin sadaka olduğunu söylemektedir.

Peki! Tanıyalım veyahutta tanımayalım insanlara gülümsüyor muyuz?

Yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre, gülümseme insan ömrünü uzatmaktadır.

Örneğin, “ ***Duchenne gülümsemesi***” olarak bilinen bir yaklaşım bulunmaktadır. Buna göre gülümseme nedeniyle yüzünde çizikler oluşan kişi daha uzun ömürlü olmaktadır. Duchenne'e göre gerçekten zevk ya da mutluluk gösteren tek gülümseme ***göz çevremizdeki kaslarla, yanak kaslarımızın aynı anda çalıştığı gülümseme*** şeklidir. Diğer gülümsemeler sahtedir.

Hız. Peygamber (s.a.v.) insan ilişkilerinin sağlamlaşması için çok basit bazı formüller getirmiştir. Şimdi kısaca bunlara bakalım:

"Dua müminin silahıdır"

"Önce selam, sonra kelim."

"Güzel söz sadakadır."

"Gülümseme sadakadır"

İnancın Ruh Sağlığı ve İnsan Mutluluğuna Katkısı

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Pazartesi, 27 Haziran 2016 09:34 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:31

“Yolda insanları rahatsız eden şeyleri kaldırman sadakadır”

“Hayra vesile olan yapan gibidir.”

“Sabır, imanın yarısıdır.”

“Müsamaha et ki sende göresin.”

“Kanaat bitmez tükenmez bir sermayedir.”

“Dilini tutan kurtuldu.”

“Cennet cömertler yurdudur.”

Not: Bu yazı makale, köşe yazısı vs. gibi akademik bir yazı değildir. Sadece ders notu olarak kullanılmaktadır..