

ALLAH'A İMANIN VE O'NUNLA İLETİŞİMİN RUH SAĞLIĞINA OLUMLU KATKILARI

THE POSITIVE EFFECTS OF FAITH IN ALLAH AND COMMUNICATION WITH HIM ON MENTAL HEALTH PROCESS

Geliř Tarihi: 01.01.2023 Kabul Tarihi: 06.01.2023

✉ **ABDULKADİR KARAKUŐ**

DOĐ. DR.

SIİRT ÜNİVERSİTESİ

İLÂHİYAT FAKÜLTESİ

orcid.org/0009-0007-8322-6118

akarakus@siirt.edu.tr

ÖZ

Ruh sağlığı, kişinin yaşadığı süre içerisinde karşılaştığı acı, keder, kaygı ve bunalım gibi olumsuzlukları, tıpkı sevinç anındaki mutluluğa dönüştürebilme duygusudur. Bu duygunun oluşmasında Kur'anî telkinlerin çok önemli katkıları vardır. Zira din, insanoğlunun, yaşadığı olumsuzlukları hayatın bir parçası olarak kabullenip, bunlara karşı üstün bir moralle mücadele etmeyi öğretirken aynı zamanda ihmal olmaksızın başa gelen hadiselerin, ilâhî bir imtihanı da barındırdığı inancını ilham eder. Hayatı mutlulukla sürdürmenin yolu, hiç problemlerle karşılaşmamak değil başa gelen sıkıntıları büyük bir tevekkül duygusuyla karşılayabilmektir. Bir diğer deyişle bu tür olayları planlayanın Allah olduğu bilinciyle hareket edip asla yılgınlığa ve ümitsizliğe kapılmadan hayata dört elle sarılıp olumsuzlukların açtığı yaraları bir an önce sarmak ve tedavi etmek duygusuna sahip olmaktır. Bu konuda ihtiyaç duyulan donanım için gerekli rehberlik Kur'an tarafından çok açık ifadelerle yapılmaktadır. Bu çalışmada, hayatın, ruhen sağlıklı bir şekilde yaşanmasına vesile olacak âyetlerden bazıları ele alınarak, ruh sağlığına dair Kur'an'daki tavsiyeler üzerinde durulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Tefsir, Kur'an, İnsan, Ruh Sağlığı, Tevekkül.

ABSTRACT

Mental health is the feeling of being able to transform the negativities one encounters during one's lifetime into happiness, just as in a moment of joy. Qur'anic suggestions have very important contributions to the formation of this feeling. Because religion teaches human beings to accept the adversities they experience as a part of life and to fight against them with a superior morale, while at the same time inspiring the belief that the events that happen without negligence also contain a divine test. The way to lead a happy life is not to never encounter problems, but to meet them with a great sense of tawakkul. In other words, it is to act with the awareness that Allah is the one who plans such events and to have the sense to embrace life with all hands and to heal the wounds inflicted by negativities as soon as possible, without being frustrated or despairing. The necessary guidance for the means needed in this regard is provided by the Qur'an in very clear expressions. In this study, some of the verses that will be instrumental in living life in a spiritually healthy way will be discussed and the Qur'anic recommendations on mental health will be emphasized.

Keywords: Tafsir, Qur'an, Human, Mental Health, Tawakkul.

SUMMARY

Humans are not merely physical beings. They also own the spiritual body called the soul, which is described as the “perceiving, sensing and knowing essence present in the human body”. For this reason, mental health as well as physical health of people is an important issue that needs to be emphasized. One of the most important ways to ensure this is the feeling of religion, which increases the resistance of the soul by instilling spirituality. Because mental health is the feeling of being able to transform the negativities such as pain, grief, anxiety and depression that a person encounters during his life into happiness, just like in the moment of joy. Religion, that is, Qur’anic suggestions, have very important effects and contributions in gaining this feeling. In addition, religion teaches human beings to accept the negativities they experience as a part of life and to struggle against them with a superior moral motivation, while at the same time it inspires the belief that the events that happen to them, without their own negligence, contain a divine test.

Mental health, which is defined as “the potential to ensure peace and happiness in one’s inner world, and at the same time to establish harmonious relations with one’s environment and to produce useful works; the feeling of being able to transform the negativities such as pain, sorrow, anxiety and depression that one encounters during one’s life into happiness, just like the moment of joy”, is one of the factors that make human life meaningful. As long as human beings can achieve this, they will live a happy life; if not, their lives will have no meaning, and they will not hesitate to end their lives with their own hands through suicide. For this reason, the way to live happily in a life that is lived in the world for a certain period of time is not to encounter any problems, but to meet the troubles with a great sense of tawakkul. In other words, it is to act with the awareness that Allah is the one who planned the occurrence of such events, and to have the sense of embracing life with all hands and to heal the wounds caused by negativities as soon as possible, without being frustrated and despairing. The necessary guidance for the means needed in this regard is given by the Qur’an in very clear terms, and recommendations are made that can be formulated as “not to be spoiled with what you have achieved, not to be upset because of the negativities encountered, and not to make your life miserable for yourself”.

Studies conducted both in our country and in other countries have clearly demonstrated that religion has positive effects on mental health. Religion, that is, Qur'anic suggestions, have important contributions to gaining a healthy mood. Because the Qur'an declares that Allah, the Creator of everything, is the friend of those who have infinite mercy towards His creatures, who believe in Him and listen to His teachings. For this reason, people knowing that Allah is their friend will instill a great sense of morale and confidence in them. This trust will be a great strength in overcoming the difficulties they face, and will be a great source of morale in overcoming the problems they face, thus paving the way for them to live a peaceful life.

One of the factors that keep the mental health in good shape is that the believers know that Allah is very close to them and that they have the opportunity to contact Him whenever they wish through various acts of worship, such as dhikr, prayer and worship, and to present their requests to Him. A person who remembers Allah at all times and knows that He sees and watches over him everywhere will not be tempted to do wrong. A person who goes to the presence of Allah five times a day and worships Him, does not do injustice to anyone, does not lie, and does not hurt any living thing by feeding on the same feelings during the prayers during the times between prayers. Thus, he turns every moment of his life into worship.

A person who knows that Allah will always take care of him and answer him when he has a problem or a need does not feel lonely and depressed. When they lose something, such people do not make life miserable for themselves by being very sad about it, nor do they become spoiled and arrogant because of what they have gained. A person who knows that he can communicate with Allah at any time and has the opportunity to convey his requests and troubles to Him at any time, lives his life with a healthy state of mind and all the advantages of mental health are manifested on this person. Thus, people who have adopted these characteristics will lead a happy and peaceful life in this world under all circumstances and conditions.

GİRİŞ

Öteden beri bedene hayat veren unsur olarak tarif edilen “الرُّوحُ” “*rûh*” kelimesi sözlükte “gece yürümek, gitmek; rüzgârın esmesi; herhangi bir şeyin geniş ve ferahlık verici olması; koklamak, herhangi bir şeyin bozulup kokması; nefes almak, soluklanmak” anlamlarına gelen “رَوْحٌ” “*ravh*” kökünden türemiş bir isimdir.¹ Kavramsal olarak ise “insan bedeninde mevcut olan idrak edici, algılayıcı ve bilici öz / hakikat” şeklinde tarif edilmiştir.² Bu sebeple genel kanaatin aksine ruh, bedene hayat veren “can” değil, Allah’ın insanoğluna ihsan ettiği anlama, algılama ve idrak etme kabiliyetinin menşei olan akıl, irade ve vicdandır. Zira Allah insanoğluna ruh üflediğini haber vermiş,³ başka hiçbir canlıya ruh üflediğinden söz etmemiştir. Eğer ruh, “can” anlamına gelseydi, diğer canlı varlıklara da ruh üflenmesi gerekirdi. Bu durumda Allah’ın insanoğluna ruh üflemesi, ona, akıl, irade ve vicdan gibi önemli nimetler bahşederek anlama ve idrak etme kabiliyeti vermesi manasına gelmektedir.

Bilindiği gibi insanoğlu sadece biyolojik bir varlık değildir. Zira insanın biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere üç temel yapısı vardır. Biyolojik yapısı

¹ Ebû Abdîrrahman el-Halîl b. Ahmed el-Ferâhîdî, *Kitâbü'l-Ayn*, thk. Mehdî el-Mahzûmî - İbrâhîm es-Sâmîrâî (b.y.: Dâru ve Mektebetü'l-Hilâl, ts.), “rvh”, 3/291; Ebû Bekr Muhammed b. el-Hâsen b. Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, thk. Remzî Munîr Ba'lebekkî (Beyrût: Dâru'l-İlm li'l-Melâîyn, 1408/1987), 1/526; Ebû Mansûr Muhammed b. Ahmed el-Ezherî, *Tehzîbü'l-lüğa*, thk. Muhammed Avd Mür'ib (Beyrût: Dâru lhyâî't-Türâsî'l-Arabî, 2001), “rvh”, 5/139-146; Ebû Nasr İsmâîl b. Hammâd el-Cevherî, *es-Sihâh tâcû'l-lüğa ve shâhu'l-Arabîyye*, thk. Ahmed Abdülğafûr Attâr (Beyrût: Dâru'l-İlm li'l-Melâîyn, 1407/1987), “rvh”, 1/367-371; Ebû'l-Kâsım Râgîb el-İsfahânî, *el-Müfredât fî Kur'an*, thk. Safvân Adnân ed-Dâvûdî (Dımaşk: Dâru'l-Kalem 1412), “rvh”, 369-371; Ebû'l-Fadl Cemâlüddîn İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab* (Beyrût: Dâru Sâdır, 1414), “rvh”, 2/455-467.

² Ebû Mansûr Muhammed el-Mâtürîdî, *Tefsîru'l-Mâtürîdî / Te'vilâtü ehli's-sünne*, thk. Mecdî Bâsellûm (Beyrût: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1426/2005), 3/214; Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed el-Gazzâlî, *İhyâü ulûmi'd-dîn* (Beyrût: Dâru'l-Ma'rife, ts.), 3/3.

³ Bk. el-Hicr 15/29.

bedenini, psikolojik yapısı ruhunu, sosyolojik yapısı ise yaşadığı hayatı konu edinir. Bu üç yapının sağlıklı olması, onun mutluluğu ve huzuru elde etmesinin yegâne sebebidir. Yani insanın bedeninin ve sosyal hayatının sağlıklı olması ne kadar önemliyse ruh sağlığı da o derece önemlidir; hatta daha da büyük bir önemi haizdir.

Ruh sağlığı; “Kişinin acıyı acı, sevinci sevinç, mutluluğu mutluluk olarak hissetmesi; bunların tesirini ve acı veren etkilerini ortadan kaldırma ve mutlu olmayı gerçekleştirme yolunda çaba göstermesi ve çevresine etkin bir uyum sağlaması durumudur.”⁴ Ruh sağlığı terim olarak sadece depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları gibi ruhsal problemlerden azade olmayı değil aynı zamanda sevinç, mutluluk, memnuniyet, merak ve ümit gibi olumlu duyguların düzenli bir tecrübesini de kapsamaktadır.⁵ Bu açıklamalar ışığında ruh sağlığının, kişinin iç dünyasında huzur ve mutluluğu temin edebilme, aynı zamanda çevresiyle de uyumlu ilişkiler kurup faydalı işler üretebilme potansiyeli; yaşadığı süre içerisinde karşılaştığı acı, keder, kaygı ve bunalım gibi olumsuzlukları, tıpkı sevinç anındaki gibi mutluluğa dönüştürebilme duygusu olarak tarif edilmesi mümkündür.

İnsanoğlu dünyada yaşadığı süre içerisinde sadece bedenini değil ruhî yapısını da etkileyen pek çok olayla karşılaşmaktadır. Bu etkilenme, yaratılıştan gelen bazı özelliklerin tesiriyle kişiden kişiye değişiklik gösterse de genel olarak herkesi, az veya çok etkisi altına almaktadır. Bunun sonucunda insanlar maddi açıdan refah içerisinde olsalar bile manen bir boşluğa düşmektedirler. Günümüz dünyasında teknolojik ilerlemeler, bilimsel gelişmeler ve elde mevcut olan imkânların fazlalığı da manevî bünyede oluşan boşlukları doldurmaya yetmemektedir.

Maneviyattan uzak bir hayatın neticesinde, dünyada elde edilemeyen şeyler karşısında yıkımlar yaşanmakta ve ruh sağlığı derin yaralar almakta, böylece eldeki mevcut nimetlerden zevk almak ve mutlu olmak imkânsız hale gelmektedir. Hâlbuki insanın dünyada varoluş sebebi, buradaki sınavı kazanarak hem dünyada hem de âhirette mutlu olacağı bir hayat yaşamaktır. Bu durum, ancak ruh sağlığının yerinde olmasıyla gerçekleşebilecek bir olgudur. Hayatın anlamını ve gayesini kaybeden bir kişinin dünyayı gereği gibi algılaması ve yaşaması imkânsızdır. Bu tür kişilerin beden sağlığı iyi ve zinde olsa da ruh sağlığının yerinde olması mümkün değildir. Fransız sosyolog Emile Durkheim de (ö. 1917) bu gerçeğe işaret

⁴ Rasim Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2012), 3231.

⁵ Adam B. Cohen - Harold G. Koenig, “Din ve Ruh Sağlığı”, çev. Mustafa Koç, *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/1 (2016), 155.

ederek XIX. yüzyılda intihara kadar varan acı olayların nedenini, insanların ruh sağlıklarının yerinde olmamasına bağlamıştır.⁶

Batı dünyasında ve ülkemizde ruh sağlığının dinle ilişkisi kapsamında yapılan araştırmalarda dinî öğretilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu müşahade edilmiştir.⁷ Zira ruh sağlığının, dindarlıkla ve dinî vecibelerin yerine getirilmesiyle yakın bir ilişkisi vardır. Nitekim Allah’a layıkıyla kulluk yapabilmek için hem bedensel hem de ruhsal açıdan sağlıklı olmak gerektiği herkesin kabul edebileceği bir hakikattir. Bu gerçeğin bir tezahürü olarak Kur’an’da, hayatı düzenleyen dinî ve ahlâkî kurallar yanında beden ve ruh sağlığını da düzene sokacak ilkeler mevcuttur. İslâm filozofları ahlâkı, “*et-Tıbbu’r-rûhânî*” / “Rûhî tababet”, yani ruhlara şifa veren kaynak olarak isimlendirmişlerdir.⁸ Bu sebeple bu makalede, dinî öğretilere kulak vermenin ve Kur’an’ın öğütleriyle barışık bir hayat yaşamının, ruh sağlığı üzerindeki tesirleri üzerinde durulacak ve ruh sağlığını etkileyen olumsuzluklardan kurtulmanın yolları, Kur’an’daki tavsiyeler çerçevesinde ele alınacaktır.

Ülkemizde ruh sağlığıyla ilgili çalışmaların çoğunluğu, makalenin muhtelif yerlerinde işaret edildiği ve yapılan çalışmalar incelendiğinde görüleceği gibi din psikolojisi, din sosyolojisi ve dinler tarihi alanında yapılmıştır. Kur’an temelinde yapılan az sayıdaki çalışmalar da ya bir ibadet temelinde ele alınmış ya da ağırlıklı olarak beden sağlığı üzerinden işlenmiştir.⁹ Bu makalede ise konu, Kur’an’a göre ele alınmaya çalışılmıştır. Böylece bunun bir boşluğu doldurması ve daha sonra yapılacak çalışmalara kaynaklık etmesi umulmaktadır.

⁶ Bk. Necati Sümer, “Antik ve İlkel Toplumlarda İntihar Olgusu”, *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2014), 83-116; Ayşe Köse - Fatih Arslan, “Sosyolojik Bir Olgu Olarak İntihar”, *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 43/1 (2019), 1-20.

⁷ Bazı örnekler için bk. H. G. Koenig, “Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice”, *Southern Medical Journal* 97 (2004), 1194-1200; Asım Yapıcı - Hasan Kayıklık, “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 177-206; Mustafa Köylü, “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23 (2007), 65-92; Mustafa Köylü, “Ruh ve Beden Sağlığı Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2010), 5-36; Orhan Gürsu, “Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 34 (2015), 49-75.

⁸ Ali b. Muhammed b. Ali es-Seyyid eş-Şerîf el-Cürcânî, *Kitâbü't-Ta'rifât*, thk. Heyet (Beyrüt: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1403/1983), 140.

⁹ Konuyla ilgili yapılmış bazı çalışmalar için bk. Celal Kırcı, “Kur’an’da Ruh Sağlığı”, *Diyanet Dergisi* 19/3 (1983), 38-48 (Bu çalışmada daha çok beden sağlığı ele alınmış satır aralarında da ruh sağlığına temas edilmiştir); Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur’an’a Göre İnkâr ve Bunalım -İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri”, *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2010), 211-235.

1. Allah'ın İnsanların Yegâne Yaratıcısı ve Dostu Olması

Müminlerin hayatlarını anlamlı kılan, onları her türlü kaygı, sıkıntı ve bunalımlardan koruyan olgulardan bir tanesi, insanları var edip yaratanın, onlara hayatlarını sürdürebilecekleri imkânlar bahşedenin Allah olması ve O'nun, müminlerin yâr ve yardımcısı olduğunu beyan etmesidir. Kur'an'da, her şeyi yaratanın Allah olduğu pek çok âyette¹⁰ açıkça ortaya konulmaktadır. Örneğin bir âyette şöyle buyrulmaktadır:

ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ لَّا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَآئِي تَتَذَكَّرُونَ

“İşte Rabbiniz olan Allah budur. O, her şeyin yaratıcısıdır. O'ndan başka hiçbir ilâh yoktur. Bu hakikate rağmen nasıl oluyor da kandırılıyorsunuz? (O'nu bırakıp başka şeyleri O'na ortak koşabiliyorsunuz)”¹¹

Allah yarattığı insanlara akıl ve irade vermiş; ayrıca onlara hareket tarzlarını bildirmek üzere peygamberler ve kitaplar göndermiştir. Bu bilgilendirme, Allah'ın kullarına olan sevgi ve merhametinin bir tezahürüdür. Zira O, kullarının, ne yapacaklarından gafil bir şekilde dünya hayatı süresince birtakım yanlışlara düşmelerini istememektedir. Bu sebeple davetine kulak vererek iman edenlerin dostu ve yardımcısı olduğunu ilan etmiş, insanları da kendisine dost olmaya davet etmiştir. Allah'ın, müminlerin yâr ve yardımcısı olduğuna dair beyanlar Kur'an'ın pek çok âyetinde¹² mevcuttur. Bunlardan bir tanesinde ise şöyle buyrulmaktadır:

إِنَّ أَوْلَى النَّاسِ بِإِبْرَاهِيمَ لَلَّذِينَ اتَّبَعُوهُ وَهَذَا النَّبِيُّ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ

“Gerçekte İbrahim'e en yakın olanlar, ona tabi olanlar, bir de bu Peygamber ve ona iman edenlerdir. Allah da müminlerin dostudur.”¹³

Yaratıcısının Allah olduğunu bilen ve O'nun sonsuz bir güç ve kudrete sahip olduğuna iman edip O'na kulluğu seçen insanlar, kendilerine güvenme açısından tüm insanlardan öndedirler. Zira tüm varlığın yaratıcısı ve sahibi olan yüce ve güçlü bir varlığın, kendini idare ettiğini ve en büyük dostu olduğunu bilmek, insana yeryüzünde büyük bir özgüven ve onur kazandıracaktır. Bu durum insanların hayatına olumlu olarak yansiyacak, onlara büyük bir moral motivasyon sağlayacaktır.

İnsan, her ne kadar akıl ve zekâsı sayesinde yeryüzünün en güçlü varlığı olarak görülse de her şeye güç yetirecek ve her istediğini elde edebilecek ve yapabilecek durumda değildir. Nitekim o, hayatın genel akışı içerisinde birtakım zorluk ve olumsuzluklarla karşılaşmış, uhdesinde bulunan

¹⁰ Bir kısmı için bk. el-En'âm 6/101-102; er-Ra'd 13/16; el-Furkân 25/2; ez-Zümer 39/62.

¹¹ el-Mü'min 40/62.

¹² Bir kısmı için bk. el-Bakara 2/257; Âl-i İmrân 3/122; en-Nisâ 4/45, 123, 173; el-Ahzâb 33/17; el-Câsiye 45/10, 19.

¹³ Âl-i İmrân 3/68.

“Her şeye gücü yeten Allah’a kul” ve “O’nun da kendisinin dostu olduğunu” düşündüğünde, karşılaştığı problemleri aşma konusunda çok önemli bir güç ve moral elde etmiş olacaktır. Böylesi zor durumlarla karşılaşan müminler, hayatın genel ilkeleri çerçevesinde sıkıntılarını aşmak için elinden geleni yaptıktan sonra tevekkül ederek büyük bir teslimiyetle sonucu Allah’ın takdirine bırakırlar. Bunun neticesinde de başa gelen olumsuzluklardan en az bir seviyede etkilenecek hayatlarını devam ettirirler.

Müminler bilirler ki, başlarına gelen her şey Allah’ın yaratılış esnasında koyduğu yasalar ve kurallar çerçevesinde cereyan etmektedir. Bu sebeple aşağıdaki mısralarda ifade edildiği gibi gamla kederin, sevinç ve neşenin süreklilik arz etmediğini bilirler. Bunun sonucunda da hem kederde hem neşede Allah’la irtibat halinde olmaktan, O’nunla iletişimi devam ettirmekten geri kalmazlar:

“*Gamina gamlanıp olma mahzûn,
Demine demlenip olma mağrûr,
Ne dem bâkî ne gam bâkî, ya hû!*”¹⁴

Yukarıdaki mısralarda, hayat boyu karşılaşılan sıkıntı ve kederin, sevinç ve neşenin geçici olduğu, her sevincin ardından bir kederin, her hüznün ardından bir neşenin gelebileceği bildirilirken aynı zamanda insanlara tevekkül, teslimiyet ve sabır öğretilmektedir. Böylece keder anında ümitsizliğe kapılmadan hayatı devam ettirmek, sevinç anında da şımarıp kibirlenmeden her şeyi verenin Allah olduğu duygusuyla hareket etmek önerilmektedir. Zira insanların hayat boyu karşılaştığı her şey Allah’ın yaptığı plan ve program çerçevesinde cereyan etmektedir. Bu husus Kur’an’da şöyle ifade edilmektedir:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ
ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

“*Yeryüzünde size isabet eden veya başınıza gelen hiçbir musibet yoktur ki, biz onu yaratmadan önce, bir kitapta (ezelî takdirimizde) planlamış olmayalım. Şüphesiz bütün bunları takdir etmek Allah için çok kolaydır.*”¹⁵

Âyette, Allah’ın, hayatın devam edebilmesi için gerekli olan tüm ihtiyaçları planlayıp yarattığı ile ilgili temel bir çerçeve çizilmektedir. İnsanlar da dâhil yeryüzünde, hatta evrende bulunan her şeyin Allah’ın takdiri ve planlamasıyla gerçekleştiği beyan edilmektedir. Bu planlamanın gerekçesi de hemen sonraki âyette de şöyle bildirilmektedir:

¹⁴ Halk arasında çok meşhur olan bu şiirin kime ait olduğu konusu net olmayıp bu hususta farklı kanaatler mevcuttur. Bunlardan birine göre “Selîmi” mahlasıyla şiirler yazan Yavuz Sultan Selim’e; diğerine göre ise “Muhibbî”den başka “Muhib” ve “Meftûnî” gibi mahlaslarla şiirler yazan Kanûnî Sultan Süleyman’a aittir.

¹⁵ el-Hadîd 57/22.

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“(Bunu size bildiriyoruz ki) elinizden çıkan şeylere üzülmeyesiniz ve Allah’ın verdiği nimetlere de sevinip şımarayasınız. Çünkü Allah, kendini beğenen, başkalarını küçük görüp böbürlenmiş kimseleri sevmez.”¹⁶

Bu âyetler, müminlerin hayat anlayışını belirleyen çok önemli mesajlar içermektedir. Zira her şeyin planlayıcısının Allah olduğunu bilen bir kişinin, başına gelen olumsuzluklardan etkilenecek hayatını yaşanmaz hale getirmesi, elde ettiği nimetlerden dolayı da şımararak büyülenmesi ve haddi aşması düşünülemez. Müminler, böyle bir durumda başına gelen olumsuzlukları ders kabul ederek bunlardan ibret almak suretiyle geleceğini daha mutlu hale getirecek şekilde planlamalar yapmaya yönelirler. Elde ettikleri başarı ve nimetlere kavuşmalarındaki en önemli etkenin, Allah’ın lütuf ve ihsanı olduğunu göz ardı etmez, ihsan ettikleri sebebiyle O’na şükreder ve asla şımararak kibre kapılmazlar. Aksine, bu durumun, kendilerine sorumluluk yüklediğini fark ederek daha çok gayret etmeleri, daha fazla çalışmaları gerektiğini anlamalarına vesile olur. Bunun sonunda onlar, hem varlıkta hem de yoklukta asla isyan etmeyen, kendisiyle barışık ruh sağlığı yerinde insanlar haline gelirler.

2. Allah’la Her Zaman İletişim Kurma İmkânının Bulunması

2.1. Zikir

Allah, diğer tüm varlıklara belli görevler verdiği gibi insanlara da belirli sorumluluklar yükleyerek onları bu dünyaya yerleştirmiş, kendilerine görevlerini öğretecek peygamberler göndermiş, kitaplar indirmiş ve onlara dünya hayatında nasıl ve ne şekilde hareket edeceklerini haber vermiştir. Bu sebeple insanların, Allah’ın ve O’nun kendilerine yüklediği görevlerin farkında olarak yaşaması son derece önemlidir. Kur’an lisanında, “Allah’ı zikretmek/hatırdan çıkarmamak” olarak ifade edilen¹⁷ bu durum, ruh sağlığı açısından son derece hayati bir öneme sahiptir. Zira insanın manevî yapısının huzur ve sükûna ermesi, ruh sağlığının yerinde olması, her daim Allah’ı hatırdan tutması ve O’na karşı sorumlulukları olduğunu fark etmesiyle mümkündür. Kur’an’da, vahye kulak verip iman ederek bu görevlerini yerine getiren müminlerin huzura ermesinden bahsedilen âyetlerde bu husus şöyle vurgulanmaktadır:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

¹⁶ el-Hadîd 57/23.

¹⁷ Ebü'l-Haccâc Mücâhid b. Cebr, *Tefsîru Mücâhid*, thk. Muhammed Abdüsselâm Ebü'n-Nîl (Mısır: Dâru'l-Fikri'l-İslâmi'l-Hadîse, 1410/1989), 461; Ebü İshâk ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'an ve i'râbüh*, thk. Abdülcelîl Abde Şelebî (Beyrût: Âlemü'l-Kütüb, 1408/1988), 3/352.

“Onlar, iman eden ve kalpleri Allah’ı zikretmekle huzur bulan kimselerdir. Biliniz ki kalpler, ancak Allah’ı zikrederek huzura ererler.”¹⁸

Allah ile kulun kesintisiz iletişimi olarak bilinen “ذَكَرَ” “zikir” kelimesi lügatte, “hatırlamak, unutmamak, övmek, şan, şöhret, itibar ve şeref” gibi anlamlara gelen bir kelimedir.¹⁹ Bu durumda kavram olarak zikir, Allah’la sağlıklı ve devamlı bir iletişim kurmak, böylece O’na karşı gaflete düşmekten ve nisyandan kurtulmak üzere O’nu devamlı anmak, hatırdan tutmak ve unutmamak anlamını ifade etmektedir.

Önceki âyetlerle bağlantılı olarak okunduğunda âyette bahsi geçen zikir sözcüğünün, vahiy ve Kur’an anlamında kullanıldığı görülecektir.²⁰ Nitekim vahiy ve Kur’an, tıpkı zikir gibi Allah’ın insanlarla iletişim sağladığı en önemli araçlardandır. Allah’ın vahyi, yani O’nun insanlığa gönderdiği ilkeleri söz konusu olduğunda müminlerin kalpleri ve gönülleri o ilkelerle arınacak ve bunlarla huzur bulacaktır. Bu husus bir âyette şöyle vurgulanmıştır.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

“Gerçek müminler, Allah anıldığı zaman kalpleri ürperen kimselerdir. O’nun âyetleri kendilerine okunduğu zaman imanları artar. Onlar sadece Rablerine tevekkül ederler.”²¹

Bunun yanında kendilerine Allah hatırlatıldığında umursamayan kişiler Kur’an’da yerilmiş, bencillikle ve gurura kapılmakla vasfedilmişlerdir.²²

¹⁸ er-Ra’d 13/28.

¹⁹ Ferâhîdî, “zkr”, 5/346; İbn Düreyd, “zkr”, 2/694; Ezherî, “zkr”, 10/94; Cevherî, “zkr”, 2/664-665; Ebü’l-Hüseyn Ahmed b. Fâris b. Zekeriyâ b. Muhammed er-Râzî, *Mu’cemü mekâyisi’l-lüğa*, thk. Abdüsselâm Muhammed Hârûn (b.y.: Dâru’l-Fıkr, 1399/1979), “zkr”, 2/358; Râgıb el-İsfahânî, “zkr”, 328; İbn Manzûr, “zkr”, 4/308.

²⁰ Ebü’l-Hasen Mukâtil b. Süleymân, *Tefsîru Mukâtil b. Süleymân*, thk. Abdullah b. Mahmûd Şehhâte (Beyrût: Dâru İhyâi’t-Türâs, 1423), 2/377; Mâtürîdî, *Te’vîlâtü ehli’s-sünne*, 6/338; Ebü’l-Hasen Ali b. Muhammed b. Muhammed b. Habîb el-Mâverdî, *Tefsîru’l-Mâverdî (en-Nuketü ve’l-uyûn)*, thk. İbn Abdilmaksûd b. Abdirrahîm (Beyrût: Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye, ts.), 3/110; Ebü’l-Kâsım Mahmûd b. Ömer b. Ahmed ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf’an hakâ’iki gavâmizi’t-tenzil ve ’uyûni’l-ekâvil fi vü-cûhi’t-te’vîl* (Beyrût: Dâru’l-Kitâbi’l-Arabî, 1407), 2/528; Ebü’l-Ferec Cemâlüddîn Abdurrahmân b. Ali b. Muhammed el-Cevzî, *Zâdü’l-mesîr fi ilmi’t-tefsîr*, thk. Abdü-rezzâk el-Mehdî (Beyrût: Dâru’l-Kitâbi’l-Arabî, 1422), 2/494; Ebü’l-Berekât Abdullah b. Ahmed b. Mahmûd Hâfızüddin en-Neseî, *Tefsîru’n-Neseî (Medârikü’t-tenzil ve hakâiku’t-te’vîl)*, thk. Yûsuf Ali Bedîvî (Beyrût: Dâru’l-Kelîmi’t-Tayyib, 1419/1998), 2/154.

²¹ el-Enfâl 8/2.

²² “وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ فَحَسْبُهُ جَهَنَّمُ وَلَيْسَ الْبُوءَادُ” “Böylesi insanlara ‘Allah’a olan görevlerini hatırla’ dendiğinde, gurura kapılarak daha çok günaha batar. Bilin

Dolayısıyla Allah'a iman; kalpleri imar, gönülleri ihya eder. Müminler, Allah'ın istekleri söz konusu olduğunda bunu, gönülden yerine getirirler ve bu onlara sınırsız bir mutluluk verir. Allah'a iman edip güvenen kimseler, her anlarında Allah ile iletişim halinde olmaları sebebiyle huzurludurlar. Hayatın genel akışı içerisinde başa gelen sıkıntılardan dolayı hemen morallerini bozup bunalıma girmedikleri gibi elde edilen başarı ve nimetlerden dolayı da şımarıp kibirlenmezler. Böylece kendilerine mutlu bir hayatın kapıları aralanır. Bu kimseler için sevinç hali de hüznün yanı sıra aynı olur ve manevî bünyeleri sağlıklı, ruhî yapıları güçlü olur. Zira bu durum da ruh sağlığını korumanın en önemli unsurlarından bir tanesidir.

2.2. Dua

İnsanların Allah ile doğrudan iletişim kurdukları ibadetlerden bir diğeri de ruh sağlığına olumlu katkılar sunan duadır. İnsanoğlu için vazgeçilmez bir olgu olan ve “دعو / دعا” “de‘â / de‘ave” kökünden türeyen “دعاء” “du‘â” kelimesi, “istemek, yardım talep etmek, davet etmek, nida etmek, çağırmak, seslenmek, yalvarıp yakarmak, ibadet etmek” gibi mastar anlamlarının yanında “küçükten büyüğe, aşağıdan yukarıya doğru gerçekleşen talep ve yakarış” şeklinde isim manasına da sahiptir.²³

Bu durumda ıstılah olarak dua, “Kulun, Allah'ın yüceliğinin ve kudretinin, kendisinin acizliğinin ve güçsüzlüğünün farkında olarak, hürmet ve tazim duygularıyla Allah'tan yardım dilemesi” anlamını ihtiva etmektedir. Dua, Hz. Peygamber'in ifadesiyle başlı başına bir ibadet²⁴ ve Allah ile kesintisiz iletişim kurmanın en önemli araçlarından bir tanesidir. Aynı zamanda dua, Allah'tan kullara ulaşan vahyin ters versiyonu olarak kullardan Allah'a ulaşan talep ve isteklerdir.²⁵ Bu açıdan bakıldığında dua, bir ibadet olmanın yanında manevî zaviyeden ruh ve beden sağlığına olumlu katkılar sunan, kişinin maneviyatını tamir edip mutlu ve mesut olmasını sağlayan bir olgudur. Zira Allah, kullarını önemsemekte ve dua edenlerin dualarına anında cevap vermektedir. Bu husus Kur'an'da çok açık ifadelerle vurgulanmaktadır:

ki, onun gibilerin hakkından ancak cehennem gelir. Orası ne kötü bir yerdir.” (el-Bakara 2/206).

²³ Ferâhidî, “dav”, 2/221-222; İbn Düreyd, “dav”, 2/666; Ezherî, “dav”, 3/76-80; Cevherî, “dav”, 6/2336-2338; Râgıb el-İsfahânî, “dav”, 315-316; İbn Manzûr, “dav”, 257-261/41.

²⁴ “Dua, ibadetin özüdür.” bk. Muhammed b. İsâ et-Tirmizî, *Sünen*. thk. Beşşâr Avvâd Ma'rûf (Beyrût: Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, 1998), “De'avât”, 1; “Dua ibadetin ta kendisidir” bk. Tirmizî, “De'avât”, 1; Ebû Dâvûd Süleyman b. Eş'as es-Sicistânî, *Sünenü Ebî Dâvûd*, thk. Şuayb el-Arnaût - Muhammed Kâmil Karabelli (b.y.: Dâru'r-Risâleti'l-Âlemiyye, 1430/2009), “Vitr”, 23.

²⁵ Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Allah ve İnsan*, çev. Süleyman Ateş (Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları, 1975), 182.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“(Ey Peygamber!) Beni senden soran kullarım bilsinler ki, Ben onlara çok yakıным. Bana dua edince, onun duasına cevap veririm. Öyleyse onlar da doğru yolu bulmaları için benim davetime kulak versinler, bana iman etsinler.”²⁶

Evrenin içerisinde nokta kadar bile yer işgal edemeyen, dünya isimli gezegende yaşayan ve onun içinde de zerre kadar bile hacmi olmayan, insan gibi aciz ve fani bir varlığın, tüm kâinatın sahibi ve yaratıcı olan Allah ile bu kadar yakın ilişki kurabilmesi çok muhteşem bir ayrıcalıktır. Bu mertebeye ulaşmayı sağlayan yegâne unsur, Allah’a iman etmektir. Zira azameti ve kudreti akılla idrak edilemeyecek kadar muhteşem olan Allah, kullarına çok yakındır²⁷ ve kullarının kendisine yönelip istekte bulunmasına çok büyük değer verir. Bu husus Kur’an’da şu ifadelerle vurgulanmıştır:

قُلْ مَا يَعْبُؤُا بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دَعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا

“(Ey Peygamber!) De ki: Eğer sizin duanız olmasa Rabbim size niye değer versin ki! Siz Allah’ın dinini yalanladınız. Bunun vebali yakanızı asla bırakmayacaktır.”²⁸

Bu âyette zikredilen “du’â” kelimesi, her ne kadar Allah’a ibadet ve itaat²⁹ olarak tefsir edilmiş, yapılan bazı çalışmalarda “Allah’ın dinine davet” gibi anlamlara geldiği³⁰ belirtilmiş olsa da son tahlilde bunların hepsi duanın, Allah ile kesintisiz bir şekilde iletişim kurmak manasında olduğunu ifade etmektedir. Bu sebeple müminlerin ibadetleri de duaları da insanları Allah’ın dinine davet etmeleri de Allah katında çok değerlidir.

²⁶ el-Bakara 2/186. Ayrıca bk. el-Mü’min 40/60.

²⁷ İlgili âyetler için bk. el- Enfâl 8/24; Kâf 50/16; el-Vâkıa 56/85.

²⁸ el-Furkân 25/77.

²⁹ Mücâhid b. Cebr, *Tefsîru Mücâhid*, 508; Mukâtil b. Süleymân, *Tefsîru Mukâtil*, 3/243; Muhammed b. Cerîr et-Taberî, *Câmi’u l-beyân ‘an te’vîli âyi l-Kur’an*, thk. Abdullah b. Abdülmuhsin et-Türkî (b.y.: Dâru Hecer, 1422/2001), 17/536; Mâtürîdî, *Te’vîlâtü ehli’s-sünne*, 8/47; Ahmed b. Muhammed b. İbrâhim es- Sa’lebî, *el-Keşf ve l-beyân an tefsîri l-Kur’an*, thk. Heyet (Cidde: Dâru’t-Tefsîr, 1436/2015), 19/515; Mâverdî, *Tefsîru l-Mâverdî*, 4/162; Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/297; Ebû Muhammed Abdülhak b. Gâlib b. Abdîrahmân b. Temâm b. Atıyye, *el-Muharrerü l-veciz fî tefsîri l-kitâbi l-azîz*. thk. Abdüsselâm Abdüşşâfi Muhammed (Beyrût: Dâru’l-Kütübi l-İlmiyye, 1422), 4/223; Fahrüddin er-Râzi, *Meftâhu l-gayb / et-Tefsîru l-kebîr* (Beyrût: Dâru lhyâi’t-Türâsi’l-Arabî, 1420), 24/488; Nâsirüddîn Ebû Saîd Abdullah b. Ömer b. Muhammed el-Beyzâvî, *Envâru t-tenzil ve esrâru t-te’vil*, thk. Muhammed Abdurrahmân el-Mer’aşî (Beyrût: Dâru lhyâi’t-Türâsi’l-Arabî, 1418), 4/132.

³⁰ Harun Bekiroğlu, *Zerkeşi ve Suyûti’ye Yönelik Eleştiriler* (Ankara: Araştırma Yayınları, 2013), 297.

Hz. Peygamber de duanın Allah katında çok değerli olduğunu vurgulayarak müminleri duaya teşvik etmiştir.³¹ Zira insana şah damarından daha yakın olan Allah'a³² yapılan dua, O'na vasıtasız bir şekilde ulaşmaktadır ve O'nunla kurulan canlı bir iletişimdir. Bu iletişim, bağırıp çağırarak, edep ve adabı terk ederek değil samimiyetle ve gönülden olmalıdır. Hz. Peygamber yüksek sesle tekbirler getiren ve duada tevazu ölçüsünü kaçıran arkadaşlarını şöyle uarmıştır: “Ey İnsanlar! Kendinize acıyın. Çünkü sizler sağır ve uzaktaki birine değil, her an sizinle olan, her şeyi duyan Allah'a dua ediyorsunuz.”³³

İletişimin kendine göre kuralları olduğu herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Allah'a yapılan dualarda da kurallara uymak ve istekleri, gönülden bir yakarıyla Allah'a arz etmek önemlidir. Bu minval üzere yapılan dua ve ibadetler, insanları Allah'a yaklaştıracak ve dertlerini O'na arz etmenin huzurunu yaşatacaktır. Böylesi bir dua sayesinde insanlar, elde ettikleri ruhsal huzurla dert ve sıkıntılarında daha kolay kurtulacaklar, büyük bir tevekkülle hayata dört elle sarılarak yaşama sevinci elde edeceklerdir. Böylece, benliklerini kaplayan her türlü olumsuz düşüncelerden arınarak tevekkül ve sabır gibi ahlâkî erdemleri, yaşayarak öğreneceklerdir.

Hâsılı dua, zamanın en önemli problemlerinden biri olan stres ve gerginlikleri insanların hayatından çıkarıp onları her türlü üzüntü ve sıkıntıya karşı koruyacaktır. Duaya sarılan bir insanın elde edeceği ruhsal huzur, onun, içine düştüğü kaygılardan kolayca kurtulmasını sağlayabilecek önemli bir unsurdur.

2.3. Namaz

İnsanların Allah ile aracısız bir iletişim kurup hemhal olmaları gibi büyük bir buluşmaya imkân sağlayan namaz, Kur'an'da “صلاة” “salât” kelimesiyle ifade edilir. Dilcilerin büyük çoğunluğuna göre “dua ve niyaz”³⁴ başta olmak üzere “af dilemek (istiğfar etmek), rahmet etmek, övmek, yüceltmek, desteklemek, yardım etmek” manalarını³⁵ da ifade eden çok anlamlı bir kelimedir.

³¹ “Allah katında duadan daha değerli bir şey yoktur.” Tirmizî, “De‘avât”, 1.

³² Kâf 50/16.

³³ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâil el-Buhârî, *Sahihu'l-Buhârî*, thk. Mustafâ Dîb el-Buğâ (Dimaşk: Dâru İbn Kesîr, 1414/1993), “Cihâd”, 129. Ebû'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc, *Sahihu Müslim*, thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî (Beyrût: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 1374/1955), “Zikir”, 44.

³⁴ Ferâhidî, “sly”, 153; İbn Fâris, Cevherî, “sly”, 6/2402; Râgıb el-İsfahânî, “sly”, 490-491; Mecdüddîn Ebû's-Seâdât el-Mübârek b. Muhammed b. Abdilkerîm eş-Şeybânî el-Cezerî İbnü'l-Esir, *en-Nihâye fi garibi'l-hadîs ve'l-eser*, thk. Tâhir Ahmed ez-Zâvî – Mahmûd Muhammed et-Tenâhî (Beyrût: el-Mektebetü'l-İlmiyye, 1399/1979), “sly”, 3/50; İbn Manzûr, “sly”, 14/464.

³⁵ Râgıb el-İsfahânî, “sly”, 490-491; İbnü'l-Esir, “sly”, 3/50-51; İbn Manzûr, “sly”, 14/466.

Terim olarak namaz, tekbirle başlayıp selamla biten, belirli hareket ve sözlerle günün belli vakitlerinde Allah'ın huzuruna varmayı ifade eden ibadetin adıdır. Bu yönüyle namaz ibadeti, Allah ile aracısız ve kesintisiz iletişim kurmanın önemli araçlarından bir tanesidir. “Namaz müminin miracıdır.”³⁶ şeklindeki beyan, Allah ile kul diyalogunun ulaştığı noktayı göstermesi bağlamında değerlendirildiğinde, namazın Allah ile iletişimdeki önemi, daha açık bir biçimde ortaya çıkacaktır.

Namaz; zikir, dua, tesbih, kıyam, rükû ve secde gibi pek çok önemli ibadeti bünyesinde barındırmaktadır. Bunların tamamı, kulların Allah ile yakınlaşmalarına vesile olan unsurlardır. Hz. Peygamber'in, “Kulun Allah'a en yakın olduğu an, secde anıdır, o halde secdedeyken çokça dua edin.”³⁷ şeklindeki beyanı, namazın ve bünyesinde taşıdığı diğer ibadet unsurlarının, Allah ile iletişim yollarını açıp kulu Allah'a yaklaştırdığının en önemli göstergesidir. Allah'ın Kur'an'da, “*Secde et (ve bu sayede Allah'a) yaklaş*”³⁸ şeklindeki tavsiyesi de aynı hakikati ortaya koyan ilâhî bir açıklamadır.

Allah'a yaklaştırmaya vesile olan namazın, ilgili bir makalede³⁹ de ortaya konduğu gibi, bireylerin ruh sağlığı üzerinde çok önemli etkiler meydana getireceği, bunun sonucunda da sorumluluklarını bilen, yanlışlıklara ve günahlara düşmekten kaçınan erdemli ve ahlâklı bireyler yetişeceği açıktır. Namazın bu özelliği Kur'an'da şöyle bildirilmiştir:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

“(Ey Peygamber!) Sana vahyedilen kitabı oku ve namazı hakkını vererek kıl. Çünkü namaz hayâsızlıktan ve çirkin işlerden alıkoyar. Allah'ı anmak elbette en büyük ibadettir. Allah yaptıklarınızı bilir.”⁴⁰

Âyette, namazın zikir kelimesiyle ifade edilmesi, bu ibadetin tam bir kulluk bilinciyle, Allah'ın huzurunda bulunduğu şuur ve idrakiyle eda edilmesi durumunda, bireylerin namazdan istenen sonucu alarak ahlâklı kişiler

³⁶ Şerefüddin Hüseyin b. Abdillâh et-Tîbî, *Şerhu't-Tîbî alâ mişkâti'l-mesâbîh (el-Keşşâf an hakâiki'sünenen)*, thk. Abdülhamîd Hendâvî (Mekke: Mektebetü Nezzâr, 1417/1997), 3/999; Nizâmüddin Hasen b. Muhammed b. Hüseyin el-Kummî en-Nisâbü'rî, *Garâ'ibü'l-Kur'an ve regâ'ibü'l-furkân*, thk. Zekeriyâ Umeyrât (Bejrût: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1416), 1/114.

³⁷ Müslim, “Salat”, 215; Ebu Davud, “Salât”, 150; Ebû Abdîrrahmân Ahmed b. Şuayb b. Ali en-Nesâî, *Sünenü'n-Nesâî*, tsh. Heyet (Kahire: el-Mektebetü't-Ticâriyyetü'l-Kübrâ, 1348/1930), “Tatbîk” 78; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, thk. Şuayb el-Arnaût vd. (b.y.: Müessesetü'r-Risâle, 1421/2001), 15/274.

³⁸ el-Alak 96/19.

³⁹ Hülya Gök, “Düzenli Namaz Kılma ve Kılmama ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki”, *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 5/1 (Bahar 2019), 133-160.

⁴⁰ el-Ankebût 29/45.

olabileceklerini hatırlatmaktadır. Aynı zamanda, namazın, ancak böylesine bir idrak ve şuurla kılınması durumunda ibadet olarak kabul göreceği vurgulanmaktadır.⁴¹

İman; insanların kalplerinde şekillenir, dillerinde ifadesini bulur, tavır ve davranışlarında da gün yüzüne çıkar. İşte namaz, bu açığa çıkışın en bariz unsurlarından bir tanesidir. Bir diğer deyişle namaz imanın eyleme dönüşmüş şeklidir. Zaman kaydı olmaksızın her zaman imanı muhafaza ne kadar önemliyse, hal ve hareketleri kontrol altına almayı sağlayan namazın da her zaman eda edilmesi o kadar önemlidir. İmanın ömür boyu devam etmesi nasıl bir mecburiyetse, imanın fiiliyata dönüşmüş şekli olan namazın da aynı şekilde ölüm gelinceye kadar⁴² özenle kılınması o derece zorunludur. Bu devamlılık, müminlere, her anı, Allah'ın huzurundaymışçasına yaşama bilinci kazandırır, böylece namaz, selam verdikten sonra da devam eden bir ibadete dönüşür.

Namazın müminlere kazandırdığı unsurlardan bir tanesi de dengeli, düzenli ve disiplinli yaşamaya alıştırmasıdır. Maddî temizlik yanında manevî arınmaya da önemli katkılar sağlayan bu ibadet, ruh sağlığının sigortası konumundadır. Müminin, günde defalarca yaratıcısı ile buluşacağı, O'nunla hemhal olacağı duygusu, her türlü zorluğun aşılmasında, her problemin çözülmesinde önemli katkılar sağlayacak, Allah'a olan sevgisi ve bağlılığı sebebiyle insanlara karşı mütevazı, hoşgörülü ve Allah'ın yarattığı tüm canlılara karşı da şefkatli olmasının önünü açacaktır. Bu kazanımlar, kişilerin ruh sağlığı üzerinde oldukça olumlu tesirler bırakarak ahlâk ve fazilet timsali bireylerin yetişmesine kapılar açacaktır.⁴³ Bu durum, kişilerin büyük bir moralde hayata tutunmasını sağlayarak, Allah ile ilişkilerinde, Yûnus Emre'nin (720/1320 [?]) ifadesiyle "Kahrın da hoş, lütfun da hoş" tavrı içerisinde, varlıkta da darlıkta da mutlu olmayı öğretecektir.

SONUÇ

İnsanlar, sadece bedenden oluşan bir canlı değildir. Onlar, aynı zamanda, "İnsan bedeninde mevcut olan idrak edici, algılayıcı ve bilici öz" olarak tarif edilen ve ruh adı verilen manevî bünyenin de sahibidirler. Bu sebeple insanların bedensel sağlığı kadar ruh sağlığı da, üzerinde durulması gereken önemli bir konudur.

⁴¹ Hayrettin Karaman vd., *Kur'an Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir* (Ankara: DİB Yayınları, 2007), 4/275.

⁴² "Sana ölüm gelinceye kadar Rabbine ibadete devam et." el-Hicr 15/99.

⁴³ İnsanın ruh sağlığını koruması için uzak durması gereken durumlar ve sahip olması gereken sıfatlarla ilgili geniş bilgi için bk. Esat Özcan, "Bilge Kul-Musa Kıssası ve Bu Kıssa Vasıtasıyla Verilen Bazı Mesajlar", *Dini ve Sosyal Konular Hakkında Bazı Araştırmalar*, ed. Fatih Aydın (Kışinev: Lambert Academic Publishing, 2021), 28-32; Esat Özcan, "Kur'an'a Göre İnsan", *Her Dem Kadın (Kutsal Metinler ve İslâmî İlimlerde)*, ed. Gülşen İstek (İstanbul: Beyan Yayınları, 2021), 97-108.

Kişinin iç dünyasında huzur ve mutluluğu temin edebilme, aynı zamanda çevresiyle de uyumlu ilişkiler kurup faydalı işler üretebilme potansiyeli; yaşadığı süre içerisinde karşılaştığı acı, keder, kaygı ve bunalım gibi olumsuzlukları, tıpkı sevinç anındaki gibi mutluluğa dönüştürebilme duygusu olarak ifade edilen ruh sağlığı, insan hayatını anlamlı kılan faktörlerin başında gelmektedir. İnsanoğlu, bunu başardığı sürece mutlu bir hayat sürecektir, başaramazsa yaşadığı hayatın anlamı olmayacak, hatta hayatına kendi elleriyle son vermekten çekinmeyecektir.

Hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda, dinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur. Sağlıklı bir ruh halinin kazanılmasında dinin, yani Kur'anî telkinlerin önemli katkıları vardır. Çünkü Kur'an, her şeyin yaratıcısı olan Allah'ın yarattıklarına karşı sonsuz merhamet sahibi ve kendisine inanıp öğretilerine kulak verenlerin dostu olduğunu beyan etmektedir. Varlıkları ve hadisatı yaratan Allah ile dost olma duygusu, insanlara çok büyük bir güven telkin eder. Bu güven, karşılaşılan zorluk ve sıkıntıları aşmada güç ve kuvvet olur, aynı zamanda problemlerin üstesinden gelme hususunda büyük bir moral oluşturur.

Ruh sağlığını zinde tutan faktörlerden bir diğeri de müminlerin, Allah'ın kendilerine çok yakın olduğunu bilmeleri, zikir, dua ve namaz gibi çeşitli ibadetler vasıtasıyla, arzu etikleri anda O'nunla irtibat kurup isteklerini O'na arz etme imkânına sahip olmalarıdır. Böyle kişiler, herhangi bir şeyi kaybettiklerinde dünyayı kendine zehir etmezler, elde ettikleri sebebiyle de şımarıp kibre kapılmazlar. Dolayısıyla ruh sağlığının önemli göstergeleri müminlerin üzerinde tezahür eder ve böylece her durumda ve ortamda huzurla yaşamının sefasını sürerler.

KAYNAKÇA

Ahmed b. Hanbel. *Müsned*. thk. Şuayb el-Arnaût vd. 45 Cilt. b.y.: Müessesetü'r-Risâle, 1421/2001.

Bakırcıoğlu, Rasim. *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2012.

Bekiroğlu, Harun. *Zerkeşi ve Suyûti'ye Yönelik Eleştiriler*. Ankara: Araştırma Yayınları, 2013.

Beyzâvî, Nâsiruddîn Ebû Saîd Abdullah b. Ömer b. Muhammed. *Envâru't-tenzil ve esrâru't-te'vil*. thk. Muhammed Abdurrahmân el-Mer'aşî. 5 Cilt. Beyrût: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 1418.

Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâil. *Sahîhu'l-Buhârî*. thk. Mustafâ Dîb el-Bugâ. 7 Cilt. Dımaşk: Dâru İbn Kesîr, 5. Basım, 1414/1993.

Cevherî, Ebû Nasr İsmâil b. Hammâd. *es-Sihâh tâcü'l-lüğa ve sıhâhu'l-Arabîyye*. thk. Ahmed Abdülğafûr Attâr. 6 Cilt. Beyrût: Dâru'l-İlm li'l-Melâyîn, 4. Basım, 1407/1987.

Cohen, Adam B. - Koenig, Harold G. "Din ve Ruh Sağlığı". çev. Mustafa Koç. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/1 (2016), 153-160.

Cürcânî, Alî b. Muhammed b. Alî es-Seyyid eş-Şerîf. *Kitâbü't-Ta'rîfât*. thk. Heyet. Beyrût: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1403/1983.

Ebû Dâvûd Süleyman b. Eş'as es-Sicistânî. *Sünenü Ebî Dâvûd*. thk. Şuayb el-Arnaût - Muhammed Kâmil Karabelli. 7 Cilt. b.y.: Dâru'r-Risâleti'l-Âlemiyye, 1430/2009.

Ezherî, Ebû Mansûr Muhammed b. Ahmed. *Tehzîbü'l-lüğa*. thk. Muhammed Avd Mür'ib. 15 Cilt. Beyrût: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 2001.

Ferâhîdî, Ebû Abdîrrahman el-Halîl b. Ahmed. *Kitâbü'l-Ayn*. thk. Mehdî el-Mahzûmî - İbrâhîm es-Sâmîrâî. 8 Cilt. b.y.: Dâru ve Mektebetü'l-Hilâl, ts.

Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed. *İhyâü ulûmi'd-dîn*. 4 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Ma'rife, ts.

Gök, Hülya. "Düzenli Namaz Kılma ve Kılmama ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki". *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 5/1 (Bahar 2019), 133-160.

Izutsu, Toshihiko. *Kur'an'da Allah ve İnsan*. çev. Süleyman Ateş. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları, 1975.

İbn Atıyye, Ebû Muhammed Abdülhak b. Gâlib b. Abdîrrahmân b. Temâm. *el-Muharrerü'l-vecîz fî tefsîri'l-kitâbi'l-azîz*. thk. Abdüsselâm Abdüşşâfi Muhammed. 6 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1422.

İbn Düreyd, Ebû Bekr Muhammed b. el-Hasen. *Cemheratü'l-luga*. thk. Remzî Munîr Ba'lebekî. 3 Cilt. Beyrût: Dâru'l-İlm li'l-Melâyin, 1408/1987.

İbn Fâris, Ebû'l-Hüseyn Ahmed b. Fâris b. Zekerıyyâ b. Muhammed er-Râzî. *Mu'cemü mekâyisi'l-lüğa*. thk. Abdüsselâm Muhammed Hârûn. 6 Cilt. b.y.: Dâru'l-Fikr, 1399/1979.

İbn Manzûr, Ebû'l-Fadl Cemâlüddin. *Lisânü'l-Arab*. 15 Cilt. Beyrût: Dâru Sâdır, 3. Basım, 1414.

İbnü'l-Cevzî, Ebû'l-Ferec Cemâlüddîn Abdurrahmân b. Ali b. Muhammed. *Zâdü'l-mesîr fî ilmi't-tefsîr*. thk. Abdürezzâk el-Mehdî. 4 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, 1422.

İbnü'l-Esîr, Ebû'l-Hasen Ali b. Ebi'l-Kerem İzzüddîn. *Üsdü'l-gâbe fî ma'rifeti's-sahâbe*. thk. Ali Muhammed Muavvız - Âdil Ahmed Abdülmevcûd. 8 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1415/1994.

Karaman Hayrettin. vd. *Kur'an Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir*: 5 Cilt. Ankara: DİB Yayınları, 2007.

Kasapoğlu, Abdurrahman. "Kur'an'a Göre İnkâr ve Bunalım -İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri". *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2010), 211-235.

Kırca, Celal. "Kur'an'da Ruh Sağlığı". *Diyanet Dergisi* 19/3 (1983), 38-48.

Koenig, H. G. "Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice". *Southern Medical Journal* 97 (2004), 1194-1200.

Köse, Ayşe - Arslan, Fatih. “Sosyolojik Bir Olgu Olarak İntihar”. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 43/1 (2019), 1-20.

Köylü, Mustafa. “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23 (2007), 65-92.

Köylü, Mustafa. “Ruh ve Beden Sağlığı Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2010), 5-36.

Mâtürîdî, Ebû Mansûr Muhammed. *Tefsîru'l-Mâtürîdî / Te'vilâtü ehli's-sünne*. thk. Mecdî Bâsellûm. 10 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1426/2005.

Mâverdî, Ebü'l-Hasen Ali b. Muhammed b. Muhammed b. Habîb. *Tefsîru'l-Mâverdî (en-Nüketü ve'l-uyûn)*. thk. İbn Abdilmaksûd b. Abdirrahîm. 6 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, ts.

Mukâtil b. Süleymân, Ebü'l-Hasen. *Tefsîru Mukâtil b. Süleymân*. thk. Abdullah b. Mahmûd Şehhâte. 5 Cilt. Beyrût: Dâru İhyâi't-Türâs, 1423.

Mücâhid b. Cebr, Ebü'l-Haccâc. *Tefsîru Mücâhid*. thk. Muhammed Abdüsselâm Ebü'n-Nîl. Mısır: Dâru'l-Fikri'l-İslâmî'l-Hadîse, 1410/1989.

Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc. *Sahihu Müslim*. thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. 5 Cilt. Beyrût: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 1374/1955.

Nesefî, Ebü'l-Berekât Abdullah b. Ahmed b. Mahmûd Hâfîzüddin. *Tefsîru'n-Nesefî (Medârikü't-tenzil ve hakâiku't-te'vil)*. thk. Yûsuf Ali Bedîvî. 3 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kelimi't-Tayyib, 1419/1998.

Nîsâbü'rî, Nîzâmüddîn Hasen b. Muhammed b. Hüseyin el-Kummî. *Garâ'ibü'l-Kur'ân ve regâ'ibü'l-furkân*. thk. Zekerîyyâ Umeyrât. 6 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1416.

Râgîb el-İsfahânî, Ebü'l-Kâsım. *el-Müfredât fî garîbi'l-Kur'ân*. thk. Safvân Adnân ed-Dâvûdî. Dîmaşk: Dâru'l-Kalem, 1412.

Özcan, Esat. “Bilge Kul-Musa Kıssası ve Bu Kıssa Vasıtasıyla Verilen Bazı Mesajlar”. *Dini ve Sosyal Konular Hakkında Bazı Araştırmalar*. ed. Fatih Aydın. 18-36. Kışinev: Lambert Academic Publishing, 2021.

Özcan, Esat. “Kur'ân'a Göre İnsan”. *Her Dem Kadın (Kutsal Metinler ve İslâmî İlimlerde)*. ed. Gülşen İstek. 83-111. İstanbul: Beyan Yayınları, 2021.

Râzî, Fahrüddin. *Mefâtihu'l-gayb / et-Tefsîru'l-kebîr*. 23 Cilt. Beyrût: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 3. Basım, 1420.

Sa'lebî, Ahmed b. Muhammed b. İbrâhim. *el-Keşf ve'l-beyân an tefsîri'l-Kur'ân*. thk. Heyet. 33 Cilt. Cidde: Dâru't-Tefsîr, 1436/2015.

Sümer, Necati. “Antik ve İlkel Toplumlarda İntihar Olgusu”. *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2014), 83-116.

Taberî, Muhammed b. Cerîr. *Câmi'u'l-beyân 'an te'vili âyi'l-Kur'ân*. thk. Abdullah b. Abdülmuhsin et-Türkî. 24 Cilt. b.y.: Dâru Hecer, 1422/2001.

Tîbî, Şerefüddîn Hüseyin b. Abdillâh. *Şerhu't-Tîbî alâ mişkâti'l-mesâbîh (el-Keşşâf an hakâiki'sünen)*. thk. Abdülhamîd Hendâvî. 13 Cilt. Mekke: Mektebetü Nezzâr, 1417/1997.

Tirmizî, Muhammed b. İsâ. *Sünen*. thk. Beşşâr Avvâd Ma'rûf. 6 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, 1998.

Yapıcı, Asım - Kayıklık, Hasan. "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği". *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 177-206.

Zeccâc, Ebû İshâk. *Meâni'l-Kur'ân ve i'râbüh*. thk. Abdülcelîl Abde Şelebî. 5 Cilt. Beyrût: Âlemü'l-Kütüb, 1408/1988.

Zemaşerî, Ebü'l-Kâsım Mahmûd b. Ömer b. Ahmed. *el-Keşşâf 'an hakâ'iki gavâmizi't-tenzîl ve 'uyûni'l-ekâvil fî vücûhi't-te'vîl*. 4 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, 3. Basım, 1407.

