

DİNİ DÜŞÜNCENİN MANEVİYATA VE RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ

Furkan ATEŞ,

Türkiye Cumhuriyeti, Diyarbakır,

Din kültürü öğretmeni,

fates@gmail.com

Cengiz MÜRSEL,

Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi,

Din Eğitimi Bölümü öğretim üyesi,

cmursel@bingol.edu.tr

Özet. Bu çalışmanın konusu din veya dini düşüncenin, insan maneviyatı ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Bu bağlamda özellikle inanmak olgusuyla doğan insanoğlu yaşamında hem olumlu hem de olumsuz değişimlerde dini düşüncenin onun maneviyat ve ruh sağlığı açısından katkılarını incelenmektedir. Araştırmada, literatür taraması yöntemi kullanarak, alanda din, maneviyat ve ruh ile ilgili akademik çalışmalardan faydalanarak araştırmanın sorusuna cevap bulmaya çalışılmıştır.

Araştırma sonucunda gelinen kanaet budur ki, din veya dini düşüncenin bireylerde kişilik oluşumunda, manevi ve ruh sağlığının olgunlaşmasında ve hayatı anlamlandırma bakımından önemli değerlere sahip olduğu bir gerçektir. Bu nazardan din, bireylere manevi ve ahlaki değerlerin öğretilmesinde öncülük ederek onun sağlıklı bir ruh halini kazanmasını sağlayan bir rehberdir.

ANAHTAR KELİMELEER: din, inanç, değer, maneviyat, ruh sağlığı.

Furkan Ateş, Cengiz Mürsel

DİNİ DÜŞÜNCƏNİN MƏNƏVİYYATA VƏ PSİXİ SAĞLAMLIĞA TƏSİRİ

Xülasə. Bu araşdırmanın mövzusu dinin və ya dini düşüncənin insan mənəviyyatına və psixi sağlamlığına təsirlərini öyrənməkdir. Bu baxımdan inanmaq xüsusiyyəti ilə doğulan insan həyatında baş verən həm müsbət, həm də mənfi dəyişikliklərdə dini düşüncənin xüsusilə mənəviyyat və ruh sağlamlığına verdiyi töhfələr araşdırılmışdır. Tədqiqatda ədəbiyyat araşdırması üsulundan istifadə edilməklə, din, mənəviyyat və ruhla bağlı akademik araşdırmalara müraciət edilmiş, tədqiqat sualına cavab tapılmağa çalışılmışdır.

Araşdırmalar nəticəsində bu qənaətə gəlinmişdir ki, dinin və ya dini düşüncənin şəxsiyyətin formalaşmasında, mənəvi və ruhi sağlamlığa yetişməsində, həyatı mənalandırmasında mühüm dəyərlərə malik olduğu bir həqiqətdir. Bu baxımdan din mənəvi-əxlaqi dəyərlərin öyrədilməsinə rəhbərlik edərək fərdlərin sağlam əhval-ruhiyyə qazanmasına kömək edən bir bələdçidir.

AÇAR SÖZLƏR: din, inam, dəyər, mənəviyyat, psixi sağlamlıq.

Furkan Atesh, Jengiz Mursal

THE EFFECT OF RELIGIOUS THOUGHT ON SPIRITUALITY AND MENTAL HEALTH

Summary. *The subject of this study is to investigate the effects of religion or religious thought on human spirituality and mental health. In this context, contributions of religious thoughts to spirituality and mental health of human beings who undergo positive and negative changes throughout their lives and who are born with peculiarity of believing are examined. In the study, by using the method of literature research and addressing academic studies related to religion, spirituality and spirit, an answer to the research question was tried to be found.*

As a result of research, it has been concluded that religion or religious thought has important role in the formation of personality, growth of spiritual and mental health, and meaning of life. In this regard, religion is a guide that helps individuals gain a healthy attitude by guiding the teaching of moral values.

KEYWORDS: religion, belief, value, spirituality, mental health.

Giriş

İnsanoğlu yaratılış itibarıyla bir beden ve ruhtan halk olmuşdur. Dolayısıyla biyolojik ve psixolojik gereksinimlerden etkilenen bireyin yapısal olarak ruhsal sağlamlıq ihtiyaçları açısında bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekir. Dini düşüncənin ruh sağlığına etkisi nedir sorusu yıllardır tartışıla gələn bir gerçektir. Bununla beraber kendi iradəsi dışında gerçəkləşən olaylardan dolayı bireyin manevi bir boşluk ve anlamsızlıq içərisinə girməsi bir bakıma onun ruh sağlığında zədələnmələrə nədən ola bilməkdədir. Zaman içərisində insanoğlunun maddi alana yönəlip, mutluluğu və doyumunu tamamilə maddi hazlarda arama eğilimləri, onun manevi alanda mutsuzluğa və huzursuzluğa itilmesine səbəp olabilməkdədir. Yapılan ritüel və ibadətlərin dini mahiyət taşıması onun bireye ruhsal anlamda bir şifa olduğu görülməkdədir. Dinin, bu gəbi durumlarda restore edən bir rolünün olmasıyla beraber insanın deruni dünyasına etkisinin olması və bu bağlamda dini düşüncələr sorunlarına çözümlər üreterek onu bu ikilemlərdən kurtarabilməkdədir. Özetle dinin/dinlərin sunmuş olduğu prensiplərdəki yegəne amacı bireye mutluluğu yaşatmaktır.

Bu makalede din, maneviyyat və ruh sağlığıyla ilgili bilgiləndirmə yapılarak daha sonra dinin maneviyyat və ruh sağlığındakı etkisi və aralarındakı ilişki haqqında bilgilər verilməyə çalışılmışdır. Literatür çalışmasıyla elde edilən bilgilər əsasında din və maneviyyat arasındakı ilişkiyə değinilərek dini

düşüncenin bu süreçte etkisi hakkında bilgiler verilmiştir. Bu amaçla makalede özellikle İslam dini referans alınarak dinin maneviyat ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi üzerinde durulmuştur.

1. Dinin Kaynağı ve İşlevi

Arapçadaki *deyn* kelimesi ile İngilizcedeki *religion* kelimesi anlam bakımından bazı benzerlikler göstermektedir. Özellikle her iki kelimedede de aşkın olan bir varlıkla kurulan bağ ve bu bağın gerekliliği olarak yerine getirilmesi gereken bazı kurallar ve inançların olmasıdır. Bu da dinlerin temelini oluşturan iman ve ibadet esaslarıdır. Bireyin sahip olduğu dini kimliği onun; psikolojik, sosyal ve manevi anlamda yönelimlerinin, tutumları ve davranışlarının şekillenmesine yardımcı olur.

Din, insanın hayatına çeki düzen vererek Allah'ın emrettiği şekilde anlamlı bir hayatın sürdürülebilmesi için, ölümden sonraki hayata imanın ne derece önemli olduğu da ön plana çıkarmaktadır. İslam dini açısından dini ele aldığımızda, Kur'an'ı Kerimin Fatıha süresinin dördüncü ayetinde *din gününün* [1, s.1] yani hesap gününün sahibi Allah'ın, bu dünyada insanın yapmış olduğu fiillerin karşılığını ahirette vereceği anlamı çıkmaktadır. Bu anlamda din, insanların sosyal, ekonomik, inanç, ibadet ve yönetim gibi hayatlarının merkezlerinde olan her alana yön vererek, bu alanlarda nasıl davranması gerektiğiyle ilgili kurallar ve hükümler koyar. İnsanın, ebedi hayata geçişinin ilk basamağı olan ölüm, dünya hayatının anlam kazanmasında insan için, en büyük rolü oynar.

Dinin bir diğer kelime anlamı olan *yol* da insanın bu dünyada şuurlu bir inanca sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu konuyla ilgili Kur'an-ı Kerim'in Yusuf suresinin 108 ayetinde geçen "*De ki: İşte bu benim yolumdur. Ben, ne yaptığımı bilerek Allah'a çağırıyorum; ben ve bana uyanlar (bunu yapıyoruz). Allah'ı ortaklardan tenzih ederim! Ve ben ortak koşanlardan değilim*" [1, s.249] ayeti inanan kişinin inancının bilincinde olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu bilinçle hareket eden birey, yaptığı eylemlerinin amaca uygun olabilmesi için gerekli çabayı sergiler. Aynı zamanda inandığı değerlere ne için inandığının farkında olarak davranması, kişinin inancını sarsacak düşüncelere karşı daha sağlam bir duruş sergilemesine yardımcı olmaktadır.

Günümüzde dinin kaynağı hakkında bilimsel çalışma ve yöntemlerle de dinin başlangıcı ve kaynağı hakkında kesin bir şey söylemek pek de doğru kabul görmemektedir. Dinin kaynağını belirlemeye çalışan bazı sosyal bilimcilerin elde ettikleri veri ve bilgilere dayanarak iddia ettikleri ve önerdikleri bazı teoriler Batı dünyasında kabul görmüş ancak daha sonra bunların eleştirisi yapılarak geçersizlikleri ispatlanmıştır. Dolayısıyla dinin kaynağı hakkında iki yaklaşım önerilmektedir. İlki evrimci görüş ikincisi ise vahiy temelli görüştür.

Evrimci anlayışa göre dinlerin kaynağı yapılan arkeolojik ve antropolojik bilimsel verilerle açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda ilk dönem insanların yaşamlarına yönelik natüralizm, animizm, totemizm gibi tezlerle ilkel toplumlara ait bu inanışların günümüz dinlerinin temelini oluşturduğu gibi teori ve varsayımlar ileri sürülmüştür [1, s.1-4]. Dinleri insan ürünü olarak kabul eden bu anlayış kutsallaşan değerlerin modernleşen yaşam şartıyla kaybını savunmaktadır. Ancak günümüzde İlahi dinlerin taraftarlarının varlığı bu görüşü çürütmektedir. Çünkü insanın doğası gereği, aşkın bir yaratıcıya inanma yöneliminin olması, onun bir din uydurduğu düşüncesini doğrulamamaktadır.

Vahiy temelli kaynağı savunanlar ise dinin temelini ilahi bir vahye dayalı olarak açıklarlar. Bu

manada dinin kökeninin tektanrıcı vahiy olduğunu savunanlar, belli bir dini inanca sahip olanlardır [2, s.51]. Semavi dinler olan İslam, Hıristiyanlık ve Yahudilik gibi dinlerin kaynağı vahye dayanır. Vahye dayalı dinler, Allah tarafından, içinde bulunduğu topluluğu doğru yola çağırmaları için peygamberler ve nebiler gönderilen dinlerdir. Kur'an'ı Kerim'in Nahl süresin 36-cı ayetinde, Peygamberler Allah'tan aldıkları vahyi insanlara iletmekle mükelleftir. *“Andolsun ki biz her ümmete, “Allah'a kulluk edin, sahte tanrılardan uzak durun” diyen bir elçi gönderdik. Onlardan kimini Allah doğru yola iletti, kimileri de saptırılmayı hak ettiler. Yeryüzünü dolaşın da hak dini yalanlayanların akıbetinin ne olduğunu görün”* [1, s.273] ayeti de insanların kendi elleriyle ve kendi düşünceleriyle yarattıkları sahte ilahlardan yüz çevirip yüce Allah'ın dinine çağırıldığı vurgulanmaktadır. Nitekim bu ayet, evrimci görüşün savunduğu dinin kaynağının, insanın kendi düşünce süreci olduğu fikrine karşı çıkarak, dinin kaynağının tek bir olan Allah olduğunu haber vermektedir. Bütün semavi dinler, dinin kaynağının yüce bir yaratıcı olduğu noktasında birleşmektedir.

Sonuç olarak vahye dayalı bütün dinler tek bir kaynak olan Allah'tan geldiği için, uğruna geldikleri amaç da aynıdır. Son peygamber Hz. Muhammedin Allah'tan getirmiş olduğu İslam dini, bütün peygamberlerin daha önce getirmiş oldukları dini kapsamıştır. Dolayısıyla ilk peygamber Hz. Âdem'den, son peygamber Hz. Muhammed'e kadar gelmiş-geçmiş bütün peygamberlerin getirdikleri din ve inançların kaynağı aynı noktaya – ilahi vahye – dayanmaktadır. Sonuç olarak; ister vahye dayanan bir din olsun, isterse evrimci anlayışa göre insanların kendi oluşturdukları bir din olsun, ona bir kutsallık ve ululuk atf ettikleri için yaşamlarını buna göre şekillendirirler.

2. Din ve İnsan

İnsan, yaratılışı gereği sosyal, biyolojik ve psikolojik gereksinime ihtiyaç duyan bir varlıktır. Yemek, içmek, barınmak ve korunmak gibi insanın maddi ihtiyaçları olduğu gibi, sevmek, sevilme, güvenmek ve bağlanmak, sahiplenmek, inanmak ve ait olmak gibi insanın manevi ihtiyaçları da bulunmaktadır. Dolayısıyla Karaca, tarihte din kadar insanın düşünce ve davranışlarını biçimlendiren başka bir faktör olmadığını söyler [3, s.19]. Din, insanın doğası gereği onun inanma, ait olma, bağlanma ve güvenme ihtiyacını karşılamaktadır. Özetle din yaygın bir şekilde hayatı anlamlandırma ve başa çıkma hususlarında bireye ruhsal konularda bir psikolojik motivasyon sağlamaktadır.

İnsan, yapısı gereği zihninde inanma ve bağlanma ihtiyacı duymaktadır. Bundan dolayı her toplumda insanların kendilerini sığdırdıkları bir din algısı olmuştur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan güvenlik ve ait olma ihtiyacı, insanın kendini gerçekleştirme yolundaki basamaklarda din; insanın kendisini manevi ve psikolojik anlamda korumaya almasını ve bir dinin mensubu olarak aidiyet duygusunu yaşayıp dışlanmaktan korunmasını sağlar.

Hz. Muhammed'in *‘Her çocuk fitrat üzere doğar. Sonra ana-babası onu Yahudi, Hıristiyan veya Mecûsî yapar’* [4, s.80] hadisinde anlaşılacağı üzere “fitrat” kelimesi İslam dini anlamında kullanılmıştır. Yani insan doğarken bir inanca yönelme ve benimseme potansiyeline sahip olarak dünyaya gelmektedir. Bu yöneliş, manevi anlamda insan üzerinde büyük etki oluşturan bir güce sahiptir. Kur'an'ı Kerim'in Rum süresi 30-cu ayetinde, İnsanın manevi boyutunu şekillendiren de insanın doğasında var olan ve çevresiyle şekillenen din duygusudur. *‘O halde sen hanîf olarak bütün varlığınla dine, Allah insanları*

hangi fitrat üzere yaratmışsa ona yönel! Allah'ın yaratmasında değişme olmaz. İşte doğru din budur; fakat insanların çoğu bilmezler [1, s.408] ayetinde *hanif* olarak ifade edilen kelime şirke bulaşmamış dinleri ifade eder [5, s.312-316]. Diğer dinlerin var olmasıyla beraber insanın hakiki olan dini arayıp bulma özelliğine sahip olduğunu, bu durumun insanın fitratında var olan din duygusunun hadis ve ayette aynı doğrultuda olduğunu doğrulamaktadır. Nitekim 20. yüzyıldan itibaren Batı'da dini inancın kalıtsal olduğunu ileri süren genetik teorilerin kültürler arasında üniversal olduğu anlayışı birçok psikanalist, psikolog ve gelişim psikologlar tarafından kabul edilmektedir [3, s.20-21]. Bu da dini inancın ayeti kelimedede belirttiği gibi fitri olduğunu göstermektedir.

3. Din ve Maneviyat ilişkisi

Din, Kur'an'ı Kerimin Bakara süresinin 30 ayetinde; Allah tarafından yeryüzüne halife [1, s.7] olarak niteler iken, İsrâ süresi 70-ci ayetinde ise diğer varlıklardan üstün özelliklerle donatılmış ve eşref-i mahlûk [1, s.290] mertebesine ulaşmış bir yapıda olan insana hitap eder. İnsanı diğer varlıklardan ayıran ve onu eşref-i mahlûkata yaklaştıran; akıl, irade ve düşünebilme özelliğidir. İnsan sahip olduğu akıl ve irade ile Allah tarafından gönderilen vahye ve ilahi buyruklara muhatap olmuştur. Emir ve yasakları düşünerek, Allah'ın koyduğu ölçüler doğrultusunda bu buyruklara uymuştur.

Nitekim tüm butut ve değişmelere yönelmelerin kendi iradesine bağlı olarak gerçekleşmektedir. İnsanın göstereceği bu irade, Allah tarafından kendisine seçim yapabilme özgürlüğünde kullanılmak adına verilmiş; bir isteme ve dileme hakkıdır. Nitekim '*İnsanoğlu kötüye olduğu kadar iyiye gitmeye de hazırdır*' [4, s.256]. İnsan seçtiği iyi ya da kötü seçimleri onun manevi anlamda rahatlatma veya huzursuzluğuna neden olabilmektedir. Ancak bilinmelidir ki insanoğlu seçim yaparken genel anlamda kendisine anlık olarak huzur ve mutluluk veren şeylere yönelir, bu sebepten dolayı uzun vadeli mutluluğu ve huzuru göz ardı edebilmektedir. Din, bu konuda insana doğru ve yanlış yolun ne olduğunu ve nelerle karşılaşacağını bildirerek davranışlarını nasıl sergilemesi gerektiği hususunda uyarılarda bulunmuştur. Sonuçta insanoğlu, almış olduğu anlık hazlar bittikten sonra manevi bir rahatsızlık hissetmekle beraber, kendisini günahkâr ve affedilemez bir kul olarak görebilmektedir. Kendisinde hissedilen bu manevi eksiklik bir danışmanın desteğine ihtiyacı da beraberinde getirmektedir. Tükenmişliğe karşı yeniden diriliş ruhuna bireyin kavuşabilmesi için, manevi anlamda kendisini yenilemesi için birilerinin ona dini değerlerini hatırlatması veya birinin ona dini rehberlik etmesi onu bulunduğu ruhsal bunalımdan kurtulmasına neden olabilmektedir.

Din ve maneviyat denince; kültürden kültüre, toplumdaki topluma ve kişiden kişiye farklı anlamlandırmalar ve sınıflamalar yapılmıştır. Bunun sebebi ise dinin ve maneviyatın ya iki bağımsız olgu ya da birbirinden ayırt edilmeyecek kadar bağlı olgu olarak görülmesidir. Bazı toplumlarda dindarlık eğer bir insanda yüksek ise aynı zamanda bu, o kişide maneviyatın da yüksek olduğu anlamına gelir ya da maneviyatı yüksek ise o kişinin dindar biri olduğu anlamı çıkarılmaktadır. Bu konuda Amerika ve Kanada'da yapılan araştırmalar sonucunda, din ve maneviyat ilişkisiyle ilgili dört farklı görüş ortaya çıkmıştır. Bu görüşler şu şekilde belirlenmiştir: *a. Dindarım ama manevi yönden güçlü değilim. b. Manevi yönden güçlüyüm ama dindar değilim, c. Hem dindarım hem de manevi yönden güçlüyüm. d. Dindar da değilim manevi yönden güçlü de değilim* [5, s.22-25]. Bu görüşler kategorize edildiğinde

“din ve maneviyat ilişkisi” hakkındaki fikirlerin toplumlarda kültürel, ideolojik ve tarihsel gelişmeleri sonucunda zamanla anlam değişikliğine uğradığı görülmektedir.

Nitekim 18. ve 19. yüzyıllar arasında maneviyat kavramı Batı dünyasından züht veya mistiklerin görüşlerini açıklarken olumlu anlamda kullanılmıştır. Ama II. Dünya savaşıdan sonra Batıda pozitif ilimlerin yükselmesi ve dini birçok konunun seküler bir bakışla izah edilmeye çalışılması, maneviyat kavramının din kavramından ayrışmasına ve farklı anlamlarda kullanılmasına neden olmuştur [6, s.19-20]. Buradan da şu anlam çıkmaktadır. Maneviyat, dindar olsun ya da olmasın herkeste bulunabilen bir olgu olmasına karşın; din herkesin maneviyatını oluşturmada temel öncül olmamaktadır. Böylece maneviyatın maddi ve din dışı duygu ve hislerle doldurula bileceği iddia ediliyordu.

Bu durumu, İslam dinine mensup kişiler için ele aldığımızda, durum daha farklı olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu bu ayrım, İslam dininde, dindar olmanın batıda olduğu gibi sadece kutsal mekânların müdavimi olmakla mümkün olmamasından kaynaklanır. Kişinin bireysel anlamda da Allah'ın emrettiği emir ve yasaklara riayet ederek dindar bir kimlik kazanması ve kendisini bu şekilde dindar kişi olarak tanımlamasına yeterli gelmektedir. Yani; her vakit namazında camiye gitmediği halde ibadetini evde yerine getirerek Allah'a ve dine bağlı olduğunu gösterebilmektedir. Böylece hem dindar hem de manevi bir güce sahip olduğunu bize ifade edebilir. Bu ayrım, batıdaki ve İslam dinindeki maneviyata bakıştaki ayrımın önemli sebeplerinden biridir. Din ve maneviyatın, dinden dine ve kültürden kültüre ne anlamlara geldiğinin açık bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak buradan çıkarılan; ister din mensubu olsun ister olmasın her insanın manevi bir boyutunun olduğu kendisini doyuma ulaştıran bir şeylerin hayatını anlamlı kıldığı farkında olmaktır. İnsanların tek boyutlu olmadığı, içsel bazı değerlere sahip olduklarının bilincinde olunmalı ve insanlara bu şekilde yaklaşılmalıdır. Kiminin içsel olarak yaşadıklarını dini bir temele dayandırdığını, kiminin de dinden bağımsız bir üstün amaca dayandırdığını söyleyebiliriz.

4. Dinin Ruh Sağlığına Etkisi

Araştırmalarda tarih boyunca var olan toplumlar/cemiyetler ve kültürler arasında inançsız bir toplumla karşılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda din, inanç veya inanmak toplumlar üzerinde etkisini canlı tutmakla birlikte, onlara kişilik ve medeni oluşumlarında ciddi katkılarda bulunmuştur. Bunu gerçekleştirmesi için onlara yaşam ve düzen için hayatı kanunlar sunmuştur. Kişinin bu sorumlulukları yerine getirme noktasında herhangi bir duyarsızlık göstermemesi adına da yaptıklarına karşılık olarak bazı yaptırım ve mükâfatların varlığından haber etmiştir. Din, insan üzerindeki etkisini hem içsel olarak hem de dışsal yani somut olan şeylerle bir inancı gerekli kılmaktadır. Bu inanç gereği bazı dini ritüelleri ve ibadetleri öngörmektedir. Dışsal olarak ön görülen ritüeller gözle görülür iken, içsel/manevi olarak kurduğu bağ veya etki daha çok insanın ruh ya da ruhani yönüne hitap ettiği için; bu etkiyi insan tutum, tavır ve davranışlarında görmemiz mümkündür. Başka bir ifadeyle ruh sağlığı, bireyin hayatında karşılaştığı değişikliklere, zorluklara, karmaşıklara ve sorunlara tatmin edici olarak çevreye uyum sağlatabilme kabiliyetidir [7, s.345].

Dini tartışmalarda ruh sağlığı ve din bağlamında ele alınan konularda, dinin ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu söylenir. Ancak bu konuda psikologlar ve psikiyatristler çok açık bir cevap

vermekten kaçınılmaktadırlar [8, s.60]. Bunun sebebi ise dini tartışmalarda teologların dinin insanın maneviyatı üzerindeki etkinliğini ispatlamaya çalışmalarıdır. Bu konuda psikologların net bir cevap vermede daha temkinli davranmasının sebebi ise din içerisinde bulunan birçok değişkenin herkes üzerinde aynı etkiyi bırakamamasıdır. Herhangi bir ibadet dinde bir emir olarak bildirilir. Bazı insanlar bu emri yerine getirerek manevi anlamda bir doygunluk yaşadığını dile getirirken, bazıları da bu sorumluluğu yerine getiremeyince ruhsal anlamda bunalım yaşayabilmektedir. Bu ilahi emri yerine getiremeyince kendisinde bir günahkârlık ve değersiz görme hissiyatı oluşabilir. Bu durum, insanın i'tikadi konulardaki sorularına net bir cevap veremediği durumlarda da geçerlidir.

Ruh, Allah tarafından insana bahşedilmiş ve onun bedeninin var olmasına sebebiyet veren en büyük lütuftur. Ancak insandaki duygusallık, psikolojik haller, yaşamla başa çıkma becerileri, ilişkileri [9, s.345] ve ona yüklediği etkenlerle zamanla onda (ruh halinde) değişmelerin yaşanması mümkündür. Buda ruh ya da ruh halinin değişmez ve durağan olmadığını gösterir. Kısacası ruh/ruh hali insanın yaşam tercihleriyle değişime uğratılır. Tıpkı bir evin odalarına giren lambanın ışığı gibidir. Yapı itibarıyla soyut olduğu için insanın onu görmesi ve ona dokunması imkânsızdır. Ancak insan yaptığı eylemleriyle onda etki meydana getirmekte ve farklı bir özelliğe bürünmesine sebebiyet verebilmektedir.

Nitekim dinin yasakladığı bazı durumlarda, insanın günlük hayatta yaptığı bazı olumsuz eylemler de ruh sağlığı üzerinde belirgin bir etki göstermektedir. Bunların insan üzerinde etki oluşturmasıyla beraber ruh sağlığında bozulmalar meydana gelmektedir. Ancak *“Yalan söylemek, hile yapmak, haksızlıkta bulunmak, saldırganlık gibi çevreye zarar veren her şey bir virüstür”* [9, s.131]. Ruhun hedeflediği mutluluk hedefine –nihayetinde – Allaha ulaşmasında engel olan bu şeytani virüsler hedefi saptırmaktadır. Ancak din, bu konuda ruh sağlığının da korunması için; yalan söylemek yerine doğru sözlü olmayı, hile yapmak yerine dürüstlüğü, haksızlıkta bulunmak yerine adaleti ve saldırganlık yerine cesaretli ve vakarlı olmayı emreder. Bu ölçüler doğrultusunda davranan kişinin ruhunda dinginlik oluşur. Fırtınaların kopmasına sebebiyet veren şeytani virüslere karşı âdete bir aşı etkisi gösterir. İnançlarına bağlı dindar bireylerin, tanrı veya tanrılara olan inançlarını güçlendirmek için dua etme, ibadet etme, kutsal metinleri okuma veya dini topluluklara katılma gibi etkinliklere yönelmesi [10, s.80] onlara yaşamda mutluluğa, sosyal ilişkilerde güvene, stresle başa çıkma, öz saygı ve özgüven, zihinsel ve duygusal anlamda sağlıklı bir hali sağlamış olur.

4.1. Ruh ve Benlik

Ruh, insanın gerçek benlik ve kişiliğini oluşturduğu için; ruhumuzun kötü şeylerle beslendiği sürece hakikate ulaşmamız mümkün olmamaktadır [11, s.51-53]. Nefsi emmâre dediğimiz, insanın sürekli istek ve arzularının peşinde sürüklenmesine sebep olan ve kötülüğe sevk ettiği için de insan ruhunu esir almasına sebep olan bu kötülüklerden ruh sağlığının korunması için; din belli kısıtlamalar getirerek insanın, hevâ ve heveslerini dizginlemesine yardım eder. Bu istekler bedeni istekler olduğu için belli bir süre sonra nefis bunları yerine getirmek adına bütün benliği o tarafa çekmeye çalışır. Bu sebepten dolayı, insanın benliği, ben olmaktan çıkarak başka bir surete bürünüp tanınmaz hale gelir.

Ruh, bedendeki temel amaçları belirler ve ona yönelik hazırlık yapar. Bedenin tek başına bir devinimde bulunması, bir amaç belirlenmediği için yetersiz kalmaktadır ancak, bu yetersizliğe rağmen

beden yine de ruhu etkileme potansiyeline sahiptir [12, s.32-33]. Bu bağlamda büyük çoğunlukta Batı'da yapılan çalışmalarda ruh sağlığı ile din arasında pozitif bir etkileşimin olduğu gözlenmektedir [13, s.66]. Bedene canlılık veren ruh kendisini bedenin etkisinden kurtarabildiği sürece özgürdür. Bedenin etkisinde kaldığı sürece de sağlığında bozulmalar meydana gelmektedir. Ruhun bağımsız ve özgürlüğünü sürdürebilmesi adına din, ruhun bozulmasına sebebiyet veren arzuların iyi yönde tolere edilmesini sağlar. Bu sayede, hakikate giden yolda ruhun önüne çıkan engelleri aşmada din yardımcı olur. Din, bu yönlendirmeyi bazen kesin emirlerle yapar, bazen de ruh sağlığının bozulmasına sebebiyet veren kötülüklerin tersi olan iyiliklere yönlendirerek mutluluğa ulaşmasını sağlar. Bu şekilde din, ruh sağlığını koruyan bir kontrol mekanizması işlevini görür.

4.2. Ruh ve Beden Sağlığı

İnsan, bir ruh ve bedenden oluştuğu için bu iki yapı birbirlerinden bağımsız değildir. Ruh, insanda manevi boyutunu, beden ise maddi boyutunu meydana getirir. Bu iki yapıdaki meydana gelen herhangi bir değişim diğerini etkilemektedir. Özetle, duygusal ve ruhsal alanda yaşanan bir sorun bireyin fiziksel ve zihinsel yapısını etkileye bilmektedir. Günümüzde özellikle 1990 yılından sonra hastaya medikal tedavi dışında holistik (duygusal, sosyal, kültürel, ekonomik, manevi) tedavi yaklaşımı önerilmektedir [14, s.40]. Ağır bedensel hastalık geçiren kişilerde, ruh sağlığı güçlü olduğu oranda tedaviye cevap verme olasılığı artmaktadır. Yapılan farklı araştırmalarda hastanelerde tedavi görmekte olan kişilerin aldığı manevi destekle ruh sağlığındaki iyileşmelere paralel olarak bedensel iyileşmeler de meydana gelmiştir [15, s.413]. Dinin burada insanın maneviyatında meydana getirdiği hoşnutluk, ruh sağlığında olumlu yönde bir ivme kazandırmaktadır.

Bedensel hastalığı olan kişinin; moral ve motivasyonunun yüksek olması, ruh sağlığında bir aksaklık bulunmaması, sadece hasta kişiyi mutlu etmekle kalmaz, aynı zamanda onun yakınlarında da manevi bir rahatlık meydana getirir. Din; böylece, bir tek hastaya değil, hastanın çevresinde bulunan yakınlarının da manevi rahatlığa ermesine destek olur. Psikolojik anlamda insanda meydana getirdiği etkinin, sosyal anlamda da yayılmasını sağlar. Bir silsile gibi düşünecek olursak; toplumun bir parçası olan insandan diğer insanlara var olan huzurun ve mutluluğun sirayet etmesini sağlar. Birey, toplumun bir parçası olduğu için psikolojik anlamda yaşadığı huzuru sosyal olarak çevresine de aktarır.

4.3 Ruh Sağlığında İbadetin Etkisi

Toplum içerisinde bireyin yapmış olduğu toplu ibadetler kendini ait hissetme, değerli görme, toplumun bir parçası olma, birlik ve beraberlik içerisinde bulunma duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Ülkemizde özellikle yaşlılık dönemlerinde, yaşlı bireylerde bu durumu rahatlıkla görebiliriz. Dünya yaşantısından doyma, yaşlı bireyi maneviyata daha fazla sevk etmektedir. Zamanının çoğunu bireysel veya toplu ibadetlere ayıran yaşlı bireyler, ibadetler sayesinde manevi doyuma ulaşarak ruh sağlıklarında olumlu bir sonuç elde ederler. Toplu ibadetlerde insanların bir arada bulunmaları onların sosyal anlamda birbirlerine destek olmalarını sağlamaktadır [16, s.72]. Söz konusu olan bu durum, sadece yaşlılarda etkili olan bir durum olmamakla beraber toplumun diğer yaş gruplarında da rahatlıkla görülebilir. Özellikle Cuma ve bayram namazlarında, insanların ortak bir amaç için toplanmaları bu

durumu net bir şəkildə göstərməkdir. Özellikle ibadətə katılan yaşlı bireylerde terk edilmişlik, yalnızlıq, kimsesizlik və dəğersizlik gibi olumsuz duygulara kapılmadıkları bilimsel bir kanıdır. Bu anlamda dini ritüellere katılanlarda ait olma düşüncəsi, bireye manevi bir huzur kazandırmakta ve ruhsal olarak bir çöküntüye düşmesini engellemektedir.

4.4 Din ve Varoluşsal Anlam

Din insanın ruh sağlığını etkilerken, sadece ibadetler çerçevesinde bu etkiyi oluşturmaz. İnsanın hayatı anlamlandırması konusunda sorgulayacağı varoluşsal sorulara da cevaplar bularak; insanın yaşamının ve yaşamdan sonrasının bir anlamı olduğunu ona bildirerek insanın yok olma endişesini de ortadan kaldırır. Anlam kavramıyla, her şeyden önce, hayatın yaşamaya değer olup olmadığı; hayatın, mükemmel bir varlık olarak insanın onuruna yaraşır tarzda yaşanıp yaşanmadığı; insanın kendisinden bekleneni yerine getirip getirmediği ve yüce amaçlar doğrultusunda hareket edip etmediği soruları karşısında insanın yaşantısıyla verebileceği olumlu cevaplar kastedilmektedir. Frankl'ın *'geçici varoluşun sonunu görmeyen bir insan, yaşamdaki nihai bir hedefe yönelemiyordu'* düşüncesi de bu sorulara cevap aranırken asıl amaca hizmet edecek şekilde bir yönelimde olunması gerektiğini vurgulamaktadır [17, s.93]. Bu bağlamda *"anlam"* insan varoluşunun özünü ifade eder [18, s.138]. Bu, özde insanda bulunan ruhu ifade etmektedir. Anlam arayışında din, insanın özüne göre cevaplar verdiği için; insanın anlamsızlık, başıboşluk, kendini gereksiz görme ve yok olma gibi ruhsal sorunların ortadan kalkmasına vesile olur. Özellikle de insanın yok olma endişesi yani öldükten sonra ruhun yok olması endişesini, ruhun bir öz olduğu için, yok olmayacağını, hedeflediği amacına ulaşacağını din, insana bildirerek bu dünyadaki hayatını ona göre şekillendirmesini sağlar.

Din, Kur'an'ı Kerimin Rad süresi 28 ayetinde Allah'ı anmakla insan kalbinin huzura ereceğini vurgulamaktadır [1, s. 253]. İnsanın girdiği bu imtihanda başarılı olabilmesi için öncelikle kalbinin mutmain olması gerekmektedir. Kalbi, Allah'ın zikriyle mutmain olan kimsenin, ruh sağlığı da sağlam olur. Hayatı yaşarken bir şeylerin bilincinde yaşamak insana karşılaşacağı olaylara karşı sabırlı olmayı öğretir. Karşılaştığı her olumsuz durumda hayattan umudunu kesmek yerine, yaşanan olayı anlamlandırmaya çalışır. İnsanın bilmesi gereken şey hayatın kendisine sunulan ve her istediğini yerine getiren bir şey olmadığıdır. Önemli olan yaşamdan ne beklediğimiz değil, yaşamın bizden ne beklediğidir [17, s.93]. Din, bu konuda dünyaya ne için geldiğimizi, yaşam gayemizi bize bildirerek hayatın anlamına uygun yaşamayı öngörür. Kur'an-ı Kerim bu konuda Nahl suresi 97'ci ayeti kerimesinde insanların salih amel işlemelerine karşılık kendilerine güzel bir hayat yaşatılarak karşılığının verileceğini haber vermiştir [1, s.279].

İnsanı derin ruhsal buhranlara koyan asıl etken, bir şeylere anlam atfedemeden yaşamaktır. Modernitenin insan hayatına getirdiği en büyük sorunlardan biri, kuşkusuz anlamsızlıktır [18, s.138]. Bugün hayatta istediği her şeyi elde etmiş ancak; seküler bir hayat yaşamış insanlara baktığımızda, yaşadıklarını tamamen nefis-i arzularının istekleri doğrultusunda yerine getirdiği için hayata atfedecekleri bir anlam bulunamamaktadır. Bir süre sonra yaşadıkları bu doyumsuzluk ve anlamsızlık onlarda derin ruhsal problemlerin meydana gelmesine sebep olmaktadır. Avrupa'nın önde gelen üniversitelerinin yaptığı araştırmalara göre; ekonomik refahları en yüksek olan ülkelerde bile umutsuzluk, gerginlik,

depresyon ve stres gibi manevi boşluklardan dolayı insanların intihar oranı %11.6 aralığındadır [19]. Bu oran ise araştırma konusu olan ülkelerin, dünyanın en mutlu ülkeleri arasında yer alması ve toplam nüfuslarına oranla azımsanmayacak bir rakamdır. Bu olumsuz gelişmelerin farkında olan günümüzde gelişmiş birçok ülke, insanların ruh sağlığının ne kadar önemli olduğunun bilincinde olarak, modern tıpta beden sağlığına verilen önemle birlikte ruh sağlığına da daha çok önem vermeye başlamıştır [16, s.72]. Bu çalışmalarını yaparken dinden bağımsız bir şekilde davranmadan, ruh sağlığı tedavisi sürecinde teologlar da önemli bir yer almaktadır.

Sonuç

Din ve maneviyat, ne birbirinden tam ayrı ne de tam olarak birbirlerinin yerine geçebilen iki fenomendir. Ancak; birbirlerini etkileme noktasında birbirlerinden bağımsız değildir. Aralarındaki bu bağı belirleyen durumlardan bir tanesi de kişilerin dine ve maneviyata nasıl baktıkları ve ne anlamlar yükledikleri ile alakalıdır. Maneviyatı, dinden bağımsız görmeyen düşünceye göre, insanın maneviyatının mutlak bağlı olduğu nokta dindir. Ancak; maneviyatı dinden bağımsız ve kendi başına bir değer olarak kabul eden görüş ise; maneviyatın din dışındaki anlam attettikleri, değer verdikleri olgularla oluştuğunu ifade etmişlerdir.

Dinin, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisini savunanlarla birlikte olumsuz etkilere sebep olduğunu iddia edenler de mevcuttur. Negatif görüşü savunanların sebebi; dini vecibelere karşı sorumsuz davranmalar ve bundan kaynaklanan günahkârlık, huzursuzluk ve dışlanmışlık hislerine kapılarak pişmanlıklar duymasıyla ilgilidir. Ancak din ve dini düşüncenin maneviyat ve ruh sağlığı açısından etkilerini pozitif değerlendirenlere göre ise bu düşüncenin birey/lere fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda yapıcı bir etkisinin olduğunu rahatlıkla görebiliriz. Özellikle son dönemler Batı maneviyat ve ruh sağlığı alanındaki çalışmalar bu gerçeği desteklemektedir. Nitekim dinin, insanın umutsuzluğa düşmemesi gerektiğini öğütlemesi, en zor şartlarda bile bir felahın olacağına göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz gelimi bugün dine mensup ancak; dini yaşantısı çok kısıtlı olan insanlara baktığımızda, düştükleri darlıkta ilk başvurdukları şey dua oluyor. Darlık anında içindeki sıkıntılarını, dini argümanlarla savurmaya çalışıyorlar. Bu denli yaşantıya sahip bireylerin bile ruhsal ya da psikolojik problemlerini aşmada dine başvurduklarını ve dinle başa çıkmaya çalıştığını rahatlıkla görmekteyiz. Dini yaşantısı yüksek olan kişilerde ise ruhsal problemlerini aşmada, mutlaka dine başvurduklarını görmekteyiz.

KAYNAKÇA

1. E. H. Yazır, Kur'an-ı Kerim ve Satır arası Kerlime Meali, Marşoğlu Matbaa. İstanbul: Merve yayınevi, 2011.
2. B. Adam, Ed., Din Hakkında Genel Bilgiler'. B. Adam içinde, Dinler Tarihi El Kitabı (s. 45). Ankara: Grafiker Yayınları. Ankara: Grafiker Yayınları., 2019.
3. Ö. F. Harman, "Din ve Mahiyeti", içinde İmihal-1 İman ve İbadetler., Ankara: TDV yayınları, 2015.
4. M. b. İ. Buhârî, Sahîhu'l-Buhârî. İstanbul, 1413.
5. H. Karaman, M. Çağırıcı, İ. K. Dönmez, ve S. Gümüş, "Kur'an Yolu Tefsiri", ss. 312-316.
6. D. Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2021.
7. A. Ayten ve S. Düzgüner, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu. Ankara: DİB Yayınları, 2020.
8. S. Düzgüner, "Nerderen Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz", içinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, 1. bsAnkara: DEM, 2016, ss. 18-42.
9. S. Büyükkaragöz, "Okulda Ruh Sağlığı", Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, c. 2, sy 2, ss. 345-355, 1986.
10. H. Apaydın, "Ruh sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış", DİN Bilimleri Araştırma Dergisi, c. 10, sy 2, ss. 59-77, 2010.
11. N. Tarhan, İnanç Psikolojisi ve Bilim. İstanbul: Timaş Yayınları, 2020.
12. A. Bilgin, "Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme", Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, c. 2, sy 2, ss. 75-84, 2014.
13. Platon, Phaidon. İstanbul: Say Yayınlar, 2015.
14. A. Adler, Yaşamın Anlam ve Amacı. İstanbul: Say Yayınlar, 2021.
15. M. Köylü, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik", A. Ayten, M. Koç, ve N. Tınaz, Ed., 1. bsAnkara: DEM, 2016, ss. 65-99.
16. M. Boztilkı ve E. Ardıç, "Maneviyat ve Sağlık", Journal of Academic Research in Nursing, c. 3, ss. 19-45, 2017.
17. M. Sürün, Şehir ve Medeniyetlerin İnşasında Din Görevlilerinin Rolü. İstanbul: Ravza Yayınları, 2018.
18. M. Köylü, "Ruh sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme", Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, c. 23, sy 23, ss. 66-92, 2007.
19. "Dünyanın en mutlu ülkesi Finlandiya'da intihar oranı neden bu kadar yüksek?", <https://tr.euronews.com>. [Çevrimiçi]. Erişim adresi: <https://tr.euronews.com/2020/01/21/dunyanin-en-mutlu-ulkesi-finlandiya-da-intihar-oran-neden-bu-kadar-yukse>
20. V. E. Frankl, İnsanın Anlam Arayışı. İstanbul: Okuyanlar Yayınlar, 2020.
21. A. Bahadır, İnsanın Anlam Arayışı ve Din. İstanbul: İnsan Yayınları., 2018.
22. K. Karaca, Dinî Gelişim Teorileri. İstanbul, 2007.