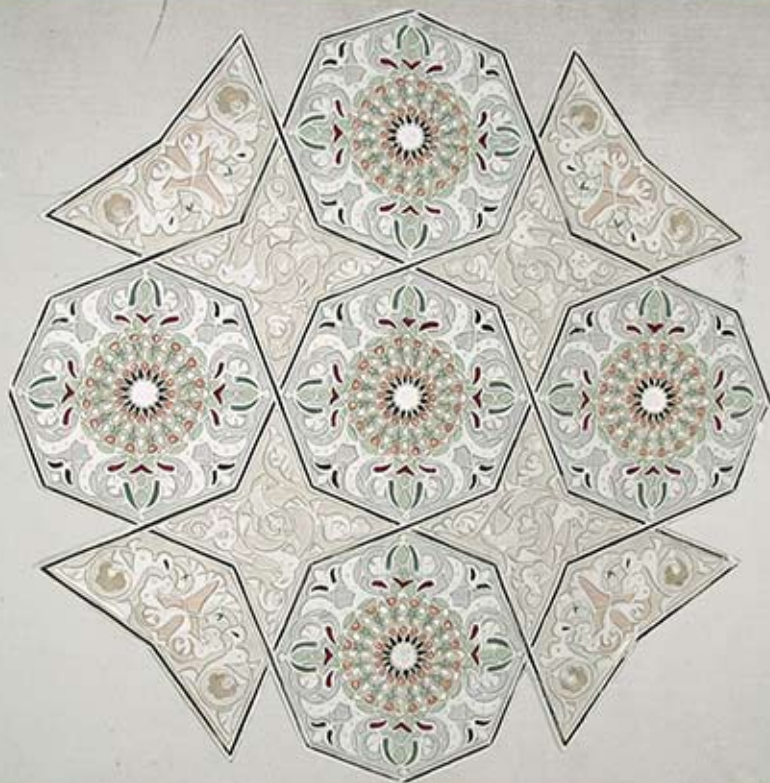


Muhammed Rıza Salarifer
Muhammed Sadık Şücaî

Seyyid Mehdi Musaviasl
Muhammed Devlethah



İSLAM İ KAYNAKLAR IŞIĞINDA RUHSAL HİJYEN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Muhammed Rıza Salarifer
Muhammed Sadık Şücaî

Seyyid Mehdi Museviasl
Muhammed Devlethah

İSLAMÎ KAYNAKLAR IŞIĞINDA RUHSAL HİJYEN

Çeviri
Kenan Çamurcu

el-Mustafa Yayınları: 14

ISBN: 978-605-64587-3-6

İslamî Kaynaklar Işığında Ruhsal Hijyen

T. C. Kültür ve Turizm Bakanlığı
Sertifika No: 27932

© el-Mustafa Yayınları, 2014

Bu kitabın tüm yayın hakları,
el-Mustafa Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı ya-
pılabilir, izinsiz olarak hiçbir bi-
çimde çoğaltılamaz, dağıtılamaz.

Eserin özgün adı

Mental Health / Behdaşt-i Revanî

Yayın Yönetmeni

Dr. Resul Abdullahi

Yazar

Muhammed Rıza Salarifer, Muhammed Sadık Şücaî,
Seyyid Mehdi Musevîsl, Muhammed Devlethah

Çeviri

Kenan Çamurcu

Editör

Yusuf Tazegün

Son Okur

Dr. Fazıl Ağış

Sayfa Düzeni

İrfan Güngörür

Kapak Tasarımı

Faruk Atlan

Birinci Baskı

İstanbul, Şubat 2014

Baskı ve Cilt

Yılmaz Basın Yayın

Maltepe mah. Litros yolu 2. Matbaacılar sitesi 3NB2

Topkapı / İstanbul • Tel: 0212 493 00 85

(Sertifika no: 27185)

Uluslararası el-Mustafa Üniversitesi
Türkiye Temsilciliği



Merkez Efendi Mah. Mevlana Cad. Aktaş Apt. No: 108

Zeytinburnu / İSTANBUL Tel: (0212) 664 46 40

www.elmustafa.com.tr • elmustafa@hotmail.com.tr

İçindekiler



› Başlarken	13

BİRİNCİ BÖLÜM

Ruhsal Hijyenin Kavramları ve Temelleri

1. Ruh Hastalıklarının Tarihçesi	20
2. Ruhsal Hijyenin Tanımı	24
2.1. İslam Açısından Ruh Hijyeninin Mahiyeti ve Tanımı	27
2.2. Ruhsal Hijyenin Önemi	30
3. Ruhsal Hijyenin Hedefleri	31
3.1. İslam Açısından Ruhsal Hijyenin Hedefleri	32
4. Ruhsal Anormallik	37
4.1. Bilimsel Metinlerde Anormalliğin Kriterleri	37
4.2. Anormalliğin İzahı	39
4.3. İslam Açısından Normallik ve Anormalliğin Kriterleri	45
5. Ruhsal Hijyenin Diğer Bilim Dallarıyla İlişkisi	47
5.1. Danışma ve Ruhsal Hijyen	47
5.2. Psikiyatri ve Ruhsal Hijyen	48
5.3. Davranışsal Tıp ve Ruhsal Hijyen	49
5.4. Sağlık Psikolojisi ve Ruhsal Hijyen	50
5.5. Ruhsal Hijyen ve Rehabilitasyon Psikolojisi	51
5.6. Ruhsal Hijyen ve Sosyal Hizmet	51
5.7. Ruhsal Hijyen ve Klinik Psikoloji	52



6. İslam Açısından Ruhsal Hijyenin Temelleri.....	52
6.1. İnsanın Müşterek Doğası.....	52
6.2. İnsanın Kişilik ve Davranışında Özgür İrade ile Seçimin Payı.....	54
6.3. Hayatın Ölümden Sonrasına Taşması.....	57
6.4. İnsanın İyi Doğası.....	59

İKİNCİ BÖLÜM

Sağlıklı Kişilik Teorileri

1. Sağlıklı Kişiliğe İlişkin Psikolojik Teoriler	64
1.1. Psikanalitik Görüşler.....	65
1.2. Hümanist Teoriler	68
1.3. Varoluşçuların Teorisi	72
1.4. Toplumsal Görüşler	73
1.5. Çağdaş Görüşler.....	75
2. Kültürel ve Dini Teoriler.....	77
2.1. Ahlak Bilginlerinin Teorisi	77
2.2. Hristiyanlık ve Yahudiliğin Görüşleri	79
2.3. Doğu Okullarının (Hint, Çin vs.) Teorileri.....	83
3. İslam Açısından Sağlıklı Kişilik.....	84
3.1. Sağlıklı Kişilik Bahsinin Öncesi	85
3.2. İslami Kaynaklara Göre Sağlıklı Kişiliğin İzahı.....	88
3.3. İslami Metinlerde Sağlıklı Kişilik.....	97
3.4. Sağlıklı ve Anormal Kişiliğin Kriterleri.....	101

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İhtiyaç ve Ruhsal Hijyen

1. İhtiyaca Genel Bir Bakış.....	110
1.1. İhtiyaç Kavramı.....	110
1.2. İnsan Hayatında İhtiyaçların Önemi.....	111
1.3. İnsani İhtiyaçların Listesi.....	113

2. Biyolojik İhtiyaçlar	114
2.1. Beslenme.....	115
2.2. Uyku	118
2.3. Cinsel İhtiyaç	122
3. Psikolojik İhtiyaçlar	125
3.1. Emniyet İhtiyaçları.....	126
3.2. Kimlik Duygusuna İhtiyaç	127
3.3. Otonomiye İhtiyaç.....	129
3.4. Öne Geçmeye İhtiyaç.....	130
3.5. Bilişsel İhtiyaçlar: Bilmek ve Anlamak.....	132
3.6. Bilişsel Estetik İhtiyaçlar	135
3.7. Kendini Gerçekleştirmeye ve Mükemmelleşmeye İhtiyaç	136
3.8. Aidiyet ve Aşk İhtiyacı.....	137
3.9. Başkaları Tarafından Saygıya İhtiyaç.....	139
4. Manevi İhtiyaçlar.....	141
4.1. Manevi İhtiyaçların Listesi.....	142
4.2. Varlık İhtiyaçları, Allah'la Bağ ve Aidiyet.....	147
4.3. Emniyet İhtiyaçları: Tevekkül, Sığınma, Hidayet.....	149
4.4. Allah'a Dostluk İhtiyaçları: İbadet, Ehl-i Beyt'e Dostluk ve Diğerleri.....	155
4.5. Keramete İhtiyaç: Özsaygı ve Ahlaki Özgürlük.....	161
4.6. Manevi Bakımdan Kendini Gerçekleştirme ve Allah'a Yakınlaşma.....	163

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

İnançlar ve Ruhsal Hijyen

1. "Holistik Görüş": Ruhsal Hijyene Doğru Hareket İçin Yatak.....	172
2. Ruhsal Hijyeni Tarifte Allah'a İnancı Eksen Rolü.....	175
3. Allah'la Bağ, Huzuru Kazanmanın Asli Yolu.....	178
4. Ruh Huzurunu Kazanmanın İtikadi Yöntemleri	180
4.1. Birinci Durak: Tanıma.....	181
4.2. İkinci Durak: İslam, Barış ve Selametın Çerçevesi.....	184

4.3. Üçüncü Durak: İman.....	190
5. Psikologlar Açısından İnanç ve Ruh Sağlığı.....	205
6. İnanç ve Ruh Sağlığı Meselesine Dair Alan Araştırmaları	208
7. İnanca Dayalı Psikoterapi.....	210

BEŞİNCİ BÖLÜM

Dini Davranışların Ruhsal Hijyendeki Rolü

1. İbadet Davranışları	218
1.1. İbadetin Önemi	218
1.2. İbadetin Anlamı.....	220
1.3. İbadetin Motivasyonları.....	221
1.4. Ruhsal Hijyende İbadet Davranışlarının Rolü.....	225
1.5. İbadet Türleri ve Ruhsal Hijyen.....	237
1.6. İbadetlerin Patolojisi	245
2. Ahlaki Davranışlar.....	248
2.1. Ahlakın Önemi	248
2.2. Ahlakın Tanımı.....	249
2.3. Ahlaki Meselelerin Tasnifi.....	250
2.4. Ahlak ve Ruhsal Hijyen.....	251
2.5. Toplumsal Ahlak ve Ruhsal Hijyen.....	253
2.6. Bireysel Ahlak ve Ruhsal Hijyen	259
2.7. Ahlaki Hastalıklardan Korunma ve Tedavi.....	268

ALTINCI BÖLÜM

Ruhsal Hijyeni Tehdit Eden Etkenler

1. Yoksunluk.....	272
1.1. Yoksunluğun Tanımı	272
1.2. Yoksunluğa Tepki.....	272
1.3. Biyolojik İhtiyaçları Karşılamamanın Sonuçları	273
1.4. Duygusal İhtiyaçlardan Yoksunluğun Sonuçları.....	274
1.5. Şiddetli Hayal Kırıklığı ve Yoksunluk	275

2. Çatışma.....	276
2.1. Çatışmanın Tanımı	276
2.2. Çatışma Modelleri	277
2.3. Çatışmanın Kaynakları	278
3. Gerginlik (Stres).....	281
3.1. Strese Cevap	282
3.2. Stresin Psikolojik ve Toplumsal Boyutları	283
3.3. Stresin Etkenleri.....	284
3.4. Özel Konu: Stresin Kaynağı Olarak Dünya Hayatı.....	286
3.5. Stresin Ruhsal Hijyene Etki Mekanizmaları	287
3.6. Stresin Dengeleyicileri.....	289
3.7. Din ve Bireylerin İtikadi İnançları	296
3.8. Strese Karşı Koyma Teknikleri.....	301
3.9. Strese Karşı Koymada Dini Davranışların Rolü	306
3.10. Strese Karşı Koymada Masumların (a.s) Davranış Tarzı.....	307
4. Ahlak Kriterlerinden Sapma ve Günah	315
4.1. Günahın Tanımı.....	315
4.2. Günahın Türleri.....	316
4.3. Günahların Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri	319
4.4. Küçük Günahlar ve Ruhsal Hijyen.....	320
4.5. Günahta Israr	320
4.6. Günahı Kaynaklanan Ruhsal-Davranışsal Bozukluklar	321
4.7. Günahı Önleme Yolları	327
4.8. Günah Duygusu Destekleyici mi, Önleyici mi?	328

YEDİNCİ BÖLÜM

Aile ve Ruhsal Hijyen

1. Eşlerin Ruhsal Hijyeni.....	341
1.1. Evliliğin Ruhsal Hijyendeki Rolü	341
1.2. Eş Seçimi Devresinde Ruhsal Hijyen.....	345
1.3. Evliliğin İlk Yıllarında Ruhsal Hijyen.....	349
1.4. Çocuk Sahibi Eşlerin Ruhsal Hijyeni	352

2. Aile ve Değişim Seyrinde Çocukların Ruhsal Hijyeni.....	355
2.1. Gebelik Döneminde ve Doğumda Ruhsal Hijyen.....	357
2.2. Bebeklik Döneminde Ruhsal Hijyen.....	364
2.3. Çocukluk Döneminde Ruhsal Hijyen (2-11 Yaş).....	368
2.4. Gençlik Çağında Ruhsal Hijyen	375
3. Özel Şartlarda Ailenin Ruhsal Hijyeni.....	383
3.1. Aile İçi İhtilaflar ve Ruhsal Hijyen.....	384
3.2. Boşanma ve Ruhsal Hijyen	392

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Toplumsal Meseleler ve Ruhsal Hijyen

1. Toplumsal İlişkiler ve Ruhsal Hijyen	403
1.1. Toplumsal İlişkilerin Etkileri.....	404
1.2. Ruhsal Hijyen İçin Toplumsal İlişkilerden Mahrumiyetin Sonuçları.....	415
1.3. Etkili Toplumsal İlişkiler.....	421
1.4. Etkili Toplumsal İlişkileri Bozan Etkenler	440
2. Ekonomik Meseleler ve Ruhsal Hijyen	453
1.2. Yoksulluk ve Eşitsizliğin Etkileri.....	453
2.2. İslami Metinlerin Fakirliğe Yaklaşımı.....	464
2.3. Zenginlik ve Ruhsal Hijyen.....	472

DOKUZUNCU BÖLÜM

Çevre, Teknoloji ve Ruhsal Hijyen

1. Çevre ve Ruhsal Hijyen.....	479
1.1. Çevrenin Tanımı ve Konuya Giriş.....	479
1.2. Çevrenin Kaynakları ve Ruhsal Hijyen Üzerindeki Etkileri.....	481
2. İkamet Yeri ve Ruhsal Hijyen	489
2.1. Coğrafi Konum.....	489
2.2. Konutun Durumu	490
2.3. Mimari ve Şehrin Dokusu	493
2.4. Modern Şehirlerin Sorunları.....	494

3. Teknolojinin Ruhsal Hijyene Etkisi	496
3.1. Teknolojinin Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri	497
3.2. Teknolojinin Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri	499
4. Teknolojinin Küreselleşen Sorunları ve Ruhsal Hijyen	505
4.1. Sera Etkisi	506
4.2. Yerkürenin Isınması	506
4.3. Asit Yağmuru	507
4.4. Kitle İmha Silahları	508
4.5. Sürdürülebilir Kalkınma Teorisi ve Ruhsal Hijyeni Sağlamadaki Rolü	508

ONUNCU BÖLÜM

Öğrenim, Eğitim-Öğretim Kurumu ve Ruhsal Hijyen

1. Öğrenim ve Ruhsal Hijyen	513
1.1. Klasik Şartlanma	514
1.2. Aktif Şartlanma	515
1.3. Gözleme Dayalı Öğrenme	516
2. Eğitimin Çeşitli Kesitlerinde Ruhsal Hijyen	519
2.1. Okul Öncesi Devrede Ruhsal Hijyen	521
2.2. Okul Döneminde Ruhsal Hijyen	527
2.3. Ergenlik Döneminde Ruhsal Hijyen	529
2.4. Yüksek Öğretim ve Ruhsal Hijyen	533
3. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Hijyenini Koruma ve Geliştirmede Etkili Faktörler	537
3.1. Eğitim Sisteminin Yapısı ve Ders Programı	537
3.2. Ders Ödevi	541
3.3. Eğitim Ölçümü	544
3.4. Sınıfın Atmosferi ve Çevre	546
3.5. Düzen ve Disiplin	550
3.6. Öğretmenin Özellikleri	551
3.7. Eğitim Modelleri	555

ONBİRİNCİ BÖLÜM

Toplumsal Kurumlar ve Ruhsal Hijyen

1. Toplumsal Kurumlar	563
1.1. Toplumsal Kurumun Tanımı.....	563
1.2. Toplumsal Kurumların Çeşitleri	564
1.3. Toplumsal Kurumların Ruhsal Hijyenle Bağı.....	564
2. Devlet ve Ruhsal Hijyen.....	565
2.1. Devletin Mahiyeti ve Ruhsal Hijyen.....	565
2.2. Devlet Modelleri ve Ruhsal Hijyen	567
2.3. Devletin Ruhsal Hijyen Alanındaki Rolü ve Görevleri.....	575
2.4. Devletin Ruhsal Hijyene Dair Görevlerinin Geçmişi.....	576
3. Ulema Kurumu ve Ruhsal Hijyen	581
3.1. Ahlaki ve Manevi Selahiyet	581
3.2. Söz ve Davranış Bütünlüğü	582
3.3. Zühd ve Sade Hayat.....	582
3.4. Halkçı Olmak.....	583
3.5. Dini Açıdan Ruhsal Hijyenin İlkelerinin Anlatılması.....	584
4. Medya ve Ruhsal Hijyen.....	585
4.1. Medyanın Tanımı ve Önemi.....	585
4.2. Medyanın Etkilerini Araştırmanın Tarihçesi.....	585
4.3. Medya ve Ruhsal Hijyen Üzerindeki Etkilerinin Niteliği.....	588
› Kaynaklar	615

Başlarken

İnsanların tarihin tüm dönemlerinde önemli kaygılarından biri, bedensel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlık olmuştur. Din âlimleri, tabipler ve ahlak eğitimcileri en çok çabayı ruh sağlığının bilimsel araştırmasına ve ona ulaşmanın araç ve yollarına seferber etmişlerdir. Psikologlar ve psikiyatrlar yirminci yüzyılın başlarında ruh sağlığını yeni temeller ve yöntemlerle incelediler. Bir diğer ifadeyle ruhsal hijyenin yeni akımını araştırdılar. Hiç tereddütsüz dinî öğretiler ruh sağlığının tanımına ve ona ulaşmanın yollarına önemli etkiye bulunmuştur. Hatta ilahi dinlerin önemli hedeflerinden birinin insanların ruh sağlığını temin etmek olduğu kabul edilmiştir. Din ve ruhsal hijyen arasındaki ilişki alanında dünyanın psikolog ve psikiyatr topluluklarında birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. İnsanın ruhsal boyutlarını tanımaya odaklanmış önemli bilim dallarından biri olarak psikoloji araştırmaları son yüzyılda hızla yaygınlaşmış ve derinlik kazanmıştır. Bununla birlikte deneysel verilerin yanı sıra akıldan ve vahyin öğretilerinden de yararlanmaya bu dönemde ilgisiz kalınmıştır. Medrese ve Üniversite Araştırma Merkezi, kurulduğu günden beri psikoloji araştırmalarında bu boyuta özel bir önem verdi. Bu çerçevede, Merkez'in, psikolojide rasyonel yöntem ve dinî öğretilerden birarada yardım aldığı *Mektebhâ-yi Revanşinasi ve Nakd-i An* (c. 1 ve 2), *Revanşinasi-yi Tebligat*, *Revanşinasi-yi Din* kitaplarını ve onlarca makale ve başka kitapları sayabiliriz. Merkez'in psikoloji araştırmacıları ruhsal hijyen ve sağlık alanında da *Revanşinasi-yi Selamet* kitabının tercümesinden ve kitabın ekinde İslami konuları gösterdikten sonra İslami kaynakları dikkate alarak elinizdeki *Behdaşt-i Revani / Ruhsal*



Hijyen kitabını telife girişti. İran'da da birkaç sempozyum ve onlarca panel bu konuya tahsis edildi. Psikoloji Bölümü, ruhsal hijyeni, İslami metinler üzerinde daha fazla araştırma yaparak incelemeyi hedefledi. Bu kitap işte o araştırmaların sonucudur.

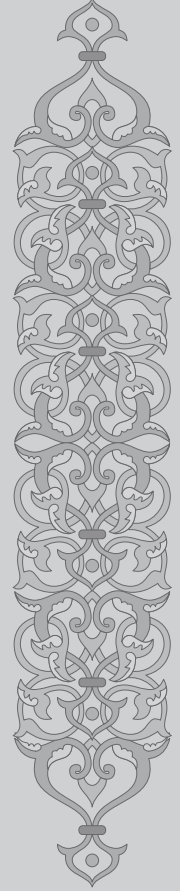
Bilimin psikoloji alanındaki görüşlerini inceleme yöntemi, enformasyon veritabanlarında araştırmadan yararlanarak en modern ve en uygun ruhsal hijyen kaynaklarını belirlemeye ve hazırlamaya çalışmak şeklindeki tarihsel analiz türündendir. İslami metinler kısmında bütün bahislerde Kur'an ayetlerinden istifadeye öncelik verilmiş ve ayetleri anlamak için Kur'an tefsirinin bilinen usüllerinden yararlanılmıştır. Peygamber'in (s.a.a) ve Masum İmamların (a.s) sözlerinden istifade ederken de her konuda birkaç rivayete başvurulmuştur. Her ne kadar sened incelemesi konusunda çalışma yapılmamışsa da muteber rivayet kitapları kullanılmaya çalışılmış ve her mevzuda birkaç rivayete dikkat çekilmiştir.

Bu kitapta ruhsal hijyen anlayışımız, psikolojik hastalıkların bulunmamasından öte bir iştir. Bir anlamda insanların kapasitesinin arttırılması ve yeteneklerinin çiçeklendirilmesidir. Bu kitabın kabul ettiği model, insanın biyolojik, ruhsal, toplumsal ve dinî tüm boyutlarını kapsamaktadır. İnsanın ruh sağlığı, bireyin kendisi, başkası, varlık âlemi ve bu âlemin ekseniiyle, yani Allah'la sağlıklı ve etkili ilişki sonucunda elde ettiği biyolojik ve ruhsal fitratının insicam, bağımsızlık ve gelişiminden ibarettir. *Ruhsal Hijyen* kitabının çeşitli bölümleri de insanın üç boyutlu ilişkileri temelinde kaleme alınmıştır. Birinci ve ikinci bölüm ruhsal hijyenin tanımı, temelleri ve genel konularını ele almaktadır. Üçüncü bölüm, ruh sağlığında, insanın her üç bağıını da hesaba katan ihtiyaçların rolünü incelemektedir. Dördüncü ve beşinci bölüm insanın Allah'la ilişkisine ve onun ruh sağlığındaki rolüne ayrılmıştır. Yedinci bölümden onbirinci bölüme kadarlık kısım insanın toplumsal, ekonomik ve siyasi münasebetleri ve bunun ruh sağlığı üzerindeki rolünü incelemektedir. Yedinci bölümde gelişimin çeşitli aşamalarında ailenin ruh sağlığı ve ruhsal hijyen üzerindeki etkisine yoğunlaşmıştır. Ruhsal hijyende ekonomik refahın önemli

rolü, dokuzuncu bölümde analiz edilmiş mühim meseledir. Eğitimin muhtelif aşamalarında bireylerin eğitim sorunları ve barışıklık durumu onuncu bölümün konusudur. Onbirinci bölümde ruh sağlığı üzerinde devletin ve toplumsal kurumların rolünü incelemenin yanısıra medyanın önemli etkisi de ele alınmıştır. Ruh sağlığını bozan etkenleri altıncı bölümde inceledik.

Bu kitabın bilimsel ve İslami konularının ruhsal hijyen alanında daha fazla araştırmalar için zemin hazırlamasını umuyoruz. Ruh sağlığı sahasının uzmanları ve ihtisas sahiplerinden, kitaptaki sorunların giderilmesi ve niteliğin yükseltilmesi için eleştirileriyle ve bakışaçılarıyla katkıda bulunmalarını rica ediyoruz.

Son olarak bu kitabın ortaya çıkmasında emeği geçmiş tüm aziz dostlara sonsuz teşekkürlerimizi sunar, o zor ve çetin gün için bakıyatü's-salihât olmasını temenni ederiz.



Birinci Bölüm

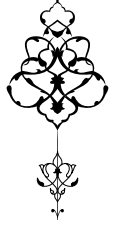
Ruhsal Hijyenin Kavramları ve Temelleri





1900 yılında New York'ta çalışan genç bir adam ağır psikolojik rahatsızlığa yakalandı. Şiddetli hastalığı nedeniyle bir binanın penceresinden atlayarak hayatına son vermeye çalıştı, fakat bunu başaramadı. Genel hastalıklarla ilgili bir hastanede yapılan muayeneler sonucunda ağır depresyonda olduğu ve hezeyanların yarattığı vehimlerden acı çektiği ortaya çıktı. Yaklaşık bir ay evde klinik testler uygulandı. Ama hastalığının tedavisinde ilerleme sağlanamadı ve sonunda ruh hastalıkları kliniğine aktarıldı. Üç yıl psikolojik hastalıkların izlendiği çeşitli ihtisas kurumlarında yattı. Fakat hepsinde de uygunsuz, hatta birçok durumda vahşi muameleye maruz kaldı. Her nasıl olduysa üç yılın sonunda 1903'te sağlığına kavuştu ve yaşadığı nahoş tecrübeler nedeniyle hastanelerde klinik psikiyatri hastalarının insani muameleye tabi tutulması ve tedaviye ilişkin malumatın derinleştirilmesi için çalışmaya karar verdi. Bu sebeple üst düzey yetkililere çok sayıda mektup yazdı, nüfuzlu insanlarla görüşmeler yaptı ve nihayet ruh hastalıkları kliniğindeki tecrübelerini 1908'de *Ken-dini Bulan Zihin*¹ isimli bir kitapta biraraya getirip yayınladı. Bu çalışmalar, günümüzde zamanın en etkili güçlerinden olan ruhsal hijyen hareketinin şekillenmesinde takdire şayan bir rol oynadı. Bu adam, sırasıyla 1908 ve 1909 yıllarında Amerika'da yerel ve ulusal ruhsal hijyen derneğini kuran Clifford W. Beers'tan başkası değildi. Ulusal Ruhsal Hijyen Derneği'nin faaliyetleri, yalnızca ruh hastalıklarının tedavisinde şartları iyileştirme ve bu hastalara bakış açısını düzeltme çabası değildi. Bilakis toplumsal yapıda duygusal çöküntüyle sonuçlanan etkenlere de odaklandı. Çalışmanın kapsamına okullarda, üniversitelerde, mahkemelerde

¹ *A Mind That Found Itself*



ve dini kurumlarda faaliyet göstermek, çeşitli tedavi merkezleri kurmak, ruhsal hijyen çalışanlarının eğitimi ve bu alanda araştırmalar gerçekleştirmek de giriyordu. 1917 yılında, ruhsal hijyen kavramlarının yayılması ve Amerika'daki yükselişine dair muhtelif yaklaşımların tavsifi için muhter bir kaynak sayılan *Ruhsal Hijyen* adında mevsimlik bir dergi yayın hayatına başladı.²

Fakat ruhsal hijyenin konularına bu kadarlık bir bakışın aslında insanlık tarihi kadar eski bir sicili vardır.

1. Ruh Hastalıklarının Tarihçesi

Ruh hastalıkları ve tedavisi, dönemler ve yüzyıllar boyunca, aşağıda kronolojik sıralaması verilmiş birtakım aşamaları geride bırakmıştır:

1. Doğaötesi güçlere, sihir ve büyüye inanç
2. Tebabetin veya doktorluğun açıklamalarına inanç
3. Psikolojinin açıklamalarına inanç

Bu aşamaların sıralaması, mesela ikinci aşamanın başlamasıyla birinci aşamanın tamamen ortadan kalktığı ve hükmünü yitirdiği anlamına gelmez. Aksine, hastalıkların teşhisi ve tedavisinde en ileri teknolojilerden yararlanırken, eşzamanlı olarak dünyanın kimi bölgelerinde sihir ve büyüye ve bu yolla tedaviye inanç da devam etmektedir.³ Yine, psikolojik açıklamaların bulunması tıbbın modelini bilim sahnesinden indirmemiştir; bilakis bu iki tür izah, omuz omuza vererek ruh hastalıkları ve ruhsal hijyene bütüncül iki yaklaşım olarak birlikte yol almaktadır.

Genel olarak kadim dönemlerde anormal davranışlar, sebebi kavranamayan diğer tüm durumlarda olduğu gibi yıldızların hareketi, tanrıların veya habis ruhların intikamı kabilinden doğaötesi güçlere bağlanırdı. Görünüşe göre bu inanç yüzyıllar boyunca rağbet gördü ve Çin, Mısır, Yunan vs. gibi çeşitli kavimler arasında gözlemlenmekteydi. Onların inancına göre şeytanların büyüüne kapılmış kimselerin tedavisi için habis ruhları bedenlerinden ve ruhlarından defetmek üzere cin çıkarmaya

² Americana Corporation, *The Encyclopedia Americana*, vol. 18, s. 941.

³ Muharriri, *Mecelle-i Endişe ve Reftar*, sayı 2 ve 3, s. 28.

başvuruyorlardı. Bu iş için kimisi vahşice olan çeşitli teknikler kullanıyorlardı. Yakarış, gürültü çıkarma, özel macunlar içirmek gibi uygulamalar tedavi için kullanılan yumuşak tekniklerdi. Ama hastalığın daha şiddetli olduğu durumlarda, bedenini, oraya yerleşmiş şeytan için güvenli bir yer olmaktan çıkması için hastayı suya batırıyor, kırbaçlıyor veya aç bırakıyorlardı. Daha beteri, kimi zaman ameliyata kalkışıyor ve şeytanın kaçış yolu olsun diye hastanın kafatasında delik açıyorlardı. Kadim Yunanlılar da genellikle ruhsal bozuklukları, tanrıların ikazı gibi doğaötesi yorumlarla açıklıyorlardı. Anormal davranışlara modern yaklaşımın ilk işaretleri ve bu tür davranışların tıbbi izahı, ünlü Yunanlı tabip Bukrat'a⁴ (yaklaşık 360-460) ait yazılarda görülmektedir.⁵

O, ilk kez ruhsal anormallikleri tıp sözlüğüne soktu. Hastalığın psikolojisi üzerine yazdıkları, yeni olduğu ölçüde tartışma da yaratmıştır. Yazılarında "kutsal hastalık" (sara) bahsinde o çağın yaygın cehaletini şöyle eleştiriyordu: "Bu nedenle öyle görünüyor ki bu hastalık hiçbir şekilde ilahi değildir ve diğer hastalıklardan daha kutsal olamaz. Aksine diğer hastalıklar gibi, kaynaklandığı doğal bir nedeni vardır."⁶ Bukrat'ın bulguları üç grupta incelenebilir:

Birincisi, ruhsal bozukluk durumlarını net biçimde müşahade etmeye ve gözlemlerinin sonuçlarını mümkün mertebe nesnel bir üslupla kaydetmeye çalışıyordu. Sonuçta batının bilimsel edebiyatında ilk defa onun yazılarında korku, sara ve doğum sonrası depresyon gibi ruhsal bozuklukların deneysel betimlemeleriyle karşılaşırız.

İkincisi, Bukrat, anormal davranışlar konusunda ilk b teorilerden birini ortaya atmıştır. Her ne kadar tahripkâr psikolojik etkiyi ve harici baskıları kabul ediyorsa da içsel süreçleri ruhsal bozulmayı ortaya çıkaran temel sebep görmektedir.

Üçüncüsü, görünüşe bakılırsa Bukrat, anormal ruhsal halleri kategorilendirmeye çabalamış ilk bilginidir. Psikolojik bozuklukları üç grupta ele almaktaydı: Mania (anormal heyecan ve memnuniyet), melankoli (anormal kaygı) ve akıl kaybı (beyin ateşi).

⁴ Hippocrates

⁵ Bootzin ve diğerleri, *Revanşinasi-yi Nabehencari*, s. 8.

⁶ Pezeşki, *Mecelle-i Nakdu Nazar*, birinci ve ikinci sayı, dokuzuncu yıl, s. 64.

Bukrat'ın en büyük katkısı teori üretme ve metodoloji alanında olmuştur. Ruhsal bozukluğu tedavi etmede pek o kadar ilerleme sağlamadı. Ama buna rağmen tedavi yöntemleri, cin çıkarma gibi önceki usüllerden çok daha insancıldır. Bu da başlıbaşına önemli bir ilerleme sayılabilir. Mesela onun melankoliyi tedavi yöntemi dinlenme, spor, hafif yemekler ve karmaşa ve alkolden kaçınmak idi.⁷

Bukrat'ın görüşlerinin aşağı yukarı Calinus dönemine kadar tarafı vardı. 201 yılında Calinus'un ölümünden sonra ruh hastalıkları biliminde karanlık dönem başladı ve tedavide cin çıkarma, tılsım ve büyü gibi eski usüller tekrar geri geldi. Bu durum batıda bütün bir ortaçağlar boyunca sürdü. Ama İslam toplumunda sıradışı işlere gösterilen takdire şayan hoşgörü sayesinde bilim insanına has düşünce tarzı, İslam ülkelerinin tarihinin, onyedinci yüzyıldan önce Avrupa'da yaygın olan ruh hastalarının kaderine egemen zulüm ve zorbalıktan uzak kalmasını sağladı. Avrupa'da ruh hastalarının şeytanla işbirliği yapmak ve büyücülükle suçlanarak grup grup ateşe atıldığı karanlık çağlarda bu insanlar İslam ülkelerinde yasal ve tıbbi koruma altındaydılar. Hatta hastalığın çok ağır olduğu ve toplumun tahammül edemediği durumlarda "mâristan"⁸ isimli hastanelere yatırılıyorlardı. Hicri beşinci yüzyılda Yezd'de, içlerinden biri de meclis veya mahfel el-mecanin adında sinir hastalıkları bölümüne ayrılan çeşitli bölümlerle donatılmış "darüşşifa" adında büyük bir tıp merkezi vardı. İran'da Müslüman hastanelerinin çoğunda hastaları oyalamak için kıssa anlatıcıları ve rivayet erbabından yararlanılırdı. *Zahire-i Harzemşahi*'nin rivayetine göre ruh hastalıklarında musikinin muhtelif makamlarından yararlanılıyordu. Aynı şekilde yeşil bahçelerdeki hastanelerde bakımla ve içinde suyun usulca aktığı odalarda tedaviyi hızlandırıyorlardı. Tabii ki bu sırada halk kitleleri arasında ruh hastalıklarının sebep ve etkenleri konusunda İranlıların İslam'dan önceki amiyane inançlarının devamı olan avami inançlar da rağbet görüyordu. Ama ruh hastalıklarının cin çıkarma veya şeytanın hasta bedene hülul etmesiyle ilişkisine dair bu avami inançlar asla Avrupa'da gördüğümüz şiddet içeren tepkilere varmadı. Çünkü ruh hastalarını aşağılama ve taşlama çocukça bir

⁷ Bootzin ve diğerleri, *Revanşinasi-yi Nabehencari*, s. 8 ve 9.

⁸ Tımarhane (Çev.)

davranış kabul ediliyordu. Gerçekten de delileri çocuklar taşlardı, akıl balığ olmuş yetişkinler değil.⁹

İlk ruh hastalıkları hastanesi 792'de Bağdat'ta kuruldu. Bunu Şam ve Halep'te başkalarının girişimleri takip etti. Bu hastanelerde ruh hastalarının tedavisi, Hıristiyan ülkelerindekine nispetle çok daha insaniydi. Bu dönemin tıp alanındaki seçkin şahsiyetlerinden İbn Sina (980- 1037) "Tabiplerin Sultanı" olarak adlandırılmıştı. Yazılarında histeri, sara, heyecan tepkileri, melankoli gibi konulara rastlanmaktadır.¹⁰

Belki ruh hastalıklarının psikolojik izahlarının başlangıcını onaltıncı yüzyılın başlarına götürmek mümkündür. Paracelsus (1490-1541) ruhsal bozuklukların nedenini ruhsal fenomen olarak kabul etti ve sonraları hipnotizm adıyla tanınacak bir tedavi türünü destekledi.¹¹ Psikolojik model, bilinç dışı süreçler ve ruhsal etkenlerin davranışları güdülediğinin keşfedilmesiyle eşzamanlı olarak ortaya çıktı. Anton Mesmer'in hayvan manyetizması (hipnotizm) hakkındaki açıklamaları bu fenomenin ilk delillerini hazırladı ve erken dönem Fransız psikiyatrların eserleri, son olarak da Sigmund Freud psikolojik yaklaşımı tamamen yerleştirdi. Bu erken dönemlerde psikologlar ve diğer araştırmacılar ruh hastalıklarının öğrenilmiş toplumsal tepkiler olabileceğini ve bunların çeşitli psikoterapi yöntemleriyle tedavi edilebileceğini gösterdiler. Psikolojik model, tıbbın modeli gibi ruhsal hastalıklarla ilgili genel düşünceler üzerinde önemli etkiye yolaçtı.¹²

Yirminci yüzyılda ruhsal hijyen üzerine çeşitli dernekler kurulduktan ve bu konuda uluslararası seminerler düzenlendikten sonra ortaya çıkan değişim, ruh hastalıklarının tanı, tedavi ve semptomatolojisine yapılan vurgu yavaş yavaş yerini sağlığın yaygınlaştırılması, ruhsal bozukluğun önlenmesi, halkın genel sağlık hizmetlerine ulaşması ve bunları değerlendirmeye bıraktı. Başka bir deyişle, ruhsal hijyen dalı, geçmişte esas itibarıyla ruh hastalıkları üzerinde yoğunlaşmıştı ve ileri düzeyde ruhsal bozukluk yaşayanlara hizmet veriyordu. Ama gelişip olgunlaştıktan sonra

⁹ Özetleyerek: Muharriri, *Mecelle-i Endişe ve Reftar*, sayı 2 ve 3, s. 31-37.

¹⁰ Coleman, *Revanşinasi-yi Nabehencari ve Zindegi-yi Novin*, s. 32.

¹¹ Coleman, *Revanşinasi-yi Nabehencari ve Zindegi-yi Novin*, s. 37.

¹² Pezeşki, *Mecelle-i Nakdu Nazar*, birinci ve ikinci sayı, dokuzuncu yıl, s. 76.

bu bilim dalı, hastalıkları önlemeye ve sağlığı yaygınlaştırmaya odaklandı. Bu konuların üzerine eğilinmesi henüz çok yeni olduğundan ruhsal hijyenin yaygınlaştırılması ve korunma ile ilgili bilğimiz ruh hastalıklarıyla ilgili malumatımız kadar geniş ve kapsamlı değildir.¹³

2. Ruhsal Hijyenin Tanımı

Ruhsal hijyenin psikoloji ve psikiyatride iki temel tanımı vardır. Kimi zaman insanın psikolojik durumu anlamında, bazen de bu psikolojik durumdan bahseden uzmanlık dalı ve bilim anlamında kullanılmaktadır. Öte yandan İngilizce’de bu amaçla iki kavram kullanılmaktadır: Mental hygiene ve mental health. Kuşkusuz bu kavramlar, sözü edilen iki tanımı tam karşılamamaktadır. Birinci tanıma atıfla ilk yıllarda “mental hygiene” kullanılıyordu. Beers da kendi düşüncesini ifade etmek üzere bu kavramı seçmişti. Ama 1930’larda “mental hygiene” yerine “mental health”i tercih etmeye başladı. 1940’ların sonlarında bağımsız bir konum kazandı ve akım kendi adıyla gelişti ve popüler oldu. Bu kavramsal değişim, gözetim altında tutmak ve tedavi etmek yerine ruhsal bozuklukların önlenmesine; yine ağır duygusal çöküntüler veya psikozlar yerine tüm toplumsal ve ruhsal uyumsuzlukların sorun kapsamına alınmasına ilgi duyulmaya başlandığı anlamına geliyordu. Bu akım süreç içinde “müs-pet” ruh sağlığını ayrı bir hedef olarak ruh hastalığını ortadan kaldırmanın üzerine çıkardı.¹⁴ Fakat ikinci anlamı ifade etmek üzere “mental health” kavramı kullanılmaktadır. Dolayısıyla günümüzde “mental health”in iki temel anlamı vardır: Bilim dalına işaret ve insanın ruhsal durumunu tarif.¹⁵ Columbia Encyclopedia ruhsal hijyeni şöyle tanımlamaktadır: “Psikiyatri ve psikolojiyi kullanarak ruh hastalıklarını önlemeyi ve ruh sağlığını öne çıkartan bilim.”

Corsini *Psikoloji Sözlüğü*’nde bu bilim dalını şöyle tanımlar: “Eğitim programları, sağlam ailevi ve duygusal yaşamı önleme, korunma ve ilk

¹³ Mental Health, A Report of the Surgeon General, 1999, s. 3-4.

¹⁴ International Encyclopedia of the Social Sciences, c. 9-10, s. 218.

¹⁵ Bu kitapta, iki anlamı birbirinden ayırdetmek amacıyla birinci tanım için “ruhsal hi-yen” kavramını, kişinin ruhsal durumunu ifade ederken de “ruh sağlığı” kavramını kullanacağız.

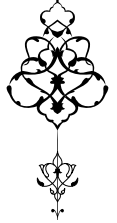
yardım, genel sağlıkla ilgili girişimler gibi yöntemler yoluyla ruhsal bozulmayı önleme ve ruh sağlığını korumayı hedefleyen kapsayıcı yaklaşım.”

Weber'in *Psikoloji Sözlüğü* de kavramı, ruh sağlığını koruma ve geliştirme sanatı kabul etmektedir. Dolayısıyla ruh sağlığı, çeşitli yöntemler ve bilimlerden yararlanarak hastalıkları önlemeye ve ruh sağlığını yükseltmeye odaklanan bilim veya sanattır.

Hâsılı, bilimsel bir dal olarak ruhsal hijyenin tanımında pek o kadar görüş ayrılığı yoktur ama onu koruma veya yükseltme kasdı taşıyan ruh sağlığının ne olduğu konusunda muhtelif görüşler dile getirilmiştir. Bu görüşlerin sayısı çok olsa da birbiriyle çelişmek zorunda değildir. Çünkü her biri, ruh sağlığının birçok boyutundan birini ele almıştır. Mesela Freud ve takipçileri bireyin “kişilik uyumu”na vurgu yapmaktadırlar. Hâlbuki Maslow ve Rogers gibi hümanist psikologların görüşü “kendini gerçekleştirme”ye yoğunlaşmıştır. Viktor Frankl ise hayatını ve kendi kaderini yönetme sorumluluğunu kabul eden kişiyi, daha uygun bir söyleyişle, kendi hayatını eline almış kimseyi ruh sağlığına sahip görür. Diğer psikologlar da kendi yaklaşımlarını gözönünde bulundurarak ruh sağlığına farklı tanımlar getirmişlerdir. Tabii ki çeşitli ekollerin henüz ortaya çıktığı başlarda her biri kendi tanımının ruh sağlığı için en iyi ve en ileri tarif olduğunu iddia etmiş ve kendisinin dışındakileri kabul etmemiş olabilir, ama günümüzde psikoloji ve ruhsal hijyen biliminin gelişmesiyle bu görüşlerin Mesnevi'deki fil hikayesi gibi olduğunu biliyoruz. Bu akımların her birinin tanımı hakikatin bir bölümünü içermektedir ve aralarındaki uyumsuzluk asgari düzeydedir. Dolayısıyla ruh sağlığı için kapsayıcı bir tanım ortaya koymak istiyorsak her akım ve görüşün açıkladığı farklı özellikleri yanyana getirmeliyiz. Şimdi bu tanımlardan kimisine işaret edecek ve onlardan toparlayıcı bir sonuca varmaya çalışacağız.

Corsini'nin *Psikoloji Sözlüğü*'nde (1999) ruh sağlığı şöyle tanımlanmaktadır: “Duygusal refah, kaygı ve güçten düşüren hastalık semptomlarından görece kurtuluş, hayatın sıradan baskıları ve gerekleriyle yanyana olabilme ve yapıcı ilişki kurma yeterliliği gibi özelliklere sahip ruhsal durum”.

Başka bir tanımda şöyle denmiştir: Ruh sağlığı, yapıcı faaliyetlerle başkalarıyla tatmin edici ilişkiler kurma, değişimle adaptasyon yeteneği



ve güçlüklerle başetme gücü veren ruhsal işlevin başarılı icrasıdır. Allport sağlıklı birey ile nevrotik birey arasındaki farkın, sağlıklı bireyin geleceğe bakması, buna karşılık sağlıklı olmayan bireylerin bugünkü durumunu kendileri için ortaya çıkaran geçmişteki olaylara takılıp kalması olduğuna inanır. Şu tür sıfatları sağlıklı bireylere özgü kabul eder: Kendini geliştirme gücü, sıcak ve samimi eğilimlere yeterlilik, duygusal güvenlik hissi, kendini olduğu gibi kabullenme, istidat ve yeterliliği hakkında gerçekçi algı, mizah anlayışı, mesela din gibi hayatta ahenk bahşeden bir felsefeye sahip olma.

Ruh sağlığı kavramıyla ilişkili en açıklayıcı ve en muteber konulardan birini Jahoda isimli psikolog göstermiştir. O, ruh sağlığının tanımının hastalığın bulunmamasıyla yapılmasının yetersiz kalacağına inanıyordu. Çünkü doğal davranıştan hangi tür sapmanın “anormal” sayılacağı üzerine kültürler arasında büyük görüş ayrılığı vardır. Aynı şekilde ruh sağlığının normallikle eşanlamlı varsayılması da bize yardımcı olmayacaktır. Zira “normal” kelimesi aynı oranda belirsizdir. O, ruh sağlığı bahsinde altı grup temel kavramı uygun bulmaktadır:

1. Bireyin kendisiyle ilgili görüşleri: Sağlıklı bireyin kendine güveni vardır ve kendine dayanır; kendi yeteneklerine ilişkin gerçekçi bir tasavvura sahiptir.

2. Gelişme, değişim ve kendini gerçekleştirme ölçüsü: Sağlıklı birey, gelişiminin muhtelif aşamalarını geride bırakmıştır ve yaşı gözönünde bulundurulduğunda kendisi için uygun düşmeyen davranış ve görüşlerden kaçınmaktadır. Hedef sahibi olma duygusuna ulaşmış ve meşru ihtiyaçlarını, başkalarına uygun düşecek şekilde dengelemiştir.

3. Kişilik uyumu: Sağlıklı insan uyumlu kişilik sahibidir. Bu, onun için motivasyon üreten bilinçli ve bilinçdışı güçler arasında tatmin edici bir dengeye ulaştığının alametidir. Geçici hazları, uygun nedenlerin varlığı sebebiyle başka bir zamana havale etmeye güç yetirebilir ve onları erteleyebilir. Bazı müellifler, bireyin bilinmeyen güçler tarafından kendi iradesinin zıddına sürüklenmeyecek şekilde bilinçli ve bilinçdışı motivasyonlar arasında koordinasyon sağlamanın gerekliliğine vurgu yapmışlardır.

4. **Başına buyruk olma veya bireyin başkalarının nüfuzundan bağımsız olmasının ölçüsü:** Sağlıklı bireyin davranışı, harici olayların etkisi altında olmaktan çok, değerler, ihtiyaçlar, inançlar ve beğenilen hedeflerden oluşan içsel yapısının iradesi altındadır. Böyle bir birey kendi iradesiyle hareket eder, başkalarının görüşleriyle değil; o görüşler ister beğenilsin, ister beğenilmesin.

5. **Bireyin gerçeklik algısının ahengi:** Bu tür bireyler etraflarındaki olayları gerçekliği gözönünde bulundurarak izler, arzu ve hayallerini tatmin etme hesabıyla değil. Sağlıklı bireyler kendilerini başkalarının yerine koymaya güç yetirebilir ve sonuçta onların fikir ve duygularını idrak edebilirler. Bu yeteneğe empati veya toplumsal duyarlılık adı verilir.

6. **Çevreye hâkimiyet:** Sağlıklı birey aşk besleme yeteneğine sahiptir. İş ve eğlence çevresinde başkalarıyla irtibatta veya yakın ve samimi ilişkilerde liyakat ve yeterlilik sahibidir. Bir toplumda hayatın gereklerinin üstesinden gelebilir. Kendisini değişimlere uyduabilir ve gündelik hayatta ortaya çıkan güçlükleri çözümleyebilir. Daha basit bir ifadeyle, sağlıklı birey çok sayıda içsel ve dışsal çatışmalara tahammül gösterebilir, ortaya çıkan engelleri aşmaktan enerji kazanabilir.¹⁶

2.1. İslam Açısından Ruh Hijyeninin Mahiyeti ve Tanımı

Zikredilen tanımların her biri ruhsal hijyenin kavramlarının bir bölümünü açıklamaktadır. Fakat her birinin ruhsal hijyenin bütüncül tanımı düzeyinde kullanılmasının açıkça birtakım kısıtları vardır. Bu tanımların tümünde temel sorun, ruh sağlığı ve ruhsal hijyenin boyut ve bileşenlerinin beden, ruh ve toplum boyutuna indirgenmesi; gerçekte insanın varlığının en önemli boyutunu oluşturan maneviyatı tamamen gözardı etmesidir. Bu durumda ruhsal hijyenin, bilinen ve dolaşımdaki tanımları düzeltilmeye ve tamamlanmaya muhtaçtır.

Ruhsal hijyeni tarif etmek için bütüncüllük¹⁷ kavramından yararlanmak daha uygun görünmektedir. Bu eser, ruhsal hijyene dini ve psikolojik temellere göre yeni bir tarif ve tasvir getirmiştir ve sağlık için bedensel,

¹⁶ Americana Corporation, *The Encyclopedia Americana*, vol. 18, s. 640.

¹⁷ Holistic

ruhsal, toplumsal ve manevi dört boyutu içeren bir anlamı vurgulamaktadır. Bu açıdan bakıldığında sağlık, içinde bireyin kendisiyle ve yaşam tarzıyla dingin ve sorunsuz halde bulunduğu eylem düzlemine işaret etmektedir. Böyle bir anlamın bireyin bedensel, ruhsal, toplumsal ve manevi açılardan, tüm boyutlarda normal ve dengeli gelişime ihtiyacı vardır. Bu boyutlar birbiriyle karşılıklı ilişki içindedirler. O kadar ki bir boyutta karşılaşılan güçlükler diğer boyutları ve genel sağlığı da tehlikeyle karşı karşıya getirmektedir. Hal böyle olunca ruh sağlığı ve ruhsal hijyenin anlamı; yaratıcı, tatmin edici ve mutlu bir hayata ulaşmaya imkân hazırlamak için bireyin bedensel, ruhsal, toplumsal ve manevi elverişli durumdan yararlanması olmaktadır. Bir başka söyleyişle bireyin sağlığı, Allah'la sağlam ilişkiler kurma yoluyla tevhidi fitratın açması sayesinde güçlü kişisel değer sistemi ortaya çıkaracak, hayatında müteal bir hedefe sahip kılacak, kendisi ve başkalarıyla sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurduracak, tabiat ve varlık düzenine irfani derin his duyuracak büyük beşeri kapasitedir. Bu boyutları azami düzeyde içeren kavram “hayat-ı tayyibe”dir. Allah Teâla “hayat-ı tayyibe”yi Kur'an'da şöyle tanıtmaktadır:

“مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً”

“Her kim mümin haldeyken -ister erkek, ister kadın olsun- salih amel işlerse ona tertemiz bir hayat bahşedeceğiz.”¹⁸

“Hayat-ı tayyibe”nin dini öğretilerdeki anlamı, bireyin kendisiyle ve hayat tarzıyla barışık, dingin ve sorunsuz yaşadığı ruhsal eylem düzlemine işarettir. Kur'an açısından “hayat-ı tayyibe”nin, yani huzurlu, müreffeh, güvenli, barışçıl, muhabbetli, dostça ve yardımlaşmalı bir hayatın gerçekleşmesi “iman” ve “salih amel” sayesinde mümkündür.¹⁹

“İman” ve “salih amel”in “hayat-ı tayyibe”ye ve ruhsal hijyene ulaşmadaki rolünü izah edip açıklarken şu söylenebilir: Dinginlik ve neşe, ruhsal hijyen ve ruh sağlığının en önemli ögesidir. Buna karşılık anksiyete ve depresyon onu ortadan kaldıran en büyük etkidir. İnsanın, her vesileye sarılarak elde etmeye çalıştığı şey hayattaki yitik huzurdur. İnsan, yaşamı boyunca acı veren pek çok sorunla karşılaşır. Bazen gele-

¹⁸ Nahl 97

¹⁹ Mekarim Şirazi, *Tefsir-i Numune*, c. 11, s. 388-390.

cekteki olaylardan kaygılıdır; zayıf ve güçsüz düşüp düşmeyeceğini veya elindeki imkânları kaybedip etmeyeceğini bilemez. Hepsinden önemlisi, insan ölümden korkar ve bu korku onu sürekli ıztıraba ve depresyona sürükler. Öte yandan insanın kaygısı bazen geride kalmış karanlık geçmişle ilgilidir. Ömrü süresince işlediği günahlar ve kabahatlerden kaygı içindedir ve muztarıptır. Bazen de insanın ıztırabı, sel ve zelzele gibi doğal afetler karşısındaki çaresizlikten kaynaklanmaktadır. Bu korkular karşısında onu sükûnet sahiline ne ulaştırabilir ve onu bu kaygılardan ne kurtarabilir? Acaba bu anksiyeteler, herşeyi bilen, herşeye kadir ve merhametli Allah'la irtibattan başka bir şey sayesinde ortadan kalkabilir mi? Acaba Allah'ı zikretmekten başka bir etken insana huzur vermeye güç yetirebilir mi?

Kur'an-ı Kerim bu konuda şöyle buyurmaktadır:

“Bilin ki, Allah'ın dostlarına ne korku vardır, ne de üzüntü.”²⁰

Yani gelecekteki tehdit edici tehlikeler onları korkutmaz ve geçmişle ilgili olarak da gam ve üzüntüleri yoktur. Bunun devamında Allah'ın dostları şöyle tarif edilmektedir:

“İman edenler ve ilahi takvayı meslek edinenler, bu dünya ve ahiret hayatlarında neşe ve mutluluk içindedirler.”²¹

Aynı içerik başka ayetlerde de tekrarlanmıştır. Bunlardan birinde şunları okuyoruz:

“Sükûnet ve emniyet, iman etmişler olanlar ve imanlarını şirk zulmüyle lekelemeyenlerindir.”²² **İşte onlar hidayete ermiş olanlardır.”**²³

Meşhur başka bir ayette de şöyle geçmektedir:

“Bilin ki yalnızca Allah'ı zikirle kalpler tatmin bulur.”²⁴

²⁰ Yunus 62

²¹ **”أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ”** (Yunus 62-64)

²² Lokman 13

²³ **”الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ”** (En'am 82)

²⁴ **”أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ”** (Ra'd 28)

Son iki ayette tatmin sadece iman ve Allah'ı zikir sayesinde ulaşılabılır kabul edilmiştir. Diğer yandan Kur'an, Allah'ı zikirden yüz çeviren kimselerin hayatını zorluklarla dolu, baskı ve kaygıyla içiçe telakki etmektedir.²⁵

2.2. Ruhsal Hijyenin Önemi

Ruhsal hijyenin bireysel ve toplumsal hayattaki önemi ve rolüne binaen Dünya Sağlık Örgütü onu öncelikli işlerinden biri kabul etmiş ve bu alanda makro planlamalara girişmiştir.

Son birkaç yıldır İran'da da ruhsal hijyen, araştırma ve geliştirme için kapsamlı ve mantıklı bir saha olarak gündeme gelmiş, günlük diyaloglarda ve sokaktaki insanın dilinde onunla ilgili kavramlar yaygınlaşmıştır.

Günümüzde bireysel ve toplumsal davranışların çoğu, özellikle de suçun bazı çeşitleri, stres, aile çalışmaları ruhsal hijyen kavramlarıyla araştırılıp incelenmektedir. Bu da halkın, özellikle de bilim toplumunun ruhsal hijyenin konularına ilgisini göstermektedir.

Ruhsal hijyen her ne kadar bilimsel bir dal olarak batıda ve esas itibarıyla da psikologların gayretiyle başlamış ve yayılıp gelişmişse de ilahi dinlerin kutsal metinleri, hususen Kur'an'daki ayetler ve İslam dininin evliyasının sözleri, ruhsal hijyene ait kavramların en gelişmiş şekliyle dini öğretilerde mevcut bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu açıdan bakıldığında ahlak ve eğitimle ilgili konular ruhsal hijyenin önemli bölümünü oluşturmaktadır. Bu konuların insanın ruhsal hijyeni üzerindeki etkisi o kadar mühim ve hayatidir ki Allah onu peygamberlerin gönderilmesinin en önemli hedefi yapmıştır.²⁶

Allah Rasûlü (s.a.a) kısa ama çok anlamlı bir sözünde, kendi risaletinin felsefesini, ahlaki faziletleri geliştirmek ve fiiliyata geçirmek olarak zikretmiş ve ruhsal hijyenin ahlaki sıfatlarının önemi ve rolü üzerindeki perdeyi kaldırmıştır.²⁷

²⁵ "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا"

²⁶ Cuma 2

²⁷ "انى بعثت لاتمم مكارم الاخلاق" (Müstedreku'l-Vesail, c. 11, s. 187)

İslam'ın ruhsal hijyen alanındaki bakış açısı, atfettiği özel öneme rağmen derli toplu ve belli bir sistematik içinde izah edilmiş değildir. Hala da mevcut ilmi eserlerde kendine özgü bir yer bulamamıştır. Bu kitap, İslami yaklaşımla ruhsal hijyene ilişkin genel bir görüş ortaya koymayı ve bu sahada birtakım mesele ve mevzuları gündeme getirerek sonraki araştırmalara zemin hazırlamayı amaçlamaktadır.

3. Ruhsal Hijyenin Hedefleri

Ruhsal hijyen genel sağlığın bir bölümü olduğundan genel sağlığın ardına düştüğü aynı hedeflere ulaşmak istemektedir. Bir farkla ki, ruhsal hijyen ruh sağlığı ile buna karşılık genel sağlık esas olarak toplumdaki bireylerin bedensel sağlığıyla meşguldür. Genel sağlığın önemli hedefi hastalıkların ortaya çıkmasını önlemektir. Genel sağlık çerçevesinde korunma, ilk kez enfeksiyon hastalıklarında genel aşı biçiminde, sağlıklı su ve diğer genel temizlik şekillerinde kullanılmış; başarı kazanılmasıyla birlikte zaman içinde sağlığın diğer alanlarında da ondan yararlanılmıştır. 1994 yılında bu anlam, ruhsal bozuklukları da içine alacak biçimde genişlemiştir.

Sağlığın birçok alanında hastalığın sebepleri ve tehlikelerin rolü ile koruyucu etkenler hakkında varolan çoğu bilgi insanı korunmaya teşvik etmektedir. Ama bunun ruhsal hijyen alanında gelişmesi iki nedenden dolayı güdük kalmıştır:

a) Birçok ruhsal bozukluğun semptomatolojine dair bilğimiz yetersizdir.

b) Bir kısım ruhsal bozuklukların tanınan etkenleri değiştirilememektedir.

Genel sağlıkta üç tür korunma birbirinden ayırtedilmektedir:

1. Hastalığı vuku bulmadan önce önleyen temel korunma.²⁸

2. Daha önce teşhis edilmiş hastalığın geri dönüşü veya şiddetlenmesini önleyen ikinci dereceden korunma.²⁹

²⁸ Primary prevention

²⁹ Secondary prevention

3. İşgörmenin en üst düzlemine ulaşabilmek için hastalıktan kaynaklanan engel oranını asgari seviyeye indirme anlamında üçüncü dereceden korunma.³⁰

Acaba bu üç tür korunma ruhsal hijyen alanında da sözkonusu edilebilir ve kullanılabilir mi? Amerika'da "Tıp Kurumu"³¹ bu kavramların ruhsal hijyen sahasında kullanımıyla ilgili güçlükler nedeniyle bu üç kavram yerine korunma, tedavi³² ve bakım³³ kelimelerinden yararlanılmasını önerdi. Bu güçlükler çoğunlukla ruhsal bozuklukların teşhisindeki güçlükten ve zaman boyunca tarifindeki değişimden kaynaklanmaktadır. Bu teklife göre "temel korunma" yerine "korunma", "ikinci dereceden korunma" yerine "tedavi", "üçüncü dereceden korunma" yerine "bakım" kullanılmış olacaktır. Tabii ki ruhsal hijyen araştırmacıları henüz bu teklifi kapsayıcı bulmamakta ve bu yüzden de kavramlardaki değişiklik gerçekleşmemektedir.³⁴

3.1. İslam Açısından Ruhsal Hijyenin Hedefleri

İslam'da ruhsal hijyenin yönelimi herşeyden önce İslam'ın dünya ve insanla ilgili algısına bina edilmiştir. İlahi fitrat, irade ve seçim unsuruna sahip olmak ruhsal hijyenin eksenidir. Kur'an-ı Kerim insanın yaratılış hedefini Allah'a kulluk, manevi gelişim ve yüceliş olarak özetlemektedir.³⁵

Bizim varlığa, hayat felsefesine, akıl ve düşünce sahibi varlık olarak insana bakışımız, ruhsal hijyenin karar alma ve hedefleri üzerinde de etkilidir. Bu konuda İslami metinlerde değerli talimatlar ve kılavuzluğa rastladığımız hatırlatılmıştı: bir yandan cenin döneminden yaşlılık devresine kadar baştan sona hayatı ve ölümden sonrasını kapsamaktadır, diğer yandan insanın biyolojik, ruhsal, toplumsal ve manevi boyutlarıyla ilgilidir. Bu rehberlik şu benzeri konulara odaklanmıştır: Hamile kadının beslenmesi, çocukların bakımı, ergenlik, gençlik ve yetişkinlik döneminde duygusal ve ahlaki konu-

³⁰ Tertiary

³¹ The Institute of Medicine

³² Treatment

³³ Maintenance

³⁴ Mental Health, A Report...; u. s., Department of health and human services, s. 62.

³⁵ "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ" (Zariyat 56)

lar, meslek ve eş seçiminde yöntem, iş ve faaliyet gerçekleştirmek, ahlak ve toplumsal ilişkiler, kendini yetiştirme alanında tavsiyeler, sağlığı koruma ve geliştirme, ahlaki ve ruhsal bozukluklar ve hastalıklardan korunma, hayatın diğer durumları. Bu durumlar bilimsel bir bakışla değerlendirilir ve analiz edilirse İslami öğretilerin önemi daha iyi anlaşılacaktır. Psikologların ruhsal hijyenin hedefleri olarak anlattığı şeylerin benzeri İslam'ın bilgi sisteminde de vardır ve hatta belki kimi alanlarda daha da ileridir. Burada İslam açısından ruhsal hijyenin hedeflerine değineceğiz:

a) **Korunma:** Korunmadan kasdedilen, ruhsal hastalıkları ortaya çıkaran etkenlere etki ederek bu hastalıkların meydana gelmesini önleyecek planlama ve programların yürürlüğe konmasıdır. Korunma için yapılan tanım gözönünde bulundurulduğunda dini maarif ve öğretilerin dikkate değer bölümünün ruhsal hijyenin bu hedefini temin etme doğrultusunda olduğu görülecektir. Allame Tabatabai bu konuda şöyle der: Kur'an-ı Kerim, ruhsal hijyenin temelini korumaya oturtmuştur.³⁶

b) **Fitri yeteneklerin gelişmesi ve çiçeklenmesi için zemin oluşturma:** İslam açısından insan, bir dizi ruhsal özellikler ve manevi, müteal eğilimlerle dünyaya gelmiş bir varlıktır. Bu potansiyel özellikler zaman içerisinde tedricen fiiliyata dökülür ve açığa çıkar. Gelişim ve değişim sürecinde fiiliyata dökülen bu özelliklere “fitrat” denmektedir.

İnsan için göreceli olarak iki tür fitrat konu edilebilir:

- **Biyolojik fitrat:** Döllenmiş sperm ve onun gelişim aşamaları olan yapı. İnsanın döllenmiş spermi üzerine yapılan araştırmalarla onun gelişimi ile diğer canlı varlıkların gelişimi arasında benzerlikler olduğu gözlemlenmiştir.

- **Ruhsal fitrat:** İnsanın ilk ruhsal ve psikolojik çekirdeğidir. Biyolojik fitratın, aralarında insanın da bulunduğu tüm canlı varlıklarda gelişim için uygun şartlara ve materyallere ihtiyaç duyması gibi, ruhsal ve psikolojik fitrat da açılmak için uygun şartlara ve materyallere muhtaçtır.

İslam'a göre ruhsal hijyenin hedeflerinden biri insanın birikmiş enerjisini özgürleştirmek ve fitri yeteneklerin gelişip çiçek açmasına zemin

³⁶ Omid. *Deramed-i ber Felsefe-i Ahlak*, s. 11.

oluşturmaktır. Müslüman uzmanlar ruhsal hijyenin hedefini, insanın tüm olumlu boyutlarının yaşamın yüce hedefi mecrasında çiçeklenmesi olarak kabul eder.³⁷ Onlar, korunmadan sonra ruhsal hijyenin en önemli hedefinin fitri uyaranları uyandırma ve rasyonel enerjiyi geliştirme olduğunu düşünür. İslami metinlere göre bir bebek fitri ruh sağlığının belli bir mertebesiyle dünyaya gelir.³⁸ Çocukluk zamanında ruhsal hijyenin öncelikli hedefi olarak gelişim için uygun zemine ihtiyaç vardır.

İnsanın fitri yeteneklerinin gelişmesi için zemin oluşturmak ruhsal hijyende o kadar önemlidir ki peygamberlerin gönderilmesinin hedefi de fitri uyaranların uyandırılması ve rasyonel enerjinin özgürleştirilmesi ve geliştirilmesi biçiminde tanıtılmıştır. Hz. Ali (a.s) bu konuda şöyle buyurmaktadır:

“Fitrat ahdine vefa göstermelerini istemek, unuttukları nimeti hatırlatmak, ilahi hükümleri tebliğ ederek hücceti tamamlamak, aklın gizli kalmış kabiliyetlerini açığa çıkarmak için.”³⁹

c) **Ahlaki boyutları güçlendirme:** İnsan, gelişim seyrinde sürekli birtakım sorunlarla yüzyüze gelir. Bu sorunlara karşı koyarken seçtiği yöntemin ruhsal hijyen üzerinde olağanüstü etkisi vardır. İnsanın akıl ve duygularının tam manasıyla ve hızlı biçimde ahenk içinde ve aynı yönde olamadığı bazı durumlar vardır. Mesela makul idrakiyle çatışan kimi eğitimleri tecrübe eder. Ya makul idrakinin ardından gidecektir ya da duygularını takip edecektir.

Öğrenmesi gereken en önemli noktalardan biri, insanın davranışlarını yönlendirmek için yeterli kılavuzun duygular olmadığıdır. Akıl ve duyguyu ayıracak temyiz gücü insanın sağlıklı gelişim sürecinin vazgeçilmez temelidir ve ruh sağlığını elde etmede ve onu korumada oldukça hayatidir.

İnsanın sağlıklı ve güçlü bir bedene sahip olmaması durumunda sağlıklı bir ruha ve psikolojiye de sahip olamayacağı varsayımıyla beden

³⁷ Caferi, *Terceme ve Tefsir-i Nehcu'l-Belağa*, c. 6, s. 239, s. 75.

³⁸ “كل مولد بولد على الفطرة يعنى على المعرفة بأن الله عز وجل خالقه” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 3, s. 279 ve c. 27, s. 149.

³⁹ Nehcu'l-Belağa, hutbe 1, “ليستادوهم ميثاق فطرته و يذكروهم منسى نعمته”

güçlendirilmesi ve biyolojik ihtiyaçların tatmini ruhsal hijyende temel hedef olarak olumlu bulunuyorsa da İslam açısından ruhsal hijyenin asli hedefi, fedakârlık, sevgi duyma, kendini olduğu gibi kabul etme, şahsiyetli olma kabilinden ahlaki eğilimlerin güçlendirilmesi, hayati faaliyetlere yön verme, insani istek, güdü ve arzuların manevi değerler istikametinde düzene sokulmasıdır.

Buna göre dini öğretilerde ahlaki eğitime vurgu yapılmış; çok sayıda ayet ve rivayette, bireyin ahlaki gelişiminin önündeki engellerin ortadan kaldırılması ve ahlaki gelişimde etkili faktörleri oluşturma ve yaygınlaştırma yönünde adım atılması gerektiği belirtilmiştir. Ruh sağlığı için makul bir ahlaki sistem gerekli ve zaruridir. İşte bu nedenle ruhsal hijyenin Kanada'daki Derneği ruhsal hijyeni, gerçekte ahlakın temel eksenleri olan, bireyin kendisi, diğerleri ve doğa ile ilişkisini gözönünde bulundurarak tanımlamıştır.

İslam açısından ahlak eğitimi ve gelişimi alanı insanın kendisi, Allah, diğerleri ve doğa ile münasebetlerini kapsamaktadır. Bu ortak eğitim, ahlaki eğilimleri güçlendirmenin hem dine göre, hem de psikoloji açısından ruhsal hijyenin hedeflerinden biri olarak ele almaya değer olduğunu göstermektedir.

d) Ruh hastalıklarını tedavi ve ıslah: İslam açısından ruhsal hijyenin dördüncü hedefi, ahlaki ve ruhsal hastalıkların tedavisi ve ıslahıdır. Psikolojiye göre ruh hastalıklarını ortaya çıkaran kaynak; genetik, insan doğası ve çevre etkenleriyle sınırlıdır. Tedavinin hedefi de bu kavrayışla uyumludur. Buna karşın İslam, tedavi alanını bu zeminlerle sınırlı görmez. Bilakis çerçeveyi ahlaki konulara doğru genişletir.⁴⁰

Dini öğretilere göre “birr” ve “ism”, ruh dünyamızdaki iki tür duyguyu harekete geçirir ve bu iki tür duygu, ruh sağlığımız üzerinde bıraktığı etki ve yolaçtığı sonuç bakımından birbirinden farklıdır. “Birr”, insan ruhunun ona sahip olmakla tatmin bulacağı şeydir. Buna mukabil “ism”, insanda anksiyete ve kaygıya yolaçan, gelgit yaratan ve insanın onunla ne yapacağını bilemediği şeydir.⁴¹

⁴⁰ Bestani, Muhammed, *İslam ve Revanşinasi*, s. 181-193.

⁴¹ “البر ما اطمأن اليه القلب و اطمأنت اليه النفس و الاثم ما حاك في قلب و تردد في الصدر” (Tabatabai, Muhammed Hüseyin, *el-Mizan*, c. 5, s. 190)

Tekebbür, kendini büyük görme, kendini beğenme, gurur, işkembeye düşkünlük, şehvet bağımlılığı, kalp kasaveti gibi sıfat ve davranışlar en önemli ruh hastalıklarından sayılmaktadır ve ruh sağlığı bunların tedavi edilmesi ve ıslahı olmamaksızın mümkün görünmemektedir. Muhakkık Neraki, ahlaki bahislerinin yarısından fazlasını ahlaki hastalıkların tedavisi ve ıslahına ayırmış; bu davranışların tehlikeli yansımalarını açıklarken onların tedavi ve ıslah yollarını takdire değer biçimde izah etmiştir.^{42,43}

Ayetler ve rivayetlerde gûnahtan ve ahlaki sapmalardan hastalık ve maraz olarak sözedilmiştir.⁴⁴ Buna karşın Kur'an, ruhsal hastalık ve dertlere şifa veren kitap⁴⁵; peygamberler de ilahi vahiyden ilham alarak öğretileri beşere sunan ehil tabipler biçiminde tanıtılmıştır.⁴⁶ Bu sebeple ayetler ve rivayetlerde kullanılmış ifadeler sağlık ve hastalığın yeni anlamını ortaya koymakta ve İslam açısından ruhsal hijyenin hedeflerinden birinin ruh hastalıklarını tedavi ve ıslah olduğunu göstermektedir.

e) Manevi gelişim ve yüceliş: İslam açısından ruhsal hijyenin en yüce hedefi, manevi gelişim ve yüceliştir; beşerin ruhunu insani üstün ufuklara ve hayatın yüce hedefine yükseltmek, yani Allah'a yaklaştırmaktır. Başka bir söyleyişle insanlar psikologların şu ana dek keşfettiklerinden daha üstün yeteneklere sahiptirler. İç dünyamızın derinliklerinde, bulunup çıkarılmayı bekleyen manevi hazinelerden bir derya gizlidir.

Ruhsal hijyenin bu mertebesi maddi yöntemlerle kazanılamaz. Manevi gelişim ve yüceliş elde edilmedikçe ve insani ahlaka ilaveten iman, takva, tevekkül vs. gibi itikadi sıfatlar bireylerde neşvü nema bulmadıkça ruh sağlığı da temin edilemeyecektir.⁴⁷

Wayne Dyer, manevi boyutların varlığımızın büyük bir bölümünü oluşturduğuna inanarak manevi gelişim ve yücelişin ruh sağlığını ko-

⁴² El-Şerkavi, Hasan, *Nahvu İlmi'n-Nefs el-İslami*, İskenderiye, Müessesetu Şebabi'l-Camia, 1984, s. 281-367.

⁴³ İslam'ın tedavi öğretileriyle ilgili daha fazla bilgi için bkz: Neraki, *Camii's-Saadat*; Destğayb Şirazi, *Kalb-i Selim*, Daru'l-Kütübü'l-İslamiyye, 1994, s. 302 ve sonrası.

⁴⁴ Mesela Ahzab 32 ve 60

⁴⁵ “وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ” (Fussilet 44), “قُلْ هُوَ الَّذِي آتَيْنَاهُ هُدًى وَشِفَاءً” (İsra 82).

⁴⁶ “طبيب دوار بطبه” (Biharu'l-Envar, c. 34, s. 239.

⁴⁷ Bestani, *İslam ve Revanşinasi*, s. 178.

ruma ve geliştirmedeki rolünün çok önemli olduğunu değerlendirmiştir. O, kendinden kurtulmayı başarma ve başkalarına bağımlılığı kesmenin, ama aynı zamanda da insanlık toplumunun bir parçası olmanın nefsi yüceltme ve ruhsal hijyene ulaşmada görünüşte birbiriyle çatışan en büyük hakikatlerden biri olduğuna inanmaktadır.⁴⁸ Prensip olarak ruhsal hijyenin manevi gelişim olmaksızın anlamı yoktur.

4. Ruhsal Anormallik

Ruhsal hijyenin hedeflerini gerçekleştirmek ve ruh hastalıklarını teşhis, tedavi ve onlardan korunmak için ruhsal anormalliklerden, normallik ve anormalliğin kriterlerinden bahsetmek gerekmektedir.

Ruh hastalığı⁴⁹ kavramı, teşhis edilebilir tüm ruhsal bozukluklar ve anormallikler için kullanılmaktadır. Ruhsal bozukluklar, düşünce, huy ve doğada ya da davranışta (veya hepsinde) değişiklik ve başkalaşma özelliği taşıyan, huzursuzluk veya davranış bozukluğuyla birlikte görülen mizaç halleridir. Depresyon, hâkim özelliği insanın huy ve tabiatında değişim olan bir ruhsal bozulma türüdür. Düşünce, huy, tabiat ve davranışta meydana gelen değişiklikler, aralarında hastanın huzursuzluğu, davranış bozukluğu, ölüm korkusunun artması, ağrı, takatsizlik, hareket ve irade kaybı gibi belirtilere işaret edilebilecek birçok sorunu da beraberinde getirir.⁵⁰

4.1. Bilimsel Metinlerde Anormalliğin Kriterleri

Burada önemli mesele, hangi yolla ve hangi kriterle normalin anormalden ayırt edilebileceğidir. “Anormal davranış”⁵¹ net ve bilimsel bir tanım getirmek için çeşitli yaklaşımlar ortaya konmuştur. Şimdi dört ana yaklaşımı inceleyeceğiz.

a) **Ortalamadan sapma:** Belki de diğer tümünden daha açıklayıcı olan yaklaşım, anormalliği ortalamadan sapmak biçiminde tanımlamaktadır.

⁴⁸ Wayne Dyer, *Derman ba İrfan*.

⁴⁹ Mental illness

⁵⁰ A.g.e., s. 5.

⁵¹ Abnormal behavior

Bu anlayışa göre anormalliği teşhis etmek için bir toplum veya kültürde hangi davranışların ender görüldüğüne bakmamız yeterlidir. Böylece onları anormal olarak adlandırabiliriz. “Normal düzey”, incelemeye alınmış çoğu grupların üçte iki ile dörtte üçü arasındaki ortalama oranını ifade etmektedir.⁵² Gerçi bu tanım bazı durumlar için uygun olsa da zaaf noktası şudur ki, istatistiksel olarak nadir görülen kimi davranışların anormal davranışların parçası olarak kategorize edilemeyeceği gayet açıktır. Hal böyle olunca böyle bir anormallik anlayışı üstün zekaya sahip bir bireyi sırf istatistiksel bakımdan ender bulunuyor olması nedeniyle anormal saymamıza yolaçabilecektir. Dolayısıyla ortalamadan sapma tarifi tek başına yeterli değildir.

b) İdealden sapma: Bu yaklaşımda halkın çoğunluğunun (ortalamanın) yaptığı şey dikkate alınmamıştır. Bilakis halkın çoğunluğunun ulaşmak için çaba sarfettiği standart ve beğenilen sınır (ideal) gözönünde bulundurulmuştur. Bu tür bir tanımla davranış, kimi ideallerden yeterli oranda sapması durumunda anormallik alanına girecektir. Bu tanım önceki tarife nispetle daha sorunludur. Çünkü toplumda, insanların üzerinde bulunduğu çok az standartlar vardır. Buna ilaveten, mevcut standartlar da zaman içerisinde değişmektedir.

c) İç dünyada huzursuzluk hissi: Anormalliğe dair önceki iki tanımın içerdiği eksiklikler hesaba katıldığında dikkatimizi daha içsel ve daha az nesnel yaklaşımlara çevirmekte yarar vardır. Bu alanda en yararlı tanımlardan biri, davranışın birey üzerindeki ruhsal sonuçlarına yoğunlaşmıştır. Bu yaklaşımda davranış eğer bireyde huzursuzluk, kaygı veya günah duygusu üretiyorsa veya bir şekilde başkaları için zarara yolaçıyorsa anormaldir. Aslında bu tarif de kusursuz değildir. Çünkü ruhsal bozulmanın bazı akut durumlarında birey mutluluktan uçarak kendisini bulutların üstünde hisseder, ama aynı zamanda davranışları başkaları için tuhaf ve gariptir. Bu durumlarda iç dünyanın hali sağlıklıdır ama insanların çoğu onu anormal görür.

Bu da, bireyin etken davranış yeterliliğini hesaba katmayan anormallik tanımının noksan olduğunu göstermektedir. Sonunda psikolog-

⁵² Dadistan, *Revanşinasi-yi Merezî-yi Tahavvuli*, s. 25.

lar normallığı anormallikten ayırt edebilmek için nihai yaklaşımı ortaya koymuşlardır.

d) **Etken davranışta yetersizlik:** İnsanların çoğu başkalarıyla iletişim kurmaya, onları hoşgörmeye, insanlarla birarada bulunmaya, meslek sahibi olmaya, kendine özgü durumlardan vazgeçebilmeye, genel olarak toplumda etken bir üye olarak yaşamaya güç yetirebilirler. Ama aynı zamanda toplumun isteklerine uyum sağlamada veya etki bırakacak davranışlarda bulunmada yetersizdirler. Bu bakış açısına göre sokaklarda yaşayan işsiz ve evsiz bireyin davranışı, her ne kadar kendi yaşamı için böyle bir tarzı seçmiş olsa bile anormal kabul edilir. Çünkü toplumun beklentilerine uyum sağlamada yetersiz kalmaktadır.

Belirtilen tanım ve kriterlerden hiçbir anormal davranışların tüm durumlarını kapsayacak kadar geniş değildir. Sonuç itibariyle normallik ile anormallığı ayırtetme sorunu eğitimli uzmanlar için bile yerinde durmaktadır. Belki de bu eksikliğe gidermenin en iyi yolu, normallik ve anormallığı mutlak haller olarak görmemeli; aksine onları, bir tarafta bütünüyle normal davranış, diğer yanda ise tamamen anormal davranışın yeraldığı çift taraflı yelpaze olarak düşünmeliyiz. Davranışın genel olarak bu çift taraflı yelpaze arasında bir yerde konumlandığı gayet açıktır.

Normallik ve anormalliğin farkını belirleyememek, tuhaf ve garip davranışlara sahip bireylerin tedavisinde toplumun müdahale zamanının bilinmemesine yol açmaktadır. Mesela ruhsal hijyen konusundaki yetkililer, erken davranarak, sokaklarda hiçbir huzursuzluk ve ızdırıp hissetmeksiz yaşayan insanları toplayıp tedavi merkezlerine aktarabilir mi?⁵³

4.2. Anormalliğin İzahı

Anormalliğin tanımındaki güçlük, anormalliğin izahında da (sebep tespiti) vardır. Daha önce anormalliğin izah eden tıbbi ve psikolojik modelin iki ana yaklaşımına değinmiştik. Bu iki genel yaklaşım birbirinin karşısında ve rakip olsalar da ruh hastasını doğal sebeplere göre (doğaötesi, sihir ve büyü sebepleriyle değil) açıklamada görüş birliği içindedirler. Bu iki yaklaşımı burada daha fazla ayrıntıyla inceleyeceğiz.

⁵³ Feldman, *Understanding Psychology*, s. 546-547.

a) **Tıbbi (biyolojik) model:** Bu modele göre anormal davranış, tıpkı bedensel hastalık gibidir; yani kendine özgü sebepleri ve özel bir dizi belirtileri vardır. Yine bu modele uygun olarak anormalliğin kökü bedensel işleyişin bir şekilde bozulmasındadır. Anormal davranış hastalık telakki edildiğinden onu tıbbın uğraşı alanında ele almaktadırlar. Bu varsayımlarla ondokuzuncu yüzyılda modern bir bilim dalı olarak anormallik psikolojisi⁵⁴ ortaya çıktı. Anormallik psikolojisinin ilk büyük teorisyenlerinin birçoğu, kendilerine has fikirleri bir yana, anormalliği “hastalık” kabul eden tabiplerdi. Çok önemli ilerlemeler külliyatı, tıbbi yaklaşım ve modelin yardımıyla oluştu. Örneğin, daha önce açıklanamayan kimi davranış modellerinin, enfeksiyon ve zehirlenme gibi teşhis edilebilir beyin patolojisinden kaynaklandığı anlaşıldı. Bu buluşlar, anormalliğe dair tıbbi teoriye büyük itibar getirdi. Tıbbın nihayet ruhsal bozuklukların üstesinden gelebileceği düşünülüyordu ve bu konuda tıba başvuru her geçen gün artış kaydetti.

Birçok anormallik için tıbbi neden keşfedilmiş olmamakla birlikte uzmanların sonunda bu nedenlere ulaşabileceğinden emin olması sebebiyle ve bu tür davranışlar o zamana kadar tıbbın uzmanlık alanına girdiğinden bu bozukluklara, adeta kesinlikle bedensel temel ve esası bulunduğu varsayımıyla davranılıyordu. Bunun tek anlamı, doktorların hastanelerde ve ilaç gibi tıbbi tedavilerle ruhsal bozuklukları daha iyi tedavi edebilecekleri değildi, bilakis aynı zamanda ruhsal bozulma meselesinin genel olarak tıbbi kavramlarla anlamlandırılması gerektiği manasına da geliyordu. Günümüzde tıbbi modeli ağır biçimde sorgulayan ve ona pek o kadar inancı bulunmayan kimseler bile kitaplarda defalarca geçen ve çoğunlukla kaçınılmayan “ruh hastalığı”, “patoloji”, “sendrom”, “semptomlar”, “tedavi” gibi kavramları kullanmaktadır.

İndirgemeciler⁵⁵, biyolojik modelin sıkı taraftarıdır. Onlar, tüm psikolojik fenomenlerin biyolojik olgularla yorumlanabileceğine ve buna indirgenebileceğine inanırlar. Psikolojik bozukluğun mükemmel örneği olan Pellager psikozuna işaret ederler. Bununla birlikte o, tam manasıyla biyolojik bozukluğa indirgenebilir. Bu hastalıkta, daha önce sağlıklı olan

⁵⁴ Abnormal psychology

⁵⁵ Reductionist

birey karmaşa, vehim ve hezeyana düçar olur. Görünüşte birey şizofrendir, ama burada altyapıda biyolojik bir bozulmanın işin içinde olduğu kanıtlanmıştır. Bu bozulma niacin isimli (vitamin B türlerinden nikotinik asit) vitaminin eksikliğiyle ilgilidir.⁵⁶

Bazı psikologlar ve diğer anormallik psikolojisi araştırmacıları tıbbi modelin sadece bir tür metafor ve simetri olduğuna dikkat çektiler. Birçok anormalliklerde biyolojik nedenler bulunamamıştır. Kimi eleştirmenler işte bu bakımdan onu hastalık görmemektedir. Tıbbi modeli eleştirenler arasındaki belki de en seçkin isim Amerikalı psikiyatr Thomas Szasz'dır. *Ruh Hastalığı Efsanesi*⁵⁷ (1961) isimli kitabında, tıbbi modelin ruh hastalığı olarak adlandırdığı birçok durumda hiçbir şekilde ruh hastalığı bulunmadığını, aksine bunların ahlaki, hukuki ve toplumsal normlardan sapma biçiminde tecelli eden "hayatın sorunları" olduğunu idda etmektedir. Szasz'a göre bu sapmalara "hastalık" adını vermek birey ve toplum arasındaki çatışmayı çarpıtmakla kalmaz, hatta toplumun normlarını tehlikeli biçimde kutsamayı da beraberinde getirir. Buna ilaveten, "hasta" diye etiketlemek bireyleri davranışları karşısında sorumlu görmeye yolaçar ve normal davranışlara dönmeye engel çıkaran edilgen bir rol verir. Tıbbi model her ne kadar ilk haliyle makbul bulunamasa da ondan ayrılan damarlar nörolojinin görüşünde bulunabilir. Nörolojinin görüşü, tıpkı tıbbi model gibi, anormal davranışın biyolojik öğelerine vurgu yapmaktadır. Fakat modelin aksine, bütün veya çoğu anormalliklerin sadece biyolojik semptomları bulunduğu yahut bunların en iyi tıp çevresinde tedavi edilebileceğine inanmaz. Bilakis nörolojinin bozuklukların biyolojik yönüne yaptığı vurgu, yalnızca onların özelliklerini anlamak içindir. Mesela depresyon ve üzüntü fenomenini çeşitli düzlemlerde incelemek mümkündür. Bu fenomenle birlikte gelişen fikirleri analiz etmek mümkündür ve bu da bilişsel psikolojinin yaptığı iştir. Diğer yöntem, depresif halin eşdizilimli değişimlerini incelemek için beynin illüstrasyon tekniklerini kullanmaktır. Bunu, nöroloji uzmanları uygulamaktadır. Hem fikirler, hem de beyinde ortaya çıkan değişiklikler depresyonun bir kısmıdır ve muhtelif düzeylerde buna sebep olabilir. Nöroloji uzmanları bedensel değişikliklerin kökendeki sebep olduğunu iddia etmez; söyledikleri şey,

⁵⁶ Rosenban, D. L. *Abnormal Psychology*, s. 60.

⁵⁷ The Myth of Mental Illness

bu değişikliklerin, ruhsal olgunun analizinde önemli bir düzey olduğudur. Sonuç itibarıyla nöroloji biliminin bakış açısı, tıbbi modelde bedensel sorunlara odaklanan dikkati korumak, ama bu sorunları anormal davranış sahibi bireye özgü tam ve mükemmel sebep saymamaktır.

Burada da, en azından bazı psikolojik fenomenlerin biyolojik olgulara indirgenemeyeceğine inanan indirgemecilik karşıtları sahneye çıkmaktadır. Örnek olarak biyolojik bir olgu olan cüceliğin yoksunluğuna işaret ederler. Bu hastalık biyolojik hallerden ziyade psikolojik durumlar sebebiyle ortaya çıkmıştır. Cücelikte çocuk, tacizci aile gibi yoğun bir baskı ortamında büyür. Çocuk eğer daha iyi bir yaşam çevresine aktarılsa hipofiz hormon bezleri doğal faaliyetine başlar ve gelişim ani artışla yoluna devam eder.⁵⁸

b) Psikolojik model: Psikolojik model, tıbbi modelin tersine ruhsal anormallığı biyolojik işleyişin bozulmasına değil, kökü bireyin çevreyle etkileşiminde olan temas edilemeyen psikolojik süreçlere dayandırır. Bu görüşe göre travmatik deneyimler, uygunsuz eğitim, yanlış toplumsal algılar veya aşırı stres anormallikleri açıklayabilir. Anormallığın farklı psikolojik izahları vardır. Bunların bazıları bir davranışsal modelin izahını içermekte, başka bazıları da genel hatlarıyla anormal davranışı açıklamaktadır. Kimisi hastanın çocukluk dönemine, kimisi de şimdiki durumuna vurgu yapar. Ama bununla birlikte bütün bu görüşler aynı temel varsayımlara dayanmaktadır.⁵⁹ Burada özetle psikolojinin dört ana görüşünü ele alacağız:

1. Psikanalitik görüş. Bu görüş, anormal davranışın, kökü çocukluk döneminde olan bilinç dışı ruhsal çatışmalardan kaynaklandığına inanır. Freud, çocukların hayatları boyunca, cinsellik ve saldırganlık anlarının farklı şekiller aldığı ve o anların çözülmemeye muhtaç olduğu bir dizi aşamayı katettiğini düşünüyordu. Eğer çocukluk döneminin çatışmaları başarıyla halledilmezse bilinçaltında çözülmemiş olarak kalacaktı ve yetişkin biri olduğunda anormal davranışlara yölecekti. Psikanalitik görüş, ruhsal bozulmanın kökenlerini anlamak için bireyin çocukluk hikayesini dikkatle incelemekte; halledilmemiş

⁵⁸ Rosenban, D. L. *Abnormal Psychology*, s. 60.

⁵⁹ Bootzin, et, la, *Abnormal Psychology*, s. 5-7.

güvensizlik ve çatışmayı yetişkinlikte ortaya çıkaran çocuklukta tecrübelerle odaklanmaktadır.

Elbette çocukluk deneyimleri ile yetişkinlikteki anormal davranış arasındaki doğrudan ilişkiyi ispatlamak oldukça zordur. Bu, psikanalistlerin teorisine yöneltilen temel eleştirilerden biridir. Buna ilaveten bu teori, tıbbi model gibi, davranışları üzerinde kontrolü olmayan ve davranışlarına bilinçdışı momentlerin yön verdiği birey portresi sunmaktadır. Bunun ima ettiği şey ise anormalliğin tedavisinin, davranışların sahibi kişinin kendisi dışında olduğudur. Öte yandan psikanalitik teorinin yardımcıları da büyük öneme haizdir. Bu model, insanın zengin ve karmaşık bir deruni hayatı olduğu ve geçmişteki tecrübelerinin bugünkü ruhsal aktivitesine derin etkide bulunabildiği hakikatini diğer yaklaşımlardan çok daha fazla üstün tutar.

2. Davranışçılık görüşü. Anormalliği altyapıdaki sorunun “belirti”si gören tıbbi ve psikanalitik modelin aksine davranışın kendisini sorun sayar. Davranışçıların görüşüne göre davranışı anlamak ve sonuçta da değiştirmek için anormal davranışın kendisini incelemekten başka herhangi bir şeye ihtiyaç yoktur. Bu teorisyenler koşullandırma ve gözleme dayalı öğrenim gibi öğrenme ilkelerinden yararlanarak normal ve anormal davranışın gerçekleşmesini açıklarlar. Onları, önceki deneyim yoluyla öğrenilmiş ve şu anda çevrede bulunan uyaranların yön verdiği uyaranlar kümesine cevap olarak görürler. Aslında davranışçılığın en aşırı şekillerinde insanın tefekkür ve düşüncesinde geçenleri kavramanın önemi reddedilmektedir. Anormal davranışın vuku bulmasını açıklarken önemli olan, davranışın öğrenilme biçimini analiz ve onun ortaya çıktığı şartları dikkate almaktır. Mesela bu model, bireyin inziva arayışını, etken toplumsal maharetlerinin varolmayışını hesaba katarak izah edebilir. Böyle bir davranışın tedavisi, mimik kontrolü ve etkin dinlemeden yararlanarak diyaloga başlama tekniklerinin öğretilmesiyle mümkündür. Oysa diğer yaklaşımlarda bireyin inzivaya çekilmesinin altyapısındaki sebepleri teşhis etme çabası vardır.

Aşık ve gözlemlenebilir davranışa yapılan vurgu, hem davranışçılığın yaklaşımındaki en büyük ayrıcalık ve anormalliği açıklama zemini-
dir, hem de onun en büyük zaafıdır. Bu yaklaşım, şimdiki zamanı temel

alması nedeniyle anormal davranışın tecellilerini incelemede en dakik ve en nesnel görüştür. Davranışçılığın teorisyenleri anormalliğin izah için kapsamlı, altyapısal ve gözlemlenemez mekanizmalar varsaymak yerine davranışın kendisine odaklanmış ve böyle bir davranışın başarılı değişimi için birçok teknik geliştirmişlerdir.

3. Bilişsel model. Davranışı esas itibariyle bireylerin kontrolü dışındaki etkenlerin sonucu kabul eden önceki üç modelin aksine, bireyin düşünce ve inançlarının onun anormal davranışlarında eksen rolü oynadığına inanır. Bilişsel görüşe göre tedavinin öncelikli hedefi yeni bilgilerin ayrıntılı eğitimidir. Eğitim bu yaklaşımda eksenin bir ögesi olduğu için ona çoğunlukla bilişsel-davranışsal yaklaşım olarak işaret edilmektedir.

Bu sınavın geleceği için oldukça hayati olduğuna inanan bir öğrenciyi düşünün. Bu yüzden sınav zamanı onu öyle bir ızdırıp sarar ki uygun davranış göstermeye takat bulamaz. Bilişsel yaklaşıma göre bu öğrenciye en realist bilgileri seçmesi öğretilmeli; mesela önceki inancının yerine “geleceğim bütünüyle bu sınava bağlı değil” tasavvurunu geçirmesi sağlanmalıdır. Burada öğrenme teorisin temel ilkelerinden yararlanılmışsa da hedef davranışı değiştirmek ve bilgileri düzeltmektir. Bilişsel yaklaşımın davranışçılık bakış açısıyla birleştirilmesi tedavide önemli ilerlemeler sağlanmasıyla sonuçlanmıştır.

4. Hümanist model. Bu bakış açısı, aşağı yukarı bireyi fizyolojik sorunların, bilinç dışı çatışmaların, çevresel uyaranların yahut yanlış bilişsel idraklerin muhasarasında gören diğer yaklaşımların tersine, anormal bile olsa bireyin kendi davranışı karşısındaki kontrol ve sorumluluğuna vurgu yapar. Bu model, insanları esas itibariyle rasyonel, toplumsal dünyaya dönük, uyum sağlama motivasyonuna sahip ve başkalarıyla birarada olabilen bir varlık kabul eder. Bu modelin görüşüne göre anormal sayılan davranış aslında bireyin ihtiyaçlarını karşılamada ve kapasitesini göstermede yetersiz kaldığının belirtisidir. Buna ilaveten, diğer modellerle ilgili hümanist görüş, sıradışı ve bilinmeyen davranışlar konusunda çok az yardımda bulunur. Bu model, “tedavi”nin lüzumunu kabul etmek yerine bireyin kabul edilebilir davranışı kendisinin az çok belirleyebileceğine inanır. İnsanlar başkalarına zarar vermedikçe ve kişisel huzursuzluk hissetmedikçe kendi davranışlarını seçmede özgürdürler. Ama davranışlarının bir

şekilde düzeltilmeye muhtaç olduğunu hissetmeleri durumunda onları değiştirme sorumluluğuyla karşı karşıyadırlar.⁶⁰

4.3. İslam Açısından Normallik ve Anormalliğin Kriterleri

Hem İslam, hem de psikoloji açısından davranışların normal ve anormal olarak kategorilendiği açıktır. Psikolojide bu tasnif hayatın maddi boyutlarıyla sınırlıdır. Oysa İslam onu daha geniş bir çerçeveye yerleştirmiş, ahlaki ve itikadi kavramları da içine koymuştur.⁶¹

Dolayısıyla psikologların normallik ve anormallik için ortaya koyduğu kriterlerin her biri itibarın belli düzeylerine sahipse de herhangi birini normallik ve anormalliğin tek kriteri olarak kullanmak için birtakım kısıtlamalar vardır.

Ruhsal hijyenin tanımını yaparken açıklandığı gibi bu yaklaşımların hepsindeki temel eksiklik, hiçbirinin insanın manevi boyutuna ilgi duymaması; tüm normal durumların ortak olduğu, tüm anormal durumların ise ortak olmadığı bir ögenin varolmamasıdır. En doğru temel, normallik ve anormalliğin insanın biyolojik, ruhsal, toplumsal ve manevi boyutlarında dikkate alınması ve onun tanımını için bir kriterden fazlasından yararlanılmasıdır.

a) **Ahlaki kriter:** İslam açısından insan özel ahlaki kriterlere göre hareket etmelidir. İslam'ın ahlak sisteminde belirtilmiş kriterlere göre davranmak normallik, onlara uygun davranmamak ise anormallik kabul edilmektedir.⁶²

b) **Kanuni kriter:** İslam açısından dünya ve insan üzerindeki hakiyet Allah'a aittir. Asli yasa koyucu da Allah'tır. Allah tarih boyunca insanlık toplumuna kılavuzluk edecek yasalar göndermiştir; bunların sonuncusu ve en kâmilî İslam'dır. Dolayısıyla İslami ilke ve temellerden elde edilmiş kanunlar normallik ve anormalliğin kriterlerinden biri olarak gözönünde bulundurulabilir.

⁶⁰ Feldman, *Understanding Psy.*, s. 551-554.

⁶¹ Bestani, *İslam ve Revanşinasi*, s. 134.

⁶² Bkz: Tabersi, *Mekarimu'l-Ahlak*, s. 308.

c) **Ülkü kriteri veya beğenin kemali:** Ülkü kriteri de İslam'da normalliğin kriterlerinden biri kabul edilmiştir. İslam'da takva, tevekkül, iman ve adalet gibi sıfat ve özelliklere sahip olmak ideal kriterler olarak dikkate alınmıştır ve dinin insandan beklentisi de bu mecrada yürümesidir.⁶³

d) **Fitratla barışıklık:** İslam'ın bakış açısına göre insan, aşamalı olarak ve zaman boyunca fiiliyata dönüşen ve zuhur eden bir fitrat ve yaratılışa sahiptir. Cenin aşamasından yetişkinliğe kadar insan gelişiminin muhtelif aşamaları ayet ve rivayetlerde beyan edilmiştir.⁶⁴ Fitri öğeler, umuma yönelik ilahi hidayet in kapsamındaki parçalar dır ve tüm insanlar bunlara sahip olmadaki bireysel farklılıklar gözönünde bulundurularak birbirlerine benzerler.⁶⁵ İnsan, nutfenin pıhtılaşması anından başlayarak kemale doğru ilerlemektedir. Beşer için müşterek tabiat ve fitrata itikad, normallik ve anormallik teorisine uygun bir yatak hazırlar. Bu cümleden olarak bazı ayet ve rivayetlerde beşerin fitri durumları olarak değinilen eğilimler ilahi fitrattır.⁶⁶ İnsan, bu ilahi fitratın çiçek açması, manevi ve ahlaki taraflarını güçlendirme yönünde çaba gösterdiği ölçüde sağlıklı ve normal gelişim mecrasında ilerleyecektir. Dolayısıyla fitratla barışıklık ve uyumluluk normal, ondan sapma ise anormal sayılmalıdır.

e) **Patolojik kriter:** Ayet ve rivayetlerde, belirtilen kriterlere ek olarak, varolmaları anormallığın delili olan bir dizi hastalık ve patoloji belirtileri de açıklanmıştır. Bazı anormallik belirtileri şunlardır: Maraz (hastalık), ziğ (sapma), cehl (cahillik), heva (heves), etbau'l-heva (nefse düşkünlük), nifak (ikiyüzlülük) vs.⁶⁷

⁶³ “إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ” (İnfitar 13), “يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ” (Zümer 10), “قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا” (Şems 9).

⁶⁴ “هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا” (Gafir 67).

⁶⁵ “رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى” (Taha 50).

⁶⁶ “فَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً ثَبَلْنَا بِهِ الشَّجَرَةَ فَأَمَدَتْ مِنْهَا النَّاسُ أَنْفُسَهُمْ وَالْأَنْجَارُ” (Rum 30), “كل مولود يولد على الفطرة” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 3, s. 279)

⁶⁷ “أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ” (Casiye 23), “فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ” (Hac 46)

5. Ruhsal Hijyenin Diğer Bilim Dallarıyla İlişkisi

Hâlihazırda bireyler, gruplar ve birçok kurum ruhsal hijyen alanında halka yardım etmektedir. Psikiyatrlar, danışmanlar, sosyal hizmet emekçileri ve sağlık psikologları özel becerilerin eğitimiyle ve çeşitli teknikler ve yöntemlerden yararlanarak bireylerin hayatında sağlığı koruyup geliştirme, ruhsal hastalıklardan koruma ve tedavi ve optimum işleyişi kurup güçlendirmenin peşindedir.

Bu, ruhsal hijyen dalının başka birkaç bilim dalı ile irtibat halinde olduğu ve onlarla örtüştüğünü göstermektedir. Ruhsal hijyende mevcut bulunan bilgi, diğer bilim dallarından (klinik psikoloji, psikiyatri, rehabilitasyon psikolojisi, sağlık psikolojisi, sosyal hizmet gibi) alınmış mülumat aracılığıyla oldukça zenginleşmiştir. Fakat bu mesleklerin farklılıkları o mesleklerde çalışanların uzmanlığına, tahsil ve öğretim şartlarına, sertifika ve çalışma ruhsatına, hatta bu mesleklerin maaş ve statüsünün ölçüsüne bağlıdır.

Bu bilim dallarında mesleki görevler de birbirinden farklıdır. Ruhsal hijyenin mahiyet ve sahasını incelemeyen önce ruhsal hijyenle yakın ilişkiye sahip meslek ve bilim dallarına kısa bir bakış daha doğru olacaktır. Bu inceleme ve genel karşılaştırma sayesinde ruhsal hijyen bilim dalının bireyine özgü ve bu bilim dalına ayrıcalık kazandıran hususiyetleri tanıyabiliriz.

5.1. Danışma ve Ruhsal Hijyen

Danışma alanında gerçekleşen faaliyetler ruhsal hijyenle büyük ölçüde içiçedir ve örtüşmektedir. Çeşitli merkezlerdeki danışman psikologlar ve bireylere, ailelere, gruplara, kurumlara ve topluluklara yardım zemininde yürütülen çeşitli faaliyetler hayat, gelişim, adaptasyon ve ilişkiyle ilgili sorunları çözmek için kişisel görüş bildirirler. Her ne kadar

“فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ” (Saf 5),

“وَطَبَعَ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ” (Tevbe 87)

“وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ” (Bakara 8-9).

danışman psikologlar, ruhsal bozulmaya maruz kalmış bireylerle işbirliği yapıyorlarsa da asıl işleri temelde hastalanmamış kişilerledir; o da hayatın sorunlarını sıradan gösterme yoluyla ağır bozulmaların ortaya çıkmasını önleyerek, şahsi işleyişi iyileştirip ıslah ederek, bireylerin hayattan tatminlerini arttırarak.

Danışman psikologlar eğitim merkezlerinde, özellikle de üniversitelerdeki istihdam ediliyorlardı. Fakat ruhsal hijyen uzmanları gibi hastanelerde, ruh hastalıkları kliniklerinin rehabilitasyon merkezlerinde ve endüstriler de çalışmaktadırlar. Bu nedenle rollerin çeşitlenmiş olması bakımından ruhsal hijyen uzmanları gibi hareket ederler. Danışman psikoloji ile ruhsal hijyen arasındaki çeşitli benzerlikler varolmakla birlikte bu iki bilim dalının farklılıkları da vardır. Danışman psikologlar, başvuru eksenli terapi gibi bazı özellikli terapi teorilerinde vurgulanmış olan danışma psikolojisi veya danışma dalında doktora alırlar.

5.2. Psikiyatri ve Ruhsal Hijyen

Psikiyatri de ruhsal hijyenle bağlantılıdır. Psikiyatrlar, ruhsal hijyen mesleğinde önemli bir konuma sahiptirler ve güçlüdürler. Tıbbi eğitim onlara, muhtemelen hastanın psikolojik huzursuzluğunda payı bulunan tıbbi sorunları daha iyi teşhis etme gücü verir. Bu vasıfla psikiyatrlar, tıbbi eğitimleri nedeniyle tıpkı bir hekim gibi davranıp bedensel rahatsızlığı tedavi için ilaç önerebilir ve bedensel muayene yapabilir.

Ruh hastalığının sebebini bedensel bozulma gören anlayış, eski bir telakkidir. Bununla birlikte 1980'lerde bir model olarak psikiyatrik terici gündeme geldi. Bu bozulmaların psikolojik, ailevi ve toplumsal nedenlerden kaynaklandığını düşünen biyolojik görüş bir meydan okuyuş sayılmaktadır. Bu meydan okuyuş yalnızca ruhsal hijyenin bakış açısı için değil, bilakis ruhsal hijyen uzmanlarının hak ve yetkileri için de sözkonusudur.

Günümüzde acı veren düşünce, duygu ve davranışları düzeltmek için çok sayıda ilaç üretilmiştir. Bu ilaçların nasıl iş gördükleri henüz tam olarak belli değildir. Ama anksiyete, depresyon ve düşüncedeki bozulmaları azaltma gibi faydaları vardır. Bununla birlikte kimi olumsuz lateral

etkileri de sözkonusudur. Her ne kadar işin ideal biçimi, her alanda ruhsal hijyenin gelişip güçlenmesi için belli bir ilaç önermek olsa da henüz böyle bir titizliğe ulaşılmış değildir.

Bu bakımdan psikiyatri ve ruhsal hijyen; korunma, tedavi ve sağlığı koruyup güçlendirmede aynı eğilime sahip olmasına karşın bu iki bilim dalında kullanılan mantık farklıdır.

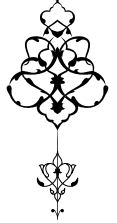
5.3. Davranışsal Tıp ve Ruhsal Hijyen

Davranışsal tıp da ruhsal hijyen gibi sağlıkla ilgili konularda psikoloji bilimini kullanarak iş görmektedir. Ama ruhsal hijyenin yoğunlaştığı nokta sağlığı koruyup geliştirmedir. Oysa davranışsal tıp kendine özgü hastalıkların tedavisi ve ondan korunmaya odaklanmıştır. Davranış tıbbının kabul edilmiş tanımı başlangıçta Schwartz ve Whites tarafından ortaya atıldı. Davranışsal tıbbın tanımını yaparken bu bilim dalını; sağlık hizmetlerinde, tedavi ve hastalıktan korunmada faydalı olabilecek uygun ve ilişkili malumatı hazırlayan, sağlık eğitimine, psikoloji gibi davranış bilimlerine ve tıp sosyolojisine ait bilimsel dalların öğelerinin terkibi olarak gördüler. Bu tanımda davranışsal tıbbın disiplinler arası doğasına atıf vardır.

Ondan sonra Pomerlaeu ve kardeşi (1979) daha titiz bir tanım ortaya koydular. Onlar, öğrenme teorisi temelinde davranışın deneysel analizi olarak davranışsal tıbbın asli “çekirdiği”nin gözönünde bulundurulması gerektiğine inanıyordu. Bu çerçevede davranışsal tıp ile ruhsal hijyen arasındaki temel farklara işaret ederek bu bilim dalını şöyle tanımladılar:

1. Davranışın deneysel analizinden elde edilen yöntemler; özellikle de bedensel hastalıkların veya fizyolojik suistimalin değerlendirme, tedavi veya önlenmesinde klinik olarak incelenen davranış terapisi ve davranış değişikliği (gerginlik, bağımlılık, obezite gibi) ve 2. Tıbbi bozukluklarla korelasyon halindeki aktivitelerin veya sağlık hizmetleriyle ilgili sorunların daha iyi kavranması ve analizinde yararlı olan incelemeleri gerçekleştirmeye vurgu.⁶⁸

⁶⁸ Gatchel, Robert ve diğerleri, *Zemine-i Revanşınası-yi Tendurusti*, 1998, s. 33-35.



Jerry Phares ve Timothy Trull (2002) gayet açıklayıcı ve özlü bir ifadeyle davranışsal tıp ile ruhsal hijyenin nasıl ayırt edilebileceğini izah etmiştir: Davranışsal tıp, davranış bilimlerinin tıbbı katılmış halidir.⁶⁹

5.4. Sağlık⁷⁰ Psikolojisi ve Ruhsal Hijyen

Geçmiş yıllarda sağlık psikolojisine çeşitli tanımlar getirilmiştir ve bazı muhakkıklar bu kavramı, muhtelif psikologlar tarafından gerçekleştirilen sağlıkla bağlantılı aktiviteler, araştırmalar ve eğitimler için kullanmaktadır. Bununla birlikte sağlık psikolojinin kendine özgü tarifi şöyledir: “Psikoloji dalının sağlığı koruma ve geliştirme, hastalıklardan korunma ve tedavi, semptomalojik korelasyonların tanınması, sağlık ve hastalığın ve bunlarla ilişkili meselelerin teşhis edilmesi amacıyla eğitimle ilgili, bilimsel ve mesleki yardım ve desteklerin toplamı.”⁷¹

Bu tanım, sağlık psikolojisi ile ruhsal hijyen arasında yakın ilişki bulunduğunu göstermektedir. Yine sağlık psikologlarının hastalık ve patolojilerde kişilik etkenlerinin rolü ve hayat tarzı hakkındaki araştırmaları ruhsal hijyene dair yeni malumatlar edinmeyi sağlamaktadır. Dolayısıyla sağlık psikolojisi ruhsal hijyen mevzusuna yönelmek için büyük imkânları elinde tutmaktadır. Günümüzde tıbbi bakım alanında sağlık psikolojisi doğrudan birtakım faaliyetler gerçekleştirmekte veya medikal kadronun danışmanı olarak, yalnızca bedensel ihtiyaçlar için değil, aynı zamanda hastanın duygusal ve psikolojik ihtiyaçları için de uygun kimi tedavileri planlamaktadırlar.

Sağlık psikoloğu, günlük programda ortaya çıkmış değişiklikleri değerlendirerek kendisini hastalıktan kaynaklanan kısıtlamalarla ve istenen işleyişi korumak için zaruri olan tedavilerle barışık hale getirebilmesi için hastaya yardımcı olabilir.⁷² Bu faaliyetlerin tamamının ruhsal hijyen işlevi vardır. Bununla birlikte sağlık psikolojisi bilim dalının ekseni, halkın bedensel sağlık ve esenliği elde etmesidir.

⁶⁹ Todd ve Bohart, *Usul-i Revanşinasi-yi Balini*, s. 433.

⁷⁰ Health psychology

⁷¹ Matrazo, 1980, s. 815.

⁷² Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 1, s. 19.

5.5. Ruhsal Hijyen ve Rehabilitasyon Psikolojisi⁷³

Rehabilitasyon psikolojisi, nörolojik anormalliklerden kaynaklanan engellilik haliyle meşgul olan nispeten eski bir bilim dalıdır. Todd ve Bohart, rehabilitasyonu, sakatların günlük hayatındaki optimum akışa engel olan kişisel ve çevresel etkenler grubunun teşhis ve tedavisi olarak tarif etti.⁷⁴ Bu nedenle rehabilitasyon psikolojisinin hedefi, bedensel, bilişsel, gelişimsel, heyecan engelleri veya nörolojik engeli bulunan bireylerin teşhis ve tedavisidir. Hâlbuki ruhsal hijyenin hedefi, sadece korunma ve tedavi değildir, faaliyet alanı da engellilerle sınırlı olmamaktadır. Bilakis normal bireylerin sağlığının korunması ve geliştirilmesini de kapsamaktadır.

5.6. Ruhsal Hijyen ve Sosyal Hizmet⁷⁵

Sosyal yardım da ruhsal hijyen dalıyla örtüşmektedir. Sosyal hizmet, ruhsal hijyenin görece eski mesleklerinden biridir. Sosyal hizmetin geçmiş, küçük toplumların mensuplarının birbirlerine yardım edip destek verdikleri, ama son yüzyılda bu gönüllü yardımların hayır kurumları ve merkezler formunda icra edildiği döneme kadar gider.

Sosyal hizmet çalışanları, bedensel bakımdan uzuv kaybı olan veya hasta bireylere ve onların ailelerine, ruhsal ve toplumsal barışıklığı sağlama yönünde, toplumsal hizmet ihtiyaçlarını temin etmek üzere yardım ederler. Sosyal hizmet çalışanlarının, ruhsal hijyen alanında hizmetlerin yarısından fazlasını üzerlerine aldıkları tahmin edilmektedir. Bununla birlikte sosyal hizmet çalışanlarının ruhsal hijyen faaliyetlerine müdahaleleri sınırlı değildir. Çünkü diğer alanlarda da başvuru sahiplerine yardım ederler. Mesela çocuklara ve ileri yaştaki kişilere bakım için bir yol bulma veya halka yardımları organize etme, bütçe oluşturma veya kredi danışmanlığı, istihdam hukuk hizmetlerinden yararlanma, bağımlıların rehabilitasyon programına katılması ve benzeri hizmetlerde başvuru sahiplerine yardım ederler.

⁷³ Rehabilitation psychology

⁷⁴ Todd, Judith, *Usul-i Revanşinasi-yi Balini ve Müşavere*, s. 30.

⁷⁵ Social word

5.7. Ruhsal Hijyen ve Klinik Psikoloji

Klinik psikoloji, insanın hayatı boyunca, kültürler ve hatta toplumsal ve ekonomik düzlemlerde ortaya çıkan rasyonel, duygusal, biyolojik, sosyal ve davranışsal işlevlerin çeşitli boyutlarına yoğunlaşan bilim, teori ve tanınmanın karşımı bir bilim dalıdır. Bu tarife, Amerika Psikoloji Derneği'nin klinik psikoloji şubesinin (şube 12) genel kılavuz kitapçığında yer verilmiştir ve görüldüğü kadarıyla insan fonksiyonunun tüm boyutlarını kapsamaktadır.

Klinik psikolojinin rolü son yıllarda oldukça artmıştır. Depresyon, korku, psikoz, kişilik bozukluğu, zihinsel gerilik, bağımlılık, öğrenme engellilik, çocuk ve gençlerde suç, mesleki meseleler ve cinsel sorunlar klinik psikolojinin etkilerinin sadece bir kısmıdır. Bu konular, bozukluklarının semptomlarını gidermek için değil, aksine sağlığın korunup geliştirilmesi amacıyla daha fazla ve daha iyi tanımak için psikoterapi alan bireyleri kapsamaktadır. Ruhsal hijyende mevcut malumatın büyük bölümünü, klinik psikologların ruhsal bozuklukların sebepleri alanında sonuç ürettikleri araştırma külliyatına borçluyuz. O halde klinik psikoloji, bir taraftan ruhsal hijyene ulaşan, diğer yandan nevroza yakalanmış ve zihinsel gerilik taşıyan bireyler, kaza sonucu beyin sektesine uğrayan kimseler, beyin darbelerine maruz kalma kabilinden şeyler alanında icra ve danışma hizmetlerine, psikoterapiye varan geniş bir yelpazeye sahiptir.

6. İslam Açısından Ruhsal Hijyenin Temelleri

Daha önce de geçtiği gibi, müellifler ruhsal hijyenle ilgili birçok tanım ortaya koymuşlardır. Her tanım kendine özgü varsayımlara, felsefi ve antropolojik temellere dayanmaktadır. Ruhsal hijyenin tanımı ve öğretileri İslam açısından da, burada sadece ruhsal hijyenin teori ve işlevine doğrudan etkisi bulunan antropolojik temellerini inceleyeceğimiz birtakım önermelere dayanmaktadır. Her konuda İslam'ın bakışını diğer kişilik okullarıyla karşılaştırarak onun ruhsal hijyenin meseleleri üzerindeki etkisini göstereceğiz.

6.1. İnsanın Müşterek Doğası

İnsani doğa ve yaratılıştan maksat, her bireyde doğal olarak bulunan ve onda doğuştan varolan bazı özelliklerin toplamıdır. Bunun karşısında

çevreyle iletişim ve öğrenme sonucunda ortaya çıkan sıfat ve özellikler vardır. Tabii ki insanın hususiyet ve sıfatlarının tamamı doğumun hemen başlangıcında biçimlenmiş ve fiiliyata geçmiş değildir ve onların bir kısmını yetenekler ve kapasiteler oluşturmaktadır.⁷⁶ Bu tabiat tüm insan bireylerinde ve tarihin tüm çağlarında aynıdır. Duyusal ve akli idrak tarzları ile hafıza ve düşünce gibi insanların bilişsel sistemi; bunun yanı sıra eğilimler ve muhtelif ihtiyaçlar gibi insanların duygusal sistemi ortaktır. İster Kur'an⁷⁷, ister Masumların (a.s) sözleri (a.s)⁷⁸ olsun İslami metinler tüm insanların özel ve müşterek doğasını ve onun değişmezliğini detaylı biçimde anlatmaktadır.

Buna mukabil Marks ve Durkheim gibi toplumun asıl unsur olduğuna inananlar insanın mahiyetini sabit görmezler. İnsanın bilişsel, duygusal ve yaratılışsal tüm boyutlarının toplumdaki durum ve gelişmelerin sonucu ve yansıması olduğuna inanırlar.⁷⁹ Kimileri de insanın tarih boyunca değişim ve gelişim içinde olduğuna, insanı için sabit ve belirlenmiş hiçbir tabiatın mevcut bulunmadığına inanır. Varoluşçular da her insanın belli bir mahiyeti olduğunu düşünür ve insani doğa fikrine karşı çıkarlar. Çünkü her insan kendi insani doğasını kendisi yapar.⁸⁰ Varoluşçular ve hümanistlerin, psikolojide üçüncü dalga olarak gündeme gelen modern psikoloji üzerindeki büyük etkisi, ruhsal hijyen ve psikiyatrinin kişilik tartışmalarında kendini insanın müşterek doğasına karşı çıkma biçiminde göstermiştir. Schultz, çoğu psikologların görüş birliği içinde olduğu insanın doğası hakkında tek sabit şeyin, belki de her insan tekinin bireye özgü tabiatı olduğunu iddia eder.⁸¹

İnsan doğasının sabit olmadığına dayanarak insanın gelişimi ve filizlenmesi sırasında sabit bir yön ve mecra da varsayılmaz.⁸² Aynı şekilde ruhsal hijyen alanında sağlıklı kişilik adı altında bir şey veya herkes için aynı ölçüde yararlı ve etkili olacak ruhsal sağlığa dönük genel bir reçete

⁷⁶ Vaizi, *İnsan ez Didgah-i İslam*.

⁷⁷ Mesela Rum 30.

⁷⁸ Mesela Kuleyni, *Usulü Kafi*, c. 3, s. 20 ve 21.

⁷⁹ Vaizi, *İnsan ez Didgah-i İslam*, s. 73.

⁸⁰ A.g.e., s. 74 ve 75.

⁸¹ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 259.

⁸² Vaizi, *İnsan ez Didgah-i İslam*, s. 76.

sözkonusu olmayacaktır.⁸³ Buna karşılık İslam'ın temellerine göre insan tabiatı sabit ve müşterektir. Dolayısıyla dinlerin, özellikle de İslam dininin, aralarında ruhsal hijyenin de bulunduğu insani meseleler konusundaki tavsiyeleri tüm zamanlar için faydalı ve etkilidir. Diğer bir ifadeyle insan tabiatını geniş bir ölçekte tektip ve sabit varsayabiliriz. Dinlerin ortaya çıktığı başlangıçtan beri insanın doğasında değişim meydana gelmişse de bu son derece önemsizdir. Bu sebeple büyük dinler insan tabiatının sabit ve genel olması konusunda müşterek bir zemine sahiptir.⁸⁴ Aynı zamanda İslam'ın öğretileri; bilişsel, duygusal, güdüsel, davranışsal ve dinî çeşitli boyutlardaki farklı bireysel aslın zikredilmiş tüm boyutlardan etkilendiğini kabul etmiş; Kur'an'da⁸⁵ ve Masumların (a.s) sözlerinde defalarca buna vurgu yapılmıştır.⁸⁶ Bununla birlikte insanın psikolojik boyutlarına dair İslam'ın tavsiyeleri ve tanımları, muhtelif birey ve toplumlar da etkili olabilecek esnekliktedir.

6.2. İnsanın Kişilik ve Davranışında Özgür İrade ile Seçimin Payı

Özgür irade ve onun karşısında determinizm bahsi, filozoflar ve din âlimleri arasında şiddetli görüş ayrılığının zemini olmuştur. Kur'an ayetleri⁸⁷ ve Masumların (a.s) sözleri⁸⁸ birçok konuda determinizme değinmiş ve karşıt delilleri göstermiştir. Psikologlar arasında da bu ihtilaf vardır. Freud, Watson, Skinner, Cattell gibi teorisyenler deterministtirler. Adler, Horney, Maslow, Rogers, Kelly, Rotter gibi isimler ise insanın özgür iradesine inanırlar. Jung, Fromm, Murray, Erikson, Frankl⁸⁹, Allport ve Bandura da orta yolu seçmiştir.⁹⁰ Özgür iradeye inananlar, bireylerin harici ve çevresel bütün etkenlere, koşullara rağmen ve içsel çekimlerin, eğitimlerin aksine seçim ve tercihte bulunma gücüne ve düşüncesine uygun

⁸³ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 259.

⁸⁴ Toynbee, Arnold, *Mesihîyyet ve Eryan-i Cihan*, s. 70.

⁸⁵ Mesela “كُلُّ يَغْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ” (İsra 84)

⁸⁶ Mesela Meclisi, *Biharul-Envar*, c. 1, s. 97.

⁸⁷ En'am 105, Zuhuruf 20.

⁸⁸ Saduk, *el-Tevhid*, s. 380; Kuleyni, *Kafi*, c. 1, s. 155, hadis 11.

⁸⁹ Sappington, E., *Behdaşt-i Revani*, s. 57.

⁹⁰ Schultz, *Nazariyehâ-yi Şahsiyet*, s. 77, 122, 149, 183, 205, 227, 252, 289, 311, 355, 377, 407, 441, 475 ve 500.

davranışı gerçekleştirme yeterliliğine sahip olduğunu düşünmektedir.⁹¹ Freud ve Skinner gibi aşırı deterministler, insan davranışının bütünüyle çeşitli etkenler aracılığıyla belirlendiğine, özgür irade ve ahlaki sorumluluğun manasız olduğuna inanırlar. Mutedil determinizm insanın seçim gücü ve özgür iradesini kabul etmektedir, ama insanın seçiminin başka etkenlerin sonucu olduğunu düşünmektedir.⁹²

Sağlıklı kişilik sahasında değerli görüşler ortaya koyan “kendini gerçekleştirme”nin teorisyenleri her ne kadar insan davranışını sebepsiz görmese de ilk basamakta davranışı öngörebilmeye eğilimlidirler. Buna ilaveten, davranışların cebri ve tesadüfi olması bireylerin kendi davranışlarındaki sorumluluğunu reddeder.⁹³ Üçüncü nokta, özgür iradenin içsel önleyicinin konumuyla, daha hassas bir ifadeyle, hayatın şuurlu dizginlemesiyle uyumlu olduğudur.⁹⁴ Öyle görünüyor ki aşağıdaki üç nokta gözönünde bulundurulduğunda insanların özgür seçimi ve tercihinin kabul edilmesinin ruhsal hijyeni sağlamada önemli rolü bulunduğu söylenebilir.⁹⁵

a) Skinner gibi davranışçılar, davranışı öngörmeyi belli bir kurala bağlılık ve determinizm koşuluyla sınırlar. Başka bir ifadeyle, davranışın şartlarını ve sebeplerini keşfetmek onu tespit edilebilir ve öngörülebilir yapar. Fakat deterministlik insanın özgürlüğü için uygun bir model sunmaz.⁹⁶ Buna ek olarak, özgür davranış öngörülebilirdir ve davranışta sebep-sonuç ilkesini kabul etmeye de aykırı düşmez. Eğer bireyin hedeflerini veya belli bir hedefe dönük cevaplarını bilirsek onun davranışlarını da öngörebiliriz. Dolayısıyla özgür irade görüşü, davranışı öngermeye yönelik psikoloji teorileriyle uyumludur.

b) Özgür seçim ve tercih kavramı, davranışı öngörmeye uyumlu olması bir yana, bilakis davranışı daha iyi öngörmeye de yardımcıdır. Çünkü zikredilen maksatlar, davranışı en iyi öngören unsur sayılmaktadır. Bu nedenle bireylerin davranışı, şuurlu tercihleri üzerinden öngörülebilir.

⁹¹ Vaizi, *İnsan ez Didgah-i İslam*, s. 110.

⁹² Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 59.

⁹³ A.g.e., s. 60

⁹⁴ A.g.e., s. 69.

⁹⁵ A.g.e., s. 63-67.

⁹⁶ Barbour, *İlm ve Din*, 342-344.

Araştırmalar, insanların çoğunlukla özgür ve şuurlu seçimlerine göre hareket ettiklerini göstermektedir.

c) En önemli nokta, kavramın, bilimsel teorilerin görevlerinden olan davranış değişikliğine yardım etmesidir. Değiştirmek için birey iradesi, sorunlu davranışı değiştirmenin önemli bir bölümü sayılır. Laboratuvar testleri seçim ve tercihin davranışı değiştirmeyi kolaylaştırdığını göstermektedir. Bu üç nokta bilinçli seçimin, bilimsel yaklaşımla benzer olduğunu, davranışı öngörmeye ve değiştirmeye yardım ettiğini göstermektedir. Her ne kadar özgür irade ve seçimin delilleri daha ziyade felsefe ve ilahiyatın uhdesindeyse de özgür irade konusunu İslam açısından incelemek uygun olacaktır.

Değindildiği gibi, İslam'ın öğretileri deternimizme ve insanların şahsi sorumluluğunu kaldırmaya aykırıdır. Fakat İslam kelamcıları arasında (Eşarilik, Mutezile, Şia mezhebinin öğretileri) bu konuda köklü görüş ayrılıkları vardır. Konunun karmaşıklığı o derecededir ki, Masumlar (a.s) bazı sıradan insanları bu mevzuda derin düşüncelere dalmaktan ve tefekkürden sakındırmıştır.⁹⁷ Masumlar (a.s) bütünüyle özgür veya mecbur bir iradeye değil, bu ikisi arasındaki duruma inanmaktadır.⁹⁸ Kur'an'daki birçok ayet⁹⁹ insanın özgür irade ve seçimini açıklıkla ortaya koyar. Örneğin:

“Ona yolu gösterdik. İster şükreder, ister nankör olur.”¹⁰⁰

“Rabbinizden hak geldi. Öyleyse isteyen inansın, isteyen inkar etsin.”¹⁰¹

Yine Kur'an ayetleri bireylerin kendi davranışları karşısındaki şahsi sorumluluğunu vurgular.¹⁰² Örneğin:

“Herkes kazandığına karşı rehindir.”¹⁰³

“Yaptıklarınızdan kesinlikle sorguya çekileceksiniz.”¹⁰⁴

⁹⁷ Mottaki Hindi, *Kenzu'l-Ummal*, 1561.

⁹⁸ Kuleyni, *Kafi*, c. 1, babu'l-cebr ve'l-kader, hadis 8, 9, 13.

⁹⁹ Mesela Fussilet 17, İsra 15.

¹⁰⁰ İnsan 3

¹⁰¹ Kehf 29

¹⁰² Mesela Saffat 24, Enbiya 23, Hicr 92.

¹⁰³ Müddessir 38, Tur 21.

¹⁰⁴ Nahl 93

Elbette insanın iradesi, bütünüyle ve her bakımdan tercih ve özgürlük sahibi olmadığı manasında Allah'ın dilemesi çerçevesindedir. Yine fiziksel, coğrafi, sosyal, hatta genetik gibi içsel diğer etkenler insanın kişilik ve davranışında rol oynar. Fakat insanın iradesini tamamen ortadan kaldırmaz.¹⁰⁵ Buna göre insanın ahlaki sorumluluğu da onun seçimi ve gücü oranındadır.¹⁰⁶

6.3. Hayatın Ölümden Sonrasına Taşması

İlahi dinlerin önemli öğretilerinden biri de ölümden sonraki hayata inanmaktır. Dini görüşte hayatın çapı doğumdan ölüme kadarlık kısım sınırlı değildir. Aksine ölümden sonraki olayları da kapsamaktadır.¹⁰⁷ Bu inancın ruhsal hijyen meselelerinde oldukça büyük etkisi vardır ve insanın iki boyutlu olduğunu, ruh ve bedenden oluştuğunu ve bedenden bağımsız ruh adında bir öğeye inancı vurgulayan antropolojik ilkeye dayanır. Kur'an ayetleri hem ruhun varolduğu ilkesini beyan etmekte¹⁰⁸, hem de ruhun bağımsızlığı ve ölümden sonra baki kaldığını vurgulamaktadır.¹⁰⁹ Secde suresi dokuzuncu ayet ruhun varlığına işaret etmektedir¹¹⁰:

“Sonra Allah onu tesviye etti ve kendi ruhundan ona üflledi.”

Aynı surede 10 ve 11. ayetler ölümden sonrasını inkâr edenlere cevap verirken “ölüm meleği sizi alacak” denmiştir. Bu durum, insanda ölüm meleğinin aldığı bedenden başka bir şeyin mevcut bulunduğuna açıkça delalet etmektedir.¹¹¹

Başka ayetler de ruhun bağımsız olduğunu ve ölümden sonra varolacağını açıklığa kavuşturmaktadır:

“Onlardan birine ölüm ulaştığında der ki, rabbim beni dünyaya geri döndür, umulur ki iyi işler yaparım... (böylece geçmişteki amellerimi telafi

¹⁰⁵ Vaizi, *İnsan ez Didgah-i İslam*, s. 136.

¹⁰⁶ Bakara 286, Taha 73, Nur 33, Nahl 106

¹⁰⁷ Recebi, *İnsanşinasi*, s. 25 ve 85. Aynı şekilde Kur'an ayetleri, mesela Tevbe 38 ve A - kebut 64.

¹⁰⁸ Mesela Mümin 12-14.

¹⁰⁹ Secde 10 ve 11, Nisa 97, Yunus 46, Gafir 77, Bakara 154, Âl-i İmran 169.

¹¹⁰ Misbah Yezdi, *Mearif-i Kur'an*, s. 450.

¹¹¹ Tabatabai, *Tefsiru'l-Mizan*, c. 13, s. 270.

edebilirim) Asla (bu arzusuna ulaşamayacak), bu öylesine söylediği bir sözdür, önlerinde diriltilecekleri güne kadar bir berzah vardır.”¹¹²

“قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ” ifadesini bazı müfessirler ruhun soyutluğuna delil saymışlardır. Buna göre ruh sadece Allah’ın emrinden meydana gelen bir hakikattir. Yani maddede ve maddiyatta kalakalmış bir varlık değil, yalnızca ilahi emirle mevcut olabilen başka bir kategoridendir. Bu kavrayış itibarıyla ruhun soyutluğu Kur’an açısından sabit olmaktadır. Ruhun soyut olduğuna kişiliğin sabit olması, ruhun bölünmezliği, ruhsal fenomenler, mekâna muhtaç olmama gibi akli deliller ve ölümlerin ruhlarıyla bağlantı, beyin kanaması veya şuur kaybı nedeniyle ruh ve bedenın geçici ayrılması anındaki deneyimler, sadık rüyalar ve telepati gibi deneysel dayanaklar gösterilmiştir.¹¹³

Ruh ve bedenın ilişkisi konusunda filozoflar arasında şiddetli görüş ayrılığı yaşanmıştır.¹¹⁴ Müslüman uzmanların açıklamaları içinde Sadru’l-müteallihin’in görüşü bu ilişkiyi gayet güzel ifade etmektedir.¹¹⁵ Ona göre ruh her ne kadar madde dışı olsa da bedenın tekâmül hareketinden doğmuştur ve insanın bedeni, maddi aşmaları geride bıraktıktan sonra gelişim sürecinde soyutluk basamağına ulaşacaktır. Gerçekte ruh, insani varlığın, cismani fenomen olarak görünen ama beka durumunda soyut ve ruhani olan mertebesidir. Bu haliyle ruh, bedene ait bir varlıktır ve ruh ile beden arasında karşılıklı etkileşim vardır.

Ölümünden sonraki hayata itikadın ruhsal hijyenin tanımı, mahiyeti ve hedefleri üzerinde; ama aynı zamanda sel ve deprem gibi doğal olaylar, ağır ve tedavisiz hastalıklar, yas karşısında direnç, rehabilitasyon teknikleri ve ölümle yüzleşme üzerinde önemli etkisi vardır. Ruhsal hijyenin hedefleri ve hep huzurlu bir hayatın gerçekleşmesi için, varlık âlemi ve meseleleriyle bağ, kendisi ve diğer insanlarla ilişki başta olmak üzere çeşitli boyutlarda barışıklık bakımından ölümünden sonraki hayata, amellerin değerlendirilip uhrevi ödöl ve ceza verileceğine inancın, yerine başka şey ikame edilemez hayati rolü olduğu anlaşılmaktadır. Ruhsal Hijyende dini inançların rolünün incelenmesi bu gerçekliği aydınlatacaktır.

¹¹² Müminun 99-100

¹¹³ Recebi, *İnsanşınası*, s. 103-105.

¹¹⁴ Misiak, *Tarihçe ve Mekatib-i Revanşınası*, s. 32.

¹¹⁵ Şükrkon ve diğerleri, *Mektebhâ-yi Revanşınası ve Nakd-i An*, c. 2, s. 373.

6.4. İnsanın İyi Doğası

Kişilik teorisyenlerinin odaklandıkları temel konulardan biri de insan doğasına iyimser ve kötümser bakıştır. Bu konu, her teorisyenin hayata bakışını gösterir. Mesela Freud insanı karanlık bir bodrum gibi, sürekli içsel güçlerin çatışması ve keşmekeşinde insanların daima yenilgiye uğradığı bir ortamda görür. Kaygı, arzularını tatminde yaşadığı hayal kırıklığı, hiç bitmeyen gerilim, çatışma ve baskıların varlığı insanları alaşağı etmektedir.¹¹⁶ Buna karşılık, Jung, Adler, Fromm, Murray, Erikson, Allport, Cattell, Maslow, Rogers, Kelly, Bandura ve Rayer gibi diğer kişilik teorisyenleri, hatta Skinner gibi davranışçılar insan doğasının gelişim ve evrimiyle ilgili olarak iyimser görüş yanlısıdır.¹¹⁷

Örneğin Rogers, insanların esas itibarıyla sağlıklı bir mahiyet ve gelişmeye fitri eğilim taşıdığına inanıyordu. İnsan çatışmaya veya biyolojik güçlerin hâkimiyeti altında olmaya ya da çocukluk deneyimlerine mahkûm değildi.¹¹⁸ Maslow kötülüğü insanın mahiyetinin özüne ilişkin bir bölüm olarak kabul etmez.¹¹⁹ Adler de toplumsal ilerleme konusunda iyimserdir.¹²⁰ Bu iki teori arasından Freud'un görüşünün, ruhsal hijyenin hedeflerini temin, huzur içinde bir hayata ulaşma ve daimi çatışmalardan uzak kalma ile uzlaşmaz olduğu açıktır. Dikkat çekici nokta, Skinner, Cattell gibi teorisyenler ve genellikle tarafsız kalmış kimi davranışçıların bile insanın doğasıyla ilgili iyimser tutumu tercih etmiş olmalarıdır. Çünkü böyle olmazsa ruhsal hijyenin hedeflerine ulaşma yönündeki çabaları, çözümleri ve tüm faaliyetleri daha baştan sonuçsuz kalacak ve akamete uğrayacaktı.

Kur'an ve Masumların (a.s) sözleri başta olmak üzere dini metinlerde İslam'ın görüşünü araştırmak da bizi insan doğasının gelişimi ve tekâmülüyle ilgili iyimser tutuma götürecektir. Kur'an insanların üstünlüğünü ve varlıkların birçoğu karşısında daha faziletli olduğunu açıklıkla

¹¹⁶ Schultz, *Nazariyehâ-yi Şahsiyet*, s. 40 ve 75.

¹¹⁷ A.g.e., s. 123, 155, 187, 212, 239, 275, 303, 338, 378, 405, 439, 479, 519 ve 543.

¹¹⁸ A.g.e., s. 405.

¹¹⁹ A.g.e., s. 378.

¹²⁰ A.g.e., s. 155.

ortaya koymuştur.¹²¹ Yeryüzünde Allah'ın halifesi olmak, kabiliyetler taşımak, pek çok üstünlük ve fazilet insanın doğasında vardır. Çünkü Allah'ın halifesi olmak, onun güzel sıfatları ve kemalatında ona vekâlet etmek ve onun temsilcisi olmaktır.¹²² Başka bir ifadeyle, insanlar kemalin ve ahlaki faziletlerin yüksek derecelerine ulaşmak için birçok yetenek ve zeminlere sahiptir.¹²³ İnsani gelişim teorisyenlerinin insanın mahiyetiyle ilgili çabalarını ve politikasını daha kapsamlı ama aynı zamanda daha iyimser yapan şey, İslam'ın insan için söz konusu ettiği manevi ve madde ötesi hedeflerdir. İnsani ilişkilerde ahlaki faziletlerle dair İslam'ın öğretileri, onlarla amel etmenin insana tanımlanamaz bir haz armağan ettiğini önermektedir. Bu konulardan biri, başkalarının uygunsuz davranışları münasip ve hoş gidecek bir muameleyle düzeltmektir.¹²⁴ Aynı zamanda İslam'ın öğretileri, insanda sapkınlık ve düşüş zemininin de varolduğunu kayda geçmektedir.¹²⁵ Umutsuzluk¹²⁶, hırs¹²⁷, nankörlük¹²⁸, cimrilik¹²⁹ insanı kemale ermekten alıkoyabilir. Tabii ki insan kendi iradesiyle kemal yolunu seçebilir. Toplumsal koşulları da daima insanı kemale yönlendirmek için hazırlayabilir.¹³⁰ Bunlarla yanyana, insanlar sürekli olarak içlerinde kemale erişme yolları, anormal ve sapkın zeminleri bilme yeteneğinden yararlanırlar.¹³¹ Dolayısıyla İslam'ın öğretilerine göre insanın mahiyetinde kemale eğilim vardır. Buna ilaveten, kemale ulaşmak için doğal kabiliyetler ve hazırlıklar da onda mevcuttur. Aynı şekilde kemali ve anormalliği tanıma aracı onun elindedir. Toplumsal zeminler de genellikle onun için hazırlanmıştır. Bütün bu durumlar insanların her bir bireyinin gelişmesi ve tekâmülü konusunda iyimser görüşü temin etmektedir.

121 "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ ... وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا" (İsra 70)

122 Bakara 30

123 Vaizi, *İnsan ez Didgah-i İslam*, s. 96.

124 "ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ" (Fussilet 34)

125 Tin, 5 ve 6

126 "إِذَا مَسَّهُ الشُّرُكَانَ يُوْوسَا" (İsra 83 ve Hud 9)

127 Mearic 19-22

128 "قُتِلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرُهُ" (Abese 17, Adiyat 6, İsra 89 ve Hac 66)

129 Nisa 128

130 "أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتَنَهَا" (Nisa 97, Ankebut 56, Nisa 100, Zümer 10)

131 Şems 7 ve 8

İkinci Bölüm

Sağlıklı Kişilik Teorileri





Psikologlar sağlıklı kişiliği incelerken normallik¹, sağlık², gelişim, büyüme ve olgunlaşma³, yetişme⁴ gibi çeşitli kavramlar kullanmışlardır. Sağlıklı kişiliğin ürün veya hemen hemen onun eşanlamlısı kabul edilebilecek diğer bir kavram ise ruhsal hijyene⁵ sahip kişiliktir. Bu nedenle ruhsal hijyen sahibi kişilik, bazı kişilik teorisyenlerinin özelliklerini önermeye ve açıklamaya odaklandığı sağlıklı kişilik demektir. Ruhsal sağlık; özelliği duygusal sağlık, ızdıraptan ve güçsüzleştirici sendromdan nispeten kurtulmuşluk, başkalarıyla yapıcı ilişkiler kurma ve hayatın zorluklarıyla ve streslerle başetme yeterliliği olan ruhsal haldir. Normallik de her ne kadar üzerinde ittifak edilmiş net bir tanımı olmasa bile, kendi varoluş boyutlarının tümüne uygun yüzleşme, içsel çatışmaların olmaması ve çevreyle barışıklık gibi öğeleri kapsamaktadır. Sağlık ve normallik kavramları birbirine çok yakın ve irtibatlıdır.⁶ Aralarında gerçeklerle uyumlu bir idrak, kendini tanıma, kendini dizginleme, başkalarıyla duygusal ilişki kurma yeteneği, izzet-i nefis, yaratıcılık gibi özelliklerin de bulunduğu olumlu sıfatlardan en üst derecede pay sahibi olmak da normal kişiliklerin tarifinde kullanıla gelmiştir.⁷

Maslow ve Rogers gibi diğer psikologlar, yetişmişliği, başka bir deyişle kemali sağlıklı kişilikleri tanımlarken kullanmaktadır. Gerçi bu

¹ Normality

² Health

³ Maturity

⁴ Growth

⁵ Mental health

⁶ Corsini, R. J., *The Dictionary of Psychology*, s. 585, 650.

⁷ *The Gale Encyclopedia of Psychology*, s. 46.



tanım daha çok sağlıklı kişiliğin üst mertebeleri için uygunsa da gelişim psikologlarına göre sağlıklı kişiliğin özellikleri, sağlıklı kişiliğin tüm konularını kapsayan basamaklara sahiptir. Dolayısıyla psikologların görüşünde normal, sağlıklı, gelişmiş ve yetişmiş kavramları arasında belirgin bir farklılık gözlenmemektedir. Bu kavramların her biri kimi zaman kendilerine has değişik tanımları dikkate alınarak birbirinin yerine kullanılabilir. ⁸

Bu bölümde kişilik psikologlarının görüşleri incelenirken sağlıklı kişiliği tanımlayan yukarıdaki kavramların birbirine çok yakın ve birbiriyle bağlantılı olduğu görülecektir. Bununla birlikte, birinci bölümde normalliğe getirilen tanımlar gözönünde bulundurulduğunda sağlıklı kişiliğin, normalliğin çerçevesini aştığının hesaba katıldığı ortadadır.

1. Sağlıklı Kişiliğe İlişkin Psikolojik Teoriler

Ruh sağlığına dair teoriler incelendiğinde en eski görüşün, ruh hastalığının bedensel nedenlerine, sendrom yoksunluğuna ve sağlıkta bedensel sebeplere vurgu yaptığı görülecektir. Yunan filozoflar, Bukrat'ın dört tabiat teorisini ruh sağlığı ve dengesi için temel kabul etmişlerdi. ⁹ Biomedikal model, ruhsal güçlüklerin nedenlerini biyolojik sorunlara indirgeyerek bedensel ve biyolojik etkenleri insanın zihinsel ve fikri hallerinin tek temeli görür. ¹⁰ Bu görüş, ruhsal sorunlarda bedene yaptığı ağırlıklı vurgu, beden ve ruh arasındaki iletişimi görmezden gelmesi, toplumsal ve kültürel etkenleri ihmal etmesi ¹¹ nedeniyle ciddi eleştiriler almıştır. Tarih akışı içinde sağlıklı kişilikle ilişkili bakış açıları tıbbi görüşle eşzamanlı olarak, çoğu, insanın çeşitli güçleri arasındaki dengenin kaynağını kişilik sağlığını açıklamak için kabul eden ahlaki teoriler ortaya koymuştur. Biz de dini kültürün teorilerini incelerken bu görüşü ele alacağız.

Yirminci yüzyılda psikanalitik görüş, ruh sağlığını izahta belki ilk psikolojik teori sayılabilir. Bu görüşü değerlendirirken hemen hemen birbiriyle çelişen Freud ve Jung'ın sağlıklı kişiliğe yaklaşımını inceleyeceğiz.

⁸ Purefkarı (Feraheng-i Cami-i Revanşınası ve Revanpezeşki), s. 1009.

⁹ Curtis, *Revanşınası-yi Selamet*, s. 17.

¹⁰ Şehidi, Hamdiye, *Usul ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 19.

¹¹ Curtis, *Revanşınası-yi Selamet*, s. 18.

Daha sonra mükemmel insanın özelliklerini açıkladıkları izahlarında arzu edilen veya sağlıklı insana ilişkin kapsayıcı bir görüş ortaya koymuş olan antropiklerin görüşlerine yöneleceğiz. Bundan sonra sağlıklı kişilik konusunda Adler ve Erikson'un teorisi gibi toplumsalcı görüşlere ve aralarında Allport'un da yer aldığı diğer izahlara bakacağız. Nihayet çağdaş görüşlere değinerek bitireceğiz.

1.1. Psikanalitik Görüşler

Freud kişiliği üç ögenin birleşimi kabul ediyordu: “altbilinç”, “ben”, “üstben”. Bu üç ögenin denge hali kişiliğin sağlıklı olmasını sağlayacaktır. Sağlıklı kişilikte altbilinç ve üstben, koordinasyon içinde bulunan ve asgari çatışmayla hareket eden bir “ben”de birleşmektedir.¹² “Ben” aslında insanın kişiliğini yönettiğinden diğer iki güç, yani “altbilinç” ve “üstben” arasındaki koordinasyonu üstlenmiştir. “Ben”in bu iki güç arasında doğru ve mantıklı arabuluculuğu başarması kişiliğin normal olduğunun göstergesidir. Buna ilaveten, “altbilinç”in doğru işleyişi ve çatışmadan uzak kalması, “ben”in de şiddetli darbeler ve baskılar sırasında yapıcı savunma mekanizmalarını kullanması ruh sağlığı ve dengesinin delilidir.¹³

Freud cinsel gelişim aşamaları temelinde ruh sağlığı ve dengesi için başka bir kriter daha ortaya koymaktadır. Buna göre bireyler anal, oral, fallik ve cinsel özellikler taşımaktadırlar. Bu, bireyi belirtilen aşamalardan birinde sağlamlaştırmak bakımındandır. Tenasül¹⁴ aşamasına ulaşmış bireyler tüm çatışma türlerinden ve savunma mekanizmalarını uygulamaktan özgürleşmiş değillerse de eğer daha aşağı aşamalarda köklü konsolide gelişimi yaşamamışsa nevrotik olmayan bir hayata ve karşı cinsle normal ilişkilere istek duyarak erişebileceklerdir.¹⁵ Artık tatmin olunan şartlarda ve uygun işlevde bulunmaktadırlar. Yaşadıkları çatışma en aşağı seviyeye inmiştir ve münasip teknikle giderilebilecektir. Esnek savunma mekanizmaları onlarda nadiren görülür. Cinsel güdüyü toplumun kabul edebileceği mecrada tatmin edebilmişlerdir. Cinsel aşamalara

¹² Feist, C. *Nazariyehâ-yi Şahsiyet*, s. 44.

¹³ Milaniferd, *Behdaşt-i Revani*, s. 20.

¹⁴ Genital

¹⁵ Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyet*, s. 75 ve Hjelle, L. A. ve Ziegler, D. G., *Nazariyyehâ-yi Şahsiyet*.

ulaşmış bireyler yeterlilik sahibidir ve eğilimine uygun işleri gerçekleştirmeye güç yetirebilir. Onlar tam anlamıyla toplumsal ve barışıktırlar. Gurur ve bencillikten uzak kendilerinden mutludurlar. Tek cümleyle söylersek, hoşnut edici fitri öğeleri en üst düzeye, buna karşılık içgözlem ve günah duygusunu en alt düzeye ulaştırmışlardır.

Bununla birlikte Freud, kişiliğimizin temel bölümünün bilinçdışı düzlemde hareket ettiğine inanır. Ona göre kendi gerçek güdülerimizden habersiziz. İnsanın idealist işlevi bahsinde kötümser bir tutumu vardır ve onu, üzüntüyü azaltma ve yararsız işlev düzeyine indirir. Bütün insanların “ben”inin daima “altbilinç” ve “üstben”leriyle çatışma halinde olduğuna inanır. Bu nedenle içsel huzur ve sükunet asla mümkün olmayacaktır. Savunma mekanizmalarında gerçeklerin saptırılması, cinsel eğilime aşırı vurgu ve insanın müteal güdülerinin bu temelde açıklanması, insanlar için, Freud’un inancına göre oldukça umutsuz bir görüş ve hoş gitmeyen bir fotoğraf olan uygunsuz ve kaçınılmaz bir durum ortaya çıkarır. Çocukluktaki bilinçdışı etkenlerin insanın kişiliğine tesiri, insanda özgür iradenin bulunmaması ve determinizm gibi diğer olumsuz yönler Freud’un sağlıklı insan tasavvurunu tamamen umutsuz vaka haline getirmektedir. Freud’un görüşlerinin test edilebilir olmaması¹⁶, araştırmaya konu olan insani durumların sınırlılığı¹⁷ gibi diğer metodolojik zorluklar ve cinselliğe aşığı vurgu, görüşündeki en önemli sorunlardır.¹⁸

Jung, Freud’un cinsel eğilimler eksenli görüşüne karşı çıkan ve çocukluğa ilaveten geleceği de kişilikte etkili gören¹⁹ psikanalist idi.²⁰ Jung, kişiliğin üç öğeden oluştuğunu düşünüyordu: Ben²¹, kişisel bilinçdışı²², kollektif bilinçdışı²³. “Ben”, insanın tüm algıları, hatıraları, düşünceleri ve haberdar duygularını kapsayan bilinç bölümüdür ve görevi de “kişisel bilinçdışı” ile “kollektif bilinçdışı”nda mevcut bulunan bütün güçlerin den-

¹⁶ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 32, 52, 59.

¹⁷ Ross, *Revanşinasi-yi Şahsiyet*, s. 112.

¹⁸ Şükrkon, *Mektebhâ-yi Revanşinasi ve Nakd-i An*, c. 1.

¹⁹ Schultz, *Revanşinasi-yi Şahsiyet*, s. 130.

²⁰ Ross, *Revanşinasi-yi Şahsiyet*, s. 126.

²¹ Self

²² Personal unconscious

²³ Collective unconscious

gelenmesi ve düzenlenmesidir. Jung sağlıklı kişiliği, bireyselleşmiş insan olarak adlandırır ve bireyselleşme için aşağıdaki şartları sıralar²⁴:

1. Gafletle yüzleşmiş nefsin boyutlarından haberdar olmak. Bu, orta yaşlara kadar gerçekleşmez. Bu doğrultuda hayattaki bilinçdışı güçleri kabul etmek gerekir. Çünkü bu durumlar kişiliğin önemli bir bölümünü içermektedir. Bireyselleşmiş insanda bilinçli veya bilinçdışı kişiliğin tüm boyutları dengeye oturmuş ve uyum sağlamıştır.

2. Bireyselleşmenin diğer boyutu, gençlik dönemindeki maddi hedefleri ve kişiye maddi hedeflere ulaşma gücü veren kişilik boyutlarını feda etmek.

3. Bireyselleşme sürecinin sonraki adımı, ruhsal biseksüellikle uzlaşma zaruretidir. İnsanın doğası eril ve dişil olmak üzere çift boyutludur. Bu iki boyutun kabul edilmesi yaratıcılığın yeni kaynaklarını bireyin önüne serer.

Özetlemek gerekirse bireyselleşme, kendini tanıma, kendini kabullenme, ruh sağlığının temel direği olan kişiliğin tüm boyutlarını beyanıya tek parçaya dönüştürme ve uyumlu hale getirme ile gerçekleşir. Jung'a göre sağlıklı kişilerin, kişiliklerinin hiçbir yönünün tek başına egemen olmadığı müşterek genel kişiliği vardır.²⁵ Onlar, kişisel bilinçdışı öğeleri sıfır seviyesine kadar azaltmış ve kendi üstün yeteneklerini fiiliyata dökmüşlerdir. Buna ek olarak, Jung'un değindiği kişilik kategorilerinden hiçbiri bireyselleşmiş kişilerde galebe çalmış değildir.²⁶ Jung'un kişiliğin bilinçdışı boyutlarına yaptığı vurgu, onun görüşünü, bilincin üzerinde durulduğu çağımız teorilerinden ayırdetmektedir. Jung'un insanla ilgili görüşü iyimser olmakla birlikte²⁷, bazı yönler onun bakış açısına göre kolektif bilinçdışı gibi tereddüt konusudur. Sağlıklı kişiler kendini tanıdığı ve kabullendiğinden başkalarını da kabullendiği ve hoşgörüyü tahammül ettiği yaklaşımı, sağlıklı kişinin hayli düşük netlikteki fotoğrafını sunabilen çok genel ve belirsiz özelliklerdir.²⁸

²⁴ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 178-182.

²⁵ A.g.e., s. 183-185.

²⁶ Maddi, *Personality Theories*, s. 312.

²⁷ Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 2.

²⁸ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 188.

1.2. Hümanist Teoriler

Hümanist psikologlar arasında ruh sağlığının şartlarını ve kişiliğin ileri seviyedeki gelişmişliğinin niteliğini açıklamak için belki en çok çabayı Maslow'un gösterdiği söylenebilir. Onun inancına göre ruh sağlığını incelemek için son derece sağlıklı insanları araştırma konusu yapmak gerekir. Görünüşte ruh sağlığının örnekleri olan kişileri inceledikten sonra kendini gerçekleştirme veya yetenekleri geliştirme kavramını, ruh sağlığının yüksek düzeylerdeki insanın kişiliğinin ekseni olarak tanıtmıştır. Sağlıklı kişileri kendini gerçekleştirmek isteyenler kabul ediyor ve bu bireylerin birtakım özellikleri bulunduğunu hesaba katıyordu. Aşağı düzeylerin ihtiyaçlarını geride bırakmak²⁹, orta yaşlılık, yaşlı olmak³⁰ kendini gerçekleştirmek isteyenlerin genel ve önemli özellikleridir. Çünkü gençler henüz en aşağı düzeylerdeki ihtiyaçlarla ilgilidir, üst düzey ihtiyaçlara ve bu kabiliyetleri fiiliyata dökmeye daha az önem verirler. Kendini gerçekleştirmek isteyenlerin diğer özellikleri aşağıdaki şekilde gruplandırılabilir³¹:

a) **Bilişsel boyutlar:** Kendini gerçekleştirmek isteyenlerin gerçeklik hakkında detaylı bilgisi vardır ve bilinmeyenlerle doğrudan karşılaşmaktan çekinmezler. Harici meselelere yönelirler ve ilgilerinin ekseni iç dünya değildir. Hayatın sorunlarıyla yüzleştikleri sırada hayatın basit tecrübelerinden ilham almak için şaşırtıcı bir kapasiteleri vardır. Yaratıcılıkları, hakikati idrak etmeyi onlar için kolaylaştırır ve kendilerini, başta egemen kültür olmak üzere engelleyicilerin daha az baskısı altında hissederek. Egemen kültüre direnirler ve onunla ilgili içsel bir dışlama yaparlar. Araç ile hedef arasında fark olduğunu düşünürler, oldukça ahlaklıdır, gayet açık ve net ahlaki kriterleri vardır.

b) **Kendiyle ilgili duygusal boyutlar:** Onlar kendileriyle ilgili olarak, kendi doğalarını, ölüm ve hastalık gibi meseleleri kabul etmişlerdir, kaygı duymayıp şikayet etmeksizin teslimiyet halindedirler. Savunma durumunda değillerdir ve herhangi bir rol oynamazlar. Kendiliğindedirler ve irade gücüyle davranış özgürlükleri vardır, çevre ve toplumdan

²⁹ Maslow, *Engizeş ve Şahsiyet*, s. 213.

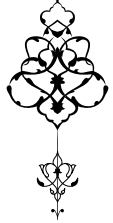
³⁰ A.g.e., s. 212.

³¹ A.g.e., s. 216-242.

nispeten bağımsız kalabilmektedirler. Hayattaki krizler korkunç olaylar, mahrumiyetler, tehditler ve zorluklarda esas itibariyle dirençli ve dimdiktirler. Nadiren karmaşa, istikrarsızlık ve çelişki yaşarlar. Mistik veya uç deneyimden nasipleri vardır. Bu güçlü duygular kimi zaman o kadar şiddetlenir ki bireyin kontrolü dışına çıkar. Uçsuz bucaksız manzaranın önüne serildiği hissi, şiddetli acizliğin yanında oldukça güçlülük, şaşkınlık, mutluluk, mekan ve zamandan kopma hali uç tecrübelerin özelliklerindendir. Onlar, sıradan insanlardan daha fazla yalnızlığı seçer ve inziyayı severler; tek başına kalmaktan baskı ve rahatsızlık duymazlar.

c) **Toplumsal boyutlar:** Kendini gerçekleştirmek isteyenlerin insanlarla çok daha sağlam ve çok daha derin ilişkileri vardır. Herkese şefkat veya en azından sabır göstermek isterler. Çocuklara karşı ince bir aşk duyarlar. Tabii ki az sayıdaki insana karşı samimi ve yakın ilişkilere sahiptirler. Esas itibariyle beşer türü karşısında derin bir şefkat ve dertdaşlık sergilerler. İnsanları kabul etmekle başka bir hale riayet etmişlerdir. Çünkü çoğu insan için gizli olan hakikatlerin onlara aşikar olduğunu görmektedirler. Toplumsal ilişkilerde müşfik bir şakacılıkla ve filozofça davranırlar. Elbette ki takılmaları üstünlük taslamak veya hasımca değildir. Güldürmekten öte, söylemek istedikleri bir şey vardır. Riyakarlara, iddiacılara ve gösteriş meraklılarına gayet net ve bazen de öfkeyle hitap ederler, sert tepki vermeyi onların yararına görürler. Sağlıksız kültüre karşı koyarken cari geleneklerin aleni çerçevesine giysi ve yiyecek seçiminde, konuşma ve davranış tarzında uyar; gereksiz adetler ve toplumsal alışkanlıkları ise gözardı ederler. Toplumsal gelişmeler karşısında, toplumsal gelişmenin yavaşlığına vakıfturlar, devrimci ve fevri hareketlerin peşinde değillerdir. Gençlerin kültürlenmesi, eğitim ve öğretimine odaklanmışlardır, yararsız mücadele arayışlarına değil. Kendi kişilik yasalarıyla idare edilirler, toplumsal yasalarla değil. Demokrasinin değerlerine bağlıdırlar. Hakeden her bireye sınıf, eğitim, siyasi görüş, ırk ve renk gözetmeksizin dostça davranırlar. Her bireyden toplumsal şanı ve seviyesi ne olursa olsun ders almayı bilirler.

Belirtilen bütün bu özelliklere rağmen kendini gerçekleştirme beşeri kusurlardan arınmış değildir: ahmakça davranma, israf, düşünceden uzak adetler, inatçılık, taassup, bencillik ve merhametsizlik. Kimi zaman



bunlara yönelebilir ama toplamda dikotomi ve çelişki onlarda görülmez; vicdan ve ahlak arasında bilinçli bilinçsiz bir insicam oluşturmuşlardır.³² Maslow'un sağlıklı insan görüşü incelendiğinde bu özelliklerin değerinin itiraf edildiği görülecektir. Ama az sayıda insanın bu özelliklere sahip olduğu da kabul edilmiştir.³³ Maslow'un araştırma örneği o kadar küçüktür ki onu büyük bir topluma genellemek mümkün değildir. Üst ihtiyaç, uç deneyimler ve kendini geliştirme kavramları belirsizlik içermektedir.³⁴ Elbette ki Maslow'un kendisi de kendini geliştirmenin pratikte nadiren yaşandığını, yüzde birden daha az yetişkin bireyde görüldüğünü itiraf etmektedir.³⁵

Maslow'un sağlığının tanımını yaparken ve bunun her birey için şartlarını izah ederken yarı içgüdüsel, batını, belirli ve doğal bir tür içsel fitratı gözönünde bulundurur. Özle ilgili bu içsel fitrata yarı içgüdüsel temel ihtiyaçlar, kapasiteler, bireyin biyolojik yetenekleri, yaratılış ve huy ile biyolojik dengeler, hatta çocukluk dönemindeki dayaklar, doğum esnası ve ondan öncesi dahildir.³⁶

Maslow açısından ruh sağlığının özellikleri, topluca aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

1. Bireye sevgi, ona saygı ve başkaları tarafından kabullenilmek, bireye seçme özgürlüğü vermek ve temel ihtiyaçların gerekli şartlardan tatmin edilmesi ruh sağlığının gerçekleşmesidir.

2. Düşmanlık, zulüm, saldırganlık ve diğer gibi kötü davranışlar çevrenin uygunsuz şartlarına bir tür tepkidir ve bireylerin özleriyle ve güdüleriyle ilgili değildir. Tıpkı nevrozun içsel çekirdeğin parçası olmaması, aksine ona karşı savunma veya bir tür ondan kaçış olması gibi.

3. Sağlık, gelişim ve kendini yetiştirmenin gerçekleşmesi için içsel fitrat gündeme getirilmeli ve teşvik edilmelidir. Buna ilaveten tüm yetenekler ve organlar kendini ortaya koyma yönünde kullanılacaktır.

³² A.g.e., s. 242-244.

³³ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 150.

³⁴ Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 362.

³⁵ Maslow, *Be Su-yi Revanşinasi Buden*, s. 223

³⁶ A.g.e., s. 209.

4. En sağlıklı bireyler, bilinçli, yarı bilinçli ve bilinçsiz güçler arasında insicam sağlayan ve dürtülerini kabul ederek onları iradeyle geri püskürtmeye güç yetirenlerdir. İşte bu, sağlıklı kişilerin yaratıcılığının önünü açar. İçsel güçlerin insicamı, sağlıklı kişilerin haz almak, sevgi beslemek, gülmek, eğlenmek, ahenk içinde olmak, genel olarak duygusal deneyimlerden lezzet alabilmek için daha güçlü olmalarını temin eder.

5. Sağlıklı kişiler eylemsel, bilişsel, duygusal süreçlerde birlikte hareket etmede daha iyidirler ve herhangi bir çatışma olmaksızın ortak hedefler için bu işleri yürütebilirler.

6. Cinsiyet farklılığı gibi yaratılış tipleri ve teteneklerin farklılığı temelinde kendini geliştirme yöntemleri de farklıdır.

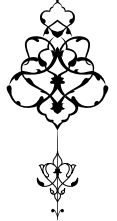
7. Sağlıklı kişi değerlerden oluşan bir çerçeveye, bir hayat felsefesine, dine veya onun yerine geçecek bir şeye muhtaçtır. Değerden yoksun olmak hazzı ilgisiz kalma, köksüzlük, taşkalplilik, ahlaki yozlaşmışlık, umutsuzluk, kötümserlik vs. gibi hastalıkları beraberinde getirir. Bu insani değerlerden, iman edeceğimiz ve kendimizi vakfedeceğimiz müteber ve yararlanılabilir bir düzene ihtiyacımız var.

Rogers, en çok çabayı rehabilitasyona sarfetmiş hümanist bir psikologtur. Ona göre ruh sağlığı yerinde olan bireyler kendilerini, başkalarını ve çevrede olup biteni gerçeklikleri neyse o şekilde kavrayabilirler. Tüm tecrübeler serbestçe açıktır³⁷, herhangi bir tecrübeyi inkar ve tahrife ihtiyaçları yoktur. Hayatın tüm yönlerini geliştirirler ve her anı tam manasıyla verimli yaşarlar. Kendi organizmalarına güvenirlere, kararlarında özgürdürler, yaratıcı ve yapıcı³⁸ yaşarlar. Yeterliliklerini azami seviyeye çıkarabilmek için kesintisiz gelişme ve çabaya muhtaçtırlar. Şarta bağlı olmayan olumlu odaklanmadan doğan kavrayış, sağlıklı kişiliğin ortaya çıkmasının koşuludur. Rogers'a yöneltilen eleştiri, hangi fitri yeteneklerin çiçeklenmesi gerektiğini açıklığa kavuşturmuş olmamasıdır; fizyolojik olanlar mı, ruhsal olanlar mı? Bireysel farklılıkları ne kadar yansıtmaktadır?³⁹

³⁷ Maddi, *Personality Theories*, s. 316.

³⁸ Aynı yer.

³⁹ Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 378.



1.3. Varoluşçuların Teorisi

Varoluşçular da kendi felsefelerine göre insanın varlık boyutlarına odaklanmışlardır ve insanın tekamülü için bazı aşamaları gözönünde bulundurmaktadırlar. Bu çevreye ait teorinin genelinden, kimi psikologlar gibi kâmil insandan sözediyor olsalar da sağlıklı kişinin veya ruh sağlığına kavuşmuş kişiliğin peşinde oldukları anlaşılmaktadır.⁴⁰ Kendini tanıma, hür irade ve seçim özgürlüğü, insanlarla uygun ilişkiler gibi özellikler Kierkegaard, Jaspers ve Sartre'in görüşlerinde görülmektedir.⁴¹ Bu arada Frankl daha çok sağlıklı insanın psikolojik yönlerine yoğunlaşmıştır. Her ne kadar sağlıklı kişiliğin özellikleri konusunda bir fihrist sunmuyorsa da ortaya koyduğu görüşlerinden bazı özellikleri çıkarmak mümkündür⁴²: Davranışı seçme özgürlüğü, hayatı ve kendi kaderini yönlendirmenin kişisel sorumluluğunu üstlenme, kendi yaşamı için münasip anlamı bulma, hayatı üzerinde bilinçli kontrol, kendine odaklanmanın ötesine geçme, geleceğe bakış, işe sadakat, fedakarlık yeterliliği, aşkı anlama.

İnsanın varlığındaki üç etkenin maneviyat, özgürlük ve sorumluluk olduğunu düşünür. Hayatın anlamını araştırmak mücadeleyi gerektirir ve içsel tansiyonu artırır. Fakat Frankl, gerilimin yükselmesini ruh sağlığının gerekli şartı kabul eder. Sağlıklı kişiler daima hayatlarına anlam katan hedeflere ulaşmak için çaba sarfederler. Araştırmayı bırakmak iç daralması, dertsizlik ve boşluk duygusuna yolaçar ve bu durumda hayat manasızdır. Ruhun sıhhati kendisi için değil, bilakis kendini aşan mana için araştırmayı icap ettirir. Dünyaya ve başkalarına dikkat kesilerek kendisinden öteye geçebilmelidir.

Frankl'ın teorisinde dikkat çekici nokta, inançlarını esaret dönemindeki zorlu tecrübeler sırasında test etmiş ve onlardan yararlanmış olmasıdır. Frankl'ın düşünce sisteminde mühim noktalar, hayatın tüm durumlarında anlamın ve özgürlüğün varlığının ve onu bulmak için sorumluluk taşımanın önemidir.⁴³ Her şekilde onun tekniğinin başkaları için reçete olması daha fazla araştırmaya ve görüşündeki temel kavramların operasyonel olmasına ihtiyaç duyar.

⁴⁰ Nasri, *Sima-yi İnsan-i Kâmil*, s. 359, 365 ve 398.

⁴¹ Şükrkon, ve..., *Mektebhâ-yi Revanşinasi ve Nakd-i An*, s. 417-428.

⁴² Frankl, *İnsan der Costecu-yi Ma'na*, 48, 64, 69, 70, 87 ve 88; Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 210.

⁴³ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 216.

1.4. Toplumsal Görüşler

Fromm analitik ve hümanist olsa da sağlıklı kişilik üzerinde tesiri olan etkenlere dair yorumu toplumsal, ekonomik ve siyasi güçlere vurgu yapar.⁴⁴ Ruh sağlığı toplum gözönünde bulundurularak tanımlanmaktadır. Çünkü toplumsal yapı ruh sağlığını oluşturur veya oluşumunu engeller. Fromm sağlıklı kişilik için aşk ve düşüncede tecelli eden üretken oryantasyondan bahseder. Üretken olmak, tüm potansiyel yetenekleri kullanılır hale getirmek ve düşünce duygu, idrak ve hayatın olaylarından müteşekkil tüm boyutları kapsayan genel bir bakışa yönlendirmek demektir. Bilişsel boyutta birey akletme gücünü ileri düzeyde geliştirmiştir, yaratıcıdır, dünyayı ve kendisini nesnel olarak idrak eder. Duygusal boyutta sarsılmaz kimlik hissi vardır. Dünya ile irtibat halindedir ve kendi yazgısına hakimdir. Üretken aşk, tarafların kendi bireyselliklerini koruyacakları özgür ve eşit beşeri ilişkiye işaret eder.⁴⁵ Bu aşkın odak noktası sorumluluk duygusu, saygı, ister diğer insanlar ister aile üyeleri olsun başkalarıyla ilişkinin karakteristiğini bilmektir. Ahlaki vicdan sağlıklı kişiliğin diğer önemli yönlerindendir. Bu vicdan dışarıdan gelmez, aksine bireyin kendi iç dünyasından yükselen nidadır. Eğer bireyin davranışı kişiliğinin gelişimine uygunsa içsel teyit ve mutlu hissiyat doğurur. Dolayısıyla sağlıklı kişilik, kendi yönlendirme ve düzenleme yeteneğine dayanmaktadır. Bununla birlikte Fromm üretken oryantasyona tek ulaşma yolunun, üretken olmayı teşvik eden sağlıklı toplumda yaşamak olduğuna inanır. Fromm'un teorisi incelenirken kavramlarının, büyük dini liderlerin öğretileri ve dini idealler gibi olduğu söylenmiştir. Fromm, ruh sağlığını mutlulukla eşit kabul eden sayılı teorisyenlerdendir.⁴⁶

Erikson, ruhun toplumsal gelişiminin sekiz aşamasından bahsetmiştir. Her aşamada, uzlaşmaz yöntemlere karşılık hayatın sorunlarıyla yüzleşmenin adaptasyon tekniklerini açıklamıştır. Erikson'un sağlıklı kişilik konusunda gelişimci bir görüşe sahip olduğu anlaşılmaktadır. Gelişimin her aşamasında, ruh sağlığı yerinde olan kişi için bir kriter tanıtmıştır. Yeni doğan bebekte güven modeli (güvensizlik karşısında) uyum

⁴⁴ A.g.e., s. 102.

⁴⁵ Fromm, *Hüner-i Aşk Verziden*, s. 31.

⁴⁶ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 105.

sağlama tarzıdır ve çocukta güvenin devam ettiği duygusuna ve umuda yolaçar. Hayatın ikinci ve üçüncü yılında çocuklar, ilk defa, irade güçlerini tecrübe etmek üzere seçme hakkını bir miktar kullanırlar. Özerklik (tereddüt ve utanma karşısında) iradenin ortaya çıkmasıyla sonuçlanır. Çocuklar üç-beş yaş arasında birçok faaliyette davranışa girişmeye (günah duygusu karşısında) güçlü eğilim duyarlar. Yeltenme, öngöründe bulunma cüretini ve idealleri izlemeyi içeren hedefi ortaya çıkarır. Çocuklar altı-onbir yaş arasında ağır işi denerler. Büyük bireylerin araç gereçlerini kullanarak kendi iptidai maharetlerini geliştirirler. Ağır işe girişmenin sonucunda onlarda liyakat meydana gelir. Eğer bu aşamada kınanırlarsa aşığılanma ve yetersizlik duygusuna kapılırlar.

Gençlerdeki “benim kimliğim” krizi, kimliğin biçimlenmesi ve kabbullenilmesine zemin hazırlar. Gençler, en uygununu seçebilmek için çeşitli roller ve muhtelif inançları denerler. İnsicamlı kimliğin gelişimi sonucunda başkalarıyla ilişkilerde vefa, sadakat, asalet ve görev duygusunu elde ederler. Yetişkinlik döneminde başkalarıyla samimi ilişkiler kurar ve evlilik bağı tesis ederler. Bu olmazsa inziva duygusu ağır basar ve toplumsal temastan kaçınırlar. Yetişkinlik, olgunlaşma ve gurur aşamasıdır. Birey aileye ihtiyacın ötesine geçer ve yaratıcılıkla gelecek nesillere yönelir. Buna karşılık durgunluk ve tembellik onları güçten düşürür. Hayatın son aşamasında bireyin bütün çabası sona erme durumundadır. Eğer birey mutluluk içinde, hayatın başarıları ve başarısızlıklarıyla kenara çekilirse “uyumlu ben”i edinmiş demektir. Bilgelik bu aşamanın ürünüdür. Fakat birey hayal kırıklığı duygusuyla geçmişteki fırsatlarla ilgili öfke ve pişmanlık yaşarsa umutsuzluk hissedecek ve kendinden nefret edecektir.⁴⁷ Erikson’a, aşağı ekonomik sınıflardan bireylerin gençlikte donup kalmanın üstesinden gelemedikleri ve ben kimliğini geliştiremedikleri eleştirisi yöneltilmiştir.⁴⁸ Genel olarak bakıldığında sağlıklı kişilik teorilerinden birinin, aslında ruhsal hijyeni gelişimci biçimde incelemiş ve sağlıklı kişilik veya ruh sağlığı yerinde birey için her aşamaya uygun bir kriter belirlemiş Erikson’un görüşü olduğu söylenebilir.

⁴⁷ Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 244-251.

⁴⁸ A.g.e., 266.

Allport, dikkatini öncelikle sağlıklı kişiliğe yöneltmiş ilk teorisyenlerdendir. Freud'la görüşükten sonra bilinçdışı konusunda tereddüde düştü ve Freud gibi nevrotik kişilik üzerinde yoğunlaşmadı. Allport, sağlıklı veya yetişkin kişilik için bilişsel boyutta şu kriterleri önermektedir: Sağlıklı kişiliğin, onu gelecek hedeflere yönlendiren hayata dair insicam bahşeden bir felsefesi vardır ve din bu tür bir felsefedir,⁴⁹ gerçekçi bir idrake sahiptir, kişisel maharetleri geliştirir, kendisini bir işe adar, kişilere ve kendisini aşan faaliyetlere olan duygusunu geliştirir. Duygusal boyutta da kendisini olduğu gibi kabul ettiğini gösterir, dolayısıyla duygusal güvenliğe ulaşmış olur. Başkalarıyla sıcak ilişki kurar, samimi davranır, derdiyle dertlenir ve sabır gösterir. Mizahi yapısı ve varlığını belli etme hissini sergiler.⁵⁰ Sağlıklı kişi çocukluk dönemindeki tecrübelerle esnek olmayacak şekilde bağlı değildir. Allport gelişim psikologları arasında sayılmıştır ve umut verici, iyimser, sağlıklı insanla ilgili açık kriterler belirten bir bakış açısı ortaya koymuştur. Çünkü sağlıklı insanların ortak sorunlarını algılamada yetkin biriydi.⁵¹

1.5. Çağdaş Görüşler

Sağlıklı kişilik konusundaki görüşlerine değinilen psikologlardan sonra Adler, Perls vs. gibi başka isimler son dönemlerde sağlıklı kişiliğe bağımsız ve yeterli biçimde daha az değinmiş teorisyenler olmuştur. Buna ilaveten, psikolojinin diğer alanlarında olduğu gibi şu anda kişilik alanında araştırma yapanlar, çabalarını geniş ve kapsamlı teoriler oluşturmak yerine kişilikle sınırlı sahadaki teorilere odaklanmışlardır.⁵² Bununla birlikte onların ruh sağlığı bahsindeki çok sayıda tanımından sağlıklı kişiliğin özellikleriyle ilgili görüşlerini belli ölçüde anlamak mümkündür. Ruhsal hijyen örgütünün tarifine göre sağlıklı kişiliğe sahip bireyin başkalarıyla uygun ilişkisi vardır. Bireysel ve toplumsal çevreyi ıslah etmenin, kişisel çatışma ve eğilimlerini mantıklı, adil ve uygun biçimde çözümlemenin peşindedir.⁵³

⁴⁹ Strickland, B., *The Gale Encyclopedia of Psychology*.

⁵⁰ Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 275.

⁵¹ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 43.

⁵² Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 556.

⁵³ Muhteşemi ve diğerleri, *Behdaşt-i Revani*, s. 39.

Halihazırda çoğu psikiyatr çevreyle uyum yeterliliğini, esneyebilir olmayı, ruhsal mahrumiyetler ve baskılar karşısında adil ve mantıklı yargıda bulunmayı sağlıklı kişiliğin kriteri kabul etmektedir. Ginsberg, hayatın üç ortamında, yani aile, meslek ve eğlence atmosferlerinde çevreyle doğru ilişki kurma mahareti ve kabiliyetini ruh sağlığının kriteri kabul etmektedir.⁵⁴ Kimilerine göre sağlıklı kişilik hayatın toplumsal, bedensel, manevi ve duygusal yönlerinin tümü arasında denge kurmaktır. Başka bir ifadeyle, bireyin hayatın gerekleriyle karşılaşmışındaki yeterliliği, başkaları ve kendisi ile ilgili olarak nasıl hissettiği, sağlıklı kişiliğin üç temel kriteridir. Sağlıklı birey, başkalarıyla okulda, iş yerinde ve diğer toplumsal kurumlarda toplumsal ilişkiler kurarken başarılıdır.

Özel sorunlarını ve kaygılarını paylaşabileceği sayılı insanla yakın ilişkisi vardır. Bedensel ve ruhsal boyutlarına ve onların etkileşimine vakıftır. Kişisel zaaflarını ve sorunlarını bilerek onların çözümü yolunda adım atar.

Wayne Dyer, sağlıklı kişilik konusunda araştırmalar yapıp birtakım görüşler ortaya koymuş psikologlardandır. Kendini harap eden davranışlardan kurtulmayı mümkün görür ve sağlıklı kişilik için aşağıdaki özellikleri sayar⁵⁵:

1. Hayatın herşeyinden memnun olma ve tatmin bulma, sorun ve zorluklardan uzak durma.
2. Kabahat ve günah duygusundan, geçmişle ilgili kaygılardan kurtulma.
3. Elinde olmadan geçmişte yaşananlar ve gelecekteki olaylarla ilgili kaygı, acı ve üzüntüden kurtulma ve uzaklaşma. Buna ilaveten, şu anı yaşama ve şu anın sunduğu haz ve faydanın tadını çıkarma.
4. Karar alırken bağımsız ve özgür davranma, kültürzede olmaktan uzaklaşma, anlamsız gelenekleri gözardı etme.
5. İster kendisiyle, ister başkasıyla ilgili olsun mutluluk ve sevinç içinde yaşama.

⁵⁴ Milaniferd, *Behdaşt-i Revani*, s. 3 ve 4.

⁵⁵ Dyer, *Çegune Şahsiyyet-i Salimter Beyabim*, s. 240-252.

6. Kendini kabullenme ve sevmeye, kendini kınamaktan uzak durma, bedene ve kendi muhtelif ihtiyaçlarına yetişme.

7. Doğayı, dünyanın tüm unsurlarını, hatta bitkileri ve hayvanları sevmeye ve yüceltme.

8. İnsanları sevmeye, onlara yardım etme insanları kınama ve sorgulamaktan uzak durma.

9. İşleri yapmak ve derinlemesine araştırma için büyük enerji kullanma, başarısızlığı önemsememe.

10. Yerelin ötesindeki değerlerden yararlanma ve tüm insanlığa ait hissetme.

2. Kültürel ve Dini Teoriler

2.1. Ahlak Bilginlerinin Teorisi

Ahlak ilmi, nefsanî sıfatları ve bunlara uygun davranışların iyi, kötü ve kemalini tarif ettiğinden⁵⁶ sağlıklı kişilik mevzuuyla oldukça yakın bir bağı vardır. Bazı ahlak âlimlerinin ahlak ilmini “nefs-i insani” şeklinde ifade etmesinden bu iki konunun içerdiği kapsamlı irtibat anlaşılabilir.⁵⁷Bu bakımdan sağlıklı kişilikle ilgili teorileri incelerken ahlak bilginlerinin görüşlerine değineceğiz. Genellikle ahlak uleması Aristo’yu izleyerek nefis için birtakım kuvvetleri konu etmişlerdir.⁵⁸ Bu kuvvetler arasında denge sağlanması ve yine her kuvvetin içindeki güçlerin dengeye oturtulmasını sağlamanın kriteri kabul etmektedirler. Örneğin Hacı Tusi, unsurların hakikatindeki arzu ve tefekkürün kaynağı olan nâtuka kuvveti, cesaret ve makam arzusunun kaynağı olan gazap kuvveti, cinsellik ve beslenme ihtiyaçlarının kaynağı olan şehvet kuvveti şeklinde üç kuvveti varsayar ve nefis-i nâtukanın itidale doğru hareket ettiğini söyler. Eğer diğer iki kuvvet de itidale ulaşırsa bu üç kuvvet birbiriyle barış içinde olur ve üç halin birleşmesinden adalet ortaya çıkar. Nefsin anormallikleri itidalden sapmanın sonucudur. Dolayısıyla nefsin sağlığı da adalet neticesinde tesis olur.

⁵⁶ Deylami, *Ahlak-i İslami*, s. 23.

⁵⁷ Tusi, *Ahlak-i Nasiri*, s. 48.

⁵⁸ Muallimi, *Mebani-yi Ahlak der Felsefe-i Garb ve Felsefe-i Şark*, s. 27.

Adalet ise ister fikri, ister ameli boyutlarda olsun bütün zamanlarda ve koşullarda güzel fiilere ve vazifelere sarılmakla mümkündür.⁵⁹

Camîu's-Saadet'te Neraki de bu görüşü kabul ederek nefsanî hastalıkların sebebini, ahlakın itidalden ve orta yoldan sapması görür. Bu sapma doğumun başlangıcından itibaren nefiste olabilir veya uygunsuz davranışlarla ortaya çıkmış da olabilir. Nefsanî hastalıkların bedensel veya ruhsal kökleri olabilir. Çünkü nefis ve bedenî karşılıklı bağımlılığı, irtibatı ve etkileşimi vardır. Yaratılış ve mizaç ahlaki sıfatlar üzerinde derin etki bırakır. Bazen kuvvetlerin itidali fitridir ama çoğunlukla mizaçlar, bazı kuvvetlerin galebe çalmasına ve itidal halinden çıkmasına zemin hazırlar.⁶⁰ Gazali, her kuvvetin itidalini, ifrat ve tefrit taraflarının arasında bulunan orta hat olarak açıklar. Ona göre orta hattı belirlemek oldukça zordur ve ilahî yardım olmaksızın takdir edilemez.⁶¹ Orta hat teorisi, nefsin bedene kıyasla sağlık ve hastalığına dair Yunan felsefe geleneğinin miraslarındandır. Fakat bu bahsin köklerini bağımsız olarak İslami gelenekte görmek de mümkündür.⁶²

Genel olarak ahlak âlimlerinin, itidali korumak için bilişsel, toplumsal, duygusal ve davranışsal gibi muhtelif boyutlara atıfta bulunan birtakım tavsiyeleri vardır: İç dünyaya yolculuk ve gizli kusurları keşif, her davranışı yapmadan önce iyice düşünmek ve tefekkür, adalet ve nefsanî sağlık sahibi bireylerle toplumsal ilişkiler kurmak, zaafı tanıma ve ıslah için başkalarından kılavuzluk ve yardım talep etmek, uygunsuz hisleri kıskırtan ortamlardan kaçınmak, kendini ahlaka uygun ve yakışık alır davranışlara zorlamak, faziletler yönünde irade ve motivasyon oluşturmak, uygunsuz davranışları ikaz. Ahlak metinleri incelendiğinde, bazı konularda psikoloji metinlerindeki ruhsal bozukluklarla karşılaştırılabilecek nefsanî veya ruhsal hastalıklara değinildiği görülecektir. Bu konulardan kimisi şunlardır: Vesvese, korku ve kaygı, umutsuzluk ve depresyon, nefis zayıflığı.⁶³ Kendini büyük görme, saldırganlık, haset, yalancılık⁶⁴

⁵⁹ A.g.e., s. 69-150.

⁶⁰ Neraki, *Camîu's-Saadet*, c. 1, s. 144.

⁶¹ Gazali, *İhyau'l-Ulum*, c. 3, s. 69.

⁶² Şeydan Şid, *Akl der Ahlak*, s. 96.

⁶³ Neraki, *Camîu's-Saadet*, c. 1.

⁶⁴ A.g.e., c. 2.

gibi diğer bazı ahlaki hastalıklar bir bakıma ruhsal sorunlara tatbik edilebilir. Toparlarsak, ahlak teorilerinde sağlıklı kişiliğin, ötesine geçiyor olsa bile ruh sağlığıyla yakın ilişkisi bulunduğu söylenebilir.

2.2. Hristiyanlık ve Yahudiliğin Görüşleri

Her ne kadar dinlerin öğretileri, birçok felsefe ve ahlak okulu gibi sağlıklı kişilik mevzusunu doğrudan inceleme konusu yapmamışsa da insanların huzuru ve gelişimine yardımcı olacak öğretilere sahiptir. Bu bakımdan yüzyılımızdaki psikologların sağlıklı kişilik konusundaki çoğu görüşlerinin dini öğretilerde kökleri vardır.⁶⁵ Dinlerin ortak konuları listesinde sağlıklı kişilik telakkisine oldukça yakın konulara rastlanmaktadır. Örnek vermek gerekirse, ılımlı ve mutedil olmak, başkalarıyla uygun ilişkiler kurmak, zayıfların elinden tutmak, anne ve babaya saygı göstermek sağlıklı kişiliğin göstergelerinden sayılmaktadır.⁶⁶

Yahudi kutsal metinlerinden, mesela Talmud ahlaki konularla ilgilidir.⁶⁷ Aile çerçevesi dışındaki cinsel davranışlardan uzak durmak, anne baba hukukuna riayet etmek, başkalarına yardım, bireylerin hakkına tecavüzden sakınmak⁶⁸ Yahudi görüşüne göre sağlıklı kişiliğin önemli özelliklerindendir. Sağlıklı kişiliğin diğer bir boyutu ise Tanrı ile bağ ve onu hoşnut etmektir. Tevrat, insanın saadet ve mutluluğunun tek olan Tanrıya ibadet ve ona itaatle sağlanacağını vurgular.⁶⁹ İnsanın sağlığı ve kemali ahlaki davranışlardır, aşk ve adaletle içiçedir. Başkalarına sevgi gösterme ve alçakgönüllü davranma vurgulanarak kibirli olma, yalancılık, başkalarına eziyet ve ikiyezlülük gibi şeyler anormallik sayılmaktadır.⁷⁰ Dolayısıyla Tanrıya kulluk ve Ahlaki talimatlar, Yahudi görüşüne göre sağlıklı kişilikteki iki temel öge olmaktadır.⁷¹ Tabii ki Yahudilik bir dizi adap ve ritüele indirgenerek az sayıda ahlaki boyut ve Tanrı ile uygun ilişkiye yoğunlaşmıştır.⁷²

⁶⁵ Schultz, *Revanşinasi-yi Kemal*, s. 350.

⁶⁶ Meşkur, *Hulasa-i Edyan*, s. yirmi.

⁶⁷ Cohen, *Talmud*, s. 177-203.

⁶⁸ Süleymani Erdestani, *Yehudiyyet*, s. 87.

⁶⁹ Aynı yer.

⁷⁰ Tiwari, *Dinşanisi-yi Tatbiki*, s. 146.

⁷¹ A.g.e., s. 148.

⁷² A.g.e., s. 150.

Hristiyanlıkta Mesih'i (a.s) takip etmek dini ve ahlaki hayatın temel unsurudur. Aşk, tevazu ve başkaları için acıya tahammül ahlaklı bir kişiliğin özelliklerindendir. Biraz değiştirilerek Hristiyanlıkta teyit edilmiş Yahudiliğin on emri olan Tanrıya, aile üyelerine ve topluma karşı vazifelerini yerine getirmek ahlaki eğitimin tavsiyeleridir. Buna ilaveten Yunan kaynaklarının etkisi altında adalete, ihsana, ılımlılık ve itidale, hikmet ve sabra da sağlıklı bir kişilik için dikkat çekilmiştir.⁷³ Elbette ki bu, Avrupa'daki modern Hristiyanlık telakkisidir. Hristiyanlığın kutsal metinlerinde geçen kurtuluş ve necat, aslında ahlaklı insan ile sağlıklı kişilik arasındaki ortak zemini hazırlar. Bu kurtuluş, maddi ve toplumsal refah vaatlerini de güvencesidir.⁷⁴ Bazı Hristiyan ilahiyatlarında da kurtuluş, birey ve toplumu kapsayan kolektif bir şeydir. Bu, Eski Ahit'teki barış ve huzur inancıdır.⁷⁵ Hristiyanlığın Yahudilikten temel farkı, Yahudilikteki yasalar ve ritüellerdir. Bu bakımdan kişilikteki sağlık, ahlaki boyutlara, başkalarıyla uygun ilişkiye ve ilahi irade uyarınca davranmaya atıfta bulunmaktadır. Ezoterik konulara vurgu, zahiri ve riyarkarca durumları gözardı etmek, kalbi temizlemek, temiz vidana uygun davranmak, dost ve düşmana sevgiyle muamele etmek⁷⁶ Hristiyanlık açısından ahlaklı ve sağlıklı bir kişiliğin alametlerindendir.

Keumann, olgunlaşma ve kişilik sağlığını aşağıdaki beş temel boyutta tavsif eder:

1. Kendisi ve başkasıyla ilgili gerçekçi görüşe sahip olmak.
2. Kendini ve başkasını kabullenmek.
3. Geçmiş ve geleceğin meselelerini hesaba katarak şu anki zamanda yaşamak.
4. Yönlendiren ve ileriye götüren değerlere dayanmak.
5. Yetenekleri ve ilgileri hayatın gerekleriyle birarada olabilecek biçimde geliştirmek.⁷⁷

⁷³ A.g.e., s. 170.

⁷⁴ Barrington, *Mukaddeme-i ber Şinaht-i Mesihîyyet*, s. 96.

⁷⁵ A.g.e., s. 101.

⁷⁶ Meşkur, *Hulasa-i Edyan*, s. 155-157.

⁷⁷ Keumann, J. K., *Healthy Personality*, s. 547.

Daha sonra Kitab-ı Mukaddes'in sağlıklı kişilik hakkındaki görüşünün psikolojik perspektifinkine denk olduğunu izah eder. Birinci boyutla ilgili olarak Kitab-ı Mukaddes bireylerden, kendileri ve başkaları hakkında gerçekçi ve nesnel bir görüşe sahip olmalarını ister. Ayrıca kendisi, başkaları ve varlık ile ilgili kavrayış ilahi bakış açısından olmalıdır. Tanrı tüm bireyleri elden tutmaya ve kurtarılmaya muhtaç görür. Birey yeryüzüne düştüğünü ve kurtulmaya olan ihtiyacını idrak ettiği ve buna cevap verdiğinde Tanrı, başkaları ve varlıkla yeni bir ilişki kurar. Kitab-ı Mukaddes'in, kendi ve başkaları hakkındaki gerçekçi kavrayışının diğer bir yönü, ilahi armağan olarak doğal yetenekler ve sıfatlar te-lakkisidir. Kitab-ı Mukaddes müminlerden başkalarının, hatta mümin olmayanların bile ihtiyacını idrak etmelerini bekler. Bu, toplumsal düzene dair ilahi anlayıştır.

Kişiliğin kemal ve sağlığının ikinci cüzü olan kendini ve başkalarını kabullenmenin de Kitab-ı Mukaddes'te örnekleri ve delilleri vardır. Bunlardan biri Hz. İsa'nın (a.s) sözüdür:

“Kendini sevdiğin kadar komşunu da sevmelisin.”

Önemli nokta şudur ki, komşunun dostluğu nitelik ve ölçü bakımından kendini sevmeye ve kabullenmeye bağlıdır.

Kitab-ı Mukaddes açısından tüm bireyler Tanrı'nın mahluku olmaları bakımından değerli kişiler kabul edilmelidirler. Bu tabii ki bireylerin bütün davranışlarına ve motivasyonlarına rıza göstermek anlamına gelmez. Başkalarına ilgi göstermek ve herkesi kardeş gözüyle görmek, bireyin dini kemalinin özelliğindendir. Kitab-ı Mukaddes, başkalarıyla ilişkilerin sıcaklık ve derinliğinin lüzumunu, Hristiyan bir ailede doğmuş Rogers hariç, belki bütün psikologlardan önce belirtmiştir.

Üçüncü boyut, yani şu anı yaşamak da Kitab-ı Mukaddes açısından temel bir konudur. Kitab-ı Mukaddes'te halihazırdaki davranışlar ve görüşlere çokça vurgu yapıldığı görülmektedir. Müminler hayatlarının her döneminde faydalı olmalı ve mükemmel davranışlar sergilemelidirler. Uzun süreliğine dünyevi işlerden el çekmemelidirler. Buna ek olarak da-ima şimdiki zamanda yaşamalıdır.



Hristiyanlıktaki kemal ve sağlığın dördüncü boyutu, bireyin bizzat kendisinin seçtiği hedeflere yönelmesidir. Hedefler değerlere göre belirlenir ve değerler, insicam içindeki motivasyonlar ve girişimlerin toplamını içerir. Uzun vadeli hedefler Tanrıyla ilişkilendirilerek düzenlenir. Her birey bu esasa göre, ona şahsiyet kazandıran ve kimlik veren değerler toplamını kabul etmelidir. Son özellik yetenekler ve alakaları gündelik hayata yaymaktır. Bireye ait yetenekleri, zekayı ve ilahi armağanları kullanmayı yaygınlaştırmak Hristiyanlıktaki kemalin zorunlu parçasıdır. Gündelik hayattaki ilgiler, kendini desteklemek için faaliyeti de kapsamaktadır.

Aziz John'un birinci risalesinde Hristiyanlıktaki kemal gayet güzel ifade edilmiştir. Orada kâmil Hristiyan imanı için üç kriter açıklanmıştır: Hakikate iman, diğer Hristiyanlara aşk, dürüstlük ve takva. Bu kriterler bu risalede üç kez tekrarlanmıştır ve insanın üç boyutunu eksen almıştır: Hakikate iman, önemli bilişsel bir öğedir. Dürüstlük ve takva, güçlü bir davranışsal boyuttur. Başkalarını sevmek, duygu ve motivasyon boyutuyla ilgilidir. Hristiyanlık açısından kâmil insan; davranışını, inançlarını ve duygularını kalıcı, uzlaşmacı ve tek tip bir modelde tanımlamıştır. İnsan-ı kâmile göre her görev veya faaliyetler dizisi manevi bir arzu ve anlam taşır.⁷⁸

Hristiyanlıktaki kemal ve kendini geliştirme: Açıklığa kavuştuğu gibi kemalin boyutları psikoloji ve Kitab-ı Mukaddes'ten oluşan iki mecrada birbirine denk ve paraleldir. Kendini geliştirme ve yapabilir olma da bu iki mecrada birbirine denktir. Psikolojik bakımdan kendini geliştirme; beden, zihin ve duyguları geliştirme anlamında kişisel ölçekte kâmil eylemdir. Kitab-ı Mukaddes'te bu süreç muhteva olarak farklıdır. Fakat Hristiyan olmayan birey kendi yeteneklerini, Tanrı suretinde yaratılmış kişi olarak indirildiği kadarıyla geliştirebilir. Elbette ki yeryüzüne düşüş, kendini geliştirmenin imkan, güç ve yönünü sınırlamaktadır.

Yeryüzüne düşme bireyin iyi, sağlıklı, müşfik ve değişebilir olmasının önünde engel değildir. Çünkü tanrısal suret, yeryüzüne düşmekten çok daha köklü bir şeydir. Yeryüzüne düşüş, insanlarda mevcut bulunan tanrısal sureti tahrip eder. Bazı Hristiyanlar yaklaşık olarak şablonu

⁷⁸ Aynı yer.

yansıtmışlar, ama yeryüzüne düşüşe öyle vurgu yapmışlardır ki indirilen bireylerin adeta tanrısal suretleri de ortadan kalkmıştır.

Bir kişi, insanlığını psikolojik ilkeler ve ruhsal hijyenle yüceltebilir. Rehabilitasyondan yardım almaksızın kâmil, sağlıklı ve kendini geliştirmiş bir birey olabilir. Bununla birlikte, ileri düzeyde işlev kazanmış Hristiyan olmayan böyle bir bireyin Mesih'le ve müminlerle herhangi bir irtibatı olmayacaktır. Hristiyanlık aşkı da onun için bir motivasyon sayılmayacaktır. Kendisiyle ve varlıkla ilgili idraki de Hristiyanlarınkine benzemeyecektir. Buna mukabil Hristiyanlar kendi yetenek ve yeterliliklerini, yeryüzüne düşmüş ve kurtulmuş bir mahluk olarak gerçekleştireceklerdir. Hz. Mesih Hristiyanların modeli ve ideal kişiliğidir. Kitab-ı Mukaddes'in buyrukları da onların kılavuzu sayılmaktadır. Eğer inançlı Hristiyanlar olgunlaşır ve kemale ererlerse kendileri ve başkalarıyla irtibat konusunda ilahi hedefler ve planlarla daha çok koordinasyon içinde olacaklardır. Çünkü evrenin Tanrısıyla irtibat halindedirler. Kurtuluş ve Tanrıyla bağ, kâmil Hristiyanları kendileri dışındakilerden ayıran yöndür.

2.3. Doğu Okullarının (Hint, Çin vs.) Teorileri

Bu görüşler ruh sağlığında daha çok duygusal ve mistik boyutlara atıfta bulunmaktadır ve bilişsel boyutlara pek o kadar güveni yoktur. Ruhun sağlığı ve yücelmesi için bir şekilde toplumsal ve dünyevi hayattan uzak durmayı zorunlu kabul etmektedirler. Doğru bilgi ve düşünce, doğru söylem ve davranış, doğru gayret ve empati Hint okullarında sağlığı temin etmenin üç asli boyutudur. Kuşku ve cahillik, kendisi hakkında yanlış görüş, gurur, nefret, hazcılık, huzursuzluk, adap ve geleneklere bağlılık insanın barikatları sayılmaktadır. Mutlak huzura kavuşmak insanın nihai kemal derecesi kabul edilmektedir.⁷⁹ Yoga okulu da ruhun selameti için aynı bilişsel, duygusal ve bireysel boyutları gerekli görür ve kemal aşamasına erişmek için meditasyon tavsiyelerinde bulunur.⁸⁰

Konfüçyüs, üç boyutta aşağıdaki özellikleri taşıyan özgür insandan bahseder:

⁷⁹ Nasri, *Sima-yi İnsan-i Kamil ez Didgah-i Mekatib*, s. 35.

⁸⁰ A.g.e., s. 52.

Bilişsel özellik: Hak ve hakikat taraftarıdır, buna ulaşmak için çabalar. Başarısızlıkları kabullenir ve zamandan şikayet etmez. Ama aynı zamanda sorunların etkeni olarak beşerin hatalarını görür.

Duygusal özellik: Daima sabır ve hoşgörü içindedir. Her halükarda kendisine hakimdir, kötülüğe bile adaletle cevap verir. Gururu yoktur, hiçkimseye kin duymaz. Sosyaldır ve sorumluluk yüklenir. Toplumsal ödevleri asla unutmaz. Herkesle uzlaşır ve insanlarla karşılaşmasında metaneti elden bırakmaz.

Davranışsal özellik: Söz ve davranışlarına karşı teyakkuz halindedir. Asla doğru yoldan sapmaz.⁸¹

Zerdüşt de güzel söze, güzel düşünceye, güzel davranışa vurgu yapar. Ama ahlaki yönleri vurgulamasına ilaveten insanlar ve dünya hayatı karşısında, Tanrıya ihlaslı ibadet ve ona tevekkül, günahattan kaçınma, anormalleri sevgi ve şefkatle doğru yola yönlendirme gibi dini boyutları da ruh sağlığı ve yücelmenin asli kriteri görür.⁸² Bütün bu okullar, ruhun selameti ve yücelmesi konusunda dünyaya dair sahih bir kavrayış, uygun toplumsal ilişkiler, duygu ve davranışları ayarlama üzerinde dururlar. Bununla birlikte içlerinden kimi görüşler insanın doğal ihtiyaçlarına ve hayatın meydan okuyuşlarına karşı kötümserdir.⁸³ Bireyin başkalarına, hatta ailesine karşı bile sorumluluk taşımayacağı bir tür dünyadan kaçış ve toplumsal ilişkilerden uzaklaşmayı teşvik ederler.⁸⁴

3. İslam Açısından Sağlıklı Kişilik

İslam, tıpkı diğer ilahi dinler gibi Peygamber-i Ekrem'in (s.a.a) bise-tinin başından itibaren ruh sağlığına ve onu oluşturan ruhun huzuru⁸⁵, ümitvar olmak⁸⁶, kalp selameti⁸⁷ kabilinden ögelere özel bir önem vermiştir. Öyle ki Kur'an ayetleri ruh sağlığının önemini belirterek onu

⁸¹ A.g.e., s. 100.

⁸² A.g.e., s. 15-30.

⁸³ A.g.e., s. 49 ve 67.

⁸⁴ A.g.e., s. 50.

⁸⁵ Sekine ayetleri: Fetih 4 ve 18, tatmin olma ayetleri: Maide 113, Ra'd 28.

⁸⁶ Umut ve umutsuzluk ayetleri: Ankebut 5, Zümer 9, Bakara 218, Zümer 53, Hicr 56.

⁸⁷ Kalb-i selimle ilgili ayetler: Şuara 89, Saffat 84.

kazanmanın yollarını göstermiştir. Bu öğretilere göre Müslümanlar yüzyıllar boyunca ruhsal sorunları olan bireyleri gözetim altında tutmaya büyük önem vermişlerdir.⁸⁸ Ahlak metinleri incelendiğinde Gazali, Feyz Kaşani, Neraki gibi İslam havzasındaki ahlak ulemasının ve çağdaş bilginlerin doğrudan olmasa bile ruhsal hijyen konusuna dikkatle eğildikleri görülecektir. Bunlar genel hatlarıyla ele alınmıştı. Son yıllarda müellifler⁸⁹ bu mevzuyu daha çok psikolojik açıdan incelediler. Bu görüşlere işaret ederek sağlıklı kişiliği İslami metinlere ve ruh sağlığı uzmanlarının görüşlerine göre yeni bir yaklaşımla izah edeceğiz.

3.1. Sağlıklı Kişilik Bahsinin Öncesi

Müslüman uzmanlar, İslami açıdan sağlıklı kişiliğin kriterleri konusunda burada bazısına değineceğimiz birtakım görüşleri dile getirmişlerdir. İslam'ın talimatlarındaki tavır ve değerler gözönünde bulundurularak yapılacak araştırmada akıl baliğ bir insanın ruhsal hijyeni için aşağıdaki kriterlerin önerildiği görülecektir:

1) Bilinçli ve uyanık yaşamak: Sağlıklı insan, her geçen gün artacak biçimde bilinçli ve uyanıktır. İster uyuşturucu madde kullanma sonucunda, ister şekilci bilgi yüzünden olsun bilinçsizliğin muhtelif basamaklarından uzaklaşmıştır.

2) Gerçekliği tanıma ve kabullenme: Dakik ve gerçeğe uygun bir algısı vardır ve varlıktaki gerçekleri akılcı biçimde tanır.

3) Anı yaşamak: Hayatın şu anki avantajlarından yararlanır. Geçmişte yaşanmış olanlara özlem ve gelecek hayallerine duchar olmaz.

4) Dinamik ve mükemmel yaşamak: Kişiliğinin olgunluk ve mükemmelliği sürekli artış halindedir.

5) Topluluk içinde yaşamak: Topluluk içinde yaşar ve toplumsal sorumluluk kabul eder.

⁸⁸ Jenkins, R., *Developing a National Mental Health Policy*, s. 157.

⁸⁹ Mesela Abdülkerim Biazar Şirazi'nin *Tıbb-i Ruhani ya Behdaşt-i Revani*'si, Seyyid A - dulhamid Musa'nın *el-İman ve's-Sıhhatu'n-Nefsiyye*'si, Seyyid Ebulkasım Hüseyini'nin *Usul-i Behdaşt-i Revani*'si.

6) Allah'la birlikte yaşamak ve tevbekar olmak: Allah'la davranış, kalp ve aklıyla irtibat kurar, ona yakarır ve dua eder. Ayrıca sağlıklı insan tevbe ederek Allah'ın yolundan her türlü sapmayı vakit kaybetmeden düzeltir.⁹⁰

İslam açısından ruhsal hijyen hakkında yapılmış araştırmalardan biri, doğrudan ruh sağlığının kriterlerini açıklığa kavuşturmasa da “ruhsal hijyenin tekamül ilkeleri” başlığı altında ilkeleri açıklayıp izah etmektedir. Bu ilkeler insanın Allah, kendisi ve toplum karşısındaki görevlerine odaklanmışır. Bu ilkeler incelendiğinde dindar bireylerin inançlarına ve gerekli görevlerine vurgu yapıldığı görülecektir. Söz konusu ilkeler pratikte Kur'an'ın, Peygamber'in ve İslam'ın önderlerinin ortaya koyduğu tüm öğretileri içermektedir.⁹¹ İnsanın ilişki sistemleri; kendisi, ailesi, ilim tahsili, mesleki meseleler, dostlar ve sosyal gruplar, tabiat, siyasi ve toplumsal sistemler, din ve inanç konuları ile gerçekleşir. İnsanın bütün ilişki sistemleri ve yörüngeler, gelişime ulaşmak için tevhidin yörüngesinde yerini almalıdır. İnsan belirtilen yörüngelerde hareket ve dinamizm halindedir.⁹² Genel olarak bakıldığında bu araştırmada, Kur'an ayetlerine ve Masumların (a.s) sözlerine dayanarak açıklanmış dört ilkenin ruhsal hijyenin önemli bahislerini kapsadığı anlaşılabacaktır.

Diğer bir araştırmada ise normal, onun kriterleri ve normal kişiliğin tanımı üzerine şöyle denmiştir: “Varlığın ve kendisinin hakikatini ve gerçekliğini tanıyan, varlığının çapıyla ve yaratılışın maksat ve hedefleriyle ilgili olarak bilinç kazanarak kendisinin ve dünyanın kapasiteleri ve sınırlarıyla birlikte ebedi mutluluk olan en kalıcı ve en hakiki hazlara ulaşma yönünde bir adaptasyon üretip sürekli fitratını geliştiren kişilik normaldir.”⁹³ Daha sonra adaptasyon kavramını açıklarken bütün normallik tanımlarının ortak noktası olarak şöyle demiştir: “İnsanın, normalleşmeye ulaşma yönünde onun en iyi tarafına yardımcı olmak üzere gerçeklerle, kısıtlamalarla, kendisinin ve dünyanın ihtiyaç ve beklentileri ile çatışma ve iletişim tarzı.”⁹⁴ İman ve normallik arasında karşılaştırmalı bir incelemede,

⁹⁰ Ahmedî, *Revanşınası-yi Şahsiyyet ez Didgah-i İslam*, s. 204-208.

⁹¹ Hüseyinî, *Usul-i Behdaşt-i Revani*, s. 44-48.

⁹² A.g.e., s. 51.

⁹³ Ebu Turabi, *Melakhâ-yi Behencari ve Nabehencari*, (doktora tezi), s. 114.

⁹⁴ A.g.e., s. 182-187.

araştırmacı, normalliğin yalnızca Allah'a iman sayesinde elde edilebileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla sağlıklı kişilik mümin olarak, sağlık ve normalliğin basamakları da imanın mertebelerine göre izah edilmiş olmaktadır. Anormal kişilik de iman etmemiş bireye uygulanmaktadır. Küfür ve iman, normallik ve anormallik sınırı konumuyla gözönünde bulundurulmuş ve buna göre normal kişiliğin alametleri açıklanmıştır. Bu da aslında imanın alametleridir.⁹⁵ Söz konusu belirtiler şöyledir:

- 1) Dinamizm ve sürekli tekamül hareketi
- 2) Hayatın belli bir hedefi olması ve anlam taşıması
- 3) Akılcılık ve aklını kullanma
- 4) Hakikate kavuşma anlamında gelişim
- 5) Güvenlik hissi ve maddi etkenlerden korkmaktan uzak olma hali
- 6) Huzur ve güvence
- 7) Ruhsal neşe, mutluluk ve depresyondan uzak durma
- 8) Akrabaları, toplum ve doğa karşısında sorumluluk duyma
- 9) Umut
- 10) Allah'a tevekkül ve itimat.

Sağlıklı kişiliğe dair, onu diğer görüşlerle karşılaştırılabilir yapan bu teorinin meziyetleri şu şekilde sıralanabilir: Adaptasyon, hazcılık, varlığın gerçeğini idrak, kendini ve varoluşsal kapasitelerini tanıma, yaratılış hedefinin bilincinde olma.

Rogers'ın sağlıklı kişilik tanımı, bireyin kendisi ve çevresel olaylar hakkındaki sahih kavrayışı bileşenini içermektedir. Fıtratın çiçeklenmesini sağlamak da, insanın fıtratı ve kapasitelerinin ne olduğu üzerine bu iki görüş arasında derin görüş ayrılığı bulunsun da, Maslow'un "kendini gerçekleştirme" sine benzemektedir. Hayatın hedefi ve anlamı da Frankl'ın görüşünde görünmektedir. Adaptasyonun manası, Erikson'un teorisi başta olmak üzere sağlıklı kişilikle ilgili bazı görüşlerde eksende yer almaktadır. Bu tanımda hazcılık Freud'un teorisindeki gibidir. Tabii

⁹⁵ A.g.e., s. 203-216.

ki hazzın anlamı konusunda temel bir fark vardır. Bu tarifte stabil hazlar asıl hedef sayılmaktadır.

Bu tarifte daha az vurgulanan şey, insanın duygusal boyutlarıdır; bu cümleden olarak da aileden tutun, toplumun diğer bireylerine kadar başkalarıyla toplumsal ilişkilerdir. Bu görüşün bir diğer sorunu normal kişiliği mümin bireye tam anlamıyla uygulaması; küfür ve imanı belirlemeye, üstelik bunu normallik ve anormallik kriteri ve sınırı olarak tayin etmeye vurgu yapmasıdır. Halbuki iman ve küfrün iki dini kavram olduğu açıktır ve her din, dolayısıyla İslam da her biri için tanım, çerçeve ve sınır göstermiştir. Buna karşılık normallik ve anormallik, bir diğer ifadeyle ruh sağlığı ve ruh hastalıkları psikolojinin kavramları ve anlamlarındandır. Bu iki kavramın birbirine indirgenmesi, onları, ilahiyatçılar ve psikologları cevapsız sorularla karşı karşıya getiren bir kör düğüme dönüştürür. Zayıf dini inançlara sahip veya hiç dini inancı olmayan bireylerin hepsi anormal sayılabilir mi? Diğer taraftan tüm mütedeyyinler ve inançlıları sağlıklı kişiliğe sahip kabul etmek mümkün müdür? Burada ruhsal hijyen ve din alanının yazarlarından birinin sözüne değinmemiz uygun olacaktır:

“Kişilik araştırmacıları, ilahiyatın ilkelerini psikolojinin kavramlarına indirgeme vesvesesinden kaçınmalıdırlar. Dini konuları psikolojik meselelerle karıştırmak, hem kişilik psikologlarını, hem de din âlimlerini tatmin etmeyecek ve beğenilmeyecek psikoloji ve dinden yapılma bir aşu-reye dönüşür. Dini ve psikolojik izahların her birinin kendine özgü çok sayıda avantajları vardır ve bunlar birbirine indirgenemez.”⁹⁶

3.2. İslami Kaynaklara Göre Sağlıklı Kişiliğin İzahı

İslam açısından sağlıklı kişiliği incelerken başta çoğunluk psikologların görüşlerine göre en uygun ve en makbul tanımı seçecek, daha sonra bu anlamı İslam'ın öğretilerine tabi tutarak İslam'ın onunla ilgili görüşünü ele alacağız. Öyle anlaşıyor ki sağlıklı kişiliğin anlamını bu yaklaşımla ele almak, psikologlar ile dini ilimlerin araştırmacıları arasında bilimsel alışveriş için en uygun zemini hazırlayacaktır.

⁹⁶ Koenig, H. G., *Religion and Mental Health*, s. 71.

Hemen hemen birçok teorisyen sağlıklı kişiliği üç boyutu hesaba katarak tanımlamış ve izah etmiştir: Olaylar ve varlık düzeniyle ilişki, kendisiyle ilişki, diğer insanlarla ilişki.⁹⁷ Sağlıklı kişiliklerin, varlık düzeni, ona hakim ilişkiler ve onun gerçekleri hakkında doğru ve nispeten kapsamlı bir kavrayışı ve bilgisi vardır. Onlar, varlık düzenindeki konumları ve hayatlarını layıkıyla tanımaktadırlar. Bu bilginin sonucu, insicam ve uygunluk içinde bir hayat felsefesine sahip olmaktır.⁹⁸ İkinci boyutta sağlıklı kişilikler, kendisi, kapasiteleri ve sınırlarıyla ilgili derinlemesine kavrayışa ulaşmıştır. Kendisiyle ilgili gerçekçi görüş, bireyin kendisi ve başkalarıyla ilgili nesnel ve dakik değerlendirmesini kapsamaktadır. Maslow, kendini gerçekleştiren kişiler listesinde bu noktayı dikkate almıştır. Allport da “kendisi”ni⁹⁹ şöyle tanımlamaktadır: “Kendini tanıma ve kavrama; bireyin halihazırdaki davranış ve girişimlerinin geçmişteki tecrübelerden nasıl etkilendiğini idrak ve ayırtetme yeterliliği.” Kendisiyle ilgili realist görüşün kendine dair şöyle sorulardan türemiş olması mümkündür: Hangi tür faaliyetleri güzelce yapabilirim? Güçlü ve zayıf yönlerim nelerdir? Başkaları bu sorulara verdiğim cevapları onaylar mı? Güçlü yanlarımda şimdiye dek başarılı olabildim mi?

Şu önemli noktayı hatırla tutmalıyız ki, bireyler kabiliyet ve zekadan daha fazlasına, aşağı düzeyde çok sayıda yeteneğe sahiptir. Buna ilaveten bireyin zekası ve yetenekleri çoğunlukla onun ilgileriyle irtibatlıdır (Allport, 1961). Çoğu kişi, yapmayı sevdiği veya yapabilmeyi öğrendiği bazı durumlarda bu türden ilgileri olmayan kimselerden daha iyi ve hızlı davranabildiğini görür. Bireyin alakalarının çeşitliliği yeteneklerinin çeşitliliğine bağlıdır. Kendisiyle ilgili realist görüşü edinirken ilgilerini tecrübe etmesi, yeterliliğini ve gizli yeteneklerini keşfetmesinde yararlı olur.

⁹⁷ Örnek vermek gerekirse, ruh sağlığının Kanada'daki derneği, kendi ruhsal hijyen tanımını yaparken ilk iki ilişkiyi, hayatla ilgili bakışı ilave ederek gözönünde bulundurmıştır. (Genci, *Behdaşt-i Revani*, s. 13) Maslow'un iddiasına göre sağlıklı kişilik ve normallik izah edilirken bu üç ilişkinin hesaba katılması geleneksel dinlerin tarzıdır ve psikologların çoğu, dinlerin bu yönde pek başarılı olamadığını öne sürse de dinlerin bu çabasını itiraf eder. (Maslow, *Engizeş ve Şahsiyyet*, s. 352)

⁹⁸ Allport sağlıklı kişilik tarifinde bir şekilde bu üç ilişkiye yoğunlaşmıştır. (Allport, *Revanşınası-yi Kemal*, s. 43). O, aynı şekilde dini duyguları ve insicam içinde bir hayat felsefesini kemale ermiş bireylerin özellikleri arasında sayar. (Maddi, *Personality*, s. 400)

⁹⁹ Objectification

Olgunlaşmamış veya sağlıklı olmayan bireylerin iki hatası şudur: Sağlıklı olmayan kişiliklerin çoğu kendisiyle ilgili olarak iki hatadan birine düşmektedir. Birincisi, bir kişinin bir zeminden daha fazlasında gerçekten zeki olabileceğini tasavvur etmesidir. Bu hatayla eşzamanlı olarak başkalarının gerçek anlamda yeterlilik sahibi olmadığını, konumlarını tesadüfen ve raslantıyla elde ettiklerini sanmaktadırlar. Birinci hata, genellikle, bazı şeyleri yaparken başkalarından daha güçlü olduklarını hissedenden bazı çocuklarda, özellikle de ilk gençlik yıllarında gözlemlenmektedir. İkinci hata ise birinci hatanın tersidir. Böyle kişiler herhangi bir yetenekleri bulunmadığını ve bir işi güzelce yapamayacaklarını sanır ve hemen hemen herkesin onlardan daha iyi meseleleri çözüme kavuşturacağını beyan ederler.

Kendisiyle ilgili realist kavrayışa sahip olan kişiler bu iki hataya düşmekten kaçınırlar. Zayıf ve güçlü yanlarını tanır, onları ne abartır, ne de küçümserler. Bu kavrayışın sonucu birinci basamakta varlığının bütünlüğünü kabul etmek, ikinci basamakta da varoluşsal kapasitelerini fiiliyata dökmektir. Kapasitelerin gerçekleşmesi de her bireyin yetenek ve imkanlarıyla uyumludur, insan türünün kapasite ve yeteneklerine değil. Buna ilaveten, daha üst varoluşsal kapasitelerin tahakkuku mecrasında hareket edilmesi, daha aşağıdaki kapasitelerin gerçekleşmesine bağlıdır. Yetenek ve ilgilerin gelişmesi ve hayatın sorunlarına karşı koyabilmek olgunlaşmış insanın nihai özelliğidir. İlk özellik, daha çok net biçimde ben idrakine sahip olma zarureti vurguluyorda. Halbuki bu özellik, gizli yetenekleri ve bireyin maharetlerini geliştirmeye odaklanmıştır. Sonuçta da yaratıcılığa, yapıcılığa ve zorunluluk taşıyan işleri yapmaya erişebilmektir, ama aynı zamanda birey için haz verici ve hoşnut edicidir.

Freud bunu gerçek oryantasyon, Maslow ve Rogers ise onu kendini geliştirme olarak adlandırmaktadır. Maslow olgunlaşmış insanları sorun eksenli kabul eder. Meslek, ev, aile, toplum ve bireylere alaka gösterirler. Tabii ki ilgi dereceleri muhtelif alanlarda birbirinden farklıdır. Fakat kuru biçimde ve esneklik göstermeksizin bir tek saha üzerinde ısrarları yoktur. Onlar hedefli girişimlerde yaratıcı ve yetenekli olmakla kalmaz, bilakis böyle girişimlerde bulunmayı severler de. Görevi yerine getirmeye yoğunlaşmak için üst düzeyde yeterliliğe sahip olmalarının yanı sıra zaruret

sırasında da onu terketme kapasiteleri vardır. Olgunlaşmamış bireyler işleri yapmaya eğilimden ziyade şaşkıncırlar. Onlar yaratıcı yeteneklerini veya ilgilerini hayatın gündelik sorunlarına karşı koymak için kullanmazlar. Coleman, olgunlaşmışlığın nihai yönünü, savunma oryantasyonu karşısında hayata görev oryantasyonuyla yaklaşmada özetlemiştir.¹⁰⁰

Sağlıklı kişiliğin üçüncü boyutu başkalarıyla münasebet ilişkisine atıfta bulunmaktadır. Bireyin tüm insan toplumlarına, kendi toplumuna, yakınlarına ve ailesine bakışı onun kişiliğinin sağlıklı olduğunu göstermektedir. Buna mukabil kendini eksen alma, aileyi eksen alma, daha üst aşamada da akraba, ırk ve milliyetini eksen alma kişiliğin hastalıklı ve anormal olduğunu göstermektedir. Diğer insanlara sevgi ve şefkat, halka ve topluma özen gösterme, onlarla ilgili sorumluluk duygusu, akrabalara önem verme, ona en yakın bireyler olan aile üyeleriyle güzel ilişkiler sağlıklı bir kişiliğin kriterleridir. Doğal olarak sınırlı sayıda insanla samimi ve yakın ilişkiler kurulması sağlıklı kişiliğe özgü düşüncelere, ilgilere ve değerlere bağlıdır. Bunun, sağlıklı kişiliklerin insani ve ahlaki değerlere karşı kimi insanlarla yakın ilişki kuramamasına, aksine sadece gerekli durumlarda onlarla uygun tarzda mukabelede bulunmasına yol açması gayet normaldir.

Birey, zayıf yönleri ölçüsünde olumlu durumlarını, yeteneklerini ve zekasını tam anlamıyla tanıdığı anda başkalarının idrakinde de daha güçlü hale gelecektir. Diğerlerini kabullenmenin kendisiyle ilgili realist idrakle yakın irtibatı vardır. Rogers bu boyutun önemine o kadar çok vurgu yapmıştır ki onu öğelerine ayırmış ve her birini ayrı ayrı araştırmıştır. Allport, diğerlerini kabullenmeyi üstüne basarak tekrarlamış ve bunu toplumsal ilgi veya toplumsal hissiyat ya da kişilerle ilgili kardeşlik duygusu şeklinde ifade etmiştir.

Sullivan'a göre başkalarıyla sağlıklı tarzda irtibat ve birbirlerinin ihtiyacını karşılıklı olarak giderme kişiliğin asli mahiyetidir. Son zamanlarda bireyler arasındaki ilişkinin niteliğinin öncelikli önemi bazı araştırmaların ana istikameti olmuştur. Diğerlerini kabullenmenin anlamı, onların deneyimlerine değer vermek, inanmak ve resmen tanımaktır. Bu, kabul edilen herşeyin iyi olduğu, değer taşıdığı veya sahih görüldüğü manasına

¹⁰⁰ The Gale Encyclopedia, Keumann, s. 548.

gelmez. Bilakis onun varlığını idrak ettiğimizi gösterir. Başka bir ifadeyle, başkalarını, taşıdıkları birçok kusuru gözardı ederek kabul etmek gerektiğini ifade eder. Sağlıksız bireyler; kendine özgü âdetleri, görüşleri veya eylemleri insanların kişiliklerinin bütünüyle içiçe geçirir ve gayet açık bir ayırt edici tutum sergilemek yerine o kişilere muhalefet ederler.

Zikredilen her üç ilişkinin bilişsel ve duygusal iki boyutu vardır: İnsanın varlıkla bağı, varlık düzeniyle ilgili idrak ve telakkisi, bireyin düşünce tarzı ve dünyagörüşü bu ilişkinin bilişsel boyutudur. Bireyin varlığın gerçekliğiyle ilgili duygusal hissiyatı ise olumsuz ve protest de olabilir veya teslimiyet ve rıza gösterme sebebiyle bu ilişkinin diğer bir bölümünü içerebilir. İnsanın kendisiyle ilişkisinde her bireyin kendisiyle alakalı tasavvuru, bir diğer ifadeyle benlik varsayımı bilişsel boyuttur; bireyin kendisiyle ilgili hissiyatı ve kendine değer vermesi de bu bağı duygusal boyutudur. İnsanın başkalarıyla ilişkisinde de bilişsel boyut, aile üyelerinden tutun akrabalara, toplum bireylerine ve tüm insanlara kadar bireyin başkalarıyla ilgili görüşüne rücu eder. Bu görüşle birlikte bireyin diğerleriyle ilgili hissiyatı ve duyguları sevgi, nefret, haset ve kayıtsızlıktan oluşur. Bireyin davranışları bu üç ilişkinin türü ve niteliğine tabidir.

Üç boyutta açıkladığımız sağlıklı kişiliğin bu özellikleri diğer görüşlerde açıkça görülmektedir.¹⁰¹ Bir farkla ki, biz Allah'la ilişkiyi varlık düzeniyle ilişki içine yerleştiriyoruz. Bazı yazarlar insanın ihtiyaçlarını üç grup ihtiyaca ayırmışlardır: Kendisiyle ilişki, Allah'la ilişki, başkalarıyla ilişki. Bu, insanın ruh sağlığında sözkonusu üç tür ilişkinin önemini göstermektedir.¹⁰² Adler de, çoğu araştırmasını yalnızca insanın başkalarıyla ilişkisine ayırmışsa da bu üç ilişkiyi dikkate almaktadır.¹⁰³

“Adler insanı ırkının ve bireyin bekası için en iyi yolun, harici dünyanın isteklerine durmaksızın adaptasyon ve değişim hattında olduğunu düşünür. O halde birey ile çevresi arasında uygun ilişki kurulmalı ve bu ilişki için azami kemal temin edilmelidir. Beşeriyetin ideale doğru ilerleyişinin en iyi tecellisi Tanrı kavramında aranmalıdır.”¹⁰⁴ Elbette ki genellikle teorisyenlerin her biri bazı yönleri daha fazla vurgulamışlardır.

¹⁰¹ Hüseyini, *Usul-i Behdaşt-i Revani*.

¹⁰² Koenig, *Religion and Mental Health*, s. 125

¹⁰³ Schultz, *Nazariyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 150.

¹⁰⁴ Mansur, *İhsas-i Kihteri*, s. 219.

Şimdi bu özellikleri, İslam dininin ontoloji ve antropoloji boyutlarındaki itikadi temellerine göre incelersek eksiklik ve belirsizliklerini bertaraf edebiliriz. Burada, İslam'ın sağlıklı kişilik bahsindeki görüşünün dayandığı önemli bir epistemolojik varsayım işaret etmemiz yerinde olacaktır. Psikologlar, filozoflar, ahlak uleması ve din âlimleri, tarih boyunca, varlıkla, kendisiyle ve başkalarıyla verimli ve beğenilen münasebetler kurabilmiş sağlıklı kişiliğin peşinde olmuşlardır. Öte yandan bu iş, insanın tabiatına, varlık düzenindeki konumuna ve insan toplumlarındaki yerine dair doğru ve nispeten kapsayıcı bir tanıma olmaksızın mümkün değildir ya da eksiktir. Yine çoğu felsefe okuluna ve tüm ilahi dinlere göre varlık düzeninin yaratıcısı olan Allah'ın insan, toplumlar ve varlığa ilişkin kâmil ve kuşatıcı bir idraki vardır ve peygamberler yoluyla bu bilgiyi beşere aktarmıştır. Dolayısıyla ilahi dinler aracılığıyla elde edilen bilgiden yararlanılması, sağlıklı kişiliğin kriterlerini tanımada bize en iyi şekilde yardımcı olacaktır.

İslam dininin kaynaklarına göre sağlıklı kişilik kendine özgü bir dünyagörüşüne sahiptir. Bu dünyagörüşüne göre, varlık düzeninin, tüm gök-ler¹⁰⁵ ve yer, hatta yeryüzündeki doğa olayları¹⁰⁶ ve insani mübadelelerin¹⁰⁷ idaresini kendi iradesi ve kudretiyle tanzim eden bir kurucusu ve yaratıcısı vardır.¹⁰⁸¹⁰⁹ Varlık âleminde hiçbir fenomen, yaratıcısıyla bağı olmaksızın meydana gelmez. Bu düzen hikmet, adalet ve kemale doğru hareket temelinde idare edilir. Bu sebeple varlık düzeninin bir hedefi olduğuna¹¹⁰, boşuboşuna ve tesadüfi olmadığına¹¹¹ inanç bireyin varlıkla ilişkisindeki önemli boyutlardan biridir. Diğer nokta, varlığın yaratıcısının onun tüm tezahürlerinde eksen olmasıdır.¹¹² Bireyin dünyagörüşü

¹⁰⁵ “مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ” (Zümer 39, Zariyat 58)

¹⁰⁶ “يُذَبِّحُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ” (Secde 5, Yunus 31)

¹⁰⁷ “قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ” (A'raf 188, Yunus 49)

¹⁰⁸ “قُلْ اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ” (Ra'd 16).

¹⁰⁹ “لِلَّهِ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ” (Zümer 62)

¹¹⁰ Bakara 156 ve 210, Hud 123 ve benzer diğer ayetler.

¹¹¹ Müminun 115

¹¹² Mesela hiçbir tezahürün Allah'ın izni olmaksızın meydana gelemeyeceğini söyleyen ayetler: Bakara 101, Haşr 5.

ve varlık düzeniyle ilişki türü, bireyin değerler düzeninde büyük etkiye sahiptir. Her ne kadar bu etkilemede çatışan görüşlerin varlığına işaret edilmişse de dünyagörüşü ile değerlerin ilişkisi inkâr edilemez.¹¹³ Mü-nasip değerlere sahip olunması, sağlıklı kişiliğin önemli bileşenlerinden biridir. Birinci görüşte değerler psikolojik kavramsallaştırma olarak telakki edilmiyordu.

Fakat çoğu psikolog, hiç olmazsa zımnen yönlendirici değerle-rin zorunluluk olduğunu kabul etmişlerdir. Frankl, değerlere sahip ol-manın, bireyin tüm hayatını düzenleyen “anlam için irade taşıma”nın ta kendisi olduğunu iddia etmektedir. Allport, hayatlarıyla ilgili insi-cam içinde bir felsefeye sahip olgunlaşmış bireylerden bahseder. Mas-low şöyle der: Olgunlaşmış bireylerin güçlü bir ahlaki hissiyatı vardır ve kültürel baskılar karşısında direnecek güçtedirler. May, değerlerden, nasıl yaşanacağıyla ilgili karar verme cesareti ve seçim temelinde söze-der. Psikologlara göre değerler, gönüllü tercih¹¹⁴ olmalıdır. Bireyin çevre baskısıyla kabul ettiği değerler değer değildir. Çünkü birey onları ka-bul ederken toplumun zorlaması altındadır. Olgunlaşmış kişinin seçtiği değerler, benlik varsayımı ve davranışta içselleştirilir ve insicam sağlar. Bu değerler harici değildir, aksine içseldir. Değerlerin içselleştirilmesi, insicamı ve bütünleştiriciliği kişilikteki düzen ve insicamı, plan ve ey-lemlerin hedef sahibi olmasını ve mecburiyetten özgürleşmeyi gösterir. Çünkü değerler gönüllü seçilir. Olgunlaşmamış kişi ise değerler olmak-sızın hareket edebileceğini zanneder. Bu, vehimden öte bir şey değildir. Zira hiçbir şey değerden yoksun olma konumundan daha kötü yerde olamaz. Bireyin varlık düzeniyle bu tür bir ilişkisi, diğer iki tür ilişkiyi de belli ölçüde aydınlatmaktadır.¹¹⁵

Sağlıklı kişiliğin kendisiyle ilişkisinde kendi varoluşsal boyutlarını, insan türünün mahiyet ve doğasını ve kendi kapasitelerini tanınmasının önemi vardır. Sahip olduğu güdülerini tanıması, onları tasvip edilecek çer-çevede tatmin etmesi ve bireysel yetenek ve kapasiteleri gerçekleştirmesi sağlıklı kişiliğin özelliklerindendir. Sağlıklı kişilik varlıkla ilişkisinde

¹¹³ Suruş, *Danış ve Erzîş*.

¹¹⁴ Self-chosen

¹¹⁵ The Gale Encyclopedia, *Keuman*, s. 548-549.

Allah'ı eksen ve idareci kabul ettiği¹¹⁶ ve başta kendisi olmak üzere tüm insanları Allah'ın mahlûku gördüğünden doğal olarak kendisini varlık düzeninin hedefleri doğrultusunda konumlandırmanın peşinde olacak; ihtiyaç ve yeteneklerini varlık hedeflerine göre düzenleyecektir. O, bu yolla ahenkli ve uyum içinde bir varlık felsefesine ulaşmakla kalmaz, hayatını da anlam ve hedef sahibi görür ve bunun mecrasını tanzim eder. Sağlıklı kişilik, kendisiyle ilgili tüm fikirler, duygular ve davranışları varlığın yaratıcısıyla ilişki esasına göre düzenler.¹¹⁷

Diğer insanlarla ilişkide de eksen yine varlığın yaratıcısıyla ilişki olmaktadır. Sağlıklı kişilik, diğer insanlarla ilgili tüm tasavvurları, görüşleri, dostluk¹¹⁸, düşmanlık ve tüm duygu ve davranışlarını varlığın yaratıcısının beğendiği esasa göre tanzim eder. Başka bir deyişle, sağlıklı kişiliğin bütün değerleri tevhidi dünyagörüşü temelinde biçimlenir. Böylelikle insanın kendisi ve başkalarıyla olan iki ilişkisi Allah'la ilişkiye göre düzenlenmiş olur. Allah'la ilişki insanın kişiliğine bütünlük ve insicam bahşeder. Bu durumda insanın tüm motivasyonları ve içsel çekimleri Allah'ın beğendiği motivasyonlar yönünde olur, yani aslında Allah'ın rızasını kazanacak motivasyonlar haline gelir. İnsanın harici davranışları da aynı istikamette gelişir. Kur'an, güzel bir misalde, kişiliğin bütünlük ve insicamında Allah'la ilişkinin kişiliğin bütün boyutlarına hakimiyetinin sonucunu olan tevhid ve tektanrıcılığın rolünü gösterir: "Allah bir misal verdi: Hakkında kendi aralarında sürekli tartışan ortakların hakimiyeti altındaki adam ile sadece bir tek kişiye teslim olmuş adam. Bu ikisi bir midir?"¹¹⁹ Ayetin izahı olarak, muvahhid insanın yalnızca bir tek motivasyonun etkisi altında olduğu söylenebilir. Çünkü iç dünyasındaki bütün motivasyonlar ve güçler Allah'ın rızasına ulaşmak ve ilahi buyrukları yerine getirmek içindir. Buna mukabil, Allah'a itikadı olmayan kişi, bütünleştirici ve insicam kazandırıcı yönü bulunmayan çok sayıda motivasyonların etkisi altındadır. Bu kişi genellikle iç çatışmalarla karşı karşıyadır ve

¹¹⁶ "قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ" (A'raf 188, Mülk 2 ve Âl-i İmran 145) İnsanın hayatı ve ölümü konusunda.

¹¹⁷ "قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ" (En'am 162)

¹¹⁸ Tevbe 24. "وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ" (Bakara 165)

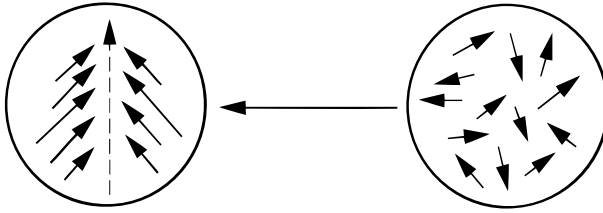
¹¹⁹ Zümer 29

başiboş bir haldedir. Her zaman önceki çekimle çatışan bir güç ve motivasyonun etkisi altındadır. Kur'an, Allah'a itikadı bulunmayan bireyi şöyle tarif etmektedir:

“Allah’a şirk koşan, adeta gökten düşmüş de kuşların (havada) kapıp kaçtığı veya rüzgarın ücra bir yere fırlatıp attığı şey gibidir.”¹²⁰

Şekil 1, muvahhid ve müşrik kişiliklerin karşılaştırıldığı şemadır. Sağlıklı kişilik bütün insanlara ilgi duymaktadır.

Kişiliğin ayrışma ve birleşme süreci



Tam bütünlük

Tek hedefle ahenk içindeki güçler

رَجُلًا سَلَمًا لِّرَجُلٍ

Ayrışmanın sonu

Ruhun içinde çatışan ve çoklu güçler

ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ

Şekil 1: Başka her türlü kişilikle karşılaştırıldığında kişiliğin insicam ve bütünlüğünde Allah eksenli olmanın etkisi. Zümer suresi 29. ayetin bir bölümü delil olarak gösterilmiştir.

Aynı zamanda başkalarıyla yüzyüze gelmesi ilişkinin yakınlık ve uzaklığına göre ve yine varlığın aynı hedeflerine rücu eden başka kriterler itibariyledir. Sağlıklı kişiliğin bu tanımı esas alındığında kişilik selametinin öncelikli ve asgari sınırı, kişinin üç ilişkiye (varlıkla, kendisiyle, başkalarıyla) odaklanması ve bu üç ilişkiyi taassuplardan, zihnin imal ettiği klişelerden, her tür hassasiyetlerden ve ön duygulardan uzak uygun bir temelde düzenlemenin ardına düşmesidir. Bu bireyin, varlığın gerçekleri, insanlar ve kendisi karşısında açık ve esnek bir hali vardır.

¹²⁰ Hac 31

Kendisi ve varlığın gerçekliğiyle ilgili sahih kavrayışa ve başkalarıyla uygun ilişkiler kurmaya mani olan taassup, inatçılık, taşlaşmışlık, tekebbür, ahlaki hastalıklar, kişilik bozuklukları ve ruhsal sorunlar gibi durumlar onda yoktur. Diğer bir ifadeyle kişilik sağlığının asgari sınırı, bireyin temel doğasını koruyarak potansiyel yetenekleri ve kemalatı geliştirme zeminini ortadan kaldırmamış olmasıdır.¹²¹ Eğer bireyin bu asgari sınırdan nasibi yoksa sağlıklı kişiliğin asgari şartlarından da nasibi yoktur. Evriminin son aşamalarına kadar bu üç ilişkiye gaflet ve şaşkınlıkla karşılık veren veya bu üç ilişkide mutaassıp hali öne çıkartan ve hakikati kabul etmeye hazır olmayan bazı bireyler asla sağlıklı kişiliğe sahip olamayacaklardır. Sağlıklı kişiliğin üst mertebeleri, bu üç ilişkinin bilişsel ve duygusal gelişimine göre şekillenmektedir. Bireyin varlık düzeniyle ilgili aşinalığı ne kadar üst düzeydeyse ve derinlikliyse onunla ilgili o kadar normal bir hissiyat ve duyguya sahip olur. Aynı şekilde, kendisiyle ilişkide, bireyin kendisine dair aşinalığı ne kadar çok ve derin olursa varlığın hedefleri ekseninde varoluşsal boyutlarına yön vermede o kadar başarı sağlar ve daha fazla sağlığa kavuşur. Başkalarıyla duygusal ve bilişsel boyutlarda ilişki de bu esasa göre daha uygun olacaktır. Dolayısıyla bireyin varlık düzeni ve onun yaratıcısıyla münasebeti, diğer iki irtibata kesin ve derin bir etkide bulunacaktır. Nispeten genel hatlarıyla ele alınmış bu bahisten sonra sağlıklı kişiliğin özelliklerini İslami metinler temelinde daha geniş izahla incelemeye geçebiliriz.

3.3. İslami Metinlerde Sağlıklı Kişilik

Modern psikoloji bilimi başlangıcından itibaren çeşitli okullar formunda kişilikle ilgili çok sayıda tanım yapmıştır. Allport bunların elli farklı şekline değinmektedir. Kişiliğin tanımı konusunda psikologlar arasında görüş birliği bulunmasa bile, mesela “bireyin belli bir insanı belirginleştiren psikolojik bütünlüğü”, “bireyin sabit ruhsal özellikleri”, “bireyin damar ve sıfat sistemi” gibi tanımlar uzmanlar arasında aşağı yukarı

¹²¹ Şehid Mutahhari “هُدَى الْمَتِّينَ” (Bakara 2) ayetini bu esasa göre tefsir etmiştir: “Bu takva, temel fitratın öze ilişkin ve tertemiz olduğunu göstermektedir. O kadar ki, çevredeki kirlilik bireyi temel fitratın mecrasından çıkartmamıştır.” (Aşınayi ba Kur'an, s. 130)

ittifak edilmiş tariflerdir. Buna ilaveten, genellikle kişilik konusunda sabit bir şey olan, bireyin birçok ve değişken tezahürünün tabi bulunduğu ruhsal alandan bahsedilmektedir.¹²² Bu sebeple bilişsel ve duygusal yapılar ve davranış modelleri belli ölçüde kişiliği yansıtan bir bütündür.

İslami metinlerde kişilik konusunu araştırırken kalp, sadr, şâkile, nefis, akıl, ruh ve başka kavramlarla karşılaşırız. Şimdi bu kavramların Kur'an'da ve Masumların (a.s) sözlerinde kullanıldığı yerleri ele alacağız.

Şâkile: Bu kelime İsrâ suresi 84. ayette geçmektedir:

“De ki: Herkes kendi şâkilesine göre hareket eder. Rabbiniz, tuttuğu yol hidayete en uygun olanları çok iyi bilmektedir.”¹²³

Şâkile, bireyin âdet ve tarzı manasına gelmektedir. Arapça sözlüklere ve Masumların (a.s) hadislerine bakıldığında şâkile için aşağıdaki anlamlar dikkate alınabilir:

1. Niyet: İmam Sadık (a.s) bu ayeti izah ederken şöyle buyurmuştur:

“Herkes niyetine uygun hareket eder.”¹²⁴

Kur'an'ın müfessiri olan pâk imamlar (a.s), niyeti, davranışın esası¹²⁵, davranışı da niyetin meyvesi saymışlardır.¹²⁶ Hatta bazen bir davranışın hakikatini onun niyeti olarak değerlendirmişlerdir.¹²⁷ Bu durumda niyetin sırf motivasyon olmadığı, bilakis bir insana özgü ruhsal organizasyonun ürünü olduğu anlaşılabilmektedir.¹²⁸

2. Huy: İnsanın harici çevreyle ve toplumsal muhitte ilişkisi sırasında ortaya çıkan ruhsal sıfatların toplamıdır.

3. Hacet ve ihtiyaç: İnsan davranışının altyapılarından, biyolojik ve ruhsal olmak üzere iki gruba ayrılır.

¹²² Miley, Şahsiyyet, s. 1, 2 ve 23.

¹²³ “قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ” (İsrâ 84)

¹²⁴ Vesailü's-Şia, c. 1, s. 36.

¹²⁵ “النِّيةُ أساسُ العملِ”, Gururu'l-Hikem, s. 292.

¹²⁶ “الاعمالُ ثمارُ النِّياتِ”, Aynı yer.

¹²⁷ “الا و ان النِّيةُ هي العملِ” Vesailü's-Şia, c. 1, s. 51.

¹²⁸ Ahmedi, Revanşinasi-yi Şahsiyyet ez Didgah-i İslami, s. 16, 21 ve 23.

4. Programlı tarz: Birey hayatında buna önem verir ve varlık düzeyini de ona göre yorumlar.

5. İnsanın ruhsal yapısı ve paneli: Üniter bütündür ve niyetler ondan doğmaktadır.

Beşinci anlam, diğer anlamları da kapsamaktadır ve buna göre denebilir ki, şâkile; veraset, çevre ve iradenin etkileşimi neticesinde şekillenen insanın ruhsal biriminin panelidir. Bu yüzden şâkile kavramının psikolojide kişilik olarak ele alınan şeyin ta kendisi olduğu söylenebilir.¹²⁹

Kalp: “Kalp” kelimesi incelendiğinde bu kelimenin anlam ve içerik olarak İslami metinlerde psikolojideki kişilik kelimesine en yakın sözcük olduğu görülecektir. “Kalp” kelimesi ve çoğulu olan “kulûb” Kur’an’da 120’den fazla yerde kullanılmıştır.¹³⁰ Bu yerlerde kimi zaman kişiliğin duygusal yönlerine vurgu yapılmış¹³¹, kimi zaman bilişsel yönler¹³² ve pek çok yerde de kişiliğin tüm boyutları kalbe nispet edilmiştir.¹³³ Elbette ki bütün bu yerler incelendiği ve üzerinde düşünüldüğünde çoğunlukla kişiliğin duygusal boyutlarının “kalp” kelimesine nispet edildiği görülecektir. Dolayısıyla Kur’an’da “kalp” kelimesine ve onun çoğuluna, yani “kulûb”a nispet edilmiş beğenilen veya beğenilmeyen bütün sıfatlar ve hallerin kişiliğin bazı boyutları veya tamamıyla, yani insanın psikolojik bütünlüğüyle bağlantılı olduğu söylenebilir. Kur’an’da “kalb”in beğenilen ve beğenilmeyen sıfat ve hallerinin kontrastı, kişiliğin duygusal (bireysel ve toplumsal) ve bilişsel boyutları yahut kişiliğin tümü gözönünde bulundurulduğunda hem anormal kişiliğin uygunsuz hallerini ve hastalıklarını, hem de ruhsal hijyeni yerinde ve sağlıklı kişiliğin özelliklerini bulmada bize kılavuzluk edebilir. Kalbin uygunsuz sıfat ve halleri arasında bazıları şiddetli ve ciddidir, hatta kişiliği sağlıklı saymamıza yolaçar. Bazı uygunsuz sıfat ve haller de her ne kadar kişiliğin çeşitli boyutlarda gelişimi ve tekâmülü üzerinde olumsuz etkisi olsa da, sırf “kalp”te bulunuyorlar diye bireyin kişiliğini sağlıklı kabul etmek mümkün değildir. Şekil 2, bu sıfat ve hallerin kontrastını göstermektedir.

¹²⁹ Aynı yer.

¹³⁰ *Mu’cemu’l-Müfheres li-Elfaz’i’l-Kur’ani’l-Kerim*.

¹³¹ Mesela: Kasas 10, Ahzab 4 ve 53, Âl-i İmran 151, Hadid 27, Haşr 10, Maide 13, E - fal 2, Hac 35, 53 ve 54, Müminun 60, Zümer 22, 23 ve başka birçok ayet.

¹³² Mesela: A’raf 179, Hac 46, Fetih 12, En’am 25 ve Tevbe 87, 93 ve 110.

¹³³ Mesela: Bakara 225, Enfal 70, Ahzab 5, Hucurat 14, Maide 13, Ra’d 28 ve Mücadele 22.

Duygusal-bireysel sıfatların kontrastı

Alçakgönüllülük	→	←	Tekebbür
Kalbin kuvveti	→	←	Zayıflık (sapkınlık)
Leyyin (ılımlılık)	→	←	Şiddet ve sertlik
Sadrın inşirahı	→	←	Göğüs daralması
Sekine ve tatmin	→	←	Taassup ve hamîyyet
Allah sevgisi	→	←	Dünya sevgisi
Huşu	→	←	Kasavet
Allah'tan korku	→	←	Başka şeylerden korku

Duygusal-toplumsal sıfatların kontrastı

Hayırhahlık ve başkasını sevmek	→	←	Hile ve haset
Yumuşaklık	→	←	Sertlik
Sevgi ve şefkat	→	←	Acımasızlık ve taşkalplilik

Bilişsel sıfatların kontrastı

İnabe	→	←	Hatem, tab', guluf, ekinne
İtminan	→	←	Tereddüd ve rayb
İdrak ve kavrayış	→	←	Anlama ve akletme yoksunluğu
Basiret ve bilgililik	→	←	Körlük

Şekil 2: Kur'an'da sağlıklı ve anormal kişiliğin sıfat ve hallerinin kontrastı



Şekil 3: Kur'an'da sağlıklı ve anormal kişiliğin genel kontrastı

Bazı ayetlerde, aslında “kalb”in sıfatları olan birtakım sıfatlar “sadr”a nispet edilmiştir. Belki de bu sıfatların “sadr”a nispet edilmesi cismani kalbin göğüste yer alması nedeniyledir ve kalp ya da kişiliğin cismani kalbe benzetilmesi esasına göre onunla ilgili sıfatlar “sadr”a nispet edilmiştir.¹³⁴

Aynı şekilde “nefs” ve “fuad” da Kur’an ayetlerinde¹³⁵ kalp anlamında kullanılmıştır.¹³⁶ Şekil 3’te de Kur’an’da geçen sağlıklı ve anormal kişiliğin genel sıfatlarının kontrastı görülmektedir. Din evliyasının (a.s) sözleri incelendiğinde de görülecektir ki onların nazarında kalpten murad, insanın psikolojik bütünlüğüdür. Bir diğer ifadeyle, psikoloji bilimindeki kişiliktir. İnsanın bilişsel boyutları hafıza, malumat¹³⁷ ve tefekkür¹³⁸ gibi “kalb”e nispet edilmiştir. Yine ince duygular, kasavet¹³⁹ ve fizyolojik¹⁴⁰ motivasyonlar gibi insanın duygusal yönlerinin kaynağı ve doğuş yeri “kalp” olarak açıklanmıştır. Dindarlıkta da “kalp”, diğer ifadeyle insanın psikolojik bütünlüğü zahiri davranışlardan daha önemlidir.¹⁴¹ “Kulüb”un kategorize edilmesi de aslında kişiliğin türlerine işaretettir.¹⁴² Masumların (a.s) “kalp” sağlığı, onun tahareti ve huzuru, kalbin gözü ve kulağı, onun kör ve sağır olması, kalbin halleri ve kalpte hastalığa yolaçan etkenler konusundaki sözleri incelendiğinde kalbi, bahsi geçen kişilik anlamında kullandıkları görülecektir.¹⁴³

3.4. Sağlıklı ve Anormal Kişiliğin Kriterleri

Sağlıklı kişiliğin kriterlerini tayin amacıyla Kur’an’da ve Masumların (a.s) sözlerinde geçen sağlıklı kalbin alamet ve göstergelerini incelemeye koyulabiliriz. Kur’an iki ayette sağlıklı kalbe değinmiş¹⁴⁴ ve çok sayıda yerde kalbin hastalığından bahsetmiştir. Masumların (a.s) aslında Kur’an

¹³⁴ Kureyşi, *Kamus-i Kur’an*, c. 6, s. 26.

¹³⁵ A.g.e., s. 28 ve 30.

¹³⁶ Mesela: İsrâ 25, Ankebut 10, Tevbe 118 ve Hicr 97.

¹³⁷ İbn Ebi’l-Hadid, *Şerhu Nehci’l-Belağa*, c. 20, s. 46; Amidi, *Gureru’l-Hikem*, s. 261.

¹³⁸ Amidi, a.g.e., s. 2046 ve 3078.

¹³⁹ Muhammedi Reyşehri, *Mizanu’l-Hikme*, c. 10, s. 4980; Harrani, *Tuhefu’l-Ukul*, s. 371.

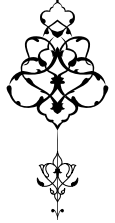
¹⁴⁰ Kuleyni, *el-Kafi*, c. 8, s. 21.

¹⁴¹ Muhammedi Reyşehri, *Mizanu’l-Hikme*, c. 10, s. 4980.

¹⁴² Amidi, *Gureru’l-Hikem* ve Muhammedi Reyşehri, a.g.e., s. 4982.

¹⁴³ Muhammedi Reyşehri, a.g.e., c. 10, s. 4980-5006.

¹⁴⁴ Şuara 87-89, Saffat 83 ve 84.



ayetlerinin açıklaması ve tefsiri de sayılan sözlerine göre sağlıklı kalp bilişsel ve duygusal boyutlarda şu özelliklere sahiptir:

Bilişsel boyutta Allah'a inanç konusunda kuşku ve tereddüdü yoktur.¹⁴⁵ Varlık âleminin hakikatleri ve gerçekleriyle taassuptan, cehalet perdelelerinden ve önyargılı klişelerden uzak biçimde, açıklıkla yüzleşir.¹⁴⁶ Varlık âleminin hikmetlerini idrak için uygun kapasiteye sahiptir.¹⁴⁷ Münasip bir kavrayış ve anlayışı vardır.¹⁴⁸

Duygusal boyutta, başta cinsel ihtiyaç ve açlık olmak üzere biyolojik motivasyonlar onu denge çerçevesinin dışına çıkarmaz.¹⁴⁹ Dünyevi tecellilere sevgi ve maddiyatı kazanmaya tamah onda pek az görülmektedir. Allah'a muhabbet¹⁵⁰ ve işlerde Allah için ihlas¹⁵¹ onda galebe çalmıştır. Gazap ve tamah onu sarsmamaktadır.¹⁵² İnsanlara karşı müşfik ve iyi huyludur.¹⁵³ Kin beslemez.¹⁵⁴ Kendisi için istediğini başkaları için de ister.¹⁵⁵ İlahi hedefler mecrasında sebatlı ve kalp kuvveti sahibidir.¹⁵⁶

Bilişsel ve duygusal boyutlarda belirtilen özellikleri taşıyan bir kişilik doğal olarak uygun ve normal davranışlara sahiptir.¹⁵⁷ Eğer hayatın değişik konumlarının baskısı sonucunda davranışsal sorunlara دچار olursa süratle onu ıslah edecektir.¹⁵⁸ Hayatın çeşitli yanlarında takvaya riayet sağlıklı kalbin davranışın alameti sayılmaktadır.

¹⁴⁵ Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 16.

¹⁴⁶ İnşirah-i Kalp, *Mizanu'l-Hikme*, s. 4994-4996.

¹⁴⁷ Kalbin gözü ve kulağı ifadeleri ve kap olması gibi. (Muhammedi Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 10, s. 4982-4988)

¹⁴⁸ Amidi, *Gureru'l-Hikem*, s. 3078.

¹⁴⁹ A.g.e., s. 6020.

¹⁵⁰ Bakara 165

¹⁵¹ *Nuru's-Sakaleyn*, c. 4, s. 50 ve 58.

¹⁵² *Nehcu'l-Belağa*, hikmet 108.

¹⁵³ Muhammedi Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, s. 4980.

¹⁵⁴ Amidi, *Gureru'l-Hikem*, s. 4017.

¹⁵⁵ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 78, s. 62.

¹⁵⁶ Muhammedi Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 10, s. 4980.

¹⁵⁷ Amidi, *Gureru'l-Hikem*, s. 10874.

¹⁵⁸ “وَكُذِّبَ إِلَيْكُمْ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ” (Nahl 106), “إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ” (Hucurat, 7).

Kişiliğin hastalık ve anormal halleri: Kur'an-ı Kerim'de oniki ayette kalbin "mariz"inden bahsedilmiştir.¹⁵⁹ Başka ayetlerde, beğenilmeyen ve anormal sayılan haller ve sıfatlar kalbe nispet edilmiş. Şu kelimeler bunlardan bazılarıdır: Galiz (öfke), kasavet (taş kalplilik), reyn (hicap), hatem (mühür), ism (günah), umyun (körlük), dıyk (darlık), rayb (tereddüt), kibir, inkar, ğumre (örtme), hamiye (taassup), kirlilik, ğul (kin), tab' (mühür), zi' (sapma).¹⁶⁰ Kalbin hastalığı, onun fitri istikametten sapması kabul edilmektedir.¹⁶¹ Kalbin hastalıklarının yahut kişiliğin anormalliklerinin bir bölümü bilişsel boyuta rücu etmektedir. İdrak ve anlayış yoksunluğu, taassuplar, sorgulayanın kalbini toz kaplaması, akletmenin engelleri, nedenselliğin yanlış kullanımı, varlık düzeni hakkında, başlangıcı ve işleyişi üzerine sahih olmayan inançlar, bu konuda şaşkınlık, kuşku ve tereddüdün mevcut bulunması, kişilik anormalliklerinden bazılarıdır. Duygusal boyutta, kendini eksen alma, kendini büyük görme, ruhsal kapasitelerini tanıma yoksunluğu, öfke ve dar görüşlülük, motivasyonların ve biyolojik ve maddi ihtiyaçların diğer bütün boyutlara galebe çalması, merhametsizlik, taş kalplilik, başkalarına sert davranma, insanlara karşı kin, haset ve düşmanlık Kur'an-ı Kerim açısından kişiliğin bazı anormal yönleri kabul edilmektedir.

Zikredilen anormallikler ve hallerin bir kişide stabil ve sürekli olması durumu onun kişiliğini hasta kabul etmemize yolaçacaktır. Örnek vermek gerekirse, Kur'an açısından taş kalpli, günahkar, kabahatli, müşrik, kör kalpli, kibirli, dar görüşlü, hayatın dünyevi tezahürlere hayran ve mutaassip bireyler hasta kişiliğe sahip sayılmaktadır.

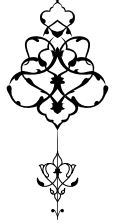
Dindarlık ve sağlıklı kişilik: Çeşitli dinlerde dindarlığın, asgari sınırın ve dindarlığın mertebelerinin belirlendiği birtakım tanımları vardır. İslami metinlerde de dindarlığın alt sınırı ve mertebeleri tayin edilmiştir. Mesela Allah'a itikat, Allah'ın birliğine, onun yaratıcılığına ve rububiyetine inanç, kişinin Allah'tan başka hiçbir mabud tanımaması kabul

¹⁵⁹ "فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ" ifadesi veya benzerinin geçtiği ayetler: Bakara 10, Maide 52, Enfal

49, Hac 53, Nur 50, Ahzab 12, 32, 60, Muhammed (s.a.a)) 20 ve 29, Müddessir 31.

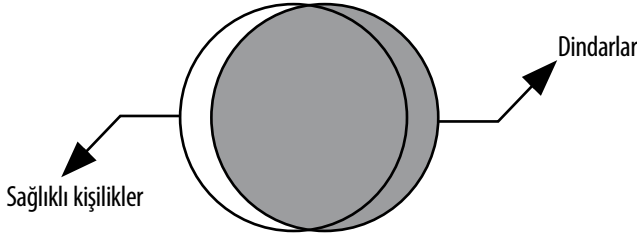
¹⁶⁰ Abdalbaki, *el-Mu'cemu'l-Müfehres*, "kalp" ayetleri.

¹⁶¹ Tabatabai, *el-Mizan*, c. 5, s. 619.



edilebilir alt sınırdır. Bunun altına düşülmesi Allah'a inanç ve dindarlık sayılmaz.¹⁶²

Açıktır ki, bireyin, iman ve dindarlığın bu çerçevesinde yer alması kişilik sağlığının gereği değildir. Diğer bir ifadeyle, dindarların da kişilik bozukluklarına ve diğer ruhsal sorunlara maruz kalması mümkündür. Bu ilaveten, katı kalplilik, şirk, dar görüşlülük ve tekebbür gibi hastalıkların esintili mertebeleri dindarlıkla biraraya gelebilir. Çünkü böyle bozuklukların sırf varlığı bireyin dindarlığından tereddüt etmeyi gerektirmez. Fakat tekebbür, şirk ve katı kalplilik gibi hastalıkların şiddetlenmesi durumunda bunların dindarlıkla birarada olabilmesi daha az mümkündür. Buna mukabil, dindarlık olmaksızın kişilik sağlığı daha az oranda gerçekleşebilir. Çünkü varlık, kendisi ve başkalarıyla uygun ilişki kurabilme ancak dindarlık koşullarında gerçekleşebilir bir şeydir. Gerçi kişilik sağlığının ilk mertebeleri bazı yerlerde dindarlıktan yoksunlukla birlikte olabilir. Çünkü birey için dinin teklif edilebileceği uygun toplumsal zeminin hazırlanmadığı bir durum sözkonusudur. Şekil 4, dindarlıkla kişilik sağlığının ilişkisi ve örtüşmesiyle ilgili şemayı göstermektedir.

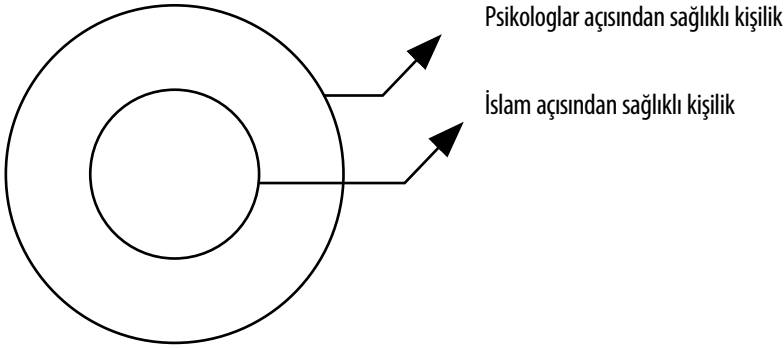


Şekil 4: Dindarlık ve sağlıklı kişilik

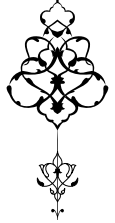
Buna göre, İslam açısından sağlıklı kişiliklerin, çoğu psikologlar gözüyle sağlıklı kişiliklerle ilişkisi ve örtüşme tarzı açıklığa kavuşturulmuş olabilir. Varlıkla, kendisiyle ve başkalarıyla ilişkilerini güzelce ve en uygun biçimde düzenleyebilmiş bireylerin ekseriyeti makbul dindarlık içindedir. Elbette ki dindarlığın ilkeleri ve ilahi dinlerin öğretileri kendilerine pekiyi sunulmamış kimi sağlıklı kişilikler dindar olmayabilir. Buna

¹⁶² Misbah Yazdi, *Mearif-i Kur'an*, s. 54.

rağmen bu bireyler bilişsel ve duygusal boyutlarda makbul özellikler taşıdıklarından ve katı kalplilik, dar görüşlülük, zihnin ürettiği önyargılı tasavvurlar ve diğer bilişsel engeller onlarda nadiren görüldüğünden dinin en uygun biçimde sunulması onlar için dindarlaşmanın zeminini de hazırlayabilir. Şekil 5, İslam açısından sağlıklı kişiliğin, çoğu psikologların görüşüyle ilişkisini göstermektedir.



Şekil 5: İslam açısından sağlıklı kişiliğin çoğu psikologların görüşüyle ilişkisi



Üçüncü Bölüm

İhtiyaç ve Ruhsal Hijyen





G ünümüzde bütün psikologlar ve ruhsal hijyen uzmanları, ihtiyaçları karşılama ve tatmin etmenin bireylerin bedensel ve ruhsal sağlığı üzerindeki etkisini kabul etmişlerdir. Araştırmacılar, insanın temel ihtiyaçlarından bir tekinin bile karşılanmaması veya yetersiz ölçüde karşılanması halinde bireyin normal gelişimi ve ruh sağlığının sorun yaşayacağını ortaya koymuşlardır. İhtiyaçlar alanında en çok araştırmayı yapmış olan Maslow şöyle der: “Psikoterapi üzerine oniki yıllık araştırma ve çalışmalarım, kişilik alanındaki yirmi yıllık incelemelerimden edindiğim bulgular göstermektedir ki, ihtiyaçlar ne zaman tatmin edilse ve eksiklikler giderilse hastalık da iyileşme yoluna giriyor ve birey o ölçüde ruh sağlığı ve selametine kavuşuyor.”¹ Ona göre ruhsal bozukluklar, insanın temel ihtiyaçlarından birinin veya birkaçının giderilememesinden kaynaklanıyordu.²

İhtiyaçların rolü o kadar önemli ve köklüdür ki, Maslow ruhsal hijyene, insanın temel ihtiyaçlarının tatmin edilmesi anlamını vermektedir.³ Tamamen sağlıklı, normal ve ruhsal hijyeni yerinde insan, Maslow’a göre, konjonktürel geçici bir etkenin onu tehdit ettiği koşullar ve tesadüfi anlar hariç, tatmin edilmemiş hiçbir ihtiyacı kalmamış olan kişidir.⁴ Randen de “Mistisizm ve fedakarlık karşısında ruhsal hijyen” başlıklı bir makalede, ih-

¹ Higgins, E. T., *Motivational Science: Social and Personality Perspectives*, Psychology Press, 2000, s. 3-4, 30-43; Burger, J. M., *Personality*, fourth edition, Brooks Cole, Publishing Company, 1997, s. 333-334.

² Maslow, A. H., *Toward a Psychology of Being*, third edition, New York, 1998, s. 27.

³ Genci, *Behdaşt-i Revani*, s. 18.

⁴ Maslow, *Engizeş ve Şahsiyyet*, s. 97.



tiyaçlar ile ruhsal hijyen arasındaki olumlu ve anlamlı ilişkiye değinmiştir.⁵ Zihinsel gerilik üzerine araştırmalar, ihtiyaçların tatmin edilmemesinin ebeveynde zihinsel geriliğe yolaçtığı ve eğer bu ihtiyaçlar çocuklarda da bastırılırsa bu mahrumiyetten doğan duygusal bozuklukların geri kalmış bireylerde kendine özgü bir ilerleme yoksunluğuna sebep olduğu sonucuna varmıştır.⁶ Dolayısıyla ruhsal bozuklukların önlenmesi amacıyla ihtiyaçlar doğru ve makbul biçimde tatmin edilmelidir. Dini öğretilerde de ihtiyaçların tanınması ve tatmin edilmelerine çokça vurgu yapılmıştır.⁷

Aktarılan teorik izahlar ve bulgular, ihtiyaçları doğal, kendiliğinden ve sahici kabul etmeyi ve onları makbul biçimde tatmin etme zeminini hazırlamayı gerektirmektedir. Çünkü ihtiyaçların makbul tatmini bireyin ruh sağlığına yardım edecek şartları temin eder.

Bu bölümde, ruh sağlığını kazanmada ihtiyaçların rolünü ele alacak, ilk olarak da ihtiyaç kavramını ve onun hayattaki kapsam ve önemini inceleyeceğiz.

1. İhtiyaça Genel Bir Bakış

1.1. İhtiyaç Kavramı

“İhtiyaç”⁸, muhtelif alanlarda nispeten geniş kullanımları olan ve konusuna göre birçok tanımı yapılmış genel bir kavramdır. Bu tanımlar aynı tür içeriğe veya müşterek hissiyata atıfta bulunur, ama bununla birlikte çeşitli boyutlardan yapılmıştır.

Psikolojide ihtiyaç; gıda, su ve oksijen yetersizliği organizmada⁹ mahrumiyet, eksiklik ve yoksunluk halidir. Yahut canlı bir varlığın hayatını sürdürmesi ve idame ettirmesi için zorunluluk taşıyan¹⁰ ve bireyin refahı için gerekli olan her haldir.¹¹ En basit tek hücrelilerden, en karma-

⁵ Randen, *Fazilet-i Hodperesti*, s. 49-59.

⁶ Beni Cemali, Vahidi, *Behdaşt-i Revani ve Akabmandegi-yi Zihni*, s. 79 ve 132; Mahir, *Akabmandegi-yi Zihni*, s. 102-111.

⁷ Necati, *Kur'an ve Revanşınası*, s. 31-65.

⁸ Need

⁹ Şekibapur, *Dairatu'l-Mearif-i Revanşınası ve Revankavi*, s. 113.

¹⁰ Branden, *Revanşınası-yi İzzet-i Nefs*, s. 41.

¹¹ Carver, C. S., ve M. F. Scheier, *Perspectives on Personality*, ikinci baskı, Allyn and B - con, 1991, s. 98-99.

şık ve en gelişmiş insana kadar canlı varlıkların tamamının bir dizi ihtiyacı vardır. İnsanda biyolojik ihtiyaçlara ilaveten başka ihtiyaçlar da söz konusudur. Fromm'un ifadesiyle, insan dinamizminin zirve noktası, ruhsal ihtiyaçları ve özgür seçimindedir.¹² Doğal ihtiyaçlarına karşı harekete edebilen varlık özgür insandır. Tüm ihtiyaçlarını gözardı edebilir, ama bunun bedbahtlık, ızdırıp ve yıkım gibi sonuçlarından kaçabilecek özgürlüğü asla yoktur.

İhtiyaçlar insanın varlık koşullarından doğar. İnsan, varlık ilke itibarıyla ve hayatını idame ettirmede muhtaç ve ihtiyaç sahibi olan bir varlıktır. Aslında insan tabiatının ve hayatın şarta bağlı olması ihtiyacın anlamını ortaya koymaktadır. İnsan fani olmasa, zaman ve mekâna bağlı bulunmasa ve daima ölüm ve yaşam kavşağında durmasaydı ihtiyaç diye bir kavram onun için hiç mana taşımayacaktı. İslami görüşte insan tepeden turnağa ihtiyaçtır ve yalnızca Allah muhtaç değildir.¹³ İnsan ihtiyaçlarla doğar. İnsan oğlu başlangıçta varlıkların en güçsüzü ve en muhtacıdır.¹⁴ İster biyolojik, ister evrimsel bakımdan olsun doğaya güdüsel uyumdan yoksundur¹⁵ ve başka hayvanlarla karşılaştırıldığında çok daha fazla desteğe ve gözetim altında tutulmaya muhtaçtır.¹⁶ İnsan sükûnet içinde yaşayamaz. Çünkü içsel infialleri onu, kaybettiği rahimdeki denge ve ahenk yerine yeni bir denge ve ahenk arayışına zorlar. İnsanın bütün telaşı denge arayışına dönüktür ve varlığı için bir cevap bulmaya yöneliktir. Fromm'un iddiasına göre ilahi dinlerin de bundan başka bir hedefi yoktur.¹⁷ İnsanın hayatında ihtiyaçların hâkimiyeti o kadar karmaşık ve çeşitlidir ki insanın onları kısa sürede tam anlamıyla tatmin edebileceği bir zaman varsaylamaz.

1.2. İnsan Hayatında İhtiyaçların Önemi

Tüm psikologlar ihtiyaçları, davranışın önemli motivasyonları düzeyinde ele almışlardır. Hareketin canlılığı ve bekayı sağlayan bir akımdır. İnsanı çaba ve koşuşturmaya zorlayan, davranış için enerji üreten şey, iste

¹² Fromm, *Camia-i Salim*, s. 31.

¹³ ”يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ“ (Fatır 15)

¹⁴ Atkinson ve Hilgard, *Zemine-i Revanşinasi*, c. 1, s. 135.

¹⁵ *Camia-i Salim*, s. 30.

¹⁶ Kaplan, *Revanşinasi-yi Rüşd*, s. 318.

¹⁷ Fromm, *Camia-i Salim*, s. 36.



bu ihtiyaçlardır.¹⁸ İhtiyaçlar davranış türlerinin motivasyonları biçimine dönüşürler. Davranışlar da ihtiyaçların yansıması kabul edilirler.¹⁹

İhtiyaçlar daima hedefin nesnelerinden veya olaylardan bir katmanla irtibatlıdır. Bu nedenle birey suya ihtiyaç duyduğunda sadece muhtaç biri değildir, bilakis belli bir şeye muhtaçtır. İhtiyaçlar, hedefin nesnesine yakın mı olmak, yoksa ondan uzak durmak mı gerektiğini somutlaştırarak davranışı yönlendirmede çok önemli bir rol oynar ve sonuç itibarıyla de muhtemel tehlikeler ve felaketlerden bizi korurlar. “Davranışın yoğunluğu” da bağlantılı olduğu ihtiyacın gücüne oranla belirlenir. İnsanın başlangıçta hangi davranışı yapması gerektiği ve hangi işi sonraya erteleyeceği ihtiyacın mahiyet ve türüne bağlıdır. En şiddetli ihtiyaç, en acil dikkate mazhar olacaktır.²⁰

İhtiyacın insan hayatındaki varlığı o kadar önemli ve yaşamsaldır ki yokluğu onun durağanlaşmasına ve ölümüne sebep olmaktadır. Allah insanı, eksikliklerini telafi etmek, ihtiyaçlarını gidermek ve tekamül sürecini katetmek üzere sürekli çaba göstermesi ve koşuşturması için ihtiyaç sahibi olarak yaratmıştır.²¹

Bu açıdan ihtiyaçlar davranışın yegane etkeni sayılmaktadır. Ama bazıları bu izahı yeterli bulmamakta ve şuna inanmaktadır: “İhtiyacın kendisi, tek başına insan faaliyetinin etkeni olamaz. Çünkü ihtiyaç, bir tür sahip olmama ve eksikliktir. İnsanın faaliyetinin etkeni ve motivasyon gücü olan şey ihtiyaç hissidir. İnsan kendisinde bir şeye ihtiyaç hissettiğinde ve ona sahip olmasının hayatını idame ettirmede rolü bulunduğunu ya da bir değer taşıdığını anladığında ona ulaşma yönünde gayret gösterir.”²² Adler’e göre de insanın faaliyetindeki asli motivasyon, onda biyolojik ve ontolojik olarak mevcut bulunan ihtiyaç, küçüklük, boşluk ve noksanlık hissidir. Dolayısıyla ihtiyaçlar, hayatı korumak, sağlık ve gelişime yardımcı olmak için gerekli davranışları motive eden arzular, eğitimler ve çabaların ortaya çıkışıyla organizmaya hizmet ederler.²³

¹⁸ *Understanding Motivation and Emotion*, s. 51.

¹⁹ *Perspectives on Personality*, s. 98-99.

²⁰ Aynı yer.

²¹ Hairî Şirazi, *İnsan-i İlahi*, s. 115, 119 ve 120.

²² Misbah Yazdi, *Ahlak der Kur’an*, c. 2, s. 131.

²³ Reeve, *Understanding Motivation and Emotion*, s. 50.

1.3. İnsani İhtiyaçların Listesi

İnsanın ihtiyaçları öylesine geniş ve çeşitlidir ki psikologların bütün çabasına rağmen bu alanda yazarların ekseriyetinin teyit ettiği tam bir liste mevcut değildir. İhtiyaçlar sahasında mevcut olan teorileri iki spektruma yerleştirmek mümkündür:

a) **Holistik teoriler:** İnsanın ihtiyaçlarının kâmil çerçevesini ve onun kapsamındaki davranış türlerini belirlemeyi amaçlar. İnsanın ihtiyaçlarını geniş kapsamlı olarak planlayıp izah etmek için ilk çaba Murray (1938-1962) tarafından gerçekleştirildi. Onun insan ihtiyaçları için yaptığı liste psikolojiye en önemli hizmet sayılmaktadır.²⁴ Onun teorisi bu doğrultuda ortaya konmuş en kapsamlı gayreti temsil etmektedir. Murray'den sonra Maslow'un (1970-1987) teorisi psikoloji tarihinde özel bir öneme haizdir.²⁵

b) **Parçacı teoriler:** Dikkatini özel bir ihtiyaca ve onun insan davranışı üzerindeki etki tarzına yöneltmiştir.²⁶

İhtiyaçların açıklanması ve kategorilendirilmesi konusundaki teorik yaklaşımlar ve özel bir ihtiyaca önem verilmesi teorisyenlerin antropolojik bakışıyla ilgilidir. İnsan tabiatını tamamen maddi, biyolojik akışların kazanımları ve hayatın evrimi kabul eden veya insanın mahiyetinin toplumsal çevrenin tecrübelerinin sonucu olduğuna inanan kimseler insan için saydıkları ihtiyaçları da bu çerçevede özetlemektedirler. Günümüzde psikologlar insanda iki tür ihtiyaç görüldüğünde hemfikirdirler:

1) Gıdaya, suya, karşı cinse vs. ihtiyaç duyulması gibi insanın bedensel boyutuyla ilgili olan biyolojik ihtiyaçlar.

2) Bireyin koşulları ve gereklerini esas alan ve bütünüyle psikolojik yönü bulunan ruhsal ve duygusal ihtiyaçlar.

Maslow bu yaklaşımla insan ihtiyaçlarını hiyerarşi zinciri biçiminde, fizyolojik, güvenlik, aşk ve sevgi, saygınlık ve kendini gerçekleştirme basamaklarından oluşan beş katmanda sıralamıştır. İhtiyaçların hiyerarşi zincirinin Maslow'un teorisinde ifade ettiği anlam şudur ki, daha aşağı

²⁴ Schultz, *Tarih-i Revanşinasi-yi Novin*, s. 517.

²⁵ Phares, E. J., *Introduction to Personality*, s. 170-173.

²⁶ Carver, C. S., ve M. F. Scheier, *Perspectives on Personality*, s. 106-107.



ihtiyaçlar gelişim sürecinde daha erken ortaya çıkarlar. Bu nedenle bireyler saygınlık ve izzeti nefis ihtiyacının ardına düşmeden önce fizyolojik, güvenlik, sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarını tamamen gidermelidirler.²⁷

İhtiyaçlar konusundaki psikoloji teorilerinin kapsayıcı tanımı, ihtiyaçları insan eksenli ihtiyaçlara indirgemekte ve havale etmektedir. Maslow'un yüksek ihtiyaçlar olarak ifade ettiği bilme ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı da insan eksenli ihtiyaçların dışında değildir. Oysa dini antropolojiye göre de insan maddi ve manevi iki boyutun karışımıdır.

İnsanın iki boyutlu olması onun ihtiyaçlarında da bu iki boyutun dikkate alınmasını gerektirir. Bu açıdan insanın, biyolojik ve ruhsal ihtiyaçlara ilaveten manevi ihtiyaçlar²⁸ olarak bilinen kendine özgü ihtiyaçları da vardır. İnsanın ihtiyaçlarının maddi ihtiyaçlar ve manevi ihtiyaçlar şeklinde ayrılması daha çok ahlak kitaplarında ve dini eğilime ve geçmişe sahip yazarların eserlerinde göze çarpmaktadır. Maddi ihtiyaçlar “kendinde kalma” kategorisinden, manevi ihtiyaçlar ise “kendinden soyutlanma” kategorisindendir. Diğer bir ifadeyle, maddi ihtiyaçlarda “kendini eksen alan maslahatlar” gözönünde bulundurulmuştur, manevi ihtiyaçlarda ise “tanrısal olma”. Bu tasnifte ihtiyaçlara değer boyutundan bakılmıştır. O halde ruhsal hijyende ihtiyaçların asli eksenleri olarak biyolojik ihtiyaçlar, ruhsal ihtiyaçlar ve manevi ihtiyaçlardan sözedebiliriz.

2. Biyolojik İhtiyaçlar

Ruhsal hijyen insanın biyolojik ve bedensel ihtiyaçların karşılanmasıyla ilişkilidir.²⁹ Çünkü ruh sağlığı, bazı içsel durumlar ile su, tuz, şeker, kalsiyum, oksijen gibi gerekli maddelerin varlığı arasındaki dengeye bağlıdır. Kanda yeterli oranda ısı ile bedenin dâhili çevresi dengeli olmalıdır. Eğer beden için gerekli maddeler az olursa veya birey uzun süreliğine uykusuz kalırsa beden fonksiyonları ve hem bireysel, hem de toplumsal aktivasyonu ağır biçimde aksayacaktır.³⁰ Bu yüzden gıda, su, istirahat gibi kimi biyolojik ihtiyaçlar her birkaç saatte bir karşılanmalıdır. Oksijen gibi

²⁷ Phares, *Introduction to Personality*, s. 170-171.

²⁸ Spiritual needs

²⁹ Fried, R., *The Psychology and Psychology of Breathing*, hardcover, 1993, s. 5-13.

³⁰ Dadistan, *Revânşinasi-yi Merezî-yi Tahavvuli*, c. 2, s. 129.

diğer bazıları ise bireyin hayatını sürdürebilmesi ve biyolojik dengesini³¹ koruyabilmesi için her birkaç saniyede karşılanmalıdır.³² Fizyolojik ihtiyaçların çoğu kendiliğinden karşılanır ve tatmin edilir. Pankreas kan şekerinin dengesini sağlamak için karaciğerde birikmiş şekeri serbest bırakır. Eğer kanda yeterli oranda kalsiyum bulunmazsa birikmiş kalsiyum kemiklerden kana karışır. Benzer mekanizmalar kandaki su, oksijen, sodyum, klorid, protein ve yağın stabil seviyelerini korur.³³

Cannon'un (1929) kullandığı biyolojik denge kavramı, bir sistemin işletilmesi için bedenin yeterliliğini göstermektedir, tıpkı onun temel hali olan kan dolaşımı gibi. Denge sürecinin biyolojik ihtiyaçları karşılamak üzere nasıl hareket ettiğini anlamak için bir termostat düzeneğini örnek alabiliriz. Termostat sistemini belli bir dereceye ayarladığımızda sistem kendiliğinden o dereceyi koruyacaktır.

İnsanlar bu dengeyi kendileri koruyacak şekilde yapılmıştır. Bununla birlikte sürekli olarak değişken iç ve dış şartlarla yüzyüzeyiz. Bir tür ek-siklik halini ve ihtiyacı içimizde hep hissediyoruz. Bu, dengeyi koruma ve biyolojik ihtiyaçları gidermenin bedenin otomatik mekanizmasına ilaveten bilinçli gayret ve faaliyete de muhtaç olduğunu göstermektedir.

2.1. Beslenme

Beslenme, insanın en önemli fizyolojik ihtiyaçlarından biridir. İnsan bedeni milyonlarca hücreden oluşur. Her biri ihtiyaç duyduğu enerjiye ilaveten, sürekli olarak, hayatı sürdürmek, dahili koşulları korumak ve kendini çoğaltmak için enerjiye muhtaçtır.³⁴ Araştırmacılar, bedensel sağlık ile ruhsal sağlık arasında ilişki bulunduğunu ve beslenmenin bu alanda önemli rol oynadığını ortaya koymuşlardır.³⁵ Her ne kadar kişinin bedensel bakımdan zayıfsa düşünce ve ruh bakımından da zayıf olacağı kesin biçimde söylenemese de “sağlıklı akıl sağlıklı bedende bulunur” inancı genellikle doğrulanmıştır. Uygun ve doğru beslenmenin ihtiyaç duyulan

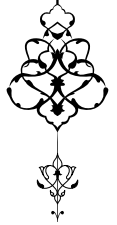
³¹ Homeostasis

³² Carver, *Perspectives on Personality*, s. 99-100.

³³ James W., *Revanşinasi-yi Fizyolojik*, c. 2, s. 481-512.

³⁴ Edington ve Edgerton, *Revanpezeşki-yi Kudek*, s. 82.

³⁵ Ratner, A., *Variety of Explanation for Variety-seeking: Psychological Needs*.



enerjinin sağlanması, ölmüş hücrelerin onarılması, bedenin hastalıklar karşısındaki direncinin artırılması ve ruh sağlığı üzerinde etkisi vardır. Öte yandan kötü beslenme, hormon salgılamada ve bedenin metabolik sisteminde bozulmanın, ruhsal bozuklukların ve davranış uyumsuzluklarının ortaya çıkmasına yolaçar.³⁶

Anne besini ve çocuğun ruhsal hijyeni: İnsan, gelişim aşamalarının tamamında beslenmeye muhtaçtır. Doğumdan önce beslenme annenin kan dolaşımı yoluyla sağlanır. Hamilelik döneminde beslenme rejimini güzel uygulayan annelerin çocukları tamamen sağlıklıdırlar.³⁷ Annenin kötü beslenmesi, çocuğun bedensel gelişimi üzerindeki olumsuz etkisine ilaveten onun zihinsel gelişimi ve ruhsal hijyeninde de bozulmaya yolaçabilir.³⁸

Annenin beslenmesi ve bunun cenin üzerindeki etkileri rivayetlerde özel olarak belirtilmiş; hamile kadınlara, bazı gıdaları almaları ve çocuğu bu gıdaların etkilerinden yararlandırmaları tavsiye edilmiştir.

Allah Rasülü (s.a.a) şöyle buyurmuştur:

“Çocuğun hoşgörölü ve temiz hamile kadına hamileliğinin son aylarında hurma yedinir.”³⁹

İmam Rıza da (a.s) şöyle buyurmuştur:

“Hamile kadınlarınıza kündür⁴⁰ yedinir. Eğer çocuk erkek olursa zeki, âlim ve cesur olur. Kız olursa güzel ahlaklı ve güzel olur.”⁴¹

Doğumdan sonra annenin beslenmesi konusunda da birtakım önerilerde bulunulmuştur. Müminlerin Emiri (a.s) Allah Rasülü'nün (s.a.a) şöyle buyurduğunu nakletmektedir:

³⁶ Graham, *Revanpezeşki-yi Kudek*, s. 82.

³⁷ Kaplan, Powell S., *Sefer-i Pormacera-yi Kudek, Revanşınası-yi Rüsd*, s. 231.

³⁸ Mason ve çalışma arkadaşları, *Rüsd ve Şahsiyyet-i Kudek*, s. 75.

³⁹ “قال النبي صلى الله عليه وآله اطعموا المرأة في شهرها التي تلد فيها التمر فان ولدها يكون حليما نقياً” (Tabersi, *Mekarimu'l-Ahlak*, s. 192)

⁴⁰ Yaban mersini (Çev.)

⁴¹ “اطعموا حبلاكم ذكر اللبان فان يكن في بطنها غلام خرج زكى القلب عالما شجاعا وان

تكن جاريته حسن خلقها و خلقتها” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, 1988, s. 136)

“Kadının doğumdan sonra yiyeceği ilk şey rûteb⁴² olmalıdır. Çünkü Allah Meryem’e (s.a) şöyle buyurmuştur: Taze rûteblerin dökülmesi için hurma ağacını silkele.”⁴³

Çocukluk döneminde uygun beslenme rejimi ve onun ruhsal hijyendeki rolü: Çocukların ruhsal hijyeninde beslenmenin işlevi büyük ölçüde ebeveynin kararına ve onların muamele tarzına bağlıdır.⁴⁴ Beslenme rejiminin niteliği, bireyin hayattaki olaylar ve yaşananlara adapte olma ve denge kurmadaki karşılaştırmalı yeterliliği ve enerji miktarını belirlemede önemli ve ciddi bir role sahiptir. Bedensel yetersizlikler ve beslenme ihtiyacını karşılamamaktan kaynaklanan hastalıklar kişiyi çok fazla güçten düşürür. Bu hal, bireyin enerjilerinin tükenmesine yolaçabilir ve beraberinde toplumsal inzivayı getirebilir. Beslenme ihtiyaçlarını istenen düzeyde tatmin etmemiş bireylerin duygusal, ruhsal ve toplumsal değişimlerle yüzleşmede adaptasyon gücü oldukça zayıf kalacaktır.⁴⁵ İhtiyaçları karşılanmamış çocuklar şiddetli depresyona veya şizofreniye maruz kalabilir. Ayrıca sözkonusu ihtiyaçları haddinden fazla karşılanmış olanlar da başkalarına aşırı ölçüde bağlılık gösterebilirler.⁴⁶

İlk gençlik ve yetişkinlik döneminde beslenme ve ruhsal hijyen: Beslenme ilk gençlik ve yetişkinlik döneminde de özel bir öneme haizdir ve bireyin bedensel ve ruhsal sağlığı üzerinde etkilidir. Hamile kadınlardan ve emziren annelerden sonra ilk gençlik dönemindekilerin bes-

⁴² Taze hurma (Çev.)

⁴³ “عن علي ابن اسباط عن عمه يعقوب رفعه الى علي عليه السلام قال قال رسول الله صلى الله عليه و آله ليكون اول ما تأكل النفساء الرطب فان الله عز و جل قال لمريم بنت عمران هُزِّيْ اِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَيِّثًا فان الله تبارك و تعالى قال و عزتي و جلالى و عظمتى و ارتفاع مكانى لا تأكل كل نفساء يوم تلد الرطب فيكن غلاما الا كان حليما و ان كانت جارية كانت حليمة“

(Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 66, s. 135). Aynı içerikte başka rivayetler Vesailu's-Şia'da da (c. 15, s. 134 ve 135) geçmektedir.

⁴⁴ Edington, *Biyoloji-yi Faaliyyet-i Bedeni*, s. 390.

⁴⁵ Frick, *İhtilal-i Süluk ve Refarhâ-yi Zıdd-i İctimai-yi Şedid*, s. 81-83; Luckassonne d - gerleri, *Akabmandegi-yi Zihni*, s. 140-144; Nelson, Rita Wicks, *İhtilalhâ-yi Reftari-yi Kudekan*, s. 464 ve 465.

⁴⁶ *Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudek*, s. 141.



lenme ihtiyaçları hepsinden fazladır.⁴⁷ Bu nedenle gençler güçlü ve sağlıklı besinleri kullanmalıdırlar.

Uzmanların inancına göre gençlerin beslenme sorununda en popüler olanı kahvaltı yapmamak ve abur cubur yemektir.⁴⁸ Yetişkinlik döneminin uygun beslenme rejimi bedensel sağlığı ve hastalıklardan korunmayı temin etmekte; buna karşılık az değerli besinler bozukluk ve hastalıkların sebebi olmaktadır. Öyle ki beslenmenin türü, hormonların salgılanmasıyla bireyin hal ve davranışları üzerinde etki bırakmaktadır. Bir kısım durumlardaki depresyon ve saldırganlığın kökü, bireyin hormonlarında ve beslenme türündedir.⁴⁹

2.2. Uyku

Uyku, insanın, ruh sağlığında özel bir öneme sahip en temel bedensel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarından biridir. Uyku, gelecekte faydalı iş yapmak için enerji biriktirmede bedenin asli ihtiyacını karşılar. Rahat ve yararlı bir uyku ile sakin ve hoş gidecek rüyalar görmek beden ve ruh sağlığının göstergelerindendir. Nitekim uykuya ihtiyaç, arzu edildiği biçimde ve uygun çevrede tatmin edilirse insanda harikulade bir güç meydana getirir. Bu güç, beden ve beyni ilk haline döndürebilir ve insanın vücudundaki yorgunluğu alabilir.⁵⁰ Uyku, hayatımızın sadece üçte birini oluşturur. Fakat hayatımızın diğer üçte ikisinin niteliği de uykumuzun niteliğine bağlıdır.⁵¹ Uyku yalnızca fizyolojik sinirsel bir refleks değildir. Bilakis psikolojik bakımdan restore edici etkisi nedeniyle stresli ve sınırlı kişiler uyutularak tedavi edilmektedir. Aynı şekilde semptomatolojide çocuk ve yetişkinlerin sinirsel-ruhsal hastalıkları çoğu vakada uykusuzluk veya az uykuyla karşımıza çıkmaktadır.⁵² Bu bulgular uykunun, ruhsal değişim, denge ve sağlık için zaruret olan özellikli ve aktif bir organik olay olduğunu göstermektedir.⁵³

⁴⁷ Aynı yer.

⁴⁸ Kaplan, *Sefer-i Pormacera-yi Kudek, Revanşinasi-yi Rüsd*, s. 758.

⁴⁹ Davison, G., *Abnormal Psychology*, s. 247-260.

⁵⁰ Carlson ve çalışma arkadaşları, *Behdaşt-i Revani-yi Zenan*, s. 199.

⁵¹ Fluchaire, Pierre, *Çegune Bihter Behabim*, s. 35.

⁵² Dadistan, *Revanşinasi-yi Merezî-yi Tahavvuli ez Kudeki ta Bozorgsali*, c. 2, s. 23.

⁵³ A.g.e., s. 14; Hurry Peter, *Hab ve bi-Habi*, s. 23.

Uykuya ne süreyle ihtiyaç duyarız? Genel algı şudur ki sekiz saat veya yedi saat uykuya ihtiyacımız var. Bu nedenle kişi eğer sekiz saat uyu-mazsa durumundan kaygı duyulur. Eğer sekiz saatten fazla uyursa bu kez ona tembel denir. Uykuya ihtiyacın kişilere göre farklılaştığı bir gerçektir. Faydalı bir gece uykusunun süresi üç saatten daha az bir süre ile on saatten fazla süre arasında değişebilir. Bireylerin uykuya ihtiyacı muhtelif zamanlarda farklı farklıdır. Stres ve depresyonun ya da zihinsel ve bedensel faaliyetlerin arttığı anlarda uykuya duyulan ihtiyaç daha fazla olabilir. Ama koşullar isteğe uygun hale geldiğinde uykuya ihtiyaç azalabilir.

Uykuya duyulan ihtiyacın ölçüsü gelişim sürecinde de değişmektedir. Kişi yaşlandığı oranda uykuya ihtiyacın ölçüsü de azalmaktadır.⁵⁴ Doğayla uyumlu her erkek, kadın, çocuk ve yetişkin; yaş, bedensel ve duygusal sağlık, hayat tarzı, toplumsal ihtiyaçlar ve mesleki durumlar değişkenleriyle tayin edilen⁵⁵ belirli oranda uykuya ihtiyaç duyar.⁵⁶

Uykunun ruhsal hijyendeki işlevi: Her gece insan yatağa gittiğinde genellikle sorunlar yumağıyla başbaşadır. Uykuda organizmanın her düzeyinde vuku bulan metabolizma ve enerji faaliyeti bu ruhsal istikrar-sızlığı ve sorunları asgari seviyeye indirir, insan bedeninden yorgunluğu atar. Uyku Kur'an açısından insanın huzur bulmasını sağlayan şeydir.⁵⁷ Kur'an'da ilahi ayetlerden biri olarak ifade edilmiş⁵⁸ "rüya görme" de ruhsal hijyende etkilidir.

Öyle anlaşıyor ki "rüya görme"⁵⁹ fizyolojik bir fenomen olarak uyku sürecinin kendisinden bile önemlidir. Psikanalitik ve bilişsel görüş bu meseleye başkalarından daha fazla eğilmiş ve rüyalara olumlu pence-reden bakmıştır. Freud'un "rüya görmek için uyumak" hakkındaki düşüncesi esas itibarıyla bu mevzuya değinmektedir. Freud'un sisteminde rüya, yerine getirilmemiş arzuları telafi ve tatmine imkan hazırlayarak

⁵⁴ Lacks, Patricia, *Reftar-i Dermani-yi bi-Habi-yi Müzmin*, s. 40 ve 41.

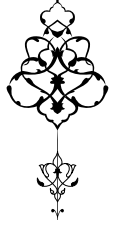
⁵⁵ Hoffman ve diğerleri, *Revanşınası-yi Umumi ez Nazariyye ta Karkerd*, s. 177.

⁵⁶ Meani, İrec, *Derd-i bi-Habi*, s. 87; Kaplan, *Hulasa-i Revanpezeşki-yi Ulum-i Reftari, Revanpezeşki-yi Balini*, c. 2, s. 424.

⁵⁷ "وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا" (Furkan 47), "وَالنَّوْمُ سُبَاتًا" (Nebe 9).

⁵⁸ "وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ" (Rum 23).

⁵⁹ Dreaming



içsel gerilimin bir kısmını düşürmeye izin verir. Rüya, acı verdiği veya günah içerdiği için kişinin bilinçliyen varlıklarını itiraf edemediği arzu ve ihtiyaçları tatmin etmenin yöntemidir.⁶⁰

Hoffman ve mesai arkadaşları rüya ile ruhsal hijyen arasındaki bağı incelediklerinde gördüler ki rüya, stresle birlikte yaşamaya ve depresyonu önlemeye yardımcı olabilir.⁶¹

Uyku ve rüya mahrumiyeti: Araştırmacılar EEG sonuçlarına göre bireyin uykuda ne zaman rüya gördüklerine teşhis ettiler. Sonra kişinin rüyaya daldığı anda onu uykudan uyandırdılar ve rüya görmesini engellediler. Dört veya beş gece rüyadan mahrum kaldıktan sonra deneklerin acı içinde ve sinirli oldukları, odaklanamadıkları görüldü.⁶² Jung'un inancı şudur: Eğer bir kimse dört gün rüya görmezse hayatını idame ettirme gücünü yitirir.⁶³

Uykudan mahrumiyet de bireyde uzun süreli dikkat eksikliği, hafıza kaybı, sinirlilik ve anormal davranışlara sebep olmaktadır. Uykudan mahrumiyet, insanın huyunda, bireysel ilişkilerde ve mesleki fonksiyonda derinlemesine olumsuz etkiye yolaçmaktadır.⁶⁴

Uyku yetersizliğinin etkileriyle ilgili araştırmalardan birinde yalnızca dört beş saat uyumalarına izin verilen deneklerin, normal uyku ve dinlenmelerini sürdüren kişilerle karşılaştırıldığında daha az mutlu, dostça ve enerjili oldukları anlaşıldı. Bu araştırmada uykudan mahrumiyetin olumsuz etkileri onların bireysel aktivasyonları ve ruhsal hijyenleri üzerinde haftalar, aylar sonra bile gözlemlenmişti.⁶⁵ Uykudan mahrumiyetin yolaçtığı sonuçların diğer bir yönü bireyin bilinciyle ilişkilidir. Araştırmalardan birinde uykusuzluk çeken onbeş üniversite öğrencisine dört haftalık bir devred iki tür görev verildi. Bu incelemenin sonuçları, daha fazla bilinç, dikkat ve ilgiye ihtiyaç duyuran işlerde uykudan mahrumi-

⁶⁰ Burger, J. M., *Personality*, s. 60-61.

⁶¹ Hoffman ve diğerleri, *Revanşinasi-yi Umumi ez Nazariyye ta Karkerd*, c. 1, s. 161 ve 162.

⁶² Hurry, *Hab ve bi-Habi*, s. 35.

⁶³ Jung, *Ez Rü'ya ta Hodşinasi*, s. 12.

⁶⁴ Lacks, *Reftar-i Dermani-yi bi-Habi-yi Müzmin*, s. 19.

⁶⁵ A.g.e., s. 21.

yetin fonksiyon zaafına yolaçtığını gösterdi.⁶⁶ Zihin çoğunlukla gerçeklikten koparak çok değerli özelliklerinden biri, yani öngörü yeteneğini kaybetmektedir. Yeteri kadar uyuyamayan bireyler zaman içinde asabi, kaygılı, muhtarip ve depresif olmakta, mutlulukları azalmaktadır.

İslami metinlerde beden sağlığı ve ruhsal hijyende uykunun rolü ve önemi açıklanmış⁶⁷ ve uykudan mahrumiyetin olumsuz sonuçlarına dikkat çekilerek uykuya ihtiyacın acilen karşılanması tavsiye edilmiştir.⁶⁸

Fazla uyku ve ruhsal hijyen: Uyku ruh sağlığı için temel bir ihtiyaç olmakla birlikte bunda aşırıya kaçmak da tam zıddı sonuçlara yolaçmaktadır. Gece ihtiyaçtan fazla uyuyan kişiler gündüzleri de çok uykulu olmakta, sersem halde gezmekte ve kavgacı görünmektedir. Bunlar, muhtemelen sabah kalkmakta da sorun yaşamaktadır.

Fazla uyku ve uykudan mahrumiyet, gündüz uykulu olma derecesi ve sabahki görevlerini yerine getirmede sorun yaşama bakımından birbirine benzemektedir. Fakat fizyolojik ve klinik özelliklerine göre onları birbirinden ayırmak mümkündür.⁶⁹ Bazen fazla uyku hastalık durumunu yansıtmaktadır ve depresyon hastalarının bir bölümünde görülmektedir.⁷⁰ Böyle durumlarda “fazla uyku” başlığı altında ayrı bir teşhis verilmemektedir. Buna rağmen bozukluğun ağırlaşması durumunda dikkate alınmaktadır. Fazla uyku İslami metinlerde din ve dünyayı berbat eden⁷¹ ve ömrü tüketen⁷² etken; bireyin gündelik işlerinde aksamaya yolaçan⁷³, Allah’ı

⁶⁶ A.g.e., s. 22.

⁶⁷ “النوم راحة من الالم، النوم راحة للجسد، ان النوم سلطان الدماغ وهو قوام الجسد وقوته” (Muhammed Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 10, s. 258)

⁶⁸ “قال الصادق عليه السلام ستة اشياء ليس للعباد فيها صنع... النوم و اليقظة” (Kuleyni, *Kafi*, c. 1, s. 164).

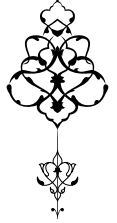
⁶⁹ Amerika Psikiyatri Derneği, ruhsal bozuklukları teşhis ve istatistik kılavuzunun gö - den geçirilmiş metni, tercüme: Muhammed Rıza Nikbaht, Hamayak Avais Danis, s. 890.

⁷⁰ Dadistan, *Revanşinası-yi Merezi-yi Tahavvuli ez Kudekan ta Bozorgsali*, c. 2, s. 59.

⁷¹ “قال الصادق عليه السلام كثرة النوم مذهبة للدين و الدنيا” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 76, s. 180).

⁷² “بئس الغريم النوم يفنى قصير العمر و يفوت كثير الاجر” (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, c. 3, s. 257).

⁷³ “من كثر فى ليله نومه فاته من العمل ما لا يستدركه فى يومه” (A.g.e., c. 5, s. 376)



gazaplandırarak⁷⁴, sahibini kıyamet günü ilahi lütuf ve rahmetten mahrum edecek⁷⁵ bir şey olarak tanıtılmıştır. Bu nedenle rivayetlerde fazla uyku şiddetle yasaklanmış ve uyanıklık altı çizilerek tavsiye edilmiştir.⁷⁶

Uykunun miktarı bir yana, uykunun zamanına dikkat edilmesi de önemlidir. İslami öğretilerde insan için uykunun önemine dikkat çekilmesinin yanısıra uyumanın zamanına da özel bir ilgi gösterilmiştir. Aslında ruhsal hijyen açısından büyük önem taşıyan bir program da önerilmiştir.

Mesela gecenin başındaki uykuya vurgu yapılmıştır.⁷⁷ Öte yandan, gece uykusu döngüsünün öne çekilmesini önleyerek ve güneşin doğduğu ilk saatlerden itibaren doğal ışıktan daha fazla yararlanmaya imkan sağlayarak depresyon karşıtı etkilerin önünü açmak ve depresyonun ortaya çıkmasını engellemek için gündüzün başında uyunmaması tavsiye edilmiştir. Rivayetlerde geçen günün yarısında uyunması tavsiyesi de ruhsal hijyen alanındaki deneysel araştırmalarla uyumludur.⁷⁸

2.3. Cinsel İhtiyaç

Cinsel ihtiyaç insanın biyolojik, ruhsal ve toplumsal mahiyetinin ayrılmaz parçasıdır ve bu ihtiyacın tatmin edilme biçimi birey ve toplum sağlığında çok önemli bir rol oynar.

Cinsel eğilimler ve ruhsal hijyene dair bilimsel araştırmaların tarihçesi 1859-1939 yıllarına kadar gider. Geçmişte cinsel ihtiyaçların bayağı

⁷⁴ “ان الله عز وجل يبغضالعبه النوم الفارغ” (Kuleyni, *Füruğu Kafi*, c. 5, s. 84), “ان الله” (Aynı yer).

⁷⁵ “اياكم وكثرة النوم فان كثرة النوم يدع صاحبه فقيرا يوم القيامة” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 74, s. 180).

⁷⁶ “اياك وكثرة النوم” (Çok sayıda rivayette bu içerik geçmektedir).

”من وصايا الصادق عليه السلام لعبد الله ابن جندب... يا بن جندب اقل النوم بالليل والكلام بالنهار” (A.g.e., c. 78, s. 280)

”قال رسول الله ما زل جبرئيل بقيام الليل حتى ظننت ان خيار امتي لن يناموا” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 8, s. 154)

⁷⁷ Saduk, *el-Fakih*, c. 1, s. 481.

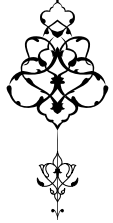
⁷⁸ *Nakş-i Din der Behdaşt-i Revan*, s. 265-267.

arzular ve güdülerden başka bir şey olmadığına inanılırdı. Bilim alanında da cinsel güdü küçük bir fenomen kabul edilirdi. Freud, ilk kez ruhsal-cinsel gelişim teorisini ortaya atarak cinsel ihtiyacı gidermenin niteliği ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi izaha girişti. Freud açısından insanın temel eğilimlerinden biri cinsel ihtiyaçtır ve bunun doğru biçimde tatmin edilmesi kişiliğin normal gelişimi ve insan ruhunun huzur bulmasında temel bir role sahiptir. Freud cinselliği sadece genel olarak hesaba kattığımız sınırlı anlamıyla tanımlamıyordu. Freud'un cinsellik kavramına katılsak da katılmasak da cinsel ihtiyacın önemini inkar edemeyiz.

Freud'un ruhsal-cinsel gelişim teorisine ilaveten başkaları da meselenin daha nesnel yönlerine eğildi ve bu bilimsel gelişmede hatırı sayılır pay sahibi oldu. Kaplan, çok sayıda araştırma sonucunda ruhsal hijyenin cinsel ihtiyaçları tatminle ilişkisini bulunduğunu gördü. Bu nedenle cinsel davranışların eğitimi alanında programlar planlandı. Masters ve Johnson, cinsel ihtiyaçların giderilmesinde yetersizlik ve başarısızlığın toplumsal hayat ve mesleki yaşamda ya da diğer önemli alanlarda perişanlığa ve fonksiyon bozukluğuna yolaçacağına inanıyordu.⁷⁹ İki haftalık yatılı eğitim programı eşler için günlük seanslar formunda uygulanıyordu. Bu programın nihai değeri, gelecekte cinsellikle ilgili korku ortaya çıkmaksızın cinsel uyarı ve tatmini üst düzeye çıkarabilmesindeydi. Masters ve Johnson'un aksine Kaplan, cinsel ilişkiden olabilecek en çok fayda için tepeden tırnağa davranış tekniklerini eşlere öğretiyordu. Toplamda bu araştırmalar ve tedavi müdahaleleri ruh sağlığında cinsel ihtiyaçların önemini daha iyi tanınmasına yardımcı oluyordu. Dünya Sağlık Örgütü "cinsel sağlık" kavramını ortaya atmakla, cinsel ihtiyaçları tatmin etmenin zihin, duygular ve beden arasındaki tekparçalılık ve koordinasyona yardım ettiğine ve insanı ruh sağlığını yükseltme mecrasına sevkettiğine değinmiş oldu. İslam açısından da cinsel ihtiyaç insanın en köklü ihtiyaçlarından biri olarak tanınmış ve onu evlilik aracılığıyla doğru biçimde tatmin etmenin insan ruhunun huzur bulmasıyla sonuçlanacağı kabul edilmiştir.⁸⁰

⁷⁹ Masters, W. H. ve V. E. Johnson, *Human Sexual Inadequacy*, Boston: Little Brown, 1970.

⁸⁰ "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً" (Rum 21).



Evlilik, eşler arasındaki ilişkiler ve çocukların terbiyesi alanındaki dini öğretilerin dikkat çekici bir kısmı ruhun cinsel eğitimi ile ilgilidir.

Cinsel sapmaların ruhsal hijyen üzerindeki olumsuz etkileri: İnsandaki cinsel ihtiyacın uygun işlevi ve hedefleri vardır. Onu tatminde makul ve meşru usüllerle orta yolu tutmak, hem korunma, hem de tedavi bakımından ruhsal hijyene katkı sağlayacaktır. Cinsel güdünün belirlenmiş çerçeve ve sınırların dışında tatmini, sağlık için, günümüzde çağdaş dünyada, özellikle de din dışı toplumlarda etkileri gözlemlenen birçok olumsuz sonuçlara yolaçacaktır.

Bu kavramın tanımı (cinsel sapma) üzerinde görüş birliği olmasa da bütün yaklaşımlarda bazı cinsel davranışlar anormal görülmekte ve cinsel sapmaların ruh sağlığına olumsuz etkileri bulunduğu kabul edilmektedir.⁸¹ Dinin alanında bu mevzu büyük hassasiyetle ele alınmıştır. Kendini tatmin⁸², eşcinsellik⁸³ (Erkekler= Livat, Kadınlar=Müşahaka), kadın ve erkeğin gayri meşru cinsel ilişkisi, çocuklara yönelik cinsel istismar, evlilik çerçevesi dışında karşı cinse arzulanarak bakmak İslami kaynaklarda anormal davranışlar ve günah olarak tanıtılmıştır.

Bazı rivayetlerde dokunma, öpme ve arzulanarak bakmanın etki ve sonuçlarına işaret edilmiş; karşı cinsle yalnız ve başbaşa kalmaktan, tahrik edici sohbetlerde bulunmaktan kaçınılması gerektiği vurgulanmıştır. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmuştur: “(namahreme) bakmak şeytan tarafından atılmış zehirli bir oktur. Nice bakış vardır ki uzun sürecek bir hüsrana ve pişmanlığa yolaçar.”⁸⁴ Bu rivayetten gayet iyi anlaşılmaktadır ki arzu dolu bakış ve meşru olmayan cinsel ilişki ve temaslar küçük seviyede de olsa ruhun huzurunu kaçırır.

Cinsel sapmalar az veya çok bütün toplumlarda mevcuttur. Gelişmiş sanayi ülkelerinde yaklaşık seksen yıl önce cinsel konular, kız ve erkek çocuklarının ilişkileri sınırlıydı. Ama günümüzde ahlak ve maneviyattan uzaklaşma ve iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile kız ve erkek çocukları

⁸¹ Klassen, A. D., Williams, J. E. E. Levitt, *Sex and Morality in the US*, Wesleyan University Press, 1989, s. 17-46.

⁸² Masturbation

⁸³ Homosexuality

⁸⁴ Muhammed, Muhammedi Reyşehri, *Müntehab-i Mizanu'l-Hikme*, s. 560.

karışık okullarda öğrenim görmekte ve bülüğdan sonra karşı cinsle yakın ilişkiye girmektedir. Okullar açıktan cinsel ilişkinin nasıl olacağına dair eğitim vermektedir. Batı kültüründe her bireyin bedeni kendisine aittir ve onu dilediği gibi kullanabilir.

Cinsel ilişkiler ve ahlaki sapmalar, en tehlikelisi, cinsel sapmalardan kaynaklanan “psiko-sosyal bozukluklar” ve kazanılmış bağışıklık eksikliği sendromu⁸⁵ gibi öldürücü hastalıklar olan pek çok sorunlara yolaçar. 1980’li yıllardan itibaren İngiltere ve Amerika’da görülmeye başlayan ve zamanla tüm ülkelere yayılan bu tehlikeli fenomenler günümüzde insanlığın ruh sağlığını tehdit etmektedir.

Cinsel tahrik içeren film ve fotoğraflara bakmak ruhsal hijyeni tehdit eden diğer etkenler arasındadır. Enformasyon aracı olarak internetin eksen rolü kimseye gizli değildir, bununla birlikte onun olumsuz etkilerine de göz yumulamaz.

Eğer bireyler cinsel ihtiyaçları gidermede ahlaka, değerlere ve dini normlara bağlı kalırlarsa böyle hastalıklar azalacaktır. Ama gerçek şudur ki, bir yandan çağımızdaki yaygın ilişkiler ve benzersiz insan trafiği cinsel hastalıkların intikal ihtimalini arttırmaktadır; diğer yandan da kimi bireyler ahlaki ilke ve kriterlere aşına değildir veya bunlara uymamaktadır.

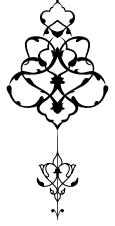
Bu bakımdan toplumda sağlıklı ilişki eğitiminin verilmesi ve internet, uydu, film vs. araçlarından yararlanma alanında stratejiler oluşturulması zorunluluğu vardır. Bu eğitimler ve planlamalar, kız ve erkek çocukları arasındaki serbest ilişkilerden kaynaklanan başıbozukluk ve korunmasızlığın önünü büyük ölçüde alabilir.

3. Psikolojik İhtiyaçlar

Biyolojik ihtiyaçların insan hayatında büyük önemi vardır. Fakat psikolojik ihtiyaçlar psikologların çok daha fazla dikkatini çekmiştir. Geçmişte insanın ihtiyaçlarının hiyerarşik zincir biçiminde ortaya çıktığı sanılıyordu. Maslow’un ihtiyaçlarla ilgili kategorilendirmesi tam anlamıyla bu yaklaşım temelindedir.⁸⁶ Fakat bugün psikologların algısı,

⁸⁵ Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)

⁸⁶ Burger, J. M., *Personality*, 1997, s. 328-329.



beşeri ihtiyaçların, içiçe girmiş ve birbiriyle bağlantılı biçimde incelikli, karmaşık ve kesintisiz olduğudur. Bazen bireyler üst düzeydeki ihtiyaçlarını gidermeyi başarabilir, oysa henüz daha aşağı düzeylerdeki ihtiyaçların üstesinden gelmemişlerdir. Mesela sanayileşmemiş toplumlarda halk şiddetli açlık çekiyor olabilir ve yaşamak için başını sokacak bir yuvası belki yoktur, ama sağlam toplumsal bağları ve “kendine saygı duyma”yı teminde üst düzeydedirler. O halde ister bireysel sahada olsun, ister toplum ölçeğinde ve bireysel ilişkilerde olsun psikolojik ihtiyaçlar özel bir öneme haizdir. Bu bölümde önce bireysel ihtiyaçların ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceleyeceğiz, daha sonra da bireyler arası ihtiyaçları tartışmaya açacağız.

3.1. Emniyet İhtiyaçları

Fizyolojik ihtiyaçlar iyi karşılanırsa, genel olarak emniyet ihtiyaçlarının⁸⁷ parçası olarak kategorilendirebileceğimiz bir dizi yeni ihtiyaç ortaya çıkar. Güvenlik⁸⁸, istikrar⁸⁹, aidiyet, korunma⁹⁰, kanun ve nizama ihtiyaç⁹¹, muktedir bir hâmiye sahip olmak vs. bu listede yer alır. Maslow (1971), emniyet ihtiyacının çocukluk döneminden itibaren ortaya çıktığına inanır.⁹² Bu ihtiyacın karşılanması, birinci derecede, sağlam ailevi ilişkilerde emniyetin olmasına bağlıdır. Samimi bir ilişkinin varlığı ve güvenli bir çevrenin hazırlanması, dünyanın çocuğun gözüne düzenli ve öngörülebilir görünmesini sağlar. Böylelikle değişimlerle ve yeni tecrübelerle dolu bir dünya ile yüzyüze olabilecek ve bunlarla yanyana yaşayabilecektir.⁹³ Ebeveynin beklentilerinin onların eğitim yöntemleriyle aynı istikamette olması çocuğun emniyet hissini artırır. Genel olarak normal ve sağlıklı bireylerin bu ihtiyacı çocukluk döneminde güzelce karşılanmıştır. Bunun yanı sıra yetişkinlikte sergilenen sigorta, tasarruf, meslek seçimi gibi bazı davranışların varlığı muhtemelen bu ihtiyaca bağlıdır.⁹⁴ Bu, güvenlik

⁸⁷ Safety needs

⁸⁸ Security

⁸⁹ Stability

⁹⁰ Protection

⁹¹ Need for structure, need for order

⁹² Fesnbach, *Personality*, 1998, s. 167-168.

⁹³ Pringle, *Niyazhâ-yi Kudekan-i Durnuma-yi Ferdi*, s. 61.

⁹⁴ Hodapenahi, *Engizeş ve Heyecan*, s. 172.

ihtiyaçlarıyla ilgili faaliyetlerin insan davranışlarının büyük kısmını içerdiğini ve hemen hemen davranış tekeline sahip organizasyon gücü olarak hareket ettiğini göstermektedir. Toplum sahnesinde ne zaman bir tehdit ortaya çıksa güvenlik ihtiyaçları çok acil bir hal alır ve asli uyarıcı olarak bireyleri güvenliği sağlamaya zorlar. İnsanlar böyle bir durumda adeta güvenlik için yaşayan kişiler biçiminde tarif edilebilir.

Güvenliği tehdit eden etkenler: İptidai insanın tabiat güçleri karşısında boyun eğmiş ve sığınaksız olması gibi, günümüz insanı da kendisinin ürettiği toplumsal ve ekonomik güçler karşısında takatsiz ve sığınaksızdır. Gıda maddelerinin yokluğu ve eksikliği, işsizlik, aşırı nüfus artışı, savaş ve güvenlik sorunu, göç, doğal hadiseler, etnik arındırma, aile düzeninin bozulması, terörizm, AIDS gibi tehlikeli hastalıkların küreselleşmesi birey ve toplumun güvenliğini çeşitli boyutlarda müşkül durumda bırakan ve insanlığın sağlığını tehdit eden etkenlerdir.

Güvenlik krizi ve ruhsal hijyen: Güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmaması insan hayatının değişik yönlerini etkisi altına alabilir ve bireylerin ruhsal hijyeni için kaçınılmaz sonuçlar doğurabilir. Maslow, araştırmalarında “nevrotiklik” ile güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmaması arasındaki ilişkiyi keşfetmiştir.⁹⁵ Pestonjee, araştırmasında ruhsal bozuklukların dikkat çekici yüzdesinin bir şekilde bireysel ve toplumsal güvenlik yoksunluğuyla ilişkili olduğunu buldu. Ulaştığı sonuç şuydu ki, emniyetsizlik ve bundan kaynaklanan baskı hissi (stres) “kendine saygı”yı kaybetmeyi beraberinde getirmektedir ve bu da bireylerin adaptasyonu üzerinde iz bırakmaktadır.⁹⁶

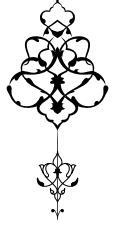
3.2. Kimlik⁹⁷ Duygusuna İhtiyaç

Kimlik, başkalarıyla ortak yönleri bulunmasına rağmen onlardan ayrılan birey olarak ben idrakine olan umumi ihtiyacı göstermektedir. Kimlik, daima iki karşıt durumla tanımlanır: Benzerlik ve farklılık. Bu nedenle dünyadaki her birey diğerlerinin benzeridir (benzerlik) ama aynı zamanda bireye has ve ayırdedici özellikleri vardır (farklılık). Kimlik, bir bakıma

⁹⁵ Davison, G., *Abnormal Psychology*, s. 129-136.

⁹⁶ Pestonjee, D. M., *Stress and Coping*, London: Sage Publication, 1999, s. 171.

⁹⁷ Identity



kendine bakıştır: kişinin birtakım yönlerine işaret taşıyan ve genellikle bireyin kendine, makamına ve konumuna dair açık bir tasavvura sahip olması, bedeni ve kişisel yeterliliği konusundaki idrak ve duygularını içeren kendisine bakış. Diğer yönden ise kendisiyle başkaları arasındaki ilişkiyi somutlaştıran dışarıya bakıştır.

Kimlik sahibi olmaya ihtiyaç çocukluktan başlar, ama ilk gençlik döneminde zirveye ulaşır ve telaş genç insanın halet-i ruhiyesi ve düşüncesi üzerinde öylesine iz bırakır ki onu, kimlik kazanma yolunda yorulmak bilmez bir koşuşturmaya zorlar. Erich Fromm'un inancına göre kimlik duygusu ihtiyaç insanın varlık koşullarından doğar, en şiddetli gayret ve çabaların kaynağıdır. İnsanlar bir topluluğun parçası olabilmek ve sonuçta da bir kimliği hissedebilmek için hayatlarını tehlikeye atar, aşklarından vazgeçer, özgürlüğü görmezden gelir, fikir ve düşüncelerini feda eder. Fromm açısından kimlik kazanmak insan için öylesine önemli ve hayatidir ki eğer bu ihtiyacı doğru dürüst karşılayamazsa ruh sağlığı da olamayacaktır.⁹⁸ Erikson da kimlik kazanmanın insanın temel ihtiyaçlarından biri olduğuna inanır ve gençlik aşamasında büyük önem taşır.⁹⁹

Kişi bu devrede, geçmişe bağlılığa ilaveten gelecekle ilgili oryantasyonu da kapsayan anlamlı bir benlik varsayımını şekillendirmelidir. “Ben” kimliği, bilinçli tecrübe edilen bir duygudur. Erikson'un görüşünde “ben” kimliğine dair güçlü bir duygunun oluşturulması ve muhafazasının çok büyük önemi vardır. Çünkü birey ancak bu durumda ruh sağlığını temin edebilir.¹⁰⁰

Kimlik kazanmanın ruh sağlığı üzerinde nasıl etki bırakacağı konusunda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bir araştırmada, gençlik döneminde güçlü kimlik kazanılmasının orta yaşlardaki daha fazla ruh sağlığı, alışkanlık ve adaptasyonda etkili olup olmadığı mevzusu incelenmiştir. Bu iş için üniversitenin ikinci ve üçüncü sınıftaki öğrencilerden bir grupta kimliğin gücüne dair bir ölçüm gerçekleştirdiler. On-yedi yıl sonra, somut olarak ruhsal hijyenin bileşenlerinden bazılarını değerlendirdikleri başka bir ölçümü aynı grup üzerinde uyguladılar. So-

⁹⁸ Fromm, *Camia-i Salim*, s. 72 ve 73.

⁹⁹ Eysenck, M. W., *Psychology a Student's Handbook*-Psychology Press, 2000, s. 475.

¹⁰⁰ Freeman, *Personality, Description, Dynamics and Development*, s. 376-378.

nuçlar gösterdi ki güçlü kimlik kazanma ile ruhsal hijyen arasında bağ mevcuttur. Kimliğin biçimlenmesine bakarak bireylerin adaptasyon bakımından hayatta ve evlilikteki mutluluk ve işlevsellik duygusunun nasıl olacağı öngörülebiliyordu.¹⁰¹ Marcia, kendi araştırmalarında, kimlik kazanamamanın hayatın gerçeklerine karşı koyma ve başkalarıyla irtibat kurmada ciddi sorunlara yol açtığını buldu.¹⁰² Kimlik krizi yaşayan bireylerin daha fazla oranda aile içi çatışmaları tecrübe ettiği görülmektedir. Bu sorunun başlangıcı, ilk gençlik devresinin sonlarıdır. Birey, kimlik krizinin devam etmesi durumunda zaman içinde anksiyete ve depresyona maruz kalır ve hayatının doğal akışı sekteye uğrar. Düzenli olarak halden şikayet eder, hayatındaki değerler onun için anlamsızlaşır, eğitim dalını veya mesleğini seçmede sorun yaşar.

3.3. Otonomiye İhtiyaç

Otonomiye¹⁰³ ihtiyaç insanın psikolojik ihtiyaçlarından biridir.¹⁰⁴ Erikson, otonomi kavramını, insanın bireysel olarak katettiği ayrı iradeyle yaşadığı süreci tarif etmek için kullandı. Erikson'un teorisine göre otonom davranış, normal ve zaruri davranıştır. Bunun karşısında kuşku ve tereddüt yeralır. Otonominin ilk temelleri, hayatın ilk aşamalarında başkalarının çocuğa tepkileri yoluyla atılır. Bu görüşe göre aile ve okul çevresi, toplumsal şartlar bireyin otonomiye duyduğu ihtiyacı hangi oranda destekliyorlarsa o nispette birbirlerinden farklıdır. Çevreler ve toplumsal koşullar bireyin otonomiye ihtiyacını destekliyorsa onlara "otonominin hâmisi çevreler"¹⁰⁵ denir.

Otonomiye ihtiyaç, her bireyin, başkaları ve çevredeki gelişmelerin onu belirlemesi yerine kendisinin karar verici olmasını istemesine işaret etmektedir. Otonomi, birkaç seçim konusunda karar alma imkanına kavuştuğumuzda doğrulanır. Bazı yazarlar, otonomiye ihtiyacı karşılanmış bireyi otonom olmayan bireyden ayırdetmek için kuklalar (pawns)

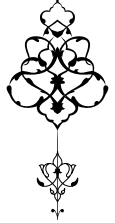
¹⁰¹ Carver, *Perspectives on Personality*, s. 301-303.

¹⁰² Marcia, "Identity in adolescence" in J. Adelson (ed.) *Handbook of Adolescent Psychology*, s. 159.

¹⁰³ Autonomy

¹⁰⁴ Carver, *Perspectives on Personality*, s. 105.

¹⁰⁵ Autonomy-supportive environment



karşısında orijinaller (origins) kavramını kullanır. Otonomiye ihtiyaç ile ruhsal hijyen arasında olumlu bir ilişki bulunduğu anlaşılmaktadır. Kimi yazarlar, bireylerin aldığı ödüller konusunda otonominin rolünü araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlar göstermektedir ki, bir tür ödül olan seçimde özgürce davranan bireyler ruhsal hijyen açısından çok daha yüksek basamaklardadırlar. Diğer bazıları da süre sonu ve zaman kısıtları üzerine araştırma yaparak zaman kısıtı belirlemenin ruhsal hijyen üzerinde olumsuz etkisi bulunduğunu raporlamıştır. Başka araştırmacılar da kendi incelemelerinde, bireylerin çeşitli alanlarda seçim ve karar verme özgürlüğünden yararlanma oranı ile ruhsal hijyen düzeyi arasında ilişki bulunduğunu sonucuna varmışlardır. Yani bireylere iş, ders sınıfları ve spor faaliyetleri çevrelerinde, aile ve toplum çevresinde orijinal biçimde muamele edildiği, karar verme ve katılım için daha fazla fırsat tanındığında onlar da aktif biçimde işe sarılacak, hedefler ve girişimlerde kişisel sorumluluk alacaklardır. Sonuçta da tatmin duygusuyla yüksek düzeyde kendine güven ve kendine saygı sahibi olacaklardır. Fakat bireylere kuklaymışlar gibi davranılır ve işinde otonomi ve özgürlük elinden alınırsa bu durumda edilgen ve tepkisel hareket edeceklerdir.¹⁰⁶

3.4. Öne Geçmeye İhtiyaç

Öne geçmeye¹⁰⁷ ihtiyaç, rekabet etmek için iyi işler yapma ve başkalarının önüne geçme eğilimidir.¹⁰⁸ Murray'nin bu ihtiyacı kendi listesine almasından sonra elli yıl boyunca yaygın biçimde çeşitli alanlardan araştırmacılarca inceleme konusu yapıldı.¹⁰⁹ Araştırmacıların yaptığı ilk iş, öne geçme ihtiyacının ölçümü için muteber teknikler bulmak oldu.¹¹⁰ Öne geçme ihtiyacının ölçüm teknikleri hazırlandığı sırada öne geçme ihtiyacının diğer değişkenlerle irtibatını inceleyebilme imkanı ele geçti.

Öne geçme ihtiyacı ve bireylerin etkin işlevi: Reeve'e göre (2001) öne geçmeye ihtiyaç konusunda üst düzeye ve alt düzeye sahip bireyler arasında çeşitli alanlarda farklılık vardır. Öne geçmeye yüksek ihtiyacın

¹⁰⁶ Reeve, *Understanding Motivation and Emotion*, s. 88-89.

¹⁰⁷ Achievement

¹⁰⁸ Schultz, D., *Theories of Personality*, Brooks, 1989, s. 204.

¹⁰⁹ Benner, D. G., *Baker Encyclopedia of Psychology and Counseling*, 1999, s. 36-39.

¹¹⁰ Phares, *Introduction to Personality*, s. 413.

birkaç alanda bireylerin etkin işleviyle ilişkisi vardır. Yüksek öne geçme ihtiyacına sahip bireylerde gerçek hedefler sözkonusudur. Riske girerler, davranışlarının sonuçlarından azami yararlanma ve feedback arayışı içindedirler. Kişisel sorumlulukları yüksektir ve öne geçme ihtiyacını tatmin için bütün fırsatların peşindedirler. Şiddetli rekabetten kaçınırlar ve liyakat sahibi kimseleri seçmeyi tercih ederler. Öne geçme ihtiyacında üst düzeyin insanları, çalışma sırasında çetin ödevlere karşı azami direnç ve ısrar gösterirler. Büyük sorunları çözmeye çabalar ve eğer eski bir teknik iş görmezse çeşitli yaklaşımları denemeye daha fazla eğilim duyarlar.¹¹¹ Kendine güvende zirvededirler ve işlerini tek başına yapmayı severler.¹¹² Öne geçme ihtiyacının, bireylerin başarısızlık karşısında sergilediği stabil ölçütle olumlu ve anlamlı irtibatı vardır. Öyle ki öne geçme ihtiyacının insanları başarıya eğilimli olduklarından başarısızlıktan kaçınma motivasyonunu da akıllarında gezdirirler. Başarısızlıktan kaçınmaya eğilim, bireyleri, kendine saygıyı kaybetme karşısında kendini, toplumsal saygıyı ve utanma korkusunu savunmaya motive eder.¹¹³

Öne çıkma ihtiyacı, toplumların gelişimi ve olgunlaşması: Dayanışma araştırmalarına dayanan kanıtlar, öne çıkma ihtiyacının toplumların tüm kazanımları ve ilerlemeleriyle irtibatlı olduğunu göstermektedir. McClelland ve çalışma arkadaşları, tüm dünyada 23 değişik kültürü temel alan öne çıkma ihtiyacına özgü düzeyleri numaralandırmak için teknikler üretmiştir.¹¹⁴ Onlar, bir toplumda çeşitli düzeylerdeki öne çıkma ihtiyacının istikrarlı kültürel güçle ilişkili olduğunu buldular. De Charles ve Müller, araştırmalarında, çocukların kitaplarındaki ilerlemeyle ilgili illüstrasyonların onların yetişkinlikteki ilerlemesi üzerinde etkili olduğu sonucuna vardılar. McClelland çocukların kitaplarında görülen öne çıkmaya ihtiyaç ile 1925-1950 arasındaki elektrik üretimi (ilerlemenin göstergelerinden biri) arasında bağlantı keşfetti.¹¹⁵ Öne çıkma ihtiyacı birkaç alanda etkin fonksiyon ve kendine güveni güçlendirmekle ilişkili olduğundan bireyler, güçleri yapıcı faaliyetler yönünde gelişecek şekilde yönlendirilebilirler.

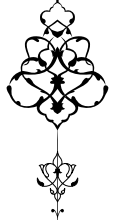
¹¹¹ A.g.e., s. 157.

¹¹² Glover ve Browning, *Revanşinasi-yi Terbiyyeti: Usûl ve Karbord*, s. 283.

¹¹³ Reeve, *Understanding Motivation and Emotion*, s. 157.

¹¹⁴ Carver, *Perspectives on Personality*, s. 201.

¹¹⁵ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 199.



3.5. Bilişsel İhtiyaçlar: Bilmek ve Anlamak

Bilme ve anlama ihtiyacı insanın tabiatından bir kısımdır. Maslow bu konuda şöyle der: Bilme ve anlama ihtiyacı, ihtiyaç hiyerarşisinin bir parçası değilse bile insanın, bizi karşılamaya zorlayan fitri ihtiyaçları olarak ele alınmalıdır.¹¹⁶ Psikologlar, insanda bu ihtiyacın varlığını teyit eden birtakım kanıtlara değinmektedirler: Bireyler, özellikle de çocuklar üzerinde yapılan deneysel araştırmalar, hiç nedensiz ve sırf merak-tan aktif biçimde çevrelerini keşfetmeye giriştiklerini göstermektedir.¹¹⁷ Buna ilaveten, insanların bilimsel araştırma ve tahsil yaparken aslında kendi hayatlarının değerini arttırmaya odaklandıklarına dair birçok tarihsel referans mevcuttur. Bu nedenle bu ihtiyaçları biyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyaçlarına bile öncelikli sayarlar.¹¹⁸

Dini öğretilerde de tanıma ve bilme insanın temel bir ihtiyacı olarak gözönünde bulundurulmuştur.¹¹⁹ İslami öğretilerde de her amelin tanıma ve bilmeye bina edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. “Bilme ve tanımaya ihtiyaç duymayacağın hiçbir hareket ve iş yoktur.”¹²⁰ Bilmenin önemi nedeniyle İslam en çok vurguyu onu öğrenmeye yapmıştır.¹²¹ İslam’da, bir saat düşünmenin bir yıllık ibadetten daha üstün olduğu kabul edilmiş¹²² ve düşünmek, gören gözün hayatı olarak nitelenmiştir.¹²³

¹¹⁶ Hall, *Theories of Personality*, s. 326.

¹¹⁷ Pringle, *Niyazhâ-yi Kudekan*, s. 71-69.

¹¹⁸ *Zindeginame-i İlmi-yi Danişmendân-i İslami*, İbn Sinan, İbrahim; Hannan, *Tarih-i İlmi*, Dampipur.

¹¹⁹ “عن حسن بن علي عليه السلام عجب لمن يتفكر في مأكوله كيف لا يتفكر في معقوله” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 1, s. 218).

¹²⁰ “ما من حركة الا وانت محتاج فيها الى معرفة” (İbn Şu'be, Hasan b. Ali, *Tuḥfu'l-Ukul*, s. 119).

¹²¹ “اطلبوا العلم و لو بالصين” (Muttaki Hindi, *Kenzu'l-Ummal*, 28697);

“اطلبوا العلم من المهد الى للحد” (Tusi, *Emali*, s. 488); “العلم فريضة على كل مسلم” (Aynı yer).

¹²² “فكرة حياة قلب البصير” (Kuleyni, *Usulü Kafi*, c. 1, s. 28).

¹²³ “التفكر حياة قلب بصير” (Kuleyni, *Usulü Kafi*, c. 1, s. 28).

İslam, bilginin yayılmasına çokça dikkat çekmiştir. Çünkü insanların bilgi seviyelerinin yükselmesi, bilmenin kamusal bir şey haline gelmesine bağlıdır. İslami açıdan bilmenin özellikleri arasında her iki hayatın gerçeklerine, mutluluk etkenlerine ve kemale yönelmek vardır. Bu bakımdan İslami öğretiler, bireylerin hem bu hayatı daha iyi bir yer yapmak, onun hakikatlerinden yararlanmak ve varlığın lütuflarından istifade etmek için işe yarar ve zaruri bilgileri edinmeye odaklanması, hem de ebedi hayat için yararlı bilgileri elde etmesi ve öteki âlemden huzurlu ve tertemiz bir hayatı kazanabilmek için ölümden sonraki hayata yarayacak hakikatlerin bilgisini bulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu sebeple İslami öğretiler, kendini tanıma¹²⁴, Allah'ı¹²⁵ ve yaratılışın başlangıcının nasıl olduğunu tanıma, mead ve ölümden sonraki hayata girişin nasıl olduğunu tanıma, bireysel ödevleri ve bu dünya ve ahiret hayatı için faydalı diğer herşeyi tanımayı gerekli görmüştür. Rivayetlerden birinde insanların tanınması zaruri olan şeyler dört eksenle kategorilendirilmiştir: “Birincisi Rabbini tanımaktır, ikincisi kime ne iyilik yaptığını ve kime ne nimetler verdiğini bilmendir, üçüncüsü kimden ne istediğini bilmendir, dördüncüsü seni neyin dinden çıkardığını ve saptırdığını ondan uzak durman için bilmendir.”¹²⁶ İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Yaratılmış küçük ve büyük şeylere dikkatlice ve güzelce bak, hangisinin ne ihtiyacı olduğunu gör.”¹²⁷

Tanınmanın araç ve zeminleri insan için hazırlanmıştır. Ayet ve rivayetlerde ilim öğrenilmesi tavsiye edilmiştir. Allah, ihtiyaç konusu olan ilimleri öğrenmeye sırt çeviren, bilme ve anlamaya ihtiyacını susturan bireyler hakkında şöyle buyurmaktadır: “Bunlar cehalet, gaflet hastalığına,

¹²⁴ “معرفة النفس انفع المعارف” (Amidi, *Gururu'l-Hikem*, 319);

“غاية المعرفة ان يعرف المرء نفسه” (A.g.e., s. 222).

¹²⁵ “اول الدين معرفته و كمال معرفته التصديق به و كمال التصديق به توحيد” (Nehcu'l-Belağa, hutbe 1, s. 23).

¹²⁶ “اولها ان تعرف ربك و الثاني ان تعرف ما صنع بك الثالث ان تعرف ما اراد منك و

الرابع ان تعرف ما يخرجك من دينك” (Kuleyni, *Kafi*, c. 1, s. 50)

¹²⁷ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 3, s. 136.



kalp hastalığına, suizan, dalalet ve haktan sapma, körükörüne taklit ve yüzeyselliğe... yakanlanmışlardır.”¹²⁸

Psikologlar, araştırmalarında, bozukluk ve hastalıkların ana bölümünün bireylerin yanlış görüş ve inançlarından, bilişsel ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklandığı sonucuna varmışlardır.¹²⁹ Maslow klinik araştırmalarında, her bakımdan sağlıklı ama hayatında coşku ve heyecandan yoksun olduğundan acı çeken insanları betimler. Bunların sorununun temel sebebinin, fikri faaliyetleri bulunmaması olduğunu anlamıştı. Bu yüzden bu bireyler meydan okuyan bazı fikri faaliyetlere yakalandıklarında ruhsal açıdan şifa bulurlar.¹³⁰ Aynı şekilde insanlar, mantık dışı bilişsel süreçler yoluyla olayların cereyan etmesiyle kendileri için duygusal sorunlar üretirler. Hollon ve Kriss (1984) bilişsel süreçleri bilgisayardaki software gibi görür. Bilişsel süreçte ortaya çıkan bozukluk veya hatalar, fikirlerin muhtevasında olumsuz ve kaygılı önyargılar biçiminde kalır.¹³¹ Psikologların ulaştığı sonuç şuydu ki, bilişsel mahrumiyet (bilişsel ihtiyaçların karşılanmaması) ve yanlış tanımlar (bilişsel ihtiyaçların mantık dışı tatmini), bunların her ikisi de depresyon, kaygı, umutsuzluk duygusu ve nevroitiklik¹³², öfke ve saldırganlık, bireyler arası ilişkilerde uzlaşmazlık¹³³, boşluk hissi ve hayatı manasız görme gibi neticelere yolaçmaktaydı.¹³⁴ Bu bulgular, hepsinin ortak noktası bireylerin bilişsel ihtiyaçlarını doğru ve mantıklı biçimde karşılamak olan psikoterapi, konsultasyon ve ruhsal hijyendeki yöntemlerin teorik temellerini hazırladı. Hayattaki anlamı bulmak, anlamak ve bilmek çevreyle ilişki için yapısal bir konudur. Dolayısıyla mutluluk ve kemali, kendini gerçekleştirme ve ruh sağlığını elde etmek, tanıma ve anlamaya olan ihtiyacı karşılamaksızın mümkün değildir. Çünkü bu ihtiyacın giderilmesinde başarı sağlanmaması kişilik fonksiyonunu bozacaktır.¹³⁵

¹²⁸ Bu mevzuyla ilgili rivayetleri öğrenmek için bkz: Kuleyni, *Usûlü Kafi*, kitabı'l-akl ve'l-cehl.

¹²⁹ Prochaska, Norcross, *Nazariyyehâ-yi Revan-i Dermâni*, s. 408-434.

¹³⁰ *Theories of Personality*, s. 326.

¹³¹ Blackburn, *Şinâht-i Dermâni-yi Efsordegî ve İztrab*, s. 50.

¹³² Prochaska ve Norcross, *Nazariyyehâ-yi Revan-i Dermâni*, s. 410.

¹³³ Tavris, *Revanşinasi-yi Hışm*, yedinci bölüm.

¹³⁴ Frankl, *İnsan der Costecu-yi Ma'na* kitabında bu konuyu ele almıştır.

¹³⁵ *Theories of Personality*, s. 326-327.

3.6. Bilişsel Estetik İhtiyaçlar

İnsan fıtratı bakımından estetik olanı sever. Eflatun, Aristo¹³⁶, Schopenhauer¹³⁷, Croce¹³⁸, Cafarov¹³⁹, Fischer¹⁴⁰ ve diğerleri gibi filozoflar ve düşünürlerin eserlerinde estetiğe ihtiyacın çeşitli münasebetleri üzerine söz söylenmiştir. Maslow klinik araştırmalarında bazı bireylerin estetiğe özel bir ihtiyacı olduğunu tespit etti. Bunlar, çirkinlik ve kötülüğü gördüklerinde hasta olmakta, etraflarındaki çevre estetiğiyle de iyileşmekteydiler. Bu nedenle bilişsel estetik ihtiyaçlarını kendi ihtiyaç kategorilerine ekledi.¹⁴¹

Bu eğilim bütün insanlarda, hatta gerekli tüm araç ve imkanlardan mahrum ilk insanlarda bile görülmektedir. Onlardan geriye kalan izlerde bir tür estetiğe eğilim göze çarpmaktadır. O dönemin yorgun insanı taşlının üzerine ve mağara duvarlarına kazıdığı ve naksettiği şeylerle estetiğe ve sanata olan ihtiyacını sergilemiş ve ruhunu ıslah etmiştir. Üstad şehid Mutahhari, insanın bilişsel estetik ihtiyaçlarını izah ederken şöyle der:

“İnsan estetiği hayatının her alanına müdahale ettirir. Soğuk ve sıcak için elbise giyer ama aynı ölçüde renk ve dikim estetiğine de önem verir. Oturmak için ev inşa eder ama herşeyden çok evin estetiğini gözönünde bulundurur. Hatta yemek için serdiği sofraya, içine yemek koyduğu tabak, hatta kaplardaki ve sofradaki yemeği toplama düzeni, hepsi estetik usüle göredir. İnsan görünüşünün, adının, giysisinin, yazısının, şehrinin ve yaşadığı yerin güzel olmasını ister.”¹⁴²

Davranışı mükemmelleştirme, düzen, tertip ve uyuma ihtiyacı; şiir, müzik, edebiyat ve güzel sanatlara eğilimi, yani aslında insanlığın kültür ve medeniyetinin özünü bilişsel estetik ihtiyaçlar olarak yorumlamak mümkündür. Bilişsel estetik ihtiyaçlara dini metinlerde de özel bir

¹³⁶ Copleston, *Tarih-i Felsefe* (Aristo estetiği bölümü), s. 493-520; (Eflatun'un sanat t - orisi bölümü), s. 345-385.

¹³⁷ Schopenhauer, *Hüner ve Zibayınahti*.

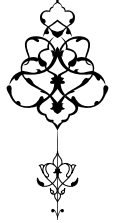
¹³⁸ Croce, *Külliyat-i Zibayınahti*.

¹³⁹ Cafarov, *Der Şinaht-i Hüner ve Zibayı*.

¹⁴⁰ Fischer, *Zaruret-i Hüner der Revend-i Tekamül-i İctimai*.

¹⁴¹ *Theories of Personality*, s. 326.

¹⁴² Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 277.



önem verilmiştir. Allah güzeldir ve güzeli sever.¹⁴³ Rivayetlerde insanın davranış, konuşma, giysi, hayat tarzı ve üslubunda güzele riayet etmesi tavsiye edilmiştir.¹⁴⁴ Belki de dinin bilişsel estetik öğretilerinin tümü insanın estetiği sevmeye ihtiyacına cevaptır ve onun ruhsal hijyenini sağlamak içindir.

Sanat ve ruhsal hijyen: Sanatta mevcut bulunan ona özgü zerafet ve güzellikler hesaba katıldığında, sanat insanın bilişsel estetik ihtiyaçlarını karşılayabilir; psikolog, psikiyatr ve ruhsal hijyen uzmanlarının imdadına yetişebilir. Sanatın, bilimsel ve karmaşık meseleleri ve mevzuları muhataba, özellikle de duygusal açıdan hayatında sorunlarla yüzyüze bulunan kimselere estetik ve keyifli biçimde izah etme kabiliyeti vardır. Sanatın ruhsal hijyendeki rolü, psikolojide birçok yöntemin ortaya çıkmasına kaynaklık etmiştir. Moreno sanat yoluyla bireyde ruh sağlığı ve huzurunun oluşturulabileceğine inanıyordu.¹⁴⁵

3.7. Kendini Gerçekleştirmeye ve Mükemmelleşmeye İhtiyaç

Hümanist okulda insan bireysel ihtiyaçlarının en üst basamağı, kendini gerçekleştirmeye¹⁴⁶ ve mükemmelleşmeye ihtiyaçtır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, psikolojide, Maslow'un teorisine göre insanın, potansiyel yeteneğine sahip olduğu şeye dönüşmesi gerektiğine işaretir.¹⁴⁷ Rogers

¹⁴³ "قال رسول الله صلى الله عليه وآله ان الله تعالى جميل يحب الجميل" (Muhammedi Reyşehri, *Müntehab-i Mizanu'l-Hikme*, s. 108).

¹⁴⁴ "قال الصادق عليه السلام البس و تجمل فان الله جميل يحب الجمال و ليكن من حلال" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 77, s. 59);

"قال رسول الله صلى الله عليه وآله ليأخذ احدكم من شاربه و الشعر الذى فى انفه و ليتعاهد نفسه فان ذلك يزيد فى جماله"

(Muhammedi Reyşehri, *Müntehab-i Mizanu'l-Hikme*, aynı yer);

"عن رسول الله صلى الله عليه وآله الجمال فى اللسان" (Tuhefu'l-Ukul, s. 37);

"الامام العسكرى صلى الله عليه وآله حسن الصورة جمال ظاهر" (Muhammedi Reyşehri, *Müntehab-i Mizanu'l-Hikme*, aynı yer).

¹⁴⁵ Moreno J. L., *Psychodrama*, 1985, c. 1, s. 65-66.

¹⁴⁶ Self-actualization

¹⁴⁷ Maslow, A., *Motivation and Personality*, (2. baskı), New York: Harper and Row, 1970b, s. 46.

da kendini gerçekleştirmeye ihtiyaçtan, insandaki temel ve köklü bir ihtiyaç olarak söz etmiştir. O, çiçeklenme ve fiiliyata geçmede tabiatın genel normunun varlığın yetenekleri olduğuna inanmaktadır. Ona göre insanın genetik yapısında kendini gerçekleştirmeye ihtiyacın temeli atılmıştır. Ama gelişim sürecinde bu temayül psikolojik bir mahiyet kazanmıştır. Ama gelişim sürecinde bu temayül psikolojik bir mahiyet kazanmıştır. Ama gelişim sürecinde bu temayül psikolojik bir mahiyet kazanmıştır. Ama gelişim sürecinde bu temayül psikolojik bir mahiyet kazanmıştır.¹⁴⁸

Maslow ve Rogers'ın görüşünde sağlıklı insan kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılamış kişidir. Dolayısıyla insanın tüm ihtiyaçları da karşılanırsa ama birey kendini gerçekleştirmeyi başaramamış ve çeşitli alanlarda güç ve kabiliyetlerini kullanamamışsa yine tatminsiz ve istikrarsız olacak, bu fiyasko duygusu onun ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiye yolaçacaktır. Kendini gerçekleştirme alanında yapılmış deneysel araştırmalar Maslow'un kendi çalışmalarıyla sınırlıdır. Bununla birlikte kendini gerçekleştirme veya onun yerine kullanabileceğimiz başka bir adlandırmanın ruh sağlığı ile ilişkisi, çok sayıda araştırmanın bulguları arasından çıkartılabilir.¹⁴⁹

3.8. Aidiyet ve Aşk İhtiyacı

İnsan ihtiyaçlarının bir bölümü başkalarıyla ilişkide anlam kazanır. Beşer, toplumsal bir varlıktır. Her birimiz doğum anından itibaren, aileden başlayarak toplum, millet, ırk ve bunların tamamından daha büyük bir gruptan, yani insanlık toplumundan oluşmuş ortak merkezli daireler biçiminde genişleyen birbirine bağlı toplumsal gruplardan birinin üyesi oluyoruz. Genel olarak başkalarıyla irtibat, bir bireyle dostça ilişki veya bir grupta edindiğimiz konum ve saygınlık aracılığıyla ihtiyaçlarımızın bir kısmı karşılanmaktadır. Başkalarıyla irtibatımız, ruhsal hijyenimiz sağlamak için oldukça önemlidir.

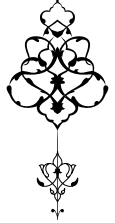
Maslow insanın ihtiyaçlarını kategorilere ayırırken (1970) aidiyet taşıma ve aşkı insanın temel ve yüce ihtiyaçları arasında saymıştır.¹⁵⁰ Fromm'un inancına göre (1955) "köklere sahip olma ihtiyacı"¹⁵¹ ve "iliş-

¹⁴⁸ *Theories of Personality*, s. 353-354.

¹⁴⁹ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 40-54.

¹⁵⁰ *Theories of Personality*, s. 324.

¹⁵¹ Rootedness



kili olma”¹⁵² tabiatla ilk bağlarımızın kesilmesinden kaynaklanmaktadır.¹⁵³ Bu konuda şöyle der: “İnsanlar tabiatla ilk ilişkilerini kaybettiklerinden türünün bireyleriyle yeni bir bağ oluşturabilmek için akıl ve hayallerini kullanmalıdırlar. Bu ilişkiye ulaşabilmenin idealist yöntemi, Fromm’un “üretken aşk”¹⁵⁴ olarak adlandırdığı ve keder, sorumluluk, saygı, tanıma içeren şeyin aracılığıdır. Onun inancına göre başkalarıyla irtibat, samimiyet ve aşk öylesine önemli ve zorunludur ki ruh sağlığı buna bağlıdır.¹⁵⁵ Aşk ve samimiyyetin her zaman cinsel ilişkiye dayandırılması gerekli değildir. Birçok aşk türü ve müşfik ilişkiler vardır: Ebeveynin çocuklarına aşkı, iyi dostların birbirine olan muhabbet ve samimiyyeti, yine bu cümleden olarak romantik aşk (cinsel çekimi içeren aşk)¹⁵⁶. Maslow da aşkı cinsel ilişkiyle eşitlemez. Ama cinsel ilişkinin aşka olan ihtiyacı ifade biçiminden biri olduğunu onaylar.¹⁵⁷ Ona göre aşka ihtiyacın üstesinden gelmede başarısız olunması ruhsal bozuklukların köklü nedenlerinden biridir. Fromm açısından sevgi besleme ve aşk duyma ihtiyacını karşılamada başarısızlık, “kendine hayranlık”¹⁵⁸ şeklinde adlandırdığı akıl dışı bir durumla sonuçlanır. Bu durumda bireyler etraflarındaki dünyayı algılamaya güç yetiremezler. Tanıdıkları tek gerçeklik zihinsel dünya, bireysel düşünceler, duygular ve ihtiyaçlardır. Odaklanmaları münhasıran kendilerine olduğu için kendilerini başkalarıyla veya etraftaki dünyayla ilişkilendiremezler.¹⁵⁹

Aşk ve muhabbete ihtiyaç ve bunun bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi araştırmacıların ağırlıklı olarak dikkatini çekmiştir. İlk araştırmalar “bağlanma ihtiyacı”¹⁶⁰ üzerinde yoğunlaşıyordu. Bağlanma ihtiyacı çok olan bireylerin daha az sevilebilir olduğu ortaya çıktı.¹⁶¹ Analizleri şöyleydi: Bağlanma ihtiyacı, dışadönüklük ve sevimlilikten kaynaklan-

¹⁵² Relatedness

¹⁵³ Fromm, *Camia-i Salim*, s. 37.

¹⁵⁴ Productive love

¹⁵⁵ Fromm, *Camia-i Salim*, s. 37 ve 43.

¹⁵⁶ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 282.

¹⁵⁷ Maslow, A. H., *Toward a Psychology of Being*, (2. baskı), New York: Van Nostrand Reinhold, 1968, s. 42.

¹⁵⁸ Narcissism

¹⁵⁹ *Theories of Personality*, s. 183.

¹⁶⁰ Need for affiliation

¹⁶¹ *Understanding Motivation and Emotion*, s. 168.

mak yerine, insanlar arasında reddedilme korkusundan kaynaklanmaktadır. Bağlanma ihtiyacını daha olumlu biçimde dikkate alabilmek için reddedilme korkusunun daha az kastedildiği aşk ve samimiyet ihtiyacına özel bir önem verildi. Bu yaklaşımda bağlanma ihtiyacı yerine, aşk ve samimiyete ihtiyaç sözkonusu edildi. Her halükarda önemli olan, bazı araştırmalarda değinildiği gibi, aşk ve bağlanmaya ihtiyacın ruhsal hijyendeki rolüdür. Bağlanmaya çokça ihtiyaç duyan bireyler, başkalarıyla ilişki kurduklarında çatışmadan kaçınırlar ve bencil değildirler. Bilakis işbirliği duyguları güçlüdür. Başkaları hakkında olumsuz yargıda bulunmazlar. Başkalarına baskı uygulamaktan ve hasmane ilişkiler kurmaktan kaçınırlar.¹⁶² Aşk ve samimiyet ihtiyacı birtakım araştırmalarda hümanist yaklaşımla izlenmiştir. Bulgular göstermektedir ki bireylerin kendine saygısı, başkalarıyla samimi ilişkilere sahip olmakla bağlantılıdır.¹⁶³ Bishop ve Inderbitzen araştırmalarında, başkalarıyla samimi ve dostane ilişkilerin ruh sağlığının birçok belirtileriyle ve “toplumsal adaptasyon”la olumlu bağı olduğu sonucuna varmışlardır.¹⁶⁴ Carr ve Schellenbach, farklı kültürlerden yaş gruplarındaki bireyler üzerinde yaptıkları araştırmalarında hayatın tüm dönemlerindeki yalnızlık duygusu sorununun temel bir mesele olduğunu tespit ettiler.¹⁶⁵ Buna karşılık başkaları tarafından reddedilme depresyon, anksiyete ve saldırganlık gibi büyük sorunları beraberinde getirmesi de mümkündür.¹⁶⁶

3.9. Başkaları Tarafından Saygıya İhtiyaç

Birçok kişilik teorisyeni “kendine saygı”dan insanın temel ihtiyacı ve sürekli elde etmeye çalışadığımız şey olarak söz etmiştir.¹⁶⁷ Bunların arasında Rogers ve Maslow bu ihtiyacın fevkalade önemli olduğunu

¹⁶² *Understanding Motivation and Emotion*, s. 172.

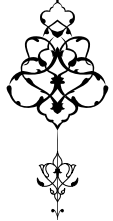
¹⁶³ Keef ve Berndt, T. J., “Relation of friendship quality to self-esteem in early adolescence”, *Journal of Early Adolescence*, 1996, c. 16, s. 110-129.

¹⁶⁴ Bishop, J. A. ve Inderbitzen, “Peer acceptance of friendship: An investigation of relation to self-esteem”, *Journal of Early Adolescence*, c. 15, s. 476-489.

¹⁶⁵ Carr M. ve Schellenbach, *Reflective Monitoring in Lonely Adolescence*, v. 111, s. 737-747.

¹⁶⁶ Merten, D. E., “Visibility and vulnerability: Responses to rejection by nonaggressive junior highschool boys”, *Journal of Early Adolescence*, 1996, c. 16, s. 5-26.

¹⁶⁷ Baker, *Encyclopedia of Psychology and Counseling*, s. 1084-1086.



düşünmekte ve şöyle inanmaktadır: Asıl hedef olumlu kendini gerçekleştirme¹⁶⁸ ve öz saygıya¹⁶⁹ ulaşmaktır. Bu hedefe ulaşmak için yetenekleri ve kapasitelerinin tamamından yararlanmalıdır. Clark ve Clemes de (1929) saygıya ihtiyacın önemini ve zarureti vurgulayarak şöyle demektedirler: “Saygıya ihtiyaç, özel bazı kimselere mahsus değildir. Aksine tüm insanlar, yaş, cinsiyet, kültür zemini, hayatlarındaki işin türü ve yönü ne olursa olsun saygıya muhtaçtırlar.¹⁷⁰ Saygıdan maksat, başkalarının birey için düşündükleri değer ölçüsüdür.

Maslow (1970) insanın ihtiyaçlarını tasnif ederken saygıya ihtiyacı insanın temel ve yüksek ihtiyaçlarından kabul etmekte ve onun önemi ve işlevi hakkında şöyle demektedir: “Saygıya ihtiyacın karşılanması, kendine güven, değer, güç, liyakat, yarar, dünyada verimli olma gibi olumlu duygularla sonuçlanır. Ama bu ihtiyaca önem gösterilmemesi aşağılanma, zaaf ve çaresizlik kabilinden duygulara yolaçar.¹⁷¹

Saygıya ihtiyacın değer ve önemi, sadece bize daha iyi hissetme imkanı tanınmasında değildir. Bilakis daha iyi yaşama, hayatın meydan okuyuşlarıyla daha iyi yüzleşme ve beğenilen fırsatlardan daha fazla nasiplenme fırsatı da verir. Saygı ihtiyacı karşılandığı zaman insanda kendine güven, kendine değer verme, yeterlilik, kabiliyet, liyakat ve kifayetten kaynaklanan hoşnutluk duygusu oluşur.

İslami öğretilerde saygı ve muhabbetin yeri: Saygı ve muhabbetin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri dikkate alındığında İslami öğretilerde bu konuya özel önem verildiği, müminler arasında yakınlık ve sevgi oluşturmaya, insanlara hoş üslupla ve güzel davranmaya vurgu yapıldığı görülecektir. İslam açısından saygı ve sevgi basit ve duygusal aşamadan başlamalı, sonraki aşamalarda daha fazla basiret ve tanımayla derinleşmelidir. Böylece sevgi besleme ve muhabbet bireyler arasında tüm davranışlarda tecelli edebilecektir. İslam açısından saygı ve sevgi en büyük rolü ideal toplumu kurmada oynayacaktır. Sevginin değeri, İmam

¹⁶⁸ Self-actualization

¹⁶⁹ Self-regard

¹⁷⁰ Clemes ve Clark, *Reveşhâ-yi Takviyyet-i İzzet-i Nefs der Novcevanan*, s. 11.

¹⁷¹ Maslow, *Engizeş ve Şahsiyyet*, s. 82.

Sadık'ın (a.s) "Din sevgiden başka bir şey mi?"¹⁷² ve İmam Bakır'ın (a.s) "Din sevginin ta kendisidir ve sevgi dinin ta kendisidir"¹⁷³ buyurması ölçüdeğindedir. Allah Rasülü (s.a.a) şöyle buyurmuştur:

"Canım elinde olana yemin olsun ki, iman etmedikçe cennete giremezsiniz. Birbirinizi sevmedikçe de iman etmiş olmazsınız."¹⁷⁴

Bu sebeple İslami ve insani yaşamak isteyen bir toplum sadakat, sevgi, aşk, samimiyet, dayanışma ve işbirliğine dayanmalıdır. İslami öğretilerde saygı ve sevgiyle ilgili detay ve inceliklerin dikkatle altı çizilmiştir. İslam, en yakın akrabalarından, toplumun en uzak bireylerine kadar insanlar arasında duygusal bağlar kurmak için son derece net birçok düstur göstermiştir. Sevgi ve saygıyla ilgili toplumsal âdet ve gelenekler İslam ahlakında çok kapsamlıdır.

4. Manevi İhtiyaçlar

İnsanın biyolojik ve ruhsal ihtiyaçlara ilaveten, "manevi ihtiyaçlar"¹⁷⁵ denilen başka ihtiyaçları da vardır. Jung manevi ihtiyaçları insan sağlığının boyutlarından biri olarak dikkate almış ve şöyle demiştir: "Geçen 30 yıl boyunca dünyanın çeşitli milliyetlerinden birçok kişi benimle istişare etti. Ömrümün ikinci yarısında yaşayan hastalar, yani 35 yaştan sonrakiler arasında bir tek hasta bile görmedim ki aslında sorununu hayatında bir dini eğilime ihtiyaç olmasın. İnancıma göre onlar, manevi ihtiyaçlarını karşılamadıkları için ruh hastalıklarına yakalanmışlardı. Sadece dine döndükleri ve manevi ihtiyaçlarını tatmin ettiklerinde bütünüyle şifa bulabildiler."¹⁷⁶ Geçen on yıllar boyunca teorisyenler muhtelif alanlarda insanın manevi ihtiyaçlarından oluşan uzun

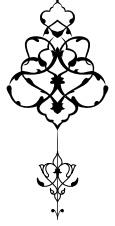
¹⁷² "هل الدين الا الحب" (Muhammedi Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 2, s. 215).

¹⁷³ "الدين هو الحب و الحب هو الدين" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 66, s. 238)

¹⁷⁴ "و الذى نفسى بيده لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا و لا تؤمنوا حتى تحابوا" (Nuri, *Müstedreku'l-Vesail*, c. 8, s. 362)

¹⁷⁵ Spiritual needs

¹⁷⁶ Nihad-i Numayendegi-yi Makam-i Muazzam-i Rehberi der Danişgah-i Ulum-i Pezeşki-yi İran, *İslam ve Behdaşt-i Revan*, c. 1, s. 194.



bir listenin varlığını apaçık görüyordu. Bu ihtiyaçlardan bir kısmı birçok araştırmacının ilgisini çekmişti.¹⁷⁷

4.1. Manevi İhtiyaçların Listesi

Fitchett, Burton ve Sivan (1979) manevi ihtiyaçların sahasını tam olarak belirleyebilmek amacıyla 20-89 yaşları arasındaki bireyler üzerinde bir araştırma yaptılar. Bu çalışmada deneklerin yüzde 88'i en az üç tür manevi ihtiyacın adını saydı. Araştırmacılar cevapları çözümleyip analiz ettikten sonra manevi ihtiyaçları üç eksenle gruplandırıdılar:

- 1) Dini inanç ihtiyaçları¹⁷⁸,
- 2) Dini davranış ihtiyaçları¹⁷⁹,
- 3) Dini sosyal destek ihtiyaçları¹⁸⁰.

Dini inanç ihtiyaçları, Allah'ın hazır bulunduğu, hayattaki hedef ve manayı kavrama ve ölümden korku duymama ihtiyacı gibi konuları kapsamaktadır. Dini davranış ihtiyaçları, dua ve yakarış, menasik ve ibadetleri yerine getirme ihtiyacı, dini merasimlere katılma ihtiyacını içermektedir. Dini sosyal destek ihtiyaçları katmanında dini gruplarda birbirini denetim altında tutma, mabetlere ve toplu ibadetlere gitme gibi ihtiyaçlar ve dini liderlerle görüşme ihtiyacı yer tutar. Manevi ihtiyaçları tasnif etmek için bir sonraki çaba Koenig'den geldi. Koenig ruhsal ve manevi ihtiyaçları üç grupta kategorilendirdi. Bunu, ihtiyaçların, bireyin kendisi, başkaları veya Tanrıyla ilgili olması bakımından birbirinden ayırarak yaptı. Koenig'in psikolojik ve manevi ihtiyaçlar listesi 3.1 tablosunda gösterilmiştir.

¹⁷⁷ Harrison, M. O., *International Review of Psychiniatry*, Mayıs 2001, c. 13, sayı 2, s. 86-93.

¹⁷⁸ Religious belief needs

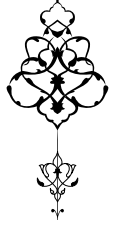
¹⁷⁹ Religious practic needs

¹⁸⁰ Religious social support needs

3.1. tablosu: Koenig'in psikolojik ve manevi ihtiyaçlar listesi

Kendisiyle ilgili ihtiyaçlar	Anlam ve hedefe sahip olmaya ihtiyaç Fayda sağlama duygusuna ihtiyaç Görüş ve bilgiye ihtiyaç Umuda ihtiyaç Yoksunluk ve değişimle yanyana gelince desteğe ihtiyaç Başkalarına bağımlılığı dengelemeye ihtiyaç Zor ve etin şartlara tahammüle ihtiyaç Şeref ve haysiyete ihtiyaç Duygularını açığa vurmaya ihtiyaç Mutluluğa ihtiyaç Geçmişle irtibata ihtiyaç Yakınlarının ölümünü kabullenme ve tahammüle ihtiyaç
Başkalarıyla ilgili ihtiyaçlar	Başkalarıyla sosyalleşmeye ihtiyaç Başkalarına sevgi ve hizmete ihtiyaç Başkalarını affetmeye ve hatalarına göz yummaya ihtiyaç Dostların ölümüne ve ayrılığına tahammüle ihtiyaç
Tanrıyla ilgili ihtiyaçlar	Tanrının varlığına dair kesin bilgiye ihtiyaç Tanrının yanıdaşımda olduğuna inanmaya ihtiyaç Tanrının hazır bulunduğunu idrake ihtiyaç Tanrının şartsız sevgisini idrake ihtiyaç Kendisi ve başkaları hakkında Tanrının huzurunda duaya ihtiyaç Kitab-ı Mukaddes'i okuma ve onunla amel etmeye ihtiyaç İbadete ihtiyaç

(Koenig'ten nakille, 1998, s. 325)



Bu tasnifin olumlu yönlerinden biri, sırf psikolojik ihtiyaçların yanında manevi ihtiyaçlara da yer vermiş olmasıdır. Ama araştırmanın yalnızca belli sayıda insan üzerinde uygulanması ve kapsamlı bir proje olmaması bakımından insan ihtiyaçlarına dair muteber bir kategorilendirme ve liste olarak dikkate alınamaz.

Diğer bir araştırma manevi ihtiyaçlar alanında Koenig tarafından gerçekleştirilmiştir. Koenig sağlıklı insanların hayatları üzerinde çokça çalışarak hayatlarında önemli olan manevi ihtiyaçları analiz edip kategorilendirdi. Ondört manevi ihtiyacı aşağıdaki şekilde sıraladı:

1. Hayatta hedef, anlam ve umuda ihtiyaç

2. Ortam ve şartları aşmaya ihtiyaç: İnsanın hayatında önüne tahammülü hayli güç olan şartlar ve ortamlar çıkabilir. Mesela her gün insanın güçsüzlüğünü artıran ve sonunda ölümle sonuçlanacak olan dermansız bir hastalık gibi. İnsan acı veren bu şartları aşabilmeye ihtiyaç duyar ve bütün dikkatini görülmeyen şeyler üzerinde yoğunlaştırır. Çünkü görünenler fani ve geçicidir.

3. Yoksunluğa tahammüle ihtiyaç: Sağlığı, mesleği, bağımsızlığı, sosyal konumu kaybetmek, ailevi rollerden yoksunluk, para kaybetmek, bizim için önemli olan eş veya başkalarının yokluğu bizde bir tür başarısızlık, yetersizlik ve yalnızlık duygusu oluşturur. Bu olaylara bizim için tahammül edilir hale gelebilecek anlamı vermeye ihtiyaç duyarız.

4. Özsaygıyı koruma yoluyla içsel ve dışsal yapıların sürekliliğine, tek parçalılığına, toplumsal iletişimi ve tanınmanın işlevini korumaya ihtiyaç

5. Dini davranışların desteklenmesine ve itibar görmesine ihtiyaç: Bireyler hayatlarında manevi bir çevreye ve dini davranışları teşvik edip destekleyen kimselere ihtiyaç duyarlar.

6. Dini davranışlarla meşgul olmaya ihtiyaç: Bireyler dini bir çevreye ve onların dini davranışlarını destekleyecek kişilere ihtiyaç duymalarına ilaveten, kendileri de dua, namaz, Kitab-ı Mukaddes'i okuma gibi dini davranışlarla meşgul olmalıdırlar.

7. Kendine değer verme duygusuna ihtiyaç

8. Şarta bağlı olmayan dostluğa ihtiyaç: Bireyler sevginin konusu olmaya ve sevilmeye ihtiyaç duyarlar.

9. Öfke ve itirazını ifade etmeye ihtiyaç

10. Tanrının yanımızda olduğunu hissetmeye ihtiyaç

11. Başkalarına aşk duymaya ve hizmet etmeye ihtiyaç

12. Minnettar olmaya ihtiyaç: Koenig'e göre ruhsal ve manevi sağlık için bir tek yol varsa, o da insanın minnettar olmasıdır.

13. Bağışlama ve bağışlanmaya ihtiyaç

14. Ölüm ve ölmek için hazır olmaya ihtiyaç

Koenig açısından bu ihtiyaçların karşılanması bireyde ruh sağlığının gelişmesinin sebebidir.¹⁸¹

Her ne kadar araştırmacılar birkaç on yıl çerçevesinde manevi ihtiyaçlara özel bir önem göstermiş ve manevi ihtiyaçlar konusunda birkaç kategorilendirme ve liste hazırlamışsa da manevi ihtiyaçlar için kapsamlı bir liste ve kategorilendirme mevcut değildir. Buna ek olarak araştırmalar İslam dışı kültürlerde ve maneviyat kavramına ait kendine özgü bir kavrayış gözönünde bulundurularak yapılmıştır. Bu nedenle bu ihtiyaçlardan kimisinin kelimenin gerçek anlamıyla manevi ihtiyaçlarla ilgisi yoktur. Manevi ihtiyaçların açık karşılığı olan bazı ihtiyaçlar bu kategorilendirmelerde ihmal edilmiştir. Manevi ihtiyaçlarla ilgili olarak ortaya konan listeler ve kategorilerde mevcut eksiklikler gözönünde bulundurulduğunda İslami kaynaklara bakılarak yeni bir tasnifin hazırlanması zorunluluğu hissedilmektedir.

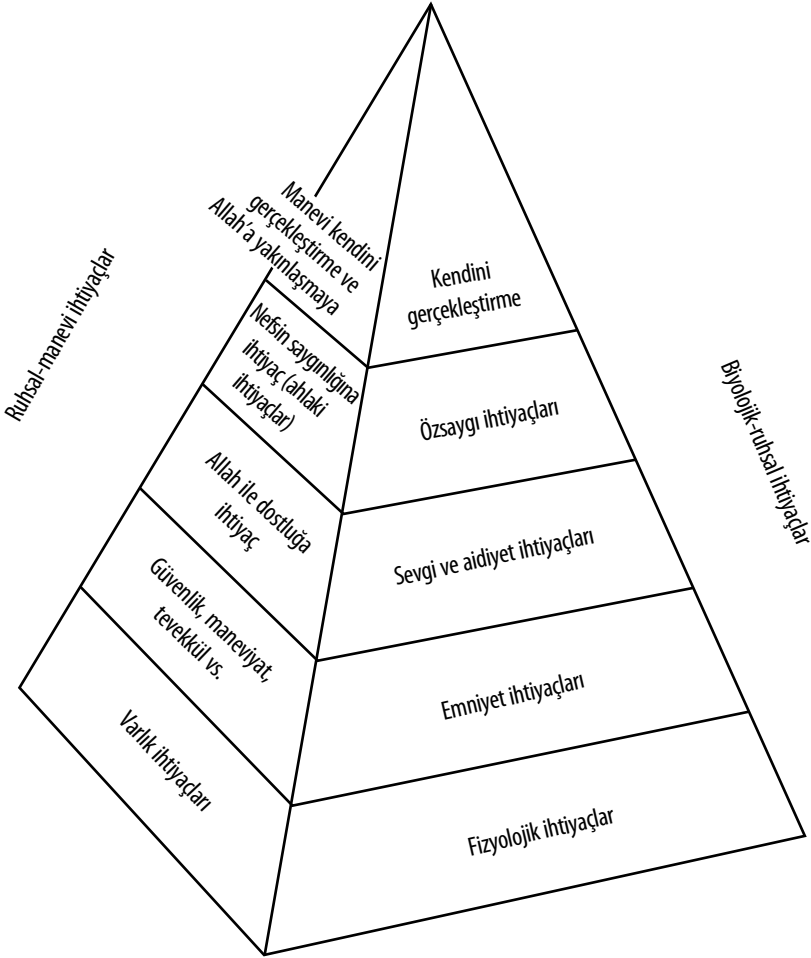
İslam Açısından Manevi İhtiyaçların Tasnifi

Maneviyat ve manevi ihtiyaçlarla ilgili telakkimiz kapsayıcı, ilkeli, dinin hakikatine uygun, muhkem gerçekliği ifade eden ve insan fıtratına denk olmalıdır. Hal böyle olunca bizim maneviyat ve manevi ihtiyaçlar tarifimiz, hümanist yaklaşımların bu kavramlarla ilgili ortaya koyduğu tanımdan bir hayli farklı olacaktır. İslam açısından manevi ihtiyaçların önemli özelliği, onun kaynak ve kökünün insan fıtratı olması; insanın

¹⁸¹ Koenig, Aging and God, s. 283-294.



Allah'la ilişki tarzını ahlak ve manevi değerler sahasında izah etmesidir. Bu ihtiyaçlar, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini andıran hiyerarşi zincirini oluşturur. Şekil 3.2 manevi ihtiyaçların Maslow'un ihtiyaçlar piramidindeki karşılıklarını göstermektedir. Şimdi manevi ihtiyaçlar piramidini ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.



Şekil 3.2: Manevi ihtiyaçların Maslow'un ihtiyaçlar piramidindeki karşılıkları

4.2. Varlık İhtiyaçları, Allah'la Bağ ve Aidiyet

Felsefi ilkelere göre “varlık” kabul edilebilecek herşeyin ya varlığı zorunludur ve kendiliğinden mevcuttur, kavramsal olarak ifade edersek “vacibu’l-vücut”tur, ya da varlığı başka bir varlığa bağlıdır ve varlığını ona borçludur, bu da “mümkünü’l-vücut” olarak kavramsallaştırılmıştır. “Mümkünü’l-vücut”un anlamına dikkat edildiğinde bu kavramın karşılığı olan herşeyin sebebe muhtaç sonuç olduğu açıklığa kavuşacaktır. İlahi dünya görüşünde “vacibu’l-vücut”un yegane karşılığı Allah’tır. Kur’an-ı Kerim, Allah’ı “kayyum”, “gani”, “samed” gibi sıfatlarla zikretmekte ve insana hitap ederek şöyle buyurmaktadır:

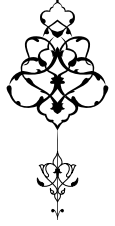
“Ey insanlar, sizler Allah’a muhtaçsınız. İhtiyacı olmayan, her türlü hamd ve övgüye layık olan ise Allah’tır.”¹⁸²

Varlık ihtiyaçları, insanın Allah’la varoluşsal bağ ve aidiyetini gösteren ihtiyaçlardır. Varlık ihtiyaçlarının dakik anlamı, insanın zâtına ait bağımsızlığı bulunmadığıdır. Zâtı, Allah’ın ona bahsettikleri dışında hiçbir mü-kemmellik taşımaz ve bütün hallerinde ona muhtaçtır. Bu açıdan bakıldığında dünyaya ve insana varlık bağışlayan ve varoluş kazandıran Allah’tır. Dünya ve insan onun sayesinde gerçeklik sahibidir, onsuz ise hiçbir şeydir ve bomboştur. Eğer bu ihtiyacın bütün varlıklarda bulunduğu ve insana mahsus olmadığı söylenirse deriz ki, doğrudur, bu ihtiyaç umumdur, ama yeryüzünün mahlukatı onu idrak edemez. Allah’a muhtaç olma ve ona bağlılığı idrak edebilen sadece insandır. İnsanın akıl ve düşünce kuvveti, varlığın bu göreceli ve muhtaç şeylerle sınırlı ve münhasır olamayacağına, bilakis bu muhtaç varlığın ötesinde herşeyin varlığının bağlı olduğu sınırsız, ebedi, mutlak ve ihtiyaçsız bir hakikat bulunduğuna hükmeder. Bu bakımdan insanın manevi ihtiyaçlarının ilk seviyesi Allah’ın varlık âleminde hazır bulunduğunu idrak etmek, dünya ve insanın bir yaratıcı tarafından yaratıldığına inanmaktır. Bu ihtiyacın bazı düzeyleri müşriklerde bile görülmektedir. Allah onlar hakkında şöyle buyurmaktadır:

“Bu putperestlere gökleri ve yeri kimin yarattığını sorsan, ‘Allah’ diyeceklerdir.”¹⁸³

¹⁸² “يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ” (Fatr 15)

¹⁸³ “وَلَئِنْ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ” (Lokman 25).



Dolayısıyla varlık ihtiyaçları, temel ihtiyaçlar olarak tüm bireylerde görülmektedir. İnsanın bu ihtiyaçlara dikkatini daha fazla çekmek için bazı ayetlerde insana şaşılarak şöyle sorulmuştur:

“Yoksa hiçbir şeyden yaratılmış değiller mi ya da bizzat kendileri mi yaratıcı?”¹⁸⁴

Masum imamlar (a.s) daima “varlık ihtiyaçları” aracılığıyla insanlarla sohbet ettiler ve bireylerin dikkatini bu ihtiyaçlara çekerek onlarda din duygusunu uyandırmaya ve güçlendirmeye çalıştılar. İmam Sadık (a.s), Allah’a inancı olmayan ve kendisini Allah’a muhtaç görmeyen kişinin sorusunu cevaplarken şöyle buyurmuştur:

“Bir gün dünyada yoktun ama öteki gün ortaya çıkıverdin. Biliyorsun ki kendin kendi nefsini meydana getirmiş değilsin ve senin gibi bir varlık da seni ortaya çıkarmış değil.”¹⁸⁵

Hız. Musa da (a.s) Firavun’un sarayında önce yaratılışa ihtiyacı ortaya koydu ve dedi ki:

“Rabbimiz, bütün mevcudata varlık nimeti bahşetmiş olandır.”¹⁸⁶

Dualarda da muhtelif ifadelerle varlık ihtiyaçlarının manalarına işaret edilmiştir.¹⁸⁷

Allah; İnsanın ihtiyaçlarının karşılayıcısı: İnsana varlık nimetini lüt-feden Allah’ın mükemmel hikmeti, onlar için hayatı idame ettirecek şart-ları da hazırlamayı gerektirmektedir. İlâhi dünya görüşünde insanın bi-yolojik ihtiyaçları da Allah’la bağ sayesinde anlam kazanır. “O, gecenin karanlığını sizin için libas yapan ve uykuyu huzur ve istikrarın mayası kılan, günün aydınlığını çalışma ve faaliyet için kararlaştıran Allah’tır.”¹⁸⁸

¹⁸⁴ “أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَالِقُونَ” (Tur 35).

¹⁸⁵ “انت لم تكن ثم كنت و قد علمت انت لم تكون نفسك و لا كونك من هو مثلك” (Saduk, Tevhid, s. 293).

¹⁸⁶ “رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ” (Taha 50).

¹⁸⁷ Mesela: “خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ” (En’am 102), “الْبَارِئُ” (Haşr 24), “تُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَمِيتِ” (Âl-i İmran 27).

¹⁸⁸ “وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا” (Furkan 47).

Kur'an'ın diğer ayetlerinde de Allah'ın sizler için hayatı korumanın ve huzurun vesilesi¹⁸⁹ yiyecek¹⁹⁰ ve giyeceklerden¹⁹¹ bolca nimetler¹⁹² ve ruhun sükuneti için yanlarında huzur bulacağınız eşler¹⁹³ varetteği ayrıntılı biçimde ifade edilmiştir.

Bu nedenle insan, varlığın esasında Allah'a muhtaç olduğu gibi onun idamesi ve bekası için de ilahi feyze ihtiyaç duymaktadır. İnsan, varlığının her anını Allah'tan alır, mutluluk ve tazeliğini korumak için de ilahi nimetlere muhtaçtır. İnsanın Allah'la bağı bir anlığına kesilse veya ilahi nimetlerden mahrum kalsa insan ölür. Hz. İbrahim (a.s) putları reddedeceği zaman önce yaratılış ve varlık esasında Allah'a olan ihtiyacını beyan etmekte, daha sonra diğer nimetleri saymaktadır: “Hepsi düşmanlarımdır, âlemlerin Rabbi hariç; beni yaratan, hidayet eden, yiyeceğimi veren, beni doyuran, hastalandığımda şifa bahşeden, beni öldürecek ve diriltecek olan.”¹⁹⁴

Dolayısıyla varlık ihtiyaçları manevi ihtiyaçların ilk aşamasını oluşturur ve insan bu ihtiyacı kendinde hissetmediği zaman manevi ihtiyaçların sonraki basamaklarına doğru yol alamaz.

4.3. Emniyet İhtiyaçları: Tevekkül, Sığınma, Hidayet

Manevi ihtiyaçların bu düzeyi bireyin emniyete, bir dayanağa ve beşer üstü hâmiye olan ihtiyacını yansıtmaktadır. İnsan cismani ve ruhani olmak üzere iki boyuttan oluşur. Varlığının bu iki boyutunu korumak için iki savunma sistemine ihtiyacı vardır. Biri cismani boyut için, diğeri

¹⁸⁹ Nahl 80, Zuhuruf 12, Gafir 79 ve 80, Yasin 41 ve 42, En'am 142.

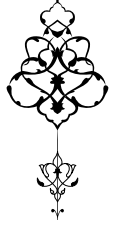
¹⁹⁰ “يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ” (Fatur 3).

¹⁹¹ “يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا” (A'raf 26).

¹⁹² “وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ” (İbrahim 34).

¹⁹³ “وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً” (Rum 21).

¹⁹⁴ “فَإِنَّهُمْ عَدُوٌّ لِي إِلَّا رَبَّ الْعَالَمِينَ الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ” (Şuara 77-81)



de ruhani ve manevi boyut için. Emniyet, kişinin özüne ait veya sonradan kazanılmış olabilir. Zâtıyla ilgili emniyet kişinin birlikte dünyaya geldiği süreçleri veya öğeleri içerir. Bu tür bir emniyet, manevi boyutta insanın pâk fitratıyla idrak edilebilir. Oldukça basit bir emniyet türüdür. Ama aynı zamanda, manevi hastalığa yolaçan ve tehdit edici etkenlere karşı koymak için bir zemin kabul edilir. Güvenliğin, sonradan kazanılan diğer türü de vardır:

a) **Manevi Destek:** İnsan daima başkaları tarafından desteklenmeye muhtaçtır. Bu nedenle baba, anne, akrabalar ve toplumsal gruplara ilgi duyar. Birçok konuda bireylerin sorunları başkalarının destek ve işbirliğiyle halledilir. Fakat insanın kendisini bir dayanağa ve insan üstü hâmiye muhtaç hissettiği durumlar da vardır. Hepimiz hayatımızda bu tecrübeyi az çok yaşamışızdır.

Einstein, manevi desteğe ihtiyacı gündeme getiren kişilerdendir. Şöyle der: “Hepimiz ayen beyan görüyoruz ki baba, anne, akrabalar ve hatta liderler ve iktidar sahipleri ölmektedir. Öte yandan hayatımızda tek başına yüzleşmeye güç yetiremeyeceğimiz mesela işini, sağlığını, makam ve servetini kaybetme gibi eksiklikler ve yoksunluklarla karşı karşıyayız. Bazen toplumsal kurumlar bile bu konularda yardımcı olamayabilir. İnsan bu tür durumlarda, sorunları aşabilmesinde ona yardımcı olacak ve onu hep destekleyecek manevi ve insan üstü bir güce ihtiyaç hissetmektedir.”¹⁹⁵

Russell şöyle der: “Tanrının varlığı konusundaki en güçlü delil, insanın güvenlik ihtiyacıdır.” Onun inancına göre insanı koruyan birinin varolduğuna ilişkin ortak duygu bütün bireylerde mevcuttur.¹⁹⁶ Şimdiye kadar insanın güvenlik ve refahını tam olarak sağlamış hiçbir devlet ve hükümet dünyada görülmüş değildir. Tam güvenlik sadece din sayesinde ve Allah’a tevekkül yoluyla mümkündür. Kendimizi ona emanet ettiğimizde ve bütün işlerimizde ona güvenip dayandığımızda, mal ve zenginliğimizin tamamını kaybetsek ve hayatta büyük başarısızlıklarla karşılaşsak bile göstereceğimiz çabayla ve Allah’ın yardımıyla onları geri alabileceğimize umudumuz vardır. Çünkü Allah’a tevekkül gösteren kişiye Allah yeter-

¹⁹⁵ Einstein, *Dünyayı ki Men mi Binem*, s. 55.

¹⁹⁶ Russell, *Çera Mesihî Nistem*, s. 27.

lidir ve bu sayede güçlük ve sorunların üstesinden gelecektir.¹⁹⁷ Allah'a tevekkül kalbe umut tohumunu eker, büyüme ve çiçeklenme ortamını, acı ve depresyondan kurtulma zeminini hazırlar. Freud dahi insanın Tanrı tarafından desteklenme ve güvenlik ihtiyacını kabul etmiştir. Dinin psikolojik köklerini açıklarken şöyle der: “Dinin kökleri, insanın emniyete ve doğa üstü güçler tarafından desteklenmeye olan ihtiyacındadır.”¹⁹⁸ Kimilerinin ifadesine göre, belki de Freud’un muhtelif teorileri arasında dinin menşei hakkındaki bu teorisi en beğenilenidir. Şöyle der: “İnsanı sürekli baskı altında tutan ve içinin kaygıyla kaplanmasına yolaçan güçlerden biri de asi ve kontrol edilemez doğa, gürleyen ve insanın hayati çabalarını yokeden gökyüzü, herşeyi birbirine katan ürkütücü fırtına, sel, yarıdağ, deprem, insanın gururunu kıran, onu aciz bırakan ve güçsüzlüğünü ortaya çıkaran tedavisiz hastalık türleridir. Bu değişik ve ürkütücü baskıların sonucu sürekli kaygı ve anksiyetedir.” Freud, insanın sığınaksızlığının derinliğini resmettikten sonra ekler: “İnsanların eliyle tanrıların icat edilmesinin asıl sebebi, hayattaki korkuları gidermeye ve güvenlik sağlamaya duyulan ihtiyaçtır.”

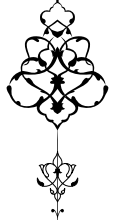
Freud’un bu analizi, dinin ve Tanrıya inancın tüm psikolojik boyutlarını ve köklerini kuşatamasa da insanın emniyet ihtiyacıyla ilgili olan kısmını içermektedir. Freud’un hatası, dini yalnızca tabiatın kasırgaları karşısında vehme dayalı koruyucu olmakla sınırlamasıdır. Pek çok düşünür Freud’un bu dar görüşlülüğüne ve yanlış yorumuna katlanamamaktadır. Yinger bu konuda şöyle der: “İnsanın dinle bağlantılı manevi ihtiyaçlarıyla ilgili Freud’un anlayışı bu denli dar görüşlü olmasaydı dini yalnızca bireysel takdirin kasırgaları karşısında vehme dayalı koruyucu bir bina çabası olarak yorumlamaya daha az eğilim gösterir, tam tersine onu yazgıyla savaşmak için kullanılan bir kılıç görürdü.”¹⁹⁹

Dinin insan hayatını güvenli yapmada takdire şayan yardımları vardır ve “Allah’a tevekkül” kavramının yerleşmesiyle insanın aşağılık ve güçsüzlük duygusu büyük ölçüde azalacaktır. İnsan Allah’a inandığında ve

¹⁹⁷ “وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ” (Talak 3).

¹⁹⁸ Krik, *Attachment and Religious*, s. 807.

¹⁹⁹ Yinger, *Mutalaa-i İlmi-yi Din*, s. 182, aktaran: Tevekkülü, *Ruykerd-i İntikadi be Hastgah-i Din ez Nigah-i Freud*, s. 28.



Allah'ın onun tüm ihtiyaçlarına cevap verdiğini ve her şartta onu himaye edip desteklediğini kabul ettiğinde güvenlik duygusu daha fazla olacaktır. Bu yüzden, Allah'ın sıfatlarından sayılmış olan “mümin”²⁰⁰, kulları için “emniyet menbai”, “güvenlik bahşeden” anlamına gelir.

Allah'a sığınarak emniyet arama ihtiyacı fitri olarak bütün insanlarda mevcuttur. Fakat çoğu zaman pek dikkat çekmez. İnsanın maddi dünyaya dikkat ve bağlılığı çetin sorunlar ve olaylarda gayri ihtiyari olarak kesildiğinde kalbinin derinliklerinde bu ihtiyacı hisseder. Kişinin her yerden ve herkesten umudunu kestiği koşullarda ona yardım eden birinin bulunduğunu hisseder.²⁰¹

Bazı ayetlerde “Onlar (kafirler) gemiye bindiklerinde yegane olan Allah'ı çağırırlar.”²⁰² Bu, manevi güvenlik arayışına olan ihtiyacın bütün bireylerde mevcut bulunduğunu göstermektedir ve insan yalnızlık, güçsüzlük ve sıkışıklık anlarında yöneleceği, işinin çaresini ve sorunlarının çözümünü isteyeceği bir dayanak noktası arayışındadır sürekli.

Allah, insanlarda manevi emniyet arayışına olan ihtiyacı uyandırmak ve Allah'a ihtiyacı anlamalarını sağlamak için insanları zor ve takati aşan şartlara maruz bırakır. Allah Kur'an'da şöyle buyurmaktadır:

“Allah'a yönelmeleri, huşu, tevazu ve yakarışlarına zemin hazırlamak için önce zorluklara ve belalara müptela etmedikçe hiçbir topluma peygamber göndermedik.”²⁰³

²⁰⁰ “هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ” (Haşr 23).

²⁰¹ İmam Sadık (a.s.), Allah'ı adeta görüyormuşuz gibi tarif etmesini isteyen kişiye ve -diği cevapta şöyle buyurmuştur: “Hiç deniz yoluyla seyahat ettin mi?” [Galiba Hazret şahsın böyle bir şey yaşadığını anlamıştı] “Evet”. Buyurdu ki: “Geminiz denizde arızalandı mı?” Dedi ki: “Evet. Bir seyahatte böyle bir olay yaşandı.” Buyurdu ki: “İş her yerden umudunu keseceğin noktaya geldi mi? Kendini ölümün eşliğinde hissettin mi?” Dedi ki: “Evet, böyle oldu.” Buyurdu ki: “O haldeyken bile kurtulma ümidin var mıydı?” Dedi ki: “Evet” Buyurdu ki: “Kurtulman için hiçbir vesilenin bulunmadığı bir yerde kimden ümitvardın?” Şahıs, o haldeyken kalbinin, adeta onu görüyormuşçasına birisiyle irtibatla olduğunu anladı. İmam şöyle buyurdu: “İşte o Allah'tır.” (Saduk, el-Tevhid, Müessesetu'l-Neşri'l-İslami, s. 231)

²⁰² “فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ” (Ankebut 65).

²⁰³ “وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَى أُمَمٍ مِنْ قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُمْ بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ” (En'am 42), “وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قُرْيَةٍ مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ” (A'raf 94).

O halde musibetler ve müşkülâtların varolmasında Allah'ın hikmetlerinden biri, insanın yakarış halinde, boynu bükük ve Allah'a ihtiyaç duygusu içinde olmasıdır.

b) Sığınma: İnsanın tertemiz ve ilahi fitratı; güdüler, nefsin hevesi ve şeytani vesveseler karşısında tam anlamıyla savunmasızdır. Eğer insanın nefsi ilahi terbiyeden geçmezse ondan artık tuğyan, ihanet ve kötülükten başka bir şey sadır olmaz. İnsan şeytanın şerrinden ve nefsin hevasından korunmuş kalabilmek için Allah'a sığınmaya muhtaçtır.

“Allah'ım, şeytanların vesveselerinden ve varlığıma nüfuz eden şeyden sana sığınıyorum.”²⁰⁴

Kendi haline bırakılmış insan savunmasızdır ve rahatlıkla şeytanın tuzağına düşer.

“Rabbim merhamet etmedikçe insanın nefsi daima kötülüğü emreder.”²⁰⁵

Allah başka bir yerde şöyle buyurmaktadır:

“Eğer Allah'ın lütfu ve merhameti olmasaydı çok az kişi hariç hepiniz şeytani izlerdiniz.”²⁰⁶

Sığınma ihtiyacı, ayet ve rivayetlerde çokça vurgulanmıştır.²⁰⁷

c) Korku ve Umut: İlahi azaptan korkmak da güvenlik ihtiyacıyla ilişkilidir. Cennet ve cehennem için içinde olduğunu biliyoruz. Bu nedenle Allah'ın azabından korku varlığımızın her yanını kuşatır. Biz, Rabbinin kahrından, acısı ve zorluğu insanların çehresini darmadağın edecek

²⁰⁴ “وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ” (Müminun 97 ve 98).

²⁰⁵ “إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالشُّوْءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ” (Yusuf 53).

²⁰⁶ “وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا” (Nisa 83).

²⁰⁷ “فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ” (Nahl 98 ve 99)

Hafız da insanın şeytanın ayartması karşısında sığınmaya ihtiyacını şiirle anlatmıştır (Refii, *Divan-i Hafız*, gazel 36):

Tuzak çetin, Allah'ın lütfu yardımcı olmasa / Eğer menfaat sağlamasa Adem şeytan-ı racimden



ve üzüntüye boğacak günden korkarız.²⁰⁸ Kureyş suresi dördüncü ayette insanın biyolojik ihtiyaçları ve güvenlik arayışı ihtiyacı Allah'la ilişkilendirilerek şöyle beyan edilmiştir:

“O (Allah), onları açlıktan kurtardı, korku ve güvensizlikten emniyete kavuşturdu.”²⁰⁹

d) **Hidayet:** İnsanın manevi ihtiyaçlarından biri de yol gösterilmeye olan ihtiyacdır. Çünkü bu dünyada, özdeki güvenliğin ve deruni peygamberin mücadele etmeye güç yetiremeyeceği, harici etkenlerle karşılaşmanın önünü almayı sağlayacak ilahi peygamberlerin öğretilerinden edinilmiş irşadlara ihtiyaç duyuran çok fazla harici etken ve perdeler vardır. İnsanın bu ihtiyacını gözönünde bulundurarak Allah insanlığa nimet lütfetmiş ve insanları sapkınlıktan nura yönlendirecek peygamberler göndermiştir.

“Allah, ayetlerini onlara okumak, onları arındırmak, onlara kitap ve hikmeti öğretmek üzere aralarına kendilerinden bir peygamber göndererek müminlere nimet vermiştir. Tabii ki bundan önce açık bir sapıklık içindeydiler.”²¹⁰

Hidayete ihtiyaç, manevi emniyet arayışı ihtiyaçlarından biri olarak varlık ihtiyaçlarının ardından sözkonusu edilmiştir. Hz. İbrahim (a.s) şöyle der:

“O ki beni yarattı ve bana hidayet etti.”²¹¹

Başka bir yerde de şöyle geçmektedir:

“Allah katından size bir nur ve aydınlatıcı kitap geldi. Allah, rızasını izleyenleri onun ışığında emniyet ve afiyet yollarına yönlendirir.”²¹²

²⁰⁸ “إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا” (İnsan 10).

²⁰⁹ “الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ” (Kureyş 4).

²¹⁰ “لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ” (Âl-i İmran 164)

²¹¹ “الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ” (Şuara 78).

²¹² “قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيرًا مِمَّا كُنْتُمْ تُخْفُونَ مِنَ الْكِتَابِ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ” (Maide 15 ve 16)

Vahiy hidayeti insanlara ulaştıktan sonra insanlar onun karşısında iki gruba ayrılırlar: Bir grup ilahi hidayeti kabul eder, kendisini azap ve sapkınlıktan korur. Diğer grup ise bu hidayeti görmemiş ve işitmemiş olanlardır.²¹³ Bu da göstermektedir ki, güvenlik arayışı, insanın manevi ihtiyaçlar hiyerarşisinde özel bir öneme haizdir. Bazı yerlerde güvenliğe ihtiyaç bireyi “ibadet”e sevkeder. Bir rivayette İmam Sadık (a.s) ibadet edenleri üç gruba ayırmaktadır. Bunlardan bir grup hakkında şöyle bu-yurur:

“İnsanlardan bir grup, Allah’a cehennem azabı korkusuyla ibadet edenler-dir. Bu, kölelerin ibadetidir.”²¹⁴

Varlık ihtiyaçlarının ardından hasıl olan manevi güvenliğe ihtiyaç hayatın bütün aşamalarında baki kalır. Önemli olan şudur ki, insan bu ihtiyaçla yetinmeyerek kendisinde diğer manevi ihtiyaçları da geliştirmektedir. Allah’la ilişkileri yalnızca güvenlik arayışı nedeniyle olan ve Allah’a sadece cehennem azabı korkusuyla ibadet edenler, güvenlik ih-tiyaçları aşamasında çakılıp kalır ve manevi ihtiyaçların daha üst basa-maklarına yükselemezler.

4.4. Allah’a Dostluk İhtiyaçları: İbadet, Ehl-i Beyt’e Dostluk ve Diğerleri

Manevi güvenlik arayışı ihtiyaçları belli ölçüde karşılandığı sırada Allah’a dostluk ihtiyacı ortaya çıkar. Bu ihtiyaç bireyi Allah’la muhabbete dayalı ilişkiler kurmaya sevkeder. Allah’a dostluk ihtiyacı, Allah’tan muhabbet alma ve ona muhabbet ifade etmeyi kapsar. Allah’a dostluk ihtiyacı Kur’an’daki birçok ayette “muhabbet” ve “vedd” kelimeleriyle beyan edilmiştir. Allah müminleri vasfederken şöyle buyurmaktadır:

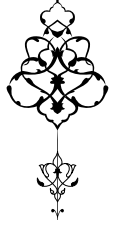
“İman edenler Allah’ı çok severler.”²¹⁵

Allah’a dostluk, Allah hakkında olumlu bir tasavvur ve tanımayla birlikte ortaya çıkar. Allah’a iman eden ve onu kendileri için “emniyetin

²¹³ “إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا” (İnsan 3).

²¹⁴ “قوم عبدوا الله عز وجل خوفاً فترك عبادة العبيد” (Meclisi, Biharu’l-Envar, c. 70, s. 236).

²¹⁵ “وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ” (Bakara 165).



menbar” ve “güvenlik bahşedici” görenler onunla sağlıklı duygusal bir ilişki kurmuş ve kalplerinde Allah’a aşkın en derin basamakları oluşmuştur. Rivayetlerde “hubb” makamının korku makamından daha üstün ve Allah’a dostluk ihtiyacının da Allah’tan korku ve güvenlik ihtiyacından daha üst merhalede yer aldığı açıkça belirtilmiştir.²¹⁶ Gerçekte Allah’a dostluk ihtiyacı, bireyin güvenlik ihtiyacının belli ölçüde tatmin edildiği ve onda korkudan eser kalmadığı sırada ortaya çıkar.

“Dikkat edin, Allah’ın dostlarına korku yoktur ve onlar üzülmazler de.”²¹⁷

Rivayetlerde Allah’a muhabbet, hakikat ve dinin cevheri olarak zikredilmiştir.²¹⁸ Arifler insanın en köklü manevi ihtiyacının aşka ihtiyaç-kasdedilen Allah’ın zâtına aşktır- olduğunu düşünmektedir.²¹⁹

Allah’a dostluk, bütün dostlukların ekseni: Psikologlar bağlanma, aşk ve sevgiyi insanlarla ilgili olarak ele almışlardır. Oysa din açısından bütün dostlukların ekseni Allah’la dostluktur. Bu açıdan bakıldığında insan başkalarıyla dostluktan daha fazla Allah’la dostluğa muhtaçtır. Allah Rasülü (s.a.a) şöyle buyurmaktadır:

“Bütün bir kalbinizle (kalbinizin tüm samimiyetiyle) Allah’ı sevin.”²²⁰

Bu, hiçkimsenin dostluğunun Allah’la dostluk seviyesinde olmadığını göstermektedir. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurur:

“Allah ona kendisi, babası, annesi, çocukları, ailesi ve insanlardan her kim olursa ondan daha sevgili olmadıkça kişinin Allah’a imanı halis olmaz.”²²¹

Dualarda da şöyle geçmektedir:

²¹⁶ “الحب افضل من الخوف” (Kuleyni, *el-Kafi*, c. 8, s. 129)., Allah’a muhabbet, Allah’tan korkudan daha üstündür.

²¹⁷ “أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ” (Yunus 62).

²¹⁸ “ان هذا الاسلام دين الله الذي اصطفاه لنفسه و اقام دعائمه على محبته” (Meclisi, *Biharu’l-Envar*, c. 70, s. 24).

²¹⁹ El-Ensari, *Aşk Usturlab-i Esrar-i Hodast*, s. 67-73.

²²⁰ “احبوا الله من كل قلوبكم” (Muttaki Hindi, *Kenzu’l-Ummal*, c. 16, s. 124).

²²¹ “لا يمحض رجل الايمان با الله حتى يكوم الله احب من نفسه و ابيه و امه و ولده و اهله و ماله و من الناس كلهم” (Meclisi, *Biharu’l-Envar*, c. 70, s. 24)

“İlahi! Sevgini benim için sevgilerin en büyüğü kıl.”²²²

Allah'ı seven kişileri Allah da sever.²²³ Kudsi hadiste insan ve Allah'ın arasındaki iki düzeyli olan aşk ve muhabbet şöyle açıklanmıştır:

“Beni seven kişiyi ben de severim. Benimle hemhal olan kimseyle ben de hemhal olurum. Benim zikrimle meşgul olan kimseyle ben de meşgul olurum.”²²⁴

Allah'ın dostluğunu beraberinde getiren şey: Allah'ın muhabbetine muhatap olmak, Allah'a sevgi besleme ve Allah için sevmeye bağlıdır. Hadiste şöyle geçmektedir:

“Benim hatırım için birbirini seven ve birbirine müşfik davrananlar sevgime hak kazanırlar. Benim hatırım için birbirlerine bağlanan, ilişki kuran ve bana tevekkül edenler muhabbetime hak kazanır. Benim dostluğumun ucu bucağı ve sonu yoktur.”²²⁵

Allah'ın sevdiği kimseler ile Allah'ın muhabbetin mahrum olan kimselerin özelliği Kur'an ayetlerinde beyan edilmiştir.²²⁶

Bütün bu ayet ve rivayetlerden, başkalarıyla dostluğun Allah'a dostluktan doğması ve o doğrultuda yürümesi gerektiği sonucu çıkmaktadır. Dolayısıyla insan başkalarıyla ilişkisini Allah'la ilişki temelinde düzenlemelidir. Ayet ve rivayetlerde Peygamber'e (s.a.a) ve Ehl-i Bey'te (a.s) dostluk, Allah'a dostluktan sonraki basamak ve gerçekte Allah'ın muhabbetini kazanmanın vesilesi olarak tanıtılmıştır.²²⁷ Allah'ın evliyasını, baba,

²²² “اللهم اجعل حبك أحب الأشياء إلى” (Muttaki Hindi, Kenzu'l-Ummal, c. 2, s. 182).

²²³ “يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ” (Maide 54).

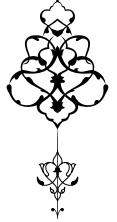
²²⁴ Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 67, s. 125.

²²⁵ “فی حدیث المعراج، یا محمد وجبت محبتی للمتحابین فی و وجبت محبتی للمتعاطفین فی و وجبت محبتی للمتواصلین فی و وجبت محبتی للمتوکلین علی و لیس لمحبتی علم و لا غایة و لا الهایة” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 74, s. 21)

²²⁶ “ان الله يحب” ve “و الله لا يحب” ifadelerinin geçtiği ayetler bu cümledendir. (Abdu-baki, el-Mu'cemu'l-Müfrehes li-Elfazi Kur'ani'l-Kerim, s. 191 ve 192).

²²⁷ “كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ” (Âl-i İmran 31).

“قال رسوا الله صلى الله عليه و آله احبوا الله لما يغدوكم من نعمه و احبوني لحب الله و احبوا اهل بيتي لحبي”



anne ve başkalarını sevmek eğer Allah'ın rızası için ve Allah tarafından muhabbet kazanmak amacıyla olursa Allah'la dostluğa ihtiyacın tecellilerinden biri sayılır.

Daha geniş bir bakış açısıyla bakıldığında Allah'la dostluğa ihtiyaç iki bileşenden oluşmaktadır: Biri “tevella” adı verilen pozitif²²⁸ bileşen ve diğeri dini öğretilerde “teberra” şeklinde ifade edilen negatif²²⁹ bileşendir. Bu bakımdan Allah'la dostluk iki somut özelliğe -tevella ve teberra- ayrılır. Allah Rasûlü (s.a.a) şöyle buyurmaktadır:

“Allah yolunda dostluk vaciptir. Allah yolunda düşmanlık vaciptir.”²³⁰ Hazret sahabesinden birine şöyle buyurdu: “Allah'ın hatırına sev ve Allah'ın hatırına nefret duy. Allah'ın hatırına dostluk kur ve Allah'ın hatırına düşmanlık et. Çünkü Allah'ın dostluğu bunlardan başkasıyla kazanılamaz.”²³¹

İmam Rıza (a.s) şöyle buyurmuştur:

“Allah'ın evliyasını sevmek vaciptir. Tıpkı Allah'ın düşmanlarına buğzedip onlardan ve liderlerinden uzaklaşmanın vacip olması gibi.”²³²

Bu sebeple Allah'a dostluğa ihtiyaç, insan davranışları üzerinde geniş çaplı etkisi olan manevi ihtiyaçların en önemli eksenlerinden biridir.

Aşk ve İbadet: Allah'la dostluğa ihtiyacın tecellilerinden biri, ibadete duyulan ihtiyaçtır. İbadet umumi ve genel bir ihtiyaçtır ve hiç kuşku yok beşeriyetin tarihi kadar eskidir. İnsanın mevcut bulunduğu her zaman ve her yerde ibadet de vardı. Durkheim, araştırmalarında, ibadetin evrensel bir fenomen ve herkesin ihtiyacı olduğu, tüm efsanelerde, kültürlerde ve dini hayatın ilkel biçimlerinde görüldüğü sonucunu çıkardı.²³³ Taylor, Frazer ve Müller de şekilleri zaman içinde farklılaşsa da ibadete ihtiyacın bütün bireylerde bulunduğu inanmaktadır.

²²⁸ Metinde “icabi”. (Çev)

²²⁹ Metinde “selbi” (Çev.)

²³⁰ “الحب فى الله فريضة والبغض فى الله فريضة” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 69, s. 252).

²³¹ “احب فى الله و ابغض فى الله و وال فى الله و عاد فى الله فانه لا تنال ولايته الله الا بذلك” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 69, s. 252).

²³² “حب اولياء الله تعالى واجب و كذلك بغض اعداء الله و البرائة منهم و من اثمهم” (Saduk, Uyunu'l-Ahbari'r-Rıza, c. 2, s. 124).

²³³ Durkheim, Suver-i İbtidai-yi Hayat-i Mezhebi, s. 63-79.

Taylor, dindarlık tarihinin seyri ve dindarlığın tarih boyunca insanların ibadet alanında sergilediği muhtelif şekillerini inceledi. İnancı şudur: İbadete ihtiyaç fetişizmden başlayarak paganizm, politeizm ve nihayet monoteizme doğru evrimsel bir seyir izlemiştir.²³⁴ Frazer da Taylor'ın görüşünün etkisi altında dinin ve çeşitli ibadet şekillerinin evrimi konusunda sistematik bir araştırmaya girişti ve bulgularının önemli bir kısmını onaltı ciltlik "Altın Dal"²³⁵ külliyyatında yayınladı. Frazer'ın teorisinde ortaya konan model, Taylor'ın görüşüne çok benzemektedir. Bu arada Müller başka bir model geliştirdi. Ona göre beşer, başlangıçta muvahhid ve monoteist idi, gerçek ve tek Tanrıya ibadet ediyordu. Puta veya güneş ve aya tapmak, sonraları baş gösteren sapkınlık türlerindendi. Müller'in dindarlığın gelişim süreci alanındaki bulguları, ayet ve rivayetlerde net biçimde açıklananla benzeşmektedir.²³⁶ Burada dikkat edilmesi gereken nokta, "dindarlık"ın "ibadet" ve "tapma" ile tam olarak aynı anlama gelmediğidir. Çünkü dindarlık bir tür bireydeki eğilime işaret etmektedir. Hâlbuki ibadet, insanın Tanrısıyla kurduğu teslimiyet ve huşu ilişkisidir. Allah'la dostluk bağı kurulduğunda ve bu Allah'a aşka dönüştüğünde bu aşk ve muhabbet, bireyi ibadete sevkeder. Dolayısıyla ibadet, Allah'la dostluk ihtiyacının tecellilerinden biridir. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmuştur:

"Allah'a isyan ederek ona dostluğunu gösterdiğini mi sanıyorsun? Canıma andolsun ki bu davranış tuhafur. Eğer dostluğun hakiki olsaydı ona itaat ederdin. Çünkü dost, sevdiği kişiye muti olandır."²³⁷

Bu tür bir ibadet, güvenlik arayışı ihtiyacından daha üst düzeydedir. İmam Sadık (a.s) bu ibadeti tavsif ederken şöyle buyurmaktadır:

²³⁴ Durkheim, *Suver-i İbtidai-yi Hayat-i Mezhebi*, s. 63-79.

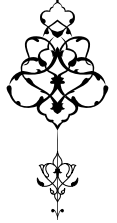
²³⁵ The Golden Bough

²³⁶ "فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا" (Rum 30).

"كل مولود يولد على الفطرة يعنى معرفته بان الله عز وجل خالقه" (Kuleyni, *Usulü Kafi*, c. 2, s. 13).

²³⁷ تعصى الاله وانت تظهر حبه هذا لعمري فى الفعال بديع

لو كان حبك صادقا لاطعته ان المحب لمن يحب مطيع (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 37, s. 24).



“Bir grup, Allah’a ona olan aşk ve muhabbeti nedeniyle ibadet eder. Bu, özgürlerin ibadetidir ve en üstün ibadettir.”²³⁸

Halisane ve aşkla yapılan ibadet, imamların (a.s) ibadetidir. Allah Ra-sûlü (s.a.a) geceleri ibadet için kalkar, bazen gecenin üçte ikisini, kimi zaman gecenin yarısını, bazen de gecenin üçte birini ibadetle geçirirdi.²³⁹ Aişe, Peygamber’in (s.a.a) gecenin bu kadar vaktinde ayakları şişene dek ibadete durduğunu gördüğünde Peygamber’e (s.a.a) şöyle diyordu:

“Neden bu kadar ibadet ediyorsun? Sen ki Allah’ın, senin hakkında ‘Allah geçmiş günahlarını ve sana nispet edilen gelecektekileri bağışlasın diye’²⁴⁰ buyurduğu kişisin. Yani Allah sana teminat ve güvence verdi.” Hazret şöyle buyuruyordu: “Şükreden bir kul olmayayım mı?²⁴¹ Bütün ibadetler sadece cehennem korkusundan mı yapılmalı?”

Bu öykü, ibadetin iki farklı anlaşılma biçimini göstermektedir. Güvenlik ihtiyacını karşılamak için ibadet ve Allah Teâlâ’ya şükür, minnet-tarlık ve dostluk için yapılan ibadet. Ali de (a.s) diyordu ki:

“Allah’ım, sana cennetine tamah veya cehenneminden korkuyla ibadet et-medim. Aksine seni ibadete layık gördüğüm için ibadet ettim.”²⁴²

Ayetlerden ve rivayetlerden çıkan sonuç şudur ki, Allah’la dostluk ih-tiyacını gayet iyi karşılayan ve ibadetleri cehennemden korku ve cennete tamahla değil, aşk ve muhabbetle olan kimselerin ruh sağlığı fazlasıyla yerindedir. Deneysel araştırmalar da Allah’la sağlıklı duygusal bağa sahip ve Allah’a aşk ve sevgi nedeniyle ibadet eden kişilerin, Allah’la hiç irtibatı bulunmayan veya ilişkisi korku ve güvenlik arayışı nedeniyle olan kişi-lere oranla çok daha fazla ruh sağlığına sahip olduğunu göstermektedir.²⁴³

²³⁸ “و قوم عبدوا الله حبا له فتلك عبادة الاحرار و هي افضل العباداة” (Kuleyni, c. 2, s. 84)

²³⁹ Müzzemmil 3

²⁴⁰ “لِيُغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ” (Fetih 1).

²⁴¹ “لا اكون عبدا شكورا” (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 95).

²⁴² “الهي ما عبدتك خوفا من نارك و لا طمعا في جنتك, بل وجدتك اهلا للعبادة فعبدتك” (Meclisi, Biharu’l-Envar, c. 41, s. 14).

²⁴³ Kirk Patrick, L. A., *Attachment and Religious Representation and Behavior in han - book of attachment theory and research*, J. Cassidy ve P. R. Shaver edisyonu, 1999, s. 806-810.

Walsch²⁴⁴, Allah'la dostluğa ihtiyacın boyutlarını ve onun ruhsal hijyen üzerindeki etkilerini ele almıştır.²⁴⁵

4.5. Keramete İhtiyaç: Özsaygı ve Ahlaki Özgürlük

Manevi ihtiyaçlar pramidinde insanın büyüklük ve özgürlüğüne yer verilmesi dini öğretilere dayanmaktadır ve psikologların özsaygı ve kendine saygılı olma²⁴⁶ gibi kavramlarla ilgili anlayışının ötesinde bir iştir. Bu kavramda insanın değeri iman, takva, izzeti nefis, keramet ve özgürlük temelinde gözönünde bulundurulmuştur.

Kerametın tarifi: Keramet; cömertlik, şeref, izzet ve hürriyet manasına “kerem”in türevidir.²⁴⁷ İslami maarif açısından keramet kelimesi Allah²⁴⁸, peygamberler, evliya ve bunların dışındakiler için kullanılır. Keramet insan için kullanıldığında ahlaki özgürlük ve hürriyet anlamına gelir, yaratılışsal menşei vardır. Allah bu konuda şöyle buyurur:

“Gerçekten de Âdem’in çocuklarına keramet bahsettik ve onları yaratıklarımızın çoğundan açıkça üstün kıldık.”²⁴⁹

İslam ahlakının temel yapısı, insanın kendi özündeki şeref ve kerameti dikkate almasıdır. İslam açısından insan, yaratılışta hem potansiyel değerli bir varlık ve Allah'ın halifesi makamına layıktır, hem de Hak Teâlâ'nın sıfatlarının zuhur ve tezahür imkânına, Allah'a yakınlaşma şansına sahiptir. İnsanın üstün bir varlık olduğu, değerli ve eşsiz bir cevher taşıdığını gözönünde bulundurmak ve bunun bilincinde olmak onun zâtındaki kerameti korumaya ve üzerine titremeye ihtiyaç duyulmasına yolaçmaktadır ve bu keramete ulaşmak için de ahlakın müteal değerlerine doğru sevk etmektedir.

²⁴⁴ Friendship with God

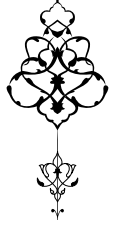
²⁴⁵ Bu kitap (Dust-i ba Hoda) Fernaz Furud tarafından Farsça'ya tercüme edildi ve H - meyra yayınları tarafından 2000 yılında yayınlandı.

²⁴⁶ Self-esteem

²⁴⁷ Hüseyini Deşti, *Mearif ve Meariyf*, c. 8, s. 481.

²⁴⁸ “قال رسول الله صلى الله عليه و آله ان الله كريم يحب الكرم” (Muttaki Hindi, *Kenzu'l-Ummal*, 15991).

²⁴⁹ “وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا” (İsra 70)



İnsan fitri olarak özgürlüğe ve nefsin kerametine eğilimlidir, rezalelerden ve bayağılıklardan kaçınır. Peygamberlerin ve masum imamların (a.s) en büyük mesajı, özgür ve kerim kişiliği yetiştirmektir. İslam bütün işlerde insanın “keramet”ini, “hürriyet”ini ve “izzeti nefs”ini korumayı vurgulamış ve insanın saygı, keramet ve hürriyetinin bayağılığa dönüşmesine izin vermemiştir.

“Seni arzularına ulaştırsa bile nefsin her türlü bayağılıktan alıkoy. Çünkü kaybettiğin şerefin ölçüsünce pahayı elde edemeyeceksin. Başkasının kulu olma, çünkü Allah seni özgür yarattı.”²⁵⁰

İnsanın gerçek özgürlüğünün anlamı, insani gelişim ve kemal için herhangi bir engel olmaması; beşeri fikirler, davranışlar ve isteklerin insani hakikatle uyum içinde ve aynı istikamette olmasıdır. Bu, mutsuzluk, utanç ve bayağılık da içerse her davranış ve düşünceyi kabul eden mutlak özgürlüğün tersinedir.

Özgür ve özsaygı sahibi bireylerin özellikleri: İslami öğretilere göre özgür ve özsaygı sahibi bireylerde af ve vazgeçme²⁵¹, ahde ve anlaşmaya vefa²⁵², tedbir ve dikkatli bakış, hayâ, adaptasyon, güzel huy²⁵³, misafirperverlik,²⁵⁴ ihtiyatlılık²⁵⁵, dindarlık²⁵⁶, günahattan uzak durma, şehveti terk ve utançtan kaçınma²⁵⁷ gibi özellikler vardır.

Keramet ve hürriyete olan ihtiyacı karşılamak ruhun yücelişini sağlayacaktır. Nefsin kerameti, insanı bayağı ve zelil davranışlarda bulunmak-

²⁵⁰ “و اکرم نفسک عن کل دنیا و ان سافتک الی الرغائب فانک لن تعراض بما تبدل من نفسک عوضا. و لا تکن عبد غیرک و قد جعلک الله حرا”

(Meclisi, Biharu'l-Envar, 1986, c. 77, s. 328).

²⁵¹ “الکریم... و اذا توعده عفی” (Amidi, Gureru'l-Hikem, c. 1, s. 394),

“الکریم یعفو مع القدرة” (a.g.e., c. 2, s. 126).

²⁵² “الکریم اذا وعد وفى” (A.g.e., c. 1, s. 394).

²⁵³ “من شرف الاعراق کرم الاخلاق” (A.g.e., c. 6, s. 17).

“وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا” (Furkan 72).

²⁵⁴ “لذة الکرام فی الاطعام” (Gureru'l-Hikem, c. 5, s. 132).

²⁵⁵ Muhammedi Reyşehri, Mizanu'l-Hikme, c. 8, s. 374.

²⁵⁶ A.g.e., s. 366-367.

²⁵⁷ Bu bahiste pek çok rivayet vardır. Bkz: Muhammedi Reyşehri, Mizanu'l-Hikme, c. 8, s. 364-374.

tan uzak tutar ve ruh sağlığı için en iyi zemin sayılmaktadır. Bazı rivayetlerde keramet ve hürriyete ihtiyacı karşılamanın sonuçları ve etkileri ile onun ruhsal hijyenin göstergelerindeki rolüne işare edilmiştir. Örneğin:

“Keramet-i nefse sahip olanın gözünde dünya çok küçüktür.”²⁵⁸

“Kimin keramet-i nefsi varsa asla onu günah işleyerek ve isyankârlıkla bayağı ve düzeysiz yapmaz.”²⁵⁹

“Kim kendini büyük şahsiyet görürse nefsanî şehvetleri ve temayülleri onun gözünde hor ve hakir olur.”²⁶⁰

“Kimin keramet-i nefsi varsa onun insanlara düşmanlığı ve muhalefeti az olur.”²⁶¹

Nefsin aşağılanması türlü türlü ruhsal bozukluk ve hastalıkların sebebi ve ruhsal hijyeni tehdit eden asli etkenlerden sayılmaktadır. Çünkü insanın keramet alanı ihlal edildiği ve insan bayağılık ve hakirliği tarz edindiğinde bu, her çeşit kirliliği kabul etmesine hazır olduğu anlamına gelir. Müminlerin Emiri (a.s) nefsin aşağılanmasının ruhsal hijyen üzerindeki olumsuz sonuçlarını şöyle açıklamaktadır:

“Kim nefsin hor ve hakir görürse hayır ve iyilikten umudunu kesmiş demektir.”²⁶²

“Bayağı nefis, bayağılıklardan ayırlamaz.”²⁶³

4.6. Manevi Bakımdan Kendini Gerçekleştirme ve Allah'a Yakınlaşma

İslam açısından insanlar altın ve gümüş madenleri gibidirler.²⁶⁴ Peygamberler bu madenleri açığa çıkarmak için gelmişlerdir. İç dünyamızın

²⁵⁸ “من كرمت نفسه صغرت الدنيا في عينه” (Amidi, Gururu'l-Hikem, c. 5, s. 451).

²⁵⁹ “من كرمت عليه نفسه لم يهنها بالمعصية” (Muhammedi Reyşehri, Mizanu'l-Hikme, c. 10, s. 147).

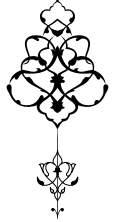
²⁶⁰ “من كرمت عليه نفسه هانت عليه شهواته” (Aynı yer).

²⁶¹ “من كرمت عليه نفسه قل شقاقه و خلافه” (Aynı yer).

²⁶² “من هانت عليه نفسه فلا ترج خيره” (Amidi, Gururu'l-Hikem, c. 5, s. 443).

²⁶³ “النفس الدنية لا تنفك عن النانات” (Aynı yer).

²⁶⁴ “الناس معادن كمعادن الذهب والفضة” (Nehcu'l-Belaga, hutbe 1).



derinliklerinde, ulaşmamız gereken manevi rezervlerle dolu bir derya gizlidir. Kendini gerçekleştirmenin manevi boyutu, diğer boyutlardan daha geniştir. Sahasının ucu bucağı ve dibi yoktur. Manevi boyutta tecrübe edilen mutluluk ve sevinç maddi dünyada anlamsız kalmaktadır. İnsanın biyolojik ve fiziksel yeteneklerinin çiçeklenmesi bir yere kadar faydalı olabilir belki, ama hep arzuladığımız batını tatmini, ebedi huzur ve mutluluğu bize sürekli sağlayamaz. Bireyin yeterliliğinin sadece maneviyat dışındaki boyutta gerçekleşmesi genellikle ahlaki çöküş ve yıkılışın sebebidir. Bu nedenle kendini gerçekleştirme konusunda başka kavramların ardına düşmeliyiz. En önemli kendini gerçekleştirme, insanın manevi boyutuyla ilgilidir.

Dikkatin sıradan ihtiyaçlara verilmesi öfke, kıskançlık, kin, kaygı ve şaşkınlığın ortaya çıkmasına yolaçabilir. Maddi alakalarla bağı keserek Allah'a yaklaşma ve kemal arayışı aracılığıyla yüksek manevi varlığı geliştirmenin tek yolu, ruhsal hijyenin üst basamaklarına ulaşmaktır. Ancak yüksek manevi yönümüzü keşfettiğimiz ve varlığın yaratıcısıyla bağ kurarak varlığımızın her yanında huzur ve tatmini sağladığımız zaman ileri seviyede ruhsal hijyeni temin etmiş olabiliriz. Dolayısıyla insanın en büyük manevi ihtiyacı; manevi boyutları gerçekleştirmek, sınırlı tabiatı aşabilmek ve ilahi yaklaşımanın civarına yerleşip sükunet bulmaktır. "Allah'a yaklaşma ihtiyacı"nın tahrif edilmiş şekli, psikolojide "asla dönüş ihtiyacı" başlığında altında ele alınmıştır.

Psikologlar insanın büyük bir dertten acı çektiğine inanırlar. Dert ise yalnızlık ve kendi aslından kopuştur. Bu nedenle insan sürekli olarak asla dönüş ihtiyacını hisseder. Ama bu aslın ne olduğu konusundaki anlayışlar farklı farklıdır. Fromm'un inancına göre asla dönüş ihtiyacı tabiatla ilk bağlarımızın kesilmesinden kaynaklanmaktadır. Biz doğanın çocuklarıyız. İnsanlar doğayla ilk içgüdüsel bağı kaybettiklerinden kendi türleriyle yeni bir ilişki kurmalı veya simgesel olarak tabiatın eteklerine dönmeli ve geçici de olsa belli anlarda doğanın kucağında olmalıdır.²⁶⁵ Bu inanç, insanın doğal olma kökeninden bir modelin öğelerini inşa etmektedir.

Tribunal (1965) şöyle der: "Orta Afrika'da Mbuti Pigmeleri²⁶⁶ her yıl 'Molimo' adına bir festival düzenler. Yaklaşık bir ay süren bu festivalde ka-

²⁶⁵ Fromm, *Göriz ez Azadegi*, s. 34.

²⁶⁶ Kabile adıdır.

bilenin bütün erkekleri, topluca şarkılar söyleyip dualar ederek tabiatı ve ormanı sarhoş etmek ve bütün iyi şeyleri hazırlayan dikkatini kendilerine çekmek için bir halka oluşturur. Orman ve tabiatın bizim anne ve babamız, aslımız ve kökenimiz olduğuna inanmaktadırlar. Bizler tabiatın ve ormanın çocuklarıyız. Orman ölürse biz de ölürüz.²⁶⁷

Max Müller, bu eğilimin psikolojik kökenini inceleyerek şöyle demiştir: “Doğanın insanlığa sunduğu çeşitli manzaralar, bizim tabiattan doğduğumuz ve tekrar ona döneceğimize dair inancı ortaya çıkarmak için gerekli bütün koşulları taşımaktadır. Çünkü tabiat en büyük hayranlık, korku ve hayret etkeni, insanların varolmasının tek faktörü sayılmaktadır.²⁶⁸ Fromm ve Müller, insanın aslı ve kökeninin tabiat olmadığını, asla dönüş ihtiyacının tabiatla irtibak kurulduğunda ortadan kalkmayacağı gerçeğini anlayamadılar. Din açısından insanın aslı ve kökeni “Tanrı”dır (انا لله) ve insan, doğayı ve madde dünyasıyla bağlantıyı aşmalı ve kendini Tanrıya teslim etmelidir (و انا اليه راجعون).

Mevlana, ayrılık meselesi ve asla dönüş ihtiyacını hepsinden çok daha dakik biçimde ortaya koymuştur. Mevlevî'nin ayrılıklardan şikayet eden “ney”inin feryadı, insanın kendi aslını bulmaya olan derin ihtiyacını göstermektedir.²⁶⁹

Manevi ihtiyaçlar karşılanmadığı sürece meyil ve talep tepeden turnağa varlığımızda anksiyete ve gerilime sebep olacaktır. Yalnızca varlığımızda tatmin, huzur ve memnuniyet ortaya çıktığı zaman aslımıza ve başlangıcımıza, yani Allah’a dönmüş ve seyri sülukta ona layık kullar olmuş oluruz. Allah, bu aşamaya varmış kişilere hitap ederek şöyle demektedir:

“Sen ey huzur bulmuş nefis, Rabbine dön; hem sen ondan hoşnut olmuş, hem de o senden hoşnut olmuş bir halde. O halde kullarımın arasına katıl.”²⁷⁰

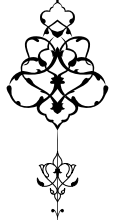
²⁶⁷ Bates ve Black, *İnsanşinasi-yi Ferhengi*, s. 670.

²⁶⁸ Durkheim, *Suver-i İbtidai-yi Hayat-i Mezhebi*, s. 99.

²⁶⁹ Mevlana, *Mesnevi-yi Manevî'nin birinci defterinde* şöyle der:

*Dinle neyden, hikaye ediyor / Ayrılıklardan şikayet ediyor
Beni kamışlıktan kestiklerinden beri / Feryadımdan kadın ve erkek inliyor
Ayrılıktan şerha şerha olmuş bir kalp isterim / İhtiyak derdini şerhede bilmek için*

²⁷⁰ “يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي”
(Fecr 27-30)



Bilimsel metinlerde ruhsal hijyen, esas itibariyle hastalık bulunmaması veya sonunda bedensel, ruhsal ve toplumsal asayiş ve refahın tam olarak sağlanması anlamında kullanılmaktadır. Ama ayetlerde ve rivayetlerde ruhsal hijyenin manevi boyutuna daha fazla dikkat çekilmiş ve kendini manevi bakımdan gerçekleştirme de ruh sağlığının önemli boyutlarından biri kabul edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında, kendini gerçekleştirmiş ve ruhsal hijyeni tam manasıyla yerinde olan bireyler, manevi ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst basamağa, yani vuslat mertebesine ve ilahi kurbet makamına erişmiş kişilerdir. Şa'baniyye münacatında, kendini gerçekleştirmiş insanın yaratıcıyla ilişkisi şöyle beyan edilmiştir: “Allah'ım! Sana doğru tam bir kopuş ve ayrılığı bana lütfet. Kalp gözlerinin nurun önündeki perdeleri yırtması, azamet madenine ulaşması ve ruhlarımızın senin kutsal dergahına yol bulabilmesi için kalp gözlerimizi sana bakmanın nuruyla aydınlat.”²⁷¹

Arefe duası, Allah'la irtibatı en üst mükemmel biçimde açıklayan dualardandır: İmam Hüseyin (a.s) Arefe duasını çok özel bir manevi atmosferde irad etti. Dua sırasında Hazret'in gözlerinden gözyaşı sel olup akmıştı. Yüksek irfani anlamlar içeren duanın muhtevası, onun Allah'la ilgili maarifinin azametini ve manevi ihtiyacın en üst aşamalarına ulaştığını göstermektedir. Bu duanın doruklarında insanın Allah'la ilgili manevi ihtiyaçları şöyle tasvir edilmiştir:

“Allah'ım! Beni yaratmandaki maksadın, hiçbir şeyde senden cahil kalmam için herşeyde kendini bana tanıtmak olduğunu (varlık âlemindeki) eserlerinin muhtelif vesileleriyle ve hallerdeki değişikliklerle bildim... Allah'ım, gidiş gelişler ve tezahürlerle meşgul olmak seni ziyaretten uzak düşmeme sebep oluyor. O nedenle beni sana ulaştıracak hizmette muvaffak olmayı bana lütfet... Senin, kendisini gözetim altında tuttuğunu göremeyen gözü kör et. Muhabbetinden yararlanmayı nasip etmediğin kulun sevdası ziyandadır... Allah'ım mahzun ilmini bana öğret ve beni lütfunun otağında muhafaza et. Allah'ım, ruhumu ehl-i kurbun hakikatleriyle donat ve beni cemaline aşık olanların yoluna revan et. Allah'ım, beni tedbir ve tercihine kendi tedbir ve tercihime muhtaç olmaktan kurtar... Sen ki senden başka

²⁷¹ “الهی هب لی کمال الانقطاع الیک و اتر ابصار قلوبنا بضیاء نظرها الیک حتی تخرق ابصار القلوب. حجب النور فتصل الی معدن العظمة و تصیر ارواحنا معلقة بعز قدسک”
(Kummi, *Mefatihul-Cenan*, Münacaat-i Şa'baniyye).

kimseyi sevmesin ve başkasına sığınmasın diye sana aşık gönülleri meşgul eden herşeyi giderdin. Herşeyin korkuya sürüklediği sırada onların dostu oldun, sensin onların kılavuzu...”

Manevi atmosfer duaya öylesine hakimdir ki Hz. Hüseyin (a.s) en yüksek manevi ihtiyaçlarını mabuduna hitaben ifade ederken şöyle demektedir:

“Seni bulamayan neyi bulmuş olur ki. Seni bulan ise neyi bulamamış sayılır? Senin yerine başkasını tercih eden, umutsuz ve mahrum olmuştur. Senin dergahına sırt çeviren ve muhtaç hissetmeyen, ziyan etmiştir.”²⁷²

²⁷² “ماذا وجد من فقدك و ما الذى فقد من وجدك” (Kummi, *Mefatihul-Cenan*, İmam Hüseyin'in [aleyhisselam] arefe günü duası).



Dördüncü Bölüm

İnançlar ve Ruhsal Hijyen





İnançlar ile ruhsal hijyenin ilişkisi, din ve bilim arasındaki bağın uygun alanlarından biridir. Din, temeli insanın fitri özellikleri ve ihtiyaçlarına dayanan ve ruhsal hijyeni teminin en asli etkeni olan inançlar ve yapılması ve yapılmaması gereken mantıksal ve rasyonel şeyler mecmuasına sadakattir. Bu inançlar, görüşler, değerlere sadakat, bireysel ve toplumsal hayatta dini oryantasyon mecmuası ruhsal hijyenin nasıl elde edileceği üzerinde etkilidir.

“Kadim zamanlardan modern çağa kadar kültürler çoğunlukla sağlık ve hastalığı doğrudan muhtelif dini inançlar ve davranışlarla irtibatlı görmüşlerdir.”¹

Din, insanın güzel ve sağlıklı bir hayata sahip olabilmesini sağlamak üzere beşer için kültürel bir fenomen olarak gelmiştir. Bu nedenle eğer dinin (ekonomik, ahlaki ve davranışsal) öğretilerindeki açık veya gizli hedefin ruh sağlığını temin etmek olduğu söylenirse bu boş bir söz olmayacaktır. Psikologlar bu öğretilerin psikolojik temellerini doğru dü-rüst kavrarlarsa kesinlikle dinin ruhsal hijyen üzerindeki etkisini savunacaklardır.

“Birçok inceleme, insanın değerler sistemi ile onun ruhsal hijyeni arasında üst düzeyde dayanışma bulunduğunu göstermektedir ve bu da değer ve inanç sisteminin hayat tarzını belirlemedeki etkisini ortaya koymaktadır.”²

¹ Tourisin ve diğerleri, *Maneviyyet, Din ve Behdaşt*.

² Bulheri ve arkadaşları, “Berresi-yi rabite beyni avamil-i tenşeza...”



Bu konu analiz edilirken şöyle söylenebilir: İnsanın yaratıcısı ve onun ruhu, dini ve dünyası bir olduğundan çeşitli koşullar ve konumlarda insanın açık ve gizli motivasyonları, nefsani işleri, ihtiyaçları ve kişilik özelliklerini net biçimde tanımakla onun ruhsal hijyenine dair görüş bildirilebilir. Belki de dinin insanlıktan en önemli beklentisi Allah ve insan arasındaki ilişkidir.³ Bu irtibat, beraberinde, aralarında ruhsal hijyenin de bulunduğu birçok kazanımı getirebilir. Başka bir ifadeyle, dinin asli hedefi, insanı Allah'a kavuşturmak⁴ ve tanrısallaştırmaktır. Tanrısallaşmak, müteal bir başlangıca (bütün özellikler ve sıfatlarda müteal olan) eklenmekle mümkündür. O başlangıcın özellik ve sıfatlarından biri de, ruhsal hijyenle kavramsal ve sahici bağa sahip, emniyet bahşeden ve sağlık doğuran sıfatıdır.⁵ Böyle bir orijine ve onunla irtibata inanmak, ilk adımda bizzat kendisi etki bırakacak bir inançtır. Bu bağ en temel, en etkili ve en hoşnut edici bağlantıdır. İnsanın başka bağları da vardır ama hepsi de o eksen irtibatın gölgesinde anlam kazanır. Din, bütün bu bağlantıları düzene koymak için gelmiştir.

“Bu dünyada pratikte ilişkiler insanı kuşatmıştır. Ama bu ilişkileri dengeye oturtmak ve organize etmek için özel bir yörünge hesaba katılmalıdır. Bu yörünge de Allah'a kulluk ve onunla irtibatta olmaktır.”⁶

Bu meselede dinin tafsilatlı görüşüne girmeden önce din açısından ruh sağlığının tanımının bağlı olduğu bir anahtar kavramı ele alacağız. Bu kavram “holistik görüş”tür.

1. “Holistik Görüş”: Ruhsal Hijyene Doğru Hareket İçin Yatak

Ruhsal hijyeni tanımlar ve onu ortaya koyma sürecini izah ederken evrene kapsayıcı ve tümel bir bakışa ihtiyacımız vardır. Burada kastedilen, tabiatın hiçbir parçasının diğer parçalardan kopuk olmadığıdır.

³ “وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ” (Zariyat 56).

⁴ “فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ” (Rum 30).

⁵ “هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ” (Haşr 23).

⁶ James, *Din ve Revan*, s. 204.

Herşey birtakım güçler aracılığıyla birbirine bağlıdır. İnsan da doğanın bir parçası olarak bu kaide ve yasadan müstesna değildir. William James şöyle der:

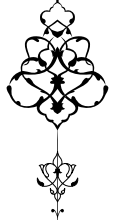
“Gayp âlemiyle irtibat sonucunda bu dünyada yeni bir gücün hasıl olduğuna ve yeni olayların cereyan ettiğine inanıyorum.”, “Hissettiğimiz ve göze görünen dünya, göze görünmeyen âlemin bir kısmıdır. Bu görünen ve hissedilen dünya, değer ve anlamını gayp âleminde alır.”⁷

Dolayısıyla çok sayıda etken insana içeriden ve dışarıdan hidayet eder. İnsan, iradi veya gayri iradi karşılıklı düzeyde ilişki içinde bulunduğu etkili kuvvetler bütünlüğü içinde yaşar. Bu etkenleri keşfetmek ve tanımak, bireyler için önemli ve işlevsel olması bir yana, hatta insan konusunda teori üreten bilginler için de zaruri görünmektedir. İnsana holistik bakış; kişilik istikrarı, huzur duygusu ve tatmin sağlayan bir tanıma armağan eder. Bu, kişinin ruhsal denge ve güvenlik alanından kopmasını önleyen bir istikrar ve huzurdur. Tabiatın bütünlüğü içinde insanın yaratısıyla tam bağı ve bağlılığı, insan ve doğanın etkin ve iki seviyeli ilişkisi, insanların birbirleriyle irtibatı ve bağı, nihayet bütün tabiat düzeninin tek yaratıcıya bağımlılığı öyle bir birlik ve ahenk ortaya çıkarmıştır ki yaratılışın toplamını insicam içinde hareket eden ve hedefi apaçık bir tek kervana dönüştürmüştür. Bütüne bakmak, insanın, yaratılışın bütünlüğü içinde görevini net biçimde görmesine ve o bütünlükle koordinasyon içinde hareket etmesine yardımcı olur. İslam, insana holistik bakışla birinci basamakta insan hayatına dair çok yönlü bir yorumu ortaya koymuş, ikinci basamakta insanın yaratılış düzenindeki yerini somutlaştırmış, üçüncü basamakta ise onun kendisi dışındakilerle olan çok yönlü ilişkilerini resmetmiş ve sorumluluk sistemini tasvir etmiştir.

Dindar insan, dini maarif ve öğretilere dayanarak böylesine yüksek bir konuma ulaşabilir. “Dindar birey, parçası olduğu kainatın tamamının her yerde hazır ve nazır rabbinin elinde olduğuna inanır.” Denebilir ki “Dünyanın çehresi inançlı insanların gözünde farklıdır. Dindar bireylerin nazarında her gerçeklik ilahi iradenin yansımasıdır.”⁸

⁷ A.g.e., s. 177

⁸ Aynı yer.



Buna ilaveten, dindar birey, bu bütünlük içinde tüm parçaların ve boyutların birbirini etkilediğine, birbiriyle karşılıklı ve çift düzeyli ilişkisi olduğuna inanır. “İnsan ve Tanrı arasında karşılıklı alışveriş ilişkisi bulunduğu inanç, dinin temelidir.”⁹ “Dinamik ve yaşayan her din, inanan insan ile onun arasında sonuç doğurucu bir ilişkinin bulunduğu ve olayların akışını değiştirecek bir inanış olarak gayp âlemine inanç içermektedir.”¹⁰

“Sağlıklı hayat, yaratılışla ahenk içindeki kimselere ait olandır. Güzel davranış sahibi olmayanlar bu lütuftan mahrumdurlar. Dört mevsim yasalarını ihlal edenler, ödev ve sorumluluklarını yerine getirmeyenlerin hayatları rahatsızlanmış ve ruhsal hastalığa yakalanmışlardır.” Daha da önemlisi, “Dini inançlar ve ameller, insanın varlık evrenindeki ihtiyacıdır. Varlığın orijinini anlamaya ihtiyaç, hayatın hedefi ve insanın hayattaki rolü, insanın başkalarıyla irtibat tarzı ve insanın varlık evrenine cevabı hep dini ihtiyaçlar cümlesindendir. Bu beşeri ihtiyaç tüm dönemlerde ve tüm toplumlarda sözkonusudur.”¹¹

İslami metinler de aynı şeyi vurgular: “Eğer kişi günah işlemek isterse, yani tüm varlıkların yürüdüğü mecraya aykırı hareket ederse bütün varlıklar ona karşı ayaklanır. Bu nedenle kişi tersine gidemez ve maksadına ulaşamaz.”¹² Bu sebeple, bu düzene inanan ve herşeyin alemlerin rabbine itaat mecrasında hareket ettiğini¹³ bilen insan çıkmaz sokağa girmez. Çünkü bunu yaparsa ezip geçilmekten korkar.”¹⁴

İslam’ın diğer dinler ve akımlara olan üstünlüklerinden biri de insana holistik bakışı ve onu varlık evreninde özel ve eksen konumunda tasvir etmesidir. Bütün varlıklar ve mevcudat arasında sadece insan Allah’ın halifesi¹⁵, ilahi emaneti taşıyan canlı¹⁶ ve meleklerin secde ettiği varlık¹⁷ olarak tanıtılmıştır. Onun varlığının tüm sahaları -maddi ve maddi olmayan-,

⁹ A.g.e., s. 156.

¹⁰ A.g.e., s. 181.

¹¹ Dadfer, 2009.

¹² “مَا ظَفَرُ مِنْ ظَفَرٍ بِالْأَمِّ” (Muhammedi Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 2, babu'z-zenb).

¹³ “فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ إِنِّي نَاطِقٌ أَوْ كَرَاهَا قَالَتْ إِنِّي نَاطِقٌ طَائِعِينَ” (Fussilet 11).

¹⁴ Cevad Amuli, *Merahil-i Ahlak der Kur'an*, s. 340.

¹⁵ Bakara 30

¹⁶ Ahzab 72

¹⁷ Bakara 34

gelişim aşamalarının tümü -nutfenin pıhtılaşmasından ölüme, ölümden de ebedi uhrevi hayata kadar- dikkate alınmıştır. Buna ek olarak, insanın yükseliş veya düşüş hareketinde çok sayıda kuvvet ve etken müdahildir. İlahi iradeden tutun varlığın tüm parçalarına kadar.

Zikredilen temel görüşlerin hesaba katılması ruh sağlığını temin etme sürecinde kesinlikle zorunludur. Çünkü bir bilim olarak ruhsal hijyen, bu konular dikkate alınmaksızın insanın birçok sorusuna ve bu alandaki ihtiyaçlarına cevap veremeyecektir.

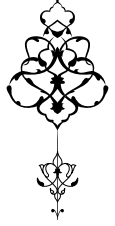
2. Ruhsal Hijyeni Tarifte Allah'a İnancı Eksen Rolü

Birinci bölümde ruhsal hijyen için açıklanan tanımlar arasından Kanada'daki ruhsal hijyen derneğinin yaptığı tarif ve Angel'in önerdiği model, belli ölçüde kuşatıcı ve gelişkindir. Tanımları açıklamaktan maksat, bu sahanın bilimadamlarının evrimci ve gelişimci görüşüne tanıklık etmektir. Dini görüşle bu evrimci ve gelişimci görüşte pay sahibi olunabilir. Din açısından en önemli, en etkili ve en kesintisiz yol insanların sağlığını ve varlığın yaratıcısıyla irtibatını korumak ve geliştirmektir. Çünkü bu, sağlığın aslı ve kaynağı, sağlık bahşeden ve tüm sağlıkların ona dönmelerini sağlayacak olan şeydir.¹⁸ Genel olarak din, bütün dikkatini Allah, toplum ve dünya ile bağ kurma yoluyla ruhsal hijyeni (bireysel ve toplumsal) sağlamaya vermiştir. Buna göre, dikkate alacağımız tanımları şöyle beyan edebiliriz: "Ruh sağlığı, insanın ruhuna ve kişiliğine hakim, onun Allah, gayp âlemi, kendisi, başkaları ve tabiatla yapıcı ve kesintisiz bağı sonucunda ortaya çıkan sağlam niteliklerdir."

Ruhsal hijyenin bu tanımının boyutlarından biri, nicel (davranışsal) belirtileri ve sonuçları olsa bile nicel değil nitel olandır. Tabii ki bu niteliksel durum betimlenebilir bir şeydir ve temel göstergeleri vardır. Bu göstergeler dingin bir hal, tatmin duygusu, mutluluk ve umut olabilir.¹⁹

¹⁸ "اللهم انت السلام ومنك السلام و لك السلام و اليك يعود السلام" (Kummi, *Mefatihul-Cenan*, ta'kibat-i müşterake)

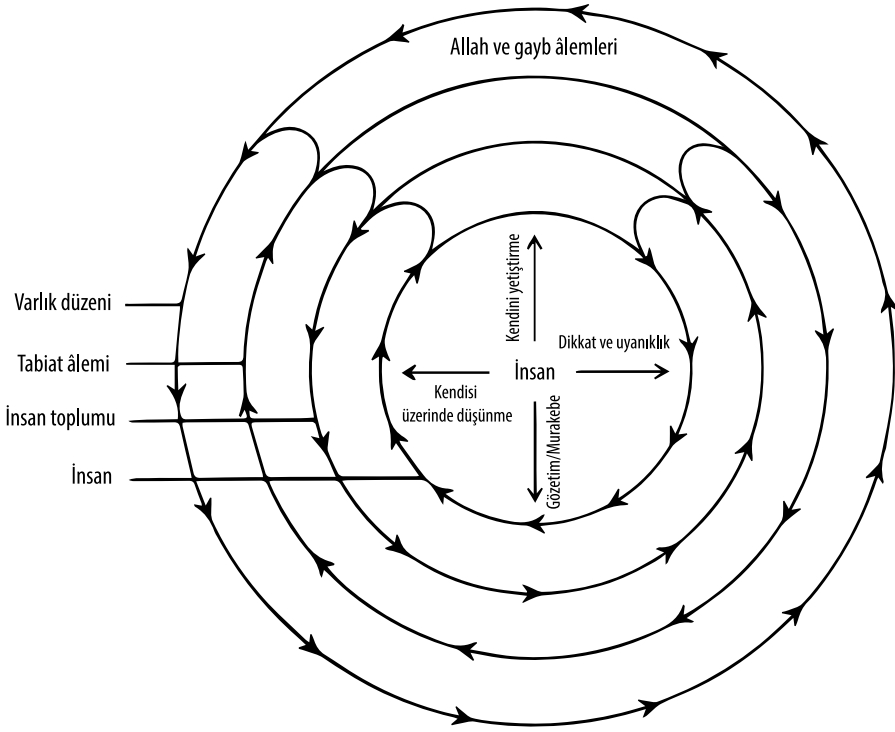
¹⁹ Bu dört özellik İslam Cumhuriyeti'nin merhum kurucusu İmam Humeyni'nin (rh) ilahi-siyasi vasiyetnamesinden alınmıştır. Şöyle buyurmaktadır: "Allah'ın lütfuyla huzurlu bir gönül, mutmain bir kalp, şad olmuş bir ruh ve ümitvar bir derun ile baci ve kardeşlerimin hizmetinden ayrılıyorum..."



Ruhsal hijyenin bu tanımının ikinci boyutu, olumlu ve yapıcı özel bir bağ -iki özellikle birlikte- ve sürekliliği olma sonucunda ortaya çıkar ve varlığın tüm parçalarını kapsayan ilişkidir.

Topluca bakıldığında bu tarif, İslam'ın sistematik görüşünün ifadesi değildir, insanın varlık âlemindeki hayatı ve onun varlığın parçalarıyla ilişki türüdür. Aynı şekilde, özellikli -dinî- yaşam biçiminin yansımasıdır.

Bu sistem aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.



Dinin bakış açısına göre ve inancılı bireyin nazarında varlığın kapsayıcı sisteminde asli göstergeler şunlardır:

- Allah varlık düzeninin eksenidir. Yani dünyanın birden fazla kutbu ve ekseni yoktur.²⁰ Çünkü Allah Teala tüm varlık âleminin yaratıcısıdır.²¹

²⁰ “اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ” (Nur 35).

²¹ “خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ” (Gafir 62).

Varlığın ayakta durması ve sağlamlığı da onunla mümkündür.²² Varlığın çekip çevrilmesi ve idaresi de onun uhdesindedir.²³

- Tabiat âleminde eksen insandır ve dünya onun okuludur.²⁴ Bu âlemin iyiliği, fesada uğraması ve ayakta kalması da ona kalmış bir şeydir.²⁵

- Allah bütün ilişkilerin başlatıcısıdır.²⁶ Onun izniyle bağ kurulur²⁷ ve bütün bağların dönüşü de O'nadır.²⁸

- Varlık düzeninin hareketi, yegane, insicam içinde ve daimi bir harekettir.²⁹ Bu hareketin uyarıcısı Allah'tır³⁰ ve hareketin devamı da O'nun iradesiyledir.³¹

- Varlık âleminin tüm parçalarının birbiriyle bağı vardır ve onlara bu bağı kazandıran da Allah'tır.³²

Burada, zikredilen düzen ve ilişkileri açıklayan Kur'an'dan bazı ayetleri incelemeye koyulacağız: Nuh suresinde Hz. Nuh (a.s) Allah'a bir durumu arz etmekte³³ (insanın Allah'la ilişkisi) ve bu konuşmada halkla diyaloguna işaret etmektedir³⁴ (insanlarla ilişki). Yüzünü insan-

22 "لَوْ كَانَ فِيهِمَا آلِهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا" (Enbiya 22).

23 "رَبِّ الْعَالَمِينَ" (Hamd 2).

24 "خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا" (B - kara 29) ve "إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً" (Bakara 30).

25 "ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ" (Rum 41), "وَاسْتَغْمَرَكُمْ فِيهَا" (Hud 61), "وَلَوْ لَا الْحِجَّةُ لَسَاحَتِ الْأَرْضُ بِأَهْلِهَا" (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 52, s. 92).

26 "قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا" (Taha 123).

27 "مَا قَطَعْتُمْ مِّن لِّينَةٍ أَوْ تَرَكْتُمُوهَا قَائِمَةً عَلَىٰ أُصُولِهَا فَبِإِذْنِ اللَّهِ" (Haşr 5).

28 "إِلَى اللَّهِ تَصِيرُ الْأُمُورُ" (Şura 53).

29 "كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ" (Enbiya 33).

30 "وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ" (Bakara 117).

31 "إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ" (Kehf 24) ve "فَعَالٌ لِّمَا يُرِيدُ" (Hud 107).

32 "يُذَبِّرُ الْأُمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَغْرِجُ إِلَيْهِ" (Secde 5).

33 "قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا" (Nuh 5).

34 "قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا" (Nuh 5).



lara döndüğünü Allah'a hatırlatmakta³⁵ (insanların Allah'la ilişkisi) ve sonra da Allah'ın insanlarla karşılıklı ilişkisini yadettmektedir.³⁶ Sonraki aşamada Allah'ın tabiatla ve tabiatın insanlarla ilişki zincirini beyan etmektedir.

“Gökyüzünün bereketli yağmurlarını Peyderpey üzerinize göndermek, size mallarınız ve evlatlarınızla çokça yardım etmek, yemyeşil bahçeleri ve akıp giden nehirleri hizmetinize vermek için.”³⁷ (Allah, tabiat ve insanın ilişkisi). İnsan, dindar bireye münhasır bu kapsayıcılığa inanıp kendini bu düzene yerleştirerek ve bu hayat tarzını seçerek sağlığın üst seviyesine nail olabilir.

Bu bölümde, zikredilen ilişkilerin birinci kısmı ele alınmıştır. Daha önce de açıklandığı gibi, Allah'la irtibat -varlık âleminin ekseni olarak- sadece insanın sağlığı, gelişimi ve yücelmesinde temel rol oynamakla kalmaz, bilakis açık bir mekanizmaya göre ilişkilerin diğer toparlayıcısı, bu ilişkiye ait ve ona bağımlı, onun bütünlüğü altındadır. Öyle ki “Eğer varlık âleminin Allah'la irtibatını keser ve yaratılış dünyasını tahlil ederken Allah'ı hesaba katmazsak âlemin boşunalığından başka bir sonuç elde edemeyiz. Varlığı anlamlı kılacak ve izah edilebilir yapacak tek şey, onun Allah Teala ile bağı ve O'na aidiyetidir. Allah olmaksızın evrenin ne başlangıcı olur, ne evveli ne ahiri, ne anlamı, ne izahı, ne de başka hiçbir şeyi.”³⁸

3. Allah'la Bağ, Huzuru Kazanmanın Asli Yolu

Allah'la irtibatın kazanımlarından biri de ruhsal huzuru elde etmektir. İnsanın Allah'la irtibatı iki yolla gerçekleşir: Biri tanıma, inanç ve itikat yolundan, diğeri ise davranış (özellikle de din ve ibadetle ilgili davranışlar) yolundan.

³⁵ “فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا” (Nuh 10).

³⁶ “يُزِيلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ وَيُدْرَأُ” (Nuh 11).

³⁷ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبْنِيَنَّ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا (Nuh 12-14).

³⁸ Misbah Yezdi, Âyinpervaz.

En az³⁹ iki temel düzenin insanın varlığı üzerinde egemen olduğu söylenebilir. O kadar ki bu ikisi, zaman içinde insanın kişiliğinin esasını ve altyapısını oluşturmaktadır. Başka bir ifadeyle, kapsayıcı, dinamik ve tek parça halindeki bu iki düzenin bütünü, insanın kişiliğini harekete geçiren şeydir. Dolayısıyla bu düzen ne kadar güçlü, ahenkli ve gelişmiş olursa insan da o kadar güzel, hızlı ve rahatça Allah'a doğru yükselir⁴⁰, sağlık ve huzur yolunu kateder⁴¹, nihayetinde ilahi 'darüsselam'a yerleşebilir.⁴² Tek parça halindeki bu düzene doğru hareket pratikte birkaç türlü irtibatların ta kendisidir. Böyle irtibatların önemli sonuçlarından biri de umut, mutluluk, huzur ve tatmin haline ulaşmaktır. En yapıcı, en önemli ve en etkili irtibat Allah'la olan irtibattır. Çünkü o, sağlık ve emniyetin aslı ve kaynağıdır.⁴³ Sağlığın başı ve sonu da O'dur.⁴⁴ Bu nedenle hareketin tüm aşamaları, başka bir ifadeyle durakları sağlık kaynağından başlayıp sağlığın nihai karargahında son bulduğundan her durak, kendi payınca sağlık ve emniyetin bir derecesini insanın nasibine dönüştürür. Bu durumda, hareketin ilk durağı olan ve birkaç temel adıma sahip "tanıma" sağlığın başlangıcıdır ve sağlığın belli bir derecesini kendisiyle birlikte taşımaktadır. Bu minvalde diğer duraklar, yani İslam, iman, yakın, rıza vs. hepsi sağlık ve huzurun en üst düzeyini insanın varlığına yerleştirir. Birey her durakta, sağlık ve huzuru yol azığı yapıp sonraki duraklara doğru hareket eder, sonuç olarak da huzur kaynağına ve emniyet karargahına girer. Müminlerin Emiri (a.s) bu yolun sâlikini, sürecin başlangıcı ve ilerleyişini şöyle tavsif eder:

"Allah'ın yolunu arayanlar akıllarını diriltmiş, nefislerini ise öldürmüştür. O kadar ki bedeni incelmış ve ahlakındaki öfke yumuşaklığa eğilim göstermiştir. Işıklı bir aydınlık onun için parlamış, yolu aydınlatılmış ve selamet menziline ve ebedi saraya ulaşabilmesi için bir menzilden diğerine

³⁹ Şu anda konumuzun dışında olan motivasyon boyutu da buna ilave edilebilir.

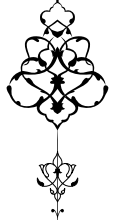
⁴⁰ "إِلَيْهِ يَضَعُ الذِّكْرُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ" (Fatr 10).

⁴¹ "يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ" (Maide 16).

⁴² "لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ" (En'am 127).

⁴³ "هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ" (Haşr 23).

⁴⁴ "اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ وَلَكَ السَّلَامُ وَإِلَيْكَ يَعُودُ السَّلَامُ" (Kummi, Mefatihul-Cenan, ta'kibat-i müştereke).



götürülmüş, ayakları emniyet karargahında beden huzuru içinde sapaşlam basmıştır. [Onun ödülü şudur ki] kalbini doğru düzgün kullanmış ve Allah'ını razı etmiştir.”⁴⁵

İmam Ali (a.s) bu sözünde, Allah'ın yolunu arayanın ilk adımını galletten çıkış, akıl gücünü ve kendini tanıyıp kendine dikkat etme kuvvetini diriltme, kendini yetiştirme olarak tarif etmiştir. Son menzili ile selamet ve emniyet menzili biçiminde isimlendirmiştir.

4. Ruh Huzurunu Kazanmanın İtikadi Yöntemleri

Kur'an-ı Kerim ayetleri, insanın kişiliğinin kapsayıcı düzeni ve onun ruh huzuruna ulaşmadaki hareket mecrasını gayet güzel açıklamaktadır. Bunların arasında “Temiz söz ona yükselir ve salih ameli yüceltir...”⁴⁶ ayetindeki “tayyib” kelimesinden maksat insanın itikat ve inançlarıdır. Bu görüşe göre itikatların özündeki hususiyet, onların yükseliş hareketidir. Yani sahih inançlar ve insicamlı itikat düzeni insanı geliştirir, olgunlaştırır ve doruğa çıkartır. Çünkü onun tabiatında gelişme pratiği mevcuttur. Buna ilaveten, bireyde sahih inançlar bulunup da onu olgunlaşma hareketine zorlamaması akıl dışıdır. İtikatlar ve yükseliş gelişimi birbirinin gereği, hatta biri diğerinin sebebidir. Tabii ki bu hareket tedrici ve adım adımdır. İnsanın inançları çoktur ve her biri insanı adım ileriye götürür. Kur'an-ı Kerim onları “selamet yolları”⁴⁷ olarak ifade etmektedir. Bu sürecin hızını arttıran, davranışın sahih düzenidir; Kur'an'ın ifadesiyle, itikatların özdeki yükseliş hareketini süratlendiren insanın salih amelidir.⁴⁸ Bu arada önemli olan, hareketin başlangıç noktasını belirlemek, bir diğer ifadeyle, selamet ve

⁴⁵ Nehcu'l-Belaga, hutbe 220:

”في وصف السالك الطريق الى الله سبحانه قد احيا عقله و امات نفسه حتي دق جليله و لطف غليظه و برق له لامع كثير البرق فابان له الطريق و سلك به السبيل و تدافعت الابواب الي باب السلامه و دار الاقامه و ثبتت رجلاه بطمانينه بدنه في قرار الامن و الراحة بما استعمل قلبه و ارضي ربه“.

⁴⁶ ”إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ“ (Fatr 10).

⁴⁷ Metinde “sübülü's-selam” (Çev.)

⁴⁸ Tabatabai, Tefsiru'l-Mizan.

huzur derecelerine, nihayetinde de onun kaynağına ulaşmada hareketin ilk menzilini tayin etmektir.

4.1. Birinci Durak: Tanıma

“Tanıma”yı ruh sağlığına doğru harekette ilk adım kabul etmek mümkündür. Bu bahiste “kendi”ni tanıma esastır ve bunun karşısında “kendinden habersizlik ve kendine dikkatsizlik” yer almaktadır. “Kendi”ni tanıma, ruh sağlığına ulaşmanın ilk adımıdır. Başka bir ifadeyle, gaflet ve bilinçsizlik harekete manidir ve ruhsal patolojinin ilk etkenidir. “İnsanın tekamül hareketinin başlayabilmesi için ilk iş onu gafletten çıkarmaktır.”⁴⁹, “İnsan gaflet perdesini bir kenara atmadıkça hiçbir ıslahın gerçekleşmeyecek olması bir yana, esasen insan varlık coğrafyasındaki konumunu da bulamayacaktır.”⁵⁰ İnsanı gafletten çıkarmak için ilk aşama da zihninde soru oluşmasıdır. Bu sebeple Kur’an’daki öğretiler gafleti gidermeyi amaçlamakta ve defalarca bu yöntemden yararlanmaktadır. Bu yöntemi kullanan ayetler grubunun ekseni “kendine odaklanma”dır. Allah, birtakım sorular ortaya atarak uyuyan vicdanları uyandırmaya ve onları gaflet karanlığından çıkarmaya kararlıdır. İnsan boşuna yaratılmamıştır, nasıl varlık kazanmıştır, belalardan nasıl kurtulur, rahatlık ve huzura nasıl kavuşur, bunların hepsi insana sorulan soruların konuları arasındadır.

Sizi beyhude yaratığımızı mı sandınız?⁵¹ İnsan onu serbest bıraktığımızı mı düşünüyor?⁵² Hala vakti gelmedi mi, insan...?⁵³ İnsanı onu imtihan etmeyeceğimizi mi sanıyor?⁵⁴ ve benzerleri.

Kendini tanımanın ikinci adımı, gafletten nispeten çıktıktan sonra kendi üzerinde düşünmesi ve kendine odaklanması, kendini tanımaya başlamasıdır. Müminlerin Emiri Ali (a.s) bu noktayı kısa bir cümlede şöyle belirtmiştir:

⁴⁹ Misbah Yezdi, *Ayinpervaz*, s. 72.

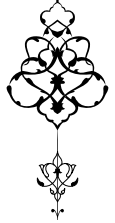
⁵⁰ A.g.e., s. 62.

⁵¹ Müminun 115

⁵² Kıyamet 36

⁵³ Hadid 16

⁵⁴ Ankebut 2



“Allah’ın rahmeti, nereden geldiğini, nereye olduğunu ve nereye doğru hareket ettiğini bilen kişinin üzerindedir.”⁵⁵

Aslında kendine dikkat etmek, deruni vicdan lambasını açık tutmak demektir. Kendini tanımak ve varlık âlemindeki yerini bilmek, her insanın fitratındaki ilk sorudur. İslami metinleri bir kenara bırakıp yalnızca akla dayanarak insanın sorgulayan fitratının diri kalmasına neyin yolaçtığını analiz etmek istesek insanın “insani benliği”ne dikkat çekmemiz gerekir.

“İnsani benlik” nedir? İnsanın “insani kimlik”i nedir? Kur’an-ı Kerim bu alanda bir ipucu vermiş ve şöyle buyurmuştur:

“Allah’ı hatırlarından çıkaranları Allah da hatırından çıkarmıştır.”⁵⁶

Bu ayetten, “insani benlik” olarak her ne varsa Allah’la bağlantı halinde olduğu açıklık kazanmaktadır. Bu nedenle bazen bu benlik “ilahî benlik” veya “ilahî kimlik” ya da “melekûti kimlik” şeklinde ifade edilmiştir.⁵⁷

Üçüncü adım: Kendini tanımanın meyvesi olan Allah’ı tanımadır. Kendini tanıma, Allah’ı tanımaya köprüdür.⁵⁸ “Nereden geliyorum, nereyim ve nereye doğru hareket ediyorum” sorgulamasıyla başlayan bu tanımanın ilk meyvesi hiç kuşku yok tevhid ve Allah’ı tanımadır. Bu nedenle kendini tanımadan sonra insanın en önemli meselesi Allah’ı tanımadır. Tabii ki tevhid düşüncesinin “insani benlik”le içiçe olduğu, hatta bilakis ona hayat verdiği söylenebilir. İnsan ancak başlangıç kaynağıyla irtibat sayesinde varlığını ifade edebilir ve eğer Allah’ı tanımazsa doğal olarak “Allah’ın fiili”, “Allah’a aidiyet”, “Allah’la varoluşsal bağ”ı bilemez ve bunlar onun için anlam kazanamaz. Yani bu durumda “kendi”sini bilemeyecek ve ona anlam veremeyecektir. Çünkü “kendi”si bunlardan başka bir şey değildir.⁵⁹ Dolayısıyla mantıksal ve doğal olarak kendine odaklanmak ve Allah’a odaklanmak birbiriyle düğümlenmiştir ve bu da kelimenin tam anlamıyla “gaflet”in zıddıdır. Biri insanı selamet ve saadet cad-

⁵⁵ Molla Sadra, *Esfar*, c. 8, s. 355.

⁵⁶ Haşr 19

⁵⁷ “التوحيد حياة النفس” (Amidi, *Gureru’l-Hikem*)

⁵⁸ Misbah Yazdi, *Ayinpervaz*, s. 62.

⁵⁹ A.g.e., s. 66.

desine yönlendirir, diğeri ise onu karanlık ve kötülük caddesinde bırakır. Öyleyse dikkat ve gafleti, ruh sağlığı ve hastalığının başlangıcı, Kur'an'ın tabiriyle “nefsin ihyası” ve “nefsin hüsrarı” saymak mümkündür. Buna göre Kur'an-ı Kerim, kendini tanımayı, savunmasızlığa engel oluşturan bir “ilke” ve “zaruret” olarak zikretmiş; özel bir vurgu ve taleple, hususen imanlı insanlardan bu hayat bahşeden ilkeye odaklanmalarını istemiştir. Bu ilkeyi gözönünde bulundurmanın sonucu çok önemli bir iştir, yani “Gelişim ve yücelişe doğru hareket ve hidayettir. Kendine odaklanma ile hidayet ve selamet arasında doğrudan bağ mevcuttur.”⁶⁰

Her üç adımın özeti şudur ki, kendi insanı benliğinden gaflet ve insani kimlikten ve insaniyetin hakikatinden gaflet bütün kötülüklerini başıdır. İnsan kendisine odaklandığında, anbean kendisine varlık bahşeden kişiyle olan varoluşsal bağlantısını tanır ve bulur. Bulduğunda ise Allah'sız bir hiçtir; kendisi ve sahip olduğu herşey Hz. Hakk'ın iradesinden bağımsız varolamaz.

“Gaflet”, “kendini unutma” ve “kendine yabancılaşma” arızasına maruz kalmamak için gece gündüz tüm dakikaları kendimize tahsis etmemiz, bazı anlar kendimizle başbaşa kalmamız ve kendimize sormamız lazımdır: Ben kimim, neyim, nereden geliyorum, neyin peşindeyim, beni nasıl bir kader bekliyor? Eğer bu dikkat çalışılır ve tekrarlırsa çok olumlu ve değerli sonuçları beraberinde getirecektir.⁶¹

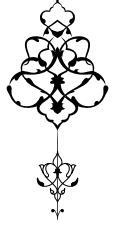
Bu odaklanmanın ilk ve en önemli sonucu, Allah'ı tanımanın bir mertebesini elde etmek ve Allah Teala'nın azametinin bir derecesini kavramaktır. İşte bu, huzurun kaynağına⁶² ve selamet diyarına⁶³ hareketin başında büyük ve etkili bir sermayedir. Bu sermaye, insanın daha ilk adımdan itibaren selamet ve tekamül caddesinde yol almasını, hareketin yol ve aracını doğru seçmesini, kendisini varlığın kaynağına teslim etmesini ve onun kendi hayatına feyz katar hale getirmesini sağlayacaktır.

⁶⁰ “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا تَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ” (Maide 105).

⁶¹ Misbah Yezdi, *Ayinpervaz*, s. 88.

⁶² “وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ” (Yunus 25).

⁶³ “هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ” (Haşr 23).



4.2. İkinci Durak: İslam, Barış ve Selametın Çerçevesi

İnsan gafletten kurtulduğunda ve önce kendini tanıma, sonra da ona varlık bahşedeni tanıma derecesine ulaştığında kendisini onun iradesine bırakır ve ona teslim olur. Allah da bu kulunun elinden tutar ve onu kemal ve selamet mecrasına yerleştirir. “Allah Teala insanın gelişimi ve tekamülü için birçok zemini hazırlamıştır. Eğer şeytanların ve ayartıcıların tuzağına düşmez ve yolunu kaybetmezse Allah’ın yolunu katedebilir, dünya hayatının huzuruna varır ve tadını çıkarır, ahiret mutluluğu ve lezzetlerinden de nasibini alır.”⁶⁴

İslam’ın lugat anlamı -yani teslimiyet⁶⁵-, kulun bu aşamada huzur ve tatmin duygusunun bir düzeyine ulaşması, nedenini sormaksızın tüm işlerini teslim ettiği⁶⁶ yaratıcısını ve kendini tanımanın bir mertebesine ermesidir. Teslim olmuş ruh, aşağı düzeylerde bile kendini tanıma ve Allah’ı tanımadan kaynaklanır. Teslimiyetin bütün dereceleri işte bu etkene sahiptir. Bu hal, insanı uygun faaliyet, yolu katetme ve ileriye adım atma konusunda hazırlar. Teslimiyet manasında “İslam”, Müslümanlığın ilk şartının gerçeklere ve hakikatlere teslimiyet olduğu hakikatini ifade etmektedir. O kadar ki, İslam açısından hakikati arayan insan eğer Hakk’a kavuşma yolunda gayretli ve gözü kara olursa hakikate ulaşmasa bile mazurdur.⁶⁷

İslam dininin çerçevesi içinde yer almak ve onun buyruklarını kabul etmek insanın güvenlik sokağına ve sağlık sahasına girmesini sağlar. Müminlerin Emiri Ali (a.s) bir konuşmasında bu anlamı detaylandırarak şöyle buyurmaktadır:

“Hamd, İslam’ı bizim için teşri kılan, ona yapışan kimseler için onu huzurun mayası yapan, onun sahasına girenler için onu selametın ıcabı buyuran Allah’adır...”⁶⁸

⁶⁴ Misbah Yezdi, *Ayinpervaz*, s. 18.

⁶⁵ “الاسلام هو التسليم” (Kuleyni, *Usûlû Kafi*, c. 2, s. 45).

⁶⁶ “افوض امری الى الله” (Kummi, *Mefatihul-Cenan*, Ta’kibat-i namaz-i subh).

⁶⁷ Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 87.

⁶⁸ “الحمد لله الذى شرع لنا الاسلام... فجعله امانا لمن علقه و سلما دخله” (*Nehcu’l-Belaga*, hutbe 106).

Başka bir yerde de şöyle buyurmaktadır:

“Dinden uzaklaşma, huzur ve emniyetten uzaklaşmadır.”⁶⁹

Elbette İslam'ın bu iki anlamı birbiriyle tamamen bağlantılıdır. İlke olarak teslimiyetin bir basamağına ulaşmış kişi Allah'ın buyruğuna kulak vermiş, kalbini ona emanet etmiş ve arzusunu onun arzusunda görmekte demektir.⁷⁰ Adeta “kendi”sini görmez ve kendisi için takat bulamaz.⁷¹ İnsanın varoluş felsefesi ve kemali, “Aidiyet ve bağ Allah'adır” hakikatine ulaşmasındadır. Böyle bir insan, Allah'ın ondan ne istediğini ve onun için hangi dini beğendiğini tam bir huzur içinde anlayacaktır.⁷²

“Allah'ın dini (irade ve buyruğu) karşısında teslim olmak anlamına gelen İslam, ilahi peygamberler aracılığıyla tebliğ edilmiştir. Peygamber-i Ekrem'in (s.a.a) gönderilmesinden sonra ise aşamalı olarak Hazret'in şeriatı hakkında kullanılmıştır.”⁷³ Kur'an-ı Kerim de bu iki anlamı birbiriyle bağlantılı kabul etmiştir.

“Allah'ın dininden başkasını mı talep ediyorlar? Halbuki göklerde ve yerde olanlar ona teslim olmuştur.”⁷⁴

Selamete doğru hareket için arzularımızı ilahi kanunlar mecrasına oturtmalıyız. Diğer bir ifadeyle, Allah'ın isteğini meyil ve davranışlarımızın eksenini yapmalıyız.⁷⁵ Allah'ın nice ilk imtihanı belki de hangi insanın kendisini dine teslim edeceği üzerinedir. Dolayısıyla dini kabul etmek teslimiyete, teslimiyet de tanımaya bağlıdır. Adeta “insan, insani hareketini ‘Allah'a yaklaşma’ yükseliş eğrisinden başlatmak için bilgiye muhtaçtır; Allah hakkında bilgi sahibi olmayı ve maksatta nihayet bulacak em-

⁶⁹ Bkz: Kuleyni, *Usulü Kafi*, babu'l-akl, hadis 32.

⁷⁰ “إِذْ قَالَ لَهُ رَبُّهُ أَسْلِمَ قَالَ أَسْلَمْتُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ” (Bakara 131).

⁷¹ “عَبْدًا مَّعْلُوكًا لَا يَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ” (Nahl 75).

⁷² “وَرَضِيتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا” (Maide 3).

⁷³ Haşimi Refsencani, *Ferheng-i Kur'an*, c. 3, s. 282.

⁷⁴ “أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْتَغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ” (Âl-i İmran 83) Haşimi Refsencani, a.g.e.

⁷⁵ Misbah Yezdi, *Ayinpervaz*, s. 50.



niyet yolu (yani dinin mecrası) hakkında bilgiyi de içeren kendisi hakkındaki hakikatin bilgisine.”⁷⁶

İnsanın dünyadaki sahih hareketi için gelmiş olan din, insanı sağlıklı mecralara yönlendirir ve ruhun sağlık ve huzuruna vesile olan şeyleri ona armağan eder. İnsanın doğru dini seçmenin peşinde olması ve dinde selamet bulma arzusu taşıması oldukça önemlidir.⁷⁷ “Din, cennete kılavuzluk etmek, cehennemden uzak tutmak ve selamet içinde maksada iletmek üzere Allah’ın insan için gönderdiği program ve talimatlardır.”⁷⁸ Dinin hakikatinde, “Ne yapmalı ve kimden almalı” sorusuna cevap vardır.

Peygamberlerin Programı: İnsanın Selameti ve Kerameti

İnsanın orijinini ve hedefini (Allah) öğrendikten sonra sıra ilerleme yolu ve onun kılavuzu hakkında bilgi edinmeye gelmektedir. Dinin mecrası ve kılavuz, Allah tarafından görevlendirilmiş peygamberler ve hidayet önderleridir. Yolu tanıma ve kılavuzu tanıma birbirinin gerekliliğidir. Çünkü yolu tanıma kılavuzu tanımaksızın mümkün değildir. Zaten “nübüvvet” de bu ikisinin toplamıdır.

Dine (İslam) ve onun kılavuzlarına bakış açımız, onların sağlık üreten ve güvenlik bahşeden boyutudur. Biz, “İslam ve liderleri, insanı selamet ve emniyet tarafına nasıl sevkeder?” sorusuna verilecek cevabın peşindeyiz. Cevap verirken birkaç noktaya değinmek gerekir: Birincisi, İslam kendisini sabit ve muhkem bir din olarak tanımlar.⁷⁹ İkincisi, İslam kendisini insanın iyilik ve mutluluğunun mayası olarak görür.⁸⁰ Üçüncüsü, İslam’ı kabul etmeyi ilahi nurdan nasiplenmenin zemini yapmıştır.⁸¹ Bütün bu genel anlamların, yani sabit olma, mutluluk ve nuraniyetin ruh sağlığıyla irtibatı vardır. Buna mukabil zulmet, hüsrân vs. anlamlarını içe-

⁷⁶ A.g.e., s. 68.

⁷⁷ اسئلك العافية عافية الدين و الدنيا. (İkbal, s. 247). “اللهم انى اسئلك المعافاة فى الدين و الأخرة نسئله المعافاة فى الاديان” (Nehcu’l-Belaga, hutbe 99).

⁷⁸ Misbah Yezdi, Ayinpervaz, s. 67.

⁷⁹ “فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ الْقَيِّمِ” (Rum 43).

⁸⁰ “وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ” (Âl-i İmran 110).

⁸¹ “أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ” (Zümer 22).

ren ayetler de ruhsal hastalık ve anormallikle bağlantılıdır. Birinci grup konusunda Ali'nin (a.s) sözüne istinat edilebilir:

“İslam, sizi emniyet ve selamet evine götüren aydınlık yoldur.”⁸²

“İslam selametın beşiğı, keramet ve büyüklüğün ocağıdır.”⁸³

“İslam'ın düsturları insanların emniyetini sağlamaktadır.”⁸⁴

İslam, insanın sağlıklı fıtrat üzere hayatını tanzim etmesi ve ona zarar verecek herşeyden kaçınması konusunu çokça vurgulamıştır. Makro düzeyde bakıldığında da denebilir ki: İnsanın gelişimi ve yücelmesi dinin ve ilahi önderlerin en büyük dileği ve arzusudur. Bu sebeple Allah ve onun pâk nebileri, insanın selamet, keramet ve sonuç olarak da müteal biri olmasını çabalarının nihai gayesi yapmışlardır. Kendileri de bu sıfatları taşıyan peygamberler, insanlara önderlik etme ve onları hidayete yönlendirme sorumluluğunu aynı istikamette üstlenmişlerdir.

“İslam Peygamberi'nin (a.s) konumu en güzel yer ve onun terbiye ve eğitim mahalli en şerefli mahaldi. Yüce şahsiyet madeninde ve selamet beşiğinde yetişti.”⁸⁵

“Allah onun asli yapısını en iyi madenlerden çıkardı ve varlık fidanını en asil ve en aziz topraklarda yeşertti. Daha sonra onu keramet sahibi bir ailenin kucığında büyüüttü.”⁸⁶

Dinlerin programı, beşeri keramet ve selamet mecrasına yerleştirmek, onu bayağılıktan ve binbir çeşit ruh hastalığından uzak tutmaktır. Hz. Emirulmüminin (a.s) , ilahi hidayet önderleri ve onların programı konusunda şöyle buyurur:

“Ne mutlu o kimseye ki kalb-i selim sahibidir; ona yol gösteren kişiyi izler, onu bayağılıklara sürükleyen kişiden uzak durur, gözünü açan kişinin görüşüyle emniyet ve selamet yoluna koyulur, hidayete davet eden kişiye itaate baş koyar.”⁸⁷

⁸² Nehcu'l-Belaga, hutbe 94.

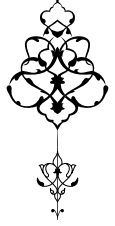
⁸³ A.g.e., hutbe 152.

⁸⁴ A.g.e., hutbe 192.

⁸⁵ A.g.e., hutbe 96.

⁸⁶ A.g.e., hutbe 94.

⁸⁷ A.g.e., hutbe 214.



Esas itibarıyla “keramet” meselesi İslami maarifte en temel konulardan biridir ve ruh sağlığının önemli yatağı kabul edilir. “Kerem” Arap dilinde, “Bayağı ve değersiz herşeyi ifade eden ‘leum’a karşın, çok güzel ve şerefli herşey”⁸⁸ anlamındadır. Kur’an ve İslami rivayetler “kerem”i “han” ve “hevan”ın karşısına koymuşlardır. Kerim, “Hayır, güzellik, şeref ve fazilet gibi türleri içeren kuşatıcı bir sıfattır.”⁸⁹ Bu nedenle “Araplar bu kelimayı, büyük ve bolca iyiliklerin toplandığı yerde kullanmaktadır.”⁹⁰ Aynı sebeple Kur’an da şöyle vasfedilmiştir: “انه لقرآن الكريم”. Kur’an da bu sıfatı birçok yerde Allah Teâlâ’ya nispet etmiştir.⁹¹ Çünkü Allah, “kerametın hakikati, kerametın tamamı, kerametın kaynağı ve onun nihayetidir.”⁹²

Kur’an-ı Kerim bu vasfı Rasul-i Ekrem (s.a.a) ve ilahi melekler için de kullanmıştır.⁹³ Cennete de “darul-kerame”, yani “kerim insanların yeri”⁹⁴ denmiştir.⁹⁵ “Keramet o kadar önemlidir ki her pâklığın ve tüm pâkların vasfıdır. Allah, Kur’an, melekler ve ilahi peygamberler, hepsi de kerim olmakla vasıflandırılmışlardır.”⁹⁶ İnsanın yaratılış ve yetiştirilmesinde tesiri bulunan tüm etkenler kerem vasfına sahiptir. Bizzat insan da -eğitim ve terbiye alabilen varlık olarak- kerem sıfatıyla⁹⁷ anılmıştır.”⁹⁸ Buna göre nebilerin programı insanın kerametidir. “Kerim olan Allah, kerim olan Kur’an’ın kaynağıdır. Bu kitabın içinden geçtiği mecra da keramet geçididir. İnsanın öğretmeni olması ve kerim maarifi ona öğretmesi için bu kitabın kendisine verildiği insan-ı kamil de kerimdir. Tüm insanlar da temel düzeyde keramete sahiptir. Herkes vücudunda bayağılık ve düşük karakterliliğe karşı tiksinti hisseder. Bu sebeple insan fıtrat olarak keramet tarafına eğilim duyar.”⁹⁹

⁸⁸ Tarihi, *Mecmeu’l-Bahreyn*, “kerem” maddesi.

⁸⁹ Aynı yer.

⁹⁰ Rağıb, *Müfredat*; Tarihi, *Mecmeu’l-Bahreyn*.

⁹¹ Nahl 40, Alak 3 ve İnfitar 6.

⁹² Mustafavi, *el-Tahkik fi Kelimati’l-Kur’an*.

⁹³ Tekvir 19, Abese 16.

⁹⁴ Mearic 35

⁹⁵ *Sahife-i Seccadiye*, dua 27.

⁹⁶ Abese 16 ve 15, İnfitar 11.

⁹⁷ “لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ” (İsra 70).

⁹⁸ Cevad Amuli, *Keramet der Kur’an*.

⁹⁹ Aynı eser.

“Noksansız olan Allah, insanları kerametın yüce makamına ulaştırmak için bütün hazırlıkları ve sebepleri eksiksiz olarak ve kamilen tamamlamıştır. Peygamberlerin programı, insanları keremlendirmek ve keramet sahibi insanları yetiştirmektir.”¹⁰⁰ İmam Hüseyin (a.s) Aşura gecesi, nübüvvetin keramet bahşeden nimeti nedeniyle Allah’a hamdediyordu.¹⁰¹

İnsan ilahi terbiye ve nebiler eliyle keramet makamına nail olduğunda korkunç olaylar ve bayağı işler karşısında emniyet içindedir; hiçbir şey ve hiçbir kimse onun sağlık ve güvenliğini tehdit edemez. Müminlerin Emiri Ali’nin (a.s) söylediği gibi, “Kerim insanın pâk nefsi, temiz olmayanların soygunu ve pisliklerin kirlilmesinden güven içindedir. Kerim olan, her türlü kirlilikten uzak ve tüm bayağılıklardan emniyettedir.”¹⁰²

Dolayısıyla insan, Allah’ın kurtuluş kaynağı kıldığı ve canlara emniyet bahşetmesini sağladığı ilahi kılavuzları izlemekle helaktan güven içinde olabilir.

“Gerçek bahtıyarlığı bulmak isteyen kişi İslam Peygamber’ine (s.a.a) iktida etmeli ve ona uymalıdır. Adımını onun bastığı yere basmalı ve onun girdiği her kapıdan girmelidir. Eğer böyle yapmazsa helaktan güven içinde olamaz... O -Allah’ın selamı üzerine olsun- ruh ve iman selametiyle ahiret sarayına girdi.”¹⁰³

“İnsanın onu izlemekle nasipleneceği en önemli şey hiç kuşku yok keramettir.”¹⁰⁴

“Keramet” kavramına dair yapılan izahlardan, kerametın, insanda ruh sağlığı ve güvenliğı halini oluşturunun önemli yatağı olduğu sonucu çıkarılabilir. İnsan keramet vasfı sayesinde temizlik, nur ve batını mutluluk yatağına yerleşir. Hatta denebilir ki, ruhsal güvenlik, kerametın ilk ve en yakın halidir. Keramet halinin ikinci meyvesi, kulluk ve itaat ruhunun

¹⁰⁰ Aynı eser.

¹⁰¹ “اللهم انی أحمدک علی أن أکرمتنا بالنبوة” (Müeyyidi, el-Mevsuatu’l-İmami’l-Huseyn, aleyhisselam)

¹⁰² “النفس کریمه لا تؤثر فيه النکبات” (Amidi, Gururu’l-Hikem, c. 2, sayı 1555);

“الکریم من تجنب المحارم وتنزه عن العیوب” (a.g.e., sayı 1565).

¹⁰³ Nehcu’l-Belaga, hutbe 160.

¹⁰⁴ A.g.e., hutbe 198.



oluşmasıdır. Temizlik ve batını mutluluk yatağına yerleşen insanda itaat ve kulluk ruhu uyanır ve çiçeklenir. Güvenlik sağlayan boyuttan itaate bakış büyük önem taşır. İtaat, insanı güvenlik halesi içine ve emniyet kargahına yerleştirir. Ali (a.s) şöyle buyurmuştur:

“Allah’a itaat gösteren kimse emniyette karar kılmıştır.”¹⁰⁵

4.3. Üçüncü Durak: İman

Sağlığın son derecesine doğru hareket mecrasında bir epistemik düzende durmamız gerektiğini söylemiştik. Bu, her durağı bizi ruh sağlığına bir adım daha yaklaştıran bir düzendir. İman, “İslam’dan bir derece daha yüksek”¹⁰⁶ üçüncü duraktır. İman, insanın kişiliğinin tüm boyutlarını kapsayan bir haldir, işleyişi etkisi altına alır, insanın bilişsel ve görüş boyutunu hedef seçer. Ardından imandan etkilenmiş görüş daha üst bir işleyişe sahip olacaktır. İman, yine insanın eğilim boyutuna müdahale eder ve eğilimlerine yön verir. İnsanın üçüncü boyutu, yani refleks ve davranış boyutu imandan kesinlikle etkilenir. Burada kişiliğin üç boyuttaki sağlık ve hastalığını ve imanın bu üç boyut üzerindeki rolünü inceleyeceğiz.

a) Bilişsel Boyutta İman ve Sağlık İlişkisi

Sahih dünya görüşü, gerçekleri sahih biçimde idrak etmek, düşüncenin sapmasını önlemek ve imanın ışığında epistemik düzende insicam sağlamaktır. Güzel dünya görüşü şudur: 1) İspatlanabilir ve delillendirilebilir olmalıdır, 2) Hayata anlam kazandırabilmeli ve yaşamın boşuna olduğu düşüncesini zihinden çıkarabilmelidir, 3) İdeal üretebilmeli, isteği motive edebilmeli, arzuyu harekete geçirebilmelidir, 4) İnsani ve toplumsal hedeflere kutsallık kazandırabilmelidir, 5) Sadakat ve sorumluluk duygusu yaratabilmelidir.¹⁰⁷

Dinin dikkate aldığı iman, yukarıdaki beş özelliğe sahip sahih ve kamil bir dünya görüşünü insana sunabilir. Diğer bir ifadeyle, “Yalnızca İslam’dan doğmuş tevhid dünya görüşü bütün bu özellikleri taşıyabilir.”¹⁰⁸

¹⁰⁵ “من يطع الله يأمن” (Harrani, *Tuhefu'l-Ukul*, s. 150).

¹⁰⁶ “الایمان فوق الاسلام بدرجة” (Harrani, *Tuhefu'l-Ukul*, s. 150).

¹⁰⁷ Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 82.

¹⁰⁸ A.g.e., s. 83.

“Dini iman, insan ve dünya arasında dostça bir bağdır. Bir diğer söyleyişle, insan ile yaratılış âleminin tüm idealleri arasındaki ahenktir. Dini inanç, insanın nazarında dünyanın çehresini değiştirir, insanın dünya ve yaratılışla ilgili telakkisini dönüştürür.”¹⁰⁹

Kur’an, imanı insanın basiret etkeni¹¹⁰, ayetleri ve ilahi göstergeleri¹¹¹ doğru tanıma ve kavramanın zeminini oluşturan öge kabul etmektedir. Ayetlerde iman nura benzetilmiş, karanlıktan çıkışa ve nurda hazır bulunmaya zemin hazırlayan şey olarak tarif edilmiştir.¹¹² Kur’an, hakkı batıldan, normal anormalden ayırtetme, hurafe inançları kavrama ve bu gibi şeylerden uzak durma gücünü imanla ve iman sahipleriyle ilişkilendirmektedir.¹¹³ Buna ek olarak iman, kendini tanımayı geliştirmeye ve eksikliklerden güven içinde olmaya yardım eder. Kur’an’ın bakış açısına göre iman, insanı, kendini tanımanın yüksek derecelerine ulaştırır.¹¹⁴ Tıpkı insana sevinç bahşedebildiği¹¹⁵ gibi, tıpkı kusurun iman sahiplerinin sahasından uzak olması¹¹⁶ gibi. İman, üstün düşüncelerin üretilmesine yolaçar.

Kur’an imanı, “ulu’l-elbab”ın önemli ayırt edici özelliği sayar.¹¹⁷ “Lüb” lugatta akıl manasınadır. Lüb, bir şeyin hakikati, aslı ve halis olanı anlamında kullanılır.¹¹⁸ İmam Sadık’tan (a.s) şöyle rivayet edilmiştir:

“İnsanın aslı, onun lübbüdür.”¹¹⁹

Kur’an birçok yerde “ulu’l-elbab”ı özel ve üstün idrak, dikkat ve tefekkür sahipleri kabul eder.¹²⁰ İman, kişiliğin gelişmesi, istikrar kazanması, mukavemet ve tek parçalılığı sonucunu doğurur. Kur’an iman eh-

¹⁰⁹ A.g.e., *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 41 ve 42.

¹¹⁰ A’raf 2 ve 3.

¹¹¹ Hicr 74 ve 77, Ankebut 24, Rum 37 ve 53, Zümer 52, Nahl 81.

¹¹² Talak 11, Bakara 257, En’am 122.

¹¹³ Şuara 224 ve 227, Maide 57, Mücadele 22, A’raf 201, Rum 53, A’raf 22, Nahl 99, E - fal 29.

¹¹⁴ Maide 33 ve 105.

¹¹⁵ Mücadele 11.

¹¹⁶ Asr 3, Bakara 121 ve 186, Ankebut 52, Zümer 63.

¹¹⁷ “يَا أُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا” (Talak 10), “لَا أُولِي الْأَلْبَابِ... فَأَمَّا” (Âl-i İmran 190-193).

¹¹⁸ Tarihi, *Mecmeu’l-Bahreyn*; Rağıb, *Müfredat*, Lebebe maddesi.

¹¹⁹ “أصل الإنسان له” (Saduk, *Emali*, meclis 42, hadis 9).

¹²⁰ Bakara 179 ve 269, Âl-i İmran 7, 190 ve 191, Ra’d 19, İbrahim 52, Sad 29 ve 43, Z - mer 9 ve 21, Gafir 54.



lini, gelişmiş kişiliğe sahip¹²¹, kişilik istikrarından nasibi olan¹²², düşünce ve itikatta dayanıklı¹²³ şeklinde tanıtmaktadır. Zikredilen beş epistemik özelliğe dikkatle bakılırsa imanın, etkili ve derinlemesine nüfuz sahibi düşünce ve inançlar alanında sağlıklı bir kişilik ürettiği anlaşılabacaktır.

b) Duygusal Boyutta İman ve Sağlık İlişkisi

- İman ve ruhsal güvenin oluşumu

İman, “emene” maddesinden ruhsal dinginlik ve sükunet, korkunun izale olması manasındadır. Onun karşısında ise duygusal istikrarsızlık anlamında anksiyete, korku ve kaygının mevcudiyeti vardır. Arap dilinde ruhsal-duygusal emniyet hali için aşağıdaki kelimeler ve kilit kavramlar geçmektedir:

Emn (aynı aileden: Eman, emene, mümin vs.), itminan (aynı aileden: sekene, sekine vs.), selamet (aynı aileden: Selam, selim vs.), rahat (râhetun ve aynı aileden: Revh, istirahat vs.).

Bunlara ilaveten ferah, neşat, sebat vs. gibi başka kelimeler de ruhsal ve duygusal güvenlik halini ifade etmek üzere sıralanabilir.

Rağb İsfehani, *Müfredat* kitabında şöyle der: “Emniyet hali ve emniyetin aslı, ruhun tatmin olması ve korkunun bulunmaması durumudur.”¹²⁴ İman konusunda da şöyle der: “İman, beraberinde güvenlik durumunu getiren teyit ve tasdik demektir.”¹²⁵ ve inancı şudur: “Bu nedenle Allah’a mümin denmektedir”¹²⁶, çünkü emniyet bahşeder.” “İlke ve kural şudur ki, emn kelimesi kalbin huzur ve sükuneti hakkında kullanılmaktadır.”¹²⁷“¹²⁸ “Allah’a

¹²¹ Zümer 22, İnşirah 1, En’am 125.

¹²² Nahl 102 ve 106, İbrahim 27, Mücadele 22, İsra 74, Enfal 12.

¹²³ Bakara 249, Âl-i İmran 139 ve 173, Yunus 2, Ahzab 22, Enfal 11, Muhammed (s.a.a) 7, Şuara 46 ve 51.

¹²⁴ “اصل الاس طمأنينة النفس و زوال الخوف” (Mustafavi, *el-Tahkik fi'l-Kelimi'tl-Kur'an*).

¹²⁵ “ان الايمان هو التصديق الذى معه أمن” (a.g.e.).

¹²⁶ “هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ” (Haşr 23).

¹²⁷ “الاصل أن يستعمل فى سكون القلب” (Mustafavi, *el-Tahkik*)

¹²⁸ Kayyumi, *Misbahu'l-Münir*.

iman, bireyde Allah tarafından emniyet, tatmin ve sükunetin oluşmasıdır.”¹²⁹ Rağb şuna inanmaktadır: “İman kelimesinin aslı ve kökeni, emniyet ve sükunetin oluşması, korku ve kaygının bulunmamasıdır.”¹³⁰ Başka dil araştırmacıları emniyetin anlamlarından birini selamet kabul etmektedirler.¹³¹

Dolayısıyla İslam açısından ruhsal sağlık ve güvenliğin imanla doğrudan bağı bulunduğu söylenebilir. İslam, “imanın zinetlendirmesiyle ve onu insanların kalbinde sevgi duyulan bir şey haline getirerek”¹³² ruh sağlığı ve güvenliğinin cevherine insanın temel fitratında işlerlik kazandırmış ve ondan sürekli gelişme ve ilerleme koşuşturması içinde olmasını istemiş¹³³; onu, imanı korumakla ve şirk, zulüm, günah gibi pisliklerin ona bulaşmasını önlemekle görevlendirmiştir. Çünkü iman, güvenlik ve sağlığın asli etkenidir.¹³⁴

“İmanın ruhun sükuneti ve güvenliği üzerindeki etkisi konusunda hiçkimsenin tereddüdü yoktur. Tıpkı zulüm -günah- işlemesi nedeniyle vicdanın rahatsızlığı ve ruh sükunetinin ortadan kalkmasının kimseye gizli olmadığı gibi.”¹³⁵ “İnsan, pâk ve Allah’ı arayan bir ruhla yüksek âlemden aşağı inmiştir. Kendisini küfürle ve hoşa gitmeyecek amellerle kirletmemelidir. Allah insanın bîatını dosdoğru yaratmıştır. Anormal işlerle o doğruluktan eğrilğe eğilim göstermemelidir.”¹³⁶ “İşin hulasası, iman, insanın kendi acizliğini idrak ettikten sonra güvende hissetmek için ve yalnızca bu durumda güven içinde olabileceğinden kudretin dayanağına sığınması ve emniyet yurduna yerleşmesidir.”¹³⁷ Allah, iman sahip-

¹²⁹ و الذين آمنوا بالله اى. اطمأنوا وحصل لهم الأمن والاطمئنان والسكون بالله المتعال“ (Mustafavi, *el-Tahkik fi'l-Kelimi'l-Kur'an*, s. 136.

¹³⁰ “اصل الواحد فى هذه المادة هو الامن والسكون ورفع الخوف والوحشه والاضطراب” (a.g.e.)

¹³¹ Tabatabai, *Ferheng-i Novin*; Ma'luf, *el-Müncid*; Kayyumi, *Misbahu'l-Münir*.

¹³² Hucurat 7.

¹³³ “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا بِاللَّهِ” (Nisa 136);

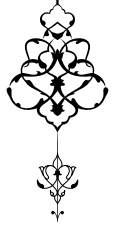
“يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ تَتُومِنُونَ بِاللَّهِ” (Saf 10-11).

¹³⁴ “الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ” (En'am 82).

¹³⁵ Mekarim Şirazi ve diğerleri, *Tefsir-i Numune*, c. 5, s. 320, En'am 82'nin zeyli.

¹³⁶ Şefii, *Fitrat-i Mezhebi*.

¹³⁷ Cevad Amuli, *Merahil-i Ahlak der Kur'an*, 1998.



lerine emniyet bahşedeceğini vadetmiştir.¹³⁸ “İmanın önemli belirtilerinden biri, mümin kişinin umumi kaygı ve korku sırasında bile haz verici bir sükunete sahip olabilmesidir.”¹³⁹

Kur’an ayetlerine genel olarak bakıldığında Allah Teala’nın, ruhun sükuneti, sağlığı ve güvenliğini imanın önemli belirtilerinden ve iman sahibi bireye özgü özelliklerden saydığını, kalbi de imana eğilimin merkezi kabul ettiğini anlıyoruz:

“İman eden ve kalbi Allah’ı zikirle huzur bulanlardır. İyi bilin ki sadece Allah’ı zikirle kalpler itminan ve huzur bulur.”¹⁴⁰

“... ve kalbi iman vesilesiyle huzur ve tatmine kavuşmuştur.”¹⁴¹

“Sekine ve huzuru iman edenlerin kalbine indiren işte o Allah’tır.”¹⁴²

“Lakin o Allah ki imanı size sevdirdi ve onu kalbinizde zinetlendirdi.”¹⁴³

“Allah’a iman eden bir kavmi ... göremezsin. Allah bunların kalbinde imanı tespit etmiştir.”¹⁴⁴

“Bir zamanlar İbrahim demişti ki... Kalbimin emin olmasını ve huzur bulmasını istiyorum.”¹⁴⁵

“İbrahim salim bir kalple rabbine geldi.”¹⁴⁶

“İman eden ve imanını zulümle (şirk ve günah) kirletmeyenler, işte güven yalnızca onlar için vardır.”¹⁴⁷

- Umud, sevinç ve mutluluğun etkeni olarak iman

İmanın önemli sonuçlarından biri de sevinç ve mutluluk üretmesi, insanın içini ferahlatmasıdır. İman insanda, dünyadan haz ve mutluluk hissettiği bir hal meydana getirir. Sevinç ve ferahlık, iyimserlik hallerinden olan belirti ve sonuçlardandır. “Dini inanç, insanın dünyayla ilgili

¹³⁸ “وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا ... وَلَيَبْدِلَنَّهُمْ مِّنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا”

¹³⁹ Mekarım Şirazi ve diğerleri, *Tefsir-i Numune*, c. 5, s. 320.

¹⁴⁰ Ra’d 28.

¹⁴¹ Nahl 106.

¹⁴² Fetih 4.

¹⁴³ Hucurat 7.

¹⁴⁴ Mücadele 22.

¹⁴⁵ Bakara 260.

¹⁴⁶ Saffat 84.

¹⁴⁷ En’am 82.

telakkisine özel bir şekil verdiğinden, yaratılışı hedefli ve hedefi de iyilik, tekamül ve mutluluk şeklinde tanıtmakla doğal olarak insanın varlık âlemi ve ona egemen yasalarla ilgili görüşünü iyimser yapmaktadır.”¹⁴⁸ İnsandaki iyimser hal, insan ruhunda mutluluk ve genişlik meydana getiren haz verici ve ferahlatıcı bir haldir. Evet, iman, insan ruhuna her türlü baskı ve daralmanın musallat olması önünde ciddi bir engeldir.

Sevinç ve ferahlığın ikinci belirtisi “temiz kalplilik”tir. “İnsan, dini inancın hükmü sayesinde dünyayı hak ve hakikatin nuruyla aydınlık gördüğünden işte bu aydınlık görüş ruh atmosferini aydınlatır ve iç dünyasında parlayan bir lamba olur; dünyanın onun nazarında boş ve karanlık olduğu, bu sebeple de gönül evi, kendi farzettığı bu karanlık odada kapkaranlık olan imansız bireyin tam aksine.”¹⁴⁹

Sevinç ve mutluluğun üçüncü belirtisi “ümitvar olmak”tır. Umut ve reca, iyilik ve güzelliğe, gündelik uğraşların iyi sonucuna ulaşmak için beklenti halidir. Kur’an müminleri vasıflandırırken şöyle buyurmaktadır:

“İman edenler... Ancak Allah’ın rahmetine umut bağlayanlardır.”¹⁵⁰ ve “İman edenler... rableri katından müjdeye layık olanlardır.”¹⁵¹ Buna karşılık “Yalnızca kafirler Allah’ın rahmetinden umut keser.”¹⁵²

Mutluluğun dördüncü alameti, “manevi haz” duygusudur. İmanlı birey istikrarlı hazza sahiptir, bātını bir heyecan ve neşeyle doludur. Mümin, yaptığı ibadet sayesinde Allah’la irtibat sırasında hazza boğulur. Adeta başka herşeyi gözardı etmesini sağlayan bir hakikatle bağlantı halindedir. O halin bir anını bile saatlere ve günlere değiştirmeye razı olmaz. İmam Seccad (a.s) şöyle buyurur:

“Allah’ım, senin muhabbetindeki tatlılığı tadıp da onun yerine başka şeyi geçirecek kim var? Seninle ünsiyet kurup da başkasına yönelecek kim olabilir?”¹⁵³

¹⁴⁸ Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 43.

¹⁴⁹ A.g.e., s. 44.

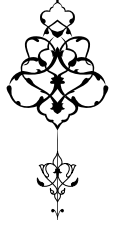
¹⁵⁰ Bakara 218.

¹⁵¹ Tevbe 20 ve 21.

¹⁵² Yusuf 87.

¹⁵³ “من ذالذی ذاق حلوة محبتک فرام منك بدلا و من ذالذی أنس بقربک فانبعی عنک رخولا”

(Kummi, *Mefatihul-Cenan*, münacaat-i hamse aşere).



İmam Hüseyin de (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Ey kendisiyle dostluğun tatlılığını sevdiklerine tattırmış Allah'ım...”¹⁵⁴

“İmanın şeker gibi tadı vardır, bütün tatlılardan daha tatlı; -bu bakımdan- dinin dilinde ‘iman yemeği’ ve ‘iman tatlısı’ndan bahsedilmiştir.”¹⁵⁵ “Kesintisiz ve mutlak haz dinden başka hiçbir yerde bulunamaz. Bu hoş tat ve haz, bedensel ve çabuk geçen hoş tat ve hazdan başka bir şeydir.”¹⁵⁶ Bu mutluluğun ve hazzın dereceleri, imanın derecelerine bağlıdır. İman ne kadar güçlü, derin ve sağlam olursa mutluluk ve hazzın dereceleri de o kadar artar. Öyle ki imanla mutluluğun son derecesine kadar ulaşılabilir. Emirulmüminin Ali (a.s) şöyle buyurmuştur:

“İman, insanı mutluluk ve neşenin nihayetine kadar ulaştırır.”¹⁵⁷

- İman ve psikolojik anormalliklerin azalması

Çağımız, bütün ilerlemelere rağmen kafa karıştırıcı, kaygı, endişe, anksiyete ve perişanlık yaratan bir çağdır. Doymak bilmez maddi ilgiler, şaşkınlık ve aslından kopuş çağı. Bunların tamamını insan kendi elleriyle kendisine dayatmadı mı? Bütün bunlar önlenabilir ve bertaraf edilebilir şeyler değil midir? Beşerin sağlıksız düşüncesinin armağan ettiği şeylerin sağlıklı düşünce ve inançlarla önlenebileceği ve tedavi edilebileceği gayet açıktır. İslam'ın öğretilerine göre tüm bu yozlaşmışlıklar, anormallikler ve ruhsal şaşkınlıkların kaynağı “inançsızlık ve Allah'tan kopuş”tur ve tek tedavi ve kurtuluş da “iman ve Allah'ı zikir”dir.¹⁵⁸ Dolayısıyla “Bütün kaygılar ve anksiyetelere, kafaların karışmasına yolaçabilecek etkenlerin tamamına cevap Allah'a imandan başkası olamaz.”¹⁵⁹

¹⁵⁴ “يَا مَنْ أَذَاقَ أَحْيَاءَ حَلَاوَةَ الْمَوَانِسَةِ” (Kummi, Mefatihul-Cenan, dua-i arefe).

¹⁵⁵ Mutahhari, Mecmua-i Asar, c. 2, s. 46.

¹⁵⁶ James, Din ve Revan, s. 28.

¹⁵⁷ “بِالْإِيمَانِ يَرْتَقَى إِلَى نِهَايَةِ الْحُبُورِ” Cilvehâ-yi Hikmet'ten nakille, Nazımzade Kumi, 1998.

¹⁵⁸ “الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ” (En'am 82),

“أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ” (Ra'd 28).

¹⁵⁹ Misbah Yazdi, Yad-i U, s. 75 ve 76.

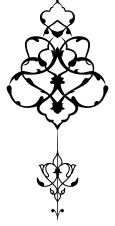
Bazen kaygı ve anksiyete, insanın karşısında beliren karanlık ve belirsiz gelecek nedeniyledir. Nimetlerin yokolması ihtimali, düşmanın pençesine düşmek, zaaf, hastalık, takatsizlik, çaresizlik vs. insana acı verir. Ama “kadir olan Allah’a iman” bu kaygıları ortadan kaldırılabılır ve insana sükunet bahşeder. Kimi zaman geçmişte kalmış karanlık, insanın düşüncesini meşgul eder ve onu sürekli kaygıya sürükler. Günahlar, kusurlar ve ondan sadır olan sürçmelerden endişe gibi. Fakat Allah’ın “merhametli bir bağışlayıcı ve tevbe kabul eden” olduğunu gözönünde bulundurması ona huzur verir. Doğal etkenler karşısında insanın zayıf ve güçsüz olması, bazen de düşmanların kalabalığı karşısında bulunmak onu kaygıya sürükleyebilir. Ama “Allah’ı zikir”e koyulduğu, onun kudret ve rahmetine yaslandığında kalbi sükunete kavuşur. Kimi zaman da insana acı çektiren endişelerin kökeni, hayatın boşunallığı ve hedefsiz olduğu duygusudur. Fakat Allah’a iman taşıyan, yaşamın tekamül seyrini büyük bir hedef kabul eden ve hayatın bütün plan ve olaylarını bu mecrada gören kimse ne hayatın boşuna olduğunu hisseder, ne de hedefsiz ve tereddütlü bireyler gibi şaşkın ve kaygı içinde olur.

Kaygının bir diğer etkeni de insanın bazen bir hizmeti gerçekleştirmek için ağır zahmete katlanmak zorunda kalması ama bu zahmetine değer veren, takdir ve teşekkür eden kimseyi görememesidir. Bu nankörlük onu ağır biçimde rencide eder, kaygı ve anksiyeteye sürüklenmesine neden olur. Fakat bütün çabalarından haberdar bir kimsenin bulunduğunu, onlara değer verdiğini ve tümü için ödöl hazırladığını hissettiği an etrafındaki kaygı bulutları dağılır. Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Birisine iyilik yaparsan ama o buna hakşinaslık etmezse bu nankörlük seni iyi işe karşı isteksiz yapmasın. Çünkü onun yerine sana hakkını teslim edecek başkası var.”¹⁶⁰

Maddi hayatın ışıltılı tezahürleri karşısında kendini kaybetme ve dünyaperestlik, insanların anksiyete ve kaygısının en büyük etkenlerinden biridir. Ama “mümin insan”, vahyin ve ilahi öğretilerin etkisi altında yapıcı zühd ve takva ile bu kaygıları azaltabilir.

¹⁶⁰ Nehcu'l-Belaga, hikmet, 204.



İnsanda kaygı ve anksiyeteye yolaçan bir diğer önemli etken de ölümden korkmaktır. Bu mesele her daim insanın zihnini meşgul etmiştir. Maddi dünya görüşü açısından bu kaygı yerindedir. Ama eğer “Allah’a iman” sayesinde ölümlü daha geniş ve daha üstün bir hayatın ve dünyanın kapısı kabul ediyorsak onu tıpkı bir zindanın koridorundan geçip özgürlük atmosferine ulaşmak için katedilen güzergah sayarız. Öyleyse artık böyle bir kaygı manasızdır. “Ölümün çehresi imanlı bireyin nazarında, inançsız bireyin gözüne görünenden farklıdır. Böyle bir birey açısından artık ölüm, yokluk ve fani olmak değildir. Fani ve geçici dünyadan baki ve ebedi dünyaya, daha küçük bir dünyadan daha büyük bir dünyaya intikaldir. Ölüm; amel ve ekim dünyasından, sonuç ve ürün dünyasına geçmektir. Bu nedenle böyle bir birey, ölümden duyduğu kaygıyı, dinin dilinde “salih amel” olarak isimlendirilmiş iyi işlerde çaba göstererek bertaraf edebilir.”¹⁶¹

Kaygı ve anksiyete etkenleri “Allah’a iman” sonucunda oldukça zayıflatılıp silikleştirilebilirler. Bu sebeple bütün bir varlığımızla Allah Teala’nın sözünü tasdik edeceğiz:

“Kalpler ancak Allah’ı zikirle huzur bulur.”

“Allah’a iman”, insanın kendisine sığınarak huzur ve tatmin bulacağı, korku ve kaygının tuzağından kurtulacağı varlığın mutlak kudreti ve hakimi ile irtibat kurmaktır. Fakat iman zayıflığı, Allah’la bağı koparma, rahmet ve kudreti sonsuz olan kimseyi zikirden gaflet sonucunda insan varlığın orijini olan hidayet ve rahmetten mahrum kalır, kendisiyle başbaşa bırakılır ve iç dünyası yüksek ateş ve endişeyle dopdolu olur.

Dünyanın gelip geçici nimetleri, hoşlukları ve hazlarını kaybetme ve onlardan mahrum olma korkusunun yarattığı kaygı ve anksiyete insan için geçici bir haldir. İnsan sağlıklı fıtratı nedeniyle huzur, haz ve kemalin peşindedir. Anksiyete ve kaygı, ruhsal dert ve acı, nihayet kötülük duygusu ve bedbahtlık, bağlantı kurmak üzere huzur ve kemalin kaynağını tanınamaktan meydana gelir. Böyle bir kimse eğer iyiliklerin menbaya erişecek yolu bulur ve onunla irtibat kurarsa kaygısı huzura, dert ve acısı hazzı, bedbahtlık ve ziyan duygusu kemal ve razı olma duygusuna dönüşür.

¹⁶¹ Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 48.

“Bu nedenle insan fitrat olarak kendisine huzur bahşeden ve ona sığındığı takdirde bela ve musibetlerin tuzağından kurtulacağı kişinin peşindedir. Böyle bir varlık, varlığın kaynağı ve evrenin idarecisi olan Allah Teala’dan başkası değildir. Varlığın mutlak kudretini tanıyan ve kendisini onun irade, tedbir ve hakimiyetine bırakan kişi mutlak huzura ermiş ve tatmin bulmuş demektir. Artık bilir ki, Allah istemezse bütün maddi güçler elele verse bile onun başına herhangi bir felaket getiremez ve onun huzurunu kaçıramazlar. Fakat Allah’a imandan nasibi olmayan kimseler herşeye ve herkese sığınabilirler. Belki kendileri gibi insanlara bile dayanabilir veya hatta bilinçsizce hayvanlara ve cansızlara, yani putlara dahi sığınabilirler. Kur’an’ın buyurduğuna göre, kendilerine bile fayda sağlayacak güçleri olmayan¹⁶² varlıklar başkalarının yarar ve iyiliğini sağlamaya ve onlardan herhangi bir zararı defetmeye nasıl güç yetirebileceklerdir. Dolayısıyla bir kimse hiç ortadan kalkmayacak huzuru kazanmak istiyorsa onu sıkışmalardan kurtaracak ve hayatın sorunlarında yardımcı olacak sapasağlam ve yıkılmaz bir dayanağı tercih etmeli ve yokolmayacak bir kudretle irtibat kurmalıdır. Sadece bu durumda onun için korku ve kaygıdan geriye eser kalmayacaktır.”¹⁶³

“Dindar bireyler, ne kadar kuvvetli ve muhkem bir imana sahiplerse ruhsal ve nörolojik hastalıklardan -çağımızdaki yaşam tarzının arızalarından biridir- o kadar korunmuş olacaklardır.”¹⁶⁴

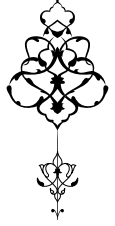
“İnsanlığın yapısal ve öze ilişkin en büyük arzularından biri, huzur ve sükunet bulmaktır. Yani çağdaş dünyada her geçen gün azalan, daha çok belirsizlik perdesinin gerisinde kalan ama aynı zamanda da çağdaş insanın en büyük ihtiyacı olan şey. Modern bilim ve sanayi uygarlığının yolaçtığı gerilimler, anksiyeteler ve kaygılar bir şekilde ortadan kaldırılmalıdır. Bu meselenin üstesinden gelmeye güç yetirecek tek yöntem dininkidir.”¹⁶⁵ Dini inancı ve dini davranışı ortaya koyarak huzura ulaşmanın, hastalık ve gerilimlerden ise kaçmanın yolunu bulmak oldukça kolaylaşacaktır.

¹⁶² Ra’d 16.

¹⁶³ Misbah Yezdi, *Yad-i U*, s. 78.

¹⁶⁴ Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 49.

¹⁶⁵ James, *Din ve Revan*, s. 208.



“Hıristiyanlık ve egzistansiyalizm insanın temel sorununun güvenlik duygusundan mahrumiyet olduğunu savunur. Hepimizin hayatını ele geçirmiş olan güvenlik duygusundan mahrumiyet o kadar şiddetli ve derindir ki, bizi sahte güvenlik biçimlerini bulma ve kabul etmeye sevkeder. Ama bu sahte biçimler hayatımızın önemli fırsatlarını ortadan kaldırır, Allah, tabiat ve diğer insanlarla irtibat yollarımızı kapatır. Tabii ki katedildiğinde hem güvenlik ve eman duygusunu elde edeceğimiz, hem de zemin ve zaman kısıtına maruz kalmayacağımız bir yol da mevcuttur. Bu yol da Allah’a iman ve tevekküldür. Bu ikisi olmadığı takdirde insan yalnızca iki yolu takip eder: Ya varlığın ucu bucağı görünmeyen genişliğinde korkarak ve titreyerek bir o tarafa, bir bu tarafa koşuşturmak zorunda kalacak ya da kapalı ve penceresiz dar alana rıza gösterme kıymet vererek korku ve titremeden en küçük bir iz kalmayacaktır. Ya güvensiz sokaklar, ya da güvenli zindan. Kurtuluş ve güvenliğin biraraya gelmesi sadece Allah’a iman ve tevekkülle mümkün olacaktır. Bu güvenlidir ki ölüm ve hayatın korkuları, kaygılarıyla dolu bir dünyada sevgi duyulabilir, iştihak hissedilebilir ve umut taşınabilir.”¹⁶⁶

Kur’an-ı Kerim ayetlerine genel olarak baktığımızda korku, kaygı, üzüntü ve ruhsal hastalığın iman sahiplerinin yanına yaklaşamayacağını görüyoruz:

“Müminler için hiçbir korku ve üzüntü yoktur.”¹⁶⁷

“Müminleri üzüntü ve kederden kurtardık.”¹⁶⁸

“Müminler hiçbir gevşeklik ve korku sergilememelidir.”¹⁶⁹

Özel bölüm: İslami dualarda ruhun huzuru ve emniyeti

Açıklanan teorik temellere göre insanın huzur ve güvenliğinin asli ve sonsuz kaynağı Allah’la irtibattır. Dua, insanın Allah’la bağının en önemli tecellilerinden biridir. İnsan, kaygılar ve hayatın sorunları gibi muhtelif nedenlerle Allah’a yöneldikten ve Allah’a münacatta bulunduktan sonra

¹⁶⁶ Melekiyan, *Dadehâ-yi Vahyani ve Yaftehâ-yi İnsani*, Mecelle-i Kiyân, sayı 51, 2000.

¹⁶⁷ Bakara 62 ve 277, Maide 69, En’am 48, Yunus 62 ve 63, Fussilet 30, Ahkaf 13.

¹⁶⁸ Enbiya 88.

¹⁶⁹ Âl-i İmran 139.

önemli arzularından biri sağlık ve güvenliğin sağlanmasıdır. Şimdi bu dualardan örneklere değineceğiz:

“Ey emniyete ihtiyacı olmayan kimsenin emniyet bahşetmesi”¹⁷⁰

“Ey korkanlara emniyet veren Allah”¹⁷¹

İmam Seccad'ın (a.s) duasında şöyle geçmektedir:

“Allah'ım bana minnet et, sağlık ve emniyetten nasiplendir.”¹⁷²

“Allah'ım kurtuluş ve emniyetim sendendir.”¹⁷³

“Allah'ım, emniyetim için senin dergahından başka bir yer bulamam.”¹⁷⁴

“Rabbim, senin verdiğin emniyet hissi dışında korku ve kaygım huzur bulmaz.”¹⁷⁵

“Allah'ım, korkularımı emniyet hissine dönüştür.”¹⁷⁶

“Allah'ım, sana olan muhabbet ve sevgim bana emniyet duygusu bahşediyor.”¹⁷⁷

“Mevlam, seni zikirle kalbim hayatına devam edebiliyor ve sana münacatla.”

İmam Sadık'ın (a.s) dualarında şöyle denmiştir:

“Allah'ım, kaderimi huzur ve imanla sona erdir.”¹⁷⁸

“Allah'ım, bu dünyada katından bana emniyet lütfet.”¹⁷⁹

¹⁷⁰ “يا امان من لا امان له” (Kummi, *Mefatihu'l-Cenan*, dua-yi cevşen-i kebir).

¹⁷¹ “يا امان الخائفين” (Aynı yer).

¹⁷² “وَأَمِّنْ عَلَى بِالصَّحَّةِ وَالْأَمْنِ” (*Sahife-i Seccadiyye-i Camia*, 61. dua).

¹⁷³ “اللهم بك نجاتي و امانى” (A.g.e., 199. dua).

¹⁷⁴ “اللهم لا اجد أمانا غير فئائك” (A.g.e., 247. dua).

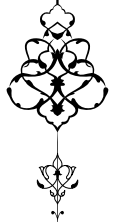
¹⁷⁵ “اللهم روعتى لا يسكنها الا أمانك” (A.g.e., 192. dua).

¹⁷⁶ “اللهم آمِنْ خَوْفَ نَفْسِي” (A.g.e., 34. dua).

¹⁷⁷ “اللهم ان محبتى لك قد أمنتنى” (A.g.e., 199. dua).

¹⁷⁸ “اللهم اختم لى بالامن والايامن” (Kuleyni, *Usûlü Kafi*, c. 2, s. 530).

¹⁷⁹ “اللهم فاجعل أمانى منك فى هذه الدنيا” (A.g.e., s. 592).



“Allah’ım, korkumu ülfete, kaygımı huzura dönüştür.”¹⁸⁰

İmam Rıza’nın (a.s) duasında şöyle denmektedir:

“Rabbim, senden bu dünyada ve ahirette bana emniyet ve iman nasip buyurmanı istiyorum.”¹⁸¹

c) Eylem (Davranış) Boyutunda Kişilik Sağlığı İle İmanın İlişkisi

İmanın diğer tecellileri ve sonuçları arasında insan davranışında denge kurma ve sağlık temini de vardır. Mümin, kendisini hoşa gitmeyen, onu bayağı ve değersiz yapacak amel ve davranışlarla kirliletmez. Kişilik sağlığı mümin insanın davranışında görülür. İlâhi ve insani değerler onun bireysel ve toplumsal davranışlarına hâkimdir.

- Bireysel olumlu davranışlarda:

Davranışları, vücudunun diğer sahalarıyla (görüş ve eğilimler) ortak ses ve ahenk içindedir.¹⁸² Kesintisiz ve övgüye değer bir çaba ve faaliyet göstermektedir.

Vakit israfından, boş iş ve laftan kaçınır.¹⁸³

Hatta hatalarını telafi etmek için ciddi ve acil gayretten uzak durmaz.¹⁸⁴

Bütün davranışları Allah’ı zikirle ve halis ilâhi motivasyonla beraberdir.¹⁸⁵

İlim öğrenme, gelişme ve kendini yetiştirme motivasyonu davranışlarında açıkça görülmektedir.¹⁸⁶

Tefekkür ve tahkik ehlidir, fikri ve manevi konulara odaklanmıştır.¹⁸⁷

¹⁸⁰ “اللهم آنس وحشتي و آمن روعتي” (A.g.e., s. 572).

¹⁸¹ “اللهم اني استلك الامن والايمان في الدنيا والاخرة” (A.g.e., s. 579).

¹⁸² Saf 2 ve 3.

¹⁸³ Müminun 2, 9, 58 ve 61; Furkan 72; Fetih 29, Tevbe 112 ve İnşirah 7.

¹⁸⁴ Nisa 17.

¹⁸⁵ Âl-i İmran 41, 190 ve 194; Enfal 1 ve 45; Nur 51; Cuma 9 ve 10; Ahzab 21, 36 ve 41; Şuara 227.

¹⁸⁶ Maide 105; Bakara 186; Cin 2, 13 ve 14; Kehf 10 ve 66; Gafir 38 ve Taha 112.

¹⁸⁷ Zümer 18; Âl-i İmran 190 ve 191; Meryem 11; Fetih 9; Ahzab 42 ve Hucurat 6.

İbadet ehlidir ve vaktinin en güzel zamanını ibadet ve itaate tahsis etmiştir.¹⁸⁸

Bireysel temizlik ve sağlığa önem verir.¹⁸⁹

Şi'arları, yasal çerçeve ve sınırları korur.¹⁹⁰

Söz ve davranışları huzur, metanet ve edeple birliktedir.¹⁹¹

Davranış ve amelde bağımsızdır.¹⁹²

Gıdasına dikkat eder, yemek programında temiz yiyecek ve rızkı esas alır, şişembeyi şişiren oburluktan kaçınır.¹⁹³

Cesurdur ve mücadele ehlidir.¹⁹⁴

- Bireysel olumsuz davranışlarda:

Önyargılı olmaz.¹⁹⁵

Kendi zararına da olsa hakkı gizlemez.¹⁹⁶

Zulüm ve fesat ehli değildir, dara düşse bile kanunları çiğnemez.¹⁹⁷

Yiyecek gibi bakmaz, çeki düzen verilmiş ve kontrol edilmiş cinsel ilişkileri vardır.¹⁹⁸

Müşkül hallerde sabrı elden bırakmaz ve bitap düşmez.¹⁹⁹

Kibirli davranışı yoktur.²⁰⁰

Mal biriktirmez.²⁰¹

Kendine sabotaj yapmaz, kendine eziyet ve intihar etmez.²⁰²

¹⁸⁸ Maide 55; En'am 92; Enfal 3 ve 4; Âl-i İmran 17; Müzzemmil 2 ve 6; Secde 15 ve 16; İsra 79.

¹⁸⁹ Müddessir 4 ve 5; Bakara 222.

¹⁹⁰ Maide 2; Hac 32 ve 36; Tevbe 112; Bakara 187 ve 229; Nisa 13 ve 14; Mücadele 4.

¹⁹¹ Lokman 19; Hucurat 2 ve 3.

¹⁹² Maide 48; En'am 116; Ahzab 47 ve Bakara 166.

¹⁹³ Bakara 172; A'raf 31 ve 32; Maide 87; En'am 118.

¹⁹⁴ Âl-i İmran 175; Maide 22, 23 ve 35; Tevbe 44 ve 88; Enfal 74; Hucurat 15.

¹⁹⁵ Zümer 18.

¹⁹⁶ Bakara 42; Nisa 135; En'am 152.

¹⁹⁷ En'am 82; Furkan 68; Mümtehin 12; İsra 32; Bakara 278; A'raf 85.

¹⁹⁸ Nur 30, 31 ve 33; Müminun 5.

¹⁹⁹ Bakara 177; Yusuf 18; Mearic 5; İbrahim 12; Taha 130; Lokman 17.

²⁰⁰ Lokman 18; Furkan 63; Kasas 83.

²⁰¹ Tevbe 34.

²⁰² Nisa 107; Asr 2 ve 3; Maide 5; Bakara 187; Yunus 25; Nisa 29.



- Toplumsal davranışlarda:

Başkalarıyla iletişimde insaflıdır.²⁰³

Cömerttir.²⁰⁴

Başkalarının asayişini kendi asayişine tercih eder.²⁰⁵

Başkalarına iyilik eder, onların iyiliğine iyilikle karşılık verir ve hatta daha fazla iyilikle karşılık verir ve iyilik yaparken de minnet etmez.²⁰⁶

Sosyaldır ve etkin ilişkiler kurar, müminlerin birliğine ve bağına inanır, toplulukta aktif bir dinleyicidir.²⁰⁷

Başkalarına kötülük etmekten vazgeçer veya en azından aynı ölçüde karşılık verir ama bundan daha güzeli kötülüğü iyilikle karşılar.²⁰⁸

Başkalarının mahrem alanını koruma ve onlara saygılı olmada gayret içindedir.²⁰⁹

Emanete ve kendi sözüne sadıktır.²¹⁰

Gıybet, aşağılama, alay, kusur arama ve tecessüsü yoktur. Genel olarak insanlara eziyet eden ve toplum karşısı biri değildir.²¹¹

Gösterişçi ve aldatıcı davranışı yoktur.²¹²

Başkalarının toplumsal varoluşu için gerekli yeri daraltmaz.²¹³

İhaneti yoktur ve başkalarının hukukuna tecavüz etmez.²¹⁴

Hizmeti karşılığında minnette bulunmaz.²¹⁵

Görüş zorbalığı ve üstünlük taslayan davranışı yoktur.²¹⁶

²⁰³ Hud 85.

²⁰⁴ Haşr 9; İsra 29.

²⁰⁵ Haşr 9.

²⁰⁶ Nahl 90; Rahman 60; Nisa 86; Müddessir 6.

²⁰⁷ Enfal 1; Âl-i İmran 200; Zümer 18; Tevbe 61; Nur 47.

²⁰⁸ Nahl 126; Şura 43; Ra'd 22; Kasas 54; Zuhruf 89; Furkan 63.

²⁰⁹ En'am 53; Fetih 29; Tevbe 103 ve 128; Âl-i İmran 159.

²¹⁰ Müminun 8; Mearic 22; İsra 34; Âl-i İmran 76; Bakara 177.

²¹¹ Hucurat 11 ve 12; Zuhruf 54; Ahzab 58; Âl-i İmran 134; Nur 11 ve 12.

²¹² Enfal 47; Maun 6.

²¹³ Mücadele 11.

²¹⁴ Enfal 27 ve 71; Yusuf 52; Sad 24.

²¹⁵ Bakara 263; Müddessir 6.

²¹⁶ Kasas 83; Yunus 83; Şura 38.

Sonuç

Üçüncü durakta bahsedilen konulardan kozmoloji, kendini tanıma ve ilahi ideolojinin hareket ve gelişme için en güzel vesile olduğu sonucuna ulaşıyoruz. Esas itibariyle bu tür tanımlar insana huzur bahşeder ve çabalarını belli bir temele oturtur. Sağlıklı ve emniyetteki insan, daima kozmoloji, kendini tanıma ve ilahiyat mecrasında adım atan kişidir. İç ve dış dünyayı tanımaktan gafil olan, kendisinin ne olduğunu, iç ve dış imkanlarını ve yeteneklerini değerlendiremeyen, başlangıç ve sonu idrak edemeyen kimse düşünce, eğilim ve eylemlerinde asla istikrarlı ve dinging olamaz. Bilinçli insan, sağlık ve güvenlik caddesinde sağlıklı ve sağlam adımlar atabilir. Gafil, sarhoş, oyun ve eğlence düşkünü insan ise ne kendi gerçekliğini görür, ne de harici gerçekliğini.

Kur'an'ın bakış açısına göre, esas itibariyle iman zayıflığından kaynaklanan fitratın asli mecrasından sapması insanın tüm kuvvetlerini ve varlık alanlarını -yani görüş, eğilim, eylem- etkisi altına alır ve onu sağlık mecrasından çıkartır. Sağlık mecrasına dönüşün yolu ise yalnızca tevbe, tekrar iman ve ıslahat.²¹⁷

Kur'an-ı Kerim, varlık alanlarının tümünü iman atmosferine yerleştiren, imanın temellerine dayanan ve rivayetlerin ifadesine göre imanı varlığının tamamıyla içiçe geçiren kimse²¹⁸ en yüksek konuma, tertemiz ve nurani bir hayata sahip kişi olarak tanıtılmaktadır.²¹⁹ Allah, böyle bir insanın bakım ve gözetimini bizzat üstlenecek ve onu ilahi müjdeye layık kılacaktır.²²⁰

5. Psikologlar Açısından İnanç ve Ruh Sağlığı

Araştırmalar göstermektedir ki, din ve ruh sağlığı arasındaki kadim bağ, psikologlar ve psikiyatrlar arasında genel bir kaniya dönüşmektedir.

²¹⁷ Furkan 70.

²¹⁸ "ان عمارا ملی ایمانا من قرنه الى قدمه و اختلط الايمان بلحمه و دمه" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 29, s. 405).

²¹⁹ Nahl 98; Şura 52; Âl-i İmran 179; Beyyine 7; Enfal 4; Taha 75; Mücadele 11; Bakara 257; Ra'd 16 ve 29; Talak 11.

²²⁰ Bakara 257; Muhammed (s.a.a)) 11; Hac 38; En'am 127; Tevbe 20 ve 21; Yunus 2, 63 ve 64; Şura 23.



Son yıllarda önemli araştırma merkezleri “din-sağlık ilişkileri” ekseninde gerçekleşmektedir. Hatta fizyoloji, epidemiyoloji, hijyen, tıp, sosyoloji, özellikle de psikoloji alanlarındaki araştırmalar, dini bağlılık ve eğilimlerin sağlık üzerinde olumlu ve dikkate değer etki bıraktığını ortaya koymaktadır. Harvard Üniversitesi’ndeki “akıl ve beden tıbbi enstitüsü” ve Boston’daki Deaconess hastanesi “manevi tecrübelerin fizyolojik sonuçları” konusunda birtakım araştırmalar yapmıştır. “Dini öğretiler en azından iki yolla genel sağlığın seviye yükseltmesini ve buna bağlı olarak da ruhsal hijyenin gelişmesini sağlarlar: Birinci yol, “psiko-nöro fizyolojik yol”dur. Bunun manası şudur ki, dini öğretilerden kaynaklanan olumlu duygular, otonom sinir sistemi yoluyla, kalp damar sistemi, sindirim sistemi, iç salgı bezleri, bağışıklık sistemi vs. gibi fizyolojik sistemlerin güzel işleyişine sebep oluşturur.

J. S. Levin elli araştırmanın, dindar ve dindar olmayan gruplar arasında kalp damar sistemi hastalıklarından kaynaklanan hastalık ve ölüm oranının dikkat çekici biçimde farklılaştığını gösterdiğine değinir. Bunların arasında damar sertliği, miyokard enfarktüs, romatizmal kalp hastalıkları, göğüs anjini, kronik endokardit vs. gibi durumlara ve bunun ardından da ölüme işaret edilebilir. Aynı şekilde dinin kanser karşısındaki güçlü koruyucu etkisine dikkat çeken birçok araştırma vardır. Son yıllarda yapılmış benzer çalışmalar, dini eğilimin ruh ve beden sağlığıyla olan güçlü ilişkisini ortaya koymaktadır.”²²¹ İkinci yol, “sağlıklı davranış yolu”dur. Dini öğretiler, oruç tutma, az yeme, temizliğe riayet, evlilik, sabah erken kalkma, cinsel başıboşluk, alkol ve oburluktan uzak durma, son olarak da bütün işlerde itidale riayet etme gibi sağlıklı davranışları teşvik etmektedir.”²²²

Duke Üniversitesi’nin “Din, Maneviyat ve Genel Sağlık Araştırmaları Merkezi”nin çalışmaları, yine Rutgers, Texas, Berkeley, Michigan üniversitelerindeki araştırmalar, “ruh-bedensel tıp”²²³ veya “zihin-bedensel

²²¹ Mer’esi, “Din, selameti-yi umumi ve tül-i ömr”, *Nakdu Nazar*, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2004.

²²² Mer’esi, “Din, selameti-yi umumi ve tül-i ömr”, *Nakdu Nazar*, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2004.

²²³ Psychosomatic

tıp”²²⁴ yerine “ilahi-bedensel tıp”²²⁵ adı altında yeni bir bilimsel görüş ortaya koymaya yöneliktir.

Şimdi ruh sağlığında “dinin inançların ve maneviyatın rolü”ne doğru araştırmaların etkileyici rotasyonuna tanık olmaktayız. “Robert, yaşlı hastaların itikadi ihtiyaçları hususundaki geniş kapsamlı araştırmalarıyla yirminci ve yirmibirinci yüzyılı maneviyat çağı olarak isimlendirdi. Karma-karışık bir zihni arındırmanın en iyi yolunun Tanrıyla ilişki olduğunu savundu ve tedavi ekibinin çeşitli kültürlerdeki manevi ve ruhani ihtiyaçların öneminden haberdar olması gerektiğini vurguladı.”²²⁶

Tıp dünyasında Rush (Amerikan psikiyatrisinin kurucusu ve babası) dini araştırmaların önemine kulak vermiş ilk kişilerdendir. “Dinin insan ruhunun sağlığı ve yetişmesi için önemi, havanın nefes almak için önemi kadardır.” Frankle’in ifadesiyle, “Birey ve toplumun ıslahı ancak ruh, beden ve dinden oluşan üç insani boyuta riayet ederek mümkün olabilir. Hastayı kendi manevi çekirdeğiyle tanımak gerekir.”²²⁷ Tabii ki “Biz (batılılar) açısından doğuyu kavramak henüz güç görünüyor. Bizim için belirsiz noktalardan biri, bu topraklarda psikolojik hastalıkların az olmasıdır. Galiba doğudaki insanın kişilik yapısı ahlaki ve felsefi kavramlarla ve öğretilerle ilişki içindedir. Hatta orada insanın ilişki kurma biçimi, ruhsal bozukluk ve dengesizlikleri hafifleten bir uyum düzeni ortaya çıkartıyor.”²²⁸

Acılı insan, klasik tedavi yöntemlerinden ve başkalarından yardım almaktan umut kestiği zaman ızdırap, depresyon ve can yakan acılardan kurtulmak için geriye bir tek yol kalmaktadır: İman ve dini inancın yardımını aramak. James’in ifadesiyle, “Tıbbi gerçekleri kabul edeceksek, birçok doktor, çoğu vakada duanın hastanın durumunun düzelmesindeki etkisini açıklamıştır.”²²⁹

²²⁴ Mind-body medicine

²²⁵ Theosomatic veya God-body medicine

²²⁶ Mukari ve diğerleri, *Ehemmiyyet-i Tevecce be Niyazhâ-yi Manevi der Salmendan-i Be-teri der Bahşhâ-yi Revani...*, 2001.

²²⁷ Wulff, *Psychology of Religion*, 1991.

²²⁸ Vaizi, “Mukaddeme-i der Revanpezeşki beyn-i Ferhengi”, *Endişe ve Reftar*, 1997.

²²⁹ James, *Din ve Revan*.



6. İnanç ve Ruh Sağlığı Meselesine Dair Alan Araştırmaları

Fehring, Miller ve Shaw'ın araştırmaları dini inançlar ile ruh sağlığı arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. 1972-1977 yılları arasında Amerika Ulusal Teorik Araştırmalar Merkezi'nde yapılmış araştırmada ortaya çıkan sonuç şudur: "Dine güçlü biçimde bağlı olanlar sağlıklarından üst düzeyde hoşnutturlar ve başkalarından çok daha fazla kendilerini aile hayatından memnun ve mutmain görmektedirler."²³⁰ Gartner ve mesai arkadaşları, ruh sağlığı ve dini inançlar alanında altı makale incelediklerinde anladılar ki bütün bu çalışmalara göre dini inançlar ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişki vardır.²³¹ Ramazani ve diğerleri (1997), iç ve dış dini oryantasyonun ruh sağlığıyla ilişkisini keşfetme hedefiyle Zerdüsti, Hristiyan ve Müslüman beşyüz kadın ve erkeği kapsayan örneklemde bir araştırma gerçekleştirdiler. Sonuç, iç ve dış dini oryantasyon ile ruh sağlığı arasında irtibat bulunduğunu gösteriyordu. Ventis ve mesai arkadaşları, bülüğa ermiş bireylerin ruh sağlığının yüzde yirmi ile yüzde altmış oranındaki değişkenlerinin dini inançlarla açıklandığını ortaya koydular.²³² Chamberbinand ve diğerleri bir araştırmalarında, dindar olmakla hayatın anlam taşıma ve ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna vardılar.²³³

Duke Üniversitesi Araştırma Merkezi dini inancın etkileri üzerinde yoğunlaştı ve çalışmalarını tıp bilimlerinde ve sosyal bilimlerde kabul edilmiş tekniklerden yararlanarak gerçekleştirdi. Bu araştırmalardan bazısının sonuçları şöyledir:²³⁴

Yüksek seviyede dindar olan bireylerin hayatın streslerinden kaynaklanan depresyona yakalanma ihtimali başkalarından daha düşüktür ve yakalandığı takdirde iyileşme ihtimali çok daha yüksektir.

²³⁰ Mer'eşi, "Din, selameti-yi umumi ve tül-i ömr", *Nakdu Nazar*, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2004.

²³¹ Pehlevani, *Berresi-yi Rabita beyn-i be Kargiri-yi Mukabelehâ-yi Mezhebi ve Selamet-i Revani*, 1997.

²³² Dadfer, *Berresi-yi Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani ve Ferayendhâ-yi Dermâni*, 2004.

²³³ Aynı yer.

²³⁴ Mer'eşi'den nakille, "Seyr-i tahavvulat-i rabite-i din ve behdaşt-i revani", *Nakdu N - zar*, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2004.

Dindar bireylerin hayat tarzı daha hijyenik ve daha sağlıklıdır.

Derinlemesine dindar olan bireylerin hastanede yattığı süre boyunca veya ondan sonra depresyona yakalanması daha az mümkündür.

Derin ve içsel dini inancı bulunan yaşlı bireyler daha yüksek seviyede sağlıklı hissetmekte ve hayattan daha fazla memnun olmaktadır.

Dindar bireyler daha uzun yaşamaktadır.

Son dönemde California San Marcos'daki ömrü uzatma komitesi yüz yaşında veya çok yaşlı yüz kadın ve erkek hakkındaki malumatı biraraya getirdi. Yüz yaşına kadar ulaşabilmek için nasıl yaşamamız gerektiğini bize öğreten bu bilgiler dikkat çekicidir.²³⁵

1) Hiçbir işte aşırıya kaçmayın, 2) Sabah uykudan erken uyanın, 3) Tanrıya inancınız olsun, 4) Kendinizi meşgul edin ve meşgalesiz kalmaktan kaçının, 5) Kendinize hâkim olun.

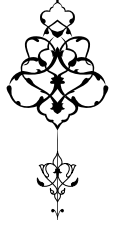
Bu tavsiyeler İslam'ın birçok öğretilerinde vurgulanmıştır. Hatta bütün bu konuların ekseninin dindarlık olduğu bile söylenebilir. Başka yüzlerce araştırma ve inceleme dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisini, hastalık semptomlarını azalttığını, rahatsızlık ve karışıklığı gerilettiğini bildirmekte ve dinle ruhsal hijyen arasında olumlu bir ilişkinin varolduğunu desteklemektedir.²³⁶ Patrick (1972), Weintraub (1980), Koenig ve diğerleri (1988), Burgin, Masters ve Richards (1988), Lewis ve Markides (1988), Blacker-Lopez ve Morgan (1989), Brown ve Gery (1990), Larson ve Heckman (1991)]. Bütün bu araştırmaların sonuçları bir tek şeyi işaret etmektedir:

“İnançlı bireylerdeki hastalık ve ölüm oranı diğerlerinden daha azdır ve bu nedenle bu bireylerin bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlıklarının yerinde olmasına ilaveten ömürleri uzundur ve hayatlarından daha fazla memnundurlar.”²³⁷

²³⁵ Hales, *Rehnumedi be Su-yi Selameti*.

²³⁶ Dadfer, *Berresi-yi Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani*, 2004.

²³⁷ Mer'eşi, “Seyr-i tahavvulat-i rabite-i din ve behdaşt-i revani”, *Nakdu Nazar*, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2004



Toparlarsak, muhtemelen dinin ruhsal hijyen üzerindeki olumlu etkisi aşağıdaki nedenlerledir:²³⁸

1. Din anlam üretmenin sebebi olabilir. Dolayısıyla din, insanın yaşamasına ve ölmesine anlam katabilir. (Spilka, Scharer, Kirkpatrick 1985).
2. Din umutlu olmayı sağlayabilir ve bireylerin iyimserliğini artırabilir.
3. Din, dindar bireylere, kökü ilahi olan ve kişinin kontrol eksikliğini telafi eden bir tür kontrol ve etkinlik hissi kazandırır.²³⁹
4. Din, bireyler için, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olan daha sağlıklı bir yaşam biçimi öngörür.
5. Din, itaat edilmesi başkaları tarafından kabul edilme ve teyit görmeyi gerektiren olumlu toplumsal normalliklerin toplamıdır.
6. Din, kişiye, hiç tereddütsüz psikolojik etkiye sahip bir tür doğa-ötesi hissi verir.

7. İnanca Dayalı Psikoterapi

Tedavide dinin rolü geçmiş yüzyıllardan bu yana biliniyordu. Çünkü esasen insan ve dinin birbiriyle kadim bağı vardı ve halen de var. “Binlerce yıl boyunca din ve tıp insanın tedavisinde ve acılarını dindirmede birbirine ortak olmuştur. Ama dinin insanın varoluşsal temeli konusundaki ve ona şifa sağlamadaki rolü pek araştırmalara konu edilmiş değildir.”²⁴⁰ “Belki de rönesans döneminde bilimsel başarıların gelişmesi ve zirveye ulaşması yeni bir gerilim yarattı ve sonuç itibarıyla de tıp ile dinin birbirinden kopmasına yolaçtı. Öyle ki din ruhla ilgilenmekle, tıp da bedene, sonraları da psikolojiye bakmakla sınırlı hale geldi ve bu noktadan sonra dinin sağlık üzerindeki etkisi konusunda yapılmış bilimsel araştırmalar azaldı. Yalnızca son yıllarda dini inançlar bilimsel araştırmaların konusu yapılmaya başlandı.”²⁴¹ “Özellikle ruhsal hastalıkların

²³⁸ Dadfer, *Berresi-yi Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani*, 2004.

²³⁹ Pargament, K., *The Psychology of Religion and Coping*, 1987.

²⁴⁰ Dadfer, *Berresi-yi Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani*, 2004.

²⁴¹ Aynı yer.

tedavisinde dini yöntemlerden yararlanma son yirmi yılda psikoterapinin ilgi odağı olmuştur.”²⁴²

“Günümüzde başka her zamandan çok daha fazla, dindarlığın bütün insani konulara, özellikle de duygusal ve ruhsal meselelere yaptığı etki üzerine düşünmeye muhtacız. Şu anda birçok düşünür, dinin beden ve ruh sağlığı ve insan hayatının diğer boyutlarında inkar edilemez bir tesiri bulunduğuna inanmaktadır. İlahi dinler arasında İslam’ın beden, ruh ve diğer alanların sağlığı çevresindeki düsturları en ileri buyruklardır.”²⁴³

“Çoğu kültürler klasik tıbbi tedavilere ilaveten bedensel ve ruhsal hastalıklara karşılık vermek için organize yöntemler geliştirmiştir. Bu doğrultuda dini inanç ve itikat daima büyük önem taşımış; doğaötesi güç olarak Allah’a imana dayalı tedavi, muhtelif dinlerin takipçileri arasında hayli eski bir geçmişe sahip olmuştur.”²⁴⁴

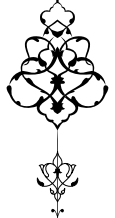
Tedavide tanı ve tedavi davranışı formunda dini görüş, öğretiler, adap ve ibadetlerden yararlanılması, dine itikadı olanlara dönük tedavide en iyi sonuçları vereceğinden her tedavi programında bir ilke olarak patolojik değerlendirmeye ilaveten bireyin değerleri, görüşleri ve itikadının da, başvuru sahibinin fikri hazinesi olarak tedavi sürecinde yararlanmak üzere tanı için yapılacak söyleşiyle toplanan diğer malumatın ve demografik özelliklerin yanında referans kabul edilmesi gerektiği açıktır.²⁴⁵ Her ne kadar günümüzde tıpta bedensel ve ruhsal hastalıkların tedavisi, bilinen tıbbi ve fiziksel yöntemlerin ve yürürlükteki psikoterapi tekniklerinin kullanılmasına dayansa da psikiyatrlar, psikologlar ve halkbilim uzmanları tarafından gerçekleştirilen kültürlerarası araştırmalar göstermektedir ki, dini inanç ve itikadın iyileşmeyle ilişkisi sadece doğu toplumlarında değil, bilakis dünyanın heryerindeki dinlerin takipçilerinde ispatlanmış bir konudur. Dolayısıyla bedensel hastalıkların, duygusal ve davranışsal bozuklukların iyileştirilmesinde bu potansiyel güçten yararlanılması tedavinin etkili sonuç vermesini sağlayacaktır.

²⁴² Dadfer, 2004.

²⁴³ Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, Taharet-i Ruh.

²⁴⁴ Dadfer, 2004.

²⁴⁵ Beyanzade, *Zaruriet-i Nigah be Erzişhâ-yi Dini der İntihabat-i Ruykerd-i Müşavere ve Revandermani*, 1997.



Araştırmalar, şu anda danışma ve psikoterapi süreçlerinde muhtelif dini tekniklerin kullanıldığını göstermektedir. Tedavi sürecinde dinin rolüne vurgu yapanlar, etkili tedavinin gereğinin, dini inancı geliştirmek olduğuna inanmaktadır.²⁴⁶ James'in ifadesiyle, "Tıbbi gerçekleri kabul edeceksek, birçok doktor, çoğu vakada duanın hastanın durumunun düzelmesindeki etkisini açıklamıştır."²⁴⁷ Çok sayıda araştırma ve delile dayanarak şöyle denilebilir: Dini inançlar ve itikadın tedavideki rolü ruh hastalıklarına özgü değildir. Bilakis fiziksel tedavileri ve bedensel hastalıkları da kapsamaktadır. Aynı şekilde, tedavi süresini kısaltmada da dikkat çekici bir etkisi vardır. "İncelemeler, dine sarılmanın yüksek tansiyon, kanser, kalp hastalığı, enfarktüs gibi sorunlarda bedensel sağlığın ümit verici biçimde cevap vermesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır."²⁴⁸

Bu nedenle, ölüm oranını arttıran önemli bedensel etkenlerin dine bağlılığın çeşitli gösterge ve düzeyleriyle bağlantılı olduğu, ömrün uzaması veya kısalmasına zemin hazırladığı söylenebilir. "McCullough ve mesai arkadaşları dini bağlılık ile ölüm oranı arasındaki doğrudan ilişkiyi incelemiş bağımsız 42 numuneden elde edilen meta-analize göre, dini bağlılığın düşük ölüm oranıyla anlamlı biçimde bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır."²⁴⁹

"Dini ve manevi bağlılık endokrin bezlerinin faaliyetine, sinir sistemine ve bağışıklık sistemine tesir ederek hastalık karşısındaki duyarlılık üzerinde etkili olabilir. Yine, dindarlık ile kalp damar faaliyeti arasındaki ilişkiyi vurgulayan dayanışma araştırmalarından çarpıcı bulgular elde edilmiştir. Sağlıklı erkekler grubu üzerine yapılan bir araştırmada dine önem verenlerin, daha az dindar olan benzerlerine oranla, birkaç risk etkeninin kontrolünden sonra, klinik yüksek tansiyonunun daha aşağı olduğu gözlenmiştir."²⁵⁰

Ortopedi bölümünde aralarında uyluk kemiği kırığı da bulunan kemik erimesine yakalanmış çok sayıda yatılı hasta klinik muayene konusu yapıldı. Bu incelemede, inançlarından medet uman ve Tanrıdan

²⁴⁶ Alston ve arkadaşları, *Din ve Çeşmendazhâ-yi Nov*, 1997.

²⁴⁷ James, *Din ve Revan*, 1988.

²⁴⁸ McCullough, *İltizam-i Dini ve Mergu Mir*, 2004.

²⁴⁹ Aynı yer.

²⁵⁰ Sherman ve Plante, *Netayic ve Mesirhâ-yi Ayine-i Tahkik der Bab-i İman ve Selamet*.

şifa dileyen dini inanca sahip hastaların, diğer grupla karşılaştırıldığında daha az depresyon yaşadığı ve yataktan daha hızlı kalktığı görülmüştür.²⁵¹ “Sherril ve Larson (1988), ağır yanık vakasının bireyleri üzerine yaptıkları incelemede dini tedaviler ve Tanrıya inancın güçlendirilmesinin, gözlem grubuyla karşılaştırıldığında hastanın üzüntülerinin daha çabuk iyileşmesini sağladığını göstermişlerdir.”²⁵²

Ebheri (1997), ağır kanser hastalığında ağrı kesici enjekte etmeden dini psikoterapi tekniğiyle acıya tahammül eşiğini arttırmayı başardı. Nitekim Galanter de²⁵³ Allah'ın kudretine inanmanın ve onun iradesine teslim olmanın insana acıya katlanma gücü verdiğine inanmaktadır. Bir araştırmada dindar bireylerin, gözlem grubuyla karşılaştırıldığında, çetin hastalıkların komplikasyonlarına daha fazla direnç gösterdikleri sonucuna varılmıştır.²⁵⁴ Allah'a iman ve dini inançlar, ağır bedensel hastalıklarla yüzyüze gelme gibi zor ve katlanılması imkansız dönemlerde insana huzur bahsetmektedir.²⁵⁵ Araştırmalar göstermektedir ki dini inanç, ruhsal hijyenle doğrudan ilişkilidir, uyum mekanizmalarını²⁵⁶ güçlendirmektedir ve travmatik olaylardan kaynaklanan rahatsızlıkların iyileşmesini hızlandırmaktadır.²⁵⁷

Dini inançların psikiyatrik bozukluklara yakalananlar üzerinde etkili olduğuyla ilgili araştırmalar da epey fazladır.²⁵⁸ Özellikle anksiyete ve depresyon bozukluklarına, aynı şekilde kayıplardan ve yakınları kaybetmekten kaynaklanan yas ve psikosomatik bozukluklara maruz kalmış olanlarda dini tedavilerden yararlanılarak semptomların tedavisi ve iyileştirilmesi²⁵⁹ bariz biçimde etkili bulunmuştur. Tahmasibipur ve Kemangeri (1997), dini görüş ve dini inançlara sahip olmanın anksiyete ve depresyonu azaltmada ve hastanede yatan hasta grubunun ruh sağlığını temin etmede etkili rol oynadığını göstermişlerdir. Propest ve arkadaş-

²⁵¹ Ebheri, 1997.

²⁵² Aynı yer. Sherman, *Netayic ve Mesirhâ-yi Ayine-i Tahkik der Bab-i İman ve Selamet*.

²⁵³ Galanter, *The Relief Effect*.

²⁵⁴ Cassem, E., *The Person Confronting Death*, Harvard.

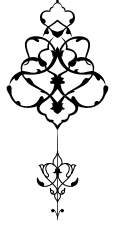
²⁵⁵ Ebheri'den nakil, 1997.

²⁵⁶ Coping mechanisms

²⁵⁷ Ebheri, 1997.

²⁵⁸ Frank, *The Two Face of Psychotherapy*.

²⁵⁹ Z. Galanter, M., *The Relief Effect*.



ları klinik yöntemle dört denek grubunun depresyon tedavisinde aşağıdaki tekniklere odaklanmıştır:

- Dini tatminle bilişsel davranış terapisi
- Geleneksel bilişsel davranış terapisi
- Kontrol grubu

Birer saatlik onyediyen seanstan sonra birinci grup, beck depresyon testine göre kontrol grubuna oranla daha iyi sonuç alınan tedavi grubu oldu.²⁶⁰

Jung (1933) psikoterapik çalışmaları sırasında gördü ki, “Dini itikat, tekparçalılığın arttırılması ve bireyin kişiliğine anlam katılmasını sağlamaktadır. Jung, ruh hastalığına yakalanmış bireylerin tamamının, dini inancın bireylere vermeye kadir olduğu anlam, istikrar ve insicamdan yoksun olduğunu anladı.”²⁶¹

Griffith ve mesai arkadaşları (1986) iki kapsamlı araştırmada uzun süredir saldırganlık, anksiyete, depresyon ve bedensel kronik ağrılardan şikayet eden kişilere uygulanan dindar tedaviden elde edilen bulguları oldukça dikkat çekici bulduklarını raporlamışlardır.²⁶² Commerford da (1993) dini inançların depresyonun azaltmasına yolaçtığını kabul etmektedir. Lindgren (1995), dini inançların hastaların hayatı üzerindeki ve hastalıkların tedavisindeki olumlu etkisini gösteren çok sayıda kanıt ortaya koymuştur. Özetle, dini inançlar ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi teyit eden çok sayıda klinik kanıt mevcuttur.

²⁶⁰ Dadfer, *Berresi-yi Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani*, 2004.

²⁶¹ Celilvend ve arkadaşları, *Mutalaa-i Rabite-i Nemaz ve Iztırab*, 1997.

²⁶² Dadfer, *Berresi-yi Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani*, 2004.

Beşinci Bölüm

Dini Davranışların Ruhsal Hijyendeki Rolü





Bu bölümde dini davranışların ruhsal hijyen üzerindeki etkilerini inceleyeceğiz. İnsanın kurtuluşu için iman ve inanç tek başına yeterli değildir. O iman ve itikada uygun, yaraşır davranışlar da gereklidir. Kur'an-ı Kerim'de nerede imandan sözedilse hemen ardından salih amel zikredilmektedir. Gerçekte salih amel, imanın sonucu ve meyvesidir ve ondan ayrılamaz.

Dini davranışlar oldukça kapsamlıdır, ibadetle ilgili davranışlar ve ahlaki davranışlar olmak üzere iki gruba ayrılır. İbadetle ilgili davranışları birey Allah'la irtibat için yerine getirir. Buna karşılık ahlaki davranışlar genellikle başkalarıyla ilgilidir. Tabii ki bu, iki tür davranışın tamamen birbirinden ayrı olduğu anlamına gelmez. Bilakis ahlaki davranış eğer ilahi motivasyonla yapılırsa ibadet sayılmaktadır. Öte yandan ibadetle ilgili ameller de bir bakıma ahlakidirler. Çünkü bireydeki kemal ve faziletten doğarlar. Mesela şükretme duygusu onun varlığında mevcuttur. Buna ilaveten bazı dini davranışlar da iki farklı biçimde, ibadi ve ahlaki olarak isimlendirilebilir. Mesela zekat ve hums, Allah'a yakınlaşmak için yerine getirilmesi bakımından ibadet davranışı sayılmaktadır. Ama aynı zamanda ahlakidir de. Zira başkalarıyla bağlantılıdır. Yine bunlara ilaveten bütün ahlaki davranışlar kaçınılmaz olarak başkalarıyla ilgili değildir. Mesela kibir ve kendini beğenme, başkalarıyla ilgili olmasa da ahlaki bir rezalet ve anormalliktir. Dolayısıyla zikredilen kriter, bu iki grup arasında tam bir sınır olmak için yeterli değildir. Bu tasnif daha çok dindarların ibadet ve ahlak davranışına ilişkin tasavvuruna dayanmaktadır. Taksimnin temeli şudur ki, mümin insanın hem Allah'la sağlam bir bağı olmalıdır, hem de insanlarla uygun ve yakışık alır irtibatı. Gerçekte dindarlık için



her iki tür davranış da zorunludur. Bu iki davranıştan birine yoğunlaşan ve diğerini ihmal eden dindar birey kamil mümin olamaz. Bu bölümde bu iki tür davranışın ruhsal hijyen üzerindeki etkisini ele alacağız.

1. İbadet Davranışları

1.1. İbadetin Önemi

Tüm ilahi peygamberlerin başlangıç öğretileri Allah'a ibadeti ve başka bir varlığa tapmamayı içerir.¹ Peygamberlerin hiçbir taraftarlarına bir tek Allah'a ibadet meselesini hatırlatmaktan ve onları diğer mahlukatı bu ibadete ortak etmekten kaçındırmaktan başka bir şey için gelmemişlerdir. Kur'an genel olarak Peygamber-i Ekrem'e (s.a.a) hitaben şöyle buyurmaktadır:

“Senden önce, ‘Benden başka bir mabud yoktur, öyleyse bana ibadet edin’ diye vahyetmediğimiz hiçbir peygamber göndermedik.”²

Aslında tevhid dini öğretilerde teorik tevhidle ve Allah'ı tek olarak tanımayla sınırlı değildir. Bundan önemlisi, pratik tevhid ve tek olan Allah'a ibadettir. Kur'an'ın şirk koşmakla kınadığı kimseler, çoğunlukla Allah'ı teorik bakımdan yaratıcı olarak kabul eden ama pratikte ibadeti ona özgü kılmaya hazır olmayanlardır.³

Kur'an Allah'a ibadetten “sırat-ı müstakim” olarak sözeder.⁴ Bu sebeple diğer varlıklara tapmak sahih mecradan sapkınlık kabul edilmekte-

¹ Örneğin Hazret- İsa (Maide 72), Hazret-i İbrahim (Ankebut 16), Hazret-i Hud (A'raf 65), Hazret-i Salih (A'raf 73), Hazret-i Şuayb (A'raf 85), Hazret-i Nuh (A'raf 59, Müminun 23).

² “وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رُسُولٍ إِلَّا نُوحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ” (Enbiya 25).

Aynı içerik Nahl 36'da vardır: “وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رُسُلًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ”

³ “وَلَيْن سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ” (Zümer 38).

⁴ “إِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبُّكُمْ فَاعْبُدُوهُ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ” (Âl-i İmran 51). Aynı içerik için bkz: Meryem 36 ve Zuhuruf 64.

dir. Esas itibariyle peygamberlerin vurgusu da daha çok insanları Allah'tan başkasına ibadet etmekten alıkoymayadır, ibadeti ortaya koymaya değil. Çünkü “İnsan hayatının tezahürleri üzerinde yapılacak inceleme gösterecektir ki o, her zaman ve her yerde tapınmıştı, sadece ibadetin şekli ve mabudu farklıydı. Şekil açısından, bir dizi zikir ve virdle birlikte yapılan kollektif ahenkli hareketlerden tutun, en yüce tevazu ve huşuya, en yüksek seviyede zikir ve övgülere kadar; mabud açısından ise taş ve taptadan tutun, zaman ve mekandan münezzeh, ezeli ve ebedi zâtıyla kayyum olana kadar. Peygamberler ibadeti icat etmediler, bilakis onun şeklini insanlara öğrettiler ve bir tek olan zâttan başkasına tapmayı (şirki) önlediler. Dinin apaçık hükümleri bakımından ve bazı ilahiyat bilginlerine göre (Max Müller gibi) insanlık başlangıçta tek tanrıci idi ve gerçek Tanrıya ibadet ediyordu. Put, ay, yıldız, insan gibi şeylere tapması sonraları ortaya çıkmış bir sapkınlıktır.”⁵

Kur'an, ibadetten, insanın yaratılış hedefi olarak bahseder ve şöyle buyurur:

“Cin ve insanı ibadet dışında bir şey için yaratmadım.”⁶

Elbette ki bu hedef nihai hedef değil, insanın yaratılışının ortalama hedefidir. Çünkü diğer ayetlere bakıldığında ibadetin hedefinin, takva melekelerini elde etmek ve nihayet insanın mutluluk ve kurtuluşu olduğu görülecektir. Kur'an insanlara hitap ederek şöyle buyurmaktadır:

“Ey insanlar, muttaki olabilmeniz için sizi ve sizden öncekileri yaratan Allah'a ibadet edin.”⁷

Diğer taraftan, aynı surede takvanın hedefi kurtuluş ve felah olarak beyan edilmektedir.⁸

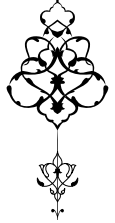
Dolayısıyla Allah'ın hiçbir şeye muhtaç olmadığı ve ibadetin sonuç itibariyle insanın ebedi mutluluğunu gerçekleştireceği gözönünde bulundurulursa bu işin faydası ibadet edene olmaktadır.

⁵ Mutaahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 277.

⁶ “وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ” (Zariyat 56).

⁷ “يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ” (Bakara 21).

⁸ “وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ” (Bakara 189). Aynı içerik Âl-i İmran 130 ve 200'de aynı cümleyle tekrar edilmiştir.



1.2. İbadetin Anlamı

Ubudiyet, Allah karşısında tevazu ve boyun eğmenin tezahürüdür. İbadet ise bunun da ötesinde bir şeydir. Çünkü ibadet tevazunun en son derecesidir ve insana ikram ve nimetin en son haddine sahip olan kimse ancak buna layıktır. Bu kimse Allah'tan başkası olamaz.⁹ İbadetin hakikati, bireyin kendisini rabbine ait¹⁰ hissetmesidir. Ona tam teslimiyet göstermeli, onun buyrukları karşısında isyankar olmamalı ve kibre kapılmamalıdır. Doğal olarak böyle bir kimse, kendisinin memluk olmasını ve malikinin azametini gözlemleyerek onun karşısında en son derecesinde tevazu ve huşu gösterecektir. “Sonuç itibarıyla boyun eğme ve teslimiyet, ibadetin anlamının gereğidir.”¹¹ İbadetin ruhu, mutlak kemal karşısında kayıtsız şartsız teslim olmak; bu hedef ve duyguların bütünü için yapılan rüku, secde, namaz, oruç gibi sembolik amelleri yerine getirmektir:

- Allah'ı, ona mahsus ve manası mutlak kemal olan (mutlak ilim, mutlak kudret, mutlak irade gibi) sıfat ve vasıflarla övmek ve yüceltmektir. Mutlak kemal, mutlak ilim, mutlak kudret ve mutlak iradenin anlamı, hiçbir şeyle sınırlı ve şartlı olmamaktır ve Allah'ın muhtaç olmasını gerektirir.

- Allah'ı her türlü noksanlık ve eksiklikten (fani olma, sınırlılık, cahillik, güçsüzlük, cimrilik, zulüm vs.) tesbih ve tenzih etmektir.

- İyilik ve nimetlerin asli kaynağı olarak; elimizdeki nimetlerin ve her şeyin O'ndan geldiğini ve başka şeylerin ise onun varedtiği vesileler olduğunu bilerek Allah'a hamdetmek ve şükretmek.

- Onun karşısında tam teslimiyet ve tam itaat sergilemek; onun itaat ve teslimiyete hak sahibi tek varlık olduğunu dile getirmek.

- Yüksek meselelerden hiçbirinde O'nun ortağı yoktur. Ondan başka mutlak kemal söz konusu değildir. Onun dışında noksandan münezzeh hiçbir zât olmaz. Ondan başka kimse asli nimet veren olamaz ve bütün şükranların O'na yapıldığı nimetlerin asli kaynağı değildir. Peygamber'e, imama, İslami ve şer'i yöneticiye, anne ve babaya veya öğretmene itaat

⁹ Ragıb, *Müfredat*, “abd” kelimesinin izahı.

¹⁰ Metinde “memluk” (Çev.)

¹¹ *El-Mizan*, c. 1, s. 24.

gibi her türlü itaat, O'na itaat ve O'nun rızası için yapılmalıdır, aksi takdirde caiz değildir.¹²

Öte yandan bu kelimenin dini kaynaklarda insanın iradesine bağlı işlerdeki¹³ kullanımına dikkat edildiğinde en azından iki anlam gözönünde bulundurulabilir:

Bir: Genel anlamıyla ibadet, Allah'ın rızasını kazanma motivasyonu ile yapılan her iyi iş tir. Mesela muhtelif rivayetlerde helal rızık peşinde koşmak¹⁴, ilim talep etmek¹⁵ ve diğer birçok iyi iş ibadet olarak adlandırılmıştır.

İki: Özel anlamıyla ibadet pratik anlamdadır; ruhu Allah'ı zikretmek tir, O'nunla baş başa kalmak ve O'ndan başkasını unutmaktır. Diğer bir ifadeyle, mesela namaz ve oruç gibi ibadetten başka hiçbir maslahat gözetmeyen iş tir. Bazen bu tür amellere, sırf ibadet de denilmiştir.

Elbette ki Peygamber-i Ekrem'le (s.a.a) ve masum imamlarla (a.s), genel olarak Allah'ın evliyasıyla deruni ve manevi bağlantı Allah'la olan bağdan ayırdır. Nitekim ziyaret ve benzeri şeyler de ibadet davranışlarının parçası sayılmalıdır. Bu ameller kimi zaman dua ve yakarış biçimindedir. Kimi zaman da kendine özgü adap ve şartlarıyla namaz suretine bürünür. Bazen de oruç ve itikaf formunda ortaya çıkar. Hac ve diğer şekillerdeki ziyaretler Allah'la irtibat kurmaktır. Bu amellerin her birinin kendine özgü sonuçları vardır. Ama ortak sonuçları da vardır. İbadetin motivasyonlarını zikretmenin ardından bir sonraki bölümde ibadetlerin ruhsal hijyendeki ortak sonuçlarını ele alacağız. İbadetlerin her biriyle ilgili bölümde ise onlara has rolleri inceleyeceğiz.

1.3. İbadetin Motivasyonları

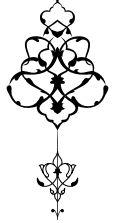
İbadetle ilgili davranışların dünyevi ve uhrevi menfaatlerinden yararlanmanın kriteri, tam anlamıyla, ibadet edenin motivasyonuna ve bu

¹² Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 2, s. 96 ve 97.

¹³ “İradeye bağlı işler” ifadesi, ibadet kelimesinin bazen kainatın iradesiz ibadeti konusunda da kullanılması nedeniyledir.

¹⁴ “العبادة عشرة أجزاء تسعة في طلب الحلال” (Biharu'l-Envar, c. 103, s. 9).

¹⁵ “فإن تعليمه لله حسنه و طلبه عباده” (A.g.e., c. 1, s. 171).



amellerin özüne ulaşmaya bağlıdır. Allah'a ibadeti yerine getiren herkes aynı mertebede ve derecede değildir; neticede de aynı sonuçlarla karşılaşmazlar.

Müminlerin Emiri (a.s) Nehcu'l-Belaga'da ibadet için çeşitli hedefleri şöyle tarif etmektedir:

“Bir kesim Allah'a ödül saikiyle ibadet eder. Bu, tüccarların ibadetidir. Bir kesim O'ndan korktuğu için ibadet eder. Bu da köle sıfatlıların ibadetidir. Bir grup da minnettarlığını göstermek için ibadet eder. İşte bu hürlerin ibadetidir.”¹⁶

Hazret, başka bir sözünde kendisini üçüncü gruptan sayarak şöyle buyurmaktadır:

“(Allah'ım) sana cezadan korku veya cennete tamah nedeniyle ibadet etmiyorum. Bilakis ibadete layık olduğun için ibadet ediyorum.”¹⁷

“Bireylerin ibadet algısı farklı farklıdır. Kimisi ibadeti bir tür alışveriş ve ücret alma gibi görür. Tıpkı bir işçinin emek gücünü işveren için harcayarak yevmiye ücreti alması gibi, ibadet eden de Allah için zahmet çekmekte, eğilip kalkmakta ve doğal olarak bunun ücretini talep etmektedir. Bu kesim açısından ibadet edenin ibadetten sağlayacağı kazanç da öteki dünyada bir dizi maddi mal biçiminde ona ödenecek ecir olmaktadır. Bu tür kişiler bakımından ibadetin eni boyu bedensel amellerden, dil ve diğer organlar aracılığıyla gerçekleşen görünür duyuların hareketlerinden ibarettir. Bu, tabii ki amiyane, Bu-Ali'nin *İşarat*'ın Dokuzuncu Nemet'indeki ifadesiyle ilahiyatçı ibadet telakkisidir ve yalnızca imanın aşağı derecelerindeki bireylerden kabul edilmektedir. İbadetin diğer telakkisi arifane olandır. Bu telakkide işçi, işveren ve ücret meselesi sözkonusu değildir. Bilakis ibadet, yaklaşmanın merdiveni, insanın miracı, ruhun yücelmesi, ruhun varlığın görünmeyen odağına kanatlanması, ruhsal yeteneklerin gelişmesi, insanın melekuti güçlerinin eğitimi, ruhun bedene galebe çalması, insanın yaratılışı ortaya çıkarana şükretmesinin en mükemmel yansıması, insanın mutlak kemal ve güzelliğe hayranlık ve aşkı, nihayet Allah'a doğru süluk ve seyirdir.”¹⁸

¹⁶ “ان قوما عبدوا الله رغبة فتلك عبادة التجار و ان قوما عبدوا الله رهبة فتلك عبادة العبيد

و ان قوما عبدوا الله شكرا فتلك عبادة الاحرار” (Nehcu'l-Belaga, Hikmet 229)

¹⁷ “الهي ما عبدتك خوفا من نارك و لا طمعا في جنتك بل وجدتك اهلا للعبادة فعبدتك” (A.g.e., Hikmet, 282).

¹⁸ Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 16, s. 414 ve 415.

Tabii ki ibadet için en yüce motivasyonların ifade edilmesi ibadetin cennete tamah veya cehennem korkusuyla yapılmasının değersiz olduğu anlamına gelmez. Aksine insana aşağı aşamalarda durup kalmaması ve ibadetinin niteliğini yükseltmeye çalışması için ikazdır. Açık olan şu ki, uhrevi nimet için veya azaptan kaçınma maksadıyla ibadet eden kimse, kibir ve gururu bir kenara bırakıp ibadet davranışı sergilemeye hazır olmayan kimseye nispetle daha yüksek mertebededir; sonuçta da ruhsal hijyenin bazı yönlerinden o faydalanacaktır.

Bu mesele, dindarlığın ruhsal hijyenle dayanışması konusunda yapılmış deneysel araştırmaların farklılığını açıklayabilir. Mesela Batson¹⁹ ve arkadaşları bu alanda yaptıkları 115 araştırmayı analiz ettiklerinde bu çalışmaların 37'sinin olumlu dayanışmayı, 47'sinin ise olumsuz dayanışmayı ortaya koyduğunu gördüler. Diğer 31 konuda dindarlık ile ruhsal hijyen arasında herhangi bir dayanışma gözlemlenmedi (Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997, s. 189). Bireylerin dine yönelme ve bunun sonucunda da ibadeti yerine getirme motivasyonlarının hayli farklı olduğu hesaba katılırsa bu farklılıklar izah edilebilir. Bazı kişiler için dindarlık temel hedef ve motivasyondur. Diğer motivasyonlar ise ne kadar güçlü ve kuvvetli olurlarsa olsunlar daha az önemde telakki edilirler. Bu tür kişiler mümkün olduğunca kendilerini dini inanç ve ödevlerle koordinasyon içinde tutarlar. Onlar dini kabul ederek onu iç dünyalarında yerleştirmeye gayret gösterir ve tam manasıyla ona tabi olurlar. Aslında onlar dinle “yaşar”lar. Din psikologları böyle dindarları, Allport'un²⁰ adlandırmasını izleyerek içkin²¹ dindarlık olarak kavramsallaştırmıştır. Buna mukabil dışsal²² bireyler, dinden, hedeflerine ulaşmak için araç olarak yararlanırlar. Dinle ilgili böyle bir oryantasyona sahip bireyler, dindarlığı, huzur bulmak ve teskin olmak için veya toplumsal konum edinme, iltifat görme ve benzeri şeyler için faydalı bulurlar. Onlar dindarlıklarını, ilkel motivasyonlarla uyuşacak şekilde biçimlendirirler. Başka bir ifadeyle bu tür kişiler, kendilerine sırt çevirmeksizin Allah'a yönelirler.²³

¹⁹ Batson, C. D.

²⁰ Allport, G. W.

²¹ Intrinsic

²² Extrinsic

²³ Wulff, *Psychology of Religion*, s. 228-229.



İki tür dindarlığın değerlendirilmesi için ortaya atılan sorularda ibadet meselesi de vardır ve esas itibariyle, somut olması ve daha kolay değerlendirme kabiliyeti nedeniyle ibadet mahallerinde bulunmak, dindarlığı ölçmek için asli özelliklerden biri sayılmaktadır. Dindarlığın iki spektrumuyla ilgili sorulardan bir bölümü şema 5-1'de gösterilmiştir.

Dindarlık ve ruhsal hijyen arasındaki dayanışmayla ilgili ilk incelemeyi gerçekleştiren araştırmacılar bu mülâhazalarla başka bir değerlendirmeye yöneldiler ve değerlendirmenin sonuçlarını içkin ve dışsal dindarlık için ayrı ayrı analiz ettiler (Şema 5-2). Böylece çoğu değerlendirmelerin içkin dindarlığın ruhsal hijyenle olumlu dayanışmasını gösterdiği somut biçimde ortaya çıktı. Araştırmalardan 49 tanesi ruhsal hijyenle içkin dindarlık arasındaki olumlu dayanışmayı gösteriyordu; yalnızca ondört durum olumsuz dayanışmaya dairdi ve otuzu da belirsizdi. Buna karşılık dışsal dindarlıkta onunla ruhsal hijyen arasında sadece bir durumda dayanışma vardı. 48 tanesi olumsuz dayanışmanın örneği idi ve 31 durum da belirsizdi (Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997, s. 189).

Şema 5-1: İçkin ve dışsal skalasına dair soruların bir bölümü

İçkin Dindarlık	Dışsal Dindarlık
Dindarlığı hayatımın her boyutunda uygulayabilmek için büyük gayret sarfediyorum.	Esas itibariyle bana böyle öğretildiği için ibadet ve dua ediyorum.
Vaktiğim çoğunda Tanrının veya ilahi bir varlığın hazır bulunduğundan derinlemesine haberdarım.	Dini topluluğa mensup olmamın nedenlerinden biri, toplumda birey olarak varolmama yardımcı olmasıdır.
Dini inançlarım hayata yaklaşımımın tam dayanağıdır.	İbadetin hedefi mutlu ve huzurlu bir hayatı temin etmektir.
Tek başımayken yaptığım yakarışlar, kalabalık içindeki dualarımla aynı şahsi duyguları ve anlamı taşıyor.	Ahlaklı bir hayatım olduğu müddetçe herhangi bir şeye itikadımın olmasının pek o kadar önemi yoktur.
Dinin benim için özel bir anlamı var. Çünkü hayatın anlamı konusundaki birçok soruya cevap veriyor.	Dindar biri olsam da gündelik meselelerde dini anlayışın etkili olmasını istemiyorum.
Belli bir zamanı tek başıma tefekkür ve dini muhasebeyle geçirmek benim için önemlidir.	İbadet mekanı, güzel toplumsal ilişkilerin kurulması için gerekli yer olarak çok önemlidir.

(Kaynak: Wulff, 1991, s. 230)²⁴

²⁴ Wulff, *Psychology of Religion*, s. 230.

Şema 5-2: İçkin ve dışsal dindarlığın ruhsal hijyenle dayanışması

Skala	Olumlu	Olumsuz	Belirsiz
İçkin	49	14	30
Dışsal	1	48	31

(Kaynak: Beit-Hallahmi ve Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 189)²⁵

1.4. Ruhsal Hijyende İbadet Davranışlarının Rolü

Şimdi ibadet davranışlarının ruhsal hijyen üzerindeki etkilerini ele alacağız:

1. Ruhsal Dinginlik

Tüm ibadetlerin ortak özelliği, Allah'ı zikretmeyi insanın kalbinde diri tutmasıdır. İbadetlerin teşri nedenlerinden biri de işte bu meseledir. Örnek vermek gerekirse, Allah, namaz hakkında çirkin ve hoşla gitmeyen işleri önlemesinin felsefesine değindikten sonra şöyle buyurmaktadır:

“Allah'ı zikir daha büyük bir şeydir.”²⁶

Yani Allah'ı zikir, namazın teşri nedenlerinden biri olarak fenalık ve kötülüğü önleme felsefesinden daha önemlidir. Çünkü fenalık ve kötülüğü yasaklamanın asli etkeni de Allah'ı zikirdir. Allah Teala Hz. Musa'yı (a.s) peygamber olarak gönderdiğinde sadece kendisine ibadet etmesini ve onu zikrederek namazı ikame etmesini buyurdu.²⁷

Öte yandan dini öğretilerde Allah'ı hatırlama ve zikir için kullanılan, ruhsal hijyende anahtar önemde mevzu kabul edilen ve gerçekte insanlığın büyük kaybı olan sonuçlardan biri de işte bu ruhsal dinginlik veya Kur'an-ı Kerim'in ifadesiyle kalbin mutmain olmasıdır. İnsan, ruhsal dinginliği elde etmek ve kaygıdan kurtulmak için bazen hayatta mümkün olan refah araçlarının hepsini hazırlar ama ne kadar çok çaba gösterirse

²⁵ Hallahmi-Argyle, *The Psychology of Religious Behavior*.

²⁶ “وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ” (Ankebut 45).

²⁷ “إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي” (Taha 14).



gösterebilir onu temin edemez. Servet, makam ve mevki, insani güç, evlatlar kabilinden araçların tümü, susuz birinin çölde gördüğü, fakat ulaştığında sudan eser olmayan serap gibidir.²⁸Kur'an kısa bir cümlede bu hakikate işaret ederek şöyle buyurmaktadır:

“Bilin ki, kalpler ve ruhlar sadece Allah'ı zikretmekle huzur ve tatmin bulur.”²⁹

“Ayet, sadece Allah'ı zikretmenin insanda huzur sağlayacağını ve bunun yerini hiçbir şeyin tutamayacağını beyan etmektedir. Bu kısıtlamanın sebebi, insanın hayattaki kaygı ve üzüntülerinin tamamının mutluluk ve nimete ulaşmakla ilgili olması, bedbahtlık ve çaresizlikten başka hiçbir şeyin insanı korkutmaması, Allah'ın her işin idaresini ve tüm iyilikleri elinde tutan yegane varlık olması ve ne isterse yapabilmesidir. Dolayısıyla insan, mutluluğunu garanti edecek muhkem bir dayanağın peşinde birtakım olaylara karışır. Tıpkı yılanın ısırıldığı ama tedavisini bulduğu için mutluluk ve sevinç içinde olan kimse gibi.”³⁰

Kur'an, bu tartışmayı Allah'ı zikretmeye sırt çevirmenin sonuçlarıyla tamamlar ve şöyle buyurur:

“Beni zikretmeye sırt çevirenlerin darlık ve zorluk içinde bir hayatı olacaktır.”³¹

Allame Tabatabai bu ilişkiyi açıklarken şöyle yazar: “Allah'ı unutan ve onu zikretmekten el çeken kimsenin dünyaya el uzatmaktan ve onu yegâne talep ve muhabbet öznesi haline getirmekten, sonuç itibarıyla de maddi hayata odaklanmaktan, orada kalkınmak ve ondan yararlanmaktan başka çaresi yoktur. Ama diğer taraftan da hayatın imkânları, ister az olsun, ister çok, insanın psikolojik ihtiyacına cevap veremez. Zira elde edebildiği miktar ona memnun edemez ve eline geçenden fazlasının ar-

²⁸ Nur suresi 39. ayete işaretleri:

“وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَعْمَالُهُمْ كَسَرَابٍ بِقِيَعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمْآنُ مَاءً حَتَّى إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ سَيْتًا وَوَجَدَ اللَّهَ عِنْدَهُ”

²⁹ “أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ” (Ra'd 28).

³⁰ Tabatabai, *el-Mizan*, c. 12, s. 355.

³¹ “وَمَنْ أَغْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا” (Taha 124).

dına düşer. Daha fazlasını istemenin ise haddi hududu yoktur. Neticede böyle bir birey daima ölüm, hastalık, sevdiklerini yitirme, başkalarını kıskanma, iflas gibi olayların başına gelmesinden kaygı, depresyon ve endişe içindedir. Bu tür insanlar eğer Allah'ı zikirle meşgul olsaydı ve onu unutmazaydı yakinen bilecekti ki ölümsüz hayat, yokolmayacak mülk, zillatsız izzet, sınırı ve hesabı olmayan mutluluk ve yücelik onu beklemektedir. Bu dünya geçici bir evdir ve ahiret karşısında değersiz maldan başka bir şey değildir. Bu konularda yakın sahibi olduğunda dünyadan ve onun imkânlarından nasibine rıza gösterecek ve hayat ona baskı yapamayacaktır.”³²

2. Ruhsal Kapasiteyi Arttırmak

İbadet, insanın dikkatine daha yukarıdaki etkenlere çekerek ve onu maddi dünyadan uçurarak görüş ufkunu açar ve genişlik bahşeder. İbadet eden insan, madde âleminin çok daha ötesindeki âlemle irtibatlıdır. Sonuç itibariyle de başkalarının birçok sorun ve kaygılarını taşımaz. Hatta onları sorun bile saymaz. Bir diğer ifadeyle, Allah'la kurulan bağ, sorunlara tahammül göstermede insanın ruhsal kapasitesini artırır. Tam da bu nedenle dindar insan, imanın daha üst aşamalarında ne herhangi bir şeyden korkar, ne de herhangi bir olaydan hüzne kapılır ve depresyona girer.

“Bilin ki Allah'ın dostlarına ne korku vardır, ne de üzüleceklerdir.”³³

“Allah'ın evliyası ve hakiki dostları; sonsuz bir varlık, ebedi bir kudret ve mutlak kemal olan Allah'a aşinalıkları nedeniyle Allah'ın dışındakiler onların gözünde küçük, az değerli, geçici ve yetersizdir. Böyle bakınca onların neden korkmadıkları ve üzüntü taşımadıkları açıklığa kavuşmaktadır. Çünkü korku, genellikle, insanın elindeki nimetlerden mahrum kalma ihtimalinden veya gelecekte onu tehdit edebilecek tehlikelerden kaynaklanmaktadır. Tıpkı üzüntünün, genellikle geçmişle ilgili olarak ve elindeki imkanları kaybetmiş olmaktan kaynaklanması gibi. Onlar, madde dünyasına her türlü bağımlılık ve esaretten özgürdürler. Zühd,

³² Tabatabai, *el-Mizan*, c. 14, s. 225.

³³ “أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ” (Yunus 62).



gerçek anlamıyla varlıklarına hâkimdir. Ne maddi imkanları kaybedince huzurları kaçır, ne de bu tür meselelerde gelecekte korku düşüncelerini meşgul edebilir. Dolayısıyla geçmiş ve gelecekle ilgili olarak başkalarını sürekli kaygı ve endişeye sürükleyen üzüntüler ve korkular onların benliklerine nüfuz edemez.

Söylediklerimizden ortaya çıkan hakikat, kasdedilenin maddi üzüntüler ve dünyevi korkular olduğudur. Yoksa Allah dostlarının varlığı O'nun korkusuyla dopdoldudur. Onların korkusu, vazife ve sorumluluklarını yerine getirememektendir. Üzüntüleri ise ölümün kaybettirdiği konumlardandır. Çünkü korku ve üzüntülerinin manevi yönü vardır ve bu, insanın varlığının kemale ermesi ve ilerlemesinin özüdür. Buna karşın maddi korku ve üzüntü de çöküş ve yozlaşmanın mayasıdır.”³⁴

3. İhtiyaçların Tatmin Edilmesi

Tapınma duygusu çok eski zamanlardan beri insanda mevcuttur ve onun asli ve istikrarlı ihtiyaçları arasında sayılmaktadır. İnsan, bir varlığı aşık olarak sevmeye ve kutsamaya ihtiyaç duyar.

İnsanların çoğu, ister sürekli olarak, ister tesadüfen olsun iç dünyasında Tanrıya rücu eder. Yeryüzünde en aşağı seviyedeki kişiler bile bu yüce yönelişle kendilerini sahici ve değerli hissederler. Öte yandan birçok insan için dünya, toplumsal benliğin kaybedilmesi ve güçsüzlük anında yöneleceğimiz böyle içsel bir sığınak olmaksızın ürkütücü bir uçurumdan başka bir şey değildir. İnsanlar, varlıklarındaki deruni bakış duygusundan etkilenme derecesine göre birbirinden farklılaşır. Bazı insanlar için bu yoğunlaşma, bilincin en temel kısmını oluşturur. Daha çok böyle olanlar muhtemelen en dindar insanlardır. Fakat bundan tamamen yoksun olduklarını söyleyen kimseler de aslında kendilerini kandırmaktadır. Çünkü onlar da belli ölçüde dindardırlar.³⁵

Esas itibarıyla bu duygu bütün insanların varlığında mevcuttur. Her ne kadar maddiyata ve gündelik işlere haddinden fazla odaklanılması Tanrıyla irtibat için ihtiyaç duyulan bu duygunun ortaya çıkmasını ön-lüyorsa da insanın kendisine hiçbir yardımcı ve destek bulamadığı başı

³⁴ Mekarim Şirazi ve diğerleri, *Tefsir-i Numune*, c. , s. 334 ve 335.

³⁵ İkbâl Lahori'den nakille, *İhya-yi Fikr-i Dini der İslam*, s. 105.

derde girdiği sırada bu duygu kendisini gösterir. Kur'an bu konuda şöyle buyurmaktadır:

“Gemiye bindiklerinde Allah'ı samimiyetle çağırırlar. Ama Allah onları karaya çıkardığı ve kurtardığında tekrar müşrik olurlar.”³⁶

Burada gemi, insanın maddi etken ve sebeplerden umudunu yitirmesinin sembolüdür. Böyle bir durumda insanın Allah'ı çağırın fıtratı ortaya çıkar ve ihtiyaç elini Allah'a uzatır. Ama ne yazık ki sorun ortadan kalkar kalkmaz tekrar nankörlüğe döner, şirk ve dualizmi baştan alır.

Din önderleri bireyleri Allah'a yöneltmek için bu yolu kullanmışlardır. Mesela dinsizlerin teoloji meselesindeki vesvesesi sonucunda kafa karışıklığı yaşayan kişi İmam Sadık'tan (a.s) kendisine yol göstermesini istedi. İmam şöyle buyurdu:

“Hiç gemiye bindin mi?” Adam “Evet” dedi. Hazret buyurdu ki, “Geminin arızalandığı ve yüzemediğin halde seni kurtarmak için başka bir geminin de bulunmadığı oldu mu?” Adam “Evet” dedi. İmam şöyle buyurdu: “O haldeyken, seni helak olmaktan kurtarabilecek bir varlık bulunduğunu içinde hissettin mi?” Adam “Evet” dedi. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurdu: “İşte o varlık, hiçbir kurtarıcının bulunmadığı ve feryadının ulaşacağı kimse olmaması orada seni kurtarmaya gücü yeten Allah'tır.”³⁷

“İnsanın ihtiyaçlarından biri de ibadettir. İbadet sırasında insan, iç dünyasında, onu yaratan hakikate dikkat kesilir ve kendisini onun kudreti tarafından sıkıca kavranmış görür. Eğer insan sürekli maddiyat peşinden koşar ve maneviyat için vakit ayırmazsa ruhu hep huzursuz olacaktır. Nehru der ki, “Ben hem ruhumda, hem de dünyada maneviyattan başka hiçbir şeyin dolduramayacağı bir boşluk hissediyorum. Dünyada görülen kaygının sebebi, dünyanın manevi güçlerinin zayıflamış olmasıdır. Sovyetlerde bir vakitler insanlar açtı. Açlık, başka bir şey hakkında düşünmelerine izin vermeyecek boyuttaydı. Tepeden turnağa maişetlerini kazanma düşüncesinde ve mücadelesindeydiler. Ama normal hayata geçtiklerinde bu kez aralarında ruhsal huzursuzluk başgösterdi.”³⁸

³⁶ **“فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِّ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ”** (Ankebut 65).

³⁷ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 3, s. 41.

³⁸ Mutahhari, *İslam ve Mukteziyat-i Zeman*, c. 1, 1999, s. 292 ve 293.



4. Kişilik Uyumu

Bir tek Tanrıya ibadet insanda kişilik uyumu sağlar ve onu başıboşluktan kurtarır. Kur'an güzel bir misalde müşrikleri, kötü ahlaklı birkaç sahibi bulunan köleye benzetir. Onu kullanmada aralarında tam bir kaos yaşanan sahipler. Mesela içlerinden biri ona bir emir verir, diğeri bu emrin tam zıttına başka şey buyurur. Buna ilaveten, her biri kölenin ihtiyaçlarını temin etmeyi bir diğerine bırakır. Buna karşın tektanrıci insan, bir tek kişinin yönetimindeki ve tek kişiye karşı sorumlu kimse gibidir. Bu anlatımın devamında Kur'an insanların vicdanını, bu iki kişinin durumunun birbirine benzeyip benzediğine tanıklık etmeye çağırır. Öyle olmadığı gayet açıktır.³⁹ Hz. Yusuf da (a.s) zindanda hücre arkadaşlarına hitaben aynı çıkarımı beyan etmektedir:

“Ey zindan yoldaşlarım. Acaba darmadağınık mabutlar mı daha iyi, yoksa bir tek, üstün ve muzaffer Allah mı?”⁴⁰

Tektanrıci insan bir tek Tanrıyla meşguldür ve kaderini onun elinde bilir. Başıboş ve kendi başına bırakılmış değildir.

5. İç Dünyayı Temizlemek

İbadetin ruhsal hijyen üzerindeki etkisinin boyutlarından biri de ruhu yetiştirmek ve iç dünyayı ahlaki anormalliklerden arındırmaktır. Ahlaki anormallikler insanın ruhsal bozukluklarında inkar edilemez bir rol oynar. İbadet, bireyin ruhunu bencillik, gurur, cimrilik gibi ahlaki hastalıklardan arındırmada etkilidir. Kur'an⁴¹, ibadetin hedefini takva olarak açıklar. Müminlerin Emiri Ali (a.s) namaz konusunda şöyle buyurmaktadır:

“Günahları ağacın yaprağı gibi döker ve boyunları günahın ilmeğinden özgürleştirir.”

³⁹ “ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا” (Zümer 29).

⁴⁰ “يَا صَاحِبِي السِّجْنِ أَلْزَبَاتٌ مُتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمْ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ” (Yusuf 39).

⁴¹ Bakara 21.

Allah Rasûlü namazı, kişinin evinin kapısında bulunan ve günde beş defa yıkanacağı sıcak su kaynağına benzetmektedir. Acaba böyle yaptığında bedende kirden geriye bir şey kalır mı?”⁴²

Bu ilişkiyi izah ederken ahlaki anormalliklerin dünyaperestlik ve maddiyata bağımlılıktan kaynaklandığı söylenebilir. İmam Sadık (a.s) bir hadiste bu konuya işaret etmiştir:

“Dünyaperestlik bütün günahların kaynağıdır.”⁴³

İnsan eğer cimrilik ediyor ve infaka, başkalarının elinden tutmaya yanaşmıyorsa yahut başkalarını kıskanıyor veya onlara mağrur davranıyorsa ya da başka ahlaki anormallikler sergiliyorsa hep dünyaperestlik, maddiyata bağımlılık ve bu dünya hayatına düşkünlük nedeniyledir. Ama Allah’a aşına olduğu ve ona aşk duyduğunda makam ve servete, genel olarak maddiyata aşk onun nazarında silikleşir ve bütün ahlaki anormalliklerden uzaklaşır. Çünkü dünyaya düşkünlük ve Allah’a ibadet birarada olabilir şeyler değildir.

“Allah hiçkimsenin göğsünde iki kalp varetmemiştir.”⁴⁴

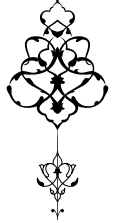
Ayet, önemli bir psikolojik duruma işaret etmiştir. O da şudur ki, çelişkili iki muhabbet ve ilgi aynı yerde biraraya gelemez. İnsan bir yandan Allah’a aşkla ibadet ederken, aynı zamanda, elde etmek için her türlü ahlaki anormallikleri yapacağı maddi şeylere bağımlı olamaz. Diğer bir ifadeyle, ibadetiyle Allah’ı sevdiğini gösteren ama öte yandan da hoşagitmeyen işlere bulaşmış olan insan bilişsel uyumsuzluklarla karşı karşıya kalır. Çünkü ibadet, ahlaki anormalliklerle biraraya gelemez. Böyle bir kimse, bu nahoş psikolojik hali bertaraf edebilmek için sonunda bu anormalliklerden el çekecektir. Rasûl-i Ekrem’in (s.a.a) bir sözünde bu konuya değinilmiştir: Bir genç namazı Peygamber-i Ekrem’le (s.a.a) kılmaktaydı. Ama çirkin günahlara da bulaşmıştı. Bu duruma vakıf olduk-

⁴² “انها لتحب الذنوب حتى الورق وتطلقها اطلاق الربق وشبهها رسول الله صلى الله عليه وآله بالحمّة تكون على باب الرجل فهو يغتسل منها في اليوم والليلة خمس مرات فما

عسى ان يبقى عليه من الدرن “ (Nehcu’l-Belaga, hutbe 190)

⁴³ “حب الدنيا رأس كل خطيئة” (Meclisi, Biharu’l-Envar, c. 70, s. 90).

⁴⁴ “مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّنْ قَلْبَيْنِ فِيْ جَوْفِهِ” (Ahzab 4).



tan sonra Hazret şöyle buyurdu: “Namazı bir gün onu o çirkin işlerden alıkoyacaktır.” Çok geçmedi ki o genç tevbe etti.⁴⁵

6. Ahlaki Faziletleri Elde Etmek

Sürekli Allah’la irtibat halinde bulunan, O’nun çeşitli isim ve sıfatlarını dile getiren ve bunlarla alışkanlık edinmiş olan kimsede bu vasıflar doğal olarak o kişinin kalbine nüfuz edecektir. Bağışlayan, merhametli, hataları örten, affeden gibi muhtelif vasıflarla ve bu türden yüzlerce özellikle Allah’ı zikreden kişi üzerinde bu telkinlerin etkisi olacaktır.

7. İradenin Güçlendirilmesi

İbadet, insanda iffet ve irade duygusunu güçlendirir. Her ne kadar maddi ihtiyaçları makul ölçüde tatmin etmek bireyin ruhsal hijyeni için etkiliyse de onları silikleştirecek tatmin de kişinin konumunu hayvan seviyesine indirir ve aşamalı olarak ruh sağlığını da tehlikeye atar. İbadetin işlevlerinden biri insanda iradeyi güçlendirmektir. Oruç gibi bir ibadet böyle bir hedefi temin eder. Ne zaman isterse yemek yiyen ve su içen birey, gün boyunca bu işlerden uzak durmakla mükellef olur ve ihtiyacını karşılamayı geceye kadar erteler. Hac amellerini yerine getirmek için de aynı iffet duygusu gereklidir. Hacı adayı başkalarıyla mücadele etmekten, çirkin kelimeleri dile getirmekten ve hatta hac zamanı dışında yasak olmayan işlerden uzak durmalı; aslında günahı terketme ve biyolojik ihtiyaçları ertelemeyi test etmelidir. Bu nedenle müminlere şöyle emredilmiştir:

“Ey iman edenler, namaz ve sabırdan yardım alınız. Allah sabredenlerin yoldaşdır.”⁴⁶

Rivayetlerde “sabr”ın oruç olarak tefsir edilmesi, orucun sabrın konularından olduğunu açıklıkla ortaya koymaktadır. Allah müminlere, namaz ve oruç gibi ibadetlerdeki gizli güçten yardım almalarını ve on-

⁴⁵ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 79, s. 198.

⁴⁶ “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ” (Bakara 153). Bu ifadenin benzeri Bakara 45’te de geçmektedir.

larla sorunları çözmeye girişmelerini buyurmaktadır. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Dünya üzüntüleriyle karşı karşıya kaldığınızda abdest alın, mescide gidin, namaz kılın ve dua edin. Çünkü Allah **اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ** buyurmuştur.”⁴⁷

Allah’a namaz, yakarış ve dua insanda taze bir güç üretir ve sorunlarla yüzleşmede ona yardımcı olur.

8. Kendine Dönme Fırsatı

İnsan normal hayatta bazen rutine kapılır ve “kendi”sini unuttur. Kur’an-ı Kerim kendine dönme ve kendini unutma konusundan bahsetmiştir. Hz. İbrahim (a.s) putperestlerle karşılaşması konusunda şöyle denmektedir:

“Sonra kendilerine döndüler ve içlerinden kendilerine dediler ki, siz gerçekten zalimsiniz.”⁴⁸

Onlar İbrahim’in sözünü işittiklerinde bir an kendilerine geldiler, vicdanları uyandı ve kendilerine hitaben “putperestlikle gerçekten kendimize zulmü reva görmüşüz” dediler.

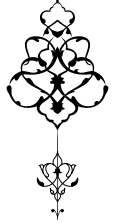
Âlemin yaratıcısıyla irtibatın işlevlerinden biri, kendine dönmenin sürekliliğidir. Dindar insan belirli zamanlarda birbirine yakın aralıklarla namaz kılar, yılda bir ay oruç tutar, gücü yettiğinde hacca gider, hatta kendisine odaklanmaya süreklilik kazandırmak ve günlük rutinde kaybolmamak için sıradan işlerin hayhuyundan birkaç gün uzak kalarak itikâfa girer.

9. Toplumsal Destek

İbadet bireyin rabbiyle ilişkisi olsa bile ve ilke olarak bireysel bir pratik sayılsa dahi dini öğretiler bu bireysel amelin de grup içinde yerine getirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Cemaatle namaz ve

⁴⁷ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 66, s. 342.

⁴⁸ “فَرَجَعُوا إِلَىٰ أَنفُسِهِمْ فَقَالُوا إِنَّكُمْ أَنْتُمُ الظَّالِمُونَ” (Enbiya 64).



mescide gitme konusundaki müekked tavsiye, Cuma namazının vacip oluşu, itikaf merasimi, görkemli ve coşkulu hac merasimi vs. din tarafından öngörülmüş böyle bir hedefi göstermektedir. Bazı müfessirler, “sadece sana ibadet ederiz”, “sadece senden yardım isteriz”, “bizi doğru yola ilet” gibi namazdaki çoğul fiilleri izah ederken, ibadetin, özellikle de namazın esasının cemaat temeline oturduğuna inanmaktadırlar. Hatta kul, Allah karşısında dua ve yakarışa durduğu sırada kendisini grup içinde görmelidir. Her türlü bireysellik, tekbaşınalık ve inzivacılık Kur’an açısından uygunsuz telakki edilmektedir. Namazın tamamı, toplanmaya çağrı olan ezan ve ikametden tutun namazı başlatan Hamd suresine ve namazı bitiren “esselamu aleyküm ve rahmetullahi ve berekatuh”a kadar bu ibadetin toplumsal yönü bulunduğunun delilidir. Bireysel namaz da İslam’da sahihtir ama bireysel ibadetin tali yönü vardır ve ikinci derecededir.⁴⁹

Bu mesele bireylerin ruhsal hijyeni için etkili olabilir. Günümüzde ruhsal hijyen konusunda “toplumsal destek” meselesine, özellikle yaşlı kişiler hususunda çokça vurgu yapılmaktadır. Yalnız başına olmak ve başkalarının yardımından yararlanamamak, özellikle hastalık, sevdiklerini kaybetme gibi kriz zamanlarında ve yaşlılık döneminde bireyi ruhsal bozukluklara yakalanma tehlikesinin kucağına atar. Dini öğretiler, müminlerin ibadeti kollektif yaparak bireysel ve toplumsal sorunların çözümünde birbirine destek olması için yaratıcı ile yaratılmış arasındaki en bireysel ilişkide bile onu topluca yerine getirmeyi öngörmektedir.

10. Dini ve İrfani Tecrübe

İbadet ve tapmanın faydalarından bir diğeri de, birey için, insanın ruhsal hijyeni bakımından oldukça işlevsel dini tecrübenin ortaya çıkmasıdır. Dini inanç sadece Allah’ı tanımak değildir. Bilakis bu tanıma, Allah’ın hayatta hazır bulunduğunu idrak ve hissetme için başlangıç olmalıdır. Bu sayede gerçek dindarlık tahakkuk edecek ve insan imanının lezzetini ruhunun damağında hissedecektir. İmam Ali’ye (a.s) sordular: “Allah’ı gördün mü?” Buyurdu ki: “Görmediğim Allah’a ibadet etmem.

⁴⁹ Mekarim Şirazi ve diğerleri, *Tefsir-i Numune*, c. 1, s. 44.

Elbette ki Allah baş gözüyle müşahade edilemez, ama gönül gözüyle onu idrak etmek mümkündür.”⁵⁰

Bugün dini ve irfani tecrübe⁵¹, din psikolojisinin, deneysel olarak araştırma konusu yapılan en önemli konularındandır. İlk kez James bu mevzuu izah etti ve onun için dört özellikte saydı:

a) Betimlenebilir değildir. Bu tecrübelerin göstergesi alametsiz olmalarıdır. Başka bir ifadeyle, bu haller tarif edilemez. Hiçkimse kendi mistik duygularını, bunun benzerini yaşamamış bir kişiye tavsif edemez.

b) Vicdani bir iştir. Mistik haller, akıl ve çıkarımın kriterlerine uymayan hakikatin derinliklerinden doğmuş bir aydınlanmadır.

c) Edilgen bir haldir. Böyle bir durum bireye el uzattığında iradesinin ortadan kalktığını ve adeta üstün bir kudret ve iradenin kontrolüne girdiğini hissederek.⁵²

d) James’in bireylerin tecrübelerine ilişkin araştırmaları istisnaidir, inziva ve yalnızlık hallerine özgüdür. Bu alanda yapılmış daha sonraki çalışmalar, örnekleri bu kez kalabalığın bütünü içinden seçmiş ve kendini tekbaşınayken yaşanan tecrübelerle sınırlamamıştır. Birçok ankette kullanılan yöntem, şunun gibi tek soruludur: “Manevi bir güce adeta sizi kendinizden ayıracak kadar yakınlaştığınızı hissettiğiniz oldu mu?”

Amerika’da Gallup’un yaptığı üç araştırma, dini tecrübe konusundaki soruya olumlu cevap veren bireylerin yüzdesindeki beklenmedeki ve ani artışı ortaya koymaktadır. Bu rakam, şema 5-3’te gösterildiği gibi 1962, 1966 ve 1967’de sırasıyla yüzde 5.20, 32 ve 41’dir.⁵³ İbadetin muhtelif türleri, dini tecrübenin meydana gelmesindeki önemli etkenlerdendir. Bu tecrübeler, bireyin ruhsal hijyeni üzerinde olumlu etkiler bırakır. Burada bu etkilerin bir bölümüne değineceğiz:

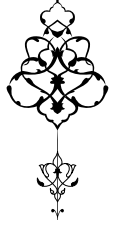
a) **Mutluluk.** Bu alanda yapılan araştırmalarda dini tecrübelerin bireyde mutluluğa ve olumlu huya yolaçtığı ortaya çıkmıştır. Pahnk, deneyin üzerinden altı ay geçtikten sonra bile deneklerin hayata bakışlarında

⁵⁰ *Nehcu'l-Belaga*, hutbe 179.

⁵¹ Religious experience (RE)

⁵² James, *Din ve Revan*, 1988, s. 62-64.

⁵³ Hallahmi, *The Psychology of Religious Behavior*, s. 73.



kalıcı ve olumlu değişimlerin rapor edildiğini gördü (James'ten aktarılan, bu tecrübelerin özelliklerinden birisinin geçici olmaları olduğu tesbitinin aksine). Bu arada ibadet ve yakarış konusunda, dindarlığın diğer yönlerine oranla çok daha fazla fayda bildirilmiştir. Aynı şekilde ibadet, kanserle mücadelede, matemde, savaş alanının tehlikelerine karşı koymada, bireyin kontrol edemediği durumlarda en etkili yol olduğu değerlendirilmiştir.

Şema 5-3: Dini tecrübeyi ortaya çıkaran bazı etkenler

Dini Tecrübeyi Ortaya Çıkaran Sebep	Bu Sebebin Raporlandığı Birey Yüzdesi
Müzik dinlemek	49
İbadet ve dua	48
Günbatımı gibi doğal estetik	45
Derin düşüncelere dalma anı	42
Dini törende hazır bulunmak	41
Vaaz dinlemek	40
Küçük yaştaki çocuklara bakmak	34
Kitab-ı Mukaddes'i okumak	31
İbadet mekanında tek başına olmak	30
Şiir veya roman okumak	21
Çocuğun doğumu	20

(Kaynak: Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997, s. 81)⁵⁴

b) Sevgiyle bakış. Pahnk, yine gördü ki denekler altı ay sonra bile kendilerinde kalıcı ve olumlu değişim hissediyordu ve diğerleriyle ilgili olarak artık daha olumlu bir bakışa sahipti. Başka bir araştırmada

⁵⁴ A.g.e., s. 81.

Hardy⁵⁵, üç bin denekten yüzde 4.18'inin hayatında bir hedef veya yeni bir anlam duygusu edindiğini ve yüzde 7.7'sinin, hayata bakışında değişim bildirdiğini kaydetti.⁵⁶

c) **Dindar hayat.** Dini tecrübelerin diğer sonucu hayatın dindarlaşmasındaki artıştır. Bazı araştırmalarda deneklerin yüzde 24'ü bu tecrübelerin, inançlarını teyit ettiği ve desteklediğini söylemiştir. Başka kimisine göre de kendilerinde daha derin bir bağlılık duygusu gelişmiştir. Kimi araştırmalar, dini tecrübelerin, Allah'la daha fazla bütünleşme duygusuyla sonuçlandığını göstermektedir.⁵⁷

d) **Özsaygı.** Kimi bireylerin dini tecrübeyi yaşamadan önce aşağı seviyede özsaygıları vardır. Pahnk, deneklerinin yüzde 57'sinin kendisiyle ilgili daha olumlu özsaygısı olduğunu, ama kontrol grubunda hiçbirinin böyle olmadığını gördü.⁵⁸

1.5. İbadet Türleri ve Ruhsal Hijyen

İbadet davranışları çok çeşitlidir. Oruç gibi bazı ibadetler kimi işleri yapmaktan kaçınmaktır. Mesela namazı gibi diğer ibadetler de bedensel ibadetlerdir ve rükû, secde kabilinden bedenle yapılan bedensel fiilleri ve yüce içerikli zikirleri kapsar. İbadetlerin başta türleri de vardır. Mesela zekât veya hums ve sadaka gibi mali ibadetler. İslami ibadetler genellikle bu amellerin birkaç çeşidinden oluşmaktadır. Hac, bedensel bir ibadet olmasının ve meşru bile olsa birçok maddi hazzı terketmeyi içermesinin yanısıra mali bir ibadettir de. Çünkü hacı adayı, ameli için, hayvan kurban etmenin de içinde bulunduğu epey bir harcama yapmalıdır. Bu çeşitlilik, bireylerin, bu ibadetlerin ayrı ayrı kendine özgü sonuçlarından yararlanmasını ve daha az yorgunluk hissetmesini sağlar. Zira mesela namazdan yorulursa Kur'an kıraatine yönelebilir. Her ikisinden de yorulursa Allah'ın dergâhında dua edebilir. Bu bölümde, adı geçen ibadetlere has sonuçları ele alacağız:

⁵⁵ Hardy, A.

⁵⁶ A.g.e., s. 89 ve 90.

⁵⁷ Argyle, M., *Psychology and Religion*, s. 72.

⁵⁸ Aynı yer.



1. Namaz

Namaz, en önemli İslami ibadettir. Bu ibadet, ruh ve onun hakikatine odaklanıldığı takdirde insanın ruh sağlığını temin edebilir. Namaz, anlamalarına vakıf olduğu vakit Allah'ı zikretmeyi kalpte diri tutar ve insan için ruh dinginliğini sağlar. Namaz, gerçek namaz olduğunda ve hakikati taşıdığına bireyi anormal davranışlarda bulunmaktan ve ruhsal hijyene hâlel getirecek günahlardan alıkoyar. Kur'an, insana, ne söylediğini anlayabilmesi için sarhoşken namaza yaklaşmaması talimatını verir.⁵⁹

Namazın başlangıcından sonuna dek mana ve fiillerine dikkat etmeyen kişi, namazın ve Allah'la irtibatın faydalarından yararlanamaz.

Neraki -diğer ahlak ulemasını izleyerek- namaz için yedi batını anlam saymıştır:

Bir: İhlas, yakınlaşma kastı, riyaya bulaşmaktan uzak olması.

İki: Kalbin huzuru. Namaz kılanın, ne yaptığını ve ne söylediğini bilmesi için, düşüncesi başka bir yere gitmeksizin namazın dışındaki şeyleri kalpten çıkarmak.

Üç: Söylenenin manasını anlamak. Bu, kalbin hazır bulunmasından başka bir şeydir. Çünkü kişinin kalbi hazırdır ama lafzın manasını anlayamayabilir. O halde anlamaktan murat, lafzın manasını bilmesidir.

Dört: Yüceltmek. Bu, kalbin hazır bulunması ve anlamaktan başka bir şeydir. Çünkü çoğu insan kendisinden başkasını muhatap alır, oysa kalbi hazırdır ve lafzın manasını da anlar ama onu yüceltmez.

Beş: Huşu. Bu, yüceltmeye ilaveten, azametten meydana gelen korkudan ibarettir. Çünkü korku ve endişesi olmayan kişi korkak olarak adlandırılmaz. Her korkuya huşu ve ürperti denmez. Bilakis korku, büyütme sebebiyle ortaya çıkar.

Altı: Umutlanmak. Nice insan bir kralı yüceltir, ondan korkar ve huşu duyar ama onun iyilik ve ihsanından umudu yoktur. Halbuki kulun, namaz aracılığıyla Allah'ın sevap vereceğine umudu vardır. Tıpkı kusuru sebebiyle ceza göreceğinden korkması gibi.

⁵⁹ “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ” (Nisa 43).

Yedi: Hayâ. Bunun sebebi, kabahatinin farkında olmak ve günahını hatırlamaktır.⁶⁰

2. Oruç

Oruçun, zâhiri forma münhasır kalmadığı takdirde bireyin ruh sağlığına takdire şayan yardımı dokunabilir. Yalnızca yemekten ve diğer birtakım günlük alışkanlıklardan kaçınmakla orucun gizli sırlarına erişilemez. Orucun bu mertebesi fıkhi ödevi düşürür. Fakat orucun gerçek faydalarına ulaşabilmek için bu mertebenin ötesine geçmez lazımdır. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Orucunuzu tutarken kulak, göz, saç, deri ve diğer organlar da oruç tutmalıdır. Oruçlu olduğun gün, asla sıradan günlere denk olmamalıdır. Oruçlu olduğun sırada faydasız mücadeleyi ve elinin altındakilere eziyeti terket. Orucun metaneti bütün varlığında zâhir olsun. Çünkü Allah Rasûlü, oruçlu bir kadının hizmetçisine yakışık almayan sözler söylediğini işittiğinde yemek istedi ve ona yemesini söyledi. Kadın oruçlu olduğunu söyleyince buyurdu ki: ‘Sövüp kötü sözler söylerken nasıl oruç tutuyorsun?’ Orucun yüksek mertebesi, oruçlunun kalbini Allah’tan başkasından temizlemesidir.”⁶¹

Elbette oruç tutmanın aşağı mertebesinin de birçok sonucu vardır. Orucun en bariz rüknü olan açlık çekmek, Allah yolunun yolcusu için çokça ve sayısız faydalar taşımaktadır. Bunların bir bölümünü sayalım:

Bir: Kalp temizliği ve keskin anlayış. Tıka basa yemek ve tokluk insana sarhoşumsu bir hal verir ve bunun sonucunda anlayış ağırlaşır, yavaşlar, intikal hızı ve çabuk kavrama kabiliyetini kaybeder. Buna mukabil açlık zihni keskinleştirir, insanın gönlüne temyiz gücü verir ve kalbini marifeti kabul etmek için hazırlar. Peygamber-i Ekrem’den (s.a.a) şöyle nakledilmiştir: “Midesini aç tutan kimsenin fikri zirveye ulaşır ve düşüncesi kuvvetlenir.”

İki: Alçakgönüllülük. Az yemek yemenin diğer sonuçları arasında tevazu ve kibirden kurtuluş da vardır.

⁶⁰ Neraki, *İlm-i Ahlak-i İslami*, c. 3, s. 403 ve 404.

⁶¹ Feyz Kaşani, *el-Mehaccetu'l-Beyda*, c. 2, s. 130-132.



Üç: Şehvetleri durdurmak. Az yemenin sonuçlarından biri de şehvetlerin ve insanı günaha sürükleyen ve uygunsuz işler yapmaya çağıran diğer motivasyonların şiddetini düşürmek ve aşağı çekmektir.

Dört: İbadet için daha fazla fırsat. Az yemenin başka bir sonucu da az uyumaktır. Açlık çekmek uykuyu azaltır ve her iyiliğin aslı olan geceyi ayakta geçirmeye zemin hazırlar.

Beş: İbadeti kolaylaştırmak. Açlığın bir diğer sonucu da ibadet ve kulluğu kolaylaştırmaktır. Az yiyerek ibadet eden kimse, gıdanın yolaştığı zorluklara maruz kalmaz. Yani daha fazla fırsat ve asayiş imkanı vardır.

Oruç, yıl boyunca mali serveti nedeniyle açlığı tatmamış kişilerin, oruç tutmanın farz olduğu günlerde bu duyguyu bütün benliklerinde hissedip tecrübe etmelerini ve fakirleri hatırlamalarını sağlamaktadır. Bu, bir yönden bireyin ruhsal hijyenine, diğer yönden de toplumun ruh sağlığına yardımcı olmaktadır. Zengin, bu acı tecrübenin elde edilmesiyle ötekilerle dertdaş olur ve kendi malından onlara infakta bulunur. Bu amel, beraberinde iç dünyanın cimrilikten ve diğer anormalliklerden arınmasını getirir. Öte yandan toplumun mahzunları bu infaklar sayesinde nispeten refaha ulaşır ve muhtaç olmaktan kurtulur. Gayet açıktır ki toplumda fakirliğin kaldırılması ve yaşam düzeylerinin birbirine yaklaştırılması toplumun ruh sağlığını güvence altına almış olacaktır. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurur:

“Allah orucu, fakir ve zengin eşit olsun diye vacip kıldı. Çünkü zengin açlık hissini yaşayamaz ve dolayısıyla da fakire merhamet gösteremez. Her şeyi isteyebildiğinden bunu yapmaya da gücü vardır. Allah, yarattıkları arasında oruçla eşitlik kurmayı dilemiş; zenginin, zayıflar için içinin yanması ve açlara merhametli davranmasını sağlamak üzere açlık hissini ve onun çilesini tatmasını dilemiştir.”⁶²

3. İtikâf

İtikâf; namaz, dua, oruç ve Kur'an kıraatını aynı yerde biraraya getirmiş bir ibadettir. Bu amel, kalp evinde bahar temizliği olarak adlandırılabilir. Ev her ne kadar günde bir kez temizlense de bununla yetinilmez.

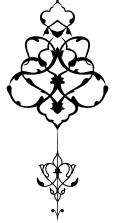
⁶² Feyz Kaşani, *el-Mehaccetu'l-Beyda*, c. 2, s. 124.

Yılda bir kere de esaslı biçimde temizlenmek üzere ev ayağa kaldırılır. İtikâf da kalp evi için aynı rolü oynar. Mümin her gün birkaç kez namaz kılarak iç dünyasını temizler ve yılda en az bir ay oruç tutar. Aynı şekilde gündelik hayatında Kur'an kıraatı ve Allah'a dua da vardır. Bunlar, yılda üç gün günlük işlerden uzaklaşıp bütün vaktini günahların tortusundan ve ahlaki anormalliklerden varlığını arındırmak üzere bahar temizliğine tahsis etmesini sağlayamaz. Rasulullah (s.a.a) , bütün o toplumsal meşguliyetlerine rağmen mübarek Ramazan ayının üçüncü on gününde ya-tağını toplar, mescidde itikâfa çekilirdi.

4. Hac ve Ziyaret

Hac ve ziyaretten hasıl olan manevi enerji ve ruhsal hijyen belki hiç bir ibadette bulunamaz. Hac; vatanı terketme, bedensel meşakkat, malları infak, arzuları kesme, güçlüklerle tahammül, Allah'a ahit ve sözü yenileme, meş'arlarda bulunma, şiarları görme, amel ve menasiklerde Allah'ı zikrin süreklilik kazanması, itaat ve ibadetin çeşitli şekilleriyle O'na yönelme gibi şeylerden oluşan bir ibadettir. Üstelik hac amelleri, insanların pek alışık olmadığı, akılların gizli mana ve sırlarını kavrayamadığı şeylerdir. Mesela küçük taşları atmak, Safa ve Merve arasında birkaç kez koşmak gibi. Bu tür amellerle kulluğun kemali ve ubudiyet ortaya çıkar. Çünkü diğer ibadetler, sebebini ve izahını aklın anlayabileceği, nefsin eğilim duyacağı, insan tabiatının alışkanlık kazanacağı ameller ve fiillerdir. Fakat haccın, taş atmak ve koşmak gibi bazı amellerinde nefis için bir haz ve insan doğası için aşinalık hissi yoktur. Akıl bunların mana ve sırlarını anlamayı başaramamaktadır.

Dolayısıyla onları yerine getirmek, buyruğa boyun eğmenin vacip olduğu bir şey, salt itaattir. Böyle bir yerde toplanmanın, hiç kuşku yok sahip olduğu faydalara ilaveten, insanlarla yakınlık ve muhabbet, büyük zevatın ve diğer şehir ve ülkelerden gelmiş iyi insanların çevresinde bulunma, düşünce ve yardım alışverişi, isteklere hızlıca icabet olabilmesi için dua, yakarış ve yalvarışlarda nefislerin ahengi ve yardımlaşması, Peygamber-i Ekrem'i (s.a.a) yadette ve onu, ona inen vahyi, dinin hükümlerini yaymak için gösterdiği çaba ve özeni saygıyla anmadan hasıl olan hal, kalbin yumuşamasına, mutluluğa ve nefsin parlatılmasına sebep



olacaktır. Hac bu ümmet için en büyük ilahi ödev olduğundan geçmiş dinlerin ruhbanlığıyla aynı konuma yerleştirilebilir.

Haccın her bir ameline gizlenmiş sırlar ve anlamlar gözönünde bulundurulması, bu amelden ruhsal hijyen için daha fazla yararlanmada etkili olabilecektir. Açık olan şudur ki, bu amelleri sırf ibadet maksadıyla yerine getiren kişi, onların bätünü sırlarına vakıf olan kişiyle bir değildir. Tam da bu nedenle Masumların (a.s) hadislerinde ve irfani kitaplarda, aralarında haccın da bulunduğu ibadet amellerinin her biri için birtakım sırlar zikredilmiştir.

5. Dua ve Yakarış

Dua, İslami öğretilerde çok önemli ibadetler arasındadır.

“Rabbiniz şöyle dedi: Beni çağırın ki icabet edeyim. Bana ibadet etmeye sırt çevirenler çok yakında zillet içinde cehenneme sokulacaklardır.”⁶³

Dua, bu ayette bir ibadet türü olarak belirtilmiştir. Gururu nedeniyle bu önemli ibadete önem vermeyen kimseler cehennem azabıyla tehdit edilmişlerdir.

“De ki: Dua etmezseniz Allah size değer vermeyecektir.”⁶⁴

Yakarış, Allah’la irtibat için en kolay vesiledir ve onu tüm durumlarda, zamanlarda ve mekanlarda icra etmek mümkündür. Dua, “Daha aşağıda olanın, en yukarıda olandan muhtaç biçimde ve alçakgönüllülikle talep etmesi”dir. Bu tarif üzerinde düşünüldüğünde şu noktalar anlaşılmaktadır:

1. Duanın hakikati, içten ve kalpten gelen istek ve talep olmasıdır. Yürekten yükselmeyen dua, aslında dua değildir.

2. İhtiyaç ve acziyet içermeyen istek ve talep, duanın hakikatinden uzaktır.

⁶³ “وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ” (Gafir 60).

⁶⁴ “قُلْ مَا يَغْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ” (Furkan 77).

3. Umutlu olmak, duanın şartlarındandır. O halde umut taşımayan dua gerçek dua olmayacaktır.

4. Dua eden, dua ile ihtiyacını huzuruna iletmişti Allah'ın ilim ve kudretine inanmalıdır.

5. Dua, yani Allah karşısında tevazu ve acziyet belirtmek, insanın hiçbir saygı gösterme şekliyle karşılaştırılmaz.

6. Dua eden kişinin, dua sırasında iyilik ve güzellikten başkasını dile getirmemesi, Allah'tan hayırlı olandan başkasını istememesi, duasında zarara yolaçacak bir şeye yer vermemesi, duası cevapsız kalırsa ve yakarışı karşılık bulmazsa asla umutsuzluğa kapılmaması gerekir.⁶⁵

Bütün dualar Allah'la kalpten irtibat gerçekleştirse de birbirinden farklı çok sayıda motivasyonu vardır. Bazen dua edenin ilk amacı, sadece Allah'a içini dökmektir ve hiçbir maddi, hatta manevi ihtiyaç için ondan talepte bulunulmaz. Bu tür bir ilişki, ruhsal hijyen için oldukça etkili olan duygusal dışavurum biçimindedir. Esas itibarıyla dostlar, aile bireyleri ve iş arkadaşlarıyla toplumsal ilişkilerin faydalarından biri işte bu dışavurumdur. Bu, Allah'la irtibatla çok daha etkilidir. Çünkü bu ilişkide kul, sorun ve rahatsızlıklarını herşeye kadir olan birisine açmaktadır.

Kimi zaman da dua ihtiyaçlarının giderilmesini isteme şeklindedir. Dua eden, maddi veya manevi ihtiyacının karşılanması motivasyonu ile rabbine dua ve yakarıшта bulunur. Bu ihtiyaç ister karşılansın ister birtakım nedenlerle Allah nezdinde kabul görmesin dua eden, onun faydalarından yararlanır. Zira ihtiyacın giderilmemesi durumunda dahi dua edenin, bu işin kendisinin iyiliğine olduğuna tam güveni vardır. Allah onun bu amelinin dünyada veya ahirette telafi edecektir.

Psikoloji de önemli konulardan biri olarak duaya eğilmiştir. İngiltere'de yapılmış araştırmalara göre insanların yaklaşık yüzde 40'ının, Amerika'da ise yüzde 60'tan fazlasının günlük duası var ve yüzde 76 bu davranışı günlük yaşamının önemli bir parçası sayıyor. Şema 5-4 Amerika'da dua ve yakarışın sıklığını göstermektedir.

⁶⁵ Meleki Tebrizi, *Süluk-i Arifan*, s. 182-184.



Şema 5-4: Amerika'da duanın sıklığı

Duanın Sıklığı	Yüzde
Günde birkaç kez	7.17
Günde bir kez	8.26
Haftada birkaç kez	7.20
Asgari haftalık	1.12
Asgari aylık	7.6
Ayda bir kezden az	0.8
Hiç	0.8

(Kaynak: Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, 2000, s. 120)

Amerika'da gerçekleştirilen araştırmalarda insanların yararlandığı duaların temel türleri belirlendi. Bu çalışmalarda, Şema 5-5'te her birinin başlık ve sorularının gösterildiği dört tür dua öne çıkmaktadır.

Şema 5-5: Dua türleri

Tür	İlgili Sorulara Örnek
1. Meditatif (Meditative)	Tanrı huzurunda bulunduğunuzu hissetmek için kaç kez vakit ayırdınız?
2. Ritüelistik (Ritualistic)	Kitap üzerinden kaç kez dua okudunuz?
3. Talepte bulunma (Petitionaty)	Kendizin (veya başkalarının) ihtiyacı olan maddi şeyleri Tanrıdan kaç kez istediniz?
4. Kılavuzluk isteme (colloquial)	Karar verirken size kılavuzluk etmesini Tanrıdan kaç kez istediniz?

(Kaynak: Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, 2000, s. 120)

560 denekle gerçekleştirilen araştırmalardan birinde meditatif duanın “dua tecrübesi”nin⁶⁶ asli ve temel öngöreni olduğu anlaşıldı. Dua tec-

⁶⁶ Prayer experience

rûbesi, bir iyi yerine getirmek için ilham olma, dinin hakikatleriyle ilgili daha derin bir görüş, duaya cevap alma, Allah'ın hazır bulunduğu duygusu, derin huzur ve sağlık hissini kapsayan bir değişkendir. Bu, vücudun sağlık ve selameti için uygun bir öngöründe bulunmaktır; yani anlam ve hedefe sahip olma duygusu taşıma, bunun yanı sıra da mutluluk, hayattan memnuniyet, dini tatmin. Dua sıklığı, dua tecrübesi değişkeni veya meditatif duadan yararlanma konusunda bu sonuçların iyi bir öngörüsü olamayabilir. Amerika'da yapılmış başka bir kamuoyu araştırmasında yüzde 82, kişisel duanın iyileştirici gücüne inanmaktadır. Yüzde 73 başkaları için edilmiş duanın onların tedavisine yardımcı olduğunu düşünmektedir. Küçük bir örnekte yüzde 72, şifa bulmada duanın kudretine inanç duymaktadır. Yüzde 34 bunu tecrübe ettiğini öne sürmektedir. Böyle bir tecrübeyi yaşamış olan kişiler, dua tecrübesi değişkeninde daha yüksek orana ulaşmakta, Allah'a daha çok yaklaşma duygusu taşımakta ve meditatif duaya yönelmekteyken.⁶⁷

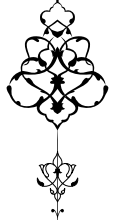
1.6. İbadetlerin Patolojisi

Bireyler, Allah'a irtibattan kaynaklanan ruh sağlığından yararlanma kapsamında, bozuk anlayış veya sapkınlık sonucunda karşılırlarına çıkması mümkün felaketlerden kaçınabilir. Bazen ruhsal hijyen için pek çok sonucu bulunan ibadetler, yanlış anlayışlar neticesinde ruhsal hijyende bozulmaya yolaçacak etkene de dönüşebilirler. Bu nedenle böyle bir şeyi önlemek için hastalık konularını incelemek üzere ibadetlerin patolojisi de ele alınmalıdır:

1. Vesvese

Bu ruhsal hastalık kimi zaman bazı dindarlar arasında çeşitli şekillerde görülmektedir. Gusül ve abdest, giysileri yıkama, namazda zikir ve hareketlerin veya hac fiillerinin tekrarında düşülen vesveseler, bu türden pratik vesveselerdir. Bu gibi davranışlar, kişiyi ibadet amellerinin hakikatine dikkatten ve odaklanmaktan alıkoyar, onların faydalarından mahrum eder. Böyle bir kimse bu amellerin faydalarından yararlanamamakla

⁶⁷ Argyle, M., *Psychology and Religion*, s. 120-123.



kalmaz, aksine onların şekil ve suretine haddinden fazla yoğunlaşmanın sonucunda ruh hastalığına bile yakalanabilir.

İbadetlerde vesvesenin önlenmesi ve ortadan kalkması için -eğer ruhsal bozukluk seviyesine vardiysa- ona tedavi uygulamak gerekir. Tabii ki bu koşullarda ibadetlerdeki protokol bu bozukluğun ortaya çıkmasının zeminlerinden biridir. Vesvese halinin ruhsal bozukluk derecesine ulaşmadığı detay durumlarda bireylerin şer'i meselelerden haberdar olmaması ya da ibadetlerin form ve şekilleri üzerinde gereğinden fazla durması bu sorunun ortaya çıkış etkenidir. Bu hallerin önlenmesi için ibadetlerin mana ve sırlarına daha fazla önem verilmesi, ibadetlerin ahkâm ve icra biçimlerine vesveseye yolaçacak boyutta yoğunlaşmaktan kaçınılması uygun olacaktır.

2. İnsanlardan Kaçma ve İnziva

İbadet eden kişinin karşısına çıkması muhtemel bir diğer hastalık insanlardan uzaklaşmak ve inzivaya çekilmektir. Böyle bir kimse, münzevi olarak ve insanlardan uzak durarak daha iyi ibadet edebileceğini ve Allah'la daha iyi ilişki kurabileceğini sanar. Dinin öğretileri bu davranışı ruhbanlık olarak adlandırmış ve onu kınamıştır. Bu amel Hıristiyanlıkta vardır, ama İslam önderleri onu makbul bulmamışlardır.

İnsan toplumsal bir varlıktır. Manevi ve maddi gelişimi de kolektif hayat içinde takdir edilmiştir. Sade hayat, lüksü kaldırma, mal ve malkama esir olmama anlamına gelen İslami zühdün ruhbanlıkla hiçbir bağı yoktur. Çünkü ruhbanlık toplumdaki ayrılmak ve ona yabancılaşmak demektir. Fakat zühd, daha toplumsal yaşamak için özgülleşmek ve kurtulmaktır.

3. Kibir, Büyüklenme ve Saldırganlık

Bazen ibadet eden bazı ibadetleri yerine getirmekle kendisini diğerlerinden üstün görür, kibir veya büyüklenme hastalığına yakalanır. Bu ahlaki anormallikler bazı zamanlar aile içinde, akrabalara karşı ve diğer bireylere yönelik saldırganlık ve sinirliliği beraberinde getirir. Bu durum, böyle insanların ibadetinin içeriksiz ve az etkili olduğunu göstermektedir.

Gerçek ibadet, ibadeti yapan kişide Allah'a karşı vazifelerinde kusur ve eksiklik duygusu üretir. Böyle bir kimse, din önderlerinin, sıradan insanların ibadetleriyle mukayese edilemeyecek boyutta çokça ibadet etmelerine rağmen kendilerini hiçbir şekilde Allah karşısında talepkar görmediklerine ve O'na ibadetin hakkını veremediğine inandıklarına dikkat etmelidir. İmam Kazım (a.s) , çocuklarından birine şöyle buyurdu:

“Allah'ın emirlerine itaatte gayretli olun, ama ona ibadet ve itaatte eksiklik duygusu içinde olmaktan uzaklaşmayın. Çünkü kimse Allah'a ibadetin hakkını veremez.”⁶⁸

4. Nitelik, Niceliğin Feda Edilmesi

Bazı kimseler ibadet amellerinde niteliği niceliğe feda ederler. Bu, ibadetin bir başka felaketidir. Niceliğe odaklanmak, asli işlevi Allah'ı zikir ve yadetme, O'nunla kalpten irtibat kurma olan ibadetin, dilin laklakasına veya hiçbir özelliği olmayan amellerin icrasına dönüşmesine yolaçar.

5. Başkalarına Yük Olmak

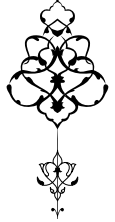
Bazı dindarlar için bir diğer hastalık, müstehap namaz kılmak veya vacip olmayan haccı eda etmek ya da zikir ve Kur'an tilaveti yapmak bahanesiyle aile çevresinde veya toplumda ahlaki ve toplumsal görevleri yerine getirmekten kaçınmaktır.

Dini davranışları, ibadet ve ahlakla ilgili davranışlar olarak tasnif etmenin işlevlerinden biri işte bu meselede gizlidir. Dinin öğretileri, müminlerin davranışlarına işaret sırasında hem onların Allah'la irtibatlarını dikkatlere getirir, hem de insanlarla kurdukları ahlak ve muhabbet ilişkisini hatırlatır.

Bu mesele, bizzat birey için sorun yaratmasına ilaveten, kişinin ve toplumun ruhsal hijyeninde çok önemli rolü olan ibadeti de başkalarının gözünde çirkin ve kabul edilmez hale getirir.

⁶⁸ “... عليك بالجد ولا تخرج نفسك عن التقصير في عبادة الله تعالى و طاعته فان الله

تعالى لا يعبد حق عبادته” (Meclisi, Biharul-Envar, c. 66, s. 395)



2. Ahlaki Davranışlar

2.1. Ahlakın Önemi

Kimi zaman dini inançlara sahip olmanın, ibadi ve fıkhi hükümlerle amel etmenin dindarlıkta önemli olduğu, ahlaki davranış ve sıfatların dindarlık için yalnızca zâhir ve suret manası taşıdığı düşünülür. Dindarlığı değerlendirirken de genellikle ibadetle ilgili davranışlara ve ibadet mekanlarında bulunmaya dikkat edilir, ahlaki konular ise dindarlığın bileşenleri arasında daha az sayılır. Diğer tasavvura göre “Din, Allah’la bağımız, dini merasim ve ibadetleri yerine getirmek ve haramlara riayet etmekle ilgilidir. Ahlak ise diğerleriyle ve toplumla ilgilidir. Denebilir ki din, diğerleriyle ilişkimizi de ilgilendirir ve bu meseleler genellikle dinin ödevlerin asli kısmını şekillendirir.”⁶⁹ Bu duruma İslami kaynaklarda özel bir önem verilmiş ve dindarlığın, ahlaki konular olmaksızın tasavvuru mümkün görülmemiştir. Gerçek bir müminin hem Allah’la şanına uygun bir ilişkisi olmalı, hem de insanlarla münasip bir bağı bulunmalıdır. Hatta din önderlerinin, gerçek dindarları teşhis için sahih kriteri göstermek üzere ahlaki meselelere daha fazla yöneldikleri ortadadır. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Kişilerin uzun rüku ve secdelerine bakmayın. Çünkü belki bu amelleri alışkanlıktan yapıyorlardır ve böyle yapmayı terkederlerse huzursuz olacaklardır. Bunun yerine (dindarlıklarını belirlemek için) doğru sözlü olup olmadıklarına ve emanete sahip çıkıp çıkmadıklarına bakın.”⁷⁰

Rasulullah (s.a.a) şöyle buyurmuştur:

“Ahlaki üstünlükleri tamamlamak için gönderildim.”⁷¹

Bu hadis, ilahi peygamberlerin hedefinin, insanları ahlaken kemale erdirmeye ile özetlenebileceğini göstermektedir. Bir başka hadiste Müminlerin Emiri’nden (a.s) şöyle rivayet edilmiştir:

“Eğer cennet umudu, inancı ve cehennem korkusu taşımasaydım, sevap beklentim ve azap kaygım olmasaydı yine de ahlaki faziletlerin peşinden

⁶⁹ Argyle, M., *Psychology and Religion*, s. 167.

⁷⁰ “لا تنظروا الى طول ركوع الرجل و سجوده فان ذلك شئ اعتداه فلو تركه استوحش لذلك و لكن انظروا الى صدق حديثه و اداء امانت” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 8)

⁷¹ “فبعثت لاتمم مكارم الاخلاق” (A.g.e., c. 67, s. 372).

gitmek bana yakışan davranış olurdu. Çünkü onlar, kurtuluş ve başarının kılavuzdurlar.”⁷²

Ahlak sadece ahiret mutluluğu için değil, bu dünyadaki hayatın refah ve asayışı için de gerekli ve zaruridir. Aslında hayatta düzen ve istikrar ahlaki faziletlerle bağlılık sayesinde mümkündür. Bunlar olmaksızın gündelik yaşamda bile musibetlere ve huzursuzluklara maruz kalırız. İnsan dünyevi hayatta da sükunet içinde olmak, yıkıcı endişe ve kaygılardan uzak yaşamak istiyorsa çirkin sıfatları ıslah etmekten ve kalbi kirli alışkanlıklardan temizlemekten başka yol yoktur. Güleryüzlülük, tevazu, kanaat, samimiyet, yüce gönüllülük gibi sıfatlar insanı yararsız paniklerden ve berbat kederlerden kurtarır. Bunun aksine egoistlik, hırs, kıskançlık, cimrilik, kötümserlik, karamsarlık gibi vasıflar da insanı belalara uğratar, dünyevi hayatı çileye döndürür ve onu mutsuz eder. Kur'an-ı Kerim, iman ve salih amelin sonuçlarından bahsederken hem uhrevi mutluluk, cennete ulaşma ve cehennemden uzak tutulma vaadine, hem de takdire şayan amellerde bulunan müminler için tertemiz bir dünyevi hayata değinir.⁷³ Öte yandan Allah'ı zikretmeye sırt çevirmiş kimselerin nasisi ise derterle dolu çetin bir hayattır.⁷⁴

2.2. Ahlakın Tarifi

“Ahlak, nasıl yaşayacağını bilmektir. Ahlak, insan için iyi hayatın hangisi olduğu ve insanların nasıl davranması gerektiği sorusunun cevabını verir. Buna ilaveten, bir işin ahlaki olmasının içinde yeralan diğer bir anlam da nasıl kutsal ve aşkın yaşanacağıdır; yani değer taşıması ve sıradan fiil olmanın ötesine geçmesi ancak ahlaki fiil olmasıyla mümkündür. Ahlak, nasıl yaşanacağını talimatını bize iki alanda verir: Nasıl davranılacağı ve nasıl olunacağı. Nasıl davranılacağı, insanın amelleriyle ve bu çerçevede de sözleriyle; nasıl olunacağı ise insanın huyları ve melekelerinin niteliğiyle ilgilidir.”⁷⁵

⁷² “لو كان لانرجو جنة ولا نخشى نارا ولا ثوابا ولا عقابا لكن ينبغى لنا ان نطلب مكارم الاخلاق فانها مما تدل على سبيل النجاح” (Nuri, *Müstedreku'l-Vesail*, c. 11, s. 193)

⁷³ “مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً” (Nahl 97).

⁷⁴ “وَمَنْ أَغْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا” (Taha 124).

⁷⁵ Mutahhari, *Aşınayî ba Ulum-i İslami*, s. 189 ve 190.



2.3. Ahlaki Meselelerin Tasnifi

Ahlak ilmi alanında birçok İslam âlimi, insan nefsinin üç kuvveti bulunduğunu kabul etmektedir:

1. “İdrak” ve hakikati teşhis kuvveti.

2. Cazibe veya çıkarları çekme gücü; başka bir ifadeyle “şehvet” (tabii ki sadece cinsel şehvet değil, bilakis kelimenin en geniş anlamıyla her türlü arzu).

3. Defetme gücü; bir diğer ifadeyle “gazap”.

Bu üç kuvvetten her birinin dengede olması hikmet, iffet ve cesaret adını taşıyan bir fazilettir başlıbaşına. Bunların terkip oluşturması ise, yani şehvet ve gazabın idrak kuvvetine tabi olması da adalet adını alan diğer bir fazilet sayılmaktadır. İnsanın seçkin bütün faziletleri ve sıfatları bu dört ilkenin altına yerleştirilmiştir. Rezillikler de daima bu dört faziletin ifrat ve tefriti tarafındadır.

Bazı ahlaki meseleler, ait oldukları yer gözönünde bulundurularak aşağıdaki kategorilere ayrılmıştır:

1. İbadetlere temel oluşturan Allah'ı zikir, huşu, korku ve umut, Allah'a iman gibi Allah'a ilgili olan davranışlar.

2. Oburluk ve şehvet peşinde koşma gibi bireyin kendisiyle ilgili olan ve onları yerine getirirken her ne kadar Allah'la hatta diğerleriyle irtibat söz konusu olsa bile esasında Allah'la bağın hesaba katılmadığı davranışlar (bireysel ahlak).

3. Başkalarına ihsanda bulunma, saygı gösterme veya ihanet etme gibi asli eksenini diğerleriyle irtibat olan toplumsal davranışlar (toplumsal ahlak).⁷⁶

Bu kategorilendirme daha kabul edilebilirdir. Ama bu kısımlar arasında birtakım örtüşmeler de vardır. Mesela bazı ahlaki sıfatlar çeşitli açılardan iki veya daha çok kısmın içinde yer alıyor olabilir ya da çok sayıda branşa ayrılabilir. Sözelimi kibirli olmanın bir çok kolu vardır. Allah karşısında kibir birinci kısmın parçasıdır. Diğer insanlar karşısında kibir ikinci kısmın alt kümesi içinde konu edilir.

⁷⁶ Misbah, *Ahlak der Kur'an*, c. 1, s. 242 ve 243.

Burada Ahlakın konularını toplumsal ahlak ve bireysel ahlak şeklinde taksim edecek ve her bölümde sadece bazı alt kümeleri ve onların ruh sağlığında oynadığı rolü ele alacağız. Ama bundan önce ahlakın ruh sağlığı üzerindeki rolüne değinmemiz iyi olacaktır.

2.4. Ahlak ve Ruhsal Hijyen

Son kategorilendirme dikkate alındığında ruhsal hijyen ile ahlak arasındaki bağ gayet açık görünmektedir. Daha önce değindiğimiz gibi, ruhsal hijyenin bileşenlerini üç alanda özetleyebiliriz: Varlıkla ve onun yaratıcısıyla, kendisiyle ve diğerleriyle irtibat. Ahlaki meseleler de esas itibarıyla bu üç irtibatın sahih tarzından bahsetmektedir. Ahlaki konular, insanın bu üç alandaki davranışını iyileştirmenin, sonuçta da gerçek hayat olan uhrevi hayata ilaveten, bu dünya hayatında insan için ruhsal kaygı ve huzursuzluktan uzak, arzulanan hayatı temin etmenin peşindedir. Başka bir ifadeyle, tevazu, diğerleriyle güzel münasebet, sade yaşam, hayatta kanaatkâr olma, Allah’a tevekkül, özsaygı duygusu ve nihayet bütün ahlaki faziletler dünyevi ve uhrevi hayatta insanın mutluluğunu sağlamayı hedeflemektedir. Kur’an kısa ve kapsayıcı bir cümleyle der ki, kendisini ahlaki pisliklerden temizleyen kimseler mutludur.⁷⁷ Buna ek olarak daha detaylı konularda da insanın gerçek mutluluğu ahlaki konulara bağlı gösterilmiştir:

“Cimrilik ve hırstan korunabilenler kurtuluşa ve mutluluğa ermiştir.”⁷⁸

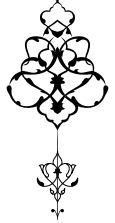
İlke olarak ahlaka aykırı bazı sıfat ve davranışları ruh hastalıklarının parçası saymak ve tıpkı psikopatolojide incelenen diğer hastalıklar gibi korunma ve tedavi yolunu aramak gerekir. Mesela şuuru yerindeyken hak ve hakikati kabul etmeye yanaşmayan kişi sağlıklı kabul edilebilir mi? Kur’an-ı Kerim, kâfirlerin görüş ve davranışlarını şöyle tarif eder:

“Kâfir olanları Allah’ın azabıyla korkutsan da, korkutmasan da iman etmeyeceklerdir.”

Diğer bir ifadeyle, kafir, inatçılığa saplanıp kalmış ve önceden pozisyonunu belirlemiş kişiye denir. Onlar hak sözü dinlemeye hazır değildir

⁷⁷ “فَدَأْفَلَحَ مِنْ زَكَاةَا” (Şems 9) ve “فَدَأْفَلَحَ مِنْ تَزَكَّى” (A’la 14).

⁷⁸ “وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ” (Haşr 9, Tegabun 16).



ve adeta kalpleri ve ruhları mühürlenip mumlanmıştır.⁷⁹ Nifak ve ikiyüzlülüğü de ruh hastalıklarının parçası saymak lazımdır. Nitekim bu ayetlerin devamında bu tür kimseler ruh hastası olarak nitelenmiş⁸⁰ ve onların muhtelif bilişsel ve davranışsal özellikleri ele alınmıştır. Kur'an'da bir başka yerde ruh hastalığı tabiri, cinsel eğilimlerine gem vuramayan kişiler için kullanılmıştır. Bu ayette Peygamber'in eşlerine, kalbinde hastalık olanların tamah etmemesi için yabancılarla arzu uyandıracak biçimde konuşmamaları talimatı verilmiştir.⁸¹ Kalp hastalığı tabiri, cinsel güdünün dengeli ve meşru sınırlarda sağlık sayıldığı, ama bu sınırı geçtiğinde bir tür hastalık olduğu hakikatini ifade etmede oldukça anlamlı bir tercihtir.

Olumlu ahlaki sıfatlar ve davranışlar, gerçekte ifrat ve tefrit arasında denge noktası, sınır ve vasat; beşerin tabiatla uyumudur. Bu mesele bireyin ruh sağlığına yardımcı olabilir. Çünkü hem bireyin ihtiyaçlarını giderir, hem de ipini koparmasını engeller. Mesela ahlak uleması, iffetin ahlaki bir sıfat olduğuna ve cinsel ihtiyaçta dengenin sağlanması anlamına geldiğine inanır. Bu spektrumun ifrat ve tefrit tarafı ahlaki bir konu olarak betimlenemez. Bu durumun tefrit tarafı, cinsel ihtiyaçları terketmektir ve din bunu benimsemez. Zira doğal ihtiyaçların giderilmemesi uzun vadede ruhsal bozukluklara yolaçar. Hatta büyük fotoğrafta insan neslinin yokolmasına sebep olur. Diğer taraftan bu ihtiyacı haddinden fazla abartmak insanı daha yüce ihtiyaçları gidermekten alıkoyar ve onu hayvanlık yönüne sevkeder. Kur'an müminlerin özelliklerinden bahsederken onları iffetlerini koruyan kimseler olarak zikreder ama eşleri konusunda herhangi bir kınama ve ayıplama yoktur. Kur'an'a göre ilahi sınırları çiğneyenler, cinsel ihtiyaçları için eşi ve ailesi dışında başka bir yol seçenlerdir.⁸² Diğer ahlaki meselelerde de bu durum geçerlidir.

⁷⁹ **”إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أَلَّذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ“** (Bakara 6 ve 7)

⁸⁰ **”فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا“** (Bakara 10).

⁸¹ **”فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ“** (Ahzab 32).

⁸² **”وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ“** (Müminun 5-7)

Ahlaki konular kısa süreli olarak bazı eğilimlerimizi tatmin etmenin önünü alabilir ama aslında ebedi ihtiyaçları temin etmeye yatak hazırlar. Öfkesini dışa vurarak kendisini tatmin etmek isteyen kimse gazabın şiddeti nedeniyle onun çok acı sonuçlarıyla yüzleşecektir. Yüksek ahlaki sıfatlardan olan sabır ve uysallık onu saldırganlıktan ve başkalarını hedef almaktan sakındırır. Bu kendini dizginleme, başlangıçta büyük yük sorun olsa da öfkeli davranışların kaçınılmaz sonuçlarından ve pişmanlıktan selamette kalmak olan meyvesi tatlıdır. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Uzun süren mutluluğa sebep olmuş nice kısa sabırlar vardır. Uzun süren üzüntü ve hüzne yolaçan nice kısa süreli hazlar vardır.”⁸³

İnsan ruhsal hijyeni sağlamak için başkalarının ilgi ve muhabbetine mazhar olmaya muhtaçtır. Ahlaki faziletlerin işlevlerinden biri de kişiye sevgi duyulmasını başkalarının kalbine yerleştirmesidir. Ahlaki faziletlerin, tam karşılıklarından biri olduğu iman ve salih amel başkalarının muhabbetini çekmeyi sağlamaktadır. Kur'an bu konuda şöyle der:

“Allah, iman eden ve salih ameller işleyenlere ilgi ve sevginin şefkatini diğerlerinin yüreğine yerleştirir.”⁸⁴

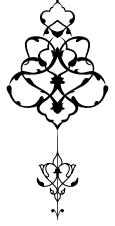
Her ne kadar salih amel hem ibadet, hem de ahlak davranışlarını kapsasa da, öyle görünüyor ki başkalarının kalbinde bireye sevgi oluşması ile ahlaki faziletlerin irtibatı daha fazladır. İman ve ibadet, bireyin yararlı toplumsal davranışlara ve Allah'ın kullarına iyilik yapmaya eğilim duymasına sebep olmaktadır. Sonuçta da böyle bir kişi, insanların sevgi beslediği biri haline gelmektedir.

2.5. Toplumsal Ahlak ve Ruhsal Hijyen

Ruhsal hijyenin önemli bileşenlerinden biri, başkalarıyla uygun irtibata sahip olmaktır. İnsan toplumsal bir varlıktır ve başkalarıyla bağlantı kurmaksızın hayat onun için mümkün değildir, en azından çok güçtür.

⁸³ “كَمْ مِنْ صَبْرٍ سَاعَةً قَدْ أَوْرَثَتْ فَرَحًا طَوِيلًا وَ كَمْ مِنْ لَذَّةٍ سَاعَةً قَدْ أَوْرَثَتْ حُزَنًا طَوِيلًا” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 19).

⁸⁴ “إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا” (Meryem 96).



Diğerleriyle münasip toplumsal ilişkiler kurmaya ahlaki davranışlar ve sıfatlardan başka yolla imkan bulunamaz.

Toplumda ahlakın işlevlerinden biri de iyi toplumsal ilişkiler için uygun zemin hazırlamaktır. Bu mesele, görünüşte bireyler arasındaki ilişkilerle pek o kadar bağı bulunmayan ahlaki sıfatlar ve davranışlar konusunda bile doğrudur. Mesela kendini üstün görme, hırs, açgözlülük ve hased gibi ahlaki rezilliklerin toplumda bireyler arasındaki ilişkileri düzeltmeyle pek ilgisi bulunmadığı düşünülebilir. Fakat güzel huy sahibi olmanın ve iyi iletişim kurmanın uygun zemin istediğine ve tevazu, cömertlik, insanların iyiliğini istemek gibi güzel ahlaki özelliklerin bu güzel huyun zeminini hazırladığına dikkat etmek gerekir. Bu deruni sıfatlar olmaksızın başkalarıyla iyi iletişim kurulamaz. Kalbi diğerlerine karşı kin ve hasetle dolu olan, kendisini onlardan üstün gören ve onlar için fedakarlık yapmaya hazır olmayan kimse, onlarla nasıl münasip ve takdire değer ilişkiler kurabilir? Davranışlarımızın kökü, ahlaki sıfat ve özelliklerimizdedir. Bireyin varlığının derinliklerindeki iyimserlik sıfatı, başkalarına karşı uygun ve takdire değer davranışın ortaya çıkışı sağlar. Şimdi ruhsal hijyen üzerinde etkili bazı ahlaki sıfatları inceleyeceğiz.

a) Güzel Huy

Güzel huyun önemi hakkındaki rivayetler o kadar çoktur ki benzeri pek az ahlaki sıfat konusunda görülebilir. İmam Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Müminin amel defterinin başlığın onun güzel huyudur.”⁸⁵

Güzel huy, mümin insanın diğer ahlaki faziletlerinin, en önemli ve en güzel amellerinin özetidir ve Allah'ın huzurunda daha fazla tecelli ve zuhur edecektir. İmam Bakır (a.s) şöyle buyurmuştur:

“Kemale ermiş müminler, huyları en güzel olanlardır.”⁸⁶

Rasulullah (s.a.a) şöyle buyurmaktadır:

⁸⁵ “عنوان صحيفة المؤمن حسن خلقه” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 68, s. 392).

⁸⁶ “ان اكمل المؤمنين ايمانا احسنهم خلقا” (A.g.e., s. 373).

“Bir kimsenin amel terazisinde güzel huydan daha ağır ve daha değerlisi bulunmaz.”⁸⁷

Ruhsal hijyen yönünden önem taşıyan güzel huyun bazı sonuçları şunlardır:

1. Güzel huy toplumda bireyi sevilen insan haline getirir.

Rasulullah (s.a.a) şöyle buyurmaktadır: “Güzel ahlak, şefkat ve sevgiyi sağlamlaştırır.”⁸⁸ İmam Ali (a.s) şöyle buyurmuştur: “Söz söylerken yumuşak ve mülayim olan kişilere sevgi duyulması kesindir.”⁸⁹

2. Güzel ahlak, hayatı lezzetli hale getirir.

İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmuştur: “Güzel ahlakla içiçe olan hayattan daha haz vereni yoktur.”⁹⁰

3. Güzel huy şehirlerin abad olmasını ve ömürlerin uzatmasını sağlar.

İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır: “İyi işler yapmak ve güzel huyluluk şehirleri eder ve ömürleri uzatır.”⁹¹

Toplumların yokoluşu, adaptasyon yoksunluğu ve keşmekeş nede niyledir. Eğer bu saldırganlıklar yerini güleryüzlülük ve güzel huya bırakmazsa her türlü bayındırlık ve bereketin kökü olan dostluk ve ahenk ortaya çıkmayacaktır. Buna ilaveten, sevgiyle muamele etmenin doğrudan sonuçlarından biri olan ruhun dinginliği de ömrün uzamasının sebebidir.⁹²

4. Güzel ahlak, maddi refaha ve insanın rızkının artmasına vesile olur.

Müminlerin Emiri (a.s) buyurmaktadır ki: “Rızkın hazineleri ahlaki genişlikte gizlidir.”⁹³

⁸⁷ “ما يوضع فى ميزان امرئ يوم القيامة أفضل من حسن الخلق” (A.g.e., 374).

⁸⁸ “حسن الخلق يثبت المودة” (A.g.e., c. 74, s. 148).

⁸⁹ “من لانت كلمته وجبت محبته” (A.g.e., c. 68, s. 396).

⁹⁰ “لاعيش اهنا من حسن اخلاق” (A.g.e., c. 66, s. 400).

⁹¹ “ان البر و حسن الخلق يعمران الديار و يزيدان فى الاعمار” (A.g.e., c. 68, s. 395).

⁹² Mekarim Şirazi, *Ahlak der Kur'an*, c. 3, s. 148.

⁹³ “فى سعه الاخلاق كنوز الارزاق” (A.g.e., c. 75, s. 53).



Bir tüccar, esnaf, sanatkar ve tabip onlara başvuranların güvenini kazandığı takdirde işinde başarılı olabilir. Güven kazanmanın etkenlerinden biri de güzel ahlakıdır.

b) Tevazu

Din açısından sağlıklı insanın özelliklerinden biri tevazudur. Dindar insan kendisini başkalarından üstün görmez ve bu deruni sıfat onun davranışlarında da görünür. Bu bätünü sıfatı elde etmek güç olabilir ve zamana ihtiyaç duyurabilir. Ama tevazuyu ifade eden davranışları sergilemek zor değildir. Mütevazı davranışlardan fayda sağlanabilir, hatta sonunda bu değerli sıfat elde edilebilmek için ihtiyaç durumunda onları kendine dayatmak mümkündür. İmam Bakır (a.s) şöyle buyurur: “Tevazu, mecliste hakettiğin konumdan daha aşağısına kanaat etmen, ne zaman biriyle karşılaşsan selam vermede ondan önce davranman ve -haklı bile olsan- tartışma ve çekişmeyi bırakmandır.”⁹⁴

Kibir, başkaları karşısında kendini büyük görme halidir. Eğer bu bätünü hal, kibirli kibirli yürüme veya konuşma ya da diğerlerini aşağılama gibi davranışlar şeklinde ortaya çıkarsa bu davranışlara tekebbür adı verilir. Kendini odağa koyma, üstünlük taslama, kendiyle övünme gibi hallerin tamamı kökleri tekebbürde olan kavramlardır. Toplumsal meselelerde, özellikle de sorunlar doğduğunda sadece kendi menfaatini kollamaya çalışan ve başkalarının çıkarına değer vermeyen kişi bencildir. Başkaları üzerindeki sultasını sağlamlaştırmaya ve onları kendi hâkimiyeti altına almaya uğraşan kişi üstünlük taslama duygusuna yakalanmış demektir. Nihayet, malını, gücünü veya makamını başkalarının yüzüne vuran da kendisiyle övünen kimsedir. Dolayısıyla muhtelif çehreleri olsa da bütün bu sıfatların ortak bir kökü vardır: Tekebbür.⁹⁵

Bazen tevazu, diğerleri karşısında küçülme ve aşağılık duygusuyla aynı şey sanılır. İslami öğretiler açısından başkaları önünde özsaygının korunması gereklidir. Bu sebeple tevazu eğer aşağılık duygusuna varıyorsa istenen bu değildir. Bu bakımdan Allah Rasûlü (s.a.a) şöyle buyurmuştur:

⁹⁴ ”التواضع الرضا بالمجلس دون شرفه و ان تسلم على من لقيت و ان تترك المراء و ان

كنت محققاً“ (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 75, s. 176)

⁹⁵ Mekarim Şirazi, *Ahlak der Kur'an*, c. 2, s. 44 ve 45.

“Ümmetimin mütevazilerini her gördüğünüzde onlara tevazu gösterin. Mütekebbirleri her gördüğünüzde de onlara tekebbür edin. Çünkü bu onlarda zillete yolaçar ve küçültücüdür.”⁹⁶

Tevazu ile zillete boyun eğmeyi birbirinden ayıran diğer bir kriter, bireyin niyeti ve motivasyonudur. Şu anlamda: Bir başkası karşısında sevgi ve küçüklük belirtirken eğer bireyin motivasyonu servet, konum ve makam gibi bir maddi çıkara ulaşmak ise bu davranışı zillete boyun eğmenin göstergesi saymak gerekecektir. Dolayısıyla alçakgönüllülüğün mü, yoksa zillete boyun eğmenin mi göstergesi bir davranış olduğunu ayırt etmek için davranışın motivasyonlarına bakmak gerekir.

Burada kendini büyük görmenin olumsuz sonuçlarına da değineceğiz:

1. Deruni zillet ve bayağlık. Mütekebbir insan genellikle küçük ve aşağılık biri olması nedeniyle bu tür bir davranışa başvurur. İmam Sadık'tan (a.s) iki rivayette bu durum açıklığa kavuşturulmuştur:

“Kendi iç dünyasında zillet taşımadıkça hiçkimse tekebbür veya zulme başurmaz.”⁹⁷

Diğer bir ifadeyle, tekebbür, nefsin aşağılık ve bayağı olmasından doğar.

Tekebbür genellikle gerçek anlamda kemale ermemiş kimselerde görülür. Kemale erdiklerini sergilemek ve kendilerini göstermek için tekebbür yolunu seçerler.

2. Sevilmemeye ve yalnızlık hali. İnsanlar kendilerine erdem taslayan ve kibirli davranışlar sergileyen kimseden nefret eder, onlardan uzak dururlar. Kendilerini üstün gören bireylerin toplumsal irtibatları en aşağı seviyeye iner, yalnızlaşır ve tek başlarına kalırlar. Bu yüzden ruh sağlıkları zarar görür.

3. Tekebbür, hayatın imkanlarını kaybetme sebebidir. Çünkü kişi, başkalarının işbirliğini harekete geçiremez.

4. Tekebbür; uyumsuzluk, ihtilaf ve sonunda da saldırganlığa yolaçar.

⁹⁶ Neraki, *İlm-i Ahlak-i İslami*, c. 1, s. 442.

⁹⁷ “ما من أحد يتيه الا من ذلة يجدها في نفسه”، diğer bir hadiste de şöyle denmiştir: “ما من رجل تكبر او تجبر الا لذلة وجدها في نفسه” (A.g.e., c. 70, s. 225).



c) İyilikseverlik

Dindar ve sağlıklı insanın özelliklerinden biri iyiliksever olmasıdır. Buna mukabil kalbi hasta olan kişi, kendisi ve başkaları için iyilik ve güzellik istemek yerine, kıskançlığından onların elindeki nimetin yokolmasını arzu eder.

İyilikseverliğin kriteri, kendisi için istediğini başkası için de istemesi; kendisinin hoşlanmadığı şeyi başkaları için de beğenmemesidir.⁹⁸

Hasedin yolaçtığı bazı sonuçlar şunlardır:

1. Sürekli huzursuzluk ve kaygı. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmuştur: “Hasetçinin iç dünyasında kendisi için huzur beklentisi olmamalıdır.”⁹⁹ “Haset, insanın vücudunda zarar ve öfkeden başka hiçbir şey üretmez. Haset insan ruhunun takatten düşmesine ve bedeninin hastalanmasına sebep olur. İnsanın yüreğine yerleşen en kötü şey hasettir.”¹⁰⁰

2. Bedensel hastalık. İmam Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır: “Haset sahiplerinin beden sağlığından nasıl gafil oldukları şaşılacak şeydir.”¹⁰¹ Hazret’ten rivayet edilen başka bir konuşmada şöyle demiştir: “Haset ne kadar az olursa, beden o kadar sağlıklı olur.”

3. İmkânlarından gaflet. Haset sahibi sürekli başkalarına dikkat etmekten Allah’ın ona lütfettiği kendi yetenek ve imkânlarını göremez hale gelir. Bu durum onun özsaygısına zarar verebilir.

4. Başkalarının sevgisini kaybetmek. İnsanlar hasetten nefret ederler ve onunla iyi ilişkiler kurmayla ilgilenmezler. Müminlerin Emiri Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır: “Hasetçinin dostu yoktur.”¹⁰² İnsanların hasetçiden uzaklaşması onun yalnızlaşmasına ve bir kenara atılmasına sebep olmaktadır ve sonuç itibarıyla de ruh sağlığını bozar.

⁹⁸ Neraki, *İlm-i Ahlak-i İslami*, c. 2, s. 284.

⁹⁹ “لا يطمعن الحسود في راحة القلب” (Meclisi, *Biharu’l-Envar*, c. 70, s. 252).

¹⁰⁰ “قال أمير المؤمنين عليه السلام الحسد لا يجلب الا مضرة و غيظا يوهن قلبك و يمرض جسمك و شر ما استشعر قلب المرء الحسد” (A.g.e., s. 256)

¹⁰¹ “العجب لغفلة الحساد عن سلامة الاجساد” (Nehcu’l-Belaga, hikmet 225).

¹⁰² “الحسود لا خلة له” (Nuri, *Müstedreku’l-Vesail*, c. 2, s. 328).

d) Kanaat ve Muhtaç Olmama

Sağlıklı insan elindeki şeylere dikkat eder, daha fazlasını istemek ve tamahkârlıktan uzak durur. Bu duruma kanaat etmektedir. Buna karşılık daha fazlasını istemek ve hırs, insanı dünyevi hayatında kaygı ve huzursuzluğa sürükler.

Hırs ve tamahkârlığın sonuçları şunlardır:

1. Sürekli huzursuzluk. Haris insan sürekli kaygıya müptela olur. Çünkü hayatında sahip olduğu şeye kanaat etmez ve ondan fazlasını ele geçirmenin peşinden koşar. Her zaman bireyin sahip olduğu imkanların ötesinde imkanlar mevcut bulunduğundan kişi hep huzursuzdur ve depresyondadır. Ali (a.s) şöyle buyurur: “Fazlasını istemek, daimi çilenin mayasıdır.”¹⁰³ Buna mukabil kanaat de huzur ve sükunetin mayasıdır. İmam Hüseyin (a.s) şöyle buyurmuştur: “Kanaat, bedeninin huzurunu sağlar.”¹⁰⁴

2. Zillet ve hakirlik. Açgözlülük ve tamah, insanı hakir biri yapar. İmam Ali (a.s) şöyle buyurmuştur: “Açgözlülük rızkı arttırmaz, bilakis ferdin kadrini ve konumunu aşağı çeker.”¹⁰⁵ Yine şöyle buyurur: “Tamahkâr, zillet urganıyla bağlı esirdir.”¹⁰⁶

2.6. Bireysel Ahlak ve Ruhsal Hijyen

Çoğu ahlaki mesele toplum sahnesinde anlam bulunur. Tabii ki bazı ahlaki meseleler bireyin başkalarıyla olan ilişkisiyle ilgilidir. Bu tür ahlaki meselelerin çoğunun adı sayılabilir. Bu çerçevede ruhsal hijyen üzerinde ayrıcalıklı etkileri olması bakımından tevekkül, zühd ve sabrı inceleyeceğiz.

a) Tevekkül

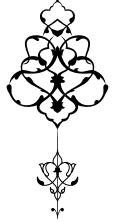
İslami öğretilerde tevekkülden dindarlık ve imanın alametlerinden biri olarak bahsedilmiştir. Kur'an-ı Kerim'de yedi yerde “Müminler Allah'a

¹⁰³ “الحرص عناء مؤيد” (Muhammedi Reyşehri, Müntehab-i Mizanu'l-Hikme, bölüm 18, açgözlülük maddesi).

¹⁰⁴ “القنوع راحة الابدان” (A.g.e., bölüm 47, kanaat maddesi).

¹⁰⁵ “الحرص لا يزيد في الرزق ولكن يذل الفدر” (A.g.e., bölüm 18, açgözlülük maddesi).

¹⁰⁶ “الطامع في وثاق الذل” (Nehcu'l-Belaga, hikmet 226).



tevekkül etmelidirler” cümlesi geçmektedir.¹⁰⁷ Bu ayetlere göre eğer hayatta birine güvenecekseniz mutluluğun yollarını önünüze koymuş rabbinizden daha iyi kimi bulabilirsiniz.¹⁰⁸ Tevekkül, vekalet maddesinden, işlerini âlim, kâdir ve hayırsever Allah’ın kifayetiyle eline bırakmak demektir. “İnsanın, dünyevi işlerinde kendisine vekil seçmesi ve daha faydalı sonuçlar alabilmek için işlerinin çoğunu ona devretmesi gibi, Allah’ın kulunun da kaygı ve endişe olmaksızın taleplerinin karşılanabilmesi için hayatının tüm işlerinde Allah’a dayanması ve onu kendine vekil tayin etmesi yakışık alan davranıştır.”¹⁰⁹

Elbette ki tevekkül, kontrolümüzdeki bir hedefe ulaşmanın normal sebepleri olan konularla sınırlı değildir. Hatta böyle konularda da müminin güveni Allah’a olmalıdır. Çünkü sebeplerin etkisi Allah’ın izniyle gerçekleşmektedir ve eğer Allah istemezse basit sebepler bile normal etkilerini gösteremeyeceklerdir. Tıpkı bıçağın Hz. İsmail’in (a.s) boğazını kesmemesi ve Nemrud’un ateşinin Hz. İbrahim’in (a.s) bedenini yakmaması gibi. “Bazıları, işin araç, sebep ve etkenlerinin hazırlandığı yerde tevekküle ihtiyaç olmadığını, yalnızca işin sebep ve etkenlerinin hazır olmadığı yerde insanın Allah’a güvenmesi ve tevekkül etmesi gerektiğini zanneder. Sebepler hedefe ulaşmayı sağladığında tevekküle ihtiyaç yoktur. Tevekkül edilen yerde de sebeplerden yararlanmaya ihtiyaç olmaz ve sebepleri bırakmak lazımdır. Mesela cihatta işin bir kısmı sebeplere sarılarak¹¹⁰ ve tevekkül etmeksizin gerçekleşir. Diğer bir kısım ise tevekkülle sebeplerden yararlanmaksızın gerçekleşir. Yani tevekkül sınırına vardığında fiilin sebep ve araçlarını bırakacaktır. Dua ve tevessül konusunda da böyle bir varsayım sözkonusudur. Buna göre dua ve tevessülün sınırı normal sebep ve etkenlerden bir iş çıkmadığı yerden başlamaktadır. Bu sınırlamalar doğru değildir. İnsanın vesileler ve sebeplerle iş gördüğü yerde Allah’a tevekkül etmek gerekir. Nasıl ki gülsuyu gül yaprağında gizliyse, tevekkül, tevessül ve dua da fiilin her yerinde ve işlerimizin tamamında hareket halindedir. Hatta fiilin araç ve sebeplerini temin etmede

¹⁰⁷ Mücadele 10, Tegabun 13, Âl-i İmran 122 ve 160, Maide 11, Tevbe 51, İbrahim 11.

¹⁰⁸ “وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا” Neden Allah’a dayanmayacakmışız. Habbuki bizi mutluluğun yollarına o yönlendirmiştir. (İbrahim 12).

¹⁰⁹ Misbah, Rahiyan-i Kuy-i Dust, s. 15.

¹¹⁰ Enfal 60.

ve yine araçlardan yararlanmada dua ve tevekkül ehli olmalıyız. Çünkü bir yandan sebepleri, sebep yaratan Allah hazırlamıştır, öte yandan da sebepleri yaratan Allah, aynı zamanda sebepleri de yakabilen yaratıcı olduğundan kendine özgü etkenler sonucunda araçları elimizden alabilir ve bizimle hedefimiz arasında boşluk varedebilir. Tevekkül, tıpkı dua ve tevessül gibi, zâhiri ve maddi etkenler ve sebeplerin çerçevesi dışındaki alanla ilgili değildir. Mütevekkil, varlığın bütün durumlarında ve aralarında sebepleri elde etmenin de bulunduğu tüm işlerinde Allah'a güvenmeli ve işini ona bırakmalıdır. Hadislerde şöyle geçmektedir:

“Hem deveni sağlam bağla, hem de Allah'a tevekkül et.”¹¹¹

Tevekkül ve çaba:

Tevekkül, doğru anlamını gösterebilirsek toplumda dinamizm ve umut yaratmaya ve bireylerin ruhsal hijyenini sağlamaya yolaçacak ama eğer yanlış mana verilirse rehavet ve tenbelliğe sebep olacak kavramlardır. Başta Kur'an-ı Kerim olmak üzere İslami kaynaklarda bu kavramın kullanıldığı yerlere bakıldığında böyle bir algılamamanın hiçbir şekilde hakikatle bağdaşmadığı anlaşılabacaktır.¹¹²

Tevekkül ve kendine güven:

Psikoloji açısından kendine güven meselesi olumlu ve tavsiye edilmiş bir şey olmakla birlikte acaba bu durum Allah'a tevekkül ve güvenmekle aykırılık taşır mı? Acaba ya Allah'a mı güvenmeliyiz ya da kendimize mi? Bu ikisini biraraya getirmek mümkün değil midir?

Eğer kendine güveni, tevekkülün hizasında ve ona paralel olarak gözönünde bulundurursak hiç kuşku yok kabul edilebilir bir şey olmayacaktır. Onu İslami açıdan reddeden kimseler kesinlikle böyle bir telakkiyi kasdetmektedirler. Öyle anlaşıyor ki kendine güven, tercihte bulunacağımız zaman birini seçip diğerini bırakabileceğimiz, tevekkülle aynı hizada ve paralel bir kavram değildir. Bu iki kavram birbirine dikeydir ve bu nedenle kendine güvenden bahsedildiğinde bu, tevekkülün ve yokolmaz ilahi kudrete güvenmenin karşısında değildir. Bilakis kasdedilen,

¹¹¹ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 138.

¹¹² İbrahim 12, Âl-i İmran 159.



başkalarına güvenmek ve onlar karşısında zilleti kabul etmek yerine varlığımızdaki Allah vergisi güçlere dayanmamızdır. Allah'ın bize armağan ettiği güçlere güvenmenin, açıktır ki Allah'a tevekkül ve güvenmekle herhangi bir aykırılığı yoktur. Diğer bir ifadeyle, kendine güven görecelidir, mutlak değil. Bunun anlamı şudur ki, kendine güven ve başkalarına dayanma çatıştığında birinciyi seçmek gerekir. Fakat bu, kendine güven sahibi bireyin artık tevekkülü bir kenara bırakabileceği ve sadece kendisine güveneneceği manasına gelmez. “Eğer tevekkülü gerçek anlamında, yani hedeflere ulaşabilmek için doğal sebepleri kullanmak, ama aynı zamanda da onların etki ve sonuçlarını ilahi istek ve dilemeye bırakmak şeklinde alıyorsak; yine kendi güç ve kabiliyetine dayanmak olan kendine güvenin kaynağını Allah kabul ediyor ve sahip olduğumuz herşeyin Allah'tan olduğuna, bütün bu imkânları ve güçleri bize, kendi ayaklarımızın üzerinde durabilmemiz ve başkasına muhtaç olmamamız için Allah'ın verdiğine inanıyorsak bu durumda kendine güven, Allah'a tevekkülle aykırılık taşımak bir yana, aksine onun asli ve önemli boyutlarından birini oluşturmaktadır.”¹¹³

Şimdi tevekkülün ruhsal hijyen üzerindeki olumlu etkilerini ele alalım:

1. Kendine güven. Tevekkül, insandaki kendine güveni destekler. Kendisindeki sınırlı güç yerine, herşeyi bilen Allah'ın kudretine dayanan kişide olağanüstü bir psikolojik güç ortaya çıkar ve hayatın sorunları karşısında rahatlıkla direnç gösterebilir. Sonuç olarak da ruh sağlığının seviyesini yükseltebilir.

İmam Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır: “Kim Allah'a tevekkül ederse güçlükler onun için kolay olur ve onun için başarının sebepleri hazırlanır.”¹¹⁴

Rasulullah de (s.a.a) şöyle buyurmuştur: “İnsanların en güçlüsü olmak isteyen, Allah Teala'ya tevekkül etsin.”¹¹⁵

2. Ümitvar olmak. Hayatta başarının tüm sebepleri elimizde değildir. Allah'ın kudretine dayanmak ve O'na tevekkül etmek sorunları çözme umudunu artırır ve bireyi, huzursuzluklar ve sorunlara karşı koyma kay-

¹¹³ Şücaî, *Tevekkül be Hoda*, s. 50.

¹¹⁴ “من توكل على الله ذلت له الصعاب و تسهلت عليه الاسباب” (Aynı yer).

¹¹⁵ “من احب ان يكون اقوى الناس فليتوكل على الله” (Aynı yer).

naklarının azlığından kaynaklanan depresyon ve anksiyeteden kurtarır. Karşı koyma gücünün azlığı kişiyi umutsuzluk ve çaresizliğe sürükleyebilir. Burada Allah'ın sonsuz kudretine tevekkül ve güven insana yardım eder ve kalpte umut ışığını yakar. Birçok intiharın ve genel olarak insanlardaki hastalıkların nedeni, kalplerindeki umut ışığının sönmesidir. Aslında tevekkül, bireyin sorunlara karşı koyma gücünü ikiye katlar ve onun çoğu depresyon ve kaygılarının önünü alır. “Böyle bir inanç taşıyan birey başarıya ulaşır ve hedefine varırsa psikolojik açıdan denge haline kavuşacaktır. Eğer başarısız olursa Allah'ın hem insanların başarı olacağı sebepleri hazırladığına, hem de onların yararına olanı kendilerinden daha iyi bildiğine inandığından zâhiri başarısızlığın da onun yararına ve maslahatuna olduğunu kabul edecek, sonuçta da psikolojik bakımdan darbe yememiş olacaktır. Dolayısıyla tevekkül, bireyi, hayatın sorunlarını çözme, belli bir denge ve uyuma ulaşma yönünde çaba ve gayret sarfetmede daha güçlü kılacaktır. Böyle bir kimse yaşamın iniş çıkış ve kıvrımlarında kendisini asla çıkmazda görmez. Çünkü maddi sebeplerin ötesindeki etkenlere inanır.”¹¹⁶

İmam Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır: “Mütevekkil, acı çekmez.”¹¹⁷

3. İç temizlik. Tevekkül, haset, dar görüşlülük, dünyaperestlik vs. gibi hoşla gitmeyen ahlaki sıfatların insanın varlığından temizlenmesini sağlar. İnsanın ahlaki sorunlarının sebebini aradığımızda çoğunun kökeninin, sonsuz ilahi kudrete inanç yoksunluğu olduğunu görüyoruz. Örnek vermek gerekirse, hasetçi aslında, Allah'ın ona vermeye gücü yeteceğinden emin olmadığı nimeti başkasının da kaybetmesini arzu etmektedir. Kişi eğer “Kim Allah'a tevekkül ederse Allah ona yeter.”¹¹⁸ ayetine inansa artık Allah'ın, nimetlerini diğer kullardan esirgemesini ve yalnızca onu nimetlerinden yararlandırmasını arzu etmesine ihtiyaç kalmayacaktır.

4. Özsaygı. Allah'a tevekkül edenler değerli oldukları duygusuna ulaşır, artık zillete boyun eğmeye ve muhtaç biçimde başkalarına el uzatmaya yanaşmazlar.

¹¹⁶ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 757.

¹¹⁷ “ليس لمتوكل عناء” (Muhammedi Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 4, s. 3660)

¹¹⁸ “وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ” (Talak 3).



İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır: “Minnetsizlik ve izzet her tarafı dolaşır. Tevekkül konumuna eriştiğinde orada istikrar bulur.”¹¹⁹

b) Zühd

Zühd, İslami ahlakta, yüce hedeflere ulaşabilmek için bazı maddi hazlara sırt çevirmek ve onları gözardı etmek anlamında kullanılmıştır. Zahid daha yüce hedeflere ulaşmak için dünyaya bel bağlamaz. “Zühd, yani sırt çevirme ve meyil duymama. Çekim ve eğilim göstermenin karşısı. Zahid, kemali talep ederek ve en yüce arzular nedeniyle maddiyata yönelmekten vazgeçmiş ve başka şeylere odaklanmış kimsedir. Zahidin minnetsizliği düşünce, emel, ide ve arzu alanındadır, insan doğasının bir şeye eğilim duymayacağı tabiat alanında değil.”¹²⁰

Şimdi zühdün ruhsal hijyen üzerindeki olumlu etkilerine değineceğiz:

Dinginlik ve huzur. Zahid insan dünya faydalarına bağımlı olmaması nedeniyle hayatında dinginlik ve huzurdan fazlasıyla yararlanır. İnsanın çoğu kaygı ve huzursuzlukları maddi hazlara olan alakasındadır. Bu bağımlılıktan kurtulmuş ve kalbini dünyevi menfaatlerden koparmış kişi, endişeden uzak ve rahat bir yaşam sürebilecektir. Müminlerin Emiri (a.s) zühdü en iyi biçimde tarif etmiştir:

“Kur’an’da zühd iki cümleyle özetlenmiştir: Elinizden çıkana pişman olmasınız ve Allah’ın size ihsan ettiğine sevinmeyiniz diye.¹²¹ Geçmişte kalana hüznlenmeyen ve gelecek için de sevinç duymayan kişi, her iki yönde de zühde ulaşmış demektir.”¹²²

Dünyaya böyle bakan ve ona uygun davranan birinin bedeni ve ruhu, bu dünyadaki hayatın her zamanki huzursuzluklarından kurtulmuştur ve

¹¹⁹ “ان الغنى والعز يجولان فاذا ظفرا بموضع التوكل اوطنا” (Muhammedi Reyşehri,

Müntehab-i Mizanu’l-Hikme, bölüm 59, tevekkül maddesi).

¹²⁰ Mutahhari, Seyri der Nehcu’l-Belaga, Mecmua-i Asar, c. 16, s. 513.

¹²¹ Hadid 23.

¹²² “الزهد كله بين كلمتين من القرآن قال الله سبحانه لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا

تفرحوا بما آتاكم ومن لم يأس على الماضي ولم يفرح بالآتي فقد اخذ الزهد بطرفيه” (Nehcu’l-Belaga, hikmet, 439).

güven içindedir. Birçok psikoloğun izahında görülen şu ana ve şimdiki hale yapılmış vurgunun kökü, işte dinin bu öğretisindedir.

Özgürlük. Takvası nedeniyle dünyevi servet ve konuma eğilim ve minneti bulunmayan kişi, üst düzeyde özsaygıya sahiptir. Bu sayede maddi tamamlara ulaşmak için birilerinin önünde eğilip bükülmek zorunda kalmamakta ve zillete boyun eğmemektedir. “Yükü hafif, kuş gibi, hareket ve uçma kabiliyetinde olmak en esaslı arzuları olan dünyanın özgür insanları, ihtiyaçları azaltmak ve ihtiyaçları azalttıkları oranda da kendilerini eşyanın ve şahısların esaret bağından özgürleştirmek için zühd ve kanaati seçmişlerdir. Fakat bir dizi ihtiyaç doğal ve zorunlu değildir, insanın kendisi veya toplumsal ve tarihsel etkenler aracılığıyla ona dayatılır ve özgürlüğünü, varolandan daha kısıtlı hale getirir. İnsanın zühde eğiliminin kökeni onun özgürlük tutkusudur. İnsan, nesneleri temellük etmeye ve menfaat sağlamaya meyillidir. Fakat görüldüğü gibi, eşya, dışarıdan bakıldığında onu muktedir kıldığı nispette iç dünyasında zayıf düşürdüğü, hakir yaptığı, kendisine mülk ve köle ettiğinde bu köleliğe isyan eder. İşte bu isyanın adı zühddür.”¹²³

Emirulmüminin (a.s) şöyle buyurmaktadır: “Dünya içinden geçilen bir evdir, orada kalınan bir yer değil. İnsanlar bu dünyada iki türdür: Biri kendisini satar ve çürümeye terkeder, diğeri ise kendisini satın alır ve özgürleştirir.”¹²⁴

Sevilmek. Takvalı insan, başkasından beklentisi bulunmaması, hatta onların yolunda cömertlik ve fedakarlık yapmaya bile hazır olması nedeniyle sevilir. “Zahid, başkalarını huzura erdirmek için sade, gösterişsiz, tam bir kanaat içinde yaşar ve kendisi darlık çeker. Sahip olduğunu muhtaçlara dağıtır. Çünkü onun derde aşına kalbi, ancak hiç muhtaç insan kalmadığı anda dünya nimetlerine elini uzatabilir. O, başkaları mutlu olsun ve dertsiz yaşasın diye mahrumiyet, açlık, çile ve acılara tahammül gösterir. Fedakarlık, insanlığın celal ve cemalinin en görkemli tecellilerindendir. Sadece çok büyük insanlar işte bu zirveye yükselebilirler.

¹²³ Mutahhari, *Seyri der Nehcu'l-Belaga*, s. 231 ve 232.

¹²⁴ “الدنيا دار ممر لا دار مقر و الناس فيه رجلان رجل باع فيها نفسه فابوقها و رجل ابتاع نفسه فاعتقها”

(A.g.e., hikmet, 133)



Kur'an-ı Kerim, Ali'nin (a.s) ve çok kıymetli ailesinin fedakârlık öyküsünü ayetlerde yansıtmıştır.”¹²⁵

Rasulullah (s.a.a) şöyle buyurmaktadır: “Allah'ın nezdinde olana heves duy ki Allah da seni sevsin. Halkın elinde olana karşı da minnetsiz ol ki insanlar seni sevsin.”¹²⁶

Azim ve tahammül. Zahid insan nimet ve naz içinde büyümediğinden güçlükler karşısında çok azimlidir ve kolayca teslim olmaz.

İmam Ali (a.s) şöyle buyurur: “Belalara en sabırlı kişi, dünyaya karşı en zahid ve en minnetsiz kişidir.”¹²⁷

c) Sabır

Sabır, insan hayatında ve ruh sağlığı üzerinde çok olumlu rolü bulunan kavramlardan bir diğeridir. Müminlerin Emiri (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Sabırlı olun. Çünkü sabır, iman için bedendeki baş gibidir. Başı olmayan beden ve sabır taşımayan imanın değeri yoktur.”¹²⁸

Din, yapılması gerekenler ve yapılmaması gerekenlerin kümesidir. Allah'ın buyruklarına itaat ve günahları terk ise nefsanî eğilimleri dizginlemeden mümkün değildir. Esas itibarıyla birçok ahlaki kavram da kendini sakınma kavramına rücu etmektedir. “Sabrın, genel anlamıyla, konusu bakımından çok sayıda türü vardır: Bazen güçlüklerle ve musibetlere sabır, kaygı ve sıkıntıların bulunmaması ve gönül genişliğinin korunması, mekruhlara sabır denilen şeylerin karşılığıdır. Bunun karşısında ise acelecilik ve istikrarsızlık vardır. Sabrın yaygın ve bilinen türü işte bu kısım dır. Savaşın zorluklarına sabır cesaret adını alır ve bunun karşısında ür-

¹²⁵ Dehr 8 ve 9; Mutahhari, *Seyri der Nehcu'l-Belaga*, s. 222 ve 223.

¹²⁶ “ارغب في ما عند الله عز وجل يحبك الله و ازهد في ما عند الناس يحبك الناس” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 67, s. 15).

¹²⁷ “ان اصبركم على البلاء لازهدكم في الدنيا” (Muhammedi Reyşehri, *Müntehab-i Mizanu'l-Hikme*, bölüm 23, sabır maddesi).

¹²⁸ “عليكم بالصبر فان الصبر من الايمان كالرأس من الجسد و لا خير في جسد لا رأس معه و لا في ايمان لا صبر معه” (Nehcu'l-Belaga, hikmet 82)

keklik ve korkaklık yer alır. Bazen de sabır, gazap ve öfkenin isyankarlığı ve azgınlığı karşındadır. Buna öfkeyi yutkunmak ve yumuşaklık denir. Bazen sabır ibadet sırasında olur. Bunun karşısında ise şer'i ibadete sadakatin yoksunluğunu ifade eden fasıklık yer alır. Bazen sabır, yemek ve cinsel güdüye meyil karşındadır. Buna iffet denir. Bunun karşısı ise aç-gözlülük ve şirretliktir. Bazen de ihtiyaçtan fazlasına göz kapamak ve sabretmektir. Bu da zühd adını alır. Bunun karşısında da hırs vardır. Bazen sabır sırların üstünü kapamaktır. Bunun adı da sır tutmaktır.”¹²⁹ İslami rivayetlerde de sabır için kapsamlı bir anlam dikkate alınmıştır. Mesela Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Sabır, ya musibete sabırdır ya ibadete sabırdır ya da günahı terketmeye sabırdır. İlk iki çeşitten üçüncüsü daha üstündür.”¹³⁰

Sabrın bazı olumlu etkileri şunlardır:

Başarı. Bireysel ve toplumsal hayatta hiçbir başarı, hedef yolunda sabır ve kararlılık olmaksızın gerçekleşemez. Kur'an-ı Kerim müminlere hitaben şöyle buyurmaktadır:

“Sizden yirmi kişi savaş meydanında sabırlı olsa ikiyüz kişiye karşı zafer kazanır. Yüz kişi olsalar kafirlerden bin kişiye galebe çalarlar.”¹³¹

Peygamber-i Ekrem (s.a.a) şöyle buyurmaktadır: “Sabır sayesinde beklenti sonuç alır. Kapıyı sürekli çalan kişiye o kapı mutlaka açılır.”¹³²

Ali (a.s) şöyle buyurmuştur: “Sabırlı insan, uzun sürse de başarıya ulaşır.”¹³³

Ruhsal dengeyi koruma. İnsan toplumsal hayatta ve başkalarıyla karşılaştığında sabırlı davranmaya muhtaçtır. “Bazen fert, içgüdüsel bir dav-

¹²⁹ Deylemi ve Azerbeycani, *Ahlak-i İslami*, s. 163.

¹³⁰ “الصبر اما صبر على المصيبة او على الطاعة او عن المعصية و هذا القسم الثالث اعلى درجة من القسمين الاولين”

(Muhammedi Reyşehri, *Müntehab-i Mizanu'l-Hikme*, bölüm 29, sabır maddesi).

¹³¹ “إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا” (Enfal 65).

¹³² “بالصبر يتوقع الفرج و من يدمن قرع الباب يلج” (Reyşehri, *Müntehab-i Mizanu'l-Hikme*, bölüm 29, sabır maddesi)

¹³³ “لا يعدم الصبور الظفر و ان طال به الزمان” (Nehcu'l-Belaga, hikmet 153).



ranıştan sonra depresyon ve kaygı duygusuna kapılır, psikolojisi bozulur. Bazen de ülser, tansiyona bağlı baş ağrısı gibi bedensel hastalıklara yakalanır. Yine eğer birey hastalıklarda sabırsız davranırsa sorun daha da büyüyecektir. Şartlanma yasası uyarınca aynı sorunla tekrar karşılaştığında onu daha da ağır biçimde yaşayacaktır.¹³⁴

2.7. Ahlaki Hastalıklardan Korunma ve Tedavi

Ahlak ulemasının asli hedefi, ahlaki sıfat ve davranışların anlamı, sebepleri, dünyevi ve uhrevi sonuçları hakkında öncülleri ortaya koyarak korunma ve tedavi yöntemine değinmektedir. Bir bütün olarak bu bozuklukların tedavisi için (bu bahislerde tedaviden maksat, psikolojinin kavramıyla korunma ve tedaviye dâhildir) iki tür çözüm yolu dikkate alınmaktadır: Teorik (bilimsel) ve pratik. Yani “bilişsel” ve “davranışsal” olan iki temel yol. Ahlaki anormalliklerde korunma ve tedavi için bireyin bilgileri ıslah edilmeli ve buna ek olarak da davranışında değişiklikler gerçekleşmelidir. Örneğin kötü huyluluğu tedavi için birey, bilgi edinebilmek ve bu sayede sözkonusu davranış bozukluğunun üstesinden gelebilmek üzere onun deruni kökenlerine ve hayatındaki kaçınılmaz sonuçlarına yönelmelidir. Fakat bu da tek başına yeterli değildir. Eğer bu davranışın onda kalıcı olması ve istikrar kazanması isteniyorsa pratikte de bir süre kendini bu davranışa zorlamak gerekir.

Ahlaki faziletlerin olumlu etkilerini ve rezilliklerin olumsuz sonuçlarını tanımak belki kişiyi engellemek için yeterli olmayabilir ve çirkin ahlaki tedavi etmek üzere pratik girişimlerde de bulunmak gerekebilir. Bu pratik girişimler, bireyin mesela bir müddet kendisini mütevazı davranışlara zorlaması olabilir ve kendini üstün görmenin içsel özelliği varlığında mevcut bulunsa dahi görünüşte alçakgönüllü kişiler gibi hareket edebilir. Sözgelimi sade giysiler giyebilir, kendisinden daha aşağı seviyedeki kimselerle oturup kalkabilir ve başkalarına selam vermede önce davranabilir. Bu davranışları yerine getirmek zaman içinde içselleştirilmiş özelliğe dönüşebilir ve tevazu vasfı varlığında istikrar kazanabilir. Diğer hoş gitmeyen sıfatların ortadan kalkması ve ahlaki faziletlerin ortaya çıkması da bu sürecin ardından gelecektir.

¹³⁴ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 763.



Altıncı Bölüm

Ruhsal Hijyeni Tehdit Eden Etkenler





Bu bölümde ruhsal hijyeni bozan ve tehdit eden etkenleri inceleyeceğiz. Araştırmalar ve incelemeler göstermektedir ki psikolojik bozuklukların en belirgin özelliklerinden biri çeşitliliğidir. Sadece bireylerin etkilenme şekilleri birbirinden farklı değildir, bilakis insanların ruh sağlığını tehlikeyle karşı karşıya getiren etken ve zeminler de farklı farklıdır. Bu bakımdan ruhsal hijyen uzmanları; bedensel hastalıklar, psikolojik dalgalanmalar, iş alışkanlıklarındaki değişiklik, ailevi anlaşmazlıklar, işsizlik, yakınıni kaybetme hali, mantıksız ve yanlış inançlar, kendine saygının kaybedilmesinin ruhsal hijyeni tehdit eden etkenler arasında olduğunu itiraf etmektedir. Ruhsal hijyeni tehdit eden etkenlerin tam bir listesini göstermek güçtür. Çünkü hayatta ortaya çıkan her olumsuz hadise tehdit edici olabilir. Bazı yazarlar çatışma, yoksunluk, hayal kırıklığı ve stresi ruh sağlığını tehdit eden sebepler olarak saymışlardır.¹ Hadfield (1995) mevzuya ahlaki-psikiyatrik yaklaşımla baktı ve ruh sağlığını bozan etkenleri şu dört katmanda değerlendirdi:

1. Organ yetmezliği
2. Nörolojik işlev bozukluğu
3. Ahlaki sapkınlık ve hastalıklar
4. Günah.²

Birçok konuda yapılan kategorilendirme birbiriyle örtüşmektedir. Biz burada yoksunluk, çatışma, stres ve günahı ruhsal hijyendeki temel bozukluk olarak inceleyeceğiz.

¹ Margle, S. K., *Abnormal Psychology*, Sterling Publishers-Private Limited 1989, s. 38-39.

² Hadfield, James Arthur, *Revanşinasi ve Ahlak*, s. 42-53.



1. Yoksunluk

Üçüncü bölümde geçtiği gibi, ihtiyaçları gidermenin bireylerde kişiliğin normal gelişimi ve ruh sağlığı üzerine önemli ve temel bir rolü vardır. Buna karşılık pek çok ruhsal bozukluğun kökü ihtiyaçların karşılanmamasındadır. İhtiyaçların giderilmemesi, yoksunluk³ olarak adlandırılmıştır.

1.1. Yoksunluğun Tanımı

Karroll, yoksunluğu, motivasyonu tatmin etmede engel çıkması sonucunda oluşan hal olarak tanımlamıştır. Good açısından yoksunluk, bir arzuya ulaşmada veya bir ihtiyacı karşılamada yaşanan duraksamadan kaynaklanan heyecan gerginliğidir. Kolesnik ve Gilmer de şöyle der: Herhangi bir şey önemli bir hedefe ulaşmamızı engellediğinde yoksunluk ortaya çıkar.

Mengel (1989) bu tanımları açıklayıp izah ettikten sonra yoksunluk için aşağıdaki özellikleri saymaktadır: 1) Yoksunluk, bireyin çabasının başarısızlıkla sonuçlandığı aşamaya veya duruma işaret etmektedir. 2) Yoksunluk halinde birey, ihtiyaçlarını giderme veya ilgi duyduğu hedeflere ulaşma yolunda bir engel hisseder. 3) Hedefin önemi ve engelin şiddeti yoksunluğun çapını büyütür. 4) Yoksunluğun sebebi bireyin bizat kendisiyle veya onun çevresiyle ilgili olabilir.⁴

Yoksunluk kısa süreli veya uzun süreli olabilir. Eğer bireyin temel ihtiyaçlarından biri karşılanmazsa veya yeterli biçimde karşılanmazsa diğer ihtiyaçları da etkisi alabileceği ve sonuçta da kişinin ruh sağlığının sorunla karşılaşacağı ihtimal dâhilindedir. Bu bölümde yoksunluğa tepkilerin çeşitlerini ve her bir ihtiyacın karşılanmamasının muhtemel sonuçlarını inceleyeceğiz.

1.2. Yoksunluğa Tepki

Bireylerin yoksunluk karşısındaki tepkileri kişinin özelliklerine ve yoksunluğun mahiyet ve şiddetine bağlı olarak farklı farklıdır. Yoksunluk

³ Privation

⁴ Margle, S. K., *Abnormal Psychology*, 1989, s. 38-39.

koşullarında kimileri sarfettikleri çabayı sürdürür ve onun karşısında ileri seviyede tahammül gösterirler. Bu tür kimseler, hayal kırıklığı ve yoksunluğu hayatın gerçeklerinden biri kabul eder, gerekli maharetleri kazanarak yoksunluk ve hayal kırıklığının üstesinden gelmeye gayret gösterir ve kişilik uyumunu korurlar.

Buna mukabil başkaları teslim olarak çoğunlukla saldırganlık gibi uyumsuz davranışlar sergilerler. Yoksunluk ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi ilk olarak Dollard ve arkadaşları (1939) ortaya attı. Daha sonra Miller (1941) hayal kırıklığı-saldırganlık teorisini gündeme getirdi. O zamandan itibaren bugüne dek hayal kırıklığı ve saldırganlık alanında çok sayıda araştırma yapılmıştır ve günümüzde, hayal kırıklığının saldırganlığı artırdığına yeterli sayıda delil vardır. Hayal kırıklığı ne kadar şiddetlenirse saldırgan davranışa eğilim o ölçüde artış göstermektedir.⁵

1.3. Biyolojik İhtiyaçları Karşılamamanın Sonuçları

Temel ve biyolojik ihtiyaçlardan mahrumiyet, kısa süreli de olsa beraberinde hiç istenmeyen birçok sonucu getirebilir. Mesela suya ve yemeğe hangi ölçüde ihtiyaç duyuyorsak o ölçüde yoksunluk hissederiz. Başlangıçta biyolojik ihtiyaçlardan yoksunluk organizmayı çaba göstermeye zorlar. Ama belli bir sınırı geçtiğinde sağlığı tehlikeye düşürür. Psikanalistler, yoksunluğun ruhsal hijyen üzerindeki olumsuz etkilerini kavramak için model öneren ilk kesimdir. Bu alanda elde edilen ilk malumat Abraham, Freud ve Rado'nun bilimsel çalışmalarından doğmuştur.⁶ Freud, ebeveynin çocuğun biyolojik ihtiyaçlarını karşılama şeklinin onun kişilik gelişiminde önemli etkisi bulunduğuna inanıyordu. Fazlasıyla mahrumiyet içindeki bir ailede çocuğun gelişimin bir aşamasından bir sonraki aşamaya geçmesi güç olabilir. Çocuk, yoksunluk sebebiyle o aşamada kalabilir bile. Yoksunluktan kaynaklanan çakılıp kalma hali kişiliğin sağlıklı gelişimiyle sonuçlanır ve daima bireyin ruh sağlığını sorunlarla yüzyüze bırakır. Günümüzde psikologlar, mahrumiyetin aslında insanın doğumuyla, hatta gelişimin konuşma aşamasında bile şekillendiğine inanmaktadır. Hayatın ilk aylarında yeterli ölçüde mutlu edilmemiş bir çocuk ne-

⁵ Kaplan ve Saduk, *Hulasa-i Revanpezeşki*, c. 1, s. 345.

⁶ Keraz, *Bimarihâ-yi Revani*, s. 81-83.



yinin eksik olduğunu kendiliğinden idrak edemez ama bununla birlikte eziklik hisseder. Ezilmişlik ve yoksunluk yalnızca zihinde kaydedilmez, bilakis sembolik olarak bedenın bütün dokularına yerleşir ve kesintisiz baskıyla, şifa bulma ve tatmin edilme ihtiyacını hissettirir. Bu baskı, gerilime yolaçar. Belki bedenın de ruh gibi, ihtiyaç ve yoksunluklarını hatırlattığı söylenebilir. Karşılanmamış ihtiyaçlar net biçimde kas sistemi, organlar ve kanda hissedilir, istenmeyen birçok bedensel ve ruhsal etkilere yolaçar, hatta bu etkiler yetişkinen bile gözlemlenebilir.⁷

1.4. Duygusal İhtiyaçlardan Yoksunluğun Sonuçları

Hapisteki hükümlüler, bağımlılar, ruh ve sinir hastalıkları hastanelerindeki hastalar ve toplumun sapkın kesimlerini, yüksek oranda, ilgi ve sevgiden mahrum kalmış, ailesi ve toplum tarafından kabul edilmiş kişiler oluşturmaktadır.

Duygusal ihtiyaçlardan mahrumiyetin sonuçları konusunda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bazı araştırmalar, öfke ve kızgınlığın yoksunluğun yolaçtığı bir sonuç olduğunu ve bireyin duygusal ihtiyaçları karşılanmadığı zaman ortaya çıktığını göstermektedir.⁸ Kimi araştırmalar da nevroz, depresyon, anksiyete, umutsuzluk duygusu ve aşağılık kompleksinin de yoksunluğun etkisiyle yaşandığını anlatmaktadır.⁹

Gözlem araştırmaları, intiharların çoğunlukla bireyin reel ihtiyaçlarını gözardı etmekten ve yoksunluktan kaynaklandığını göstermektedir.¹⁰ Herkes, başkaları tarafından olduğu gibi kabul edilmek ve sevilmek ister. Mahrum olduğunda başka yollarla o sevgiyi kazanmaya çalışır. Fakat bu alanlarda da başarısızlıkla karşı karşıya kaldığında intihara kalkışabilir. İntihar çoğu kere, ötekilerin kendisine değer vermediğine inanan feci duygudan kaçmak için umutsuz bir çabadır. Bazı vakitler intihar girişimi umulan sonucu doğurur. Çünkü başkaları o kişinin yardımına ko-

⁷ Arthur, *Zindaniyan-i Derd*, s. 84.

⁸ Arthur, *Revanşınası-yi Renc*, s. 520.

⁹ Bkz: *Deh Kadem ta Neşat*, Lindsey Paul, *Teşhis ve Derman-i İhtilalhä-yi Revani-yi B - zorgsalar der Revanşınası-yi Balini*, bölüm 14 ve 24.

¹⁰ Gelder, *Mebani-yi Revanpezeşki-yi Oksford*, s. 259-273; Mecid Sadıki, *Derman-i K - dem be Kadem-i İhtilalat-i Revanpezeşki*, s. 120 ve 121.

şar. Herkesin, onun ihtiyaçlarını görmezden geldiği ve onu anlayamadığına üzüldüğü görülmektedir.

Shneidman, yediyüzden fazla intihar vakasını inceledikten sonra bütün intiharların, ruhsal ihtiyaçların karşılanmaması neticesinde ortaya çıkan bir dert ve acının sonucu olduğu yargısına vardı.¹¹ Birkaç yıl süren bu araştırmasında, intihar girişiminde bulunan bireylerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını incele konusu yaptı ve onlarda ortak psikolojik özellikler buldu. Kastedilen, intihara teşebbüs edenlerin yüzde 95'inde görülen özelliklerdir. Shneidman bu konuda şöyle der: "Araştırmamda, intihar edenlerin tamamında görülen özelliklerden birinin, psikolojik ihtiyaçlardan bir veya birkaçının karşılanmaması olduğunu anladım. Dolayısıyla yapısal düzeyde, ruhsal hijyenin altyapısı ve temelinin çeşitli ihtiyaçların karşılanması olduğu, ruhsal acının ve bunun sonucunda da intiharın, yoksunluktan ve bu ihtiyaçlarda hayal kırıklığı yaşanmasından kaynaklandığı söylenebilir."¹² Shneidman, hangi psikolojik ihtiyaçların intiharla doğrudan ilişkili olduğu sorusuna cevap verirken şöyle der: "Teorik bakımdan intiharın ihtiyacın içeriğiyle pek fazla ilgisi yoktur. Aksine yoksunluğun şiddeti ne kadar çoksa o ölçüde intihar ihtimali vardır."¹³

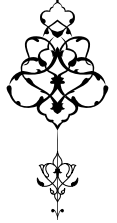
1.5. Şiddetli Hayal Kırıklığı ve Yoksunluk

Hayatta, iç veya dış engellerden kaçışın imkânsız olduğu çok sayıda durum vardır. Bazen bu durumlarda baskı öyle fazladır ki kişi iflas ettiğini hisseder. Hiçbir şey, insanın elindekini kaybetmesi, kendisini daha kudretli bir kişi veya güce mahkum ve mecbur hissetmesi kadar onu depresyona sokamaz. Seligman (1975) ve diğerlerinin araştırmaları, birey eğer kontrol edilemez durumlara defalarca maruz kalırsa "öğrenilmiş çaresizlik" olarak ifade edilen halin ortaya çıkacağını göstermiştir. Seligman ve çalışma arkadaşları öğrenilmiş çaresizlik fenomeni üzerine birçok araştırma yaptılar. Motivasyonu kaybetmeyi temel alan bu tür gözleme dayalı çalışmalar, kontrol dışı bir durumla defalarca karşılaşma sonucundaki duygusal karmaşa ve bilişsel yıkımı ortaya koymuştur. Yaşlıların yer

¹¹ Shneidman, Edwin S., *Zihn-i Hodkeşigera*, s. 13-18.

¹² A.g.e., s. 136, 137 ve 142.

¹³ A.g.e., s. 76.



değiştirmesi konusundaki araştırmalar, hayal kırıklığı ve çaresizliğin sonuçlarına ilişkin kimi reel belirtileri göstermektedir. Yaşlılar tanıdık bir çevreden aşına olmadıkları bir yere, özellikle bakım evine götürüldüklerinde olumsuz sonuçlar artmaktadır. Yaşı ilerlemiş olanları huzur evlerine veya hastanelere yerleştirmenin yolaçtığı en büyük sorunlardan biri, çevre üzerindeki kontrolü kaybetme duygusudur. Seligman, öğrenilmiş çaresizliğin depresyona temel oluşturabileceğine inanmaktadır. Çaresizlik ve hayal kırıklığının ruhsal hijyen üzerindeki etkileri alanında başkaları tarafından yapılmış birçok gözlem de şiddetli hayal kırıklığı ve öğrenilmiş çaresizlik duygusunun depresyona, aşağılık kompleksine ve umutsuzluğa vardığını ortaya koymaktadır.¹⁴

2. Çatışma¹⁵

Ruhsal hijyeni tehdit eden bir diğer etken de çatışmadır. Çatışma iki ekol, kültür, din veya iki düşünce sisteminin inançları arasında olabilir. Tıpkı karı koca, baba oğul, öğretmen öğrenci, aileler, toplumsal yapılar ve ülkeler arasında da olabileceği gibi. Bireyler arası çatışmayı bir yana bırakırsak, kavramsal olarak “psikolojik çatışma”¹⁶ olarak ifade edilen bireyin kendi iç dünyasında da çatışma vardır.

2.1. Çatışmanın Tanımı

Douglas ve Holland, çatışmayı, karşıt ve çelişik arzular arasındaki gerilimden kaynaklanan duygusal ve acılı hal olarak tanımlamışlardır. Barney ve Lehner de şöyle der: “Çatışma, bir veya birkaç karşıt eğilimin mevcut bulunmasıdır.” Sangale’a (1989) göre çatışma, iki hedef ve yoldan ya da iki karşıt motivasyondan en azından birini seçme yetersizliği sebebiyle meydana gelen olumsuz ve sancılı heyecan halidir.¹⁷

Hatta sadece belli bir hedef sözkonusu olduğunda bile ona ulaşmak için çeşitli yollar karşımıza çıkınca yine çatışmayla karşı karşıya gelebiliriz.

¹⁴ Gatchel, Robert J., Krantz, David S., *Zemine-i Revanşınası-yi Tendurusti*, dördüncü b - lüm.

¹⁵ Conflict

¹⁶ Psychological conflict

¹⁷ Margle, *Abnormal Psychology*, s. 42-43.

Bu durumda kişi sonunda hedefe varsa dahi seçim yapmak zorunda kalacağından hedefe yürürken kesinti yaşayabilecektir.

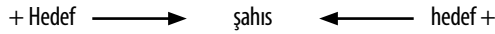
Kimi zaman iki hedef veya harici araç arasında çatışma başgösterir. İnsanın iç kriterleri ile bir motivasyonu arasında çatışma ortaya çıkar. Mesela hiçbir kural tanımaksızın cinsel ihtiyacı karşılamak ve kabul edilmiş değer ve normlarla çatışan davranışlarda bulunmak gibi.

2.2. Çatışma Modelleri

Çatışma genel bir kategorilendirmede üç çeşide ayrılabilir: Yaklaşım-yaklaşım çatışması, kaçınma-kaçınma çatışması, yaklaşım-kaçınma çatışması.

a) Yaklaşım-Yaklaşım Çatışması¹⁸

Bu çatışmada birey kendisini, gönlü hoş eden ama birbirine aykırı iki hedef veya iki seçim karşısında görür. Bu durum aşağıdaki şekilde gösterilebilir:



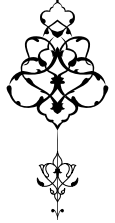
Eğer her ikisi de aynı ölçüde cazip olmazsa bu durumda çatışma meydana gelmez. Günlük hayatın birçok durumunda her birimiz çeşitli yönlerle sürükleniriz ve sonuçta onlardan birini seçip karar veremeyiz. Evleneceği sırada gönlünün iki kadından hangisini beğendiğine karar veremeyen biri evliliğini erteleyebilir, hatta cevap veremez hale gelip depresyona bile girebilir.

b) Kaçınma-Kaçınma Çatışması

Kaçınma-kaçınma¹⁹ çatışmasında birey kendisini hoşla gitmeyen iki hedef veya iki tercih karşısında görür. Bu tür çatışmada bireyin durumu aşağıdaki şekilde gösterilebilir:

¹⁸ Approach-approach conflict

¹⁹ Avoidance-avoidance



- Hedef şahıs hedef -

Mesela acı ilacı içmek istemeyen kimseye onu içmesi gerektiği tavsiye edilir. Aksi takdirde hastalığı şiddetlenecektir.

c) Yaklaşım-Kaçınma Çatışması

Bu çatışmada²⁰ birey kendisini, memnuniyet verici ve gönlü hoş eden bir hedef ile nahos bir hedef karşısında görür. Günlük hayatımızda, aşağıda gösterildiği gibi olumlu ve olumsuz enerjisi bulunan birçok durum vardır.

+

-?

Bir çatışma bir süre devam ettiğinde ve çözümü için herhangi bir yol bulunamadığında çoğunlukla psikolojik gerilim ve baskıya yolaçar, ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri yerinde kalır.

2.3. Çatışmanın Kaynakları

Çatışmanın etkenleri ve kaynaklarını iki gruba ayırmak mümkündür: Bireysel ve çevresel.

a) Bireysel Kaynaklar ve Etkenler

Çatışmanın bazı etkenleri ve kaynakları bireysel özellikler ve hususiyetlerle ilgilidir. İnsanın şahsiyetinde temel ve çekirdek bir çatışmanın varolduğuna inanç eskiden beri sözkonusudur ve çeşitli felsefelerde ve mezheplerde önemli rol oynamıştır. Aydınlık ve karanlık güç, Tanrı ve şeytan, hayır ve şer gibi şeylerin tümü insan ruhundaki temel karşıtlığın varlığına inancın delilidir. Ayet ve rivayetlerden de, insan nefsinin, akıl ve heva adında karşıt ve çatışan iki gücün savaş alanı olduğu anlaşılmaktadır.²¹ Akıl gücü, insanı hayır ve iyilik tarafına davet eden; nefsin hevası ise insanı azgınlık, günah ve ahlaki sapkınlığa çağıran güç-

²⁰ Approach-avoidance

²¹ Akıl ve hevanın çatışması veya hayır ve şerre eğilim ayetlerde ve rivayetlerde şöyle ifade edilmiştir:

tür. Dolayısıyla birçok çatışmanın zeminini bireylerin iç dünyalarındaki etkenler ve kaynaklar, arzu ve eğilimler oluşturmaktadır.

b) Çevresel Kaynaklar ve Etkenler

- Aile

Pek çok çatışmanın kökü çocuklar dönemindedir ve aile bundan etkili olan en önemli sebep sayılmaktadır. Bu yüzden çocuklar ile ebeveyn ve ailenin diğer üyeleri arasındaki sağlıklı ilişkiler ve yanlış eğitim çocuklukta çatışmanın potansiyel kaynakları kabul edilebilir. Haddinden fazla kontrol, ayrımcılık, adaletsizlik, aile ortamında zorlama, aşağılama ve küçümseme, anne babanın söz ve davranışlarındaki uyumsuzluk çocuğun psikolojisinde olumsuz etkilere yolaçar ve başkalarıyla ilişki kurarken sorunlar yaşamasına neden olur. Bu tür insanlar yetişkinlik çağlarında bile düşük seviyede kendine güvenden dolayı acı çeker ve hep başkalarının istek ve beklentilerinin kurbanı olur.

- Okul

Okul, çocuğun ahlaki kuralları, görüşleri ve diğerleriyle irtibat kurma yöntemini öğrendiği küçük bir toplumsal düzendir. Okulun uygunsuz çevresi, öğretmenlerin sıkı ve tahakküm edici tarzı, yanlış eğitim, öğretmenlerin ve okul arkadaşlarının çelişkili beklentileri çocuklarda ve gençlerde çatışmayı üreten zeminlerin etkenlerinden bir bölümü sayılmaktadır.

- İş ortamı

Yetişkin birçok kişi için iş ortamı çatışmaya zemin hazırlar. İş ortamından kaynaklanan çatışma, bireyin, daha üst makamlardaki çalışanlarla insani ilişkilerinin niteliğine, çalışma şartları ve ortamına, kişinin üstlendiği rol ve sorumluluğa bağlıdır. Araştırmacılar, bireyin rolü belirsiz olduğunda ve mesleki faaliyetinden hoşnutluk hissetmediğinde işiyle ilgili çatışmaların arttığı sonucuna varmışlardır.²²

”العقل والشهوة ضدان“ ve ”العقل صاحب جيش الحمن و الهوى قائد جيش الشيطان

و النفس متجازيته بينهما غلب كانت فى خيره“ (Amidi, Gureru'l-Hikem, h. 2099)

”وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا“ (Şems 7 ve 8).

²² Margle, S. K., *Abnormal Psychology*, s. 44-45.



- Toplumsal ve kültürel çevre

Toplumsal çevre ve kültürel değerler de çatışma için potansiyel etkenler olabilir. Toplumda çok sayıda ve sağlıklı modelin varlığı, bireylerin sapkın ve göz önündeki değerlere zıt rolleri kabul etmesine, sonuçta da çatışmaya sürüklenmesine yolaçar. Çağdaş dönemlerde kitle iletişim araçları bireylerin kültüre ve değerlerine yabancılaşmasına ve çatışmaya sürüklenmesine zemin hazırlayacak kadar güçlüdür.

Genel olarak bakıldığında ebeveyn, öğretmenler, akranlar, kültürel yapılar ve kitle iletişim araçları tarafından ortaya konan değerler ne ölçüde ideal ve beklentiye uygun norm ve değerlerle ve birbiriyle tutarsızlık içerirse çocuklar ve gençlerdeki çatışma ihtimali o ölçüde artacak ve ruh sağlığı ciddi patolojilere maruz kalacaktır.

Freud, çatışma ve onun ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisiyle ilgili araştırma yapmış ilk kişidir. Freud'a göre çatışma ve temel çelişki, çocukluk döneminde insanın karşılaşmaya şiddetle muhtaç olan içgüdüsel eğilimlerinin toplumsal normlarla ve aile tarafından dayatılan kısıtlamalarla karşılaşmasından doğar. Eğer ebeveyn yüksek beklentili veya haddinden fazla sevecen olursa çocuk büyük ihtimalla çatışmaya sürüklenerek ve bu aşamada çakılıp kalacaktır.

Kişinin ailesiyle arasındaki ilk bireysel tecrübeler, bireyin istikametini sürekli belirleyecek içsel bir şemayla sonuçlanır. Çocukluk döneminde bireyler arası çatışmalara maruz kalmış kişiler yetişkinlik çağında tecrübelerini iç dünyasındaki tasavvurlarla okuyacak biçimde çarpıtır. Mesela bireyler başkalarını güvenilmez ve reddedilecek kişiler olarak algıyorsa, güvenilmezliğin en küçük sebebiyle ve reddetmenin en ufak belirtisiyle, muhtemelen samimi olan yeni kişiyi, tıpkı küçüklükten beri tanıdıkları tüm reddedilmiş kişiler gibi algılayacaklardır. Olgulanmamış (bireyler arası çatışmalara müptela) iki kişi arasındaki ilişkiler gerçek bir diyalog olmaktan çok birbirine bağlı monologtur. Çatışmacı kişilikler kendini eksen alan bir dünyada haptistir. Diğerlerinin sadece onları hoşnut etmek için hedef kabul edildiği bir dünya. Başkalarının söylediğine cevap vermezler. Bilakis yalnızca kendi eğilimlerine cevap verirler. Birbirleriyle konuşmazlar. Aksine iç dünyalarındaki hayallere kapılarak başka bir şey olduğu tasavvur edilenle söylerler. İlettikleri mesajların, şahsın gerçek

isteğini gizlemeye yönlendirildiğine dair aşikâr bir muhtevası vardır. Bu bireyler için samimiyet veya iki kişi arasında varolan diyalog ve dürüstlük esas itibarıyla imkânsızdır. Horney'ye göre anksiyete, depresyon, çaresizlik, umutsuzluk, insanlardan uzaklaşmayı zorlayan eğilim, aşağılık duygusu, hırs, düşmanlık ve kin, hatta birçok durumda kronik hazımsızlık, şiddetli başağrısı, nefes darlığı ve başka yüzlerce tezahür, kökü aile ve okulun eğitim modellerinde ve sağlıklı toplumsal şablonlarda aranması gereken derin psikolojik çelişkilerin ve çatışmanın belirtisidir.

3. Gerginlik (Stres)

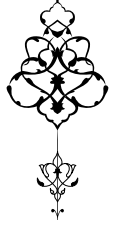
Gerginlik kavramı eski zamanlardan beri ilgi odağı olmuştur. Fakat somut ve bilimsel olarak ilk defa 1940 yılında Hans Selye tarafından psikolojinin konuları arasına sokulmuştur. Selye 1954'te stresle hastalıklar arasındaki ilişki sürecini araştırmaya koyuldu ve ondan sonra stres etkenleri, ruh sağlığını tehdit eden etkenlerden biri olarak çeşitli araştırmalarda inceleme konusu yapılmaya başlandı.

Stresin tanımı

Kişi “büyük stres altındayım” dediğinde kastedtiğinin ne olduğunu anlıyoruz. Genel olarak bu ifade onun rahatsız, sıkıntılı ve baskı altında olduğu ve gündelik meselelerin üstesinden gelemediği anlamını ifade etmektedir. Siz de kendi hayatınızda gerginlik ve stresin bazı durumlarını tecrübe etmişsinizdir. Stres psikolojide üç anlamda kullanılmıştır: Bir yaklaşıma göre stres uyarıcı güç olarak gözönünde bulundurulmuştur. Bu görüşte stres, dışarıdan bireye dayatılan, bedensel ve ruhsal rahatsızlığa yolaçan bir şeydir.

İkinci yaklaşımda stres, cevap pozisyonunda betimlenmiştir. Bu model, stresi, uyarıcı güce cevap süreci kabul eder.

Üçüncü yaklaşım, bireyin konumları idrak etmesinin niteliğine vurgu yapmakta ve stresi; birbirini karşılıklı olarak etkileyen uyarıcı güç, cevap, bireysel özellikler, değerlendirmeler, adaptasyon teknikleri gibi etkenlerin geniş şebekesiyle ilişkilendirmektedir. Bu teoriye göre pozisyonlar kendiliğinden tansiyonu düşürücü değildir. Bilakis bireyin periferik muhitin



gereklerini algılaması ile onlara cevap vermede kendi yeterliliğini değerlendirmesi arasında ortaya çıkan denge yoksunluğundan kaynaklanmış gerginliktir. Dolayısıyla sadece birey periferik muhitin isteklerine karşı koyamadığında stres ortaya çıkmaktadır.²³ Lazarus ve arkadaşları tarafından 1960'larda gerçekleştirilmiş bir dizi araştırmada bu görüş teyit edilmiştir. Bu yaklaşıma göre stres, birey ve çevre arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan koşullardır.²⁴

3.1. Strese Cevap

Cannon, stres kavramını ilk kullanan ve açıklıkla onun psikolojik ve fizyolojik bileşenlerini öneren kişiler arasındadır. Heyecanlara ilişkin araştırmasında, heyecanda önem taşıdığı görülen psikolojik ve fizyolojik güçlü bir süreci tavsif amacıyla şiddetli heyecan baskısına değinmektedir. Psikolojik baskıyı medikal sorunların potansiyel sebebi kabul etmekte ve heyecan baskısının fizyolojik patalojilere yolaçabileceğine inanmaktadır.

Stresin psikolojik ve fizyolojik etkilerini net biçimde ve bilimsel olarak inceleyen diğer bir bilgin Selye idi. Onun kırk yıllık araştırmaları stresle ilgili çalışmalarda referans kabul edilmektedir. Stresin meselesini anlatmak ve muhtelif bilim dallarından bilimadamlarının dikkatini bu konuya çekmek için çok çaba harcamıştır. Bu uğraşısında, kendi laboratuvarındakinden daha fazlasını üretmiş kapsamlı deney geçmişini biraraya getirdi.

Selye'nin bu alandaki çalışması tesadüfen başladı. Cinsel hormonları araştırırken yumurtalık dokularından alınmış maddelerin farelere enjekte edilmesinin beklenmedik üç tepki verdiğini buldu: Böbrek üstü bezlerin büyümesi, timüs bezinin daralması ve küçülmesi, yaraların kanaması.

Selye, bu değişiklik kümesine "genel adaptasyon sendromu"²⁵ adını verdi. Bu, bedeninin stresle yanyana olabilmek için gayret gösterdiği bir süreçti. Selye, kendi incelemeleri sırasında genel adaptasyon sendromunun üç aşamasını tanımladı:

²³ Stora, *Tenidegi ya İstres*, s. 15 ve 16.

²⁴ Davison, G. C. ve J. M. Nael, *Abnormal Psychology*, s. 184-185.

²⁵ General Adaptation Syndrom (GAS)

Şekil 1-6: Selye'nin genel adaptasyon sendromu şeması

1. Aşama	2. Aşama	3. Aşama
Alarm tepkisi	Direnç	Ölüm veya tükenmişlik
Yüzleşmek için seferberlik	Uyarıcı güç karşısında direnç ve ona karşı koyma	Eğer tepki doğuran uyarıcı güce direnç cevap vermezse canlı varlık ölümlü veya kesin biçimde patolojiye maruz kalır.

Birinci aşama: Alarm tepkisi. Bu aşamada bedenin birçok sistemi aktiftir. Eğer stres haddinden fazla güçlüyse adrenal faaliyetleri ve kalp-damar tepkileri artacaktır. Tıpkı binalarda duman çıktığında tehlike alarmının çalması gibi, bedenin bütün duyuları da tehlike ortadan kalkmadıkça aktiftir ve zil sesi duyulmaya devam edecektir.

İkinci aşama: Direnç. Bu aşamada beden alarm karşısında direnç göstererek fizyolojik huzur ve denge durumuna ulaşmaya çabalar. Fakat tehdit algısı ve hissi hala varolduğundan tam sükunet asla hasıl olmaz. Bunun yerine beden aktif ve motive olmuş biçimde kalır. Bu motivasyonun şiddeti, birinci aşamadaki motivasyondan daha düşük orandadır.

Üçüncü aşama: Tükenmişlik veya güçlerin çözülmesi. Gerilim yaratan uyarıcı güç uzun süre yerinde kaldığında canlı varlık geri döndürülemez psikolojik darbe tehlikesine maruz kalabilir.

Bu aşama, genel rahatsızlık, eklem iltihabı, kalp ve damar hastalıkları gibi adaptasyon hastalıklarının²⁶ başlangıcıdır.²⁷

3.2. Stresin Psikolojik ve Toplumsal Boyutları

Selye'nin teorisi sonraki çalışmalar için uygun zemini hazırladı. On-dan itibaren bugüne kadar psikolojik baskı teorisi; psikoloji, psikiyatri, fizyoloji, ruhsal hijyen ve diğer alanlardaki araştırmacıların ilgi odağı oldu. Şimdiye değin artan biçimde strese dair daha kamil bir görüş ortaya koyabilmek için onun biyolojik boyutuna psikolojik ve toplumsal değişkenler de ilave edilmiştir. Lazarus (1966) tehdide fizyolojik cevap

²⁶ Diseases of adaptation

²⁷ Taylor, S. E., *Health Psychology*, Random House, 1986, s. 147.



alanının varlığına rağmen stres kavramına psikolojik boyut ekledi. Psikolojik baskının cevabının bir bölümü olarak psikolojik mekanizmaların değişimi, stres karşısında çeşitli cevapların izahına yardım etmektedir. Kimi cevap verme modelleri bireysel farklılıklar temelinde yer almakla birlikte diğer birçok durum, gerilim yaratan uyarıcı güçler arasındaki farklılıklara göre, o gerilimde ortaya çıkan ve bireyin strese karşılık vermek için yeterliliğini oluşturan alandır.²⁸ Strese karşı koyma bahsinde bu konuyu ele alacağız.

3.3. Stresin Etkenleri

Stresin etkenleri; şartlara, pozisyonlara ve bireylerin özelliklerine bağlı olarak çok farklıdır.²⁹ Genel olarak stresin etkenleri hakkında üç temel yaklaşım vardır:

Biricisi: Lazarus ve Cohen (1977) tarafından ortaya atılan birinci yaklaşımda stresin etkenlerine ait üç katman birbirinden ayırt edilmiştir:

- **Feci olaylar**³⁰: Ani ve güçlü etkisi olan ve cevabı çağırmada hemen hemen genellikle taşıyan gerilim yaratıcı uyarıcılar vardır. Savaş, doğal belalar, atom olayları, öngörülemez ve kuvvetli tehditler genellikle bir bölgenin tüm bireylerini etkisi altına alır. Kuraklık, fırtınalar, sel, deprem ve diğer doğal belalar gerilim yaratan uyarıcılar katmanına yerleştirilebilir. Hapse atılmak, işkence ve zorunlu çalışma kamplarına sürülmek de çoğunlukla bireylerin ruh sağlığında olumsuz etkiler bırakan feci olayların biçimlerindendir. Bir olayın vuku bulması ne kadar büyük felakete yolaçıyorsa onun etkileri de o kadar derin ve kalıcı olmaktadır. İçinde ölüm ihtimali bulunan büyük bir olaydan veya kazadan canı kurtarma çıktısı, sözkonusu olayla bağlantılı bir dizi psikolojik göstergedir. Olayın tekrarlanarak hatırlanması, net fotoğraflar ve hadiseyle ilgili düşünceler oldukça sıradan koşullarda bile bireyin zihninde sürekli biçimde çağrışımlar yapar ve onun aktivitelerini etkiler. Bu tecrübeler o kadar nettir ki, olayın yolaçtığı ilk heyecanın tüm perişanlığı tekrarlanır ve çeşitli psikolojik ve bedensel etkiler üretir.

²⁸ A.g.e.

²⁹ Sheridan, C. ve Radmacher, S., *Health Psychology*, s. 149.

³⁰ Cataclysmic events

- **Kişisel stressör³¹hadiseleri:** Feci olaylar gibi, adaptasyon yeterliliğini sekteye uğratabilecek yeterli güce sahip, fakat az sayıda bireyi her zaman etkisi altına alabilen hadiselerin kategorisidir. Bu ayrım önemlidir. Hastalık, ölüm ve işini kaybetme gibi gelişmeler bu katmanda yer alır.

- **Arkaplan stressör³²hadiseleri:** Sürekliliği olup tekrarlanan ve genellikle günlük yaşamın bir bölümünü oluşturan uyarıcılar vardır. Lazarus ve Cohen (1977) stres yaratan bu grup uyarıcıları “günlük sıkıntılar”³³ olarak adlandırmışlardır. Bunlar tekrarlanırlar. Yoğunluğu düşüktür ve insan her gün onlarla yüzyüze gelir. Uzun vadede önceki uyarıcılar gibi ciddi tehlikelere yolaçabilirler. Ama ciddi tehdit kabul edilmezler. Mesela gürültücü bir komşuyla hayat bir anlığına ciddi tehdit olmayabilir; yani gürültüye maruz kalan birey onunla yaşayabilir ve tahammül gösterebilir. Fakat zaman içinde sorun birikerek ciddi tehlikelere meydan verebilir. Lazarus ve Cohen açısından stres yaratan etkenlerin tamamında ortak öge, hoşla gitmeyen sebepler neticesinde ortaya çıkıyor olmalarıdır.

İkincisi: Olumlu stres ve olumsuz stres: Bazı araştırmacılar olumlu ve hoşlanılan hadiselerin de strese neden olabildiğine inanırlar. Bu görüşe göre stres şöyle tanımlanabilir: “Uyarılma ve düzenleme gerektiren her istek ve ihtiyaç.”³⁴ Dolayısıyla evlilik, boşanmada duygusal kopuş ve çocuk sahibi olmanın her biri stresin koşullarını taşımaktadır. Bu streslerin kimisi uygunsuz ve bazıları da iyi görünmektedir. İyi stres mutluluğun kısa vadeli duygusuna yolaçmaktadır. Kötü stres ise beden ve ruhta uzun süreli tükenmişlikle sonuçlanır.

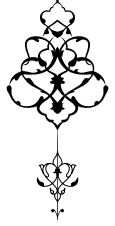
Üçüncüsü: Stresin etkenlerine dair bu üçüncü yaklaşıma göre evlilik, boşanma, işsiz kalma gibi önemli olumlu ve olumsuz olaylara ilaveten küçük ve gündelik vakalar da bedensel ve ruhsal baskılara neden olmaktadır. Bu teori uyarınca hayatın olayları esas itibarıyla stres yaratıcıdır. Çünkü yeni şartlarla tekrar tekrar adaptasyona zorlanırlar. Holmes ve Rahe (1967) yoğunlaştırılmış araştırmalar boyunca şahsi tecrübeler ve olayların ve bireylerin hayatında ortaya çıkan değişimlerin türlerini patalojiye

³¹ Personel stressors

³² Background stressors

³³ Daily hassles

³⁴ Georgia Witkin, *Nişanehâ-yi Feşar-i Revani der Merdan*, s. 33.



yolaçma oranlarına göre kategorilendiren bir şema oluşturmuşlardır. Bu olaylar; sağlık durumu, aile ilişkileri, ekonomik koşullar, eğitim ve öğretim, din ve toplumsal işlerde yaşanan değişiklikler gibi çeşitli değişimleri kapsamaktadır. Hayatın hadiseleri, eşin ölüm gibi yaşamın önemli olaylarından, tatile gitmek gibi nispeten detay olaylara kadar şiddeti gözönünde bulundurularak düzenlendi ve sıraya dizildi. Her bireye, hayatta belli bir zaman aralığı boyunca yaşanan genel değişim için bir puan verildi. Holmes ve Rahe, bireylerin hayattaki değişimlerde aldıkları yüksek puanlarla sonraki iki yıllık dönemde stresten kaynaklanan bir hastalığa yakalanma ihtimallerinin daha fazla olduğunu gördü.³⁵

3.4. Özel Konu: Stresin Kaynağı Olarak Dünya Hayatı

Dini öğretilerde görece farklı bir bakışla stresin etkenleri ele alınmıştır. Bu açıdan bakıldığında hayat ve dünya çevresi tepeden turnağa stresin kaynağıdır.³⁶ Kur'an'ın görüşüne göre insan acı içinde yaratılmıştır³⁷ ve Allah'a doğru hareketi de acıyla birliktedir.³⁸ Bazı rivayetlerde dünyadan stresin kaynağı ve psikolojki baskının sebebi olarak sözedilmiştir.³⁹ Allah insanı orada iyilik ve kötülüklerle, korku ve açlıkla, mal ve can kaybıyla, tarım ürünlerinin zarar görmesiyle imtihan etmektedir.⁴⁰ Dünyada yaşayan tüm insanlar her zaman tehdit altındadır.⁴¹ İnsan, anne rahmi-

³⁵ Kaplan, *Health and Human Behavior*, s. 111-113.

³⁶ "قال على عليه السلام الدنيا ملئية بالمصائب طامة بالنجائع والنوائب" (Amidi, *Gururul-Hikem*, c. 7, s. 34); "واعلم ان الدنيا دائر بلية يفرغ صاحبها فيها ساعة" (*Nehcu'l-Belağa*, Mektup 59).

³⁷ "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" (Beled 4).

³⁸ "يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ" (İnşıkak 6).

³⁹ "قال على عليه السلام ان الله جعل الدنيا دار بلوى" (Harrani, *Tuḥfu'l-Ukul*, s. 512); "هي دار عقوبة و زوال و فناء و بلاء نورها ظهرة عبثها كدر و غنيها فقير و صحيحها سقيم و عزيزها ذليل" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 78, s. 22).

⁴⁰ "وَلَتَبْلُوُنَّكُمْ بَشِيْعٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ" (Bakara 155).

⁴¹ "قال على عليه السلام ان الدنيا اثر بلية لم يفرغ صاحبها فيها قط ساعة" (*Nehcu'l-Belağa*, Mektup 59).

nin kapalı ve güvenli ortamından daha büyük ve stres yaratanlar etkenlerle dolu dünyaya ve aile çevresine adım atmaktadır. Dolayısıyla psikolojik baskı hayatın kapsayıcı ve kuşatıcı boyutudur ve insanlar dünyaya geldikleri andan itibaren daima bireyin hayati dengesini tehlikeye sokan tehdit edici etkenlere maruz kalmaktadır.⁴² Acı ve sıkıntı insanlığın genel fenomenleri olmakla ve dünyanın mahiyeti onlarla içiçe bulunmakla birlikte onları kabul etmek bizim için o kadar da kolay değildir. İnsanlar, acı ve sıkıntı tecrübesinden kaçınmak için oldukça geniş tedbirler geliştirmişlerdir. Bazen yatıştırıcı ve sakinleştirici ilaçlarla hayatın sorunlarından kaynaklanan acı ve sıkıntıyı azaltmaya çalışırız. Başka durumlarda ise hayatın sorunlarını düşünmekten kurtulmak için kendimizi çeşitli işlere ve meşguliyetlere veriyoruzdur. Bu uğraşı geçici bir sakinleşme sağlayabilir. Ama hayata gerçekçi bakmak daha iyidir. Hayata dair doğru bir algıyla ve onun fakirlik, hastalık, yaşlılık gibi sorunlarını tanıyarak buna karşı koymada daha fazla hazırlık yapılmış olabilir. Eğer acı ve sıkıntının varlığımızın bir bölümü olduğunu kabul edersek çaresini bulmaya ve yaşamın sorunlarının üstesinden gelmeye zemin hazırlayabiliriz.

Stres ve Hastalık

Sağlığın bozulması ve hastalıkta belirleyici bir etken olarak stresin rolü önemlidir. Stres ve hastalık arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Çalışmalar, stres ve gerginliğin pek çok hastalığın ortaya çıkması ve yayılmasında müdahil olduğunu açıkça göstermektedir.⁴³

3.5. Stresin Ruhsal Hijyene Etki Mekanizmaları

Stresin sağlığın bozulmasına ve hastalığa yolaçtığı yollar doğrudan⁴⁴ veya dolaylıdır.⁴⁵

a) Dolaylı Yollar

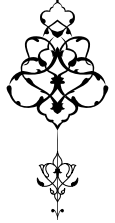
Stres davranışı etkileyebilir ve davranış da sağlığın bozulmasına veya hastalığın ağırlaşmasına yolaçabilir. Günlük kronik baskı ve stresi doğuran

⁴² Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 7, s. 286.

⁴³ Eysenck, *Psychology: A Student's Handbook*, s. 174.

⁴⁴ The direct routes

⁴⁵ The indirect routes



olaylar ve hadiseler bireyin kişisel bakıma odaklanmasını önleyebilir ve spor, uygun gıda, yeterli istirahat için yeterli fırsat bulamamasına sebep olabilir. Bundan da kötüsü, birey, psikolojik baskıya adapte olmaya gayret gösterirken, kısa vadede etkili olsa bile hiçbir şekilde sağlıklı sayılamayacak davranışlara yönelebilir. Aşırı içki içmek veya yüksek oranda şeker ve yağ içeren gıdalarla beslenmek gibi davranışlar bu durumun örnekleridir. Hijyenik davranışla ilgili araştırmalar, çok fazla stres doğuran şartlarda bireylerin hastalığa yakalanma veya sağlığın bozulması ihtimalini arttıracak biçimde davrandıklarını ortaya koymaktadır. Gözlemler, zarar görmüş kişilerin uzun süre uyku ve yemeğe özen göstermediklerini, bunun da ruhsal bozukluğun sebebi olduğunu kanıtlamaktadır.⁴⁶

Aynı şekilde stres, bedenin biyokimyasal düzeninde ruhsal hijyene etki edecek birçok değişiklik meydana getirir. Araştırmalar, stresin nörolojik değişikliklere sebep olduğunu ve canlının mevcut tepkisini üreten iç salgı bezlerinin deşarj olduğunu ortaya koymuştur. Yine kalp-damar tepkileri veya bedenin bağışıklık sisteminin işleyişi gibi.⁴⁷

Öte yandan bu fizyolojik değişiklikler, kalp koroner rahatsızlığından mide-bağırsak bozulmaları, kanser, uyum bozukluğu, kronik yorgunluk, baş ağrısı ve yüksek tansiyona kadar değişebilen birtakım hastalıklara sebep olur. Stresin, fizyolojik değişiklikler ve tıbbi hastalık yoluyla ruhsal hijyen üzerinde etkili olduğuna dair yüzlerce deney yapılmıştır.⁴⁸

Araştırmalar göstermektedir ki, stres kısa süreli olursa genellikle sorun ortaya çıkmamaktadır. Çünkü beden ondan sonra dinlenmeye fırsat bulabilmektedir. Ama eğer stres uzun süreli olursa ve birey onu kontrol edemezse beden ve ruh üzerindeki etkisi net biçimde gözlenecektir.

b) Doğrudan Yollar

Stresin anksiyete, depresyon, savunma hali, eleştiri, köşesine çekilme, hafıza zayıflığı, uykusuzluk, kâbus görme, bireyler arası olumsuz davranışlar⁴⁹ gibi bazı belirtileri ve izleri ruhsal bozukluklarda doğrudan

⁴⁶ Taylor, *Health Psychology*, s. 159.

⁴⁷ Graham, Robert B., *Revanşinasi-yi Fizyolojik*, s. 394-399.

⁴⁸ Davison, *Abnormal Psychology*, s. 191-197, 124, 125.

⁴⁹ Carr, *Abnormal Psychology*, s. 124-125.

gözlemlenebilmektedir. Stresin belirtileri yıllarca devam edebilir. Araştırmalar, nazilerin zorunlu çalışma kamplarından kurtulanların, o hadiseden elli yıl sonra bile korku ve kaygı halini taşıdıklarını göstermektedir.⁵⁰

3.6. Stresin Dengeleyicileri

Strese verilen cevabı azaltan dengeleyiciler bilişsel, karakteristik ve çevresel etkenlere ayrılmaktadır.

Stresi Dengelemede Bilişsel Etkenlerin Rolü

Lazarus'un (1991) teorisine göre bireyin stresi tecrübe edip etmemesi, stresin etkenlerini nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Tanıma, önemli bir dengeleyicidir. Dolayısıyla stresin oranı, çevreyi ne kadar tehdit edici değerlendirdiğine bağlı olmaktadır. Streste değerlendirme tarzı ve bilişsel etkenlerin rolü konusunda en kapsamlı teorilerden birini Lazarus ve mesai arkadaşları ortaya koymuştur.⁵¹

a) Lazarus'un Bilişsel Değerlendirme Modeli

Lazarus (1984) psikolojik baskıya cevap vermede bilişsel değerlendirme ve idrakin rolüne vurgu yapmaktadır. O, eğer bir durumu tehdit edici kabul etmezsek strese girmeyeceğimize inanır. Bilişsel değerlendirme, onun vesilesiyle bireylerin gerilim yaratan uyarıcıların etkilerini, sonuçlarını ve onlarla yanyana en iyi nasıl olunabileceğini inceleme konusu yapan psikolojik bir süreçtir. Lazarus ve Folkman iki yıldan fazla bir dönem boyunca stres için bilişsel değerlendirmenin önemini tanımaya temel alan bir model ortaya koydular.

Lazarus açısından stresin değerlendirilmesi üç aşamada gerçekleşmektedir:

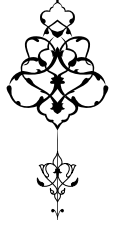
1- Temel değerlendirme⁵²

Stres doğuran olayla karşılaşmada ilk defasında sağlığımız için onun zımni anlamını değerlendirmeye çalışırız. Bu süreç temel değerlendirme

⁵⁰ Sanderson, *Health Psychology*, s. 125-127.

⁵¹ Sheridan, C. ve S. Radmacher, *Health Psychology*, s. 150.

⁵² Primary appraisal



olarak adlandırılır. Bu değerlendirmede “Bana nasıl bir etkisi var?”, “Acaba sağlığımı tehdit ediyor mu?” gibi sorulara cevap verilmektedir. Temel değerlendirme bir olay hakkında iki yargıdan biriyle sonuçlanacaktır:

- Tehdit edici olmayan değerlendirme

İlgisiz⁵³; temel değerlendirmede o mevzunun sizinle bağı bulunmadığı sonucuna varırsınız.

Tehlikesiz/olumlu⁵⁴; durumu olumlu değerlendirebilirsiniz ve sağlık için faydalı bulabilirsiniz.

- Tehdit edici değerlendirme

Sözkonusu uyarıcıyla ilgili değerlendirmemiz muhtemelen tehdit edici olabilir. Bunun da üç ekseni vardır:

Zarar/yoksunluk⁵⁵; genellikle zarar için yapılan analizin kapsamına girmiştir. Feci ve ani olaylar bireyleri böyle bir değerlendirmeye hazırlayabilir. Çünkü oldukça hızlı bir darbe meydana gelir ve bireyler daha fazla tahribatla yüzyüze gelirler.

Tehdit⁵⁶; gelecekteki tahribat veya yoksunluğu öngördüğünüz durumdadır. Tıpkı bir yer sarsıntısının her taraftan gelen haberler yoluyla bilinmesi gibi.

Meydan okuma⁵⁷; gelecekteki felaket ve tehlikelere meydan okuma değerlendirmesi dayanak yapılmamış, bilakis gerilim yaratan uyarıcının üstesinden gelme ihtimaline dayanılmıştır. Üstesinden gelme hususunda yeterliliğimize güven duyduğumuz bazı olaylar vardır. Fakat gerilim yaratan olayların marjları bizi fazlasıyla aşmaktadır. Meydan okuyarak değerlendirilen olaylar işte bu marjda yer almaktadır.⁵⁸

⁵³ Irrelevant

⁵⁴ Benign/positive

⁵⁵ Harm/loss

⁵⁶ Threat

⁵⁷ Challenge

⁵⁸ Lazarus, R. S. ve S. Folkman, *Stresses Appraisal and Coping*, s. 31-55.

2- İkincil değerlendirme⁵⁹

İkincil değerlendirme “Neyi yapabilirim?” mevzusunun incelenmesiyle bağlantılıdır. Mesela sakatlanmış bir sporcu “başa çıkma”nın⁶⁰ çeşitli tekniklerini inceleyebilir: Bir antrenörden veya timden kılavuzluk isteyebilir, özellikli tedavi teknikleriyle iyileşmek için çaba gösterebilir yahut sorunlarını unutmak için bazı oyalayıcı faaliyetlere yönelebilir.

3- Üçüncül (tekrar) değerlendirme

Temel ve ikincil değerlendirmeler birbiriyle epey irtibatlıdır. Bazı vakitler, kavramsal olarak “tekrar değerlendirme”⁶¹ adı verilmiş üçüncül bir değerlendirme de vardır. Eğer bir olayı baskıyla değerlendirdikten sonra değerlendirmemizin yanlış olduğuna dair elimize yeni bir bilgi geçerse başka bir anlayış bulabiliriz.⁶²

Lazarus ve Folkman’ın değerlendirme modeli bu alandaki birçok araştırmaya ilham verdi. Onların teorisi, kesin olarak bugüne kadar bu doğrultudaki en kapsamlı gayreti temsil etmektedir.

b) Ellis’in Değerlendirme Modeli

Değerlendirme konusunda daha yeni bir yaklaşım, Ellis’in⁶³ kendi tedavi tekniğinde akılcı-duygusal⁶⁴ tedavi adıyla gösterilmiştir. O, bireylerin tasavvur edilenden daha fazla temel değerlendirmeler üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanmaktadır. Akılcı-duygusal teoriye göre temel değerlendirme süreci üç aşamaya ayrılır (Şekil 6-2). Birinci aşama, Ellis’in aktifleştiren⁶⁵ gerçek adını verdiği hayatın bir gerçeğini kapsamaktadır. İkinci aşama, hayatın bu gerçeğin değerlendirmesidir. Bu değerlendirme inanç sistemimizden⁶⁶ kaynaklanmaktadır. Üçüncü aşama da gözönünde bulundurulan gerçeğin nasıl değerlendirildiğinin sonucu olan

⁵⁹ Secondary appraisal

⁶⁰ Coping

⁶¹ Reappraisal

⁶² Cloninger, S. C., *Perscription Dynamic and Development*, 1996, s. 269-270.

⁶³ Albert Ellis

⁶⁴ Rational-emotive behaviour therapy

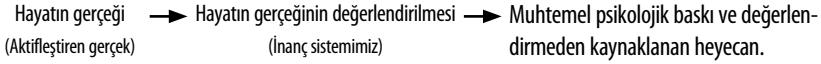
⁶⁵ Activating

⁶⁶ Belief system



duygular, heyecanlar ve muhtemel stresleri içermektedir. Başka bir ifadeyle, hayatın bir gerçeğini değerlendirdiğimiz teknik veya tarzın, heyecanlarımız ve duygularımızın üzerinde önemli etkisi vardır. Ellis açısından bir kavramın değerlendirilmesi, hayatın meydan okuyuşlarıyla yüzleşme sürecinin temelidir.

Şekil 6-2: Ellis'in teorisinde değerlendirme süreci



Değerlendirme, bireyin inanç sisteminin ürünüdür. Bu sistem, bireyin hayatıyla ilgili görüşüne dâhildir ve tecrübe ettiği olayların anlamıdır.

Bireylerin bu hususta farklı görüşleri vardır. Mesela hayatın kimi olaylarını olumlu değerlendirirler. Başka bazılarını da olumsuz ve karamsar görüşle yorumlar ve analiz ederler. Bireyler, hayatlarını mantıklı eğilimler ve sağlıklı inançlar temelinde bina ettikleri takdirde psikolojik karmaşadan uzak kalabilirler. Ellis, özellikle kişilerin felsefi görüşleri ve itikadi inançlarının rolüne vurgu yapmaktadır.⁶⁷

Kişisel Özellikler ve Stres

Stresin uyarcılarından etkilenmede önemli faktörlerden biri insanların kişilik özellikleridir. Psikologlar pek çok çalışmada, bazı kişiliklerin stres karşısında neden daha fazla zarar gördüğünü, bazılarının ise buna nasıl direndiklerini anlamaya çalışmışlardır. Araştırmacıların ulaştıkları sonuç şudur ki, kişilik özellikleri olarak kategorize edilmiş bazı özellikler ve davranışlar, kişilik ve hastalık arasındaki bağı kavramaya yardımcı olmaktadır. Kişilik ve stres arasındaki ilişkiyi anlamak için epey araştırma yapılmıştır. Burada bazılarına değineceğiz:

1- A ve B Türü Davranış Modelleri

Psikolojik baskı, kalp ve damar hastalıkları ile kişilik türü arasındaki bağlantı konusunda Freedman ve Rosenman (1974) adındaki iki

⁶⁷ Ellis, *İhsas-i Bihter, bihter şoden, bihter manden* (2), s. 105 ve 106.

bilimadamı diğerlerinden çok daha fazla çalışmışlardır. Bu araştırmalarda, stres yaratan etkenlerle karşılaşma sırasında iki tür kişilik tarif edilmiştir. A tipi kişilik ve B tipi kişilik. A tür davranış modeli üç özellik taşıır:

1) Rekabet; A türü bireyler özeleştiriyeye oldukça eğilimlidirler ve çabalarından ya da başarılarından mutluluk duymaksızın hedefe ulaşma yönünde gayret gösterirler.

2) Zamanla ilgili acelecilik; A türü bireyler saat tahminiyle sürekli kavga halindedirler. Çoğunlukla gecikmelere ve zaman israfına tahammülsüzdürler. Programları yoğundur ve birden fazla işi eşzamanlı olarak yapmaya uğraşırlar.

3) Öfke/düşmanlık; A türü bireylerde öfke veya düşmanlık kolayca kıskırtılabilir. Bu tür kişiler büyük psikolojik baskı altındadırlar. Bunun tersine B türü model daha az rekabetçilik, acelecilik ve husumet gibi özelliklerle belirginleşir. B tipi bireyler hayatın gündelik durumlarına acele etmeksizin ve oldukça sakin karşılık verirler. Hedeflerine ulaşamadıklarında bile başarısızlık hissetmezler.⁶⁸

2- Dirençli Kişilik Teorisi

Suzanne Kobasa ve Salvatore Maddi'nin teorisine göre psikolojik baskı ile kişilik arasındaki ilişki dirençlilik özelliğiyle ilgilidir. Dirençlilik, hayattaki olaylara tepki vermede bireyin kararlılığına ve kendine özgü tarzına işaret eden psikolojik bir kavramdır.⁶⁹

Dirençliliğin üç özelliği vardır:

- 1) Kontrol; hayattaki olayların akışına etki edebileceğine inanmaktır.
- 2) Sorumluluk; hayatın bir anlamı ve hedefi bulunduğuna inanmaktır.
- 3) Meydan okuma; zorlu ve takati aşan olayların doğal olduğu, hakimiyet sağlamak ve ilerlemek için fırsat yaratabileceğini düşünmektir.

Dirençlilik kavramı birçok araştırmada incelenmiştir. Bulgular, dirençli kişilerin, dünyayı tehdit edici görmemenin yanı sıra, sorun çözmenin

⁶⁸ Feshbach, *Personality*, s. 436-438.

⁶⁹ Corsini, R. J., *The Dictionary of Psychology*, s. 435.



yollarından yararlanmada strese yolaçan etkenlerle yanyana gelebilmek için kendisini etkili gördüğünü ortaya koymaktadır.

Kobasa, dirençli bireylerin stres yaratan koşullarda daha sağlıklı kalabildiklerini izah etmektedir. Ona göre bunun sebebi, bu kişilerin stres yaratan etkenlerle daha iyi biçimde yüzleşmesi ve bu hadiseler karşısında ıstırap ve ateşlenme ihtimalinin daha düşük olmasıdır. Sonuç itibariyle, doğal uyarıcılardan çıkıp stres ve hastalığa varabilen karmaşık süreç asla başgöstermeyecektir.⁷⁰

Colerick, dirençliliğin benzeri olan “dayanıklılık” ve “takat”i yetmiş, seksen yaşlarındaki bireylerde inceledi. Bu araştırmanın sonucu, dayanıklılık ve takatin ihtiyarlık yaşlarından itibaren, zorluklar ve sıkıntılar karşısında olumlu bakış sahibi olmak gibi özelliklerle birlikte stres yaratan etkenler karşısında da dengeleyici bir faktör olarak iş gördüğünü ortaya koydu.⁷¹

3- İnsicam Duygusu

Bazı araştırmacılar, bireyleri strese neden olan etkenler karşısında koruyan başka kişilik özellikleri de izah etmişlerdir. Antonovsky’ye göre stres yaratan etkenlerin en önemli dengeleyicilerinden biri de, zorunlu çalışma kamplarından kurtulanlar üzerindeki araştırmalardan elde edilen “insicam duygusu”dur.⁷² Bu kişiler yaşadıkları ürkütücü tecrübelerle rağmen bedensel ve ruhsal bakımdan sağlıklı kalabilmişlerdi. Antonovsky bu bireylerle yaptığı söyleşiler sırasında üç önemli özellik belirledi:

1. Kimi olaylar (mesleki başarısızlık, sevdiği kişinin ölümü, savaş) asla istedikleri şey değildi ama bu olayları anlayabileceklerini hissediyorlardı. Hadiseleri kendine özgü maddi güçlere göre açıklıyorlardı. Mesela mesleki başarısızlığını, ihtiyaç duyulan bilgilerden faydalanamamaya veya müdürle bağdaşamamaya bağlayarak izah ediyorlardı. Yahut savaşı siyasi güçlerin arasındaki ihtilafın sonucu görüyorlardı.

2. İnsicam duygusu taşıyan bireyler, dünyayı dizginlenebilir kabul ediyorlardı ve durumların, mantıksal bakımdan beklentiye uygun biçimde

⁷⁰ *Personality*, s. 436.

⁷¹ Sarafino, *Revanşinasi-yi Selamet*, s. 198.

⁷² Sense of concurrence

gerçekleştiğine güçlü inançları vardı. Onlar, hoşla gitmeyen durumların her halükarda hayatın içinde yaşandığını anlamışlardı. Fakat bu tecrübeleri güzelce geride bırakabilmişlerdi.

3. İnsicam duygusuna sahip bireyler hayattaki olayların bir anlamı olduğuna inanıyordu. Derin duygusal düzlemde hayata değer veriyorlardı ve inançları şuydu ki, hayatın birçok sorun ve ihtiyaç durumunda ancak onun için enerji sarfedilenler değer kazanabilirdi.⁷³

4- İçsel ve Dışsal Kontrol Mevkii

Kontrol mevkii⁷⁴ teorisine göre bazı bireyler kontrolün kaynağının kendi içlerinde olduğuna inanırlar. Halbuki başkaları (dışsalcılar) kontrolün kaynağının kendileri dışında, yani çevrede bulunduğu inancındadır. Kontrolün mevkii içsel sayan ve çevreyi kontrol edilebilir gören bireyler stres yaratan etkenler karşısında daha iyi direnç gösterebilirler. Buna mukabil kontrol yoksunluğu da stresi arttırmaktadır.⁷⁵

5- Heyecan arama

Heyecan arama da stres yaratan uyarıları dengelemede önemli bir kişilik etkeni olarak rol üstlenebilir. Heyecan arayan bireyler, direnci yüksek bireyler gibi, dünyayı daha az tehdit edici görürler ve stres yaratan uyarıcılarla güzel bir şekilde yanyana olmaya hazırdırlar. Tehlikeli sporlar buna çarpıcı bir örnektir. Tehlikeli ve baskı yaratan bu sporlarda kimi zaman insanlar yaralanır veya hatta ölürlər. Ama buna rağmen bu sporları neden yaparlar? Cevabın bir bölümü, insanların bu sporlarda heyecan peşinde olduklarıdır. Sadece özel kişiler tehlikeli sporları sevdiğinden bu sporlarda başka tür kişilik sıfatlarıyla karşılaşırız.

Araştırmacılar, tehlikeli sporlara katılan bireylerin heyecan arama kriterinde üst sıralarda yer aldığını göstermiştir.⁷⁶

⁷³ Sarafino, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 586-589.

⁷⁴ Locus of control

⁷⁵ Feshbach, *Personality*, s. 473-474.

⁷⁶ Shamus, E., ve J. Shamus, *Sport Injury*.



Toplumsal Destek

Toplumsal destek stresi dengelemede işe yarar. Toplumsal destek; diğer birey veya grupların insanlara değer verdiği işbirliği, gözetme, sevgi ve teselliye verilen isimdir.⁷⁷ Bu desteği baba, anne, dostlar, halk, doktor gibi kimseler veya toplumsal kurumlar yerine getirebilir. Toplumsal desteğin üç boyutu şöyledir:

1. Kişinin derdini paylaşma, ona özen gösterme, sevgi duyma ve ilgilenmeyi kapsayan duygusal destek.
2. Geri ödeme beklemezsizin ödünç para verme, hayatta ihtiyaç duyulan şeyleri satın alma, evin işlerini görme vs. gibi iktisadi ve pratik destek.
3. İzah etmeyi, kendini denetlemenin usulü konusunda öneri getirmeyi kapsayan bilgi desteği. Bulgular, toplumsal desteğin peşine düşmekten kaçınan kimselerin bazı hastalıklar karşısında zarar gördüğünü kanıtlamıştır.⁷⁸

Aynı şekilde bulgular göstermiştir ki toplumsal destek stresi azaltılabilir. Bir araştırmada LaRocco, House ve French mesleki stresi ve toplumsal desteği değerlendiren anketlerle iki binden fazla işçi ve memur erkeği inceledi. Toplumsal desteğin varlığı üç kaynak tarafından ölçüldü: Müdür, mesai arkadaşı ve eş, aile, dostlar. Sonuçlar, toplumsal destek ile stres arasında ters orantı olduğunu kanıtladı.⁷⁹

3.7. Din ve Bireylerin İtikadi İnançları

Şimdiye kadar dinin stresi dengeleme ve kontrol etmede dinin etkisi alanında çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir. Bulgular göstermektedir ki, dindarlık, stres karşısında engelleyici işlev görebilmektedir. Bu mevzu, hususen hayatın, hiçbir insani çözüm yolu bulunmayan kontrol edilemez vakalarında doğrulanmaktadır.⁸⁰

⁷⁷ Kaplan, R., *Health and Human Behaviour*, s. 133.

⁷⁸ A.g.e.

⁷⁹ "Social Support, Occupational Stresses and Health", *Journal of Health and Social Behaviour*, cilt 21, s. 202-218.

⁸⁰ The Psychology of Happiness.

Dindarlık, strese karşı koymada iki yolla etkilidir. Hayatı gerçekçi değerlendirme boyutu ve stres karşısında dirençli kişilik eğitimi.

a) Hayattaki Olayları Gerçekçi Değerlendirme

Olaylar hakkında, özellikle de vahim hadiselerle dair gerçekçi yorumda bulunma, stresi dengeleme ve bireyin onlara uygun tepki vermesinde dini inançlarımız oldukça etkilidir. Din, hayatın olaylarını yorumlamak için başvuru sistemidir ve bireyler ondan, varlık meselelerini anlamak, öngöründe bulunabilmek, vakaları dizginlemek ve saygınlığını korumak için yararlanır.⁸¹ Din, olayların olumlu yorumlanmasıyla streslere karşı koymada aktif ve etkin bir rol üstlenebilir.⁸²

Psikologların inancına göre bireyin hayattaki hadiseleri olumlu veya olumsuz algılaması büyük etki bırakır. Eğer birey dünyanın düzeninin adil olmadığı, ölümle hayatın son bulduğu ve bunun ötesinde bir hedef olmadığı inancındaysa, hayatın hedefi bulunduğunu düşünmeye, güçlük ve sıkıntıya uğramayı gelişme ve manevi tekamül için fırsat görmeye oranla çok fazla strese maruz kalacaktır. Lewis'in ifadesiyle ruh sağlığı, anlamlı bir felsefe ve hedefli bir yaşamı gerektirir. Sadece dinin gölgesinde mümkün bir şeydir. İyilik, adalet, aşk, sadakat, özsaygı, affetme ve saygı, düşünce ve davranışlarımıza derinlik ve anlam kazandırır.⁸³

Mütedeyyin bireyler fenomenlere gerçekçi bakar ve bu yolla fenomenlerin sırrını ve hikmetini anlarlar. Bu bireylerin, sorunlarla başetmeye ilişkin iyimser telakkisi vardır ve yapıcı hedeflerin peşindedirler. Hayat konusunda, tefekkür ve onun hayattaki fenomen ve olayları değerlendirme tarzına düzen getiren bir koordinasyon felsefesi vardır. Dinin mahiyeti ve sütunu, Allah'ın kullarının hâmisî olduğu, ihtiyaç anında ellerinden tutacağı ve her şartta onları gözetip kolladığıdır. Bu tür bir düşünce, fenomenleri değerlendirme ve psikolojik baskıya karşı koymada insanın önünü açmaktadır.

⁸¹ Newman, J. S. ve K. J. Pargman, *The Role of Religion in the Problem-Solving Process*, s. 390-403.

⁸² Bir grup yazar, *İslam ve Behdaşt-i Revani*, c. 2, s. 25.

⁸³ Rızaian, *Modiriyet-i Feşar-i Revani*, s. 235.



Strese karşı koymada İslam'ın değerlendirme modeli

Ayet ve rivayetlerden yararlanarak değerlendirme sürecini üç aşamaya ayırabiliriz:

Birinci aşama, hayatta korkunç bir olayın ortaya çıkmasıdır. Ayet ve rivayetlerde hayatın vahim olaylarına işaret için “bela” ve “musibet” gibi kelimeler kullanılmıştır.

İkinci aşama, bu vakianın değerlendirilmesidir. Bu değerlendirme bireylerin felsefi bakışaçılarından ve dünyagörüşlerinden kaynaklanmaktadır. Bireyler genellikle iki tür değerlendirme sistemi karşısında yer alır: Birinci düzey değerlendirme sistemi ve ikinci düzey değerlendirme sistemi. Birinci düzey değerlendirme sistemi, fenomenlerin zâhiri analiz ve yorumuna dayanır. Değerlendirmenin bu düzeyinde hastalık, fakirlik, işini kaybetme, eş ve çocuktan mahrumiyet gibi hadiseler olumsuz kabul edilebilir. Hiç tereddütsüz bu sorunlar insan için hoşagitmeyecek şeylerdir. Hatta huzur ve refah içinde yaşayan bireyler bile günün birinde bunları kaybetme ihtimali nedeniyle acı ve pişmanlık halinde yaşamaktadır. Bu açıdan dünya bütünüyle belaların yeridir.⁸⁴ Hayattaki olaylar da bu düzeyde olumsuz ve hoşlanılmayacak şeyler olarak değerlendirilmektedir. Bazı kimseler hayattaki olayları sadece bu düzeyde değerlendirirler.⁸⁵ Oysa değerlendirme, psikolojik mekanizmanın derinliğinde öncekinden daha fazla düzeylerine ulaşabilir ve gerçekçi biçimde yorumlayıp analiz edebilir. Bu düzeyde hayatın değişimleri, hatta fakirlik, hastalık, doğal afetler, başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları gibi olaylar da olumlu ve anlamlı olarak değerlendirilir. Şehid Mutahhari'nin ifadesiyle, varlık ve yokluk, hayat ve ölüm, beka ve fena, sağlık ve hastalık birarada ele alınır, verimli ve hedefli biçimde gözönünde bulundurulur.⁸⁶ İslam açısından hayattaki her fenomen ve olayın, değerlendirmede hesaba katılması gereken olumlu boyutları ve çıkarları vardır.⁸⁷

⁸⁴ “الدنيا دار بلية” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 33, s. 511); “انما الدنيا دار بلاء” (Kuleyni, *Kafi*, c. 8, s. 304).

⁸⁵ “يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ” (Rum 7).

⁸⁶ Mutahhari, *Mecmua-i Asar*, c. 1, s. 187.

⁸⁷ Kur'an'da çok sayıda yerde olayların birkaç boyutlu olduğuna işaret edilmiştir. Mesela: “عَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ” (Bakara 216).

Bu beyan musibetler ve güçlükler konusunda tamamen doğrulanmaktadır. Musibetlerin mayası ve hamuru, iyilik ve hayırdır. Bunun anlamı şudur ki yaratılış düzeninin bütününde asayiş ve zorlukların hepsi insanın maddi ve manevi gelişmesinin ve tekamülünün zeminini hazırlamaktadır. Bir bakış açısına göre istenmeyen şeyler olan belalar, acılar ve musibetler, daha yüksek bir bakış ve daha derin bir görüşte lütuf ve güzelliştir. Musibetler, müşkülâtlar ve hayatın stres yaratan etkenlerinden ilahi hediye⁸⁸, tekamül vesilesi⁸⁹ ve Allah'ın muhabbetinin⁹⁰ belirtisi olarak bahseden rivayetler gerçekte analizin bu düzeyine işaret etmektedir. İkinci düzeydeki değerlendirme psikolojik baskıya karşı koymada çok önemlidir. Çünkü bireyler hayatın anlamını, musibet ve zorlukların felsefe ve hedefini anladığında onlara katlanmaya daha fazla hazır olacaktır.

Üçüncü aşama, sözkonusu olayı değerlendirmenin sonucu olarak bireylerin duygularını, heyecanlarını ve ruhsal hallerini kapsamaktadır. Duygular olumlu ve olumsuz nitelik taşır. Olumlu duygulardan maksat, olayların derin ve gerçekçi değerlendirmesi sonucunda bireyde ortaya çıkan “sabır” ve “rıza” halidir. Olumsuz duygular ise “sabırsızlık” ve “öfke” gibi hallere işaret etmektedir.

İslam'ın eğitimdeki hedeflerinden biri, bireylerin başta stres yaratan olaylar olmak üzere vakaları ve olayları yorumlama türüne ve onlara bakışına daha çok derinlik kazandırmak ve bireyleri olumlu fonksiyonlarla tanıştırmaktır.

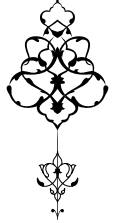
b) Stres Karşısında Dirençli Kişilik Eğitimi

Stresi dengeleme ve kontrol etmede dinin en önemli yardımı iman, takva, özsaygı, sabır ve Allah'a tevekkül sıfatını geliştirmesidir. Mümin kişinin kişiliğiyle dini bir olur. Allport ve Ross'a göre içsel dinî istikamete

⁸⁸ “المصائب منح من الله” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 260).

⁸⁹ “انه ليكون للعبد منزلة عند الله فما ينالها الا باحد فصلتين اما بذهاب ماله او ببليّة في جسد” (A.g.e., s. 257).

⁹⁰ “ان الله اذا احب عبدا غته بالبلاء غتا” (A.g.e., s. 87).



sahip bir şahıs diniyle birlikte yaşar.⁹¹ Bunun anlamı, dinin bir kişilik tipi ortaya çıkardığıdır. Rivayetlere bakıldığında bunun aklını kullanan tip olarak ifade edildiğini, karşıtına da aklını kullanmayan tip dendiğini görebiliyoruz.⁹²

İmam Sadık (a.s) , aklını kullanan/aklını kullanmayan şeklindeki iki boyutu birbirinden ayırmıştır.⁹³ Aklını kullanan/aklını kullanmayan boyutları, fonksiyonun dört türü (tefekkür, duygusal hissiyat, toplumsal davranış ve idrak) üzerinde etkili olmakta ve dış dünya ile ilişki kurmak ve hayattaki olayların analizi ve değerlendirmesi için çeşitli yolların ortaya çıkmasına aracı olmaktadır. Örnek vermek gerekirse, aklını kullanan tip, iman, takva ve tevekküle sahip olmakla hayatta dert ve musibetlerin kalbe acı vermesine müsaade etmez, tahammül ve tedbirle onlara üstünlük sağlar.

Dinin (İslam) hedefi, aklını kullanan bireyleri, derin kavrayışla ve doğru kararları vererek hayatına ve çalışmasına devam edebilmeleri için eğitmektir.

İslam açısından aklını kullanan/aklını kullanmayan ayrımı, insanın kişiliğinin tüm işlevini açıklayabilir ve bilişsel, duygusal, davranışsal olmak üzere üç parçadan oluşmuştur.⁹⁴ İmam Sadık (a.s) aklını kullanan/aklını kullanmayan tiplerinin her biri için, birbirinin karinesi olan 75 özellik saymıştır.⁹⁵

Bestani bu sıfatları dört katman halinde sıralamış ve aklını kullanan/aklını kullanmayan kategorilerinin her birinin işlevini itikadi, toplumsal, duygusal ve zihinsel boyutlarda incelemiştir.⁹⁶ Aklını kullanan/aklını kullanmayan kişilik bakış açısına uygun olarak, hayatın muhtelif sahnelerinde değersizlik ve yetersizlik duygusu yaşayan ve kötü hisseden bireyler ak-

⁹¹ Allport, G. W. ve M. J. Ross, *Personel Religious Orientation and Prejudice Social Psych -logy*, 5 (4).

⁹² Rivayetlerde “akıllı” ve “cahil” şeklinde iki kelimeye değinilmektedir. (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, s. 50).

⁹³ Kuleyni, *Kafi*, c. 1, s. 20.

⁹⁴ “قسم الله العقل ثلاثة اجزاء فمن كمل فيه كمل عقله و لم تكن فيه فلا عقل له حسن معرفة

(Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 77, s. 158) “الله, حسن الطاعة و حسن البصر على امر الله”

⁹⁵ Kuleyni, *Uşulü Kafi* (tercüme: Kemrei), c. 2, s. 58-62.

⁹⁶ Aynı yer.

lını kullanmayan kişilik tipine mensuptur. Bundan dolayı insanların stres yaratan uyarıcılar karşısında zarar görmesi, aklını kullanan/aklını kullanmayan kategorilerinin etkenlerine göre değişkendir.

Şekil 6-3: Kişilik tipleri ve onların psikolojik baskı karşısındaki tepkileri

Kişilik Tipi/İşlev	Hayattaki Olaylar	Tanırma ve Değerlendirme	Duygular
Aklını kullanan tip ve kişilik	Aktifleştiren olay	Makul itikad: Beğenilen aktifleştirici olay (nimet)	Hoşnutluğun sabır ve tahammülü
Aklını kullanmayan tip ve kişilik	Aktifleştiren olay	Makul olmayan itikad: Beğenilmeyen aktifleştirici olay (musibet)	Tahammül yoksunluğu, hayal kırıklığı, hüzün, üzüntü

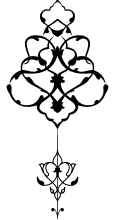
Aklını kullanan/aklını kullanmayan sıfatı, bireyin hareket tarzını veya davranış biçimini etkisi altına alır. Aklını kullanan/aklını kullanmayan bireylerin bazı kişilik özellikleri İmam Sadık'ın (a.s) rivayetinde şöyle sıralanmıştır: Üzüntüye karşılık mutluluk, umutsuzluğa karşılık ümit, öfkeye karşılık şefkat, açgözlülüğe karşılık kanaat, hırsa karşılık tevekkül, tahammülsüzlüğe karşılık sabır. Bu sıfatların mukabil anlamı vardır. Bu sıfatların ilişkisini ve mukabil stratejileri inceleyen araştırmalar bu alanda anlamlı bağlantılara ulaşmayı başardı. Gabari ve arkadaşları bir araştırmada, ümitvar olmak, sabır ve Allah'a tevekkül ile ağır koşullarda hissedilen kaygı ve stres arasında ilişki bulunduğunu anladı. Yani çetin ve ağır şartlarda yaşayan bireyler Allah'a tevekkül eder, daha sabırlı ve tahammüllü olursa strese daha fazla direnç gösterebilir.⁹⁷ Araştırmalar da stres sendromunun düşük olmasıyla bireylerin tevekkülü arasında bağ bulunduğunu tespit etmektedir.⁹⁸

3.8. Strese Karşı Koyma Teknikleri

Her birimiz stres yaratan etkenler ve değişimlerle kendine özgü biçimlerde karşılaşırız. Karşılaşmanın şekli, bireylerin psikolojik ve

⁹⁷ Bir grup yazar, *İslam ve Behdaşt-i Revan* (1) s. 12-151.

⁹⁸ Bulheri, *Endişe ve Reftar*, 2000.



biyolojik özellikleri gibi etkenlere, stresin pozisyonuna, bireyin hayatta ortaya çıkan değişimleri (stresi dengeleyen etkenleri) algılamasına bağlıdır. Burada sözkonusu süreçlerin niteliği ve bunlara karşı koymanın tanımını ele alacağız.

Karşı Koymanın Tanımı: Karşı koyma, potansiyel bakımdan zarar verici veya stres yaratıcı durumları dizginlemek (yani kontrol, tahammül, azaltma veya asgari seviyeye indirme) için gösterilen çabalar olarak tarif edilebilir. Karşı koymanın Lazarus ve Folkman'dan alıntılanan bu tanımının üç ayırt edici özelliği vardır:

- 1) Karşı koymanın somut bir çaba ve planlamayı gerektirdiğine delalet etmektedir.
- 2) Karşı koymanın sonucunun daima olumlu olacağı varsayılmaktadır.
- 3) Karşı koymanın normal zamanın dışında başgösteren bir süreç olduğu vurgulanmaktadır.

Bu özellikler karşı koymanın tanımında önemli sayılmaktadır. Çünkü bize, çeşitli pozisyonlarda hangisinin daha çok işe yarayacağını bulmak için psikolojik baskıya karşı koymanın muhtelif teknik ve stratejilerini araştırıp değerlendirme imkanı sağlamaktadır. Yazarlar, kişilik sıfatlarının, inançların veya dünyaya bakış tarzının çeşitli durumlara karşı koyma ve onlarla uzlaşma üzerinde etkisi olup olmadığını anlamaya uğraşır.⁹⁹

Karşı Koymada İki Genel Strateji: Lazarus ve Folkman, karşı koymanın iki genel şeklini belirlemiştir: Sorunu çözme yönünde çaba ve duyguları düzene sokma yönünde çaba.

“Sorun eksenli karşı koyma çabaları”¹⁰⁰ olarak da ifade edilen sorunu çözme yönünde çaba, stresin pozisyonunu değiştirme amacıyla sergilenen önleyici davranışları kapsar. Sorun eksenli strateji dışbükey¹⁰¹ veya içbükey¹⁰² olabilir. Dışbükey karşı koyma stratejileri, psikolojik baskı kaynağı olan pozisyon değişiklikleri veya başkalarının davranışları karşısında mevzilenirler. Dışbükey yüzleşme stratejileri, görüş ve ihtiyaçla-

⁹⁹ Chris, *Ru'yaruyi ba Çaleşhâ-yi Zindegi ve Fennaveri*, s. 20.

¹⁰⁰ Problem-focused coping

¹⁰¹ Outer-directed

¹⁰² Inner-directed

rımıza dair bir dizi incelemede, aynı şekilde yeni cevaplar ve maharetler geliştirmede gösterdiğimiz çabaları kapsar.

Psikoloji edebiyatında “duygu eksenli karşı koyma”¹⁰³ adı verilen, duyguları düzene sokma yönünde çaba, stres yaratan hadiselerin duygusal ve toplumsal sonuçlarını dengeleyen veya azaltan uğraşları kapsar. Duygu eksenli karşı koyma, genellikle, sevdiklerinin ölümü, sel ve deprem gibi pozisyonu değiştiremeyen olaylardan sonra kullanılır.¹⁰⁴ Bir sorun veya hadise hakkında bir şey yapabileceğinizi hissettiğinizde büyük ihtimalle sorun eksenli karşı koymadan yararlanırsınız. Ama bir sorun veya hadise kontrol alanınızın dışında görüldüğü zaman büyük ihtimalle duygu eksenli karşı koymaya başvurursunuz. Muhtemelen birçok durumda bu karşı koyma stratejilerinin sentezinden azami fayda elde edilecektir.

Strese karşı koymanın en önemli stratejileri şöyledir:

1. Bilişsel Organizasyon

Daha önce geçtiği gibi, tanıma, bireyin stresin pozisyonunu anlamasının niteliği üzerinde önemli etkisi vardır. Eğer birey işini kaybetmeyi başarısızlık görürse bundan kaynaklanan stres, muhtemelen bu algıya sahip olmadığı vakittekinden çok daha fazla olacaktır. Aynı şekilde, eğer bireyin dünya, hayat ve gelecekle ilgili kötümser bir bakışı varsa strese sürüklenme ihtimali, olumlu ve iyimser bakışa sahip olduğu zamandan daha fazladır. Dolayısıyla bireylere yardım için, uyum sağlayamamış ve sorun yaratan bilişsel modelleri değiştirmesini sağlamak üzere “bilişsel yeniden yapılandırma”¹⁰⁵ tekniğinden yararlanılır.

Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği başlangıçta başkaları (danışmanlar, terapistler) aracılığıyla uygulanır. Ama sonraları kendi yeterlilik yöntemleri formunda iradi olarak ve kendi isteğiyle gerçekleşir. Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği aşağıdaki aşamaları kapsar:

- **Mantıksız ve yanlış düşünceleri ve inançları tanıma:** Bu aşamada, bireye, mantıksız ve sağlıksız düşünceleri tanıması için yardımcı olunur.

¹⁰³ Emotional-focused coping

¹⁰⁴ Sarafino, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 574-575.

¹⁰⁵ Cognitive restructuring



Ellis şöyle der: “Heyecan bozukluğu üreten makul olmayan inançları üç başlık altında toplamak mümkündür:

- a) Nasıl olursa olsun güzel hareket etmeliyim.
- b) Başkaları bana insafli davranmak zorundadır.
- c) Hayatımda çok fazla zorluk çekmemeliyim.

Makul olmayan inançlar ve heyecan bozukluğu konusunda yapılmış araştırmalar, rahatsızlık hisseden bireylerin, zikredilen üç inanç kümesi altında yer alan makul olmayan inançlara sahip olduklarını göstermiştir. Ellis’in inancına göre “olması gerekeni düşünme”deki stresin en önemli etkeni, mutlak bağlayıcılıkları izlemek veya Karen Horney’nin ifadesiyle, “olması gerekenlerin egemenliği”dir.¹⁰⁶

- **Düşüncelerin ardından giden heyecanlı veya davranışsal cevaplar:** Bireyin düşünce tarzı “her şart altında isteklerime ulaşmalıyım ve hayat her zaman benim maksadıma uygun olmalı” şeklinde olduğunda ama öte yandan da pratikte hayatta sorunlarla karşılaştığında anksiyete, depresyon ve nefret duygusuna maruz kalır.

- **Mantıklı veya makbul düşünceleri yerleştirmek:** Bu aşamada çaba, yaratılış veya davranışta anksiyeteye yolaçmayacak uygun düşünceleri, tahrif olmuş fikirlerin yerine geçirmektir. Belirtilen örnekte birey “Her ne kadar yıl sonu sınavında başarısız olduğum için moralim çok bozuksa da, başarısız olduysam, reddedildiysem veya sorun yaşıyorsam bile bu, dünyanın sonu değil, buna dayanma gücüm var ve yine de mutlu olabilirim” diyebilir.

Bilişsel yeniden yapılandırma, dini öğretilerde de strese karşı koymanın önemli ve temel stratejisi olarak kabul edilmiştir. Buna göre anksiyete ve depresyon, çoğunlukla hayatı boşuna ve anlamsız bulma duygusu, stres yaratan durumlar karşısında dirençsizlik, yaşamsal krizler, başarısızlıktan korku ve stres etkenleri üzerinde kontrol sahibi olmamanın ürünüdür. Din ve tevhid dünyagörüşü bireylerin zihinsel yapısını geliştirerek hem sorunu çözme ve stresi önleme yönünde, hem de duyguları düzene sokma ve stres yaratan olayların olumsuz etkilerini azaltma

¹⁰⁶ Ellis, *Hiç Çiz nemi Tevaned Narahatem Koned*, s. 85.

yönünde bireylere yardımcı olur. Mesela Allah'a tevekkül, insanın hayatın vakaları ve olayları hakkındaki düşünce ve inançlarını ıslah edip yeniden yapılandırarak stresi önleyebilen dinî karşı koyuşların en önemlilerinden biridir.

2. Davranışı Islah ve Düzenleme

Davranışçılar, davranışı ıslah ve düzenlemenin strese karşı koymanın aracı olarak her zaman en iyi girişim olduğuna inanır. Bu varsayımı ispatlamak için onlarca araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda uyuşturucu madde kullanımından tutun, eşini dövmeye, beslenme bozukluğu, uykusuzluk, dini amel ve davranışlara kadar incelenmiştir. Davranışını değiştirmek isteyen kimse, başlangıçta şu anki fiilinin hoşla gitmeyen bir fiil ve stresin sebebi olduğu sonucuna varmalıdır. Davranışı ıslah etmek ve düzenlemek için her biri özel bir biçim ve forma sahip, davranışı ıslah ve tanzim modeli denilen muhtelif yollar vardır.

Davranışı ıslah ve düzenlemenin aşamaları

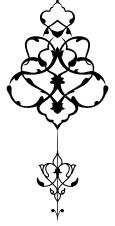
Strese karşı koymanın davranışsal teknikleri aşağıdaki aşamalardan oluşmaktadır:

a) Farkında olma; bu aşamada bazı davranışların ruh sağlığına zarar verdiği farkedilir. Bu davranışlar stres üreten alışkanlıklar olarak adlandırılabilir.

b) Değişime eğilim; birçok kişi davranışlarının ruh sağlığına zarar verdiğini anlar. Buna rağmen davranışı değiştirmek için motivasyonları yoktur. Değişime ve davranışı ıslaha eğilim duymaksızın bu davranışın ne ölçüde zarar verdiği bilindiğinde dahi değişim meydana gelmez.

c) Bilişsel yeniden yapılandırma; bu aşamada, istenmeyen davranış sergilendiği sırada düşüncelerinizi sorgular, yeni ve uygun bir çözüm yolu düşünürsünüz. Mesela sınavda kabul edilme anında kendinize, nasıl daha fazla hazırlık yaparak bir sonraki sınava katılabileceğinizi sorarsınız.

d) Yer değiştirmiş davranış; bu aşamada stresi azaltan hoş bir davranışı istenmeyen bir davranışın yerine geçiririz.



e) Değerlendirme; yer değiştirmeyi sağladıktan sonra değerlendirmeye yöneldiğinizde yeni davranışın stresi önleme ve azaltmada ne denli etkili olduğunu göreceksiniz.

Davranışçılar, istenmeyen davranışın değiştirilmesinin stresi önlemek için uygulanabilecek en iyi yöntem olduğuna ve her zaman sadece istenmeyen bir davranış veya alışkanlığa vurgu yapmak gerektiğine inanırlar.

3.9. Strese Karşı Koymada Dini Davranışların Rolü

Namaz, ibadetler, dua etmek, kutsal mekanları ziyaret gibi dini davranışlar strese karşı koymada oldukça etkilidir. Bu davranışlar umut, başkalarıyla samimiyet, heyecanın yatışması, sarsılmanın dizginlenmesi ve Allah'a yakınlaşma duygusu üreterek sorunları halletmede kişiye yardımcı olur.¹⁰⁷ Beşinci bölümde ruhsal hijyende dini davranışların etkilerini ayrıştırısıyla inceleyeceğiz. Burada da bu konulardan bazılarına değineceğiz.

Yapılmış araştırmalara göre inançlar ve dini davranışlar her bireyin hayatında önemli bir bölümü oluşturur. Bu yüzden geçtiğimiz birkaç on yılda maneviyatın önemi, her geçen gün artan bir şekilde psikologların ve ruhsal hijyen uzmanlarının dikkatini çekmiştir. Psikologlar ve psikiyatrlar günümüzde ruhsal bozuklukların tedavisinde dini davranışların önemini ve rolünü eskisinden daha fazla anlamış durumdadır. Stresi önleme ve ona karşı koymada dini davranışların etkisi de çeşitli araştırmalarda incelenmiştir ve araştırmalardan elde edilen bulgular göstermektedir ki, namaz, oruç, sabır ve azim, Allah'a tevekkül, dua, zikir, ebedi olan şeylere odaklanmak, fani ve geçici şeylerden kopmak gibi dini davranışlar ve inançların anksiyete ve depresyonla olumsuz ilişkisi; buna karşılık kendine saygı, hayattan hoşnutluk, ruhsal hijyen ve hayatın zorluklarına tahammül ile de olumlu dayanışmasını vardır.¹⁰⁸

Pargament, dinî karşı koyuş ve uyum alanında yaptığı 130 inceleme sonunda çalışmanın yüzde 34'ünün depresyon ve anksiyeteyi azaltmada

¹⁰⁷ Newman, *The Role of Religion in the Problem Solving Process*, s. 390-403.

¹⁰⁸ Sanderson, C., *Health Psychology*, s. 137.

ve bireylerin strese karşı koyma gücünün artışı dinî karşı koyuşun olumlu ve anlamlı etkisine işaret etmektedir.¹⁰⁹

West, strese karşı koymada dinî yakarıların rolünü itiraf ederek şöyle der: Dinî konuları, hayattaki stres yaratan etkenler ve sorunlar karşısında savunma olarak nasıl kullanabileceğimizi bilmeliyiz.¹¹⁰

3.10. Strese Karşı Koymada Masumların (a.s) Davranış Tarzı

Masumların (a.s) hayatı ve onların sorunlarla karşılaştıklarında sergiledikleri davranış tarzı strese karşı koymada bize çok etkili yollar göstermektedir. Onlar, sorunlarla çoğu kere herkesten daha fazla karşılaşılıyorlardı. Hayatın ağır hadiselerine teslim olmamak bir yana, aksine müteal davranışlar ve ahlaki faziletler ışığında tekamül sürecinde tüm güçlüklerden hisse çıkıyorlardı.¹¹¹ Bahsi geçen durumlara burada değineceğiz.

1. Sabır ve Tahammül

Sabır ve hoşgörü stresle başetmenin en önemli araçlarından biridir. İslami metinler incelendiğinde görülecektir ki, kendine hakim olma, sorunlarla yüzleşmede Masumların (a.s) ve peygamberlerin bariz özelliklerinden biridir. Olumsuz durumlar karşısında sabır stresi önlemektedir.¹¹² Bu açıdan en şiddetli musibetlerde Şia imamlarının tavsiyesi, tahammül-süzlükten uzak durmak ve kendine hakim olmaktır.¹¹³ Kur'an Yakub (a.s), Eyyub (a.s) ve İbrahim'in (a.s) ağır sorunlar karşısındaki sabrına işaret etmiştir. Eş, evlat, baba ve annenin ölümü gibi acılı olaylarda duyguları dışa vurma her birey için, bu cümleden olarak da din büyükleri bakımından sıradan ve insani bir durumdur. Bununla birlikte burada dikkat

¹⁰⁹ Pargament, K., *The Psychology of Religion and Coping*.

¹¹⁰ West, William, *Revan-i Dermani ve Ma'nevîyyet*, s. 86.

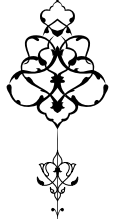
¹¹¹ Kummi, *Sefinetu'l-Bihar*, c. 1, s. 105.

¹¹² "اشرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر" (Harrani, *Tuhefu'l-Ukul*, s. 83) ve "من لم ينجح الصبر اهلكه الجزع" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 82, s. 134).

¹¹³ İmam Hüseyin'in (a.s) Aşura hadisesinde ailesine ve yaranına tavsiyesi sabırdı.

"صبرا بنى الكرام" (Saduk, *el-İtikadat fi Dini'l-İmamiyye*, s. 52);

"لا يذهبن حلمك الشيطان" (Müfid, *el-İrşad*, c. 2, s. 93).



çeken nokta, Masumların (a.s) bu zorlu hadiselerde duygu ve davranışlarını güzelce gemleyebilmesidir.

İslam Peygamberi'nin (s.a.a) oğlu İbrahim'in küçük yaşta ölümü sırasındaki tepkisi, dinin evliyasının, şiddetli duygulara rağmen kendine hâkim olmasına işaret etmektedir:

“Gözler yaşlı ve kalp mahzundur. Ama rabbimizin rızası dışında söz söylemeyiz. Ey İbrahim, biz senin için hüzünlüyüz.¹¹⁴ Eğer ölüm hak, doğru vaat ve kesin yol olmasaydı üzüntümüz bundan daha şiddetli olurdu.” Dediler ki: “Bizi ağlamaktan men mi ediyorsunuz?” Allah Rasülü (s.a.a) şöyle buyurdu: “Benim yasakladığım, kendini harap etmektir (anormal matem tepkilerine işaretler). Bu, sevgi ağlamasıdır; merhamet ve sevgisi bulunmayan kimse merhametle karşılaşmaz.”¹¹⁵

- Eşin ölümünde sabır

Eşin vefatında sabrın örneği, Ali'nin (a.s) Hz. Zehra'nın mateminde gösterdiği sabır ve tahammüldür. Hazret, Zehra'nın (s.a)) kabrinin yanında Peygamber'e (s.a.a) şöyle dedi:

“Ey Allah'ın Rasülü, seçilmiş ve tertemiz kızımdan ayrılmak sabrımın sınırlarını zorluyor ve takatimi tüketiyor... Üzüntüm daimi ve gecelerim hep uyanık.”

“Eğer sabrı emretmeseydin ve tahammülsüzlüğü yasaklamasaydın o kadar ağlardım ki göz pınarlarım kurur, hep matemde kalır ve bir an olsun üzüntüyü terketmezdim. Ama ölümü geri döndürmek mümkün değil ve onun karşısında durmaya güç yetmez.”¹¹⁶

Bu, böyle durumlarda sabrın heyecan eksenli davranmaya karşı koymanın bir türü olduğunu ve baskı doğuran etkenlerle irtibatlı heyecan cevabını kontrol etmek için kullanıldığını göstermektedir.

¹¹⁴ “العین ندمع والقلب يحزن ولا نقول الت ما يرضى ربنا وانا بك يا ابراهيم محزونون” (Ebi Davud, *Sünen*, c. 2, s. 210).

¹¹⁵ Aynı yer.

¹¹⁶ “و لولا انك امرت بالصبر و نهيت عن الجزع لانفدنا عليك ماء الشؤن و مكان الداء محاطلا و الكمد محالفا و قلالك و لكن ما لا يملك رده و لا يستطيع دفعه” (Feyzulislam, *Nehcu'l-Belağa*, Hutbe 292).

Dinin evliyası, başkalarını da sabır ve tahammüle davet etmektedir. Emirülmüminin (a.s) , çocuklarından birinin yasını tutan Eş'as'a hitaben şöyle buyurdu:

“Ey Eş'as! Eğer oğluna üzülüyorsan bu tepki tabiidir, kan bağına yaraşır bir şey. Ama eğer sabırlı davranırsan Allah her musibet için mükâfat takdir etmiştir.”¹¹⁷

İmam Sadık (a.s) şöyle buyurur: “Her bela için sabır, her nimet için şükür, her güçlük için kolaylık hazırlamamış kimse aciz ve güçsüzdür. Öyleyse evladına veya malına isabet eden her musibet ve bela sırasında sabırlı davran.”¹¹⁸

- Aile ve sevdiklerinin yasında sabır

Hız. Zeyneb (a.s) ve İmam Seccad'ın (a.s) davranışları, sevdiklerinin yasını tutarken gösterdikleri sabrın büyük örnekleridir. Kur'an-ı Kerim, müşkülata sabır ve dostların kaybına tahammülü şöyle beyan eder:

“Elbette ki sizi korku ve açlık, mallardan, canlardan ve üründen eksiltme gibi zorluklarla imtihan edeceğiz. O güçlüklerle karşı kolaylık müjdesi sabredenler içindir. Çetin ve güç bir hadiseye maruz kalanlar sabırlı davranmayı seçer ve ‘Allah'ın buyruğuna hazırız, dönüşümüz yine onadır’ der. Bu grup, ilahi selam ve lütuflara ve Allah'ın rahmetine mahsustur. Onlar, Allah'a doğru hakikate yönlendirilenlerdir.”¹¹⁹

Sorunlar ve yokluklar karşısında sabır, insanın kemal basamaklarındaki gelişimine zemin hazırlar.¹²⁰

2. İlahi Takdire Teslim Olmak

İslam'da ilahi takdire itikat ve ona teslim olmak heyecan eksenliliğe karşı koymanın en önemli stratejilerinden sayılmaktadır.¹²¹ Birey, pratikte sabırlı olması gerektiğine ilaveten inanç ve düşüncesinde de Allah'ın is-

¹¹⁷ Nehcu'l-Belağa, Hutbe 861.

¹¹⁸ Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 71, s. 94.

¹¹⁹ Bakara 155 ve 157.

¹²⁰ “ان الرجل ليكون له الدرجته عند الله تعالى لا يبلغها بعمل حتى يتلى بلاء في جسمه

فيلبغها بذلك” (Camiu'l-Adat, c. 3, s. 289)

¹²¹ Tevbe 51, Hadid 22.



teğine teslim olmalı, hatta ilahi irade karşısında en küçük bir şikayette bile bulunmamalıdır. Rivayetlerde ilahi takdire teslim olmak, Masumların (a.s) hayatın sorunları ve güçlükleriyle başederkenki davranış tarzlarından biri kabul edilmiştir.¹²² Çünkü bu inançla insanların kaderi başka durumlara da bağlı olmaktadır.

Şia imamlarının (a.s) dualarında, bireyin tüm ilahi takdirlere razı olduğunu gösteren böyle bir bilişsel halin istendiği görülmektedir. Bu dualardan birinde şöyle denmektedir:

“Allah’ım! Senden, benim için takdir ettiğin dışında bir şeyin bana ulaşmama bileceğim sâdık bir yakın talep ediyorum.”¹²³

İlahi peygamberler pek çok zorluğa maruz kalmışlar ve ilahi takdire teslim olduktan sonra nübüvvet veya imamet makamını ya da diğer makamları almaya liyakat kazanmışlardır. Kur’an-ı Kerim’de Hz. İbrahim’in (a.s) uğradığı belalar ve imtihandan bahsedilmiştir. En ünlü sınavı, oğlu İsmail’i kesmesiydi. Bunun Allah’ın emri olduğunu gördüğünde hemen kabul etti. Yine ilahi takdire teslim olmanın tam manasıyla gözlemlendiği sahnelerden biri de Kerbela hadisesidir. İmam Hüseyin (a.s) ve ailesinin başına gelen ağır ve çetin olaylar takati aşan ve tahammülü imkânsız şeylerdi. Fakat Peygamber’in Ehl-i Beyt’i (a.s) ilahi takdire teslim olarak bütün güçlüklerle tahammül gösterebildi.

3. Dua

İlahi evliyanın hayatı araştırılıp incelendiğinde onların bütün durumlarda, özellikle de hayatın çetin anlarında duaya tevessül ettikleri görülecektir. İnsanın güçlükler karşısında savunma ve tepki gücünü kaybettiği, onun karşısında acziyet ve yetersizlik hissettiği anlarda değeri ve etkisi, zorlukları bertaraf etme ve sıkıntıları gidermede karşı koymanın etkili stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır. Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“İnsanların başına belalar yağmaya ve nimetler elinden çıkmaya başladığında eğer rablerinin huzurunda samimiyet içinde ve kalpten temenniyle

¹²² Meclisi, *Biharu’l-Envar*, c. 81, s. 208.

¹²³ “یقیناً صادقاً حتى يذهب الشك عني حتى اعلم انه لن يصيبني الا ما كتب لي” (Tusi, *Tehzib*, c. 3, s. 90).

dua ederlerse Allah Teala, kaybettiklerini onlara geri çevirir, bütün müşkülât ve belaları giderir.”¹²⁴

Bu nedenle, Âdem’in yeryüzüne düşüşü, sadakatlı Yusuf’un zindana atılması, Yunus’un balığın karnında belaya uğraması gibi vakalarda dua streslere karşı koymanın önemli stratejisi olarak kullanılmıştır. Dua gerçekte müminin belalar ve sıkıntılar karşısında siperi¹²⁵, zorlu musibetlerle karşılaştığında eldeki tek vesiledir.¹²⁶ Önleyici olmak bakımından da çok sayıda rivayette, dua ederek bela dalgalarını kendimizden uzaklaştırmamız tavsiye edilmiştir.¹²⁷

Ayet ve rivayetlere göre dua, hem sorun çözme¹²⁸, hem de stres yaratan olayların duygusal sonuçlarını dengeleme ve duyguları düzene sokma¹²⁹ bakımından kullanılabilecektir.

4. Allah’a Tevekkül

Masumların (a.s) halleri araştırılıp incelendiğinde hayatın güçlüklerinde Allah’a tevekkül ettikleri görülecektir. Beşinci bölümde Allah’a tevekkülün süreç ve boyutlarını inceledik.

5. Spor

Stresi önleme ve azaltmada tesirli etkenlerden biri spordur. Araştırmalar sporun, stresle başetmede iki temel rol oynadığını göstermektedir: Birincisi, spor stres yaratan olaylardan kaynaklanan bedensel ve ruhsal yorgunluğu azaltmaktadır. İkincisi, spor, tansiyonu ve kalp atışını düşür-

¹²⁴ *Nehcu'l-Belağa*, Hutbe 178.

¹²⁵ “قال على عليه السلام الدعاء ترس المومن” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 4, s. 1095).

¹²⁶ Kummi, *Mefatihul-Cenan*, Kumeyl duasından bir bölüm.

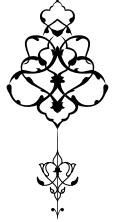
¹²⁷ “قال على عليه السلام ادفعوا امواج البلاء بالدعاء” (Meclisi, *Biharul-Envar*, c. 93, s. 300);

“ادفعوا البلاء بالدعاء فان الدعاء جنة يرد البلاء وقد بروم ابراما” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 341).

¹²⁸ “قال الصادق عليه السلام ليدفع بالدعاء الامر الذي علمه ان يدعى له فيستجب ولو ما

وقف العبد من ذلك الدعاء لاصابه منه ما يبحته من جديد الارض” (Kuleyni, a.g.e., s. 470)

¹²⁹ “من دعا بهذا الدعاء... فرج غمه و نفس كربته” (Nuri, *Müstedreku'l-Vesail*, c. 7, s. 360).



meye yaramakta ve bu yolla bireyin sağlığını günlük hayatın stres yaratan kronik olay ve uyaranlarına karşı güvence altına almaktadır.¹³⁰

Çok sayıda araştırma spor yapan bireylerin, hayatlarında anksiyete, depresyon ve stresin daha az görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar, stres ile sağlık arasındaki ilişki halkasında sporun rolünü doğru-
dan incelemeye yönelmişlerdir. Araştırmalardan biri göstermiştir ki, bedensel canlılıktan daha az nasibi olan bireyler stres koşullarında hastalığa daha yatkın olmaktadır.¹³¹ Yine bir araştırmada sporun kalp damar sağlığı üzerindeki etkisi ve ondokuz-otuz yaş arası sağlıklı erkeklerde anksiyete duygusu incelendi. Denekler tesadüfi olarak iki gruba ayrıldı. Birinci gruptaki bireyler haftada beş gün yüzme veya futbol gibi ağır sporlara yönlendirildi. İkinci grubun bireylerine ise daha hafif bir program uygulandı. Bunlar haftada iki gün badminton gibi hafif sporlar yaptılar. Her iki grup altı hafta boyunca bu programa katıldılar. Araştırmadan önce ve sonra onlardan kalp damar sağlığı ve anksiyete testi alındı. Birinci grubun bireyleri, ikinci grupla kıyaslandığında bedensel oran artışı, anksiyetenin azalması ve stres karşısında direncin artması sonucunu verdi.¹³²

Başka araştırmacılar da benzer olumlu etkilere ulaşarak düzenli sporun stresi azaltıp bireyin ruh sağlığının ilerlemesine yol açtığı kanaatine vardılar.¹³³ Araştırmalar on dakika hızlı yürümenin daha fazla enerji toplamayı sağladığını, buna karşılık sonraki iki saatte yorgunluk ve stresi azalttığını göstermektedir. Diğer çalışmalar, bir saatlik bedensel antre-
mandan sonra bireylerde stres, depresyon, öfke, yorgunluk ve duygusal karmaşanın azaldığını ve günün geriye kalanı için, hatta bazı durumlarda sonraki gün için daha fazla güç hissedileceğini ortaya koymuştur. Bu etkilerin bir bölümü diğerleriyle toplumsal etkileşimlerden kaynaklanmaktadır. Elbette bireysel sporun da stresi önleme ve azaltmada etkili olduğu açıktır.¹³⁴

¹³⁰ Sarafino, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, sl. 594.

¹³¹ Sanderson, C., *Health Psychology*, s. 137.

¹³² Sarafino, *Revanşinasi-yi Selamet*, s. 248.

¹³³ Sporun psikolojik temellerini ve onun ruh sağlığı ve psikolojinin gelişmesindeki rolünü tanımak için bkz: Matt Jarvis, *Revanşinasi-yi Verziş*, c. 1, revanşinasi-yi verziş ez teori ta amel.

¹³⁴ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 186.

6. Gevşeme

Bu yöntem Jacobson'ın araştırmalarından doğmuş ve “Ten-i Aram-sazi Gam be Gam”¹³⁵ adındaki kitabında ayrıntılı olarak izah edilmiştir. Günümüzde klinik psikoloji, davranış terapistleri ve çok sayıda ruhsal hijyen uzmanı stresi azaltma ve ona karşı koymakda bu yöntemden yararlanmaktadır. Stres, bazı önemli bedensel tepkilerle doğrudan ilişkili olduğundan gevşeme teknikleri stresi azaltmak için çok faydalı olabilir. Nitekim çeşitli yöntemlerle ondan yararlanılmaktadır. Araştırmalar, derin soluklanmayla ve bedendeki çeşitli kasların gerilimini atarak sağla-nan derin gevşemenin fazlasıyla rahatlatıcı olduğunu ortaya koymuştur.¹³⁶ Hızlı gevşeme de üç adımla (duruş, gözden geçirme, terketme) birkaç sa-niyede gerilimi düşürecektir.¹³⁷

Zihnin gevşemesi¹³⁸ de epeyce yararlı daha ileri bir aşamadır. Stres anında zihnin kontrolü ve olumsuz düşüncelerden kaçınılması oldukça hayatidir. Zihni kontrol etmek ve sakinleştirmek için en iyi yöntem odaklanma ve zihinsel yatıştırıcı fotoğraflar yaratmaktır. Tasavvurlarınız ger-çek hayatınızla bağlantılı olabilir ve her boyut daha fazla ayrıntı ve ma-nevi kavramlar içerebilir. Gevşeme halinin beden ve ruhunuza etkisi bü-yük olacaktır.¹³⁹

7. Gülmece ve Mizah

Strese karşı koymanın yöntem ve stratejilerinden bir diğeri de mi-zahıdır. Yüzyıllardır şahıslar ve düşünürler şaka ve mizahtan bir karşı koyma yöntemi olarak yararlanmıştır. Gerçekte şakacılık ve mizah, iyi-leştirici tedavi olarak bütün kültürlerde kök salmıştır. Kadim Yunanlılar-dan, günümüzdeki psikolog ve psikoterapistlere kadar tamamı gülmece ve mizaha değer vermektedir.¹⁴⁰ Birçok ilahi din ve ekolde hoş meşrep-

¹³⁵ Progressive Relaxation

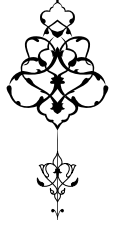
¹³⁶ Pfeiffer, Vera, *Reveşhâ-yi Kahiş-i Feşar-i Revani*, s. 87 ve Di Matteo, *Revanşinasi-yi S - lamet*, c. 1, s. 273.

¹³⁷ Roger, *Kontrol-i Feşar-i Revani-yi Çalış-i Tağvir*, s. 88.

¹³⁸ Relaxing mind

¹³⁹ West, *Revan-i Dermani ve Ma'neviyyet*, s. 165 ve 166.

¹⁴⁰ Sanderson, C., *Health Psychology*, s. 135.



lilik vurgulanmıştır.¹⁴¹ Pâk imamların (a.s) hayatında da bunun örnekleri göze çarpmaktadır.¹⁴²

Şakacılığın önemi gayet net olmakla birlikte şaka ve gülme konusundaki en yeni teori, strese karşı koymada gözetim rolü oynaması, stresin tehdit ve zararını azaltmasıdır. Olayları olumsuz değerlendiren ve zarar görmeye açık olan üzüntülü insanların tersine mutlu insanlar stresle başetmede daha güçlüdür. Cooper ve mesai arkadaşları hayatın reel olaylarının olumlu ve olumsuz duygular üzerindeki etkisini inceledi. Bu araştırmanın sonuçları, derin mizah duygusuna sahip bireylerin dikkat çekici biçimde daha iyi karakter taşıdıklarını gösterdi.¹⁴³

Martin ve Lefcourt, stresle başetmek için mizahın karşı koyuş ölçeğini oluşturdu. Onların araştırmaları da gösterdi ki bu ölçeğe göre yüksek puan alan bireyler stres yaratan filmleri izlerken daha az rahatsızlık hissediyordu. Bir sonraki araştırmada ise mizahın karşı koyuş puanlarında yüksek seviyede olanların strese cevap verirken tansiyonları düştü.

Bazı yazarlar, mizah ve gülmecenin stresi önleme ve azaltmada etkili olan mekanizmasına değinmekte; mizah ve şakanın, bireylerin içsel baskılarının sembolik anlatımı olduğuna ve büyük ölçüde hayattaki gerilimler ve hayal kırıklıklarının etkilerini önleyebildiğine inanmaktadır.¹⁴⁴

Ayet ve rivayetlerde mizah

Masumların (a.s) sözlerinden çıkan sonuç şudur ki, asık suratlı ve üzgün olmak İslam'da kınanmış, mutlu olmak övülmüştür. İslam'ın kıymetli Peygamber'i (s.a.a) ve masum imamlar (a.s) mizah yapar¹⁴⁵ ve insanları

¹⁴¹ Steinsaltz, *Seyri der Talmud*, s. 175-192.

¹⁴² Rağıb İsfahani, *el-Zeria ila Mekarimi's-Şeria*, s. 107.

¹⁴³ Cooper, H., "Social Activity and Subjective Well-being", *Personality and Individual Differences*, c. 13, s. 573-583.

¹⁴⁴ Sanderson, *Health Psychology*, s. 135-136.

¹⁴⁵ "قال رسول الله صلى الله عليه وآله اني لا مزح ولا اقول الا حقا" (Meclisi, Biharul-Envar, c. 16, s. 116).

قال على عليه السلام كان رسول الله صلى الله عليه وآله ليسو الرجل من اصحابه اذا "مغموما بالمداعبة" (Nuri, a.g.e., s. 77); Allah Rasûlünün (s.a.a) yaptığı mizahtan örnekler nakledilmiştir. Daha fazla bilgi için bkz: Feyz Kaşani el-Mehaccetu'l-Beyda, c. 5, s. 234; Nuri, *Müstedreku'l-Vesail*, c. 2, s. 76 ve 77.

buna teşvik ederdi.¹⁴⁶ Rivayetlerde mizah ve gülmecenin, ihlal edilmesi halinde istenmeyen sonuçlar doğuracak sınırları belirtilmiştir. Bazı rivayetlerde çok fazla gülmekten menedilmiş¹⁴⁷ ve abartılı gülmenin insanın kalbini kararttığı söylenmiştir.¹⁴⁸ Kimi rivayetlerde mizahın olumsuz sonuç ve etkilerine de işaret edilmiş; ondan, insanın itibar ve değerini aşağı çeken bir şey olarak sözedilmiştir.¹⁴⁹ Müminlerin Emiri Ali (a.s) gereksiz ve yersiz şakayı insanın aklını tehdit eden etken kabul etmiştir.¹⁵⁰

4. Ahlak Kriterlerinden Sapma ve Günah

Beşinci bölümde geçtiği gibi ruh sağlığının bileşenlerinden biri normal ahlakıdır. İslam açısından dinin kanunlarına uygun davranmak normaldir, buna uygun davranmamak ise anormal sayılmaktadır. Bu durumda ruh sağlığı için tehlike arzeden etkenlerden biri de dinî kriterlerden sapma, yahut daha net bir ifadeyle “günah”a bulaşmaktır. Ruh sağlığı günahı uzak durarak sağlandığından günahın tanımı ve türlerini tanımak bu süreci kolaylaştıracaktır. Dolayısıyla ilkin günah kavramını ve onunla ilgili diğer kavramları tarif edeceğiz. Daha sonra da günah türlerini kategorilere ayıracak ve onun ruh sağlığı üzerindeki rolünü ele alacağız.

4.1. Günahın Tanımı

Günahın en basit tanımı, Allah'ın buyruğuna aykırı her türlü davranıştır.¹⁵¹ Ayet ve rivayetlerde günah muhtelif kelimelerle zikredilmiştir. Bunların

¹⁴⁶ “عن الصادق عليه السلام كيف مداعب بعضكم بعضا. قلت قليل. قال فلا تفعلوا فان المدعبة من حسن الخلق وانك لتدخل بها السرور على اخيك. ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يداعب الرجل يريد ان يسره” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 8, s. 48)

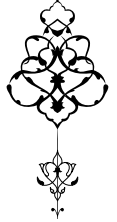
¹⁴⁷ “عن الكاظم عليه السلام ان الله يبغض الضحاک من غير عجب” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 78, s. 309).

¹⁴⁸ “و هي تميت القلب” (Kummi, *Müstedreku Sefineti'l-Bihar*, c. 6, dahhak maddesi).

¹⁴⁹ “قال الصادق عليه السلام اياك و المزاح فانه يذهب هيبة الجل و ماء وجهه” (Nuri, *Müstedreku'l-Vesail*, c. 2, s. 77); “كثرة المزاح تذهب بماء الوجه” (Saduk, *Emaliyyu Saduk*, s. 323).

¹⁵⁰ *Nehcu'l-Belağa* (Subhi Salih), Hikmet 450.

¹⁵¹ İbn Manzur, *Lisanu'l-Arab*, c. 1, s. 389; Ferahidi, *Kitabu'l-Ayn*, c. 8, s. 190.



bazıları şunlardır: Zenb¹⁵², masiyet¹⁵³, cünah¹⁵⁴, ism¹⁵⁵, cürm¹⁵⁶, seyyie¹⁵⁷, hatia¹⁵⁸, fısk¹⁵⁹, fesad¹⁶⁰, habis¹⁶¹, şer¹⁶², vizr¹⁶³, lümlem¹⁶⁴, hıms¹⁶⁵, münker¹⁶⁶, fücür¹⁶⁷, hubt¹⁶⁸, fahişe¹⁶⁹, usret¹⁷⁰, ayb¹⁷¹, cerire¹⁷². Zikredilen kelimeler üzerinde dikkatlice durulduğunda anlamları ve kullanım yerleri bakımından birbirlerine çok yakın oldukları ve her birinin adeta günahın bir yönünü açıkladığı görülecektir.

4.2. Günahın Türleri

Günahın çeşitli türleri vardır ve günah muhtelif türlerinin nasıl ortaya çıktığı ve devam ettiğini açıklamak için bu zeminde iki temel kategori mevcuttur.

a) Büyük ve küçük günahlar: Tüm günahlar çirkin olmakla birlikte içlerinden bazıları daha çirkindir ve bu açıdan günahlar bir tasnife göre büyük günahlar (kebire) ve küçük günahlar (sağire) olarak ikiye ayrılmışlardır.¹⁷³ Kur'an'da şöyle denmiştir: “Eğer büyük günahlardan kaçınırsanız küçük günahlarınızı (seyyie) örteriz ve sizi güzel bir yere yerleştiririz.”¹⁷⁴ Bu ifadeden günahların iki grup olduğu sonucu çıkmak-

¹⁵² En'am 6; Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 323.

¹⁵³ Taha 121; Kuleyni, *Nehcu'l-Belağa*, s. 415.

¹⁵⁴ Mümtetine 10; Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 23, s. 224.

¹⁵⁵ Bakara 219; Kuleyni, *Kafi*, c. 6, s. 402.

¹⁵⁶ Zuhuf 74, Araf 40; Amidi, *Gureru'l-Hikem*, s. 455.

¹⁵⁷ Gafir 40, Bakara 81.

¹⁵⁸ İsra 31, Nisa 92.

¹⁵⁹ Kehf 50, Tevbe 96.

¹⁶⁰ Bakara 60, 205.

¹⁶¹ A'raf 58, En'am 37.

¹⁶² Yusuf 77, Âl-i İmran 180.

¹⁶³ Nahl 25, Taha 100.

¹⁶⁴ Necm 32.

¹⁶⁵ Vakıa 46.

¹⁶⁶ Kehf 74.

¹⁶⁷ İnfitar 14, Nuh 27.

¹⁶⁸ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 2, s. 84.

¹⁶⁹ Kuleyni, *el-Kafi*, c. 8, s. 242.

¹⁷⁰ A.g.e., c. 7, s. 5.

¹⁷¹ A.g.e., c. 2, s. 147; c. 3, s. 108, 460.

¹⁷² *Sahife-i Seccadiye*, s. 72.

¹⁷³ Kehf 49, Nisa 48.

¹⁷⁴ “إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُدْخَلًا كَرِيمًا” (Nisa 31).

tadır. Kur'an'ın "kebire" adını verdiği bir grup ve "sağire" veya "seyyie" adını verdiği diğer grup.

Çok sayıda tefsir, bir günahın büyük veya küçük olması hakkında kriterler beyan etmiştir. Kimileri, Allah'ın, işlenmesi halinde azap ihtarında bulunduğu günahı büyük kabul etmiştir. Kimileri de Allah'ın dünyada ceza öngördüğü günahı büyük saymıştır. Bu alanda başka tefsirler de vardır. Ama yaygın görüşlerden birine göre büyük günahlar en azından aşağıdaki kriterlerden birini taşımalıdır:

- a) Hakkında cehennem ateşi ihtar edilmiş günahlar.
- b) Allah'ın şiddetle yasakladıkları.
- c) Akıl büyük günah olduğuna hükmettikleri.
- d) Akli veya nakli delilin, o günahın diğer bazı kebir günahlardan daha büyük olduğuna delil oluşturdukları.
- e) Mütedeyyinler nezdinde büyük sayılan her günah.
- f) Masum imamlar (a.s) tarafından büyük günah olduğu açıklanmış olanlar.¹⁷⁵

Bazı günahlar hiç tereddütsüz büyük sayılmaktadır. Mesela Allah'a şirk koşmak ayet ve rivayetlerde en büyük günah kabul edilmiştir.¹⁷⁶

Allah'ın rahmetinden umut kesmek, Allah'a şirk koştuktan sonra en büyük günah olarak gösterilmiştir. Çünkü Allah şöyle buyurmaktadır: "Kafirlerden başka hiçkimse Allah'ın rahmetinden umutsuz olmaz."¹⁷⁷ Bir sonraki basamakta diğer günahlar şöyle sıralanmıştır:

Allah'ın hesaba çekmeyeceğinden emin olmak¹⁷⁸, bir kişiyi kasden öldürmek¹⁷⁹, yetim malını yemek¹⁸⁰, faiz yemek¹⁸¹, yalan yere yemin et-

¹⁷⁵ Humeyni, Ruhullah, *Tahriru'l-Vesile*, c. 1, s. 274.

¹⁷⁶ Maide 72.

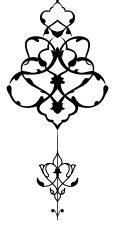
¹⁷⁷ "لَا يَنَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ" (Yusuf 87).

¹⁷⁸ "فَلَا يَأْمُرُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْخَاسِرُونَ" (A'raf 99).

¹⁷⁹ "وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَدًّا فَجَزَاءُ جَهَنَّمَ خَالِدًا فِيهَا" (Nisa 93).

¹⁸⁰ "إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا" (Nisa 10).

¹⁸¹ "الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ" (Bakara 275).



mek¹⁸², zina¹⁸³, vacip zekatı vermemek¹⁸⁴, içki içmek¹⁸⁵, namaz ve diğer vacipleri terketmek¹⁸⁶, ahde vefasızlık ve sıla-i rahimi kesmek¹⁸⁷. Bazıları bu listeyi yetmiş kadar çıkarmaktadır.¹⁸⁸ Fakat genellikle insanın duygu ve davranışlarıyla ilgili olan küçük günahlar çok fazladır.

b) Zâhiri ve bâtuni günahlar: Dini öğretilerde günahlarla ilgili görülen bir diğer kategorilendirme, günahların zâhiri ve bâtuni olarak ayrılmasıdır.¹⁸⁹ Zâhiri ve bâtuni günahların çok fazla ortak yönü vardır. Bununla birlikte zâhiri günahlar, harici yönü bulunan ve gözlemlenebilen günahlara verilen isimdir. Mesela hırsızlık, giybet, yalan, kötülük ve küfretmek, başkalarının kusurunu araştırmak, namahreme bakmak, boş söze kulak vermek, Müslümana hakaret ve eziyet etmek. Dolayısıyla bir tür Allah'a itaatsizlik olan aşikar davranışların tamamı zâhiri günahlardan sayılmaktadır. Buna mukabil, Allah'a şirk koşmak, küfür, nifak ve suizan gibi içe dönük yönü bulunan davranışlar bâtuni günah telakki edilmektedir. Aynı şekilde onlara "gizli günah"¹⁹⁰ da denmektedir.¹⁹¹

Başkaları tarafından gözlemlenebilen aşikar günahların aksine bâtuni ve gizli günahlara ulaşmak ancak bireyin kişisel raporuyla mümkündür. Bununla birlikte bâtuni günahlar, tıpkı aşikar günahlar gibi dikkatlice tarif edildiğinde gözlemlenebilir ve ölçülebilir özellikler haline gelir. Dolayısıyla şirk, imansızlık, küfür, haset, ucub (kendini beğenmişlik), cimrilik, riya, bencillik ve tekebbür, tamahkarlık, dünyaperestlik, Allah'ı anmaktan gafil olmak -bâtuni günahların parçası ve ahlaki hastalıklar kabul edilirler- davranış düzeyinde de kendini gösterir.

¹⁸² "الَّذِينَ يَشْتَرُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَأَيْمَانِهِمْ ثَمَنًا قَلِيلًا أُولَٰئِكَ لَا خَلَاقَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ" Âl-i İmran 77).

¹⁸³ "وَمَنْ يَفْعَلْ ذَٰلِكَ يَلْقَ أَثَامًا يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَانًا" (Furkan 68 ve 69).

¹⁸⁴ Tevbe 36.

¹⁸⁵ "قال رسول الله صلى الله عليه وآله جعلت الذنوب كلها في بيت وجعل مفتاحها شرب الخمر" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 77, s. 47).

¹⁸⁶ Meryem 59.

¹⁸⁷ Ra'd 25.

¹⁸⁸ Destgayb, *Günahan-i Kebire*, c. 2, s. 429.

¹⁸⁹ "وَذَرُوا ظَاهِرَ الْإِثْمِ وَبَاطِنَهُ" (En'am 120).

¹⁹⁰ Covert guilt

¹⁹¹ Müderrisi, *Tefsir-i Hidayet*, c. 3, s. 175.

4.3. Günahların Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Ayet ve rivayetlerden çıkan sonuç şudur ki, ister iyi, ister kötü olsun insanın yapıp ettiklerinin ruhsal hijyen üzerinde etkileri vardır. Beğenilen davranış ruhsal hijyenin gelişmesine sebep olmaktadır.¹⁹² Uygunsuz ve kınanmış davranışlar ruh sağlığını bozmaktadır.¹⁹³ Bu genel kurala göre rivayetlerde günahattan hastalık ve dert¹⁹⁴, ruh sağlığını tehlikeye atan şey olarak sözedilmiştir. Ali (a.s) şöyle buyurur:

“Hiçbir şey günah kadar kalbi fesada uğratmaz.”¹⁹⁵

İnsanın kalbi fitraten sağlıklıdır. Hoşa gitmeyen bir davranış (günah) sergilendiğinde kalbe bir karaltı ve nefse bir noksanlık sızar. Zamanla kişinin ruh sağlığı zayıflar, nihayet günah karanlığı psikolojik atmosferi tamamen kaplar. İmam Bakır (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Her kulun kalbinde beyaz bir nokta vardır. Günah işlediğinde orada siyah bir nokta belirir. Eğer tevbe ederse o siyahlık bertaraf olur. Eğer tekrar günaha düşer ve bunda devam ederse kalbin siyahlığı artar, o kadar ki kalbin tüm beyazlığını örter. Beyazlık örtüldüğünde ise böyle bir kalp asla iyiliğe dönemeyecektir.”¹⁹⁶

Bu rivayet net biçimde günahın ruhsal hijyeni etkileme sürecine değinmektedir. Ayet ve rivayetlerden yararlanarak günahın ruhsal hijyen üzerinde etki bırakma sürecini ve aşamalarını belirleyebiliriz. Tüm günahlar, ister az ister çok olsun, ruhsal hijyen üzerinde olumsuz etkiye yolaçar.

Günaha yönelmenin çok önemli etkenlerden biri onu küçük görmektir. Günahı küçümseyen kişi onu işlemeye cüret eder ve günaha girdiğinde de günah işlediğinin farkında olmaz. Sonuç itibarıyla o günahı

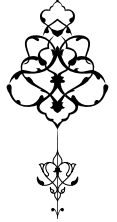
¹⁹² “مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً” (Nahl 97).

¹⁹³ “كَأَلَّا بَلَّ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ” (Mutaffifin 14).

¹⁹⁴ “الذنوب داء” (Mizanu'l-Hikme, c. 2, s. 1880).

¹⁹⁵ “ما من شيء افسد للقلب من خطيئة” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 73, s. 384).

¹⁹⁶ “ما من عبد الا و فى قلبه نكتة بيضاء فاذا اذنب ذنبا خرج فى النكتة نكتة سوداء، فان تاب ذهب ذلك السواد وان تمادى فى الذنوب زاد ذلك السواد حتى يغطى البياض فاذا تغطى البياض لم يرجع صاحبه الى خير ابدا” (A.g.e., c. 73, s. 332)



işlemeye davet eder ve günahı her işlediğinde de ruh sağlığı tehlikeyle yüzyüze gelir.

İnsan özerk bir varlık olarak günahı görmezden gelebilir. Ama asla onun olumsuz etkilerinden kurtulamaz. Bir insan dinî değer ve normları ne ölçüde ayaklar altına alırsa o oranda kendisini kronik biçimde muhtemel zararların hedefi haline getirir. Müminlerin Emiri (a.s) günahı küçük görme tehlikesinin bir başka boyutuna değinerek şöyle buyurmaktadır:

“Günahından emin olma. Belki de sana onun yüzünden azap edilecektir.”¹⁹⁷

Bu sebeptendir ki en küçük bir günah bile ruhsal hijyen üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır.

4.4. Küçük Günahlar ve Ruhsal Hijyen

Her günahın vazedilmiş ve gerçek etkisi vardır. Günah ne oranda küçük olursa olsun yine de Allah’a itaatsizlik büyük bir şeydir ve ruhsal zararlarla sonuçlanır.¹⁹⁸ Bazen günahlar bireyler için öylesine sıradanlaşır ki çoğunlukla onun günah olduğundan bile habersizdirler. Ayet ve rivayetlerden, küçük günahların da farkına varmaksızın ruh sağlığımızı ömrümüzün sonuna dek etkisi altına aldığı sonucu çıkmaktadır.¹⁹⁹ Bu nedenle ayet ve rivayetlerde hiçbir günahın küçük görülmemesi ve hatta Allah’ın buyruğuna aykırı en küçük bir davranıştan bile kaçınmamız tavsiye edilmiştir.²⁰⁰

4.5. Günahta İsrar

Daha önce geçtiği gibi, her günahın vazedilmiş bir etkisi vardır. Fakat günah işlemekte ısrar, bireyin bir kez işlediği durumlarla mukayese edildiğinde (sürenin uzunluğu nedeniyle) daha fazla zarara yolaçacaktır. Günahın tekrarlanması ruhsal sistemde daha derin düzeylere nüfuz edebilir

¹⁹⁷ Nehcu’l-Belağa, Hutbe 140.

¹⁹⁸ “أشد الذنوب ما استخف به صاحبه” (Biharu’l-Envar, c. 67, s. 364).

¹⁹⁹ “اعظم الذنوب عند هم ذنب صغر عند صاحبه” (Muhammedi Reyşehri, Mizanu’l-Hikme, c. 3, s. 452).

²⁰⁰ “اياكم و المحقرات من الذنوب” (Meclisi, Biharu’l-Envar, c. 73, s. 364).

ve zaman içerisinde bireyin kişilik sıfatlarına dönüşebilir. Bu nedenle rivayetlerde, günahın çokluğunun bedensel ve ruhsal bozuklukların daha fazla ortaya çıkmasına sebep olduğu konusuna değinilmiştir.²⁰¹

Dolayısıyla günahın çokluğunun ruhsal bozuklukla elele olduğu ihtimalini gözönünde bulundurmak lazımdır.²⁰² Buna ilaveten, hayatın zorlukları ve belaları dikkat çekici oranda çok günahkâr bireylerin yakasına yapışmış haldedir.²⁰³

4.6. Gunahtan Kaynaklanan Ruhsal-Davranışsal Bozukluklar

Bu bahiste günahın tüm psikolojik tezahürleri ele alınamayacaksa da kutsal metinlerin ve dini öğretilerin bildirdiğine göre günahın hayatın bütün boyutlarına nüfuzu sözkonusudur ve ruhsal bozuklukların oldukça farklı alanlarının ortak yönüdür. Dini öğretilerde, tıpkı psikoloji ve psikiyatride olduğu gibi günahın belirti, semptom ve sonuçları açıklanmıştır. Bu yüzden geçici olarak, gınahtan kaynaklanan ruhsal-davranışsal bozuklukları ve kimi belirtileri inceleyeceğiz. Ayet ve rivayetlere göre, bireyin ruh sağlığını tehlikeyle karşı karşıya getiren günahın en önemli etkileri ve sonuçları şöyledir:

1. İnsanın Çehresinin Değişmesi

Günahın psikolojik hallerinin kimisi bireyin bedensel²⁰⁴ durumunda görünür. Bundan dolayı bir karaciğer hastalığının cilt, yüz, göz rengi, tansiyon vs. türünden çeşitli belirtiler taşıması gibi günahın etkileri ve izleri de günaha bulaşan kişinin dış görünümü ve davranışında görülebilir.

Çehrenin hali, bedensel durum, makyaj ve kıyafet türü bireyin ruhsal hallerini tarif eder. Eğer davranışı ve pratiği anormalse çehresi, günahkarlığının etkilerini anlatacak kadar karmakarışıktır.²⁰⁵ Günahkarları

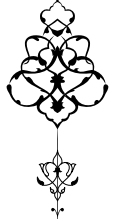
²⁰¹ “الذنوب كلها شديدة و اشدها ما نبت عليه اللحم” (Kuleyni, *Usulü Kafi*, c. 2, s. 270).

²⁰² Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 70, s. 321; Kuleyni, *Usulü Kafi*, c. 2, s. 268.

²⁰³ “وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا” (Taha 124).

²⁰⁴ Posture

²⁰⁵ “يُعْرِفُ الْمُجْرِمُونَ بِسِيمَاهُمْ” (Rahman 41).



bedensel hallerinden ve çehrelerindeki hallerden teşhis Kur'an'da beyan edilmiştir. Kur'an'ın teşhis kriterlerine göre müminler simaları açık ve nurani; mücrimlerininki ise kapalı ve pusludur. Öyle ki, adeta karanlık bir bulut üstlerini örtmüş gibidir.²⁰⁶

2. Bedensel Hastalıklar

Günahın etkileri fizyolojik hallerde bedensel hastalıklar biçiminde ortaya çıkabilir. Bazı durumlarda günahla ilgili semptomlar kalp çarpıntısı, boğaz kuruması, el ve ayakların titremesi, terleme²⁰⁷, gözyaşı bezlerinin çalışmasında bozukluğu içerir. Hayatta yaygın biçimde başgösteren muhtelif bedensel hastalıklar gerçekte bireylerin işlediği günahların sonuçlarıdır.

İmam Sadık (a.s) şöyle buyurur: “Günahın sonucunda olmayan hiçbir kan alma (ateş ve hastalık nedeniyle), hiçbir ayak rahatsızlığı, hiçbir başağrısı veya hastalık yoktur.”²⁰⁸

Ali de (a.s) şöyle buyurmaktadır: “Hiçbir hastalık ve dert, günahın sonucu olmaksızın zuhur etmez.”²⁰⁹

Bu rivayetlerden anlaşıldığı üzere günahın olumsuz etkilerinden biri de bedensel hastalıktır.

3. Uyku Bozukluğu

Uyku bozukluğu, günahın bir başka sonucudur. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurur:

“Günahkar kötü uyku belasına yakalanır.”²¹⁰

4. Toplumsal Davranışta Bozukluk

Günahkar bireylerde toplumsal davranış zarar görür. Bu bireyler toplumsal yasaları çiğneyebilir veya başkalarıyla karşılaşmada ve iletişimde

²⁰⁶ “وَوُجُوهٌ يُّؤْمِنُ عَلَيْهَا غَبْرَةٌ تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ أُولَٰئِكَ هُمُ الْكَافِرَةُ الْفَجْرَةُ” (Abese 40-42).

²⁰⁷ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 81, s. 192; c. 67, s. 242; Saduk, *Sevabu'l-A'mal*, s. 229.

²⁰⁸ Kuleyni, *el-Kafi*, c. 2, s. 269.

²⁰⁹ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 73, s. 350.

²¹⁰ “لِيَتَهَوَّلَ عَلَيْهِ فِي مَنَامِهِ” (Saduk, *Emali*, s. 404).

insani ahlaki gözardı edebilir. Toplumsal anormalliklerin birçoğu günah-tan ortaya çıkmış fenomendir. Dolayısıyla günahın toplumsal sonuçları, davranışların geniş bir spektrumunu kapsar.

Günah sayılan ve toplumun bireyleri arasında kin ve nefret oluşma-sına yolaçan sağlıklı bazı toplumsal davranışlar şunlardır: Dedikodu, başkalarını aşağılama ve onlara eziyet, gıybet ve töhmet, sövğu ve yakı-şksız sözler, ahde ve anlaşmaya vefa göstermeme, muhtaçlara yardım et-meme, toplumda güvensizlik oluşturma, düşmanca davranış.

5. İnsanın Makam ve Konumunun Düşmesi

Günah ve Allah'ın buyruklarına karşı hata, insanın makam ve ko-numunu aşağı çeker. İslam açısından, günah ve masiyetten uzak duran birinin değeri ve saygınlığı çok yüksektir. Buna mukabil, günah işleyen ve hayatında ilahi sınır ve hükümlere riayet etmeyen kişi değersizlik his-sedecektir. Rivayetler açık biçimde, günahkar kişinin saygınlık ve konu-munun aşağı çekildiği ve [insanların nezdinde] rezil olduğu konusuna değinilmiştir.²¹¹

6. Dert ve Acı

Anksiyete, depresyon ve psikolojik rahatsızlıklar insanın hayatında günahın asli sonuçlarından biridir.²¹² Bazı durumlarda dert, acı ve üzüntü günahkarın hayatında öyle baskın hale gelir ki artık hiçbir şeyden haz almaz olur.²¹³

7. Uygunsuz Bilgi İşleme

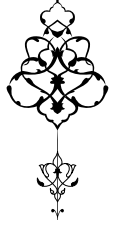
Günah işleyen kişiler düşünce bozukluğuna maruz kalırlar. Dini öğ-retilere göre günahlar insanı küfre yöneltir²¹⁴ ve küfürde günahları şid-detlendiren bir şeydir. Küfür, Allah'ın rububiyetini inkar demektir. Bi-reyler bu halde ne bir Tanrının varlığına, ne cennete, ne de cehenneme

²¹¹ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 70, s. 321.

²¹² A.g.e., c. 68, s. 146.

²¹³ "وَمَنْ أَغْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا" (Taha 124).

²¹⁴ "ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ أَصَاؤُوا الشُّوْأَى أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ" (Rum 10).



inanırlar.²¹⁵ Küfür, olumsuz belirtilerinden belli olur. Hz. Ali (a.s) günahı şu dört temele dayalı görmüştür: Fasıklık, aşırılık, kuşku ve şüphe.²¹⁶ Bunların her birinin kendine ait detayları vardır. Fasıklık bozukluğunun kapsamında cefa, taş kalplilik, gaflet ve başıbozukluk vardır. Aşırılık, görüşte zorbalık, fikir çatışması, düşünce sapkınlığı ve bölücülük gibi halleri içermektedir. Kuşku, dünya süsleriyle mutluluk, boş işlerle kendini oyalama, hakkı batıla bulama ve egoizmi kapsar.

Düşünce Bozukluklarının Cetveli

Fasıklık	Cefa	Hakkı küçümseme, akıllılara düşmanlık, gınahta ısrar.
	Taş kalplilik	hakkı unutmak, zannı takip etmek, şeytana itaat etmek.
Aşırılık	Gaflet	Sapkınlık, uzak ve ulaşılmaz arzular beslemek.
	Başıbozukluk	Ahkama ve ilahi hükümlere sırt çevirmek.
	Görüşte zorbalık	Herşeyde haddinden fazla dikkat ve derinlik.
	Fikir çatışması	Hak (din) karşısında inatçılık.
	Düşünce ayrılığı	İyiliği çirkin, kötülüğü güzel görmek.
Kuşku	Kuşkuculuk	Dini hakikat, mesele ve konulara düşmanlık ve hakla (din) mücadele.
	Hayal görme	Haktan korkmak.
	Vehim	Hak karşısında kararsızlık.
	Tereddüt	
	Cehalet karşısında teslimiyet	
Şüphe	Dünya süsüyle mutluluk	Cahillik ve onun ehli karşısında teslimiyet.
	Boş işlerle gönlünü hoş etmek	
	Hakkı batıla bulamak	
	Egoizm	

(İktibas: Kuleyni, *Usul-ü Kafi*, Deaimu'l-Kufr, c. 4, s. 130)

²¹⁵ Casiye 24.

²¹⁶ Metinde “fisk, guluv, şek, şübhe” (Çev.)

Bilişsel işlevde görülen bozukluk günahın bariz özelliğidir. Rivayetlerdeki tipolojiye göre günahkar kişilerde unutkanlık görülmektedir.²¹⁷ Günahkarlarda düşünce akımı, artık hakikati belirleyemeyecek ölçüde sapmıştır.²¹⁸ Allah Kur'an'da, kalbin günah nedeniyle basiretini kaybettiği bazı durumları bildirmektedir.²¹⁹ Teşhiste bozukluk meydana getiren konulardan biri de faiz meselesidir. Faiz ile meşru alışveriş arasında pek çok fark vardır. Faiz yiyenler, temyiz kabiliyetini kaybederek bilişsel önyargıyla meşru muamelelerin de faiz ve faizli işlemler gibi olduğunu söylerler.²²⁰

“Günah, hakkı olduğu gibi belirlemeyi önler ve nefisle hak arasında perde oluşturur.”²²¹ Bu şartlarda insan hak ve batılı, çirkin ve güzeli, iyi ve kötüyü ayırt edemez. Yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

“Nefsani heveslerini ve kalbinden geçen arzuları ilah edinmiş, sapkınlaşmış ve Allah'ın da kulağını ve kalbini mühürlediği, gözlerine de perde çektiği kişiyi görmedin mi? Küfürleri nedeniyle Allah kalplerine mühür vurmuştur.”²²²

“Allah kalplerine mühür vurmuştur, aynı şekilde kulaklarına da. Gözlerine ise perde inmiştir ve onlar için büyük bir azap vardır.”²²³

Günah sonucunda başlardaki gözler kör olmaz elbette. Sinelerde yer alan kalpler kör olur.²²⁴ Bundan dolayı günahlar insanın “teşhis duygusu”na, idrak ve görüşüne etkide bulunur ve nihayet iş öyle bir noktaya varır ki gözü vardır ama adeta görmez, kulağı vardır, ama adeta işitmez ve ruh

²¹⁷ “ان العبد ليذنب الذنب فينسى به العلم الذي كان قد علمه” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 72, s. 377).

²¹⁸ “كَذَلِكَ نَطْبَعُ عَلَى قُلُوبِ الْمُعْتَدِينَ” (Tevbe 87); “وَطْبَعُ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ” (Yunus 74).

²¹⁹ Muhammed (s.a.a)) 16.

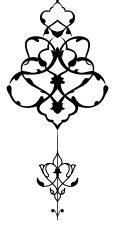
²²⁰ “ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا” (Bakara 275).

²²¹ Tabatabai, el-Mizan, c. 20, s. 324.

²²² “أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً” (Casiye 23)

²²³ Gafir 35.

²²⁴ Nahl 108.



sağlığının göstergelerinden biri olan teşhis duygusu ve temyiz gücü günahın etkisiyle ortadan kalkar.²²⁵

8. Kalbin Katılaşması

Günahın sonuçlarından biri de kalbin katılaşmasıdır. Yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

“Kalpleriniz bu olaydan [masiyet] sonra katılaştı, tıpkı bir taş gibi, hatta daha da katı. Çünkü nice taşlar vardır ki yarılr da içinden nehirler akar. Kimisi de çatlar ve oradan su fışkırır. Bazıları da Allah korkusundan [dağın zirvesinden] aşağı yuvarlanır [ama sizin kalpleriniz (günah nedeniyle) Allah korkusuyla çarpar, ne de bilgi ve insani duyguların kaynağı olur]. Allah yaptıklarınızdan habersiz değildir.”²²⁶

Bu ayette Allah katılaşmış kalpleri ve günaha sürüklenmiş insanları dağlık yerlerdeki sert taşlara benzetmektedir. İnsanın ayetlerden etkilenmemesi ve duyguların soluklaşması günah sonucunda ortaya çıkan ruhsal bozukluğun belirtisidir. İnsan hak düşküner ve insani duygularla donanmıştır. Başkalarının acısı ve rahatsızlığından huzursuz olur ve asla günahı meşrulaştırmaz. Fakat zaman içinde birkaç kez günah işlediğinde sonraki aşamalarda günah işlediğine pişmanlık hissetmemekle kalmaz, hatta bundan memnun bile olabilir. Kur'an'a göre kalbin katılaşması günahın kaynaklanan ruhsal bir bozukluktur. Allah şöyle buyurmaktadır:

“Allah'ın zikri karşısında kalbi kaskatı olanların vay haline. Bunlar, apaçık bir sapıklık içindedirler.”²²⁷

9. Kişiliğin Başkalaşması

Günah, kişiliğin başkalaşmasına bile yolaçabilir. Günahlar, bireylerin kişilik özelliklerinin tamamen değişmesine sebep olabilir.²²⁸ İmam Bakır (a.s) insanların kalbini, kişilik sınıflarına benzer biçimde üç gruba ayırmıştır:

²²⁵ Mekarım Şirazi ve diğerleri, *Tefsir-i Numune*, c. 11, s. 420.

²²⁶ Bakara 74.

²²⁷ “فَوَيْلٌ لِلنَّفَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أَوْلَيْكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ” (Zümer 22).

²²⁸ “فَيَصِيرُ اعْلَاهُ اسْفَلَهُ” (Kuleyni, *el-Kafi*, c. 2, s. 2118).

1) İçinde hiçbir hayır ve iyilik bulunmayan tepetakla olmuş kalp. Bu, kafirin kalbidir.

2) Üzerinde siyah bir nokta bulunan, iyilik ve kötülüğün birbirine karıştığı, sonunda birinin diğerine üstün geleceği kalp.

3) Açık ve ferah olan, üzerinde ışığı kıyamet gününe kadar sönmeyecek parlak lambalar barındıran kalp. Bu, müminin kalbidir.²²⁹

Belki bu rivayetten, muhtelif kişilik tiplerine ilişkin ruhsal hijyen çıkartılabilir. Günah davranış bireylerde ne ölçüde fazlaysa ruh sağlığının o kadar zarar gördüğünün belirtisidir.

4.7. Günahı Önleme Yolları

Günahın ruhsal hijyen üzerinde bir hayli olumsuz etkisi bulunduğu açıklığa kavuşmuş oldu. Ruh sağlığından tam anlamıyla yararlanmak isteyenler birinci adımda günaha yakın olmaktan kaçınmalıdırlar. Nitekim Yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

“Bunlar Allah’ın sınırlarıdır (yasak hudut). Öyleyse oraya yaklaşmayın.”²³⁰

Bu aslında bir tür korunmadır. Başka bir yerde şöyle ifade edilmiştir:

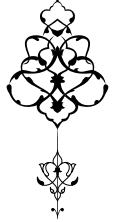
“Zinaya yaklaşmayın [yani günaha girme, namahremle birarada oturma gibi şehveti kısırtacak eylem ve davranışlardan kaçın]. Çünkü o, çirkin bir iştir ve yanlış yoldur.”²³¹

Ayet ve rivayetlerde ruhsal hijyeni temin için zikredilmiş ikinci yol tevbedir. Tevbe, gerçekte ir tür tedavi ve ruh sağlığını geri kazanmanın yoludur. Eğer insan günaha bulaşmışsa Allah’ın rahmetinden umut kesmemelidir. Allah günahkarlara geri dönme yolunu açık tutmakta ve onlardan, tevbeyle ruhlarını günah kirinden temizlemelerini

²²⁹ “القلوب ثلاثة قلب منكوش لا يسعى شيئا من الخير و هو قلب الكافر , و قلب فيه نكتة سواد فالخير و الشرفيه يحتلجان فإيهما كانت منه غلب عليه , و قلب مفتوح فيه مصابيح تزهو و لا يطفأ نوره الى يوم القيامة و هو قلب المؤمن “ (a.g.e., s. 423)

²³⁰ “تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا” (Bakara 187).

²³¹ İsra 32.



istemektedir²³² (ve tevbe yolunu kullarına açık tutması Allah'ın büyük lütuflarından biridir. Eğer tevbe gerçek anlamda olursa Allah tarafından kesinlikle kabul edilecek ve birey tekrar ruh sağlığını geri kazanacaktır). Tevbe ikinci dereceden korunma uygulamasıdır. İmam Bakır (a.s) şöyle buyurur:

“Günahtan tevbe eden, hiç günah işlememiş kimse gibidir.”²³³

Araştırmalar ve tarihsel bilgiler göstermektedir ki birçok kimse tevbe ederek ruh sağlığını geri kazanmayı başarmıştır. Arnaut bir araştırmada, tevbenin ruh sağlığında yararlı ve işlevsel olduğunu ortaya koymuştur. Onun çalışması içerik analizi yönteminden yararlanarak, tarihsel belge ve dayanaklar temelinde gerçekleşmişti.²³⁴

4.8. Günah Duygusu Destekleyici mi, Önleyici mi?

Günah Duygusunun Tanımı ve Hakikati

Günahla bağlantılı olarak kullanılan bir diğer kavram da “günah duygusu”dur. Yani ahlaki kurallarda hata yapmanın sonucunda kişide oluşan hal. Hepimiz hayatımızda, bizde günah duygusu oluşturan bir davranışta bulunmuşuzdur. Mesela birilerine doğru bilgi vermemiş ve bu yüzden doğru çözüm yolunu bulamamalarına yolaçmış olabiliriz. Yahut dostlarımızdan biri hakkında kusur işlemişizdir. Aynı şekilde dini vazifelerimizi terketmemiz nedeniyle günah duygusuna kapılabiliriz. Bireyler geçmişte yaptıkları hataları sürekli zihinlerinde taşıyabilir ya da asla affedilmeyecek bir günah veya cinayet işlediklerini düşünebilirler. Bütün bu durumlarda günah duygusu, dini yasalar kümesine veya o toplumun ahlak ve norm sistemine aykırı bir iş yapıldığına delalet eder.

²³² “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ” (Tahrim 8); “قَالَ رَسُولُ اللَّهِ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ الدُّنُوبُ الاسْتِغْفَارُ” (Nur 31). “وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا” (Hürr Amuli, Vesailu’ş-Şia, c. 11, s. 354).

²³³ “التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ” (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 335).

²³⁴ Arnaut, Kitabu’t-Tevvabin.

Günah Duygusu Hakkında Psikologların Analizi

Psikologlar günah duygusunun çeşitli yönlerden açıklamışlardır. Freud, günah duygusunun, ebeveynin cinsel dürtülerin ortaya çıkışı ve çocukların saldırganlığı karşısında getirdiği kısıtlamalardan kaynaklandığına inanır. Ona göre güçlü, sıkı ve önleyici vicdana veya süper egoya sahip bireyler, günah duygusunu, daha az sakınmaya dayalı ahlaki stratejiler kümesine sahip bireylerden daha şiddetli tecrübe ederler.

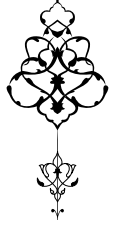
Erikson (1959) günah duygusunu insan gelişiminin adapte olamama tarzı olarak not eder. Erikson'a göre günah duygusu, daha çok çocuğun faaliyetleri ve fantezileri karşısında ebeveynin tepkisi ve davranış tarzıyla ilişkilidir. Eğer çocuğu uyarır ve bu girişimleri engellerse çocuk bu yeni denemelerinin uygunsuz ve kötü olduğunu hissedecek, sonuçta da günah duygusuna kapılacaktır. Günah duygusu kalıcı olacak ve bütün faaliyetlerini güdüleyerek onu hayatı boyunca etkisi altına alacaktır.²³⁵

Toplumsal öğrenme teorilerine uygun olarak günah duygusunun kökü toplumsal iletişimde, özellikle de aileyle olan ilişkidir. Bu teorisyenler, ebeveyninin uygunsuz davranışlarının günah duygusunun öğrenilmesine sebep olduğunu söylemektedir. Ebeveyn, karşı çıktığını açığa vurduğu ve çocuğun davranışını onaylamadığında çocuk günaha girdiğini düşünecek ve artık bundan sonra ne zaman benzer bir davranış sergilese bu olumsuz duyguyu otomatiğe bağlı olarak çağırması olacaktır. Bu analizde günah duygusu bilişsel hiçbir öge içermemektedir. Yalnızca olumsuz duygu koşul kabul edilmiştir.²³⁶

Bilişsel teorisyenler günah duygusunun bilinçli bir süreç olduğuna ve bireyin davranışlarını değerlendirip derinlemesine düşünmesi sonucunda önceden belirlenmiş değerler ve normlardan bazılarını ulaşmayı başaramadığını anlaması üzerine başgösterdiğine inanmaktadır. Ellis (1991), değerlendirme ile günah duygusu arasındaki bağı analiz ettikten sonra inanç sistemi varsayımını formüleştirdi. Araştırmalarında, günah duygusunun olması gerekeni düşünmenin sonucu veya Horney'nin ifadesiyle "olması gerekenlerin egemenliği" olduğu neticesine vardı. Birey bir yandan "İyi işler yapmalıyım, aksi takdirde beceriksiz biri olurum" deyip

²³⁵ Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 320.

²³⁶ Franken, *Engizeş ve Heyecan*, s. 50.



öte yandan arzu ettiği gibi davranamazsa günah duygusuna sürüklenir.²³⁷ Günah duygusunda göze çarpan farklılıklara rağmen pek çok psikolog günah duygusunun tüm olumsuz heyecanlar gibi ruh sağlığını bozduğunu kabul etmişlerdir.

Beck ve Seligman, çalışmalarında, günahattan kaynaklanan olumsuz duygu ile depresyon arasındaki ilişkiyi tespit ettiler.²³⁸ Lindenfield, günah duygusunu ruh sağlığını tehdit eden etkenlerden biri saymıştır ve sonsuz ahlaki sınırların esneyebildiği ve geleneksel modellerin çoğunun anlamını yitirdiği koşullarda günah duygusunu önleyecek yeteneklere muhtaç olduğumuza inanmaktadır.²³⁹ Çünkü kendini kusurlu görmek, aslında potansiyel gücümüzü azaltır. Eğer kendimizi kusurlu görür ve hep günah duygusu taşırsak sonuçta kötülük hissi bizi ele geçirir ve doğru yönde, sorun çözme ve günaha karşı koyma sınırlarına girmemize engel olur.

Kimileri günah duygusunu daha derin düzeyde analiz etmekte ve günah duygusunun asıl köklerini bulmak için “olması gerekenler”e bakmayı önermektedir. Yani herhangi bir işi yapmanız gerektiğine, mesela daima ve her koşulda başkalarına saygı göstermek lazım geldiğine karar verdiğinizde bir tek durumda bile kural ihlali yaptıysanız günah duygusuna kapılırsınız. Bu bakımdan, olması gerekeni düşünmekten ve mutlak inançlardan vazgeçilmesi tavsiye edilmiştir. Ellis, çeşitli ifadelerle değer odaklı ve mutlakiyetçi düşünceleri eleştirmiş teorisyonlerden biridir. Ellis’in bu alanda kullandığı modellerden biri de, koşula bağlı olmayan kendini kabullenme karşısında koşula bağlı kendini kabullenme kavramıdır.

Koşula bağlı kendini kabullenmenin anlamı, iyi bir iş yaptığınız ve başkaları tarafından onaylandığınızda kendinizi kabullenmenizdir. Koşula bağlı kendini kabullenmede kötü bir iş yaparsanız günah duygusuna kapılırsınız. İyi bir iş yaptığınızda ise bu kez gelecekte hataya düşmekten korkarsınız ve sonuç itibarıyla günah duygusu yine yakanıza yapışır. O halde koşula bağlı kendini kabullenmenin günah duygusuyla bağı vardır. Koşula bağlı olmayan kendini kabullenme, yani iyi veya kötü kriterine bakmaksızın ve başkalarının onaylaması veya reddetmesini gözardı

²³⁷ Ellis, *Hiççiz nemi Tevaned Narahatem Koned, Are Hiççiz*, s. 85.

²³⁸ Franken, *Engizeş ve Heyecan*, s. 55.

²³⁹ Lindenfield, *Hal-i Berter*, s. 119-123.

ederek kendinizi kabullenirsiniz. Elbette ki koşula bağlı olmayan kendini kabullenmede de yapıp ettiklerinizi değerlendirirsiniz. Yapıp ettiklerinizle hoşnutluk yaratacak bir hayatı nasıl kurabileceğinizi ve diğerleriyle birarada nasıl yaşayabileceğinizi anlamaya çalışırsınız. Hatta belki ürettikleriniz için üst düzeyde ölçütlere sahip olabilirsiniz. Aynı şekilde başkalarının onayı alabilmek için de. Fakat yalnızca bu kriterleri tercih eder ve onlardan mutlak gereklilik oluşturmazsınız. Yine kişiliğinizi bu kriterleri temel alarak ölçmezsiniz. Siz, ister iyi işler yapın, ister kötü, her halükarda varlığınızı kabul ediyor olmaktadır.

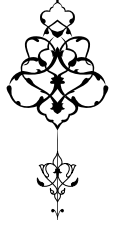
Eğer koşula bağlı olmayan kendini kabullenmeyi kesin olarak seçerseniz artık bundan sonra kendinizi hoş gitmeyen davranışlar nedeniyle pek o kadar huzursuz hissetmezsiniz.²⁴⁰ Ayrıca diğerlerini de kendiniz gibi koşullu olmayan biçimde, yani iyi ve kötü davranışlarıyla birlikte kabullenirsiniz.

Psikoterapistlerin çoğu “olması gerekeni düşünme”nin hususen ahlaki boyutlarda günah duygusuna yolaçtığına vurgu yapmaktadırlar. Bu nedenle olması gerekeni düşünmenin her türünü ruhsal hijyende zararlı görürler. Bununla birlikte her türlü günah duygusunun istenmeyen bir durum olduğu ve ruhsal hijyen için tehdit edici bulunduğu konusunda tereddütler vardır. Anlaşılan o ki, günah duygusu da, kaygı ve hatta üzüntü gibi durumlara benzer biçimde, normal veya hastalıklı günah duygusu olabilir. Şimdi bu iki çeşit günah duygusunu incelemeye başlayabiliriz.

Normal Günah Duygusu

Ahlakın önemli boyutlarından biri, her toplumda sosyal normlara uygun davranmaktır. Öte yandan her dinde, davranışsal muhalefetin günah sayıldığı birtakım kurallar vardır. Kişinin ahlakındaki önemli gösterge, ahlaki normlara uygun davranmadığı takdirde günah duygusunun ortaya çıkmasıdır. Bu, bireyin hataya düştüğü esnadaki duygularıyla ilgili bir durumdur ve ahlakın önemli boyutlardan biri olarak gözönünde bulundurulmuştur. Bireyin iç dünyasında bir kriterin varoluğunun

²⁴⁰ Ellis, *İhsas-i Bihter, Bihter Şoden, Bihter Manden*, s. 42-50.



göstergesi olan günah duygusu, bireylerin ahlaki gelişiminde önemli rol oynayan karakteristik ahlaki davranış için uygun bir uyarıcı sayılabilir.²⁴¹ Bu nedenle sözkonusu duyguyu nevrozun konularından ayırt ederken en önemli karakteristik, ahlaki bir eylemi terkettikten sonra veya ahlaka aykırı bir davranışı yaparken günah duygusunun ortaya çıkmasıdır. Buna göre bireyde günah duygusunun belirmesi eğer aykırı bir davranış sergilemediği halde ve hiç yoktan kendini suçlu gördüğü için oluyorsa bu, marazi kabul edilmektedir. Ahlaki davranışı terkettikten sonra veya ahlaka aykırı bir davranışta bulunulduğunda ortaya çıkan günah duygusu hiç tereddütsüz bireyin ruhsal ve ahlaki sağlığının göstergesidir. Kur'an'da da bu mesele ayrıntılı değerlendirilmiştir.²⁴²

Bu duygunun bireyin ruhsal hijyeni için yararlı işlevleri olmasına ilaveten, birinci nokta, bireyin kendi hatasının farkında olmasıdır. Buna mukabil, eğer kişi, kendi hatasıyla ilgili olarak kayıtsız davranıyorsa veya diğer savunma mekanizmalarını kullanarak yaptığını umursamıyor ya da tevil ediyorsa bir tür hastalıklı davranışa yakalandığı söylenebilir.

İkincisi, farkında vardıktan sonra oluşan günah duygusunun sonucu, Allah'tan affedilme ve bağışlanma talebidir.²⁴³ Bu durum, bireyin Allah'la daha kapsamlı irtibat kurmasına yolaçar ve bu ilişkiden huzur, hoşnutluk ve umut gibi olumlu duygular edinir. Allah'ın tevbe edeni sevdiğinin söylenmesi²⁴⁴, hata işlemiş bireyin mutlu olmasına ve olumlu hissetmesine zemin hazırlanmasıdır.

Üçüncü etki, bireyin psikolojik halini ve davranışını ıslah etmeye gayret göstermesi, duygularını ve gelecekteki davranışlarını dizginlemeye çabalamasıdır.

Nihayet dördüncü tesir, kendisi ve başkalarıyla ilgili olarak ortaya çıkan sorunları telafidir. Böylece kişi, başkalarıyla geçmişte yaşadığı sorunları halletmekle kalmaz, gelecekte de diğerleriyle daha hoşnut edecek bir

²⁴¹ Kerimi, *Merahil-i Şeklgiri-yi Ahlak der Kudek*, s. 69.

²⁴² Günahıtan kaçınanlar anlatılırken şöyle geçmektedir: “Çirkin bir iş yaptıklarında veya kendilerine zulmettiklerinde Allah'ı hatırlar ve günahları için bağışlanma dilerler.” (Âl-i İmran 135).

²⁴³ “وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ” (Hud 3).

²⁴⁴ “إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ” (Bakar 222).

bağ kurabilir. Ahlaki bir hatadan sonra bireyde günah duygusunun meydana gelmemesi, bireyi, zikredilen bütün meziyetlerden mahrum bırakır ve onu, büyük yanlışlıkların tuzağına düşürür. İslami metinlerde insanların küçük günahları işlemekten sakındırılması, bireyin günaha ve onu telafi etmeye olan kayıtsızlığını önleyecek şeydir.²⁴⁵

Kur'an, böyle koşullarda günah duygusunun belirmesini ıslah için başlangıç kabul etmiş²⁴⁶ ve çeşitli yerlerde buna işaret etmiştir. Mesela Hz. Adem (a.s) ve eşinde²⁴⁷ yasak meyveyi yemenin ve cennetten çıkarılmanın sonucunda günah duygusunun ortaya çıktığına, Yusuf'un (a.s) kardeşlerinde, onu kuyuya attuktan²⁴⁸ yıllar sonraki günah duygusuna, Kıptilerden biriyle yaşadığı kavgadan sonra Hz. Musa'nın (a.s) günah duygusuna, Firavun'un sarayındaki büyücülerin Allah'ın peygamberine büyüyle karşı çıktıkları için²⁴⁹ yaşadıkları günah duygusuna, Hz. Davud'un (a.s) acele yargıda bulunduktan²⁵⁰ sonraki günah duygusuna, Sebe kraliçesinin, geçmişteki uygunsuz tarzının farkına vardıktan²⁵¹ sonraki günah duygusuna Kur'an'da değinilmiş ve bütün bu durumlar, bireylerin ıslah ve gelişim için bir başlangıç kabul edilmiştir.

Hastalıklı Günah Duygusu

Eğer günah duygusu ahlaki bir kusur işlemeksizin ortaya çıkarsa hiç tereddütsüz marazi ve anormaldir. Öyle anlaşıyor ki birçok kişinin günah duygusundan anladığı, onun bu türüdür.²⁵²

Buna ek olarak, ahlaki bir kusur işledikten sonra bile birey eğer şiddetli ve aşırı günah duygusuna sürüklenirse yahut hissiyatı haddinden fazla uzun sürer ve kendisini çok fazla kınarsa; ya da günah duygusu bireyde umutsuzluk, donukluk ve engelleme sonuçları doğurursa bu duygu

²⁴⁵ “ایاکم و المحقرات من الذنوب” (Kuleyni, *Usulü Kafi*, c. 2, s. 287 ve 288).

²⁴⁶ Örnek olarak şu ayetler bu kapsamda değerlendirilebilir: Maide 39, En'am 54, Taha 82, Nahl 119, Furkan 70.

²⁴⁷ A'raf 23.

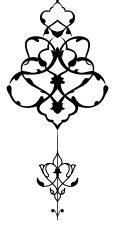
²⁴⁸ Yusuf 91 ve 97.

²⁴⁹ Taha 73, Şuara 51.

²⁵⁰ Sad 25.

²⁵¹ Neml 44.

²⁵² Örneğin “Azad, Zindegi-yi bedun-i İhsas-i Günah” kitabının algısı böyle bir durumdur.



anormaldir ve ruh sağlığına zarar verir. Bu dört duruma ilaveten İslami metinlerden beşinci bir durum daha çıkmaktadır.

Beşinci durum; inkârla karşılama, hatalarının farkında olmama ve hatayı telafi etmenin imkânsız olduğu bir zamanda ortaya günah duygusunun ortaya çıkmasıdır.

Eğer birey ahlaki bir hataya sürüklenir, bu sebeple kendisine ve başkalarına ciddi zararlar verir ve uzun bir süre sonra farkında olmama ve inkâr halinden çıkarsa artık ölüme yakın olduğu veya telafi fırsatının ortadan kalktığı bu durumda günah duygusunun bir faydası yoktur. Bu duygu hiç kuşku yok hastalıktır ve anormaldir. Kur'an-ı Kerim, Fira-vun konusunda²⁵³ ve doğru yolu izlemeyenler hakkında²⁵⁴ bu yararsız duyguya değinmektedir.

Anormal günah duygusunun ortaya çıkmasına yolaçan bazı çevre-sel şartlar şunlardır:

1. Bireyin, çok fazla tenkit yönelten ve bir hata işlendiğinde oldukça sert ve kınayıcı davranan bir ebeveyne ya da eğitimciye sahip olması.²⁵⁵
2. Eğitimcilerin, birey için, yetenek ve imkânları ile ulaşacakları he-defler arasında büyük mesafe bulunan ahlaki kriterler ve çok yüksek dü-zeyde modelleri hesaba katması.
3. Bazen bireylerin, güçlerini aşan hedefler seçmekle kendilerini tek-rarlanan başarısızlıklara mahkûm etmesi ve anormal günah duygusuna zemin hazırlaması.
4. Bireyin, hataları üzerinde haddinden fazla düşünmesi ve kafasını bununla çok fazla meşgul etmesi.

Günah Duygusuyla Yüzleşmenin Yolları

İnsanlar değişik çevresel ve kalıtsal şartlardan etkilendiklerinden çoğu kişi hayatta ahlaki hatalara düşebilir ve bunun ardından da günah

²⁵³ “وَقَدْ عَصَيْتَ قَبْلُ وَكُنْتَ مِنَ الْمُفْسِدِينَ” (Yunus 91).

²⁵⁴ “وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا” (Furkan 27).

²⁵⁵ Azad, Zindegi-yi bedun-i İhsas-i Günah, s. 142.

duygusuna kapılabilir. Bu fenomenle başetmede en iyi yol, korunmadır. Bireylere ahlaki ve dini normların öğretimi, kendini sakınma yeteneğine ilişkin alıştırmalar, düşünceli ve ahlaki kriterlere uygun davranmanın sağlanması birçok hata ve günahın ortaya çıkmasını önleyebilir. Bununla birlikte ahlaki hataya düşüldükten sonraki günah duygusu ise ilerlemek için içsel bir uyarıcı ve güdü haline gelebilir. Bu durumda İslami metinler, ilk tavsiyede, bireyleri Allah'la ilişkiye, af dilemeye ve bağışlanmayı istemeye yöneltmektedir.²⁵⁶ Birey bu haldeyken kendisi ile rabbi arasında duygusal bir irtibat kurmuştur ve sadece Allah'ın huzurunda kendisiyle başbaşa kaldığında duygusal ve içbükey hallerini ortaya döker. Kur'an'daki ayetler günahkârları doğru mecraya dönmeye teşvik ederek onlara Allah'ın geniş ve büyük affını, lütuf ve merhametini hatırlatmaktadır.²⁵⁷

Günahı itiraf, pişmanlık ve Allah'a dönüşten sonra Allah Teâla günahları kabul edip²⁵⁸ hataları affederek kusurları telafi edeceğini²⁵⁹, hatta bireylerin davranışlarını ve psikolojik durumlarını düzelterek vadedmektedir.²⁶⁰ İslami metinler bu aşamada bireylere, Allah'la ve diğer insanlarla ilişkilerindeki hataları gidermesini²⁶¹, başkalarının hataları konusunda da, Allah'ın onları bağışlaması için af ve bağışlama yolunu tutmalarını²⁶² tavsiye etmektedir. Böylelikle bu aşamaları katettikten sonra kişi gelişim ve kemal mecrasında daha ileri adımları atmaya başlar ve hiç kuşku yok, geçmişteki hatalarına daha az düşer.

Günah duygusundaki temel sorunlardan biri, onun umutsuzluğa ve engelleyici olmaya dönüşmesidir. İslami metinler Allah'ın kapsamlı rahmet ve bağışlamasına değinip bütün günahları affedeceğini belirterek bireyleri Allah'ın rahmetinden ümit kesmekten menetmektedir.²⁶³ Bu ko-

²⁵⁶ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 75, s. 340; Şeyh Saduk, *Hisal*, s. 624.

²⁵⁷ Hud 3, Tahrir 8.

²⁵⁸ Pek çok ayet buna işaret etmektedir: Maide 29, En'am 54, Taha 82.

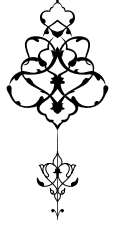
²⁵⁹ “يَكْفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ” (Enfal 29).

²⁶⁰ Furkan 70.

²⁶¹ “حَتَّى تَوَدَّى إِلَى كُلِّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 331).

²⁶² “وَلْيَغْفِرُوا وَلْيُصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ” (Nur 22).

²⁶³ “يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا” (Zümer 53).



nuda İslami metinler Cuma gecesi, arefe günü, mübarek Ramazan ayı gibi zamanları²⁶⁴ af talebi ve Allah'ın bağışlamasının kapsamına girmek için en iyi zamanlar olarak göstermektedir. Hatta kişinin en berbat günah ve hatasının Allah'ın affından umut kesmek ve onu affetmeyeceği varsayımıyla Allah'a hakkında kötü zanda bulunmaktadır.²⁶⁵

Günah duygusunun bir diğer önemli sorunu, ortaya çıktıktan sonra bireyin özsaygıyı eksiltecek şekilde kendini kınaması ve aşağılamasıdır. Özsaygının eksilmesi ve kendini kabullenememenin bireylerin ruh sağlığına ciddi zarar verdiğine hiç şüphe yoktur. Her ne kadar ahlaki hataya düşmek ve onun ardından da günah duygusunun gelmesi özsaygıya zarar veriyorsa da bunu önlemek için kişinin hatasını görmemesine, günah duygusundan sonra da kusurlarını telafi etmeme ve kendini ıslaha yönelmemeye zemin hazırlamamalıyız. Bu nedenle İslami metinlerde bireylerin insani saygınlığına vurgu yapılmış²⁶⁶ ve onlardan bu saygınlığı korumak için kendisini günah ve ahlaki hatadan uzak tutması istenmiştir.²⁶⁷ Bu şekilde, ahlaki hataya düştükten sonra kendini kınamak bir yere kadar normaldir²⁶⁸ ve ruhsal hijyen için faydalı olabilir. Ama aynı zamanda bu kınamayı sadece iki şartla normal kabul edebiliriz: Birincisi, kınama gayri ahlaki davranışı hedef almalıdır, bireyin kişiliğinin tamamını değil. İkincisi, kınama bireye davranışı ıslah yönünde yardımcı olmalı²⁶⁹, kişiyi engelleyici ve umutsuzluğa sürükleyici olmamalıdır. İslami metinler de kişiliğin tamamını hedef alan²⁷⁰ veya faydalı ve etkili olmayan aşamadaki kınamayı anormal ve istenmeyen davranış telakki eder.²⁷¹

²⁶⁴ *Mefatihul-Cenan* dua zamanlarından bahsederken bunlara işaret etmiştir.

²⁶⁵ Harrani, *Tuhefu'l-Ukul*, s. 129.

²⁶⁶ “وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ” (İsra 70).

²⁶⁷ “مَنْ كَرَّمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ يَهْنَأْ بِهَا بِالْمَعْصِيَةِ” (*Nehcu'l-Belağa*, Mektup 31).

²⁶⁸ Kur'an 'nefs-i levvame'ye (kendini kınama) işaret etmiştir. Müfessirler onu insanın

ahlaki vicdanı olarak ifade etmişlerdir. Bkz: *el-Mizan* ve *Numune* tefsirlerinde “وَلَا

أَفْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ” (Kıyamet 2) ayetinin zeyli.

²⁶⁹ Yunus'un (a.s) balığın karnında sahip olduğu hal gibi. Saffat 142 ve Zariyat 40.

²⁷⁰ “Allah mümine, kendisini hor ve zelil yapma izni vermemiştir.” (Kuleyni, *Biharu'l-Envar*, c. 74, s. 92).

²⁷¹ Mesela İbrahim 2, Kalem 30, İsra 39.

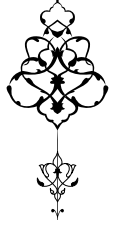
Korku ve Umut Arasında Denge Kurmak

Bireyler ahlaki hataya düştükten ve günah duygusu ortaya çıktıktan sonra, genellikle utanma ve şiddetli korkudan, gaflete yakın umuda kadar yayılan spektrumda çeşitli ruhsal hallere düşer olurlar. Spektrumun her iki tarafı da ruhsal hijyene zarar verir. Utanç ve şiddetli korku, bireyde umut ve motivasyonun zayıflamasına sebep olur, zaman içinde gelişim ve hareketten alıkoyar. Aşırı umutlanmak da kişinin hatalarını telafi etmesini engeller, tedricen gaflete düşmesine ve hatayı alışkanlık haline getirmesine yolaçar. En uygun durum, korku ve umut arasında denge kurmaktır.²⁷² Günah duygusundan doğan korku, bireyi, hatalarını telafi etmeye ve tekrar etmelerini önlemek için çaba göstermeye zorlar. Ümit-var olmak da kişiyi kabiliyetlerden yararlanmaya iter ve gayret göstermek için daha çok motivasyon sağlar.²⁷³ Birey bu iki psikolojik kanattan aynı ölçüde yararlanabildiği ve birinin diğerinden fazla olmasına izin vermediğinde kemalin üst basamaklarına tırmanacaktır.²⁷⁴

²⁷² “خير الاعمال اعتدال الخوف و الرجاء” (Hakimi, *el-Hayat*, c. 1, s. 46).

²⁷³ Fethali Hani, *Amuzehâ-yi Bunyadin-i Ahlak*, s. 182-184.

²⁷⁴ *Nehcu'l-Belağa*, Mektup 27 ve Hutbe 76.



Yedinci Bölüm

Aile ve Ruhsal Hijyen





Y üzyıllar boyunca insan ilişkilerinin en derin ve uzun olanı, aile fertleri arasındaki ilişkilerdir. Bu nedenle ailenin, birinci ve ikinci bölümde açıklanan ruhsal hijyen ve kişilik sağlığının çeşitli boyutlarındaki rolü diğer etkenlerden daha önemli ve daha etkilidir. Her ne kadar bazen aile ilişkilerine benzeyen bağların etkisi bu ilişkilerle aynı hızda görülmüşse de birçok araştırma, aile ilişkilerinin ruhsal hijyen üzerindeki etkisini eşsiz kabul eder. Bu bölümde evliliğin ruhsal hijyendeki rolünü inceledikten sonra eş seçimi, nişanlılık dönemi ve evlilik hayatının diğer aşamalarındaki ruhsal sorunları ele alacağız. Daha sonra gelişimin çeşitli aşamalarında çocukların ruhsal hijyeni ve ebeveynin buradaki önemli rolünü inceleyeceğiz. Bölümün sonunda ise aile içi ihtilaflar, boşanma gibi özel durumlarda ruhsal hijyenle ilgili meselelere odaklanacağız.

1. Eşlerin Ruhsal Hijyeni

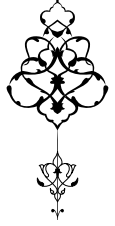
1.1. Evliliğin Ruhsal Hijyendeki Rolü

Günümüzde dünyada insanların yüzde 95'ten fazlası zamanın belli bir süresinde evlilik yapmaktadır.¹ Bu da göstermektedir ki, insanların evlilik yapmak için iyi nedenleri vardır. Batılı toplumlarda evlilik dışı ortak hayata sahip² çiftlerin sayısı artmaktadır. Bununla birlikte insanlar hala yüksek oranda hiç olmazsa hayatlarında bir kez evlilik yapıyor ve yetişkinlik çağlarında yaşamının büyük bölümünü evli olarak geçiriyor.³

¹ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 289.

² Eysenck, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 90.

³ Aynı yer.



Evliliğin, ruhsal hijyenin bireysel ve toplumsal bileşenleri üzerinde önemli etkileri vardır. Belki de bu nedenle, günümüzde evlilik konusundaki bütün tereddütlere ve özgür ilişkilerin görünüşteki cazibesine rağmen tüm toplumlar da ağırlıklı eğilim evlilikten yanadır. Bireysel boyutta evlilik, fizyolojik ve ruhsal ihtiyaçları karşılamak için uygun zemini hazırlamaktadır. Evlilik, cinsel ihtiyaçları gidermenin en doğru mecrasıdır. Yüzyıllar boyunca ilahi dinlerin ve dünyadaki birçok kültürlerin algısı, evlilik yoluyla karşı cinsle kurulan cinsel ilişkinin, cinsel davranışın en doğru ve en tasvip gören modeli olduğu yönündedir.⁴ Bu görüş İslam toplumlarında baskındır ve eşlerle gerçekleştirilen dışındaki her türlü cinsel davranış uygunsuz ve anormal bulunmaktadır.⁵ Aralarında Yunanistan'ın da bulunduğu bazı batılı toplumlar da üniversite öğrencilerinin yüzde 72'si aynı geleneksel görüşü desteklemektedir.⁶

Cinsel ihtiyaçlarla ilgili olarak iki konuya dikkat etmek gerekir: Cinsel ihtiyacı karşılama ve bu ihtiyacı her toplumun değer ve normlarına göre karşılamanın uygun biçimi. Cinsel davranış, kadın ve erkeğin tüm organizmasını ele geçirir. Öyle ki onda dört nörolojik mekanizma incelenebilir:

a) Duyu reseptörleri, b) Spinal refleksler, c) Hipotalamus harmonisi, d) Beyin zarı.⁷

Cinsel davranışta bedensel samimiyetin şekline göre daha fazla haz vardır; bireylerin ruhsal ve bedensel durumuna bağlı olarak ruhsal ve bedensel mutluluk ve coşkunun artışı beraberinde getirir.⁸ Cinsel çekicilik ve istenen cinsel ilişki olmaksızın evlilik hayatı başarıya ulaşamayacaktır. Evlilikte cinsel etkenler önemli rol oynar ve karı kocanın diğer ilişkilerine doğrudan ve dolaylı olarak etkide bulunur. Belirtilen nedenlerle ahenkli ve dengeli bir cinsel hayatı sağlamak evliliğin önemli he-

⁴ Kur'an cinsel davranış konusunda buna defalarca değinmiştir: Müminun 5-7, A'raf 81 ve 82.

⁵ Müminun 7 ve Neml 54 gibi Kur'an'daki birçok ayet ve masumların (aleyhimüss - lam) sözleri. Kuleyni, *Kaflı*, bk: c. 5, s. 543-551; Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, 20, 344.

⁶ Lee, K. ve Owen, G., *Revanşinasi-yi Selamet-i Merdan*, s. 105.

⁷ İslamineseb, *Müşavere-i Cinsi ve Zinaşuyi*, s. 37.

⁸ Stone, *Pasoh be Mesail-i Cinsi ve Zinaşuyi*, s. 236.

deflerinden biri olarak gözönünde bulundurulmalıdır.⁹ Cinsel ihtiyaca kayıtsızlık veya bu davranışın olumsuz ve ahlak karşıtı algılanması mahrumiyete ve hayal kırıklığına ya da günah duygusuna sebep olmaktadır. Bu ikisi ise arzu edilen ruhsal hijyeni bozan şeylerdir. Cinselliğe ihtiyaç hisseden veya sürekli ve tekrarlanarak cinsel tahrike maruz kalan bireyler cinsel ilişkiye girmekten kaçınmaları sonucunda rahatsızlık ve stres yaşayacaklardır.¹⁰

Cinsel ihtiyacı karşılamanın önemine ilaveten, onu giderme şeklinin normal ve ahlaki olması da ruhsal hijyen üzerinde etkilidir. Çoğu toplumda normal cinsel ilişki evlilik çerçevesinde tanımlandığından meşru olmayan cinsel deneyimlerin ruhsal sonucu çok düşük oranda günah duygusudur. Evlilik akdinden önceki bu tür ilişkiler, bireyi, ilgi ve duygu azalmasına maruz bırakır ve evliliğin geleceği için de hiçbir şekilde yararlı olmayacaktır. Çünkü ilk bakıştaki tasavvurun aksine, meşru olmayan ilişkiler, evliliğin ödevlerini yerine getirmek için uygun yardım ve kılavuzluk sağlamayacaktır.¹¹

Evlilik, biyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ek olarak, karı kocanın psikolojik boyutlarında da oldukça etkilidir. Karı koca arasındaki bağ, yakınlık ve Kur'an'da vurgulanmış olan aralarındaki sevgi¹², diğer pek çok psikolojik ihtiyacı karşılamanın zeminidir. Sevilmek ve övülmek, karı kocanın her birinin özsaygısını artırır. Sevgi bağı, mutluluk ve memnuniyetlerini temin eder. Evliliğin mutluluk üzerindeki etkisi, çeşitli kültürlerde gözlemlenmiştir.¹³ Birbirini anlamak ve dertdaş olmak, ilgi ve sadakat evlilikte ve aile ilişkilerinde oldukça etkili psikolojik destek için zemin hazırlar. O kadar ki, eşlerden birinin ölümü ailenin çözümlenmesini, çiftin bağına darbeyi ve stresin ağır biçimde hissedilmesini beraberinde getirir.¹⁴

⁹ A.g.e., s. 214 ve 226.

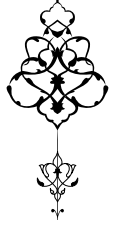
¹⁰ İslaminesseb, *Müşavere-i Cinsi ve Zinaşuyi*, s. 343.

¹¹ Stone, *Pasoh be Mesail-i Cinsi ve Zinaşuyi*, s. 226.

¹² “وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً” (Rum 21).

¹³ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 128-129.

¹⁴ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 553.



Mali yardım, duygusal destek ve işbirliği hayatta memnuniyete ulaşmanın üç önemli etkenidir ve eşler birbirlerine bu üç şeyi sağlamada başka herkesten daha fazla etkilidirler. Bu bakımdan hayatta memnuniyetin en büyük kaynağı olabilirler.¹⁵ Evlilik yaşamında memnuniyet, tarafların birbirlerine verdiği ödüllerden kaynaklanır. Mutlu karı kocalar birbirlerinden aldıkları armağanlar karşılığında diğerini ödüllendirir ama karşı tarafın ikaz edici davranışını görmezden gelir ve karşı tarafın hoş gitmeyen davranışını telafi eder.¹⁶ Evliliğin diğer psikolojik yönleri arasında, bir tür tarafların memnuniyetine ödül sayılabilecek, performanslarının artmasına yolaçan¹⁷ ve evlilik bağının korunmasında ve sürekliliğinde etkili, karı kocanın birbiri için teşvik edici olması vardır. Toplama bakıldığında, evlilik yapmış olanlar ortalamada bekarlara oranla daha iyi ruhsal hijyene sahiptir, ruhsal ve bedensel fonksiyonları da daha iyi durumdadır. Genel olarak evlilik yapan bireyler ruhsal hastalıklara yakalanma tehlikesiyle oldukça düşük nispette yüzyüzedirler¹⁸. Tabii ki bu durum evliliğin başarılı ve sağlıklı olmasına bağlıdır. Zayıf ve başarısız bir evlilik genellikle böyle bir etkiye sahip değildir.¹⁹ Eşle ilişki, depresyon ve alkolizmi ve sağlığa aykırı diğer davranışları azaltır, ruh sağlığına çok iyi zemin hazırlar.²⁰

Evlilik, erkekleri çok daha güçlü yapar ve intihar ihtimalini düşürür. Onlar için çok daha iyi bir mesleki gelecek hazırlar. Sonuç itibariyle de evli erkeklerin daha uzun ömürlü olmasını temin eder. Araştırmalarda orta yaştaki kocaların yüzde 85'i eşlerini hoş ifadelerle anlatmıştır. Hiçbiri eşlerinden şiddetle nefret etmemektedir²¹. Elbette ki kadınlar evlilikten daha fazla ruhsal faydalar sağlamaktadır. Mesela kadınların genel mutluluk düzeyi erkeklerden daha çok evliliğin mutluluğuna bağlı gözükmektedir²². 93 araştırma üzerindeki meta-analitik bir çalışma, evliliğin, kadınlar için en çok mutluluk ve memnuniyete sahip olduğunu göstermiştir.²³

¹⁵ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 129.

¹⁶ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 289.

¹⁷ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 130.

¹⁸ Cochrane, *Mebani-yi İctimai-yi Bimari-yi Revani*, s. 48.

¹⁹ *Behdaşt-i Revani*, s. 289.

²⁰ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 132 ve 135.

²¹ Eysenck, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 96.

²² A.g.e., s. 128.

²³ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 129.

İslam'ın öğretileri de evliliğin bireylerin psikolojik ve ahlaki boyutlarına yaptığı önemli etkiye değinmektedir. Cinsel ihtiyaçların karşılanması evliliğin önemli sütunu olarak gözönünde bulundurulmuş²⁴ ve bu durum, eşlerin ruhsal huzuru için önemli bir zemin olarak birbirlerine gönülden bağlılık ve birbirlerine psikolojik destek sayılmaktadır²⁵. Evlilik, bireylerin ahlaki ve manevi yücelişi için önemli bir alan açmaktadır²⁶. Bu iki şey de ruhsal hijyen ve sağlıklı kişiliğin önemli bileşenlerinden sayılmıştır. Sempati, işbirliği, karşılıklı psikolojik ve maddi destek evlilikte en iyi tarzdır ve İslam öğretilerinin ışığında aile oluşturmaya temin etmektedir.²⁷

1.2. Eş Seçimi Devresinde Ruhsal Hijyen

Gençlerin önemli sorunlarından biri de, günümüzde onlar için daha fazla anksiyeteyi beraberinde getiren eş seçimi ve aile kurmaktır.²⁸ Evlilik için gerekli hazırlıklar, münasip eşin kriterlerini kavramak ve bunların söz konusu bireye uygulanması, karar vermede bağımsız olmayla birlikte ebeveynin görüşüne riayetinin nasıl olacağı, yeni kurulan ailenin idaresindeki meseleler evliliğin eşindeki bireyleri kafa karışıklığına ve kaygıya sürükleyen şeylerdir.

Bireyin evliliğe hazır olması, onun psikolojik ihtiyaçlarının ölçüsüne, bir başka ifadeyle evlilik için motivasyonunun yoğunluğuna ve ortak yaşama dair gelişim ve olgunluğuna bağlıdır. Cinsel ihtiyaç ilk gençlik döneminde ortaya çıkar ve kimi zaman şiddetlenir. Genellikle bu ihtiyaç, gençlik yıllarında bağlanma veya aşk ihtiyacıyla birlikte hissedilir. Bu şartlardayken bireyin evliliğe olan ihtiyacı bir tür içiçe geçmiş biyolojik ve psikolojik motivasyona dönüşür. Gençler ihtiyaç hissinin taşıyan bu hale zaman içinde ulaşır ve evlilik için hazırlığın iki boyutunu edinmiş olurlar. Her durumda, cinsel ihtiyacın ortaya çıkışı

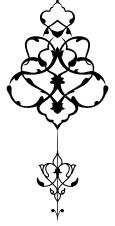
²⁴ Şu bakımdan: Eğer kadın ve erkekteki bir eksiklik cinsel ilişkide bozukluğa yol - çarsa kadın veya erkek için evliliği fesih hakkı vardır (Medeni Kanun, madde 1122 ve 1123). (İran İslam Cumhuriyeti'nde mer'i medeni kanun/Çev.)

Rum 21.

²⁶ Salarifer, *Hanevade der Nigariş-i İslam ve Revanşınası*, s. 57.

²⁷ A.g.e., s. 53-57.

²⁸ Mehdevi, "Berresi-yi Tatbiki-yi Tağyirat-i İzdivac", *Kitab-i Zenan*, sayı 26, s. 105.



ile evliliğin zamanı arasındaki mesafe günümüzdeki toplumlarda her geçen gün artmaktadır.²⁹

İran'da evliliğin ortalama yaşı yaklaşık olarak erkeklerde 26, kızlarda ise 23'e çıkmıştır. Bu, cinsel ihtiyacın ortaya çıkışı ile evlilik arasındaki mesafenin on yıldan fazla olduğunu göstermektedir.³⁰ Bu durum bireyler üzerinde bir şekilde baskıya yolaçmaktadır. Bu aralıkta bireyin ihtiyaçlarının giderilmesi ancak evlilik çerçevesi dışındaki cinsel ilişkiler yoluyla mümkün olabilir. İkinci yol ise uygun yaşta evlilik ve evlilik zamanından önce ihtiyaçların dizginlenmesi, psikolojik güçlerin faydalı ve insanı yüceltecek faaliyetlere yönlendirilmesidir. Değinildiği gibi, birinci yol bireyin ruhsal hijyeninde bozulmaya yolaçacaktır. Çünkü aralarında İran'ın da bulunduğu çoğu toplumda evlilik dışı cinsel davranışlar anormal kabul edilmektedir. Bu da bireyin davranışının başkaları ve muhtemelen kendisi açısından günah sayılmasına yolaçmaktadır. Evlilik, diğer şartların da hazırlanması durumunda en iyi seçimdir. Evlilik yapmak için gerekli imkan bulunmadığında ruhsal hijyeni korumak için ihtiyaçların dizginlenmesi ve dengelenmesi zorunludur. Cinsel ihtiyaçları dizginlemeye ve iffeti korumaya gayret gösterilmesi İslam'ın öğretilerinde vurgulanmıştır.³¹ Bununla meşgul olunmasına ve iradeyi güçlendirmek için alıştırma olan bazı manevi faaliyetlere ilaveten bireyi evliliğe kadar cinsel ihtiyaçları dizginlemede yardımcı olabilir.³²

Kız ve erkeğin evlilik için hazırlanması bedensel, ruhsal, akli, toplumsal, ahlaki ve iktisadi şartların gerçekleşmesine bağlıdır. Bedensel gelişimin ruhsal gelişimle ve toplumsal adaptasyonlarla yakın ilişkisi vardır. Akli gelişim, düzgün karar almada, kendisi ve başkalarına dair gerçekçi beklentilerde, sorunlarla yüzleşmede, sorumluluk üstlenme ve çocukça davranışa hakim olmada etkilidir. Evlilik hayatında başarının önemli etkenlerinden olan kadın ve erkeğin gönülden bağlılığı, muhabbet ve olumlu duyguların gösterilmesi duygusal gelişimde temeldir. Karı koca arasındaki bağ toplumsal ve ahlaki normallikler esasına göre olması ge-

²⁹ Mahbubi Meneş, "Tağyirat-i İctimai-yi İzdivac," *Kitab-i Zenan*, sayı 26, s. 95.

³⁰ A.g.e., s. 192.

³¹ "وَلْيَسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ" (Nur 33).

³² Neraki, *Camiu's-Saadat*, c. 2, s. 17-18.

rektiğinden karı kocanın toplumsal ve ahlaki gelişimden nasiplenmesi zorunlu bir şeydir.³³ Açıktaır ki aile bireylerinin ruhsal hijyenini sağlamada eşlerin eğitimi ve genel eğitim yoluyla bu şartların gerçekleşmesinin hayati rolü vardır.

Kız ve erkek çocuklarının evlilik için gerekli hazırlıkları tamamladığı yaşı belirlemek, her toplumda farklı çok sayıda etkene bağıdır. Örnek vermek gerekirse, bir kamuoyu araştırmasına göre İran'da kadın ve erkeklerin yüzde 92'den fazlası, 20'den aşığı ve azami 25 yaşı kızların evlenmesi için uygun zaman görmektedir. Yine erkek çocuklarının ideal evlilik yaşı, cevap verenlerin çoğunun görüşüne göre 21-25 arasındır. Gerçi çoğı kadın 26 yaş ve yukarısını erkek çocuklarının evlenmesi için ideal yaş kabul etmektedir.³⁴

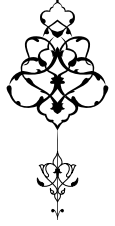
Bu kamuoyu araştırmasında kadın ve erkek arasındaki ideal yaş farkı 5-9'dur. 4 yaş da uygun bulunmaktadır.³⁵ Her halükarda kız ve erkek çocuklarının evlenmesi için uygun yaş ve ideal yaş farkı, kız ve erkek çocuklarının ruhsal durumunun, toplumsal ve ilgi ve koşullarının en önemli rolü üstlendiğı birçok etkene bağıdır. Öyle görünüyor ki kız ve erkek çocukların evliliğı gençlik döneminden itibaren ertelendikçe ruhsal hijyenin sağlanması ve gelecekteki aile memnuniyeti zorlaşacaktır. Çünkü biyolojik ve ruhsal açıdan gençlik dönemindeki kız ve erkek çocukları duygusal ihtiyaçların sağlıklı mecrada giderilmesine muhtaçtır. Bu durum, kız ve erkek çocukları için en uygun yaş farkını 4'ten aşığı çekmektedir.

Gençlerin diğeri bir önemli meselesi eş seçme sürecidir. Bu süreçte münasip eş kriterlerini kavrama, bu kriterlerin sözkonusu bireye uygulanması, ebeveyn ve çocukların değerlerinin çatışması, mihr ve çeyiz gibi evlilik protokolü kabilinden konular gençlerin evlenmenin eşiginde yaşadığı kaygıları oluşturmaktadır. Başarılı bir evlilikte kadın ve erkeğin anlaşması birinci derecede, aileleri ise ikinci derecede temel şarttır. Karşı tarafı tanımak, bireylerin birbirlerinin ruhsal özelliklerini, ilgilerini, gelecekteki hayattan beklentilerini ve diğeri iktisadi ve toplumsal durumları tanıyacağı

³³ Nevainejad, *Vijegihâ ve Şerayit-i Lazım-i Dohter ve Peser bera-yi İzdivac, Cevan ve Teşkil-i Hanevade*, s. 133-138.

³⁴ Muhsini, *İzdivac ve Hanevade der İran*, s. 146 ve 174.

³⁵ A.g.e., s. 190.



uygun süreye ihtiyaç duyurur. Aceleyle ve sırf anlık aşk nedeniyle şekillenilen evlilikler tehlikeyle yüzyüze gelebilir ve tarafların pişmanlığıyla sonuçlanabilir.³⁶ Bununla birlikte, kız ve erkek çocuklarının birbirlerini tanınması için öngörülen zaman, arada bağlılık oluşacak uzunlukta olmamalı, ilişkilerinin türü de duygu ve hissiyatın bilişsel ve akli boyutlara galebe çalacağı şekilde gelişmemelidir. Eş seçimi ve aile oluşumu yalnızca bugünkü neslin ve karı kocanın mutluluğu için değildir, bilakis gelecekteki neslin kaderini, onların ruh ve refah reflekslerini tayin de aile fertlerinin ilişkilerine bağlıdır. Dolayısıyla belirtilen nedenlerle, bireylerin ruhsal hijyenini korumak için münasip eşin seçimi hayati bir rol oynamaktadır.³⁷

Toplumumuzda dini kültürün kuşatıcılığı gözönünde bulundurulduğunda, düzgün dini inançlar, uzlaşma, güzel huyluluk, dini ve toplumsal bakımdan anormal davranışlardan uzak durma, bedensel ve ruhsal sağlık gibi kriterler, uygun eş için münasip seviyede zaruri kriterler arasında sayılmaktadır. Bunlar gerçekleşmeden sözkonusu bireyin gerekli şartlara haiz olmadığı kabul edilmektedir. Cinsel ihtiyaçların giderilmesi ve memnuniyet sağlayacak duygusal ilişkilerin kurulmasında hayati rolü olan güzellik ve çekicilik ile, kız ve erkek çocuklarda hayatı idare etme yeteneği, bireylerin hal ve şartlarıyla uyumlu olması gereken diğer iki özelliktir.³⁸ Evlenmeye talip olan kız ve erkek çocukların denkliği veya küfüvveti, başarılı evlilik hayatının önemli koşullarındandır. Bu kriterle İslami metinlerde³⁹ ve aile sosyolojisinde dikkat çekilmiştir. Denklik ve uyum, olumlu duyguları motive etmede, karı kocanın birbirine yakınlık ve bağlılığında, onların adaptasyonunda önemli bir rol oynamaktadır. Denklik; cinsel ve iktisadi meseleler, ev idaresi, çocuk sahibi olma gibi konuların da aralarında bulunduğu ailevi meselelerle ilgili düşünce tarzına ve ilgilerde anlaşmaya yardımcı olur. Bunlar evlilik hayatının temel etkenlerindendir.

Eş seçiminin önemli meselelerinden biri de evlenmeye talip olan kız ve erkek çocukların ebeveyninin rızasını almaktır. Bu iş bazen büyük strese neden olabilir. İran'da henüz eş seçimi bütünüyle kız ve erkek çocukların elinde değildir ve ebeveyn çocukların evliliğinin biçimlenmesinde önemli

³⁶ Milanifer, *Behdaşt-i Revani*, s. 108.

³⁷ A.g.e., s. 112.

³⁸ Salarifer, "Hemsergozini der Endişe-i Dini", *Kitab-i Zenan*, sayı 25, s. 229-232.

³⁹ Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 14, s. 29, 44, 49.

rol oynarlar. Geleneksel ailede gençlerin evlenmesinde anne babanın rızasını almaya temayül modern ailelerden daha fazladır. Aynı şekilde kadınlar da erkeklerden daha fazla evlilikte ebeveynin rızasını gözetirler. Genel olarak, eğitim düzeyi ve genel kültürü yüksek küçük aileler, çocukların evliliğinde ebeveynin rızasını almaya daha az onay verirler.

Karı koca arasında sevgi, dostluk, yakınlık ve bağlılık kurulması evliliğin önemli psikolojik etkilerindendir. Bu konu, içlerinden biri de kız ve erkek çocuğun birbirine alaka ve meyli olan birçok başlığı gerektirir. Karı kocanın alaka ve meyli temelinde oluşmayan evliliklere ailenin rızası olmaz ve böyle bir evliliğin dağılması da yüksek ihtimaldir. Evlenmeyi talep eden birey kimi zaman ebeveyninin baskısı altında kalıp ilgi duyduğu kişiyle evlenmekten mahrum kalabilir. İslam'ın öğretileri ebeveyne saygılı olmayı⁴⁰ ve onların rızasını almayı⁴¹ çokça vurgulayarak, bireylere net biçimde, ebeveynin ilgi duyduğu değil, kendilerinin alaka duyduğu kişiyle evlenmelerini tavsiye etmektedir.⁴² Diğer taraftan toplumsal gerçekliğimiz, ebeveyn ve çocukların değerlerinin çatışıyor olmasıdır.⁴³ Bu süreçte, evliliğin eşliğindeki gençlerin ruhsal hijyenini sağlamak için ebeveynin, çocuklara karar vermede bağımsızlık tanıyarak sevgiyle ve müşfik biçimde kılavuzluk etmesi en uygunudur. Öte yandan gençler de toplumsal normlara dikkat ederek ve ebeveynlerinin onayını alarak eş seçimini gerçekleştirmeli; onların görüşüne aykırı bir eş seçtiklerinde ise ebeveynle mümkün mertebe hoş ve memnuniyet verici ilişkileri sürdürmelidirler. Henüz yeni kurulan ailelerin yıllarca asli ailelere bağlı olduğu toplumumuzdaki bu tarz, onların ruhsal hijyenini sağlamak ve ailenin rızası bakımından en uygun yol gibi gözükmektedir.

1.3. Evliliğin İlk Yıllarında Ruhsal Hijyen

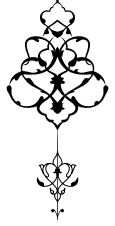
Eş seçiminden sonra nişanlılık, aile hayatının ikinci aşaması sayılmaktadır. Bu aşama İran'da evlilik akdi merasimiyle başlar ve aslında genç çiftin ilişkilerinin daha resmileşmesi, alenileşmesi ve toplumsallaşması ve

⁴⁰ İsra 23.

⁴¹ Meclisi, *Biharul-Envar*, c. 74, s. 80.

⁴² A.g.e., c. 100, s. 235.

⁴³ Mahbubimeneş, "Tağyirat-i İctimai-yi İzdivac", *Kitab-i Zenan*, sayı 26, s. 196.



yeni doğmuş kimliği etrafa ilan etmek içindir.⁴⁴ Bu geçici dönemde kız ve erkek çocuk henüz tam manasıyla asli aileden ayrılmamıştır ve onlardan etkilenmektedir. Bir taraftan da yeni kurulan aile ve bireye katılmak ve bir şekilde bağımsız olmak istemektedirler. Bu onları kaygı, çatışma ve şaşkınlığa sürükleyebilecektir.⁴⁵ Karı kocanın ilk uyum ve adaptasyon çabası işte bu devrede başlar ve bazen çocukların doğumuna kadar sürer. Nişanlılık döneminin önemli meselelerinden biri de kız ve erkek çocukların birbirlerine sevgi ve duygularını güçlü biçimde belirtmesidir. Bu çerçevede birbirlerinin tercih motivasyonlarını tanımalı, duygu ve hislerini derinlemesine kavramaya odaklanmalıdırlar⁴⁶

İkinci vazife, çiftin her iki tarafı için de yeni ve memnun edici iletişim modelleri üretmektir. İki ayrı ailede yetişmiş ve evlilik hayatı için bir dizi kural ve tecrübe edinmişlerdir. Eşlerin yeni bir kimlik duygusu kazanabilmeleri için bu unsurlar yeni baştan inşa edilmelidir.

Bu aşamanın üçüncü değişim görevi, asli aileden ayrılma ve bağımsızlık kazanmayı öğrenmektir. Asli aileye bağlılığı dengelemeli ve asli aileler de bu süreci kabullenip desteklemelidir.⁴⁷ Karı kocanın bu aşamadaki birbirine bağlılığı zaman içinde gelişir ve derinleşir. Yeni kurulan aile için, hatta asli aileler için de ruhsal hijyeni bozacak şey, asli ailenin üyelerine bağlılık ile eşe bağlılık arasındaki çatışmadır. Bu iki bağlılık arasındaki çatışma eğer pozitif-pozitif türden bir çatışmaysa kolayca halledilebilir. Ama bağlılık, diğer tarafın bağlılığına aykırı ise pozitif-negatif çatışma meydana getirir. Bu durum, büyük ölçüde eşlerin ve asli ailelerin algılamasına bağlıdır. Eşlerin veya onların ailelerinin bazı uygunsuz davranışları çatışma çıkmasına zemin oluşturabilir. Bütün bu bağlılıkların kabullenilmesi ve teyit edilmesi ve onaylayıcı davranışların sergilenmesiyle bu çatışmalar çözümlenebilir hale gelir. Asli aile ile ilişkinin bir anda kesilmesi ve bütün sermayenin yeni ilişkiye yatırılması, sözkonusu çatışmanın şiddetlenmesiyle sonuçlanır. Bu bakımdan eşlerden her birinin önemli görevlerinden biri de, eşin ebeveyniyle, erkek ve kızkardeşiyle uygun ilişki kurmaya çaba göstermektir. Bu vazifenin doğru bi-

⁴⁴ Muhsini, *Hanevade ve İzdivac der İran*, s. 224.

⁴⁵ Goldenberg, I., *Family Therapy*, s. 16.

⁴⁶ Maceracu, *Niyazha ve Revabit-i Arusi ve Damad*, s. 122.

⁴⁷ Goldenberg, I., *Family Therapy*, s. 17.

çimde yerine getirilmesinin, önceki çatışmayı halletmede dikkate değer yardımı olacaktır.

Kız ve erkek çocuğun aslı aileye aşırı yakınlığı, onlardan hemen ayrılmanın güçlüğü, müşterek hayatın sorumluluğunu kabule zamanla hazırlanılması, kız ve erkek çocuğunun tedricen birbirine alışmasının lüzumu, ortak hayatın engellerini bertaraf etme, hatta yeni kurulan aileyi kabullenmek ve desteklemek için ebeveynin hazırlanması gibi meseleler gözönünde bulundurulduğunda resmi evlilik ile müşterek hayatın başlaması arasında uygun bir aralık bulunması münasiptir, hatta gereklidir.⁴⁸

Karı kocanın resmi ve ortak hayatı başladığında uyum ve adaptasyon daha fazla derinleşmelidir. Çocuksuz çiftler aşamasında kadın ve erkek, gerçekçi değerlendirme temelinde birbirinin güçlü ve zayıf yanlarını ve özelliklerini düzene sokmalıdır.⁴⁹ Adaptasyon için şahsi tercihler ve inançların bir kısmını zaman içinde bir kenara bırakmalı ve her iki taraf, diğerinin bağımsız haklarının bir bölümünü kabul etmelidir.⁵⁰ Kadın ve erkeğin psikolojik farklılıklarının gözönünde bulundurulması ve buna resmiyet tanınması adaptasyon için önemli bir zemindir. Kadın veya erkeğin, karşı tarafın kendisiyle tamamen ahenk içinde olmasını beklediğinde ve bu tarzda ısrar ettiğinde onun özsaygısına zarar vermiş olur. İslam'ın öğretileri bu durumun uygunsuz sonuçlarını erkeklere ikaz etmektedir.⁵¹ Adaptasyon sürecinde eşlerden her biri, diğerinin olumlu ve bazen de gizli yönlerini aktive etmeli ve muhatabının kişiliğinin olumsuz yönlerini zamanla düzeltmelidir. Buna mukabil eğer çiftten biri, eşini olduğu gibi kabullenmek yerine onun olumsuz yönlerini öne çıkarır ve kendi kurallarını ona dayatırsa uyumsuzluklar artacaktır.⁵²

Eşlerin ruhsal hijyeni üzerinde etkili ve önemli meselelerden biri de, uygun iş ve gelir, ilgilerde benzerlik, zeka, kişilik özellikleri ve cinsel uyum gibi şeylere bağlı olan evlilikte memnuniyettir. Mutlu kadın ve ko-

⁴⁸ Maceracu, *Niyazha ve Revabit-i Arusi ve Damad*, s. 121ve 122.

⁴⁹ Musevi, *Hanevade-dermani-yi Karbord*, s. 34.

⁵⁰ Minujin, *Hanevade ve Hanevade-dermani*, s. 87.

⁵¹ “مثل المرأة مثل الضلع المعوج ان تركته انتفعت به و ان اقمته كسرتة” (*Vesailu's-Şia*, c. 14, s.123) gibi rivayetlerden bu anlam çıkartılabilir.

⁵² Minujin, *Hanevade ve Hanevade-dermani*, s. 87.



cası, birbirlerinden aldıkları ödül karşılığında bir diğerini ödüllendirirler. Fakat karşı tarafın ikaz edici davranışını görmezden gelirler. Bu ödülün örneği şunlardır: Cinsel davranış, arkadaşlık ve dostluk, ortak hatıralar, birbirine iltifat ve övme. Bir diğer bileşen ise mutlu eşlerin birbirlerini doğru ve detaylı tanıma ve anlamada gösterdiği başarıdır. Düzgün ve net sohbet ve mesaj alışverişi, birbirini anlamak için doğru tarzdır.

Sorunları çözme yeteneği de mutlu karı kocanın önemli özelliklerindendir. Onlar çoğunlukla sorun ortaya çıktığında onu tartışmaya eğilimlidirler. Görünüşte sorunu görmezden gelip ama hiç unutmayıp sonraki kavgalarda onu tekrar ortaya çıkarmazlar. Mutlu evliliklerin özelliği, sorunu düşmanca ve karşı taraftan şikayetçi olarak değil, ılımlı bir şekilde, tarafsız, anlamaya çalışarak ve dinleyerek ele almaktır. Çözüm yöntemleri uzlaşmacıdır, bir tarafın kazanıp diğer tarafın kaybettiği biçimde değil. Bu tutumun kazanımı, her iki tarafı da hoşnut edecek iki taraflı muvafakattır. Mutlu çiftler, gerilimi düşürmenin ve sorunu çözmenin yollarını bulmada genellikle yaratıcı ve girişimcidir. Mesela bir tür tek taraflı ayrıcalık tanımak gerilimi düşürmenin ilk adımı olabilir. Arabulucu ve tarafsız bir kişiden yararlanmak veya tarafların gözünden mevzunun önemine odaklanmak sorunu çözmenin bir başka yoludur.⁵³

İslam'ın öğretileri maruf şekilde muamelede bulunmayı karı koca arasında arzu edilen ve memnuniyet verici ilişkilerin kriteri kabul etmektedir.⁵⁴ Maruf, toplumda, İslam'ın yasalarına ve sağlıklı insanların doğasına ve zevkine aykırı olmayan güzel tarzdır. İyi arkadaşlık, birbirine saygı ve hürmet, ihtilaf konularında hoşgörü ve müsamaha, eşin uygunsuz davranışlarıyla ilgili af ve bağışlama karı koca arasında memnuniyeti sağlayan bağın kriterleridir.⁵⁵

1.4. Çocuk Sahibi Eşlerin Ruhsal Hijyeni

Bebegin doğması, özellikle de ilk bebeğin dünyaya gelmesi ebeveyn için baskı yaratan bir gelişmedir. Yeni rolleri olan annelik ve babalığı kabul etmek zorundadırlar. Bu rolü kabullenmek, ilk günlerde, hatta kimi

⁵³ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 290-298.

⁵⁴ Bakara 180, 228, 231 ve başka birçok ayet.

⁵⁵ Salarifer, *Hanevade der Nigêrîş-i İslam ve Revanşınasi*, s. 72.

zaman ilk çocuğun doğumundan aylar sonra karı kocayı rolün çatışmasına sürükler. Genç çiftlerin çoğu çocuğun doğumuyla birlikte özsaygılarında ve ilişkilerinde olumsuz değişimler hisseder.⁵⁶ Amerika’da çocuklar karı kocanın mutluluğunun azalmasına sebep olmaktadır. Küçük yaştaki çocukların ihtiyaçlarının karşılanması takati fazlasıyla aşan bir iş olduğundan ve çok fazla zaman ayırmaya ihtiyaç duyduğundan bu çocuklar, özellikle okul öncesi yaşta karı kocada oldukça olumsuz bir duygu üretmektedir.⁵⁷ Çocuk doğmadan önce karı kocanın ilişkisi ve ev idaresi çok kolay yürümektedir. Her ikisi veya içlerinden biri uzlaşarak yemeği hazırlar ya da bazen evden çıkıp dışarıda yemeye karar verirler. Görev bölüşümü ve karar alma yöntemi açıktır. Fakat çocuğun doğmasıyla birlikte duygusal ve maddi sorumluluklar genellikle karı koca arasındaki ilişkilerin modelinde değişimi zorunlu kılar. Bu şartlarda, hatta önceki esnek ilişkilerin donuk ve kuru ilişkilere dönüşme tehlikesi bile vardır.⁵⁸ Bu bölümde, çocuk sahibi olmanın lüzumunu inceleyerek ebeveynin ruhsal hijyen meselelerini bir sonraki bölüme bırakacağız. Çünkü çocukların ruhsal hijyeninin ebeveynin ruhsal hijyeniyle yakın ilişkisi vardır.

Belirtilen bütün sorunlara rağmen çoğu ebeveyn, çocuk sahibi olmanın onları daha mutlu edeceğine inanmaktadır. Bu, Russell’in “Baba olma mutluluğunu bütün mutluluklardan üstün görüyorum.”⁵⁹ sözünü doğrulamaktadır. Çocuklar, birçok faydanın kaynağıdır. Birçok ebeveyn bir avantaj olarak “uyarı ve mutluluk”u çocuktan almaktadır. Çocuklar ve ebeveyn birlikte güler⁶⁰; çocuk sahibi evliler, çocuksuz evlilerden daha mutludur. Ebeveyn ve çocukların aşk ve bağlılığı büyük bir haz vermektedir. İkinci nokta, çocuğun doğması mutluluğun genel düzeyini arttırmaya bile çocukların hayatı olabildiğince zenginleştirme ve değerli kılmaya vesile olmasıdır.⁶¹ Anne veya baba olma tecrübesi özsaygıyı artırır ve benliğin gelişmesine katkı yapar. Öyle ki, kişi çocuklarını kendisinden bir parça gibi hisseder. Birbirini sevmeye ve bedensel temas, karakter ve karizmayı geliştirir, bu şekilde sevilme de özsaygıyı besler.⁶²

⁵⁶ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 291.

⁵⁷ Eysenck, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 99.

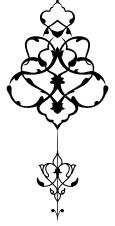
⁵⁸ Goldenberg, I., *Family Therapy*, s. 17.

⁵⁹ A.g.e., s. 122.

⁶⁰ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 135.

⁶¹ Eysenck, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 124.

⁶² Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 140.



Üçüncü mesele, çocuğun doğumunun, birçok mutsuz evlilikte boşanmayı önleyici rolüdür. Bazı karı kocalar çocuk sahibi olmanın arasındaki bağı güçlendirdiğine inanmaktadır. Elbette ki araştırmalar bu tasavvurun yanlış olduğunu göstermektedir. Çocuk sahibi olmanın sağlanan evliliği kurtaracağını ummanın yanlış olduğu anlaşılmaktadır. Sağlıklı işleyişe sahip çiftler anne ve baba olma tecrübesiyle köşelerine çekilirler. Halbuki çocuk doğduktan sonra evliliğin bozulması tehlikesiyle karşı karşıya gelen çiftler, evlilik uyumu çocuk doğmadan önce en aşağı seviyede olanlardır. Dolayısıyla en doğru yol, eşler arasındaki ilişkiyi ve evliliği çocuk doğmadan önce iyileştirmektir.⁶³

İslami metinlerde çocuk, ailenin ruhsal hijyenini sağlamada etkin faktör olarak belirtilmiştir. Olumlu duygular, ruhsal hijyenin, çocukların ebeveyn için hazırladığı bileşenlerinden biridir. Genellikle görünür ve ruhsal özelliklerde ebeveyninkine bir hayli benzeyen çocuklarla iletişim onlarda neşe ve mutluluk sebebidir.⁶⁴ Çocuğun ikinci önemli rolü, ebeveynde, ama özellikle de annelerde bağ kurma ve bağlılık hissi motivasyonunu karşılamadır.⁶⁵ Çocuklara bağlılık ve ünsiyet, anne babada bir tür güvenlik duygusu oluşturur.⁶⁶ Çocuğun üçüncü önemli rolü ebeveyne psikolojik ve toplumsal destek bakımındandır.⁶⁷ Çocuklar ile ebeveyn arasındaki duygu ve kan bağı, onlara en iyi psikolojik ve toplumsal desteği sağlar. Her ne kadar çocukların desteği daha çok gençlik ve yetişkinlik dönemlerindeyse de ebeveynin ihtiyacı da zaten genellikle çocuklar yetişkinlik çağına eriştiğinde daha fazladır. Başta İslam olmak üzere ilahî dinlerin öğretilerinde önemli nokta, anne babanın ihtiyaçlarına özen ve ilgi gösterilmesine yapılmış tavsiye ve vurgudur.⁶⁸ Buna göre İslam kültürü, çocukların, ebeveyne destek konusunda önemli bir rol üstlenmelerine zemin hazırlamaktadır. Son nokta, çocukların doğmasıyla ebeveynde

⁶³ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 291.

⁶⁴ Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 95.

⁶⁵ “ثمرۃ القلب الوالد” (*Kenzu'l-Ummal*, Hutbe 45415)

⁶⁶ “آنس بهم من الوحشة واسكن اليهم من الوحدة” (Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 106).

⁶⁷ “من سعادة الرجل ان يكون له ولد يستعين بهم” ve “نعم العضد الوالد” (Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 96 ve 99).

⁶⁸ İsra 23 ve 24.

özsaygının artmasıdır. O kadar ki birey, kendi varlığını, zâhiri ölümden sonra da devam edecek bir süreklilik olarak görür.⁶⁹

Bu etkiler gözönünde bulundurulduğunda çocuk sahibi olmamak karı kocayı üst düzeyde olumlu psikolojik avantajlardan mahrum ederek onlarda olumsuz duygulara yolaçacaktır. Düşük özsaygı duygusu⁷⁰, düşük seviyede mutluluk ve neşe, toplumsal destek hissinden yoksunluk⁷¹ karı kocanın çocuktan mahrumiyetinin uygunsuz sonuçlarının örnekleridir. Araştırmalar, kısırlığın hayatın en acı tecrübelerinden biri olarak büyük baskı yarattığını ve geniş spektrumlu psikolojik zararlarla birlikte saygınlık seviyesinin azalmasını, buna karşılık stres, anksiyete, depresyon, öfke, aşağılık duygusu, işe yaramazlık hissi ve evlilikte sorunların seviyesinde artışı beraberinde getirdiğini göstermektedir. Elbette ki kısır kadınlar, kısır erkeklerden daha fazla zarar görmekte, ruhsal hijyenleri daha düşük olmakta ve daha fazla⁷²

2. Aile ve Değişim Seyrinde Çocukların Ruhsal Hijyeni

Uzmanlık metinlerinde ruhsal hijyenin çoğu bahsi yetişkinlik döneminin sorunlarına ayrılmıştır. Bireylerin ruhsal hijyenine değişimci bakış ve doğum öncesinden başlayarak yetişkinliğe kadarki duygusal konuların incelenmesi kişilik sağlığı ve ruhsal bozuklukların önlenmesinde önemli role sahiptir. Çocuktan gençliğe kadar tüm aşamaların psikolojik özelliği bir tür olgunlaşmamışlıktır ve bu da ruhsal hijyeni temin için yardım ve kılavuzluğa ihtiyaç duymalarına yolaçmaktadır. Öte yandan bireylerin aileye fazlasıyla bağlı olmaları, ruhsal hijyenlerini daha çok ailevi meselelerle ve aile ortamındaki iletişim tarzıyla ilişkilendirmektedir. Birçok toplumda, çocukları toplumsallaştırmada ve muhtelif boyutlarda gelişimleri

⁶⁹ “سعد امرء لم يمت حتى يرى خلفاً من نفسه” ve;

“من مات بلا خلف فکان لم یکن فی الناس و من مات و له خلف فکانه لم یمت” (Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 96).

⁷⁰ “الذلیل الذی لیس له والد” (a.g.e., s. 99)

⁷¹ Kuleyni, *el-Kafi*, c. 6, s. 2, hadis 2.

⁷² Beşaret, “Mukayese-i Zenan ve Merdan-i Nabarver ber Hasb-i Sebk-i Dilbestegi ve Sazeş-i Revanşinahtı ba Nabarveri”, *Mecelle-i Revanşinasi ve Ulum-i Terbiyeti*, Tahrir Üniversitesi, sonbahar ve kış, 2003.



için uygun zemini hazırlamada hala aile önemli rol oynadığından çocukların ruhsal hijyen sorunlarını incelemenin ailenin ruhsal hijyeni bahsi içinde ele alınması daha uygun görünmektedir.

Ebeveynin çocuklarla münasebetleri ve görevlerinin, ruhsal hijyenin hedefleri ve sağlıklı kişiliğin özellikleri esasına göre incelenmesi lazımdır. Hedeflerden biri ruhsal sorunların doğmasını önlemektir. Ruhsal sorunlarda etkisi altına alan ilk kişiler çoğunlukla eş, anne baba, kız ve erkek kardeş, evlat gibi aile bireyleridir.

Buna rağmen birçok durumda aile, sorunu anlama ve kavramada yetersizdir ve kapalı kapılar ardında ona karşı koymaya çalışır ya da yardım istemeye direnir. Her ne kadar aile üyeleri genellikle bu tarzda iyiniyetliyse de sorunu halletmek için gerekli yardım sadece sorunu kavrama ve belirleme durumunda elde edilebilecektir. Burada, sorunu teşhis etme, ailevi engelleri tanıma ve yardımın elde edilebilir olduğunu anlamadan oluşan üç adımı katetmek gerekmektedir. Aile bireylerinin hiçbiri ruhsal bozukluğa maruz kalmak veya hakkında konuşulan ilk kişi olmak istemez. Bu nedenle genellikle sorunu sıradanlaştırmaya çalışırız. Mesela bireyin geçici bir dönemde olduğunu söyleriz. Oysa karakteristik davranış veya durum uzun sürüyor veya şiddetleniyorsa ve engeller hayat için gündelik sıradanlık üretiyorsa psikolojik sorun ciddidir.

Bazen aile üyelerinden birinde sorun açıklığa kavuştuktan sonra tekrar diğer bireylerin müdahalesi engellerle karşılaşır. Her ailenin davranış modelleri, yüzleşme yöntemi ve duyguların tarihçesi gözönünde bulundurulduğunda kimi zaman psikolojik sorun başarısızlığın göstergesi olarak kabul edilebilir. Bu nedenle de sorunu inkar eder veya gizlerler. Mesela anne ve baba eğitim sorunu veya genetiğin bu soruna yol açtığını söyler. Çocuğun sorunu karşısında öfkelenebilir, acı çekebilir veya olumsuz duygulara sürüklenebilirler. Bu duyguların ortaya çıkması doğal olmakla birlikte yardım istemeye engeldir. Bu doğrultuda ailenin tüm üyeleri, psikolojik sorunun onlar üzerinde nasıl bir etki bıraktığını ve başkasına yardım konusundaki talep ve yeterliliğin ne kadar hayati olduğunu anlaması gerekmektedir.

Aile, uzman yardımının gerekliliğini kavradığı takdirde psikolojik sorunlarda kontrol eline geçecek ve öfke, şiddet, çift kutuplu depresyon

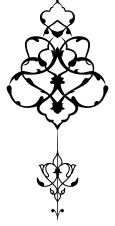
veya intihar depresyonu gibi sorunların birçoğu ilaçla başarılı biçimde tedavi edilebilecektir. Aile, hastalık ve tedavisi hakkında ne kadar çok şey bilirse bu, onlar için o kadar faydalıdır. Toplum, başkalarının tecrübelerini ailelere aktaran ve başarılı yüzleşme bilgi ve becerilerini öğreten grupları desteklemektedir. Psikolojik hastalığın başlangıcı zarar veren bir olaydır; şiddetli kaygı ve anksiyete yolaçar, aile ilişkilerinde köklü değişime sebep olur. Aile fertlerinin her biri, şiddetli acı yaşamadan, kayıtsız kalmadan ve yorulmadan bu soruna yardımcı olabileceğini öğrenmelidir. Şimdi gelişimin çeşitli aşamalarındaki psikolojik sorunları önleme konusunda birtakım incelemeleri ele alacağız.

2.1. Gebelik Döneminde ve Doğumda Ruhsal Hijyen

Ruhsal hijyen yazarları doğum öncesi dönemi genetik veya irsi ve çevresel olarak iki kısımda incelemiştir. Rahim çevresi ve anne babanın genetik özellikleri çocuğun ruhsal ve bedensel sorunlarında temel bir rol oynar. Günümüzde ruhsal bozukluklar ve sorunların birçoğunun ebeveynin genetik yapısının niteliğine bağlı olduğu ortaya çıkmıştır. Bilimsel gelişmeler ebeveynin genetik durumu ve bozuklukların çocuklara aktarılması konusunda elimize önemli bilgiler vermiştir.

a) Ruhsal Hijyende Kalıtımın Rolü

Genetik konsültasyon bazı sorunları önlemede faydalı olabilir. Birinci aşamada çiftlerle söyleşiden sonra, hastalığa yakalanmış bireylerin somutlaştırılacağı bilimsel ve genetik bir soyağacı hazırlanmaktadır. Genetik testler ve kan tahlilleri, anne ve babanın kusurlu geni aktarıp aktarmadığını somut olarak ortaya koymaktadır. Genetik soyağacı, çocuğun bedensel ve ruhsal sorunlarla doğma olasılığının oranını belirlemektedir. İkinci aşamada konsültasyon, çocuk sahibi olma konusunda bireylerin karar vermesine yardımcı olabilir. Çocuğun anormal doğma ihtimalinin yüksek olması durumunda aile, evlat edinmeye veya beden dışında gebelik yollarından yararlanmaya karar verebilir. Genetik bilimi cenin konusunda da nörolojik bozuklukları önleme veya tedavi için teknikler göstermiştir. Amniyosentez ultrasonografi tekniği, ceninin genetik yapısını çözümleyip analiz edebilir. Hatta günümüzde bilimadamları, kusurlu geni düzeltilmiş



genle değiştirme yöntemiyle, döllenmenin başlarında birçok hastalıkları daha ortaya çıkmadan veya ilerlemeden önleyebilmektedirler.⁷³

İslam'ın öğretilerinde eş seçimine ağırlıklı vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu vurgulardan bir bölümü, ruhsal, ahlaki ve dini bakımlardan sağlıklı çocuklar yetiştirmek için uygun zemini hazırlama amaçlıdır. Örnek vermek gerekirse, düşük akıl seviyesindeki⁷⁴ veya psikoza yakalanmış kişiyle evlilik menedilmiştir⁷⁵ ve bunun gelecek nesillerdeki bireyler üzerindeki etkisi açıklanmıştır. Bu bireylerle evlilik durumunda da onlardan bir nesil üretme peşinde olunmaması tavsiye edilmiştir. Çünkü sağlıklı çocuklara sahip olunamayacaktır.⁷⁶

Sağlıksız çocukların doğmasını önlemeyi hesaba katan böyle durumlara ilaveten, İslami metinler, gelecek nesillerin yeteneklerini arttırmaya da özel bir önem vermektedir. Masumların (a.s) sözlerinden bir kısmı, kalıtımın etkisine “عرق / İrq” kelimesiyle dikkat çekmiştir. “İrq”, herşeyin aslı ve kökü anlamına gelir. Bu cümleden olarak insanın aslını da ifade eder.⁷⁷ “İrq”ın çocuk üzerinde büyük etkisi vardır⁷⁸ ve çocuğun hususiyeti, anne ya da babanın “irq”ından başka bir şey değildir. Ayrıca çocuğun anne ve babaya benzemesi de “irq” aracılığıylaadır.⁷⁹ Bu temelde “irq”ın bu metinlerde benzer veya kalıtım ve genlerin rolünü ifade eden bir anlamı vardır.

Masumların (a.s) sözlerinde geçen ırk veya nesep anlamındaki “nesab”⁸⁰ ve etek anlamındaki “huczu’s-salih”⁸¹ de kalıtıma işaret etmektedir. “Nutfe” de çocuğun doğumunda kalıtımın etkin rolüne işaret etmektedir. Zikredilen bütün durumlarda İmamlar, bireylere, çocukta ka-

⁷³ Şehidi, *Usul-i Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 50-53.

⁷⁴ Ahmak kişilerle evlilik konusundaki rivayetler (Hürr Amuli, *Vesailu’s-Şia*, c. 14, s. 56).

⁷⁵ A.g.e., s. 57.

⁷⁶ Tabersi, *Mekarimu’l-Ahlak*, s. 354.

⁷⁷ Dehhoda, *Logatname*, “İrq” kelimesi; Meclisi, *Biharu’l-Envar*, c. 43, s. 196.

⁷⁸ “فان العرق دساس” (Muttaki Hindi, *Kenzu’l-Ummal*, c. 15, s. 185 ve 187).

⁷⁹ “ان وقعت على عرق من عروق الاخوان اشبه اخواله” (Bihar, c. 36, s. 416).

⁸⁰ “وانظر في اي نصاب مقنع ولدك” (Muttaki Hindi, *Kenzu’l-Ummal*, s. 855).

⁸¹ “تزوجوا في الحجز الصالح” (a.g.e., s. 187).

lütmin rolünün önemli olduğunu hatırlatmaktadır. Hal böyle olunca, eş seçiminde bireylerin kalıtsal etkilerini incelemeli ve eğer kişide ya da yakınlarında ahlaki ve ruhsal sorunlar varsa onu seçmekte tereddüt etmeli, hatta seçmemelidir.⁸² Mesela kayınbiraderin seks sırasında hazır bulunması⁸³ kız ve erkek kardeşin kalıtsal benzerliğine ve bunun nesildeki etkisine işarettir. Masumların (a.s) sözlerindeki bir diğer örnek, ilk bakışta iyi görünen ama münasip olmayan bir ailede yetişmiş kişilerle evlilikten menedilmesidir.⁸⁴ Dinin evliyasından sadır olan sözler ve İslam'ın öğretileri topluca incelendiğinde görülmektedir ki sağlıklı bir neslin ortaya çıkması ve böyle bir neslin yeteneklerinin artırılması için kalıtım etkenlerine odaklanılmasının önemli bir rolü vardır.

b) Cinsel Eylem ve Spermin Pıhtılaşması Zamanında Ruhsal Hijyen

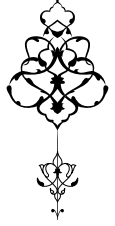
İslam'ın öğretileri kalıtımı vurguladıktan sonra spermin tutunma ve pıhtılaşma şekline yönelir. Spermin pıhtılaşma aşaması, aslında kalıtsal etkenler ile çevresel etkenler arasındaki mesafedir. Eğer kalıtsal etkenler ile çevresel etkenler arasındaki mesafe, spermin pıhtılaşmadan sonraki etkileyici bütün faktörleri içeriyorsa,⁸⁵ çiftlerin bu sıradaki psikolojik durumu çevresel etkenlerin parçası sayılabilirse de, spermin pıhtılaşma zamanı bu iki etken arasındaki ayırıcı sınır olmaktadır. Her durumda, henüz psikolojik, tıbbi ve genetik araştırmalar ebeveynin bu haldeki ruhsal durumunun çocuğun özellikleri üzerindeki etkisini incelemeye yönelmemesi belki de bu işin deneysel olarak incelenebilmesindeki güçlük nedeniyledir. Bu meseledeki zorluk noktası, cinsel eylem ile sperm ve yumurta hücresinin döllenmesi arasında, genellikle 48 saatten fazla sürmese de bireylerin bu esnadaki ruhsal durumlarını deneysel araştırma yapılamayacak güçlükte aktarmasına sebep olan bir aralık bulunmasıdır.

⁸² Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 14, s. 54.

⁸³ “فان الخال احد الضجعين” (a.g.e., s. 29).

⁸⁴ “اياكم و خضراء الدمن ... المرأة الحسنة في منبت السوء” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 14, s. 29).

⁸⁵ Misbah, *Revanşinasi-yi Rüşd bu Nigariş be Menabi-i İslami*, c. 1, s. 182-235.



Buna rağmen İslam öğretileri, eşlerin yakınlaşma sırasındaki ruhsal hallerini ve cinsel eylemin şekli, zamanı ve mekanını, doğan çocukların psikolojik, ahlaki ve dini özellikleri üzerinde etkili kabul etmektedir. Burada Masumların (a.s) bu konudaki tavsiyelerini, koruyucu tavsiyeler, ama aynı zamanda da yeteneklerin fiiliyata dökülmesine zemin hazırlayan geliştirici tavsiyeler formunda özetle sıralayacağız. Her ne kadar halihazırda bilimsel araştırmalarla değerleri kanıtlanmış değilse de birinci ve ikinci bölümde açıklanan temeller uyarınca bu tavsiyelerle amel etmeyi gerekli görüyoruz.

Cinsel eylemin zamanı konusunda, varlığı belirmiş olan çocukta anormalliğin ortaya çıkma ihtimalini arttıran şeylerden korunmaya dönük noktalar beyan edilmiştir.⁸⁶

Cinsel eylem kimi zamanlarda çocuklarda bazı yeteneklerin artmasına zemin hazırlar.⁸⁷ Cinsel eylemin mekanı konusunda da korunmaya dönük noktalar açıklanmıştır.

Meyve ağaçlarının altında olursa asosyal kişilik bozukluğuna sahip çocuğun doğma ihtimali⁸⁸, güneş ışığında olursa mesleki kabiliyetler gibi birçok yeteneklerin eksilme ihtimali, binaların çatısında olursa çocuğun ikiyüzlü ve dini bakımdan sapkın doğma ihtimali.⁸⁹ Aynı şekilde, kibleye karşı⁹⁰, insanların gelip geçtiği yerde⁹¹, hamamda⁹², tekne⁹³ cinsel eylem menedilmiştir.

Bütün bu durumlarda çocukta ruhsal hijyenin tehlikeye düşme ihtimali vurgulanmaktadır.

Eşlerin cinsel eylem sırasındaki ruhsal ve davranışsal vaziyeti üzerine aşağıdaki durumlar beyan edilmiştir:

Sohbet etme durumunda konuşma bozuklukları⁹⁴, genital bölgelere bakma durumunda görme bozuklukları⁹⁵, başka birine eğilim ve ilgi du-

⁸⁶ A.g.e., c. 14, s. 88, 93, 99 ve 187; Meclisi, *Biharu'l-Envar*, s. 282.

⁸⁷ Meclisi, a.g.e., s. 282 ve 283.

⁸⁸ *Vesail*, c. 14, s. 187.

⁸⁹ *Bihar*, c. 100, s. 282.

⁹⁰ *Vesail*, c. 15, s. 98.

⁹¹ *Vesail*, c. 15, s. 98.

⁹² A.g.e., s. 84, *Bihar*, c. 100, s. 284.

⁹³ *Vesail*, c. 15, s. 98.

⁹⁴ Hürr Amuli, a.g.e., c. 14, s. 86.

⁹⁵ A.g.e., s. 85.

rumunda cimrilik, asosyal kişilik⁹⁶ ve çocukta anormallik ihtimali, ayakta durma halinde çocuğun gece idrar kaçırma ihtimali.⁹⁷ Yolculuk için evden çıkarken⁹⁸ ve uykuda boşalmadan sonra⁹⁹ cinsel eylem de çocukta yolaçacak istenmeyen etkileri nedeniyle yasaklanmıştır. Sarhoşken gerçekleştirilen cinsel eylemin çocuk üzerinde hiç istenmeyen ağır etkileri vardır. Bu nedenle kadınlardan bu durumda böyle bir ilişkiyi rıza göstermemeleri açıkça istenmiştir.

Cinsel eylemin zamanıyla ilgili, gelecekteki nesilde bir şekilde olumlu etkisi olacak başka tavsiyeler de yapılmıştır. İşe Allah'ın adıyla başlamak ve Allah'tan bedensel, ruhsal ve dini bakımdan sağlıklı çocuk vermesini dilemek de daha yetenekli bir çocuğun doğmasını sağlamaya zemin hazırlayacaktır. Yine, bu eylem sırasında Allah'tan başkasının adını anmanın ve başkasını zikretmenin uygun olmadığı tavsiye edilmiştir.¹⁰⁰ Bu eylemin kadının aylık âdet günlerinde yapılması şiddetle menedilmiş ve bunun eşlerin kendilerine ve çocuğa zarar verici etkilerine değinilmiştir.¹⁰¹ Belirtilen tavsiyelere genel olarak bakıldığında görülen odur ki, İslam'ın öğretileri, gelecekteki nesli anormalliklerden korumada ve yetenekleri arttırmada cinsel eylemin zamanı, mekanı ve çiftlerin o andaki ruhsal durumunun önemli rolü olduğunu düşünmektedir.

c) Doğumdan Önceki Gelişimde ve Doğum Sırasında Çevresel Etkiler

Teratojen kelimesi cenin üzerindeki her çevresel etki için kullanılır. Ceninin bedensel ve ruhsal gelişimini etkisi altına alan çevresel faktörler şunlardır:

1) Kimyasal ilaçlar, hormonlar, uyuşturucu madde ve alkol; 2) Radyasyon; 3) Çevre kirliliği; 4) Annenin hastalıkları; 5) Annenin beslenmesi; 6) Annenin yaşı; 7) Annenin ruhsal ve duygusal halleri; 8) Kanın RH etkeni.¹⁰²

⁹⁶ A.g.e., s. 187; Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 100, s. 281.

⁹⁷ Hürri Amuli, *Vesail*, c. 14, s. 189.

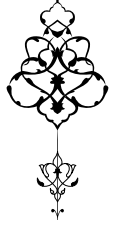
⁹⁸ Aynı yer.

⁹⁹ A.g.e., s. 99.

¹⁰⁰ Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 14, s. 81, 86 ve 96.

¹⁰¹ Kur'an ayetleri; Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 100, s. 287.

¹⁰² Şehidi, *Usul ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 52; *Misbah*, Ali, *Revanşinasi-yi Rüşd ba Nigariş be Menabi-i İslami*, s. 298.



Anennin kullandığı her türlü ilaç ceninin kanına karışabilir ve onun gelişimini etkileyebilir. İlaçlar vücutta şekil bozukluğu ve anormalliği, kilo yetersizliği, damak yarığı, tavşan dudak, kan anomalileri, beynin gelişmesi, ceninin ölümü ve başka bazı bozukluklara yolaçabilir. Hormonlar da ceninin kimyasal ve fiziksel dengesini altüst edebilir veya yeni doğan bebekte organ noksanlığına ya da zihinsel geriliğe neden olabilir. Uyuşturucu madde ise bağımlı, kilo yetersizliği olan, istikrarsız ve dikkat bozukluğuna sahip bebeklerin doğmasına yolaçabilir. Alkolün de beynin eksik gelişimi, kafatasının küçük kalması, vücutta eksiklik gibi tehlikeli etkileri vardır. Sigara içmek, doğum sırasında kilo yetersizliğine yolaçmakta ve çocukta kanserin ortaya çıkma tehlikesini arttırmaktadır.¹⁰³

İlk haftalarda cenin defalarca radyasyona maruz kalırsa beyin hasar görebilir, kemik lezyonları, organ kaybı, kilo yetersizliği ve görme bozukluğu yaşayabilir, hatta düşük olabilir. Hava kirliliği, gürültü, Hava kirliliği, gürültü, fabrika atıklarından ve araç trafiğinden kaynaklanan cıva ve kurşun gibi şeylerin yarattığı çevre kirliliği konuşma bozukluğu, zihinsel gerilik ve bebekte dengeyi koruyamama ile sonuçlanabilir.¹⁰⁴ Annenin kızamık, kabakulak, su çiçeği gibi hastalıkları ceninin düşmesi, kalp ve sindirim yetersizliği, zihinsel gerilik ihtimalini artırır. Cinsel ilişki hastalıkları ve AIDS bebeğe bulaşabilir ve onda zihinsel gerilik ve bedensel anormalliklere sebep olabilir.

Ceninin gelişimi tamamen annenin beslenmesine bağlıdır. Yetersiz ve yanlış beslenme ceninin beyinde, merkezi sinir sisteminde ve bağışıklık sisteminde etkiye yolaçar. Bu, annede hamilelik dönemi hastalıklarının ortaya çıkış ihtimalini artırır. Dinin evliyasının, annenin hamilelik dönemindeki beslenmesiyle ilgili bazı tavsiyeleri vardır ve kimi maddelerin bebek üzerindeki etkisini hatırlatmışlardır.¹⁰⁵ Mesela armut ve nar gibi meyveleri yemek bebeğin vücut sağlığı ve güzelliği üzerinde etkilidir. Diğer gıda maddeleri de bebeğin bilişsel ve bedensel yeterliliğini, toplumsal adaptasyon kabiliyetini, ruhsal ve duygusal gücünü artırır.¹⁰⁶

¹⁰³ Şehidi, *Usul ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 54 ve 55.

¹⁰⁴ Şehidi, *Usul ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 56.

¹⁰⁵ Aynı yer.

¹⁰⁶ Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 136; Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 101, s. 79-83.

Annenin yaşı, ceninin gelişimini etkileyen faktörlerdendir. Gebeliğin uygun yaşı 20-30 arasındır. Bu yaşlardan önce ve sonra hamile kalınması bebekte down sendromu, hidrocefali, tavşan dudak, damak yarığı, kalp hastalıkları gibi komplikasyonları arttırır.¹⁰⁷ Tabii ki doğru beslenme ve uygun bedensel durum bu komplikasyonları önleyecektir. Annenin korku, öfke, kaygı, nefret ve benzeri heyecan halleri otonom sinir sistemi üzerinde etkili olarak, asetilkolin, epinefrin gibi maddelerin serbest kalmasına yol açarak, annenin kan dolaşımına girerek plasentayı geçip cenine ulaşır ve onun gelişimini bozabilir.¹⁰⁸ Psikolojik baskı, biyolojik tepkimelere ve hormonların salgılanmasına sebep olur, bu yolla da ceninin kalp ritmi ve fizyolojik faaliyetini etkisi altına alır. Aynı şekilde beklenmedik olaylar da cenin üzerinde tesir bırakır.¹⁰⁹ Erkekteki pozitif RH ve kadındaki negatif RH da bazı bebekler için düşük, ağır anemi, erken doğum, doğum sırasında ölüm, beyin felci ve zihinsel gerilik gibi sorunlar doğurabilir. Genellikle ikinciden sonraki çocuklarda ağırlaşan bu sorun, doğum sırasında çocuğun kanının değiştirilmesi veya birinci çocuk doğduktan sonra anneye aşı enjeksiyonu ile önlenabilir.

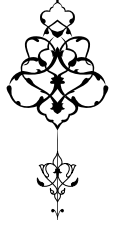
Doğum sırasında da bebeğin sağlığını tehlikeye atan bazı etkenler vardır. İlk etken oksijen yetersizliğidir. Bebeğin doğduktan hemen sonra nefes alamaması, beyne oksijen gitmemesine ve beyin hücrelerinin ölmesine yol açar. Beyin sapının zarar görmesi hareket eksiklikleri, el, ayak, yüz ve parmak felciyle sonuçlanır. Oksijen yetersizliğinin yarattığı asgari hasar, tabii ki birkaç yıl sonra ortadan kalkabilecek sinirlilik, dikkat dağınıklığı ve kramplardır. İkinci etken, doğum sırasında bebeğin başına büyük baskı nedeniyle beyin damarlarının çatlamasıdır. Üçüncüsü, bebeğin yeterince gelişmemesi nedeniyle daha kolay hastalanmasına yol açan ve onda birtakım bozuklukların ortaya çıkma ihtimalini arttıran erken doğumdur.¹¹⁰ Zor doğum, annenin doğum esnasında uzun süreli bilinç kaybı ve göbük bağının boyna dolanması bebekte nörolojik reflekslerin

¹⁰⁷ Misbah, Ali ve diğerleri, *Revanşınası-yi Rüşd*, s. 298 ve 302.

¹⁰⁸ Aynı yer.

¹⁰⁹ Şehidi, *Usul ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 58.

¹¹⁰ A.g.e., s. 59.



ve solunumun azalmasına sebep olur. Bu da çoğunlukla oksijen yetersizliği aracılığıyla bebekte iz bırakır.¹¹¹

Her halükarda, doğumdan önceki ve doğum sırasındaki çevresel sorunlar, ebeveyne cenin aşamasında etkili olan teratojenler konusunda gerekli eğitimleri vererek, toplumsal bakımdan sağlıklı bir çevre oluşturarak, çevrenin yıkıcı etkenlerini azaltmak için gerekli imkanları elde ederek ve bu etkenlerin tesiri altındaki anne ve bebekler için tedavi program uygulanarak önlenabilir.¹¹²

2.2. Bebeklik Döneminde Ruhsal Hijyen

Çocuklukta ruhsal hijyen, bu aşamada kapsamlı duygusal, bilişsel, toplumsal ve hatta bedensel değişimlerin etkisi altındadır. Dolayısıyla bu değişimler üzerinde etkili tüm faktörler doğrudan veya dolaylı olarak çocuğun ruhsal hijyenine etkide bulunacaktır. Çocuğun beslenmesi, değişimin, yazarların psikolojik etkilerine değindiği bedensel boyutlarındandır. Çocuk anne sütüyle beslenirken onunla bedensel temas nedeniyle güven ve mutluluk hissederek. Bu duygusal bağ annede de neşe, mutluluk, sevinç gibi duygular üretir.¹¹³ Psikoloji araştırmaları, çocukta anne sütüyle beslenme neticesinde ortaya çıkan duygusal iletişim ve güven duygusunun, bedensel avantajlar ve anne sütüyle beslenme ile aynı hızda öneme sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.¹¹⁴

İslam'ın öğretileri de bebeğin en iyi gidasının anne sütü olduğunu kabul etmekte¹¹⁵ ve bunun psikolojik boyutlarına değinmektedir. Sütün muhtelif etkileri o kadar çoktur ki eğer bir kadın belli bir süre ve belli sayıda çocuğu emzirirse hükmen onun annesi sayılmaktadır. Hatta o çocukla sözkonusu kadına ait çocuklar arasında bazı nisbi akrabalık yasaları doğmaktadır.¹¹⁶ Masumlarsütün derin etkisine vurgu yapmaktadır.¹¹⁷

¹¹¹ Misbah ve diğerleri, *Revanşinasi-yi Rüşd*, s. 306.

¹¹² Şehidi, *Usûl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 60.

¹¹³ Papalia, D. E., *Human Development*, s. 97-98.

¹¹⁴ Mason, *Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudek*, s. 143 ve aynı yer.

¹¹⁵ Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 175.

¹¹⁶ Nisa 23; Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 7.

¹¹⁷ Masumların (a.s) sözlerindeki “يغير الطباع” veya “يعدى” ya da “يغلب الطباع”, yahut “يشب عليه” gibi ifadeler sütün bebeğin karakteri ve huyu üzerindeki etkisine işaret etmektedir. (Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 184-189; Kuleyni, *Furuu Kafi*, c. 2, s. 93).

Emziren kadının düşük IQ'su, dini inançlarının türü, anormal davranışları, hatta güzellik ve çirkinliği¹¹⁸ bebek üzerinde etkili olur. Hatta bebeğin kişilik özellikleri, ruhsal ve bedensel sağlığında da etkilidir. Bu sebeple ruhsal hijyen açısından, anne tarafından bebeğe süt verilmesine ve bunun adap ve şartlarına dikkat edilmelidir. Böylelikle çocuğun gelecekteki kimi sorunlardan korunması ve psikolojik kapasitesinin yükselmesi sağlanmış olacaktır. Annenin beslenmesi de onun sütü aracılığıyla veya başka yollarla bebeğin kişiliğini etkileyebilir, hatta onun psikolojik esnekliğini geliştirebilir.¹¹⁹

Ebeveynin çocuğu sütün kestigi yaş da önemlidir. Bebeğin sağlığı annenin sütünden beslendiği ve onun bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal avantajlarından yararlandığından annenin emzirme ve çocuğun yanında olma hakkı engellenemez. Kur'an-ı Kerim'in tavsiyesi, annelerin iki tam yıl çocuklarını emzirmesidir.¹²⁰

Anneye vekâlet edecek kişi (dadı / bakıcı) seçiminde psikolojik değerlendirmeler: Psikologlar son yıllarda, çocukların onlara bakacak kişilerle ilişkisi üzerinde durmakta ve bu karşılıklı etkileşimi duygusal ve bilişsel gelişimin esası kabul etmektedir. Bowlby¹²¹ (1969) ve Watson¹²² (1928) annenin çocukla ilişki ve iletişim biçiminin önemli olduğuna inanır. Çocuğun etkilenmesi sadece biyolojik ihtiyaçlarla ilişkilendirilip onların karşılanmasına indirgenemez. Bilakis bu bağın muhtevası ve çocuğun annesi ya da bakıcısının inançları ve itikadi değerleri de ona intikal eder. Bu mevzu, bakıcı seçiminde dikkatli davranılmasını tavsiye eden rivayetlerin yorumlanması ve analizinde önem arz etmektedir.

Doğumun ilk günlerinden, hatta daha öncesinden itibaren çocukla uygun duygusal iletişim kurulmasının onun sağlıklı gelişiminde önemli rolü vardır. Çocuğun varlığının kabul edilmesi bu düzlemdeki ilk olgudur. İstenmeyen çocuklar, gelişimlerinin muhtelif aşamalarında ebeveynleri

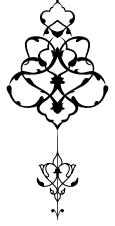
¹¹⁸ “حمقاء” veya “التي ولدت من الزنا” ya da “العمشاء”, yahut “حسناء” gibi ifadeler ve başka kelimeler bu durumlara işaret etmektedir. (Aynı yer).

¹¹⁹ Hürr Amuli, *Vesail*, c. 15, s. 134.

¹²⁰ “وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ” (Bakara 233).

¹²¹ Bowlby, J., *Attachment and Loss*.

¹²² Watson, J., *Psychological Care of Infunt and Child*.



tarafından kabul görmezlerse psikolojik sorunlar ve huzursuzluklara maruz kalacaklardır. Onlar diğer aile bireyleri tarafından bile yük olarak algılanabilecek ve bu durum da çocuğun ruhsal düzenini bozabilecektir.¹²³ İslam'ın öğretilerinde çocuğun ebeveyni tarafından kabul edilmesine yardımcı olacak tavsiyeler mevcuttur. Bunlardan biri çocuğun doğumu nedeniyle ailenin tebrik edilmesidir.¹²⁴ Allah Teala nezdinde erkek çocuğun nimet, kız çocuğunun ise rahmet olarak telakki edilmesi de¹²⁵ çocuğun kabul görmesine zemin hazırlamaktadır. Psikologlar çocuğun en önemli ihtiyacını duygusal güvenlik ve sevgi kabul etmektedir. Çünkü güvenlik duygusu ve sevgi duyulmak, çocuğun kişilik gelişiminin altyapısıdır ve sevgiye karşılık verme ve bu sevgiyi başkalarına ifade edebilme yeterliliğini oluşturan zemindir.¹²⁶

İslam'ın öğretilerinde çocuklara sevgi gösterilmesi ve onların sevilmesi çokça tavsiye edilmiştir.¹²⁷ Çocuklarla ilgili olarak insanı mutlu eden duygular ve sevginin ifade edilmesi, peşinden Allah'ın rahmet ve muhabbetini getirir, onun için kıyamet gününün mutluluğunu manevi ödül yapar.¹²⁸ Fazlasıyla mutluluk veren bedensel temas olarak çocuğu öpmek, manevi değer taşıyan bir davranış ve uhrevi derecelere ulaşmanın zemindir.¹²⁹ Masumların (a.s) yaptığı tavsiyelerin tamamından, İslam'ın öğretilerinin, çocuklara olumlu duygusal ilgi gösterilmesini vurguladığı sonucu çıkmaktadır. Rogers, çocuğun tüm hayatı boyunca ruh sağlığını temin edecek altyapıyı hazırlamak için bu olumlu ilginin kayıtsız şartsız olması gerektiğine inanmaktadır. İnsanlar, varlıklarının tüm boyutlarını kabullenebilmek için çocukluktan başlayarak ebeveynlerinin koşulsuz olumlu ilgisine muhtaçtırlar. Bu, çocuğun sergilediği davranışın dışında bir şeydir. Ebeveyn, bazı davranışlarını beğenmese de çocukla ilişkiyi teşvik ve aşkla kesintisiz sürdürmelidir. Bu koşullarda çocuk da varlığının kimi boyutlarını inkar etmeye ihtiyaç duymaz.¹³⁰ Bilakis sağlıklı kişiliğin

¹²³ Milanifer, *Behdaşt-i Revani*, s. 95.

¹²⁴ Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 120.

¹²⁵ A.g.e., s. 103 ve 104.

¹²⁶ Şehidi, *Usûl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 64.

¹²⁷ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 101, s. 97.

¹²⁸ Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 201.

¹²⁹ A.g.e., s. 202.

¹³⁰ Burger, J. M., *Personality*, s. 326.

sütunlarından biri olan kendini kabullenme ile, arzulanan ruhsal hijyenden daha fazla yararlanmak mümkün olabilecektir.

Ebeveynin duygusal ilişkilerinde, olumlu duyguların eksikliğine ilaveten abartılı sevgi ve duygusal istikrarsızlık da çocuğun ruhsal hijyenine zarar verir. Bağımlılık, kendine güvenin azlığı, kaygının fazlalığı, kıskançlığın doğması hep bu duygusal tarzların komplikasyonlarındandır.¹³¹ Emniyet duygusu ve bireyler arasında güven tesisi de çocukla düzgün duygusal ilişkilere bağlıdır. Duygusal muamelelerde her türlü uygunsuz tarz, çocuğun güvende hissetmemesine ve korkmasına yolaçacaktır.¹³²

Çocuğun gelişiminin önemli yönleri arasında, ruh sağlığının direklerinden sayılan bilişsel boyut vardır. Bu konudaki en önemli nokta, çocuğun zihinsel kabiliyetlerine ve bilişsel gelişimine zemin hazırlamaktır. Yeni fırsat ve tecrübelerin ortaya çıkarılması, eğitici oyunlar, araştırma duygusunun motive edilmesi ve genel olarak bu doğrultuda uygun atmosferin hazırlanması önemlidir.¹³³ Piaget, doğumdan başlayarak iki yaşına kadarlık süreyi “duyu hareket” olarak adlandırmaktadır. Çünkü çocuğun bu aşamadaki bilişsel evrimi duyu ve hareket kavramları yoluyla olur. Bu aşamada çocuk nesnelerin sürekliliğini ve onun birincil anlamındaki nedenselliği kavrar. İlk kelimeleri öğrenme, sözcük çemberini genişletme ve sembolik öğrenmenin örneği sayılan ilk cümleleri kurma yoluyla dilin gelişimi bu aşamada çocuğun insani özelliklerindendir.¹³⁴ Söz söyleme yeterliliği, çocuğun kendisinin ve başkalarının duygularını daha iyi anlayıp anlatmasını ve başta anne olmak üzere ebeveyniyle ilişki kurarak toplumsallaşma yolunda ilk adımları atmasını ve insani ilişkileri öğrenmesini sağlar.¹³⁵ Çocuğun ebeveynle ilk ilişkileri nitel ve nicel bakımdan ruh sağlığı üzerinde önemli bir role sahiptir. Bowlby ve Spitz, anne-bebek ilişkisindeki nitel ve nicel eksikliklerden kaynaklanan ruhsal sorunları ele almıştır.¹³⁶

¹³¹ Şehidi, *Usl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 64 ve 65; Misbah, *Revanşinasi-yi Rüşd*, s. 473 ve 484.

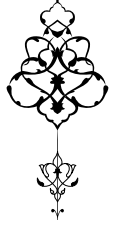
¹³² Cole, M., *Development of Children*, s. 226.

¹³³ Şehidi, *Usl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 64

¹³⁴ Papalia, D. E., *Human Development*, s. 120-133.

¹³⁵ Şehidi, *Usl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 63.

¹³⁶ Mansur, *Revanşinasi-yi Jenetik*, c. 2.



2.3. Çocukluk Döneminde Ruhsal Hijyen (2-11 Yaş)

Çocuk bu aşamada, yalnızca bu dönemdeki sağlığını değil, bütün ömrü boyunca sağlığını etkileyecek kabiliyetler edinir. Buna ilaveten bu dönemde ruhsal hijyeni bozan etkenler incelenmelidir. Çünkü insanın çocukluk aşamasındaki savunmasızlığı diğer bütün aşamalardan daha fazladır. Bilişsel ve duygusal kavrayış düzeyi gözönünde bulundurulduğunda bebeklik döneminde savunmasızlık daha azsa bile çocuk gençlik çağında da sorunlar karşısında kendini savunmada daha yeterlidir. Burada çocuğun bu aşamada ruhsal hijyenini temin etmeyle ilgili görevleri ve sağlığı bozucu etkenleri inceleyerek konuyu ele alacağız.

Gelişimin önemli yönlerinden biri de bireyseldir. Ben idraki, kendimiz hakkındaki duygu ve algımız, olduğumuz şeyi ve yaptıklarımızı gösterir. Bu kavram, kendimizle ilgili doğru kavrayışa, davranışımızı dizginleme ve dengelemeye yardımcı olur. Yine bu, diğer bireylerin algı, ihtiyaç ve beklentilerini de belli ölçüde gösterebilir. Ben kavramının bir bölümü, davranışlarımızın sorumluluklarını kabul etmeyi referans alır. Bu kavrayışa göre çocuklar, kendi bireysel kriterlerine ve toplumsal normlara uygun hareket edebileceklerine ve bu iş için gerekli yetenekleri kazanabileceklerine inanmalıdırlar.

Bireysel gelişimin boyutlarından biri de, kendisiyle ilgili olumlu değerlendirme anlamında özsaygıdır. Psikologların görüşüne göre çocuğun orta yaşları özsaygının gelişimi için önemli zamandır. Çocukların kendilerini değerlendirmesinin kişiliklerinin gelişiminde önemli etkisi vardır. Bir çocuk kendisini severse yeteneklerinden emin olur ve hayata açık fikirle bakar, başkalarını güzel bir şekilde eleştirip değerlendirir, hatta ebeveyn ve öğretmenlerinin iktidarına meydan okur, engellerle birarada yaşamaya alışır ve kendisinden tereddüde düşmesi ona engel oluşturmaz. Hedeflerine ulaşabileceğine inanır ve her başarıyla birlikte kendisiyle ilgili aşk ve saygı, kendisinden duyduğu haz artar.

Buna karşın kendisiyle ilgili güzel duygular beslemeyen bir çocuk, ne tarafa gitse eli kolu bağlıdır. Başarılı olamayacağına inandığından sıkı çaba göstermez. Gayret yoksunluğu ise sürekli başarısızlığına sebep olur. Çoğunlukla davranışının doğruluğu konusunda tereddüttedir ve kaygılıdır. Böyle bir çocuğun eşyaları kırmak ve başkalarına zarar vermek gibi

anormal davranışlar sergilemesi doğaldır. Dost edinmede ve başkalarıyla dostluk ilişkisini sürdürmede sorunlarla karşılaşacaktır. Birbiri ardınca belirsiz dertlerin ortaya çıkması da ihtimal dahilindedir. Bu iki durum, özsaygının çocuklar üzerindeki etkilerindendir.¹³⁷

Kendine güven, özsaygının önemli korelasyonlarından. Çocuk her yaş evresinde yeteneklerini tanıyarak onlara uygun davranmalıdır. Giysi giyme, yıkanma ve yemek yeme gibi en basit işler arasındaki kişisel şeyleri yerine getirmekten, başkalarına zarar vermeksizin toplumsal çatışmaları çözme ve hedeflerine ulaşmaya kadar herşey kendine güvene dayanılırsa mümkündür. Varlık gösterilmesi, kararlılık, başarılı müzakere, diyalog kabiliyeti, aktif dinleme, öfke ve hiddetin kesin kontrolü kendine güvenin sonuçlarındandır.¹³⁸

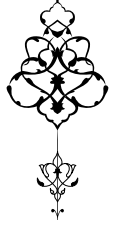
Değişimin diğer önemli yönlerinden biri de toplumsal gelişimdir. Başkalarının özelliklerini idrak ve bundan sonuç çıkarma ve davranışlarının motivasyonlarını kavrama, çocukların toplumsal ilişkilerinin zeminidir. Çocukların ebeveynleri, yaşıtları ve diğer insanlarla toplumsal ilişkileri çeşitli maksatlarla gerçekleşir. Yaşıtlarla ilişkiler çocukların toplumsallaşmasında önemli rol oynar. Yaşıtlarla ilişkiler çocuğa kontrol yeteneklerini ve duyguları yorumlamayı öğretir. Ona, çekici ve değerli bir ben idraki bulmada yardımcı olur. Yeni veya muhtemelen tehdit edici durumlara düşüğünde emniyet ve güven hissi verir, bir tür yönlendirme ve kılavuzluk sağlar, rekabet ve işbirliği sırasında sayısız avantajlar öğretir.¹³⁹

Bireyler arasındaki sorunların çözümünde toplumsal yeteneklerin eksikliği, çocukların birçok uyumsuzluğunun sebebidir. Burada başkalarının duygularını ve tepkilerini bilmenin büyük önemi vardır. Başkalarıyla ilişkilerde sorun giderme yeterliliği için üç tür önemli maharet çok etkilidir: Birincisi, bir sorun için çeşitli çözüm yollarını keşfetmek üzere çocuğun eğitimi ve teşvikidir. İkincisi, davranışlarının sonuçlarını öngörmektir. Bir diğer ifadeyle, davranışıyla yüzleşirken annenin veya başka bir bireyin tepkisini öngörebilmeleridir. Üçüncüsü, sebep ve sonucu idrak etmektir. Mesela çocuk dostunun ağlama sebebini keşfetmeli teşvik edil-

¹³⁷ Papalia, D. E., *Human Development*, s. 276-278.

¹³⁸ Lindenfield, *İtimad be Nefs-i Berter*, s. 109 ve 143.

¹³⁹ Hoffman, L., *Developmental Psychology Today*, s. 260.



melidir. Bu yeteneklerin eğitilmesi çocukların öfke, saldırganlık, utanma ve cesaretsizlik gibi uyumsuzluklarını azaltabilir.¹⁴⁰

Çocuğun bilişsel gelişimi, çocuğun ruhsal sağlığı üzerinde oldukça etkili gelişimin diğer önemli boyutlarından. Hafıza, çıkarım, zihinsel operasyon, sorun çözümü ve dilin kullanımı bilişsel gelişimin boyutlarını oluşturur. Bu durum, çocuğun ev, aile, yaşlıları ve özellikle de okul gibi yaşam çevresinden etkilenir. Çocuk oyunları, uygun çevresel motivasyonların varlığı ve yaşlılarla bağ, başta yaratıcılık ve girişimcilik olmak üzere çocuğun muhtelif bilişsel boyutlarının gelişimi için uygun zeminlerdir.¹⁴¹

Çocuğun ruhsal hijyeni çok sayıda genetik ve çevresel faktörlerden etkilenir. Bu aşamada çevresel faktörler en çok rolü oynarlar. Burada iki önemli etkeni, yani aile ve yaşlılar faktörünün çocuğun ruhsal hijyeni üzerindeki etkisini ele alacak, anaokulu ve ilköğretim konusun incelemeyi onuncu bölüme bırakacağız.

Psikologlar, ebeveynin çocuklarla ilişki kurma tarzını ve onları eğitim yöntemini üç grupta toplarlar:

- 1) Müsamahakar¹⁴² ebeveyn,
- 2) Otoriter¹⁴³ ebeveyn,
- 3) Güçlü¹⁴⁴ ebeveyn.

Kimileri müstebit, kestirip atan ve kendinden emin gibi isimlendirmeleri ikinci ve üçüncü grup için tercih etmiştir.¹⁴⁵ Müsamahakar ebeveyn sıcaktır, çocuklarından az istek ve beklenti içindedirler, onlara hiçbir kayıt ve kısıtlama olmaksızın duygu ve dürtülerini açıklama izni verirler, çocukların faaliyetlerini gözetim altında tutmazlar, davranışlarını nadiren uygun biçimde kontrol ederler. Otoriter ebeveynin ise çocuklarına birçok kural dayatan ve onlardan net itaat bekleyen otoriter modelleri vardır, çocuklarına neden o kuralları takip etmeleri gerektiğini nadiren izah ederler, çoğunlukla baskı yöntemlerini kullanırlar. Güçlü ebeveynin tarzı esnek,dir,

¹⁴⁰ Mussen, *Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudek*, s. 368.

¹⁴¹ Papalia, D. E., *Human Development*, s. 187, 248.

¹⁴² Permissive parent

¹⁴³ Authoritarian

¹⁴⁴ Authoritative

¹⁴⁵ Mussen, *Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudek*, s. 499.

çocuklarına serbestlik tanır ama aynı zamanda bazı kısıtlamalar da getirir ve bu tarzın nedenlerini çocuklarına açıklarlar. Çocuklarının ihtiyaç ve görüşlerine cevap verirler, ailenin kararlarına onları dahil ederler. Gerek olduğunda otorite de kullanırlar. Ama tabii ki bunun sebeplerini de gösterirler.¹⁴⁶

Bu üç üslubun çocukların ruhsal hijyeni üzerinde önemli etkileri vardır. Müsamahakar ailelerin çocukları dürtüsel, saldırgan, itaatsiz, kendine güvenli, düşük seviyede sakıncacı, agresif, hedefsiz, az başarı ve gelişim sağlamış olarak yetişir. Otoriter ve mutlakiyetçi ailelerin çocukları çatışmacı, asabi, korkak ve kaygılı, huysuz, kırılmalı, pasif kinci, psikolojik baskıdan zarar gören, kaprisli, kederli, hedefsiz, asık suratlı, kötü huylu, sevgisiz olarak yetişir. Güçlü ve sıcakkanlı güçlü ailelerin çocukları kendine dayanan ve sakınan, yüksek enerjili, psikolojik baskıya uygun karşılık verme gücüne sahip, diğer insanlarla dostça bağ kurabilen, yetişkinlerle işbirliği yapan, meraklı, gelişme motivasyonuna sahip olarak yetişirler.¹⁴⁷

Ebeveynin eğitim tarzı ve çocuklarıyla ilişkisine dair İslam'ın öğretileri incelendiğinde görülecektir ki zikredilen üç model arasında sadece güçlü aile modeli benimsenmiştir. Çocuklara sevgi gösterme ve iyi davranma gibi davranışlarda ifrata kaçan¹⁴⁸, ilişkilerde ve görevlerde kural-sızlık ve düzensizlik getiren¹⁴⁹, bireylerin aile içindeki yerlerine kayıtsızlık doğuran¹⁵⁰ müsamahar aile, Kur'an'ın ayetlerinde ve İslam dininin evliyasının sözlerinde uygunsuz model kabul edilmiştir. Aynı şekilde, davranışlarda serbestliği engelleyen, baskıcı ve ikaz yanlısı otoriterlik ve ebeveynin kendini eksen aldığı model de İslam açısından makbul değildir. Anne ve baba böyle bir tarzdan menedilmiştir.¹⁵¹ İslam'ın öğretilerinde,

¹⁴⁶ Shaffer, D. R., *Development Psychology*, s. 592.

¹⁴⁷ A.g.e., s. 594.

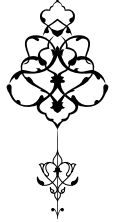
¹⁴⁸ “شر الاباء من دعاه البر الافراط” (Ferid, *el-Hadis*, c. 3, s. 343).

¹⁴⁹ Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 205, 217, 220; İsra 23, Nur 58.

¹⁵⁰ “جرأ الوالد على والده في صغره تدعوا الى العقوق في كبره” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 78, s. 374).

¹⁵¹ Dayatmada bulunulmaması konusunda şöyle denmiştir:

“لا تقسروا اولادكم على آدابكم فانهم مخلوقون لزمان غير زمانكم” (İbn Ebî'l-Hadid, *Şerhu Nehci'l-Belağa*, c. 20, s. 268). Yine çocuklarda kusur bulma ve bedensel ikaz da kınanmıştır (Hüseynizade, *Sire-i Terbiyeti*, c. 1, s. 141-146).



ailde ebeveynin güçlü olmasına vurgu yapılmıştır.¹⁵² Bu güç, çocuklarda ebeveyne saygı ve onları izleme duygusunu besler.¹⁵³ Ebeveyn de çocukların gözetimi ve yönlendirilmesi sorumluluğunu güzelce yerine getirebilir. Bu konuda müsamahakarlık ve kayıtsızlık İslam açısından istenmeyen sonuçlara yolaçacaktır.¹⁵⁴ Ama aynı zamanda çocuklara saygı ve onlara münasip biçimde muamele edilmesi¹⁵⁵, özel bir çerçevede davranışlarda özgürlük tanınması¹⁵⁶ ve yaş büyüdükçe ailenin kararlarına katılmalarının sağlanmasına¹⁵⁷ İslam'ın öğretilerinde dikkat çekilmiştir.

Çocukluğun orta evresinde ruhsal hijyen üzerinde etkili olan faktörler arasında toplumsal çevre, özellikle de yaşlılar vardır. Yaşlılar, çocuğun ruhsal hijyenine çeşitler boyutlarda etkide bulunur. Her ne kadar yaşlılarla ilişkinin olumsuz sonuçları varsa da bunun yanısıra avantajları da çoktur. Bu avantajlardan biri, yaşlıların bıraktığı etkinin ailenin etkisinden farklı olmasıdır. Çocuk, yaşlıların grubuna çaba göstererek girer. Oysa ailesine mensubiyeti anadan doğmadır. Yaşlıları arasında, daha fazla özgürlüğün yanısıra, sınırlı da olsa toplumsal kuralları koymaya katılım ve rekabet için uygun fırsat bulacağı eşit etkileşim konumundadır. Halbuki aile içinde büyüklere ve ebeveynin mecbur tuttuğu kurallara boyun eğmek zorundadır.¹⁵⁸ Belirtilen noktalar bakımından çocukların toplumsal, duygusal ve işitsel gelişimi üzerinde yaşlılarının etkisi oldukça derindir.

Yaşlılarla ilişkiler, çocuklarda bağ kurmaya duyulan temel ve önemli ihtiyaca cevap vermektedir.¹⁵⁹ Onlar bu ilişkilerde toplumsal değerleri ve normları öğrenirler. Bu süreçte, çocukların başkalarına bakarak kendileri ve kabiliyetleri hakkında gerçek bir tanıma edinecekleri, inançlarını

¹⁵² Salarifer, *Hanevade der Nigeriş-i İslam ve Revanşınası*, s. 91.

¹⁵³ İsra 23, Lukman 14 ve 15.

¹⁵⁴ “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا” (Tahrim 6).

¹⁵⁵ “اكرموا اولادكم واحسنوا آدابكم” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 195).

¹⁵⁶ “الوالد سيد سنين” (a.g.e., c. 21, s. 476) rivayeti, çocuklara özgürlük tanımının lüz - muna işaret etmektedir.

¹⁵⁷ “وزير سبع سنين” (aynı yer) rivayetinde gençlik yıllarında çocukların kararlara katılmasının gerekliliğine işaret edilmektedir.

¹⁵⁸ Hoffman, L., *Development Psychology Today*, s. 250.

¹⁵⁹ Misbah, *Revanşınası-yi Rüşd ba Nigeriş be Menabi-i İslami*, s. 895.

ve duyarlılıklarını test edecekleri sosyal mukayese için uygun fırsat ortaya çıkar.

Bu durumlar, ben idraki ve özsaygı oluşturmaya da katkı sağlar. Mesela performanslarının başkalarından daha iyi olduğunu gördüklerinde bundan gurur duyar ve özsaygıları artar. Başkalarına yardım ve onlarla rekabet etmenin nasıl olacağını öğrenme, ihtiyaçlarını kavrama, başkalarına güvenme, onlardan onay alma, kısacası toplumsal uyum, çocuğun yaşıtılarından öğrendiği sosyal gelişimin önemli boyutlarıdır. Bazı yaşıtılar kimi zaman çocuk için büyüklerin güç yetiremeyeceği bir duygusal güvenlik bile sağlayabilir. Yaşıtlarla iletişim oyun ve diğer eğlence faaliyetleri aracılığıyla çocuğun bilişsel gelişimine yardımcı olabilir. Bir bütün olarak yaşıtılar, yeni pencereler açarak ve daha fazla fırsatlar yaratarak çocuğun bağımsızlık ve özgürlüğüne katkıda bulunur; onu, kendini eksen alan ve tek yanlı yargılardan kurtarırlar.¹⁶⁰ Bununla birlikte yaşıtı grubu, bireylere baskıyla onların bireysel bağımsızlıklarını da zayıflatabilir. Çünkü çok az çocuk yaşıtıların baskısı karşısında direnme gücü bulabilir. Bu bakımdan kimi durumlarda çocuk onları referans ve model olarak önüne koyar.

Agresiflik ve cinsel sapma gibi anormal ve asosyal davranışlar yaşıtılardan öğrenilmiş olabilir.¹⁶¹ Bu şartlarda aile, çocuğun yaşıtıları ve arkadaşlarını kontrole çaba göstermelidir. Onun için izin verilen ve izin verilmeyen davranışlar belirlemelidirler. Çocuğu gözetim altında tutarak kural ihlaline karşı çıkmalı¹⁶² ve yaşıtılarıyla yararlı iletişimi teşvik etmelidirler.

Bazı çocuklar içine kapanıktır. Yaşıtları ve arkadaşlarıyla ilişkisinde reddedilmiştir¹⁶³ ya da ilgi görmez ve ihmal edilir.¹⁶⁴ Reddedilmiş çocukları yaşıtıları sevmez. Fakat ihmal edilmiş çocuklara sınıf arkadaşları sosyal becerilerden yoksun oldukları için ilgi göstermezler. İhmal edilmiş olan, diğer çocukları teker teker test eder ve sonunda kabul edilmek için uğraşmayı bırakıp tek başına oynamaya başlar.

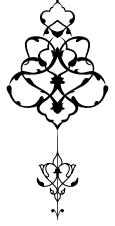
¹⁶⁰ Papalia, D. E., *Human Development*, s. 282.

¹⁶¹ Aynı yer.

¹⁶² Thompson, *Müşavere ba Kudekan*, s. 570.

¹⁶³ Rejected children

¹⁶⁴ Neglected children



Bu çocukların çoğunluğu ortalama seviyenin çok üstünde utangaçtır. Bu da tek başına uzun zamanlar geçirmelerine sebep olmaktadır. Bununla birlikte yalnız ve depresif değillerdir. Genellikle akran grupların kalabalığına kabul edilirler. Bir araştırmaya göre yaşitlarının ilgi göstermediği çocukların yüzde sekseni, yeni bir okula başladıklarında yaşitlarınca kabul edildiler. Buna ilaveten o sırada ve sonraki yıllarda da duygusal ve toplumsal sorunlar yaşamadılar.

Ciddi sorunları vardır. Çoğunlukla mutsuz ve yalnızdırlar. Birçoğu, sınıf arkadaşlarıyla birlikte olmak için yardıma ihtiyaç duyduklarını açıklamaktadır. Diğer çocuklar onları kötü huylu, isyankar ve kaba gibi ke-limelerle tanımlamaktadır. Kavgayı onlar başlatır, grubu karıştırır ve genellikle okulda yardıma ihtiyaç duyarlar. İşbirliği ruhu ve yönlendirme yeteneğine sahip değillerdir. Sosyal yetersizliklerinin kökeni tabii ki evleridir. Araştırmalar, ebeveynleri ve yaşitlarıyla iletişim için ellerinde uygun fırsat bulunmadığını göstermektedir. Ebeveynleri onlara genellikle bedensel ikaz uygular ve agresif muameleyi sorunların çözümü için en elverişli yöntem kabul eder.¹⁶⁵

Bu çocukların tasvip edilen ruhsal sağlıktan nasipleri yoktur. Onlarda huzursuzluk ve üzüntü duygusu, reddedilmişlik duygusu, düşük seviyede özsaygı ve gelişim tecrübelerinden mahrumiyet gözlenmektedir. Çocukluk döneminin ortalarında görülen bu durumlar sonraki devrelerde uyumsuzluğa ve psikolojik sorunlara yolaçmaktadır. Bu sorunlarla başedebilmek için ailevi ilişkileri düzeltmeye ilaveten, bu çocukların, başkalarının dostluğunu kazanma yöntemlerini öğrenmeye ihtiyaçları vardır. Diyaloga başlama üslubu, kendisi hakkında başkalarına enformasyon vermek, sorular sorarak karşısındakine ilgisini belirtme tarzı, diğerlerine yardım etme ve önerilerde bulunma, onları davet etmek ve onlara nasihatla bulunmak gibi toplumsal becerileri öğretmek bu çocukların yaşitlarıyla uyumlu hale gelmesinde etkili olabilecektir. Yeni ilişkiler kurma becerisinin ortaya çıkması, çocuğu reddetmiş olan grubun onu bundan sonra sevmesini sağlayacaktır.¹⁶⁶

¹⁶⁵ *Development Psychology Today*, s. 255-256.

¹⁶⁶ Papalia, D. E., *Human Development*, s. 285.

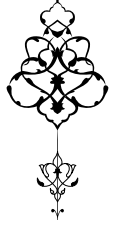
2.4. Gençlik Çağında Ruhsal Hijyen

Gelişimin kriz dönemleri arasında, bireyin çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçtiği ergenlik çağı vardır. Bu dönemde bedensel ve ruhsal boyutlardaki ani değişimler ergende ve onun ilişkilerinde birtakım krizlere yolaçar. Bazı psikologların inancına göre psikolojik sistemdeki uyumsuzluklar bu dönemi, iç dünyada karmaşa ve istikrarsızlık devresini dönüştürür. Cinsel bülüğ ve akli gelişim, ergenin bu aşamadaki bireysel ve toplumsal sorunlarında iki önemli etkindir. Sağlıklı kişilik modeli bu çalışmada bireyin kendisiyle, başkalarıyla ve varlık düzeniyle ilişkisinden oluşan üç temele göre açıklandığından bu dönemin ruhsal hijyen ve ruh sağlığı sorunlarını da aynı esasa göre inceleyeceğiz.

a) Ergenin Kendisiyle İlişkisine Dair Sorunlar

Ergenin bedensel yapısında hissettiği önemli değişikliklerden biri de cinsel bülüğdür. Cinsel hormonların salgılanması kız ve erkek çocuklarda, onları aşamalı olarak üremeye hazırlayan cinsel özelliklerin gelişmesini sağlar. Kız çocuklarında âdetin, erkek çocuklarında ise boşalmanın görülmesi cinsel bülüğün belirtisidir. Âdet ve boşalma ergenler için rahatsız edici bir tecrübe olabileceğinden, belirtilen tecrübelerin doğal ve doğurganlık kabiliyeti için gelişim süreci olduğunu kavrama ve bilişsel hazırlık, onların kaygı ve endişesini belli ölçüde azaltacaktır. Erkeğin cinsel hormonu (testosteron) öfkenin artışıyla bağlantılıdır. Buna ek olarak, hemen hemen bütün kadınlar âdetin bazı aşamalarında huy değişikliğini (öfke, sinirlilik, endişe, bedensel acı duygusu gibi) tecrübe ederler. Ruhsal hijyeni yüksek olan kadınlar bu gibi durumlara önem vermezler. Ama her halükarda ergenlik çağındaki kız bu fenomen hakkında ne kadar çok bilgi sahibi olursa ona yönelik daha olumlu ve doğal bir bakışı olacaktır. Kadınlarla ilgili aşağılama içeren olumsuz bakış ve cahilce görüşler bu doğal özelliği onlara uygunsuz bir şeymiş gibi gösterebilmektedir. Ergenlerde cinsel davranış ve tahayyülün ortaya çıkmasının bir diğer tehlikesi de bazen dini normlarda çerçeve dışına çıkılmasıdır.¹⁶⁷ Bu durum onlarda, uzun yıllar özsayılarına zarar verecek günah duygusuna neden olmaktadır.

¹⁶⁷ Lutfabadi, *Revanşinasi-yi Rüşd-i Karbordi*, s. 77 ve 87.



Büluğ konusundaki ruhsal hijyenin en önemli noktası, bireyin kendisindeki bu doğal tezahürü doğru kavramasıdır. Her türlü bilgisizlik ve belirsizlik bu tezahürle karşılaşmayı zorlaştıracaktır. İkinci nokta, cinsel yönün, varlığın boyutlarından biri olarak kabul edilmesidir. Yani cinsel ihtiyaç doğal görülmeli ve bundan utanç duyulmamalıdır. Üçüncü nokta, bu ihtiyacı gidermenin dini ve ahlaki temellere göre doğru yolunun bilinmesidir. İslam'ın öğretileri, ergenlik çağındaki gençlerin şer'i bülüğünün ve mükellef olmalarının temellerinden birini cinsel bülüğ olarak ilan etmiştir.¹⁶⁸ Bu durum aslında cinsel bülüğa olumlu bakıldığını gösterir. Diğer bir ifadeyle, bu gelişim, Allah'ın ergenleri muhatap almasına ve onlardan dini hükümlerle amel etmelerini istemesine sebep olmaktadır.¹⁶⁹ Günümüzde İran okullarında uygulanan bir gelenek olan ve bazı Müslüman alimlerin tertiplediği mükellef olma töreni bir tür cinsel bülüğu kutsuyordu.¹⁷⁰ Ergenlik çağındaki gençlerin kendi cinselliklerini tanımaları için eğitilmesi ve tatmini için uygun zaman gelene dek¹⁷¹ bu ihtiyacın dizginlenmesi amacıyla yollar gösterilmesi, cinsel ihtiyaçla ilgili birçok davranışsal anormalliği ve bunun uygunsuz sonuçlarını önleyecektir. Gençlerin iffetlerini korumasına dair övgü dolu nitelemeler ve kendini sakınmanın manevi¹⁷² ve uhrevi ödülleri, ergenlik çağındaki gençleri duygularını dizginlemede güçlü kılar.¹⁷³ Birkaç örneğe değinelim: İmam Ali (a.s) şöyle buyurur:

“Allah yolunda cihad edip şehid olan kimsenin mükafatı, günah işleyebileceği halde iffetini koruyan kimseden daha büyük değildir. İffetli insan, Allah'ın meleklerinden bir melek olmaya çok yakındır.”¹⁷⁴

¹⁶⁸ Veziri, *Hukuk-i Mütakabil-i Kudek ve Veli der İslam*, s. 55.

¹⁶⁹ İmam Sadık (a.s) oruçta ilahi ödevi muhatap olmayı, manevi hazza hak kazanma k - bul eder.

¹⁷⁰ www.jashnetaklif.com

¹⁷¹ “وَلْيَسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعْطِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ” (Nur 33),

“وَأَنْ يَسْتَغْفِرَ خَيْرٌ لَهُنَّ” (Nur 60).

¹⁷² “افضل العباد العفاف” (Kuleyni, Kafi, c. 2, 3/79) ve “العفة رأس كل خير” (Amidi,

Ğureru'l-Hikem, 1168), “وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوحِهِمْ حَافِظُونَ” (Mearic 29).

¹⁷³ “العفة تضعف الشهوة” (Ğurer, 2148).

¹⁷⁴ *Nehcu'l-Belağa*, Hikmet 474.

Ya da bir hadiste şöyle geçmektedir:

“Allah Teala katında en sevgili temizlik mide ve aşağısının temizliğidir.”¹⁷⁵

Yine şöyle denmiştir:

“Allah Teala ibadet eden gençle meleklerle iftihar eder. Der ki, kuluma bakın, benim haurıma cinsi eğilimini dizginliyor.”¹⁷⁶

Ergenlik çağındaki gence, günah duygusuna yolaçan anormal davranıştan sonra sükunet ve umut vermek için, hataya düşenlerin tevbesinin kabul edildiğine¹⁷⁷ ve Allah’ın tevbe edenleri sevdiğine¹⁷⁸ değinen Kur’an ayetlerini açıklamak etkili olabilir. Özellikle dini metinlerde gençler konusunda şöyle denmiştir:

“Allah Teala tevbe eden gençleri sever.”¹⁷⁹

Ergenliğin diğer boyutları arasında, bedende hoşlanılmayan görüntü yüzünden utanmaya sebep olan veya bedensel faaliyetlerde güç ve mukavemet artışı nedeniyle kendine güvene yolaçan boy uzaması ve kilo artışı gibi tezahürlerden oluşan bedensel gelişim vardır. Bedensel karizma, ergenin kişilik gelişimi ve toplumsal ilişkileri üzerinde etkili olur. Karizma arttıkça peşinden iyimser bakış, daha samimi ruh hali ve daha fazla başarı gelir. Kendine daha fazla güven, toplumsal beceriler, karar alma gücü ve durumları kavrama kabiliyeti bedensel karizmanın sonuçlarındandır. Buna mukabil bedensel görünümüyle ilgili olumsuz düşünen ergenler ise muhtemelen izole olma, depresyon, kendine güven eksikliği, anksiyete gibi kişilik hallerine sürükleneceklerdir.¹⁸⁰ Bu sorunların önlenmesi ve düzeltilmesi için ergenlerin başka yeteneklere odaklanmasını sağlamak, bedensel boyutları önemsizleştirmek, ahlaki ve dini değerleri teşvik etmek etkili olacaktır. Bu konuda, Kur’an’da ve diğer İslami metinlerde geçtiği gibi bireysel farklılıklara dikkat çekilmesi ve her bireyin, hayatın değişik yönlerinden birinde diğerlerinden üstün olduğuna vurgu yapılması¹⁸¹ er-

¹⁷⁵ Mizanu’l-Hikme, s. 3824, hadis 13140.

¹⁷⁶ Muttaki Hindi, Kenzu’l-Ummal, hadis 43057.

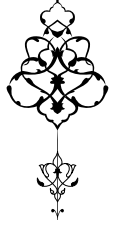
¹⁷⁷ Şura 25, Enfal 29.

¹⁷⁸ Bakara 222.

¹⁷⁹ Muttaki Hindi, Kenzu’l-Ummal, hadis 10185.

¹⁸⁰ Şehidi, Usûl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani, s. 71.

¹⁸¹ Zuhurf 32, Meclisi, Biharu’l-Envar, c. 1, s. 97.



genlik çağındaki gençlerin kendi iç dünyalarındaki değerlere yönlendirilmesi ve kendine güven kazanmaları için temel oluşturabilecektir.

Ergenliğin bir diğer boyutu da bilişsel gelişimdir. Ergenlik çağındaki gençte beynin gelişimi, hafızanın güçlenmesi, karmaşık bilgilere yönelme, düşünce yapısında niteliksel değişim ve toplumsal ilişkilerin etkisiyle daha fazla öğrenmeyi beraberinde getirir. Sorun çözümünde ergenin yeteneği, çocuklarla kıyaslandığında nitelik bakımından farklı, aynı zamanda daha soyut, daha doğru ve daha sistematiktir. Ergenlik çağındaki gençler fikirlerini biçimlendirmeye bakarak, düşüncelerinde değişiklik ve düzeltmeye giderek, en soyut kavramlara (Allah, varlık, hayat felsefesi vs.) dair yeni bir kavrayış edinerek yeni bir kimlik üretmeye koyulurlar.¹⁸² Ergenlik çağındaki gençlerin edindiği yeni düşünce tarzı onların davranış ve kişilikleri üzerinde, bir kısmına değindiğimiz pek çok etkiye yolaçar.

Ergenlik çağındaki gençlerin ruhsal hijyenini sağlamak için onun bilişsel gelişimi konusundaki tavsiyelere uyulmasında zorunluluk vardır. Ergenin bilişsel düzeyini diğer çocuklardan yükseğe çıkarmaya odaklanması ve onun günlük basit işlerle uğraştırılmaması; bunun yanısıra ergenlerin bireysel farklılıklarının ve kendilerine özgü yeteneklerinin gözönünde bulundurulması daha ileri bilişsel gelişimin zeminini hazırlayacaktır. Buna ilaveten, ergenlik çağındaki gençleri idealin peşinde koşmaya ve mükemmelleşmeye teşvik etmek de toplumsal gelişimi desteklemede etkili olabilir.

Ergenlik çağındaki gençlerin kendiyle ilgili önemli yönlerden biri de, bu dönemde değişim ve gelişim halinde olan ben idraki ve özsaygıdır. Ergenin kendisi ve konumu hakkında sahip olduğu ideal-ben veya arzulan-an-ben tasavvuru kimi zaman mevcut durumdan daha gerçekçi ya da daha aşağı olabilir. Çok düşük seviyedeki ideal ben idraki, ergenin performansına ve gelişimine engeldir. Fakat çok yüksek seviyedeki ben idraki de hayal kırıklığı ve aşağılık duygusu yaratabilir. Gerçek durumdan biraz yüksek olan realist ben idraki, kendi konumunu kabullenmeye, daha iyi ruhsal hijyene ve gerçekçi hedeflere ulaşmaya yardımcı olacaktır. Bireyin kendi değerini ve önemini anlaması demek olan özsaygı, ergenlik çağındaki gençlerde büyük değişikliklere, eksilme ve artışa maruz

¹⁸² Lutfabadi, *Revanşinasi-yi Rüşd-i Karbordi*, s. 124.

kalır. Aile içinde sıcak ve koruyucu bir ortam, ebeveynin ve başkalarının ergenin yeteneklerinden ölçülü beklentisi, onlara saygı duymak ve önem vermek özsaygının gelişimine yolaçar.¹⁸³ Aşırı korumacılık ve himaye, düşük seviyeli ve zorlu özsaygıyla ve ergenin bağımsızlaşma sürecinin ötelenmesiyle sonuçlanır. Ölçülü olmayan davranışlar, kötümserlik ve depresyon ergenlere saygı göstermeme ve onları aşağılamanın sonucudur. Sağlıklı ben idraki ve güçlü özsaygı kümesinde ruhsal hijyen, toplumsal ilişkilerde hakettiğini bulma ve sosyal uyum, eğitimde ilerleme ve suç işlemekten kaçınma vardır. Anksiyete, uyuşturucu madde kullanımı, sağlıksız cinsel ilişki ve depresyon gibi duygusal hastalık türünden semptomların çoğu, düşük seviyeli özsaygıyla birlikte zayıf ben idrakine sahip ergenlerde ve gençlerde görülmektedir. Aynı şekilde başkalarıyla ilişkiler ve toplumsal uyumda, zayıf ben idraki ve düşük seviyeli özsaygıları bulunan bireyler ya zayıflık ve takipçi konumundadırlar ya da yalancı kudret ve başkalarını aşağılama konumunda.¹⁸⁴

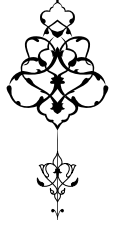
Gençlik çağında psiko-sosyal gelişimin en önemli yönü, kimlik oluşturma ve kendisiyle uyumlu bir tanıma ulaşmaktır. Bu doğrultuda ergen, kendi konumu ve mertebesi, dış dünyayla bağ ve ilişkileri, kendisi ve başkaları karşısındaki rol, görev ve sorumlulukları, kendisi ve başkalarıyla ilgili beklentiler gibi durumlar için cevaplar bulmalıdır. Genel olarak kimlik şu öğeleri içerir: Uzun vadeli hedefler, hayat tarzı seçimi, arkadaşlık modelleri, cinsel davranış, dini kimlik, ahlaki değerler, grup sadakati.¹⁸⁵

Kimliğe ulaşmanın birtakım boyutları arasında ergenler için psikolojik sorunlar bulunuyor olabilir. Eğitim branşı ve mesleki dal tercihi, cinsel rolün yerine getirilmesi ve kimlik durumunda değişiklik ergenleri kimi zaman şaşkınlık, istikrarsızlık, hoşnutsuzluk, isyankarlık, uyumsuzluk ve anksiyeteye sürükleyebilir. Her durumda araştırmalar göstermektedir ki kimliğe ulaşmak ve onu elde etmek için gösterilen çabanın durumu, olgunlaşmış bir benliğin tanınmasında ruh sağlığının mecraları sayılmıştır. Bu bireyler daha yüksek özsaygıya sahiptir. Daha çok eleştirel ve soyut düşünceye ilgi duyar. Ahlaki çıkarımda epey gelişmişler-

¹⁸³ Adams, G. R. ve M. D. Berzonsky, *Adolesence*, s. 301.

¹⁸⁴ Lutfabadi, *Revanşinasi-yi Reşd-i Karbordi*, s. 182-209.

¹⁸⁵ Şerefi, *Cevan ve Buhran-i Hüviyyet*, s. 9 ve 19.



dir ve kendi gerçek benliğini başkalarına göstermede fazlasıyla güven duygusu içindedir.

b) Ergenlerin Başkalarıyla İlişkisini

Bu ilişki biçimi, ergenlik çağındaki gençlerin kendileriyle olan ilişkisinden etkilenmekte ve ergenin kendisiyle ilişkisinin birtakım yönleri, onun başkalarıyla ilişkisini etkilemektedir. Dünyadaki araştırmalara göre ergenlerin ebeveynlerinden beklentileri şöyledir: İlgi gösterilmesi, gönüldaş ve dertdaş olarak anlaşılmak, sözlerine kulak verilmesi, oldukları gibi kabullenilmek, teyit ve himaye edilmek, onlara güvenilmesi, onlara kılavuzluk edilmesi, güzel huylu ve mutlu olunması.

Sakin ve samimi diyalog, aşk ve olumlu duygular aile üyelerinin sağlıklı ilişkisinin anahtarıdır. Ebeveynin ergenlik çağındaki gençle sağlıklı ilişkisi onların duygusal özerkliğe eğilim duymasına zemin hazırlar. Buna mukabil ergenle aşırı ilişki ise özerkliğe manidir, arkadaşlarıyla ve evlilik hayatında sıcak duygusal ilişki kurmasına engeldir.¹⁸⁶ Ebeveynin çocuklarıyla üç iletişim modeli, ergenlik aşamasında ergenin duygusal gelişimi gözönünde bulundurulduğunda kişilik ve davranışlardaki temel farklılıkları ortaya çıkarmaktadır.

Güçlü tarz, ebeveynin üst düzeyde sorumluluk aldığının belirtisidir ve sıcak, destekleyici, yetiştirici ve kabullenmeye dayalı ilişki biçimini kapsar. Yapılan araştırmalar bu eğitim tarzının olumlu sonuçlar verdiğini teyit etmektedir. Okulda daha yüksek performans, streslere karşı koymada daha gelişmiş beceri, daha gelişmiş ruhsal uyum, daha yüksek özsaygı bu sonuçlar arasındadır. Müsamahakar ve kayıtsız tarz, kötü işlere yönelme, sorumsuzluk ve sosyal olgunlaşmamışlığa varır. Otoriter ve baskıcı tarz, ebeveyne aşırı bağımlılığa yolaçar, beraberinde psikosomatik bozukluğu ve okulda zayıf performansı getirir.¹⁸⁷

Ebeveyn ve ergen arasındaki çatışmanın içeriği ve boyutları üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Bazı araştırmalar, genellikle gelişimin önceki aşamalarında aile içinde ilişki sorunları yaşamış ergenlik çağı-

¹⁸⁶ Lutfabadi, *Revanşınası-yi Reşd-i Karbordi*, s. 225.

¹⁸⁷ Adams, G. R., *Adolescence*, s. 302.

daki gençlerin çok az yüzdesinin (yüzde 20-25) ebeveynleriyle çatıştığına inanmaktadır. Tabii ki pek çok kimse bu görüşü fazlasıyla iyimser bulmaktadır. Dikey araştırmalar, anneler ve ergen oğulları arasında 12-16 yaş aralığında olumsuz çatışmaların arttığını göstermektedir.¹⁸⁸

Ebeveynin ergenle çatışması ders faaliyetleri, arkadaşlarla ilişkiler, dini ve ahlaki değerler, dini ve kültürel çerçeveler ve ölçüler konusunda olabilir. Birçok sorun, ebeveynin çocuklarını koruma eğilimi ile ergenlerin bağımsızlığa eğiliminin çatışmasıyla ilgilidir.¹⁸⁹ İslami metinlerde vurgulanan, ergenin doğru anlaşılması¹⁹⁰ ve onunla aynı fikirde olunması¹⁹¹ ergenin bağımsızlığını elde etmesi ve ebeveyn tarafından genel olarak ve uzaktan kontrol edilmesi¹⁹² için en iyi yoldur.

c) Varlık Düzeniyle İlişki

Ergenlik çağındaki gençler ve ergenin dini kimliği, varlık düzenindeki konumunu kavrayarak ve buna uygun bir dünyagörüşü edinerek, hayatta önemli bir anlam ve hedefe ulaşip bir değerler sistemi kabul ederek varlık düzeniyle münasip bir ilişki kurar. Bu görevlerin bir kısmı kimlik tartışmasıyla ilişkilidir. Burada daha ziyade ergenin dini ve itikadi kimliğini ve onun önceki iki ilgideki rolünü ele alacağız. Dini kimlik, bireyin bir dine mensubiyeti ve onu tüm hayatı için talimatname kabul etmesi anlamına gelmektedir. Bu mensubiyet; inançlar, değerler, adap, ritüeller ve davranışlardan oluşan bir kümede tecelli eder. Burada dinden maksat, Allah'ın birey ve toplumun idaresi amacıyla insanlığı sunduğu itikadi, ahlaki, fıkhi ve hukuki kurallar bütünüdür. Bu tanıma göre bir kimsenin dini kimliği bulunmayabilir veya herhangi bir ilahi dine mensubiyeti olmayabilir. İkinci ve dördüncü bölümlerde, dini kabul etme ilkesinin bireylerin ruh

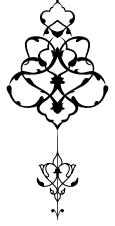
¹⁸⁸ A.g.e., s. 73.

¹⁸⁹ Fenwick ve Smith, *Der Gozer ez Buhran*, s. 81.

¹⁹⁰ "من كان عنده صبي فليتصاب له" rivayeti ergenleri de kapsamakta ve çocuğu anlam - nın zemini olmaktadır.

¹⁹¹ "الوالد سيد سبع سنين و عبد سبع سنين و وزير سبع سنين" (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 195).

¹⁹² "دع ابنك يلعب سبع سنين و يؤدب سبع سنين و الزمه نفسك سبع سنين فان افلح و الا فلا خير فيه" (Aynı yer)



sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu açıklamıştık. Ergenlikte dini kimlik meselesinin önemi büyüktür. Çünkü bütün ilahi dinlerde bu dönem, dindarlığın pratik eğitiminin ve dini şiar ve adaba riayetin başlangıç aşaması kabul edilmektedir.¹⁹³ Şimdi, ruhsal hijyenin bir yönü olan, ergende dini kimliğe ulaşma konusunu inceleyeceğiz.

Dini kimlik, ergenin “ben kimim”, “nereye aitim” gibi temel sorularına cevaplar hazırlar, hayatına yön ve anlam kazandırır, umut ve mutluluğu güçlendirerek geleceğe olumlu yaklaşım üretir, ergenin toplum tarafından kabullenilmesini sağlar ve statüsünü yükseltir.¹⁹⁴ Ergenlik çağındaki gençlerde bilişsel gelişim ve duygusal olgunlaşma, onun ibadet etme ve soyut kavramları anlama ihtiyacına derinlik katar. Aile, okul, dini merkezler ve medya ergenlerin dini kimliğinin şekillenmesinde önemli rol oynar. Ergenin bu alandaki her türlü sorunu ailenin ve okulun yetersiz performansı, resmi din temsilcileri, bazı uygunsuz görüş ve talimatlar ile ilgilidir. İnançsızlık, inanç zaafı, dini davranışları yerine getirmede eksiklik, aşırılıkçılık ve hizipçilik, dini kimliğe ulaşma yolunda ergenlerin maruz kaldığı bazı sorunlardır. Elbette ki ergenlerin genel olarak ilahiyat ve dine eğilimin fitri yolları nedeniyle Allah’a imanı vardır ve bu sebeple kimi ülkelerdeki birkaç yıllık din karşıtı girişimler başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Örneğin araştırmalar Amerika’da 13-18 yaşları arasındaki ergenlerin yüzde 95’inin Tanrıya inandığını, bunların yüzde 74’ünün de dua ve ibadet gibi dini faaliyetlerme meşgul olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin dini aşırılıkçılık ve hizipçiliği, onların psikolojik düzenlerini, taassup ve kindarlığa ve başkalarına şiddet içerikli muamelede bulunmaya yolaçacak anormallik ve kabalığa sürükler. Bu şartlarda güç düşkünü grupların oyuncağı olabilir, hatta kimi zaman kuru bilişsel formlar nedeniyle sıradan hayata dönme yolu bile kapanabilir. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalar köleleştirici altı özellik saymışlardır:

1) Aşırı idealistlik ve mükemmelleşme psikolojisi, 2) Bireye, liderlere veya öğretmen ve dostlara yoğun dini bağlılık, 3) Din, ahlak ve siya-

¹⁹³ Lutfabadi, *Revanşınası-yi Rüşd-i Karbordi*, s. 383.

¹⁹⁴ Şarki, *Cevan ve Buhran-i Hüviyyet*, s. 96-102.

set gibi büyük konularda haddinden fazla merak, 4) Aileden ayrılma, 5) Kimlik arayışında kriz, 6) Güvensizlik ve sığınaksızlık duygusu.¹⁹⁵

Dini metinler çocukların dini eğitiminde ebeveynin sorumluluğunu vurgulamıştır.¹⁹⁶ Bu konuda belki en önemli nokta, çocukların dini eğitiminde uygun ve ılımlı muamelede bulunma anlamında yumuşak ve hoşgörölü davranmak gerektiğidir. Bu çerçevede çocukların anlama ve kavrama seviyesine, yeterliliklerine, bireysel farklılıklarına ve dini ödev türüne dikkat etmeli ve bunlarla uyumlu olarak çocukların dini eğitimine eğilmelidirler. Çocuklara uygunsuz muamele ve baskı, çocuklarda dini görevlere ve ebeveyne karşı bıkkınlık ve soğukluğa neden olacaktır.¹⁹⁷

Dini kimliğin içinde yeralan, ergenlerin varlık düzeniyle ilişkisindeki önemli nokta, bunun, ergenlik çağındaki gençlerin diğer iki ilişkisine, yani kendisiyle ve başkalarıyla ilişkisine kapsamlı ve derin etkide bulunmasıdır. Uygun dini kimlik, ergenlerin kendisiyle ilgili birçok sorun ve müşkülâtı düzene sokabilir. Dini kimlik, aralarında cinsiyet ve bedeninde bulunduğu psikolojik boyutları kabullenmede etkili rol oynayabilir. Aynı şekilde özsaygı ve kendine güven¹⁹⁸, uygun dini kimlik sonucunda artacaktır. Başkalarıyla irtibat da bireyin Allah'la bağı ve dini kimliği gözönünde bulundurularak düzenlenmektedir. Dostluk ve düşmanlık ve bunun yoğunluğu, insanlara ilgi, başkalarına yardım ve onlara güzel muamele, başkalarının hakkına tecavüzden uzak durma dini kimliğin etkisiyle bütünüyle normalleşerek aşkınlığa yönelecektir.

3. Özel Şartlarda Ailenin Ruhsal Hijyeni

Bu bölümde aile içi ihtilaflar ve boşanma koşullarında ailenin ruhsal hijyenini inceleyeceğiz.

¹⁹⁵ Lutfabadi, *Revanşınası-yi Rüşd-i Karbordi*, s. 385, 386 ve 393.

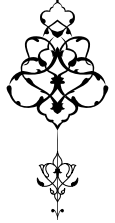
¹⁹⁶ "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا" (Tahrim 6, Taha 132) ve;

"و اما حقہ ولدک... الدلالة على ربه عز و جل و المعونة له على طاعته" (Meclisi,

Biharu'l-Envar, c. 71, s. 6).

¹⁹⁷ Davudi, *Terbiyyet-i Dini*, s. 246-260.

¹⁹⁸ Şücai, *Tevekkül be Hoda*, s. 85, 89 ve 185.



3.1. Aile İçi İhtilaflar ve Ruhsal Hijyen

a) Aile İçi İhtilafların Aile Üyelerinin Ruhsal Hijyeni Üzerindeki Etkisi

Aile içineki tartışmalar ve ihtilaflar boşanma ve ailenin dağılmasıyla sonuçlanmasa bile aile üyelerinin ruh sağlığının bileşenleri üzerinde istenmeyen etkiler bırakabilir. Kadın ve kocası, çeşitli kültürel özelliklere sahip ailelerden iki farklı cinsiyet olduklarından aralarında ihtilaf çıkması kaçınılmaz bir şeydir. Karı koca arasındaki çatışma, görüş ayrılığının veya ortaya çıkan ihtiyaçları karşılayamamanın ve genellikle eşlerin bu şartlarda birbirlerine öfke, hayalkırıklığı ve memnuniyetsizlik hissetmesinin sonucudur. Bu koşullarda önemli olan, sorunu itidalli ve insafli biçimde halletmektir. Böyle yapılmadığı takdirde bu çatışmaların tekrarlanması ve devam etmesi eşlere ve ailedeki çocuklara ciddi zararlar verecektir. Burada aile içi çatışmaların köken ve sebeplerini gözardı ederek onun aile bireylerinin ruh sağlığı üzerindeki istenmeyen sonuçlarını ve bunu önlemenin yollarını ele alacağız.

Aile içi çatışma, diğer stresler gibi önemli baskılar doğuran bir etken olarak yenilenmiş mutabakat için dikkate değer enerji sarfetmeyi gerektirmektedir.¹⁹⁹ Belirgin özelliği etkin ve haz verici ilişki olan aile içi memnuniyet, aile içi çatışma yüzünden eksilebilir. Bu da karı kocanın çoğunlukla ortağını daha az olumlu anlamasına yolaçar. Daha ziyade olumsuz davranışlara kapılırlar, çok az uzlaşma ama çoğunlukla ihtilaf içindedirler, konuşmaksızın olumsuz davranış ve buna mukabil daha olumsuz karşılık vermeler ortaya çıkar. Evlilikte memnuniyetin azalması; empati, duyguyu güzellikle ifade etme, eşle diyalog, bireyler arasında güven gibi olumlu ilişki tarzlarının ve ilgi seviyesinin azalmasına yolaçar.²⁰⁰ Açık-tır ki çatışmaların devam etmesi karı kocayı kronik streslere ve tekrarlanan mahrumiyetlere maruz bırakacaktır. Bu da onların daha fazla zarar görmesiyle sonuçlanacaktır. Stresler, organizmanın mikrobik saldırılara karşı kendini savunmada başarılı yeterliliğini tehlikeye atacak biçimde muhtelif yollarla bağışıklık sistemini etkiler. Çatışmaların, karakter durumlarına ve olumsuz duygulara yolaçtığından bu yolla da bağışıklık sis-

¹⁹⁹ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 533.

²⁰⁰ Bernstein, *Reveşhâ-yi Derman-i Müşkûlat-i Zinaşui*, s. 146-148.

teminde olumsuz etkisi vardır. Mesela depresyonun, lenfosit ve T hücre-sinin faaliyetini engellemekle ilişkisi vardır. Anksiyete, öfke ve düşmanlık da bağışıklık sisteminin çalışmasını engellemekte, hatta metabolizmada bozukluk meydana getirmektedir.²⁰¹

Aile içi çatışmaların çocuklar üzerindeki etkisi İran'da birçok araştırmaya konu olmuştur.²⁰² Araştırmalar karı koca ilişkilerinin çocukların duygusal sağlığına etkisini kanıtlamış ve çocukların toplumsal sapmalarını aile içi çarpıklıkla ilişkilendirmiştir.²⁰³ Ebeveynin anlaşmazlıkları, çocuklarla etkin ilişki kurulmasına zarar verir. Ebeveyn kendi arasında duygusal-davranışsal ihtilafa düştüğünde odaklanma kabiliyetini kaybetmesi, kararsız davranması ve duygusal çatışmaya sürüklenmesi sebebiyle çocuklarla belirsiz, istikrarsız ve sürekliliği olmayan bir ilişki kurabilecektir. Bu çocuklar da belirlenmiş, açık, hedefi olan ve devamlılık içeren bağdan mahrum kalacaktır. Aile içi çatışma, değişik biçimlerde evlilikte uyumsuzluk ve anlaşmazlığı artırır. Çocukların kişisel güvenliğini ve sosyal becerilerini azaltır. Klinik bulgular, evlilikteki anlaşmazlıkların ve ebeveynle çocuklar arasında samimi ilişkiler bulunmamasının uyuşturucu kullanımına yolaçtığı göstermektedir.²⁰⁴ Alkol tüketimi, diğer birçok anormallikler gibi aile sorunlarıyla ilgilidir.²⁰⁵ Ebeveynin cesaretlendirici davranması, çocukların eğitimde ilerlemesine ve okulda uyumlu olmasına katkı sağlamaktadır.²⁰⁶ Aile içindeki sıcak duygusal atmosfer, çocukların insani meşguliyetlere eğilim duymasına yolaçmaktadır. Buna karşılık aile içindeki soğuk duygusal atmosfer çocukların eğilimini araçsal uğraşlara yöneltmektedir. Karı koca arasındaki çatışmalar, çocuklarda köşesine çekilme, yalan söyleme, derslerde zayıflık, zorbalık, saldırganlık ve sorumsuzluğa sebep olmaktadır.

Psikosomatik bozuklukların ortaya çıkması aile içi çatışmaların komplikasyonlarından. Minuchin psikosomatik ailelerde belirgin dört temel

²⁰¹ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 543.

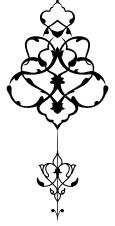
²⁰² Saadetmend, *Berresi-yi Rabita-i Karayi-yi Hanevade*, s. 69 ve 70.

²⁰³ Nasîhi, *Mizan-i Sazgari... Endişe ve Reftar*, sayı 37 ve 38, s. 117.

²⁰⁴ Beşaret ve diğerleri, "Nakş-i mütegayyirhâ-yi hanevadeği der pedidâyi-yi ihtilal-i karbord-i nabeca-yi mevad", *Mecelle-i Endişe ve Reftar*, sayı 27.

²⁰⁵ Birami, *Hanevade ve Asibşinasi-yi an*, s. 120.

²⁰⁶ Saadetmend, *Berresi-yi Rabita-i Karayi-yi Hanevade*.



özellik olduğuna değinir: Keşmekeş (değişiklikler, istikrarsızlık), aşırılığın korunması, çatışmanın memnuniyet verici tarzda çözümünde yetersizlik ve esnek olmama. Örnek vermek gerekirse, aile içindeki çatışmalar, evdeki heyecanlı havaya şiddet katarak körükörüne saldırıların artmasına ve yoğunlaşmasına etkide bulunmaktadır.²⁰⁷

Evlilikte ciddi sorunların ortaya çıkmasının neticesinde çocuklar en azından kısa vadede ebeveynleriyle ilişkide güvenlik duygusu hissetmeyerek meseleleri doğru algılayamaz; üstelik işittiklerini yanlış anlama ihtimali de yüksektir. Yine bu çatışmalarla ilgili olarak küçük çocukların zihnine sayısız sorular üşüştürülecektir. Ebeveynin can sıkı, bir türlü sonu gelmeyen ve çözülmeyen tartışma ve kavgalarına çocukların tanık olması son derece perişan edicidir. Aynı zamanda gerilimin devam etmesi sorunu onların gözünde sıradanlaştırabilir ve bu sorunun onlar için tehlike yaratmayacağını düşündürtebilir. Okul öncesi çağdaki çocuklar, anlaşmazlıklar karşısında günah duygusuna kapılırlar. Çünkü kendilerini bu durumun kabahatlisi görürler. Bazen onlar çatışmalarda kavga dövüş tarzını anne babalarından öğrenirler.²⁰⁸ Bu, Seligman'ın gündeme getirdiği öğrenilmiş çaresizliğe benzemektedir. Bu durumun pek çok sebebi vardır. Ebeveynin kendi arasındaki anlaşmazlıklarda çocuklarıyla ilgili yaptıkları hatalar bunlar arasındadır. Bunlardan bazıları şöyledir:

1. Çocukları birinin tarafını tutmaya zorlarlar.
2. Çocukları sırdaş yapar ve ayrıntıların yükünü onlara yüklerler.
3. Kavgalarda eşine karşı koyarken çocuğu araçsallaştırırlar ve çocuğu ona karşı kışkırtırlar
4. Çocuğu kendisiyle eşi arasında aracı olarak kullanırlar.
5. Çocuklara gerçekleri söylememekle kalmaz, bilakis anlaşmazlıklar hakkında da onlara yalan söylerler.²⁰⁹

²⁰⁷ Birami, *Hanevade ve Asibşinasi-yi an*, s. 120.

²⁰⁸ Balter, *Colo-yi Beççehâ ne*, s. 73.

²⁰⁹ A.g.e., s. 118-128.

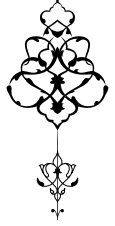
b) Aile İçin Çatışmaları Önlemek

Şu sıralar evlilikteki uyumsuzlukları önlemenin imkanına fazlasıyla odaklanılmıştır. Temel önleyici müdahaleler, müşterek hayat boyunca hassas geçiş dönemlerinde olmaktadır. Kriz dönemlerinde karı koca, temel önleyici programların hayli yardımcı olduğu yüzleşmeye dayalı verimli rehberliğe muhtaçtır. İkincil önleme, dağılma tehlikesiyle karşı karşıya olan ailelerde evlilik sorunlarına odaklanmaktadır. Üçüncü tür müdahale, daha önce şiddetli geçimsizlik yaşamış karı kocanın sorunlarının yeniden ortaya çıkma ihtimalini azaltmak içindir. Çünkü soğukluk ve uyumsuzluğun tekrarlanması zararı görecektir.

Araştırmacılar evlilikte uyumsuzluğu önlemek için bazı yaklaşımlar ortaya koymuşlardır. Yapıcı eğitim, karı koca arasındaki iletişimin niteliğini artırma ve eşin ihtiyaçlarını daha fazla bilmeyi sağlamanın peşindedir. Diğer yol, aile düzeninde yüzleşme becerilerini tanıma ve bireylerin yetenekleri etkin biçimde kullanabilmesi için davranış eğitimidir. Önleyici programlarda önemli modellerden biri, aşağıdaki altı önemli alanda incelenmiş ilişkilerin davranışsal modelidir²¹⁰:

1. Davranışı, onun ilişkiyle ilgili anlamını, eş üzerindeki etkisini, muhtelif cevapları ve eşin cevap öngörüsünü bilme.
2. Kapalı, bütün ve genellenmiş ifadeleri, hoşlanılan ve hoşlanılmayan davranışlara dair çok somut tavsiyelere dönüştürmek ve nesnellik.
3. Davranış alışverişi, eşler birbirlerinin hoşuna gitme ve haz almayı öğrendiklerinde bu koşullarda eşe iltifat ve takdir güçlenir, karşılıklı ödüllendirme davranışları artar.
4. Uzlaşma, alma-verme ilkesini öğrenme; şu anlamda ki, karı koca istediklerini elde etmek için ortağına bazı şeyler vermesi gerektiğini öğrenmelidir.
5. Bütün ilişkileri, hatta onun detaylarını da kapsayan ilişkiler. Çünkü ilişkinin etkin becerileri, memnuniyet sağlayan evliliğin ilişkilerini kurmak ve korumak için zorunludur.

²¹⁰ Bernstein, *Reveşhâ-yi Derman-i Müşkûlat-i Zinaşui*, s. 199-204.



6. Sorun çözme öğrenme; sorun çözmenin insaflı yollarını öğrenmelidirler. Bunun iki aşaması vardır:

- Duygularını ifade etme ve aktif dinleme becerisi yoluyla sorunu tanıma,

- Başta hedefin net olarak belirlendiği, daha sonra sorun çözmenin bütün yollarının gözönünde bulundurulduğu ve en iyisinin uzlaşmayla seçildiği en iyi sorun çözme yolunun uygulanması.²¹¹

c) Evlilikte Çatışmaları Önlemek İçin İslam'ın Öğretileri

İslam'ın aile içi çatışmaları önlemek için gösterdiği öğretiler, eş seçimiyle ilgili tavsiyeleri, aile idaresi ve ihtilafları halletme tarzını, ailede hiyerarşi düzenini, dini inançları sağlamlaştırmayı ve davranışsal tavsiyeleri kapsar. Eş seçimi aşamasında eş için gerekli şartları bilmek ve onları aday kişiye uygulamak, evliliğin eşliğindeki kız ve erkek çocuğunun önemli görevlerindendir. İslam'ın öğretilerinde bahsedilen denklik veya uyumluluk, kız ve erkeğin inanç, kültür, hatta dini mertebe gibi konularda kendisine benzeyen bireyi seçmenin peşine düşmesi amacıyladır. Karı koca bu konularda birbirine ne kadar benzerse, duygular, bilgiler ve davranışlardaki farklılıklardan kaynaklanan uyumsuzluklar o kadar azalır. Bazı anlaşmazlıklar; kötü huyla, uygunsuz sıfatlarla ve içki içme, kumar oynama gibi davranışlardan doğan anormalliklerle ilgilidir. Bu gibi şeyler genellikle evlilik sırasında bireylerde belli bir yere kadar açıkça veya belirtilileriyle görülebilir. İslam'ın öğretileri evliliğin eşliğindeki bireyleri böyle eşleri seçmekten menetmektedir. Mesela kötü huyluluk ve uyumsuzluk, takvasızlık, davranışını kontrol edememe ve dini inançlarda şiddetli zaaf bireyi uygun bir eş için gerekli şartlardan yoksun kılar. Kur'an, "Temiz kadınlar temiz erkeklerle, temiz erkekler de temiz kadınlara aittir."²¹² ifadesiyle daha işin başında birçok anlaşmazlık konusunun önünü almak üzere sağlıklı, uygun, benzer ve denk eş seçmesi için bireylere bakış açısı kazandırmaktadır.

²¹¹ A.g.e., s. 179-182.

²¹² "الطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ" (Nur 26).

İhtilafı önlemenin ikinci yolu, eşlere ailevi konularda mutabakat sağlamayı ve istişare yolunu öğretmektir. Aile meselelerinin de arasında bulunduğu hayata dair konularda istişare ve fikirdaşlık, en uygun seçimi yapmak için en iyi yöntemdir. Aile içinde karar alırken bazen bir tercihi akli ve şer'i kriterlere uygulamak veya bütün seçimleri şeriat çerçevesinde yapmak güç olabilir. İslam'ın bu konulardaki öğretileri müminlere istişareyi tavsiye etmektedir.²¹³ Buna karşın, görüş baskısı ve başkalarının fikirlerini görmezden gelmek bireyi hataya ve tehlikeye sürükler.²¹⁴ Kur'an-ı Kerim, aile işlerinin, bu cümleden olarak da çocukların sorunlarının istişare ve görüş birliğiyle yürütülmesini²¹⁵, hatta bebeği emzirme veya onu sütten kesme²¹⁶ gibi detay bir işin bile istişareyle, anne ve babanın rızasıyla olmasını tavsiye eder. Masumların (a.s) tavsiyesine uygun olarak ergenlik çağındaki çocuklarla istişare edilmesi ve onlarla fikirdaş olunması da²¹⁷ kişiliklerine saygı duymak bakımından ve sosyal gelişimlerine zemin hazırlamak için gereklidir.

Anlaşmazlıkları önlemenin üçüncü yolu, ailede hiyerarşi zincirini kabul etmek ve ona bağlı kalmaktır. İslam'ın öğretileri, sağlıklı ve verimli aile olmayı, aile üyelerinin hiyerarşisine riayet etme şartına bağlamıştır. Birinci basamak, ebeveynin çocukların üstünde yer alması ve onların üzerinde bir tür iktidara sahip olmasıdır. Çocukların idaresi ve yetiştirilmesi sorumluluğu ebeveynin omuzlarında olduğundan aralarındaki ihtilafta ve onların yararına olanı belirlemede ebeveynin görüşü önceliklidir. Buna sebeple İslami metinler, ebeveyne saygının korunmasının gerekliliğine büyük özen göstermiştir.²¹⁸ O kadar ki, hatta ebeveynin hoşnutluğunun kazanılmaması durumunda müstehap ibadetleri faydasız ve yanlış saymıştır.²¹⁹ Hal böyle olunca, çocuklar istişare ederek ve görüş belirte-

²¹³ "وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ" (Şura 38).

²¹⁴ "مَنْ اسْتَغْنَىٰ بِعَقْلِهِ زَلٌ" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 1, s. 160).

²¹⁵ "وَأْتِمِزُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ" (Talak 6).

²¹⁶ "فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا" (Bakara 233).

²¹⁷ "وَرِزِيرٍ سَبْعَ سِنِينَ" (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 15, s. 195).

²¹⁸ İsra 23 ve 24; Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 74, s. 80; Ahkaf 15.

²¹⁹ Mesela çocuğun, ebeveynin rızasını almadan müstehap oruç tutması durumu. (Hane-i Kudek, *Ahkam-i Ma ve Kudekan*, s. 221).



rek ebeveynleriyle uzlaşma sağlayamadıkları durumlarda ebeveynin görüşü kendi tercihlerine önceliklidir. Yine Kur'an'ın ayetlerine göre²²⁰ aile yönetimiyle ilgili olarak karı koca arasındaki ihtilaflı meselelerde kadının kocasının idareciliğini kabul etmesi; istişare ve görüş alışverişiyle anlaşmazlıkların çözülmemesi durumunda kendi görüşünde ayak diremekten ve tartışmayı uzatmaktan kaçınması gerekmektedir.

Aile üyelerinde dinin inançların sağlamlaştırılması aile için çatışmaların önlenmesi için çok etkili bir yoldur. Allah'a ve sıfatlarına iman, Allah'ın her yerde hazır olduğuna²²¹ ve kendisini gördüğüne²²² inanmak, anlaşmazlığa zemin oluşturan duyguları ve davranışları kontrol altına almanın en iyi aracıdır. Allah'ın geniş rahmet ve şefkatinin²²³ gözönünde bulundurulması da aile üyeleri arasında birbirine karşı olumlu duyguları güçlendirmede hayli etkilidir. Telifi edilemez olaylarda Allah'a tevekkül ve ilahi takdire teslim olup rıza göstermek, ekonomik sorunlarda, hastalıklarda ve belalarda bireylerin dik durmasını sağlayabilir ve sükûnet verebilir. Bu şekilde aile üyeleri, sorunlarda, çatışmak ve birbirini kusurlu bulmak yerine, birbirinin psikolojisine destek olacaktır. Yine ölümden sonraki hayata, uhrevi ödül ve cezalara inanmak anlaşmazlıklara zemin yaratan veya onları önleyen davranışlar için önemli bir önleyici ve teşvik edici etkidir. Namaz, oruç, dua gibi ibadetlerin yerine getirilmesi de aile içinde düzgün ilişkileri sağlamlaştırmada ve anlaşmazlık çıkmasının önünü almada önleyici ama aynı zamanda da teşvik edici bir faktör olabilir. Dördüncü ve beşinci bölümde dini inanç ve davranışların rolünü ayrıntılı olarak inceledik.

İslam'ın aile üyelerinin ilişkileri ve ailevi sorumluluklar konusundaki davranış tavsiyeleri aile içinde samimiyet ve rıza oluşturmada ve anlaşmazlığı önlemede fazlasıyla etkili olabilir. Önemli noktalardan biri, aile

²²⁰ “وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَغْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ” (Nisa 34) ve “الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ” (Bakara 228).

²²¹ “وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ” (Hadid 4).

²²² “وَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ” (Tevbe 94 ve 105). “أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى” (Alak 14).

²²³ “رَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ” (A'raf 156) ve “أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ” ifadesi (A'raf 151, Yusuf 64, Enbiya 83).

içinde ve dışındaki iletişimde davranışın sınırlarını korumaktır.²²⁴ Ailede alanların fiziksel olarak ayrılması, gece ve gündüzden belli saatlerde özel bir ortamın karı ve kocaya tahsis edilmesi Kur'an'da vurgulanmıştır.²²⁵ Bu ortam, karı kocanın duygusal ve bilişsel iletişimi için uygun zemini hazırlar ve birçok yanlış anlamaları karşılıklı anlayış ve empatiye dönüştürür. Aynı şekilde çocuklar için, özellikle de kız çocuklarına kendilerine özgü bir alan tahsis etmeye ve onların sınırlarına saygı göstermeye vurgu yapılmıştır.²²⁶ Harici sınırlara riayet, namahrem erkek veya kadınla konuşarak veya konuşmaksızın kurulan ilişkilerin kontrol edilmesi ve yasal eş dışındakilerle az da olsa tatmin edici duygusal iletişimin her türünden kaçınılması hususunda da güçlü tavsiyeler mevcuttur. Kadınların şer'i örtünmesinin lüzumu da karı koca arasında haz veren duygusal ilişkilerin sürekliliği maksadıyladır. Bu sınırlara riayet edilmesi aile içinde çatışmaların önlenmesi için önemli bir etkidir.

İslam'ın öğretilerinde sözlü ilişkilerin tarzı hakkında kadın ve erkeğe bazı tavsiyeler vardır. Bunlar arasında, her ikisinin de sevdiği isimle ona hitap etmek, birbirine sevgi ve muhabbet göstermek, teşekkür etmek, diğerinin uygunsuz davranışı karşısında düzgün bir üslupla tepki vermek, sözü kesmekten ve kavgadan kaçınmak vardır. Gizli saklı çekiştirme²²⁷, gerçeğe aykırı sözler²²⁸, alay etme²²⁹ ve hakaret²³⁰ İslami metinlerde şiddetle menedilmiştir. Sözsüz ilişkiler, gülyüzlülük, asık surattan uzak ve düzgün bir çehre, ses yüksekliğinde sükunet, bedende tevazu ve şefkatle bakış üzerinde durulmuştur. Eve giriş çıkışta davranış adabı, bu cümleden olarak izin ve selamla giriş, erkeğin karısı tarafından karşılanması ve eşlik etmesi, karı koca arasındaki duygusal ilişkileri sağlamlaştırmada çok etkilidir. Kadın ve erkeğin ev idaresinde yardımlaşması, özellikle erkeğin karısına ve aile bireylerine hizmet vermesi Masumların (a.s) sözlerinde çokça teşvik edilmiş ve onun için ödülleri ve manevi

²²⁴ Salarifer, *Hanevade der Nigariş-i İslam ve Revanşinasi*, s. 98.

²²⁵ Nur 58.

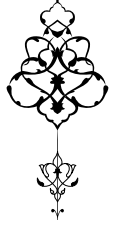
²²⁶ Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 14, s. 158.

²²⁷ Mücadele 9 ve 10.

²²⁸ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 69, s. 254.

²²⁹ Hucurat 11.

²³⁰ “ما اكرم النساء الاكريم ولا اهانهن الا لئيم” (Payende, *Nehcu'l-Fesaha*, s. 318).



mertebeler gözönünde bulundurulmuştur. Bütün bu tavsiyeler aile üyelerinin ilişkilerini iyileştirme ve ihtilaf çıkmasını önlemede oldukça etkili rol oynamaktadır.²³¹

3.2. Boşanma ve Ruhsal Hijyen

a) Boşanmanın Aile Bireyleri Üzerindeki Etkileri

Aile hayatının hiç hoşlanılmayan olaylarından biri, boşanma veya karı kocanın resmen ayrılmasıdır. O kadar ki Allah katında en sevilmeyen ve en hoşlanılmayan helal kabul edilmiştir.²³² Allah Rasûlü'nden (s.a.a) şöyle rivayet edilmiştir:

“Allah katında hiçbir şey, İslam'da ayrılıkla viran olmuş evden daha sevimsiz değildir.”²³³

Bu rivayetin manasına göre ev ve aile boşanma sonucunda yerle bir olmaktadır. Adaptasyon ölçümüne göre boşanma, eşin ölümünden sonra hayatta stres yaratan ikinci etkindir ve adaptasyonun 73 basamağını gerektirmektedir.²³⁴ Boşanmanın, ailenin tüm üyelerini ilgilendiren istenmeyen semptomları vardır. Boşanma konusundaki hemen hemen bütün araştırmalar, onun bireylerin ruhsal hijyeni üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamıştır. Tabii ki bu etkileri bireysel farklılıklar, hayatın değişik durumları²³⁵ ve her toplumun kültürünü gözönünde bulundurarak ele almak gerekir.

Boşanmanın eşler üzerindeki etkisi

Boşanma eşlere, özellikle de kadına büyük zarar verir. Hastalık ve acı, bitkinlik ve yıkılmışlık hissi, iş kalitesinin düşmesi, motivasyon yokluğu, çalışmaya ilgisizlik, güvensizlik, çocukları korumada isteksizlik, hayata alakasızlık boşanmanın kadın ve erkeğe etkilerindendir.²³⁶ İran'da boşanma konusundaki bir araştırmada sorulara cevap verenlerin çoğu,

²³¹ Salarifer, *Hanevade der Nigêrîş-i İslam ve Revanşinasi*, s. 109 ve 146.

²³² Kuleyni, *Kafi*, c. 6, s. 55.

²³³ A.g.e., c. 5, s. 328, hadis 1.

²³⁴ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 543.

²³⁵ Şehidi, *Usûl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 118.

²³⁶ Fercad, *Asibşinasi-yi Setizehâ-yi Hanevade ve Talak*, s. 279.

boşanmanın hayatta başarısızlığa yolaçtığını söylemiştir. Bu araştırmada kadınların cevabı yüzde 68-76, erkeklerin cevabı ise yüzde 69-98 olmuştur ve bu da aradaki anlamlı farkı göstermektedir.²³⁷ Günah duygusu²³⁸, anksiyete, üzüntü, öfke duygusu ve dağınık düşünceler de boşanmış bireylerin bazılarında görülen semptomlardır.²³⁹ Bu araştırmada boşanmış erkek ve kadınların mukayesesi, boşanmanın en çok zararı kadına verdiğini göstermektedir.

Boşanmanın, ayrılan çiftler için sosyal semptomları da sözkonusudur. Genellikle boşandıktan sonra asli ailelerine (anne ve babasına) dönmekte ve çoğunlukla da aile üyeleri karşısında utanç duymaktadırlar. Ezme, aşağılama ve hatta reddetme; akraba, arkadaş çevresi ve tanıdıkların onlara karşı muhtemel bazı tepkilerindendir. Bu semptomların etkileri bazen çocukları da hedef alabilir. Boşanmadan sonra çocukların sorumluluğuyla ilgili baskı genellikle ayrılan eşlerden birine yönelebilir. Onlar geçmiş hayatları hakkında düşünceye dalar ve muhasebeyle meşgul olurlar. Bu ise onlarda anksiyete ve depresyon halinin ortaya çıkmasının sebebidir ve kimi zaman psikolojik bozuklukların zuhur etmesi ve şiddetlenmesine zemin hazırlar.²⁴⁰

Boşanmış eşlerin istek ve memnuniyeti veya bunun yokluğu da onlar üzerinde farklı etkilere sahip olabilir. Bireyin ayrılma isteği ve onun karşısındaki sorumluluk duygusu sonucunda tasavvur edilen maksada oluşma hissi veya günah duygusu, vicdan azabı ve zarar görmürlük duygusu da eşlerde ortaya çıkabilir.²⁴¹

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi

Çocukların cinsiyet ve yaşı itibarıyla boşanmanın onların ruhsal hijyeni üzerinde çok sayıda ruhsal ve sosyal etkileri vardır. Çoğu yazar, evlilikteki anlaşmazlıkların tüm çocuklar için çetin ve sindirilemez olduğuna inanmaktadır. Fakat erkek çocuklarda bu duruma tahammül daha

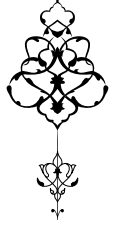
²³⁷ A.g.e., s. 285.

²³⁸ Teyber, *Beççehâ-yi Talak*, s. 34.

²³⁹ A.g.e., s. 300 ve 301.

²⁴⁰ Askeri, *Nakş-i Behdaşt-i Revani der İzdivac*, s. 312-320.

²⁴¹ Bestan, *İslam ve Camiaşınası-yi Hanevade*, s. 250.



zordur ve onlar, davranış bozukluklarına sürüklenmeye daha hazırdırlar.²⁴² Boşanma çocuklarının psikolojik ve sosyal tüm sorunlarının kökünü, ebeveyninin her ikisiyle de eşzamanlı olarak bağın kopması ve bağlılığın sona ermesinden kaynaklanan darbede görmek mümkündür. Ebeveynle veya onlardan biriyle bağın kopması çocuklarda bir tür yoksunluk duygusu yaratır. Karşılaşılan felaket her ne kadar ebeveyden birinin ölmesi kadar değilse de onlar üzerinde çok sayıda ruhsal etkisi vardır. Çocuk ne kadar küçükse ebeveynle ruhsal ve bedensel bağlılığı da o ölçüde büyük olacağından anne ve babasının ayrılmasından derin korku içine gire sonuç olarak da bu onda yalnızlık ve çaresizlik duygusu üretir. Bu durum üç-yedi yaş grubundaki çocuklarda ayrılık anksiyetesiyle birleşince daha da yoğunlaşır. Okul öncesi çağlarda çocukların tepkisi öfke ve depresyon olarak açığa çıkar. Diğer çocuklarla oynamaya isteksizlik ve topluca oynanan oyunda oyun bozanlık yapmak, temizliğe aşırı dikkat, üzüntülü hal ve çabuk ağlamak, açgözlülük gibi durumlar bu devredeki çocukların ebeveynin boşanması karşısında sergilediği bazı davranışlardır.

Okula giden çocuklar, ebeveynin boşanması karşısındaki depresyonlarını öfke ve şiddet olarak açığa vururlar. Bu çocuklarda öğretmenle çatışma ve eğitimde yetersizlik hep görülen şeydir. Bireylerin daha fazla bağımsızlık kazandığı ve ev çevresinden uzaklaştığı ergenlik döneminde onlarda suça eğilim daha fazladır. Baba veya annenin tercihinde çatışma, onlardan birine bağlı kalma ve diğerini bırakma, ergenlerin temel problemdir.²⁴³

Asosyal davranışlar, bireyler arasındaki ilişkilerde sorunlar, isyankarlık, uyuşturucu maddeye eğilim ve uygunsuz cinsel davranış, çocukların ebeveynin boşanmasına vereceği muhtemel tepkilerdendir. Genel olarak boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri uzun süre kalıcı olabilir. Buna ilaveten bu etkiler ailenin dağılmasından önce başlar ve boşanmanın gerçekleşmesinden önce aile üyeleri muhtelif baskılarla karşılaşır. Boşanmadan sonra aile üyelerinin hayat tarzında, gelir durumunda ve duygusal ilişkilerinde köklü değişiklikler başgösterir.²⁴⁴

²⁴² Teyber, *Beççeâ-yi Talak*, s. 106.

²⁴³ A.g.e., s. 40-47.

²⁴⁴ Şehidi, *Usûl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 116.

b) Boşanmanın Ruhsal Semptomlarını Önlemenin Yolları

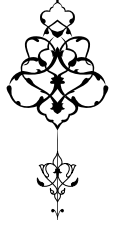
Karı koca arasındaki bağın kopması ve bağlılığın sona ermesi, bireylerin psikolojik dinginlik ve bağısıklığının ve aile içindeki ahengin temeli olan ebeveyn ve çocuklar arasındaki bu ilişkinin zayıflaması ister istemez ailenin tüm üyeleri için kaçınılmaz sonuçlar doğuracaktır. Bunlar, telafi edilemez darbe sayılmaktadır. Hal böyle olunca birinci derecede boşanmanın vuku bulmasını önlemek gerekmektedir. Anlaşılan odur ki aile terapistlerinin tüm çabası da aile üyeleri arasındaki memnuniyet verici ilişkileri korumaya dönüktür. Bununla birlikte birçok nedenden dolayı çoğu aile boşanmayla birlikte çözülür. Bu durum İran'da da artış eğilimindedir. O kadar ki boşanmayla sonuçlanan evliliklerin oranı 1996'da yüzde 7.9 iken, bu oran 2001'de yüzde 9.4'e ulaşmıştır.²⁴⁵

Önemli nokta, boşanmadan sonra aile üyelerine dönük duygusal darbeleri iyileştirme yönündeki çabalardır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, boşanmadan sonra aile üyelerinin ruh sağlığı ağır tehdit altındadır. Tabii ki pek çok karı koca ve onların çocukları boşanmadan sonra dikkat çekici direnç ve olgunluk göstermektedir. Hatta gelecekteki muhtemel baskılar karşısında da daha az zarar görmektedir. Burada genel olarak boşanmış eşlerin ve onların çocuklarının ruhsal hijyenini sağlamak için çözüm yollarını ele alacağız.

Kadın ve erkeğin önemli görevi, boşanmadan sonra bu gelişmeden kaynaklanan stresle başetmektir. Bilişsel ve duygusal yöntemlerden yararlanarak nispeten tasvip görecekle adaptasyona erişebilirler.²⁴⁶ Duyguları düzene sokmak için günlük oyalayıcı faaliyetlere yönelmelidirler. Turistik geziler, sürekli spor, akrabalar ve arkadaşlarla ilişkileri geliştirme bireyin duygularını düzene sokmada etkili olacaktır. Aynı zamanda birey, bilişsel bakımdan boşanmadan sonra şimdiki hayatının durumunu iyi kavramalıdır. İlk iş, boşanmayı ve onun köken ve etkenlerini tekrar değerlendirmektir. Birey, bu ayrılığın olumlu ve olumsuz taraflarını inceledikten, kendisinin ve eşinin bu işteki rolünü yaklaşık olarak belirledikten sonra konuya dair yeni bir anlayışa ulaşacaktır. Önemli olan, mevzunun olumlu yönlerini ayırt edici kılmak ve daha iyi bir gelecek için ze-

²⁴⁵ Sazman-i Milli-yi Cevanan, Berresi-yi Vaz'iyet-i Talak-i Cevanan, s. 63.

²⁴⁶ Di Matteo, Revanşinasi-yi Selamet, c. 2, s. 570-600.



min hazırlamaktır. Birey, rolü konusundaki sorun yaratabilecek günah duygusu aşamasından çeşitli yöntemlerle sıyrılabilir. Kişinin kaygı verici bu işe odaklanmaktan vazgeçmesi ve geleceğin umut bahşeden bakışaçılarına yoğunlaşması, bir tür bilişsel yeniden inşa ve pozisyonu kontroldür. Varlık âlemiyle ve onun olaylarıyla ahenk içinde bir dünya görüşüne sahip olmak, bu konum üzerinde etkili bilişsel kontrolün önemli şartıdır. İlâhi ve tevhidi dünya görüşünden yararlanması, bireye, kainatın düzenini ve cereyan eden olayları adil saymada, hayatın geleceği için ve sorunları çözmek bakımından Allah'a ve onun yardımlarına dayanmayı gözönünde bulundurmada yardımcı olur.

Boşanma fenomeninde meseleyle beraber yaşama tarzında etkili faktörlerden biri de kadın ve erkeğin ayrılma şeklidir. İslam'ın öğretileri ayrılık sırasında iki önemli ilkeyi tavsiye eder: Her toplumda beğenilen ve uygun tarzda ayrılma²⁴⁷, kadına maddi ve psikolojik ihsanda bulunarak ve güzellikle ayrılma.²⁴⁸ Genellikle çoğu ayrılıklar eşlerin birbirine öfke ve şiddetiyle uygunsuz biçimde gerçekleşir. Buna ek olarak, çoğunlukla erkek kadının mihr gibi gerekli haklarını vermeye hazır değildir. Bu bakımdan bu iki ilkeyi hayata geçirmek genellikle zordur. Fakat her hâlükarda İslam'ın öğretileri, boşanan kadın ve erkek arasında ihsan ve iyilik tarzının, boşanmanın duygusal hallerinin etkisi altında unutkanlığa kurban gitmemesi gerektiğini hatırlatır.²⁴⁹ Bu iki ilke, erkeğin boşandığı kadına vermesi gereken duygusal ve maddi desteklere ilavetendir. Kadının kalacağı yer, yiyecek, giyecek gibi harcamalarının belli bir süreye kadar (yaklaşık üç ay süren iddet günlerinde) karşılanması erkeğin sorumluluğundadır.²⁵⁰ Bu tavsiyelerin tutulması, kadın için duygusal ve bilişsel bakımdan başa çıkmanın uygun zeminini hazırlar. Açık-tır ki mevzunun duygusal olarak kabullenilmesi ve duyguların düzene sokulması, söylediğimiz durumların yardımıyla veya ağlayarak duygusal

²⁴⁷ “سَرَّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ” (Bakara 231), “فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ” (Talak 2) gibi ayetler bu ikeye işaret eder.

²⁴⁸ “تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ” (Bakara 229) ve “وَلِلْمُطَلَّقاتِ مَتَاعٌ بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُتَّقِينَ” (Bakara 241) gibi ayetler.

²⁴⁹ “وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ” (Bakara 237).

²⁵⁰ Talak 6 ve 7.

boşalma ya da dua ve kutsal mekânları ziyaret gibi manevi yollar aracılığıyla olur. Pozisyonun bilişsel bakımdan yeniden inşası, boşanmış eşlerin diğer görevlerini yerine getirmesinde de etkilidir.

Boşanma çocuklarının ruhsal hijyeni, çocuğun bakımını üstlenen ebeveynin ruh sağlığı gibi etkenlere bağlıdır. Babanın boşanmadan sonra duygusal ve ruhsal sağlığı, çevre ve koşullara uygun adaptasyonu, boşanmadan kaynaklanan stresler ve çatışmalar karşısında çocuğa desteği konusunda oldukça etkilidir. Çocuğun yaş, duygusal haller ve cinsiyet gibi özellikleri de bu işte etkilidir.²⁵¹ Önemli nokta, çocuğun yetiştirilmesinde ebeveynin işbirliği ve birbirine destek olmasıdır. Onlar, ebeveyn rolünü eş olma rolünden ayırmalı²⁵² ve eş olma rolü ortadan kalktı diye çocukla ilgili sorumluluğu bir kenara atmamalıdır. Çocuğun en acılı tecrübesi, ebeveynin eşzamanlı desteğini kaybetmesi olmaktadır. Bu koşullarda eğer ayrı ayrı çocuğa destek verecek şekilde plan yapabilirlerse çocuğun çektiği acı azalacaktır. İslam'ın bakış açısına göre ebeveynin sorumluluğu boşanmayla düşmez. Eşler istişare, kafa kafaya vererek ve karşılıklı rıza ile çocuklarının durumunu araştırmalıdır.²⁵³ Bu araştırma şöyle sıralanabilir:

1. Boşanmadan sonra babanın rolünü güçlendirme: Anneler duygusal nedenlerle çoğunlukla çocukların yetiştirilmesine daha fazla ilgi gösterirler. Boşanmadan sonra aynı nedenle babalar da sorumluluklarını terkederler. İslam'ın öğretileri çocuğun bakımında asli sorumluluğu erkeğin omuzuna yüklemektedir. Her ne kadar anneler iki yıl boyunca erkek çocuklarının, yedi yıl boyunca da kız çocuklarının bakımında öncelik sahibiyse de²⁵⁴ çocuğun hayatındaki harcamalar her şekilde babanın omuzlarındadır.²⁵⁵ Babalar çocuğa sadece mali destek vermekle kalmamalıdır, bilakis çeşitli alanlarda çocuğa yardımı kapsayan bakım işin onların üzerindedir. Araştırmalara göre boşanmadan sonra babaların yarısından fazlasının çocukları görmek için düzenli bir programı bulunmamaktadır.

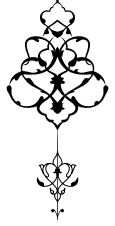
²⁵¹ Şehidi, *Usûl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 117.

²⁵² Teyber, *Beççehâ-yi Talak*, s. 147.

²⁵³ “عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ” (Bakara 233) ifadesi bu duruma işaretir.

²⁵⁴ Veziri, *Hukuk-i Mütekebil-i Kudek ve Veli der İslam*, s. 176.

²⁵⁵ A.g.e., s. 262.



Halbuki çocuğun boşanmadan sonra çevreye adaptasyon düzeyini değerlendirmenin en önemli araçlarından biri, çocuğun hayat sahnesinde babanın gösterdiği faaliyet oranıdır.²⁵⁶ Babanın boşanmadan sonra çocukla ilgili bütün duygusal görevleri bellidir. O, çocuğa ilgi ve sevgi göstermek, onunla duygusal iletişimini sürdürmek zorundadır. Çocuğun toplumsal ve ahlaki gelişimi yönünde çaba sarfetmeli, eğitim durumu ve boş vakitleri hakkında yeterli bilgi sahibi olmalıdır. Çocukla belli bir zaman geçirmeli, onunla eğlenceye gitmeli, duygusal ve maddi ihtiyaçlarını karşılamalıdır.

2. Çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada ebeveynin işbirliği: Bu amaçla ebeveyn, çocuğun ihtiyaçlarını karşılarken birbirinin rolünü desteklemelidir. Mesela anne eğer çocuğun terbiyesini üstlendiyse baba onun bu rolünü onaylamalıdır. Ya da anne baba ile duygusal iletişimin devam edebilmesi için belli zamanları çocukma geçirmesi gerektiğini hesaba katmalıdır. Buna ilaveten birbirini zaafa uğratmaları ve önemsizleştirmeleri de çocuğa hoş gitmeyen sonuçların yansımaya neden olur. Çocuklar, ebeveynle olan yoğun duygusal bağ nedeniyle anne ve babanın karşılıklı kötü sözlerini aslında onların her birinin kendisine karşı kötü söz olarak algılar. Çünkü psikolojik bakımdan anne ve babayı kendi kişiliğinin parçası görmektedir.²⁵⁷ Anne ve baba çocuğa ortak destek verebilmek için, evliliklerinin bittiğini ve sadece biraraya gelip çocuğun menfaati yönünde çaba göstermeleri gerektiğini kabul etmek zorundadır. Yine eski eşiyle ilgili duyguları ile çocuğun onunla (baba veya anne) ilgili duyguları arasında fark gözetmelidir.²⁵⁸

Boşanmadan sonra kadın ve erkeğin adaptasyonunda önemli etkenlerden biri, çevresindekilerin toplumsal desteğidir. Akrabalar, özellikle de boşanan kadın ve erkeğin annesi ve babası, kız ve erkek kardeşleri onların en önemli destekçileri sayılmaktadır. Halbuki kimi zaman bu kişiler ve dostları bireyi reddedebilmektedir. Çünkü kişinin geri dönüşü nedeniyle başarısızlık ve aşağılanma duygusu yaşayabilmektedirler. Bizim kültürümüzde, her ne kadar boşanmaya ilişkin görüşler değişmişse de boşanmış kadın ve erkeğe hâlâ düzgün muamele edilmemektedir.²⁵⁹ Oysa asli ailenin çocuğa ve torununa boşanmadan sonra uygun şekilde davranması gerek-

²⁵⁶ Teyber, *Beççehâ-yi Talak*, s. 93.

²⁵⁷ A.g.e., s. 143.

²⁵⁸ A.g.e., s. 148.

²⁵⁹ Askeri, *Nakş-i Behdaşt-i Revani der İzdivac*, s. 319.

mektedir. İslam açısından, zarar görmüş bireyleri desteklemede sadece akrabaların önemli sorumluluğu yoktur, bilakis bireyin asli ailesi onu ve çocuğunu kendinden bir parça saymalı ve onlara tam anlamıyla psikolojik ve maddi destek vermelidir. Nitekim İslam'ın yasalarına göre kişinin ve çocuğunun harcamaları asli ailenin reisinin, yani babanın sorumluluğuna verilmiştir.²⁶⁰ Hiç tereddütsüz bu tür bir destek, boşanmanın birey ve çocuk üzerindeki olumsuz semptomlarını önlemede oldukça etkilidir. Okul, özellikle de sorumluluk hisseden ve kaygı duyan öğretmen ve danışman da boşanma sonrasındaki koşullara adaptasyonda ve onların duygusal ihtiyaçlarını gidermede çocuklara destek için önemli bir rol oynayabilir.²⁶¹

Boşanmış kadın ve erkeğin önemli meselelerinden biri de tekrar evlenmektir. Uzun vadede tekrar evlenmek gibi bir şey, boşanmanın kadın ve erkek, hatta çocuklar üzerindeki baskısını ve acılarını azaltmada etkili olamaz. Buna karşın tekrar evlenmeleri birtakım engeller ve güçlüklerle karşı karşıyadır. Yeni evlilik hayatındaki en büyük engel, kadın ve kocası arasında daha samimi ilişkiler kuramadan çocukların varlığıdır. Bu durum, karı koca arasında bağ kurulmasını müşkül hale getirir. Çocukların evlilik bağı kurmaya yersiz müdahaleleri ise sorunları daha da arttırır.²⁶² Diğer bir mesele, anne ve babanın, bazen evlilikle çocuklarının onlarla olan hukuku ve duygusal bağının zayıfladığını düşünmelerine yolaçan hissiyatıdır. Üçüncü sorun, çocuğun anne veya babaya vefa duygusuyla ilgilidir. Bu durum bazen yeni eşin, asli anne (veya baba) ve çocuklar dairesinden çıktığını hissetmesine sebep olur.²⁶³ Her durumda, evlilikten sonra yeni eş ile asli anne (baba) arasındaki adaptasyon, zikredilen tüm sorunların eksenini olmaktadır.

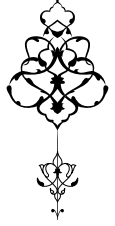
Yeni aile üyelerinin ruhsal hijyenini sağlamak için şu aşamaları geçmek lazımdır: Boşanmış kadın veya erkeğin tekrar evlenmeye karar aldıktan sonraki ilk görevi, birinci evlilik hayatında yaşanan başarısızlık ve uyumsuzluğun nedenlerini düzgün biçimde ve net olarak değerlendirmektir. Bu süreçte ayrılmanın kişilik ve pozisyonla ilgili sebeplerinin

²⁶⁰ "يٰۤاَيُّهَا النَّفَقُوْا" (Nisa 34) ayeti ve birçok rivayet.

²⁶¹ Şehidi, *Usûl ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, s. 118.

²⁶² Teyber, *Beççehâ-yi Talak*.

²⁶³ Aynı yer.



ne olduğunu anlarlar ve genellikle de bu olayda kendi rollerini insaflica araştırmaya yönelirler. Hiç kuşku yok uzmanlar bireye kendilerini tanı-mada yardımcı olurlar. Onlar da kendi zaaflarını görerek imkan nispe-tinde kendilerini düzeltmeye koyulurlar. Kendini düzeltmede başarılı ola-masalar bile en azından gelecekteki sorunları öngörmeye odaklanacak ve ellerinden geldiğince onları önlemeye çalışacaklardır.

İkinci görev, duygusal ihtiyaçlarına göre eş seçimidir. Evliliğin, ka-dın ve erkeğin psikolojik ihtiyaçlarını gidermede önemli bir rolü vardır ve toplumsal destek için önemli bir kaynak sayılır. Pek çok bakımdan İslam'ın öğretileri de evliliği, çocuklarla birlikte olsa bile bekarlığa tercih etmektedir.²⁶⁴ Bu doğrultuda birey, bağımsız bir şekilde ve kendi ruhsal ihtiyaçlarına uygun bir seçimde bulunmalıdır. Çocuklarının hukuk ve il-gilerini de gözönünde bulundurması gerekiyorsa da tekrar evlenme ka-rarı alacak olan anne veya baba olmalıdır, çocuklar değil.²⁶⁵

Evlilikten sonra en önemli mesele, karı koca arasında müşterek ve samimi bir ilişki kurulmasıdır. Çocukları ve başkalarıyla ilgili sorumlu-luklardan ayrı birbirlerine zaman ayırmalıdır. Yeni karı koca arasında samimi bağ kurulması, annenin (babanın), yeni eşi çocuklarından fazla sevmesi gerektiği anlamına gelmez. Fakat duygusal ilişkileri, ne zaman yardıma ihtiyaç duysa eşinin çeşitli boyutlarda onu destekleyeceğini his-sedeceği biçimde olmalıdır. Hiç kuşkusuz yeni ailenin ahengi herşeyden çok karı kocanın samimi ilişkisinden etkilenmektedir.

Diğer önemli görev, çocukların yeni aileye adaptasyonuna yardımcı olmaktır. Yeni eşin anne (baba) ile çocuklar arasındaki duygusal bağa katılması belli bir zaman alır. Yeni eşin ebeveyn sorumluluklarına mü-dahalesi, özellikle çocuklar için olduğunda onların tepkisine yolaçabilir. Çocuklara üvey babaya (anneye) rakip gözüyle bakmamaları konusunda yardımcı olmak gerekir. Aynı zamanda çocuklardan, doğal anne veya ba-bayla sahip oldukları bağı yeni eşle de oluşturmaları beklenmemelidir. Baba veya annenin rolünü zamana yayarak üstlenmeye çalışmalıdır. Bununla birlikte birçok durumda arkadaş rolünü oynarlarsa baba veya anne rolünden daha bilimsel ve daha sonuç verici olacaktır.²⁶⁶

²⁶⁴ Hürr Amuli, *Vesailü's-Şia*, c. 14, s. 5-8.

²⁶⁵ Teyber, *Beççehâ-yi Talak*, s. 227.

²⁶⁶ A.g.e., s. 223-233.

Sekizinci Bölüm

Toplumsal Meseleler ve Ruhsal Hijyen





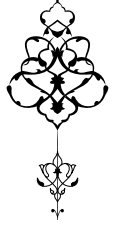
Ruh sağığına çeşitli yaklaşımlarda toplumsal boyuta vurgu yapılmıştır. Kültür, toplumsal sınıf ve sosyal ilişkiler ruh sağığında etkili faktörlerdendir. Bireysel ve biyolojik farklılıkların yanında toplumsal etkenler de sadece bağımsız bir faktör olarak gözönünde bulundurulmamalı, bilakis biyolojik ve bireysel etkenler üzerindeki tesiri bakımından hesaba katılmalıdır. Bu bölümde önce toplumsal ilişkilerin ruhsal hijyendeki rolünü ele alacağız. Daha sonra iktisadi sorunlar ve ruhsal hijyeni sınıfsal farklılıklar bahsi içinde, daha açık bir ifadeyle yoksulluk ve zenginlik konusunda inceleyeceğiz.

1. Toplumsal İlişkiler ve Ruhsal Hijyen

Başkalarıyla ilişki kurmak insan hayatının zorunluluklarındanır. Çünkü bireyler, maksatları bu olsa da olmasa da, sürekli ve mecburen diğerleriyle irtibat kurarlar. Hatta ilişki kurma amacında olmadığımız veya sessiz kaldığımız durumda bile bir şekilde başkalarıyla ilişki kurmuş oluruz.¹ Toplumsal ilişkilerin sağık üzerinde büyük etkisi vardır ve hazzın temel kaynaklarından biri sayılmaktadır.² Toplumsal ilişkiler; başkalarıyla diyalog, bir arkadaşla dertleşme, ortak oyun, sosyal kuruluşlara katılma, tatile çıkma, kalabalık misafirlikler, diğerleriyle söyleşi ve tartışma, grup sporu, başkalarına yardım ve gözetim, telefon ve internet sohbetleri şeklinde ortaya çıkar.

¹ Wood, *İrtibatat-i Miyan-i Ferdi*, s. 71.

² Argyle, *Revanşınası-yi Şadi*, s. 119.



Başkalarıyla ilişkiler kimi zaman karşı tarafa fazlaca önem vermemiz şeklindedir. Hatta kişileri hedeflerimize ulaşmak için araç düzeyinde hesaba katarız. Daha yüksek basamakta diğerlerine toplumsal rolleri itibarıyla muamelede bulunuruz. Bu durumda bireyin rolü; yaşıt, aynı sınıf, öğretmen vs. olarak dikkate alınır. Derin düzeyde ilişki kurarken, başkalarının bütünlüğüne ve birey oluşuna odaklanır ve onları bağımsız insanlar görürüz. Bu tür bir ilişkide insanlar halisane davranırlar, “varoldukları” gibidirler, gerçek mahiyet ve duygularını ortaya koyarlar.³ Her ne kadar üç tür toplumsal ilişki de ruhsal hijyen üzerinde etkiliyse de bu bölümün üzerinde durduğu, samimi ilişki tarzında ve ona yakın biçimde ortaya çıkan üçüncü tür toplumsal ilişkilerin olumlu ve olumsuz etkileridir.

1.1. Toplumsal İlişkilerin Etkileri

a) İhtiyaçların Karşılanması

Toplumsal ilişkilerin insanın ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli rolü vardır. İnsanın fizyolojik ihtiyaçları, başlangıçta ailede giderilir. Bebek, başta söz dışında belirtilerle ebeveynle ilişki kurar ve bu yolla güvenlik hissi, beslenme, korunma gibi psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını temin eder. Daha sonra iki-dört yaşları boyunca sözlü ilişkiler baskın hale gelir ve bu şekilde diğerleriyle bağ kurarak ihtiyaçlarını gidermeye koyulur. Bu ihtiyaç yetişkinlikte, toplumsal ilişkilerin önemli rol oynadığı meslek ve diğer şeyler aracılığıyla sağlanır.⁴

İnsandaki bağlanma ihtiyacı başkalarıyla iletişim sayesinde giderilir. Sevmek ve sevilmenin, sadece yakın toplumsal ilişkiler ışığında elde edilebilen ruh sağlığı üzerinde büyük etkisi vardır. Derin duyguyla başkasına bağlanma ve ait olma ile ortaya çıkan samimiyet, varlığımızın aslıdır. Samimiyet duygusu, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı insanı inşa eden şeydir.⁵ Buna mukabil çok az arkadaşın, anksiyete ve depresyon gibi sorunlarla anlamlı bağı vardır.⁶

³ Wood, *İrtibat-i Miyan-i Ferdi*, s. 47-49.

⁴ A.g.e., s. 32 ve Dalayi, *Hüner-i Şad Zisten*, s. 324.

⁵ A.g.e., s. 86-90.

⁶ Wood, *İrtibat-i Miyanferdi*, s. 35.

Psikolojik güven ve huzuru temin etmede, kimlik ve özsaygıyı korumada da başkalarıyla yakın ilişkinin önemli rolü vardır. Güvenlik ihtiyacı, bağlanma duygusuyla yakın bağa sahiptir. Bu bakımdan Bowlby, bebeğin anneye bağlılığını çekingen, kararsız güvensiz ve güvenli olarak ikiye ayırır. Başkalarıyla yakın ilişki, güven sağlayıcı olduğu takdirde bireylerin kaygısını azaltma ve huzurunu sağlamada oldukça etkilidir.⁷ Bireylerin özsaygı ihtiyacı, hayatın bütün aşamalarında başkalarıyla ilişkinin etkisi altındadır. Hiç tereddütsüz, sevmek, özsaygının artırılmasında önemli rol oynar.⁸ Aynı şekilde, başkalarının teşviki de yalnızca samimi ilişkilerin ışığında elde edilebilir bir şeydir. Kendini geliştirmeye duyulan ihtiyaç, toplumsal ilişkiler alanında giderilir. Çünkü bu ilişkiler birinci derecede kendimizi tanımaya ve başkalarını tanımaya katkı yapar. Diğerleriyle iletişim sırasında kendi yeteneklerimizi tanırız. Buna ilaveten, onlar bizim teşvikimizle kabiliyetlerimizin daha çok gelişmesine yardımcı olurlar. Onlardan yeni tecrübeler ve düşünce tarzlarını öğrenir ve başkalarıyla tanıştıktan sonra gerçekleşen karşılaştırmayla yetenek, gelişme ve olgulaşmamızı ölçebiliriz. Sonuç itibarıyla, farklılıkları olan bir toplumda etkin işlev ve hayat için başkalarıyla ilişkilere muhtacız. Diğerleriyle iletişim yoluyla tecrübe ve değerlerimizi ortaya koyar, böylelikle başkalarıyla olan farklılık ve benzerliklerimizi görürüz. Buna ek olarak, çeşitlilik içeren bir toplumsal dünyaya katılmanın, insanların mesleki hayatta başarılı olmasında çok önemli ve hassas bir rolü vardır.⁹

Toplumsal ilişkiler özel olarak ve doğrudan da bireylerin sağlığı üzerinde etkili olabilir. Sağlıklı davranışların teşviki sadece başkalarıyla iletişim halinde gerçekleşebilir. Kuşkusuz insanlar sağlıklı davranış modellerinin çoğunu başkalarından öğrenirler.¹⁰ Buna ilaveten, sağlıklı kişilik örnekleri ve modelleriyle iletişim, bizi farkında olmadan kişiliğimizi geliştirme ve sağlık yönünde çaba göstermeye zorlar. Sözlü teşvikte bulunan veya sağlıklı davranış sergileyen bireylerin varlığı ise maksada davranışa dönüştürmeyi kolaylaştırır.¹¹

⁷ Azerbaycani ve diğerleri, *Revanşinasi-yi İctimai*, s. 267.

⁸ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*.

⁹ Wood, *İrtibat-i Miyanferdi*, s. 37.

¹⁰ Sarafino, *Revanşinasi-yi Selamet*, s. 290 ve 349.

¹¹ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 1, s. 172.



İslami Metinlerin Toplumsal İlişkilere Bakışı

İslam, toplumsal ilişkilere özel bir önem verir. Öyle ki, bu dinde toplumsal boyutu bulunmayan çok az görev veya tavsiye görülebilir. Mesela bireyin Allah'la bağının tecelli ettiği bir ibadet olarak namaz cemaatle kılındığında daha fazla sevap ve fazileti vardır. Toplumsal ilişkilerin ruhsal hijyene etkisi bahsinde İslami metinlerden anlaşılan şudur ki, toplumsal bağ, ruh sağlığının bilişsel ve duygusal boyutlardaki öğelerinden bir etkidir. Akıl esası¹² ve dindarlık sütunu¹³, insanlarla etkili ilişki ve dostluk için gerekli sayılmıştır. Toplumsal ilişkiler kurmada öne çıkan ve daha etkili davranan kimsenin¹⁴ daha sağlıklı ve dini açıdan da daha üstün olduğu¹⁵ gözönünde bulundurulmuştur. Burada, İslami metinlerde toplumsal ilişkilerin etkilerine işaret edeceğiz.

Toplumsal ilişkilerin önemli etkilerinden biri, maddi ihtiyaçların ortadan kaldırılmasıdır. Bu konuda İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Dünyada dostlarınızı arttırın ki dünya ve ahirette fayda sağlasınlar.”¹⁶

Toplumsal ilişki, olağan koşullara etki eder ve bireyin süsü olur. Çetin, güç ve belalı koşullarda ise bireyin kaldırıcı, yardımcı ve koruyucusudur. Toplumsal ilişkilerin bireye maddi destek sağlamadaki etkisi dinin evliyasını sözlerinde defalarca vurgulanmıştır.¹⁷ Toplumsal ilişkilerin diğer bir işlevi de bireye duygusal destek konusundadır. Bunun hakkında Hz. Ali şöyle buyurmaktadır:

“Kardeşler, üzüntü ve kaygıları giderirler.”¹⁸

Toplumsal ilişkilerde bireylerin duygusal iletişimi, başkalarını kendinden bir parça hissedecek kadar ileri gidebilir.¹⁹ Hatta bireyler kendi-

¹² “التودد نصف العقل” (Nehcu'l-Belağa, Hikmet, 142).

¹³ “التودد نصف الدين” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 74, s. 392).

¹⁴ “افضل الناس منة من بدأ بالمودة” (Amidi, Gureru'l-Hikem, hadis 9422).

¹⁵ “ما التقى المؤمنان قط الا كانا افضلهما اشد هما حبا لانيه” (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 127, hadis 15).

¹⁶ Saduk, İbn Babeveyh, Musadakatul-Ihvan, c. 1, s. 149.

¹⁷ Muhammedi Reyşehri, Dusti der Kur'an ve Hadis, s. 38-42.

¹⁸ “الاخوان جلاء الهموم و الخوان” (Amidi, Gureru'l-Hikem, s. 2119).

¹⁹ “الصادق انسان هو انت الا انه غيرك” (a.g.e., 1856).

lerini iki bedende tek ruh bile görebilir.²⁰ Bu etkili toplumsal bağda güven ve huzur da vurgulanmıştır.²¹ İslami metinler açısından toplumsal ilişkilerin üçüncü işlevi, manevi ve uhrevi boyutlarla ilgilidir. Etkili bir toplumsal ilişki bireyi manevi açıdan da geliştirecek²², hatta ölümden sonraki uhrevi hayatta da kurtuluşuna zemin hazırlayacaktır.²³ Tabii ki oldukça samimi ve yakın ilişki sadece belli sayıda kişilerle gerçekleşebilir. İslami metinler de bu noktaya dikkat çekmektedir. Mesela denmiştir ki: “Dostunuz çok olsun, ama sırrınızı onlardan sadece bir tanesiyle paylaşın.”²⁴ Yine toplumsal ilişkilerin sınıflandırılmasında bireylerin dik-kati iki tür toplumsal ilişkiye çekilir: Biri yakın ve çok samimi, diğeri ise sıradan seviyede olan.²⁵

b) Toplumsal Destek

Toplumsal ilişkilerin en önemli işlevi, güçlüklerle karşılaşıldığı ve ihtiyaç duyulduğu sırada bireyler için toplumsal destek sağlanmasıdır. Toplumsal destek, sıkışıklıkla karşılaşmış bireylere üç yolla yardımcı olur:

1. Maddi kaynaklar şeklinde (borç vermek, hayatın değişik durumlarında yardım etmek gibi) somut destek.
2. Bilgi desteği (çeşitli girişimlerde bulunmayı önermek, soruna ve çözümüne yeni bir bakış getirmek ya da zararlarını en aza indirmeyi sağlamak gibi)
3. Duygusal destek (bireye değerli ve saygın olduğu güvenini vermek gibi).

²⁰ “الصدقاء نفس واحدة في جُسم متفرقة” (a.g.e., 2059).

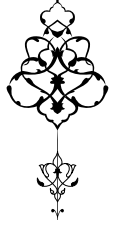
²¹ “ان المؤمن ليسكن الى المؤمن كما يسكن المطمئن الى الماء البارد” (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 192, hadis 1)

²² “الرفيق في دنياه كالرفيق في دينه” (s. 1816).

²³ “استكثروا من الاخوان فان لكل مؤمن شفاعة يوم القيامة” (Muttaki Hindi, Kenzu'l-Ummal, hadis 24642).

²⁴ İbn Ebi'l-Hadid, Şerhu Nehci'l-Belağa, c. 20, s. 324.

²⁵ “اخوان ثقة و اخوان مكاشره” ifadesi bu iki tür ilişkiye işaretir. (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 193).



Toplumsal destek muhtelif yollarla ruh sağlığına etkide bulunur; mesleki stresi azaltma, vahim bir hastalığın gerekleriyle barışık olmaya önemli etkide bulunma, kalp hastalıkları ve tüberkülozu azaltıp ömrü uzatma gibi.²⁶ Mesela başkalarının bakımını üstlenmek hem bireyi teşvik eder, hem de diğerlerinin mutlu olmasına yolaçar. Diğerleriyle ilişkilerde onların ihtiyaçlarına daha fazla ilgi gösterilir.²⁷ Toplumsal desteğin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin mekanizması aşağıdaki maddelerde gösterilebilir:

1. Durumları, daha az tehdit edici düşünülen hale dönüştürür.
2. Düşük stresin bile bedensel hastalık tepkilerine yolaçmasına sebep olur.
3. Stres doğuran olayların muhtemel zararlarını küçültmek veya yaymak onların tehlikelerini azaltır.²⁸
4. Sorunlarda anksiyete, depresyon ve kaygıyı azaltır.
5. Bireyi hayata daha olumlu bakmaya ve daha yüksek özsaygı duygusuna sahip olmaya yöneltir.²⁹

İlk dört madde toplumsal desteğin sağlık üzerindeki dolaylı etkisiyle ilintilidir. Bu maddelerde toplumsal destek bireyi stresin olumsuz etkilerine karşı fazlasıyla korumaktadır. Birinci madde bilişsel değerlendirmenin konusudur. Birey, başkalarının korumasına dayanması sayesinde konumunu daha basit ve daha çözümlenebilir biçimde algılar. Beşinci madde toplumsal korumanın sağlık üzerindeki doğrudan etkisine işaret etmektedir. Toplumsal destekten yararlanan bireyler daha fazla aidiyet ve özsaygı duygusu yaşar, musibetler karşısında daha dirençli olur, daha sağlıklı hayat tarzlarını seçmeye teşvik edilirler. Mesela başkaları onlara önem verdiğinden ve onlara muhtaç olduğundan egzersiz yapması, kendine bakması ve uygun biçimde beslenmesi gerektiğini hissedebilir.³⁰ Aynı şekilde toplumsal destek, iyi huyluluk üreterek bağışıklık sisteminde ve neticede de sağlık üzerinde etkili olur.³¹

²⁶ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 590 ve 591.

²⁷ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 123.

²⁸ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, c. 2, s. 591.

²⁹ Aynı yer, Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 126.

³⁰ Sarafino, *Revanşinasi-yi Selamet*, s. 186.

³¹ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 145.

İslami Öğretilerde Toplumsal Destek

İslam dini, toplumsal destek ve korumacı davranışı en önemli tavsiyeleri arasında vurgulamıştır. Masumlar da kendi hayatlarında buna büyük önem göstermişlerdir. İslami kaynaklarda toplumsal destek şu kavramlarla incelenebilir: Kardeşlik, yardımcı olmak, üzgünlerin elinden tutmak, belaya maruz kalanın işini halletmek, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak, işbirliği ve dayanışma, iyilik yapmak, mazlumlara yardım, gidiş geliş, muhabbet göstermek, akrabalarla irtibat³², borç vermek, hastalara bakmak, yaşlıları korumak ve saygı göstermek, mümin kardeşlere hediye, ihtiyaç sahiplerine yemek vermek, insanların arasını düzeltmek, başkaları için dua etmek, insanları mutlu etmek³³ ve benzeri şeyler. Bu bölümde inceleme konumuz, İslam'da toplumsal desteğin çeşitli alanları değildir. Bu yüzden İslam'da toplumsal desteğin genel ilkelerine değineceğiz.

Birinci ilke. Toplumsal desteğin lüzumu: İslam'da bu durum sadece ahlak ve değer kavramı olarak değil, bilakis dini bir görev ve ödev olarak da dikkate alınmıştır. O kadar ki, birey bu göreve kayıtsız kalırsa adeta Müslüman bile sayılmaz.³⁴ İslami metinler toplumsal desteği, bireyle-
rin başkalarıyla karşılıklı ve gerekli sorumluluğu olarak görmekte³⁵ ve onu kardeşlerin ve insanların hukuku başlığı altında vurgulamaktadır.³⁶ Yine dinin en önemli vaciplerinden biri, mümin kardeşleri mali bakımdan desteklemek olarak tanıtılmıştır.³⁷

İkinci ilke. Toplumsal desteğin manevi olması: İslami metinlere göre toplumsal destek için düşünülen ödül oldukça yüksektir, hatta Allah'ın evini tavaf gibi önemli ibadetlerin mükafatına eşit veya onlardan daha üstündür.³⁸ İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

³² *Revanşınası-yi İctimai ba Nigariş be Menabi-i İslami*, s. 333.

³³ Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 131-168.

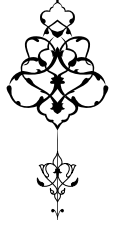
³⁴ “من أصبح لا يهتم بامور المسلمين فليس بمسلم” (a.g.e., s. 131).

³⁵ “يحق على المسلمين الاجتهاد في التواصل والتعاون على التعاطف والمساعدة لاهل الحاجة” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 140).

³⁶ A.g.e., s. 135-139.

³⁷ “ان من اشد ما افترض الله على خلقه ثلاثا... مؤاسة الاخ في المال” (a.g.e., s. 136).

³⁸ Kuleyni, a.g.e., s. 137, hadis 8 ve “قضاء حاجة المؤمن افضل من طواف” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 227).



“Allah’a müminin hakkını eda etmekten daha büyük bir şeyle ibadet edilemez.”³⁹

Buna göre başkalarına destek olmak, ahlaki ve insani boyuta ilaveten ilahi ve manevi bir renk de kazanmaktadır.

Üçüncü ilke. İslam’da toplumsal desteğin geniş yelpazesi: İslami öğretiler toplumsal destek için öyle kapsamlı bir yelpaze öngörmektedir ki, mali ve psikolojik bütçesi oldukça az olan en küçük davranışlardan, fedakarlık ve kendinden vazgeçme bile sayılabilecek büyük yardımlar ve davranışlara kadar hepsini içermektedir. Mesela mali destekler şu durumları kapsamaktadır: Hediye ve bazı mali gerekler çerçevesinde en düşük seviyede gıda maddeleri vermekten, ileri düzeyde gıda vaatlerine kadar, eli darda olanlara parasal yardım, borç, hayati araçları emanet etmek, giysi gibi ihtiyaçları temin etmek ve yaşamla ilgili konularda yardım ulaştırmak. Aynı şekilde psikolojik destekler istişare etmek, hastalara, sağlıklılara, göçmenlere ilgi göstermek, akrabaları ziyaret etmek, diğer insanlarla görüşmek, komşuyla ilgilenmek, ailelerdeki bireyler, akrabalar ve diğer insanlar arasında cereyan eden ihtilaflı meseleleri düzeltmek, başkaları için dua etmek, diğerlerine saygı göstermek, onları teşvik etmek ve cesaretlendirmek, diğer insanların kusurlarını örtmek ve iyi işlere isnat etmek için yollar bulmak, yakınıni kaybetme şartlarında başsağlığı dilemek ve acıyı paylaşmak, olumlu duygular belirtmek ve başka birçok şey.⁴⁰

Dördüncü ilke. İslam’da toplumsal destek motivasyonlarının geniş yelpazesi: İslam açısından toplumsal destek konusunda sıralanan maddeler gözönünde bulundurulduğunda İslam’ın öğretilerinin, bireyleri, değişik yöntemlerle insanlara destek olmaya teşvik ettiği görülecektir. Bunlardan bazıları aşağıdadır:

1. İnsanların dikkatini yaratılış aslına ve ortak kökene sahip olmaya çekmek.⁴¹ Kur’an çok sayıda ayette, her kavim ve ırktan insanların tama-

³⁹ Kuleyni, a.g.e., s. 136, hadis 4.

⁴⁰ Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 130-170.

⁴¹ Kur’an’da bu konuda çok ayet vardır. Mesela

”يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا

رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً“ (Nisa 1)

minin bir tek baba ve anneden yaratıldığını beyan etmektedir.⁴² Bu ortak köken, diğer insanlara olumlu duygusal hissiyatı güçlendirebilir.

2. Müslümanların dikkatini, bir İslam toplumunda aralarındaki bağlılığın yoğunluğuna çekmek. Kur'an müminleri birbirinin kardeşi kabul eder⁴³ ve birbirlerine karşı olumlu duygular beslemeleri ve merhamet duymalarının gerekliliğine vurgu yapar.⁴⁴ Bu da insanları, başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye yöneltir.

3. İnsanlara toplumsal destek sağlamanın maddi ve manevi ödülleri açıklamak. Masumların (a.s) sözlerinde daima başkalarına yardımın ve sorunlarını gidermenin dünyevi⁴⁵ ve uhrevi sonuçlarına vurgu yapılmıştır. Mesela bir kimse bir ailenin sorununu çöze ve onları mutlu etse Allah'ı ve Rasül'ünü mutlu etmiş gibidir, bu amelden daha büyük bir ibadet de yoktur. Bu ailenin mutlu olması belalara uğranıldığında bireyin korunmasını sağlayacaktır. Hayatın hassas ve çetin anlarında, ölüm sonrasında onun için çok faydalı olacak ve birkaç kat ödül kazanacaktır.⁴⁶

4. İnsanların ihtiyaç ve sorunlarına kayıtsız davranmanın yolaçaacağı kötü akıbeti beyan. Masumlar (a.s), diğerlerinin durumlarına kayıtsız kalmanın yolaçaacağı dünyevi ve uhrevi kötü akıbetleri açıklayarak insanları başkalarının ihtiyaç ve sorunlarını gidermede geri durmalarını önlemeye çalışmıştır.⁴⁷ Mesela Masumlardan (a.s) Yüce Allah'ın şöyle buyurduğu rivayet edilmiştir:

“Müslüman kardeşi veya komşusu açken gece tok karınla uyuyan bana iman etmiş değildir.”⁴⁸

İmam Zeynelabidin de (a.s) şöyle buyurur:

⁴² Hucurat 13.

⁴³ Hucurat 10.

⁴⁴ Fetih 3.

⁴⁵ Mesela çok büyük günahların affedilmesi. “من كفارات الذنوب العظام اغائة الملهوف” (Nehcu'l-Belağa, Hikmet, 24).

⁴⁶ Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 150, 151, 153 ve 154.

⁴⁷ Örnek olarak Maun suresi, yetim ve fakirlerin ihtiyaçlarını gidermeyle ilgili kayıtsız davranan ve başkalarını hayatın zaruri araçlarından meneden kimseleri şiddetle kınamıştır.

⁴⁸ Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 71, s. 387, hadis 111 v 112.



“Fazladan giysisi bulunan ve karşısındaki mümin giysiye muhtaç olduğu halde ona bunu vermeyen kişiyi Allah ateşe atacaktır.”⁴⁹

Aynı şekilde İslami metinler, mesken edinmede başkalarını desteklememenin yolaçağı şiddetli uhrevi mahrumiyetleri saymıştır.⁵⁰ İmam Sadık da (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Eğer bir kimse, mümin kardeşinin ihtiyacını gidermede elinden gelen çabayı göstermezse Allah’a, Rasûl’e ve bütün müminlere ihanet etmiştir.”⁵¹

Halledecek gücü olduğu halde mümin kardeşinin ihtiyacına kayıtsız kalma ve onun talebini reddetme konusunda ağır kınama, birçok uhrevi musibetler ve diğer tehditler zikredilmiştir.⁵² Böyle öğretiler, bireyleri başkalarına toplumsal destek sağlamaya motive etmekte ve onları bu işte yetersiz kalmaktan sakındırmaktadır.

Toplumsal desteğin olumsuz etkileri

Toplumsal destek bazı konularda faydalı olmayabilir. Hatta kimi zaman destek veren ve destek verilen için olumsuz sonuçlar da doğurabilir. Örneğin yeterli olmazsa veya birey bu tür bir yardımı istemezse yahut psikolojik açıdan bu desteği anlayabilecek şartlarda değilse böyle bir desteğin yararı olmayacaktır. Desteğin bireyin ihtiyaçlarına denk düşmesi de toplumsal desteğin boşuna olmasına yolaçar. Toplumsal destek aşağıdaki durumlarda destek verenin sağlığına zarar verebilir:

- Kimi zaman desktek bireye ağır bir yük getirebilir. Mesela hastaya bakmak, bakımı yürütenin üzerinde ağır bedensel ve ruhsal baskıya neden olabilir.

- Destek, bireyde ağır duygusal baskılara sebep olabilir. Öyle ki kendi ihtiyaçlarını karşılamak için elinde çok az fırsat kalır.

- Birey, zulme uğramışlık duygusu, hayal kırıklığı ve zarara uğramışları koruma sonucunda ağır üzüntü gibi olumsuz duygusal hallerle maruz kalabilir.⁵³

⁴⁹ A.g.e., hadis 110.

⁵⁰ Kuleyni, *Kafl*, c. 2, s. 273, hadis 3.

⁵¹ A.g.e., s. 270, hadis 3, 4 ve 5.

⁵² A.g.e., s. 273, hadis 1 ve 4.

⁵³ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, s. 640; Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 123.

Bireyler, destekten yararlanmakla birlikte bu desteğin sonucunda birtakım zararlara da uğrayabilir. Bunların bir kısmı şöyledir:

- Birey, mesela maddi destek gibi özel bir desteğe muhtaçtır, fakat başkaları ona duygusal destek verir ve onu umutlandırır. Bu destek yalnızca onun hayal kırıklığını ve stresini artırır.⁵⁴

- Toplumsal destek, stresin bedensel tecrübesinde ve onun fizyolojik göstergelerinde çok az etkilidir.

- Bazen diğerleri toplumsal desteğine karşılık alma beklentisi içindedir ve destek verilen kişi bu durumda yetersizlik duygusuna kapılır.

- Bazı durumlarda diğerlerinin yardımı sıkıntı yaratabilir. Mesela onlar bu yolla kendi görüşlerini dayatma veya bir şekilde onun hayatına müdahale etme amacında olabilirler.⁵⁵

- Toplumsal destek yeterince idrak edemeyen kimselerde “diğerlerine aşırı yük olma duygusu”nu şiddetlendirebilir ve güçlendirebilir.

- Başkalarından yardım kabul etmek, kimilerinde bağımlılık, aşağılanma, günah veya anksiyete duygusuna yolaçabilir.

- Bazen kişiyle samimiyet ve sorun konusunda samimi diyalog onun şiddetlenmesine yolaçabilir.

- Toplumsal destek bireyin kaynak, imkân ve kabiliyetlerinin gelişmesini engelleyebilir.⁵⁶

- Toplumsal destek kimi zaman, sağlık ve refaha zararı dokunacak birtakım davranışları tavsiye biçimindedir.⁵⁷

İslam'ın toplumsal desteğin olumsuz sonuçlarını önlemek için tavsiyeleri

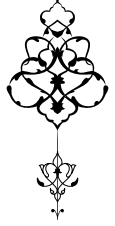
İslam'ın toplumsal desteğe bakışı, muhtemel olumsuz sonuçlarını önleyebilecek birtakım özellikler ortaya çıkarmaktadır. İslam'ın

⁵⁴ Di Matteo, *Revanşinasi-yi Selamet*, s. 593.

⁵⁵ Sanderson, C. A., *Health Psychology*, s. 208.

⁵⁶ Menşei, *Revanşinasi-yi Tendurusti*, s. 37 ve Sheridan, C. L., *Health Psychology*, s. 158-159.

⁵⁷ Sanderson, s. 208.



öğretilerinde, aralarında toplumsal desteğin de bulunduğu bütün dini davranışlar konusundaki önemli ilke, yakınlaşma amacıdır. Diğer bir ifadeyle davranışı Allah'ın rızasını kazanmak için yapmaktır. Toplumsal psikoloji metinlerinde destek davranışı şöyle tanımlanır: "Başkalarına yardım maksadıyla, sırf insanseverlik hatırına ve özel bir menfaate ulaşmayı amaçlamayarak yapılan davranıştır."⁵⁸ İslam'da toplumsal destek kasdında, insanseverliğin de ötesine geçerek bazen sadece Allah'ın rızası gözetilmektedir. Her ne kadar Allah'ın rızasını amaçlamada yüksek mertebelere ulaşmak ancak Allah'ın has evliyası için gerçekleşmesi mümkün bir şeyse de⁵⁹ bireyin gücü nispetinde maksadını halis tutması tavsiye edilmektedir. Kişi toplumsal destek sağlamada kendisini ne kadar saflaştırırsa onda her türlü karşılık beklentisi o kadar az veya sıfır seviyesinde olacaktır. Bu koşullarda, destek sağlayan kimse, benzer biçimde karşılık vermeye güç yetirememenin etkisiyle istenmeyen hissiyata düşer olmayacaktır.

İkinci ilke, İslam'ın öğretileri desteği desteklenenin hakkı⁶⁰ ve destekleyeninin sorumluluğu⁶¹ kabul eder. Bu şartlarda birey destek vermekle sorumluluğunu yerine getirmiş ve desteklenen adeta ona minnet etmiş olmaktadır. Çünkü böyle bir yardımda bulunmasına zemin hazırlamıştır. İmam Sadık (a.s) bu konuda destekleneni daha üstün görür. Zira onun yardım talebi, Allah'ın destekleyene rızık indirmesine ve onu affının kapsamına almasına sebep olmaktadır.⁶²

Üçüncü ilke, toplumsal desteği gizleme tavsiyesidir. Kur'an'da⁶³ ve masumların (a.s) sözlerinde⁶⁴ desteğin gizli şekilde yapılması tavsiye edil-

⁵⁸ Azerbaycani ve diğerleri, *Revaşınasi-yi İctimai*, s. 333.

⁵⁹ İhtiyaç durumunda kendi yemeğini yoksula, esire ve yetime veren ve maksatlarının sadece Allah olduğunu buyuran Hazret-i Ali (a.s) , Hazret-i Zehra (aleyhassalam), İmam Hüseyin (a.s) , İmam Hasan (a.s) gibi.

”إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا“ (İnsan 9).

⁶⁰ Hak meselesine daha önce değinilmişti. (Kuleyni, *Kafi*, c. 7, s. 135 ve Mearic 70).

⁶¹ ”كلکم مسؤول“ (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 75, s. 38).

⁶² Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 161, hadis 10.

⁶³ ”إِنْ تُبْدُوا الصَّدَقَاتِ فَنِعْمًا هِيَ وَإِنْ تُخْفَوْهَا وَتُؤْتَوْهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ“ (Bakara 271).

⁶⁴ Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 224, hadis 12 ve 16.

mektedir. Emirülmüminin Ali (a.s)⁶⁵, İmam Seccad (a.s)⁶⁶ ve imamların çoğu, yardımı gece ve tanınmayacak şekilde yapardı. O kadar ki şehadetlerinden sonra desteği verenin kim olduğu ortaya çıkmıştı. Günümüz koşullarında belki bu tarzda hareket edilemez ama birey, verdiği desteği diğer insanların gözünden ne kadar gizlemeye çalışırsa amelin manevi değeri artmakla kalmaz, bilakis desteklenen kişide bağımlılık, aşağılanma, günah ve başkalarına yük olma gibi duyguların ortaya çıkmasını da engellemiş olur. Aynı şekilde Kur'an, mali desteğin, minnet ederek ve eziyetle batıl ve etkisiz hale getirilmemesini tavsiye etmektedir.⁶⁷ Başkalarının işlerine karışmak da onlara toplumsal destek sağlamak için olsa bile bir tür eziyet sayılmaktadır ve Kur'an'ın tavsiyesine göre ondan kaçınmak gerekir.

1.2. Ruhsal Hijyen İçin Toplumsal İlişkilerden Mahrumiyetin Sonuçları

Düzgün toplumsal ilişkileri bulunmayan bireyler, bunun avantajlarından nasipsiz olmalarına ilaveten ciddi zararlara da uğrarlar. Fizyolojik ve ruhsal ihtiyaçların üstesinden gelmede büyük sorunlarla karşılaşır, başkalarının yardımı olmaksızın ve genellikle sadece kendi güçleriyle hayatın zorluklarını geride bırakmada çaresizdirler. Bu bölümde, normal olarak etkili toplumsal ilişkilerin azalmasıyla birlikte ortaya çıkan iki fenomeni, yalnızlık ve göçü ele alacağız.

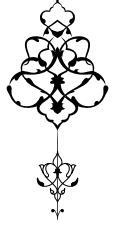
a) Yalnızlık

Yakın ilişkiden mahrum hayat, şahsın arzu ettiği ilişkilerin miktar ve niteliğinin, fiili ilişkilerin miktar ve niteliğinden yüksek olduğu hissiyle birlikteyse yalnızlık olarak adlandırılmaktadır. Yalnız birey, tamamen sevgisiz bırakıldığını ve diğerleriyle ortak faaliyetlerde hazır bulunmasına izin verilmediğini hisseder. Çok az kişiye güvenir, dostlarıyla az

⁶⁵ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 41, s. 102.

⁶⁶ Kuleyni, *Kaifi*, c. 4, s. 9 ve 10; Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 9 s. 401; Nuri, *Mustedreku'l-Vesail*, c. 7, s. 186.

⁶⁷ “لَا تُبْطِلُوا صِدْقَاتِكُمْ بِالْمَرْءِ وَالْأَدَى” (Bakara 264) ve “الْمَنْ يَنْكَدِ الْإِحْسَانَ” (Hakimi, *el-Hayat*, c. 6, s. 46 ve Bakara 262).



görüşür, çoğunlukla da yakın bir dostu yoktur.⁶⁸ Bireylerin çoğu, bir sü-reliğine “başkalarından ayrı kalmaktan hoşlanmama duygusu ve insani ilişkileri düzeltme arzusu”nu, bir diğer ifadeyle yalnızlığı tecrübe edebilir. Geçici⁶⁹ yalnızlık, kişinin toplumsal hayatı genellikle memnuniyet verici olsa bile kısa dönemli başgösterir. Kimi zaman bireyler boşanma, yakın-larının ölümü veya eski komşuların taşınması gibi olaylar nedeniyle yal-nızlık duygusu yaşarlar.⁷⁰ Üçüncü durum, birkaç yıl süren ve bireyin bu dönemde hoşnutluk sağlayan toplumsal ilişkinin hiçbir türüne sahip ol-madığı kronik yalnızlıktır. Toplumsal yalnızlık “sosyal ağ” yoksunluğu aracılığıyla meydana gelir ve içerdiği bariz duygular şunlardır: Bıkkınlık, hedefsizlik, mahrumiyet ve tardedilmişlik hissi.⁷¹ Yalnız bireyler toplum-sal ilişkilerin tüm avantajlarından, özellikle de başkalarına destek ve yar-dımdan mahrum kalmaktadırlar. Bu durum da ruhsal hijyene ciddi za-rarlar vermektedir. Bu zararların bazıları şunlardır:

1. Bu bireyler genellikle başkalarıyla iletişim için gerekli toplumsal becerilerden yoksundur; yeni insanlarla karşılaştıklarında utangaçtırlar ve kendine saygıları da düşük seviyededir. Böyle kimseler diğerlerinden herhangi bir şey talep edemezler. Çünkü diğerlerinin duygusal tepkisini kötüye yorarlardı. Başkalarının konuşmalarıyla diyalog kurmadaki başarı-sızlık sonucunda ötekilere kayıtsızlık ortaya çıkar. Kendi işlevi ve top-lumsal konumuna yönelik bütünüyle olumsuz değerlendirme toplumsal ilişkiler kurmadaki yetersizliğin belirginleşmesinde etkilidir.⁷²

2. Yalnızlık sonucunda hayal kırıklığı ve olumsuz duygusal hallerin şiddetlenmesi çok sayıda psikolojik bozukluğa yolaçabilir. Depresif birey-ler, az dostları bulunduğu, yetersiz yakın toplumsal ilişkilere sahip olduk-ları ve ailenin destek müdahalelerinden mahrum kaldıklarını göstermek-tedir. Japonya ve Amerika’da yaşlı bireyler üzerine yapılmış araştırmalar, güçlü toplumsal ilişkilere sahip kişilerin daha düşük depresif sendrom sergilediklerini ortaya koymuştur. Öğrencilerden daha yüksek toplumsal

⁶⁸ Azerbaycani ve diğerleri, *Revanşinasi-yi İctimai*, s. 286.

⁶⁹ Transient.

⁷⁰ Geçiş yalnızlığı (transitional).

⁷¹ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 270.

⁷² Azerbaycani ve diğerleri, *Revanşinasi-yi İctimai*, s. 287 ve 288.

destekleri olan kronik hastalar da daha az sağlık sorunları yaşamaktadır.⁷³ Sözkonusu araştırma, etkili toplumsal ilişkilerden yoksunluğun, bireyleri normallik, hastalık ve yaşlılık koşullarında hayatın kaçınılmazlıklarıyla karşılaştığında çok sayıda sorunla karşı karşıya geldiğini göstermiştir.

3. Bedensel sağlık ve refah ruhsal hijyen üzerinde çok etkili faktörlerdendir ve yalnızlık buna ağır zarar vermektedir. Etkili toplumsal destek ve iletişimden mahrum bireyler, koroner damar ve prostat kanseri gibi hastalıklara daha fazla maruz kalmaktadır. Toplumsal destekten yararlanan bireylerde daha az ağrı hissetme ve daha çabuk iyileşme görüldüğü çok sayıda araştırmada ispatlanmıştır.⁷⁴

4. Psikolojik ve bedensel etkenlerin sonucu görülebilecek ölüm oranı ve ömür süresinin kısalığı, toplumsal destekten az yararlanan bireyler arasında ömrün bütün aşamalarında toplumsal destekten yararlananlardan daha yüksektir. Ölüm oranı ile toplumsal desteğin ilişkisi konusundaki ilk araştırma California'da kadın ve erkeklerden oluşan yedi bin kişilik bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanlar 1965 yılında dört tür toplumsal ilişki (evlilik, geniş aile ve dostlarla temaslar, dini kuruluşlara üyelik ve diğer resmi veya gayri resmi grupsal aidiyetler) ile bedensel sağlık durumu arasındaki ilişkiyi gösteren ölçümü tamamladı. Daha sonra araştırmacılar bu örneklemede toplumsal ilişkilere bağlı olarak ölüm oranındaki verileri 1965-1974 yılları arasında topladı. Toplamda, toplumsal ilişkilerden yoksun bireylerde ölüm ihtimali bu dönem boyunca iki üç kat daha fazla oldu. Destek ve sağlık arasındaki ilişki yalnızca belirtilen dört tür toplumsal ilişkide doğrulanmadı, bilakis her türlü toplumsal ilişkide de doğrudur. Bu araştırma, toplumsal ilişkilerin önemi için kesin kanıtları ortaya koymaktadır.⁷⁵

b) Göç ve Ruhsal Hijyen

Günümüzde hayli yaygınlaşmış demografik fenomenlerden biri de göçtür. Köyden şehre, bir şehirden diğer bir şehre, bir ülkeden diğer bir ülkeye göç, göçmenlerin, düşük seviyede ruhsal hijyene sahip olmasına

⁷³ Sanderson, C. A., *Health Psychology*, s. 188.

⁷⁴ A.g.e., s. 189.

⁷⁵ A.g.e., s. 186-187.



ve yüksek oranda ruh hastalıklarına yakalanmasına yolaçan çok sayıda sorun ve meseleyi beraberinde getirir. Göçmen, aşına olduğu yer ve insanlardan kopup yeni bir yere transfer olur. Pek çok insani bağları (dostları, akrabaları ve geniş ailesi) kesilir. Yeni yerde yaşamak, iş bulmayı ve bu psikolojik enerjiye adaptasyonu gerektirir. Bütün bu işler baskı yaratmaktadır.

Göçmenler genellikle düşük ücret alırlar. Daha çok mesai yapar ve iş ortamında daha alt düzeyde tesislerden yararlanırlar. Birçok alanda iş piyasasını güvenilmez bulurlar ve işi kaybetme durumunda yasal desteklerden yeterince yararlanamazlar. Bu yüzden zor işleri yaparak daha fazla para kazanmaya ve bu paranın çoğunu biriktirip ülkesine göndermeye çalışırlar. Bu durum onların beslenme, sağlık ve konuttan daha aşağı düzeyde yararlanmasına yolaçar. İklim şartlarının değişmesi, inziva, büyük şehirlerde ikametın güçlüğü, asgari biyolojik imkanlar onların türlü hastalıklara, özellikle de solunum ve sindirim sistemi hastalıklarına yakalanmasını kaçınılmaz hale getirir.⁷⁶ Buna ilaveten, çoğu göçmenin yeni toplumdan gerçekçi olmayan beklentileri vardır ve bu beklentiler karşılanmadığında hayal kırıklığı yaşama ihtimali vardır.⁷⁷

Sorunların diğer bir kısmı, göçmenler ve evsahipleri arasındaki ilişki ve iletişimden kaynaklanmaktadır. Bu sorunların en önemlilerinden biri, evsahibi toplumun husumetinden doğmaktadır. Uygunsuz muamele, aşağılama ve sorunlarda günah keçisi olmak şu anda bile çeşitli ülkelerde göçmenlerin çoğunun tecrübe ettiği bir beladır. Birçok durumda göçmen, evsahibi toplumunun en aşağı ekonomi sınıfına düşer. Bu ise psikolojik bozuklukların yüksek oranlara tırmanmasını beraberinde getirir. Her ne kadar özel bir bölgede oturmak bazen oradaki yeni bireyler nedeniyle, depresyonun ve psikolojik çözülmenin etkenlerinden biri olan toplumsal inzivayı azaltsa da konut da göçmen için ciddi bir sorundur.⁷⁸

Kimlik ve kültür meseleleri göçmenlerin diğer sorunlarından biridir. Evsahibi toplumun din, inanç ve kültür farklılıkları göçmenler üzerinde büyük baskılara neden olur. Göçmen kendi dini ve kültürel değerlerini

⁷⁶ Zincani, *Muhaceret*, s. 187.

⁷⁷ Cochrane, *Mebani-yi Bimarihâ-yi Revani*, s. 101.

⁷⁸ Aynı yer.

korumak istediğinde ciddi güçlüklerle karşılaşır. Bazen evsahibi toplumda değerlere bağlı kalmak için uygun ortam yoktur. Ya evsahibi toplumdaki insanların önyargısı ve şekilci tasavvurları göçmen için en büyük engeli oluşturur ya da evsahibi toplum yasalarla göçmenin kendi kültürel değerlerine uygun davranmasına izin vermez. Bütün bu durumlar stresi tetikleyen şeylerdir ve göçmenin ruhsal hijyenine zarar verir. Bazı göçmenlerin yöneldiği başka bir yol, evsahibi kültürle bütünleşmek ve kültürel başkalaşma geçirmektir. Bu grup, kültürel değerlerini bir kenara bırakıp evsahibi kültüre uyum sağlamaya ve onunla özdeşleşmeye çalışır. Bu bireyler en çok zararı ruhsal bozukluklar biçiminde görürler. Bu bireylerin sorunlarından biri de kimlik krizidir. Çünkü yıllar boyunca kazanılmış bir kimliği tahrip etmenin peşindedirler ama evsahibince reddedilip itilmeleri sebebiyle yeni kimliği edinmede de zorluklarla karşılaşmaktadırlar. İngiltere'deki Hint göçmenler üzerinde yapılmış bir araştırma bu yargının kanıtlarını sunmaktadır. Buna karşın İngiltere'deki Pakistanlılar, aile geleneklerini korumaları, yeterli toplumsal desteğe sahip olmaları ve kendi ülkesiyle ve kültürüyle daha fazla ilişkide bulunmaları nedeniyle çok daha az sorun yaşamaktadır.⁷⁹

İslami Metinlerde Göç

Kur'an-ı Kerim'de ve diğer İslami metinlerde göçten epeyce bahsedilmiştir. Bazen bireyler buna teşvik de edilmiştir.⁸⁰ Peygamber'in (s.a.a) hayatının önemli bir bölümü Medine'ye hicreti kapsamaktadır ve üstelik bu olay Müslümanlar tarafından tarihin başlangıcı kabul edilmiştir. İslam'ın öğretilerine göre eğer kendi şehir ve diyarında yaşamak dindarlığı koruyarak gelişme ve ilerlemeye engelse oradan göçetmek gerekir.⁸¹ Bu durumda, ruh sağlığını ve dindarlığı koruyup geliştirmeye yardımcı olacak bir yer seçilmelidir. Ruh sağlığı ve dindarlık gelişiminin sürdürü-

⁷⁹ A.g.e., 118-119 ve 120.

⁸⁰ "يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ أَرْضِي وَاسِعَةً فَإِذَا يَافَعْبُدُونِ" (Ankebut 56) gibi ayetler.

⁸¹ "قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا" (Nisa 97) ve İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

"إِذَا عَصَى اللَّهُ فِي أَرْضٍ أَنْتَ فِيهَا فَاهْرَجْ مِنْهَا إِلَى غَيْرِهَا" (Tabersi, Mecmeu'l-Beyan, c. 8, s. 455).



lebileceği her yer, yaşamak için uygun yer olacaktır. Buna göre bazı şartlarda göç gereklidir ama bazı koşullarda göç uygun olmayabilir. Eğer bir yere göç ruh sağlığına ve din selametine zarar verecekse İslam'ın öğretileri bunu şiddetle menetmektedir.⁸² Bu öğretilere sadakat gösterildiği takdirde göçün pek çok olumsuz sonucu önlenebilir. Birey göçten önce hedef yerin koşullarını değerlendirmeli, ruh sağlığı ve din selametini geliştirmeye yardımcı olacak şartların hazırlanması durumunda oraya göçetmelidir.

Göç konusunda İslam'ın öğretilerinin diğer bir kısmı, gurbet ülkede akraba ve dostlardan uzaktayken zorluklarla karşılaştıklarında göçmenlere yardımcı olacak konularla ilgilidir. Birinci basamakta bireyi teşvik ve motive etmekte, kemal ve gelişim yolundaki yolculuğun güçlüklerini belirtmektedir. Eğer göç, dindarlığı ve ruhu geliştirmek içinse bu maksatla yapılan yolculuktaki hayal kırıklıklarını Allah telafi edecektir.⁸³ Bu, gelişim ve kemal için ve zorluklara karşı koymada bireyin motivasyonunu güçlendirecek, mahrumiyetleri katlanılabilir hale getirecektir. İkinci basamakta bireyleri göçmenleri desteklemeye teşvik etmektedir. Kur'an'da, Mekke'den gelen muhacirleri barındıran bir grup Müslüman övgüye konu edilmektedir.⁸⁴ Şehrinden uzakta bulunan gurbetteki bireylere destek ve yardım müminlerin sıfatlarındandır. Bunun önemi o kadar büyüktür ki, başka işlere ilaveten, ancak göçmen ve garip kişiye sığınma sağlayan kimselerin namazının makbul olduğu Allah Teala'dan nakledilmiştir.⁸⁵ Göçmenleri desteklemeye yapılan bu vurgu, göçmenlerle ilgili önyargıyı ve onlara eziyet edilmesini önlemekle kalmaz, bilakis göçmenleri destekleme ve onlara yardımcı olmayı teşvik eder ve özendirir.

⁸² Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 11, s. 75, hadis 1 ve 2.

⁸³ “وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكُهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ” (Nisa 100) ve;

”وَمَنْ فَرَّ بِدِينِهِ مِنْ أَرْضٍ إِلَى أَرْضٍ وَانْكَرَى شَيْئًا مِنَ الْأَرْضِ اسْتَوْجِبَ الْجَنَّةَ وَكَانَ رَفِيقَ إِبْرَاهِيمَ وَمُحَمَّدَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ“ (Tabersi, *Mecmeu'l-Beyan*, c. 3, s. 153)

⁸⁴ (Enfal 74). “وَالَّذِينَ آوَوْا وَنَصَرُوا أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ”

⁸⁵ “انما اقبل الصلوة... يؤوى الغريب” (a.g.e., c. 78, s. 285).

1.3. Etkili Toplumsal İlişkiler

Etkili ve işlevsel toplumsal ilişkiler, onlar olmaksızın bireylerin bağının insani olamayacağı veya gerekli işlevi yerine getiremeyecek birtakım benzer öğelere sahiptir. Bu bileşenlerin en önemlileri şunlardır: Empati, koşulsuz saygı⁸⁶, davranış, söz ve duygu uyumu, destekleyicilik⁸⁷, eşitlikçilik⁸⁸. Öyle görünüyor ki bu öğeler, yazarların etkili ilişki için zikrettiği⁸⁹ özellikler arasında en kapsayıcı olanlardır. Burada bu öğeleri inceledikten sonra onlara ulaşmanın yollarını ele alacağız.

a) İşlevsel Toplumsal İlişkilerin Öğeleri

Etkili bir ilişkinin en önemli ögesi empatidir. Empati, diğerinin ne hissettiğini anlamaktır. Kavramı izah ederken denmiştir ki, empati, diğer bireyin edindiği duyguya sahip olmaktır. Başka bir ifadeyle, empati, birbiriyle ortak duygu üretmektir.⁹⁰ Empati üç aşamada ortaya çıkar: Birincisi, kendimizi diğerinin yerine koyarak meseleleri onun gözünden yorumlamaya çalışırız. İkinci basamakta karşıdaki bireyin durumunu derinlemesine anlarız, onun duygularını tecrübe ederiz ve bir tür onunla özdeşleşiriz. Üçüncü aşamada karşıdaki bireyle özdeşleşme halinden çıkar, onunla sahip olduğu tecrübe hususunda benzeriz.⁹¹

Empati, kişinin saldırgan, mütecaviz ve zarar verici olmadığı bir durumdur. Bu haldeyken başkalarının dert ve acılardan kurtulmasını arzu ederiz; onunla yoldaşlık, ortaklık ve sorumluluk duygusu taşırız. Bu hissiyatın beden ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi vardır. Başkalarına sıcak ve empatik muamele, hayatta dikkat çekici biçimde mutluluk, hoşnutluk, sükûnet ve umut duygusunu artırır. Bu, insana fikri huzur armağan eder ve depresyonu azaltır.⁹² Empati, diğerlerine karşı hassasiyete ve bu duyarlılığı gösterme yeterliliğine ihtiyaç duyar. Şahıslar arasındaki ilişkilerde en yıkıcı etkenler, onların birbirine karşı kayıtsızlığıdır. Duyarlı-

⁸⁶ Unconditioned positive regard

⁸⁷ Supportiveness

⁸⁸ Equality

⁸⁹ Ferhengi, *İrtibatat-i İnsani*, s. 113; Kurbanî, *Mühendisi-yi Reftar-i İrtibatî*, s. 91.

⁹⁰ Ferhengi, *İrtibatat-i İnsani*, s. 117.

⁹¹ Kurbanî, *Mühendisi-yi Reftar-i İrtibatî*.

⁹² Dalai Lama, *Hüner-i Şad Zisten*, s. 138.



lık eğitimi, bireylerin diğerlerini anlama ve empati kurma becerilerinin artmasına yardımcı olur.⁹³

Koşulsuz saygı, işlevsel ilişkinin, ilk kez Rogers'ın açıklayıp izah ettiği bir diğer ögesidir. O, bebeklikten itibaren kendini geliştirme ve ke-male erdirmenin şartının, olumlu ilgi olduğunu düşünmektedir.⁹⁴ Buna göre birey, varlığının tüm boyutlarıyla saygıya konu edilmekte ve bir tek uygunsuz davranışı kişiliğinin tamamının reddedilmesine sebep olmamaktadır. Bireyler arası ilişkilerde kişiler birbirlerini değerli ve saygıya layık görmelidir. Diğerine rahatsızlığını belirtmek, saygılı olunması halinde samimi ilişkinin kurulması ve korunmasının uygun şartlarını ihlal etmeyecektir.

Diğer bir özellik, bireyler arasındaki ilişkide eşitliktir. İletişimde hiçbir zaman iki kişi bütün yönlerden eşit değildir. Bununla birlikte bir ilişki, hakim hava eşitliğe dayandığı takdirde etkilidir. Diğer bir ifadeyle, ilişkinin tarafları, her ikisinin de değerli kişiler olduğunu dikkatten kaçırma-malıdır. İlişkide her ikisi de hem dinleyen, hem konuşan olmalıdır, biri sürekli konuşan, diğeri de sadece dinleyen değil. Bir diğer özellik, sadakat olarak ifade edilebilecek, davranışın asıllığı ve uyumluluğudur. Aslına uygun davranış, sadakatlıdır. Buna mukabil sadık olmayan davranış, yapay ve yalan kabul edilir. İki kişinin iletişimde deruni duygu ve düşünce ile aşık ve zahiri davranış arasında uyum olması gerekir. Asıllık ve ahenk, bireyin ilişki sırasında etiket ve maske arkasına gizlenme ves-vesesinden kaçınması anlamına gelir. Yine asıllık, iç dünyadaki duygu ve düşünceleri inkar etmemek demektir. Elbette ki diğeriyle ilgili olumsuz duyguları dışa vurma sadece saygılı üslupla olduğu takdirde etkisini gösterebilir.⁹⁵

İslami Metinlerde Etkili Toplumsal İlişkiler

İslami metinler, etkili toplumsal ilişkileri dostluk, arkadaşlık, kardeşlik ve bunun gibi başlıklar altında gündeme getirmiştir.⁹⁶ Bu kavram-

⁹³ Ferhengi, *İrtibatat-i İnsani*, s. 214.

⁹⁴ Şükrkon, *Mektebhâ-yi Revanşinasi ve Nakd-i An*, c. 2.

⁹⁵ Kurbani, *Mühendisi-yi Reftar-i İctimai*, s. 91-93.

⁹⁶ İslami metinler etkili toplumsal ilişkilere "hulle, sadik, hamim, muaha, muasa, m - calis" gibi başlıklar altında değinmiştir.

lar incelendiğinde İslami metinlerde geçen etkili toplumsal ilişkilerin bileşenleri şöyle sıralanabilir:

1) Yardımseverlik, 2) Sevgi ve koşulsuz saygı, 3) Eşitlik, 4) Sadakat ve dürüstlük, 5) Adaptasyon, affetme ve ilişkiyi bozan etkenlere güzel muameleyi içeren hoşgörü ilkesi.

Bu öğeleri genel hatlarıyla inceledikten sonra etkili toplumsal ilişkinin etkenleri ve alanlarını ele alacağız.

Öyle görünüyor ki bir ilişkinin öncelikli esası ve temeli bireylerin bu ilişkideki maksadı ve hedefidir. Uygun ve hayırlı maksat, ilişkiyi kurmadan önce, ilişki sırasında ve onu sürdürebilmek için zaruridir. İslami metinler, başkaları için yardımseverliği en üstün amel⁹⁷ ve çok yardımsever kişileri en dindar insanlar olarak tanıtmaktadır.⁹⁸ İslami metinler açısından toplumsal ilişkilerde başkaları için yardımseverliğin ölçüsü, bireyin kendisi için istediği şeyi başkaları için de istemesi, buna mukabil beğenmediği ve hoşlanmadığı şeyi başkalarına da reva görmemesidir.⁹⁹ Bir kimse başkalarıyla iletişimde iyi niyet taşımazsa veya nötr ve kayıtsız tutumu benimserse onunla etkili ilişki kuramayacağında tereddüt yoktur. İslami öğretilerde toplumsal ilişkilerde kayıtsız davranmak şiddetle kınanmış¹⁰⁰ ve çeşitli yollarla insanlar, pratikte başarılı olamasalar bile toplumsal ilişkiler kurmaya ve başkalarına yararlı olmaya teşvik edilmiştir.¹⁰¹ Diğer bir tavsiye, yardımseverliğin desteklenmesi ve bu işin ihlasla yapılmasıdır. Nitekim “yardımseverliğini kardeşin için samimiyetle yap”¹⁰²

⁹⁷ “عليكم بالنصح الله في خلقه فلن تلقاه بعمل افضل منه” (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 131, hadis 2).

⁹⁸ “انسك الناس نسكا انصحبهم جيا و اسلمهم قلبا لجميع المسلمين” (a.g.e., hadis 1)

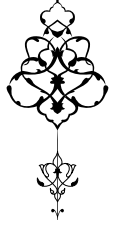
⁹⁹ “قال على عليه السلام يا بني اجعل نفسك ميزانا بينك و بين غيرك فاحبب لغيرك ما تحب لنفسك و اكره له ما تكره لها”

(Nehcu'l-Belağa, mektup 31; Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 166 ve birçok başka rivayet).

¹⁰⁰ “ملعون ملعون من غش اخاه... من لم ينصح اخاه” (Hürr Amuli, Vesailu's-Şia, c. 8, s. 563).

¹⁰¹ Mesela bu, dindarlığın temellerinden biri, insanların hakkı, akıl ve olgunluğun göstergesi sayılmıştır.

¹⁰² “امحض اخاك النصيحة” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 71, s. 165).



veya “dostluğunu ihlaslı hale getir”¹⁰³ denmiştir. Tabii ki toplumsal ilişkilerde yardımseverlik, her ne kadar bazen yalnızca uzun vadeli çıkarları hesaba katmak, bşakasıyla ilgili şimdiki yardımseverlikle uzlaştırlabilirse de bireyin çıkarlarını korumayı da ihmal etmemelidir. ¹⁰⁴

İkinci öge, bir ilişkide başkalarına sevgi ve koşulsuz saygı göstermektir. Bu konuda şöyle denmiştir: Allah’a imandan sonra aklın en önemli müttefiki insanlarla dostluktur. ¹⁰⁵ Dostluğu bütün insanlara bahşet. ¹⁰⁶ İnsanlara dostluk akıl ve imanın yarısıdır. ¹⁰⁷ Bütün bunlar göstermektedir ki, başkalarıyla dostluk koşulsuz bir şeydir. Peygamber’in (s.a.a) ¹⁰⁸ ve İslam dininin evliyasının ¹⁰⁹ hayat tarzı, diğer insanlarla ilişkilerinde muhabbet ve koşulsuz saygı içinde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu bakımdan başkalarının düzgün olmayan itikadi, ahlaki ve davranışsal özellikleri bu büyük şahsiyetlerin onlardan saygı ve sevgiyi esirgemelerine yolaçmıyordu. İslam’ın dini ve ahlaki tebliğe ve eğitime dair öğretileri incelendiğinde, bunun, dinin temel ilkelerinden biri olduğu görülmektedir.

Eşitlik duygusu ve kendini aynı hizada görmek, etkili toplumsal ilişkinin üçüncü ögesidir. Hiç kuşku yok, toplumsal ilişkilerde genellikle bireyler aynı düzeyde değildir. Sosyal, bilimsel ve ekonomik katmanlarda birbirlerinden farklıdırlar. Bununla birlikte etkili bir ilişki kurmanın şartı, tarafların kendisini ahlaki ve dini bakımdan diğerinden üstün görmemesidir. Dinin evliyası, birçok durumda bireylere, toplumsal ilişkilerinde kendilerini diğerlerinden aşağıda görmemelerini tavsiye etmektedir. ¹¹⁰ Hatta bireylerin iman olgunluğunun toplumsal ilişkilerde böyle bir algıya bağlı olduğunu belirtmektedir. ¹¹¹ İslam’ın çok önemli öğretilerinden biri de top-

¹⁰³ “تخلص و دك للمؤمن” (a.g.e., s. 162).

¹⁰⁴ Mesela adalet için şahitlik bazen kısa vadede bireyin zararına olabilir. Fakat onun uzun vadeli çıkarları bu işi yapmasını gerektirir.

¹⁰⁵ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 392, hadis 12.

¹⁰⁶ A.g.e., s. 175, hadis 6.

¹⁰⁷ Kafi, c. 2, s. 470 ve *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 392.

¹⁰⁸ Peygamber’in (s.a.a)), kendisine saldırganca davranan Taif halkına ve Yahudilere muamelesi ile diğer birçok durum bunun şahididir.

¹⁰⁹ İmam Hüseyin’in (a.s) Şamlı adama davranışı ve bütün imamların hayat hikayesi bu öğretinin önem ve etkisini göstermektedir.

¹¹⁰ Nuri, *Müstedreku'l-Vesail*, c. 11, s. 295.

¹¹¹ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 64, s. 296.

lumsal ilişkilerde tevazudur.¹¹² Bu önemli öğretinin hedeflerinden birinin, ilişkideki eşitlik duygusu olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü bunun, ilişkinin işlevsel, derinlikli ve sürdürülebilir olmasında büyük rolü vardır.

Dördüncü öge, ilişkideki sadakat ve dürüstlüktür. İlişkide sadakatin önemi o kadar büyüktür ki Arapça'da dostluk, sadakat kelimesinden alınmadır. Safılık ve dürüstlük, etkili bir ilişkinin önemli koşullarındandır. Öyle görünüyor ki açıklık da ilişkide safılık ve tekyüzlülüğün varedilmesine zemin oluşturmaktadır. İslami metinlerde “zahir ve batın uyumu” ifadesi, ilişkide dürüstlüğe işaret etmek üzere kullanılmıştır.¹¹³ İslami metinler, ilişkide ikiyüzlülüğün kötü akıbetine¹¹⁴ değinmekle ve bu bireyle-
rin insanların en beteri olduğunu belirtmekle¹¹⁵ ilişkilerde sadakati teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Hoşgörü, etkili toplumsal ilişkilerin, peygamberlerin de emrettiği önemli bileşenlerindendir.¹¹⁶ Hoşgörü ne kadar çok olursa birey de ruh sağlığından o kadar nasiplenir.¹¹⁷ İslami metinlerde toplumsal ilişkilerdeki dostluk ve hoşgörü; dindarlığın ve hayatın temeli¹¹⁸, imana girişin kapısı¹¹⁹, Allah'ın dostluğunu kazanmanın aracı sayılmıştır.¹²⁰ Masumların (a.s) sözlerinden, hoşgörünün, muamelede ılımlılık, diğerlerinin hatalarını affetme ve onlara düzgün karşılık verme olduğu anlaşılmaktadır. Bu öge, İslam açısından bir ilişkinin etkili olabilmesi için onda yumuşaklık ve ılımlılığın görülmesi, başkalarının uygunsuz muamelesinin affedilmesi, hatta onların kötü davranışına iyilikle karşılık verilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.¹²¹

¹¹² Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 99-101.

¹¹³ “ان تكون سريره و علانيته لك واحدة” (a.g.e., s. 639).

¹¹⁴ A.g.e., s. 257, hadis 1-3.

¹¹⁵ “من شر الناس عند الله... يوم القيامة ذو الرجھين” (Biharu'l-Envar, c. 72, s. 204).

¹¹⁶ A.g.e., s. 53.

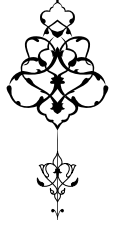
¹¹⁷ “اعقل الناس اشدھم مداراة للناس” (a.g.e., s. 53). Buradaki akıl, sadece insanın bili - sel boyutları değildir.

¹¹⁸ “مداراة الناس نصف الايمان و الفرق بهم نصف العيش” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 96).

¹¹⁹ “قفل الايمان الرفق” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 72, s. 55).

¹²⁰ A.g.e., s. 62.

¹²¹ Masumların (a.s) dostluk ve hoşgörü konusundaki sözlerinden bu anlam çıkartılabilir.



Toplumsal ilişkide bu öğelerin uygun ölçüde bulunması durumunda samimiyet, empati ve birbirine destek en iyi biçimde ortaya çıkacaktır. “Dost” anlamında “sadık”¹²² ifadesi, sadakat ve dürüstlüğe vurgu yapmaktadır. “Halil”¹²³ tabiri, samimi dostluk yönüyledir. “Hamim”¹²⁴ ifadesi ise bireyi desteklemede sıcak ve sapasağlam olan çok müşfik dost anlamındadır. Her halükarda sadakat, sevgi, koşulsuz saygı ve eşitlik öğeleri hem psikoloji metinleri, hem de İslami metinler açısından etkili toplumsal ilişkinin bileşenlerinden sayılmaktadır. Psikoloji metinlerindeki empati ve destekleyicilik, İslami metinlerde etkili ilişkinin beş öğesinin kesin sonuçlarındandır. Yardımseverlik ve hoşgörü psikoloji metinlerinde daha az vurgulanmıştır. Halbuki İslami bakışaısından, etkili toplumsal ilişkinin önemli bileşenlerinden biridir. İslam dininin bireye özgü öğretilerinden birinin toplumsal ilişkilerde hoşgörü olduğu söylenebilir. Hoşgörünün unsurlarından olan güzel muameleye düzgün davranışla karşılık vermek, etkili ilişkiyi gerçekleştirirken olumsuz bir toplumsal davranışı samimi ilişkiye dönüştürebilecek kadar önemli rol oynar. Kur’an bu gerçeğe işaret etmiştir:

“Kötülüğü iyilikle defet. İşte o an seninle arasında düşmanlık olan kişinin sıcak ve samimi bir dosta dönüştüğünü göreceksin.”¹²⁵

b) Etkili Toplumsal İlişkileri Kurmanın Yolları

1. Söz Becerilerini Geliştirme

Toplumsal bir ilişkinin hâkim yönü söz alışverişidir. Bu bakımdan söz becerilerini geliştirmek, ilişkinin işlevselliğinde çok etkilidir. Karşı taraftaki kişiyi dinlemek, etkili toplumsal ilişkilerin özelliklerini temin etmek için birinci ve en yapısal söz aracıdır. Dinlerken tam bir dikkatle tüm duyuları karşı tarafın sözlerine odaklamak gerekir. Hiç kuşku yok kulak sağlığı, kendimizde ve muhatapta gerçekleştiğinden emin olmamı gereken dinleme için önemli koşuldur. Dinlerken, sözsüz belirtilerle orada

¹²² İslami metinlerde, özellikle Kur’an’da “sadık” kelimesi kullanılmıştır. (Abdulkaki, *Mu’cemu Elfazi’l-Kur’ani’l-Kerim*).

¹²³ Kur’an’da “halil” ve “hulle” tabiri halis dostluk için kullanılmıştır (Aynı yer).

¹²⁴ Bu kelime dost anlamında Kur’an’da 6 kez kullanılmıştır. (Aynı yer).

¹²⁵ “ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ” (Fussilet 34).

olduğumuzu ve ilgi duyduğumuzu karşı tarafa göstermeliyiz. Beden dili, göz teması ve sesin niteliği içeriklerin çoğunu ortaya çıkarmaktadır. Daha sonra karşıdaki bireyin sözünün konusunu ve yönünü takip ederek sözün içeriği istikametindeki sorularımızla kişiyi daha fazla konuşmaya ve daha fazla bilgi aktarmaya teşvik ederiz.

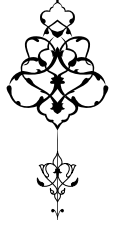
Dinlerken açık sorular gündeme getirerek, bireyin bilgi aktarıırkenki tercih gücünde sınırlama yaratmaksızın onu önemli ve söylenmemiş meseleleri ele almaya motive edebiliriz. Bundan sonra kişinin konuşmasını aydınlatma ve özetlemeye yöneliriz. İfadeyi açıklığa kavuşturmak, sözün mesajını kendi kelimelerimizle tekrarlayarak olur. Özetlemek ise muhatabımız olan bireyin, konuları başka bir dille ve özet olarak izah etmesidir. Duyguları yansıtmı becerisi, ileri teknikleri kullanmanın sonucudur. Aydınlatma ve özetleme ile eşzamanlı olarak, söz ve cümleler olmaksızın işaretlerle bireyin duygusal durumu anlaşılır hale gelir.¹²⁶ Tabii ki duyguları yansıtmak, yeterli beceri ve ilgiye ihtiyaç duyuran sözlü ve sözsüz bir süreçtir.

Dinlemenin engellerine dikkat edilirse bunun önünü almak mümkün olabilir. Etkili dinlemenin engelleri şöyle şeylerdir: Harici (mesaja ilave yük, karmaşıklık ve gürültü), dâhili (zihnin meşgul olması, önyargı, ilgisizlik ve zahmete girmemek). Diğer bir nokta da, kaçınmamıza yardımcı olacak biçimde dinlememenin kısımlarına odaklanmaktır. Bunlardan biri, görünüşte dinlediğimiz ama aslında duyularımızın başka yerde olduğu dinler gibi yapmaktır. Tercihli dinlemede karşımızdaki bireyin sözlerinin bir kısmına ilgi duyarız. Tekelci dinlemede muhatap yerine kendimize odaklanırsınız. Konuyu değiştirip başka bir söze atlayarak mevzuyu kendi tarafımıza yönlendirir ve kendimizi konu haline getiririz. Savunmacı dinlemede kendi yararımıza olacak biçimde önyargıyla karşımızdaki bireyin sözlerine kulak veririz. Bazen de konuşmanın gerçek anlamıyla ilgilenmeksizin kelime kelime başkalarının lisanını dinleriz.¹²⁷

Düzgün konuşma, söz becerilerinin önemli bir sütunudur. İnsanların ilişkileri genellikle kelimeler ve anlamlar aracılığıyla gerçekleşmektedir. Kelimeler başkalarının mutluluk, sükûnet, öğrenme, eğlenme ve ilhamı

¹²⁶ Kurbanî, *Mühendisi-yi Reftar-i İrtibatî*, s. 115-130.

¹²⁷ Wood, *İrtibatat-i Miyanferdî*, s. 365-380.



için maya ya da buna mukabil eziyet, aşağılama ve duyguları yaralama için araç olabilir.¹²⁸ Kelimeler bireyler için tam olarak aynı anlama gelmez ve doğaları iki taraflıdır. Kelimelerin diğer bir özelliği de somut ve nesnel olmamaları, soyut olmalarıdır. Sözlü ilişkilerin şekliyle ilgili düzenleyici kurallar şunlardır: Hangi konumda, nasıl, nerede, kiminle ve ne hakkında konuştuğumuzu somutlaştırmak. Sözün başka bir özelliği, sayesinde anlamları özetlediğimiz etiketlerden yararlanmaktır. Aynı şekilde söz, idrakleri yansıtır ve aynı zamanda idraklere şekil verir.¹²⁹

İnsanların ilişkilerinde sözün ayrıcalıklı rolü gözönünde bulundurulurken, sözlü irtibatı iyileştirmek için, birincisi konuşmada şeffaflık ve açıklık olan bazı tavsiyelerde bulunulmuştur. Kapalı, iki anlamlı ve kinayeli sözler bir ilişkide diyaloga yardımcı olamaz. İkinci nokta, sözdeki özlü anlatımdır. Yani mesajı en yüksek oranda aktarmak için en az kelimeyi kullanmaktır. Bu, ilişkilerde vakit ve enerji öldürmenin önüne geçer. Uzun konuşma, bireyin bilgi fakiri olması ve konuya vukufiyet eksikliği, kaygı, heyecanlanma ve çekingenlik nedeniyle beyan edilen görüşün anlaşılmasına ya da sohbetin hedefinin unutulmasına yolaçabilir.¹³⁰ Dikkat çekici diğer bir nokta “sen”e değil, “ben”e vurgu yapan dilin kullanılmasıdır. Bu, kendi duygu ve düşüncelerimizin sorumluluğunu kabul etmemize, başkalarını kendi iç dünyamızdaki gerçeklikten sorumlu tutmamamıza neden olur. “Ben”e vurgu yapan dil, davranışlarla ilgili belirli ve şahsi betimlemeler ortaya koyar ve başkalarını duygularımızın sorumlusu göstermez. Bu dilin kullanılması, kişiye, diğerlerinin davranışlarını yorumlarken kendine sahip ve hâkim olmaya yardım eder. Etkili ilişkide bozucu etkenlerden biri de kişinin başkasının yerine konuşması, onun duygu ve düşüncelerine tercüman olmasıdır. Sonuncu nokta, konuşmaların, genellemelerin ve başkalarına ilişkin değerlendirmelerin soyut düzeyde olmasını gözetmektir.¹³¹

Kendini ifade, etkili ilişki kurmanın yollarından biri sayılmıştır. Yapıcı ilişki kurmak için kimliğini, konumunu, düşüncelerini, duygularını, ilgilerini ve görüşlerini açıklıkla ve saygılı biçimde göstermek gereklidir.

¹²⁸ “بِالْكَلَامِ ابْيَضْتُ الْوَجْهَ وَبِالْكَلَامِ اسْوَدْتُ الْوَجْهَ” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 78, s. 55).

¹²⁹ Wood, *İrtibatat-i Miyanferdi*, s. 365-370.

¹³⁰ Kurbani, *Mühendisi-yi Reftar-i İrtibati*, s. 109-113.

¹³¹ Wood, *İrtibatat-i Miyanferdi*, s. 275-280.

Elbette ki bunun anlamı, bireyin ilk karşılaşmada karşı tarafa en ince noktasına kadar hayatının bütün boyutlarını açması değildir. Kendini anlatmada kişi, ona etki eden uyaranları ve tesir şeklini dürüstçe ifade eder. Her insan, kendi davranışları ve sözleri karşısında diğerinin tepkisini bilmeyi en doğal hakkı görür ve bu da kendi sorunlarını açarak hâsıl olur. Duygu ve düşüncelerini engelleme fizyolojik değişikliklere ihtiyaç duyar ve uzun vadede bireyin sağlığını etkisi altına alır. Duygu ve düşünceleri engellemek, bilişsel yetenekleri sınırlar, duygu ve düşüncelerin sürekli aklı meşgul etmesine yolaçar, hatta zihinsel gevişe formunda rahatsız edici düşüncelere ve rüyaya dönüşmesine sebep olur.

Buna mukabil duygu ve düşünceleri açıklamak onların önleyici etkisini azaltır ve olaylarda sorgulayıcı davranmayı sağlar. Maslow ve Rogers, kendini geliştiren bireyleri tarif ederken duygu ve düşünceleri gizlememeyi zikretmekte; onları dürüstçe açıklamamanın kendini motive etme ve doğal davranmayı temin edeceğini belirtmektedir. Elbette ki kendini açmada aşağıdaki ilkeleri dikkate almak gerekir:

- a) Şahsa tam güven
- b) Yargılamaksızın dinlemek
- c) Nasihat etmek yerine kişiyi anlamak¹³²

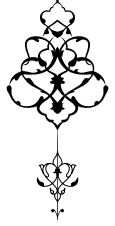
Sözlü İlişkilerde İslam'ın Tavsiyeleri

İslam'ın öğretileri, sözlü ilişkilerin daha etkili olması için çaba gösterme yönündeki tavsiyelerdir. Kur'an-ı Kerim, başkalarının sözünü güzelce dinleyen ve onun en düzgününü seçen kişileri müjdelemiştir.¹³³ Rasulullah (s.a.a) diğerlerinin sözünü gayet güzel dinlerdi ve öyle çeşitli şekillerde onlarla muhatap olurdu ki insanlar sözlerinin tamamını onayladığını zannederlerdi. O kadar ki onun "kulak" olduğunu bile söylerlerdi. Yüce Allah da Peygamber'in (s.a.a) bu tarzını teyit ederken bunun insanların yararına olduğunu belirtmektedir.¹³⁴

¹³² Kurbani, *Mühendisi-yi Reftar-i İrtibatı*, s. 140-153.

¹³³ "فَبَشِّرْ عِبَادَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ" (Zümer 17-18)

¹³⁴ "وَيَقُولُونَ هُوَ أَدْنَىٰ قُلٍّ أَدْنَىٰ خَيْرٍ لَّكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً لِلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ" (Tevbe 61).



Başkaları konuşurken sessiz kalarak dinlemek Peygamber'in (s.a.a) üslubuydu.¹³⁵ Öyle anlaşıyor ki fısıltı bile olsa, başkasının konuşmasını dinlerken yapılacak her türlü konuşma etkili dinlemeye zarar verecektir. Dinlemeyi bozan, hatta bir tür dinlememek sayılan etkenlerden biri olarak başkasının konuşmasını kesmek İslami metinlerde şiddetle menedilmiş ve bu, karşısındakinin kendisine zarar vermeye benzetilmiştir.¹³⁶ Üstad gibi kişilerle sohbet sırasında¹³⁷ yardımcı olma maksadı taşıyan kişi¹³⁸ ile sorunlarını açıklayan ve dinleyen bir kulağa muhtaç kişi.¹³⁹ Tam bir dikkatle ve güzelce kulak kabartmalıyız.

Etkili bir ilişkide sözün rolü ve onun sessizliğe olan üstünlüğü İslami metinlerde vurgulanmış; bu, ıslah, kurtuluş ve ilahi rahmete ulaşmanın özü kabul edilmiştir.¹⁴⁰ Ama aynı zamanda insanın ölümden sonraki hayatta belaya uğramasının asli etkeni de sarfettiği sözlerin sonuçları olarak tarif edilmiştir.¹⁴¹ Bu yüzden sözü dizginlemek, yönlendirmek ve güzelleştirmek İslam'ın önemli öğretilerinden biridir.¹⁴² İslami metinler, toplumsal ilişkilerde sözü etkili kılmak için birkaç önemli ilkeye işaret etmektedir.

Birincisi, sözün içeriği doğru¹⁴³, sağlam¹⁴⁴ ve yapıcı¹⁴⁵ olmalıdır. Eğer muhteva yanlış, yalan, çürük ve az değerli ya da boşuna ve faydasız olursa başkaları üzerinde düzgün etkiyi gösteremeyecektir.

¹³⁵ “من تكلم انصتوا له حتى يفرغ” (Tabersi, *Mekarimu'l-Ahlak*, s. 15), Kur'an ayetlerini dinleme konusunda da böyle bir emir tavsiye edilmiştir (A'raf 204).

¹³⁶ “من عرض لاختيه المسلم في حديثه فكانما خدش في وجهه” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 660).

¹³⁷ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 2, s. 42.

¹³⁸ Saduk, *el-Fakih*, c. 2, s. 625.

¹³⁹ Amidi, *Gureru'l-Hikem*, hadis 9443.

¹⁴⁰ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 274.

¹⁴¹ A.g.e., s. 303.

¹⁴² A.g.e., s. 274-313.

¹⁴³ “قولوا خيرا تعرفوا به” (a.g.e., s. 311).

¹⁴⁴ “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا” (Ahzab 70) ve Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 310.

¹⁴⁵ A.g.e., s. 310, hadis 75, s. 296, hadis 69, s. 290, hadis 61.

İkincisi, söz güzel¹⁴⁶ ve saygılı¹⁴⁷ olmalıdır. Ancak bu durumda düzgün ve sağlam sözlerden yararlanılabilecektir.

Üçüncüsü, sert ve haşin değil, yumuşak ve mülayim olmaktadır.¹⁴⁸

Dördüncüsü, eğitilmiş olmanın göstergesi sayılan sözün özetlemek ve kısaltmaktır.¹⁴⁹ Faydasız ve etkisiz sözden kaçınmak, bireyin bilgi, anlayış ve dindarlığının göstergesidir.¹⁵⁰

Bu dört ilkeye riayet etmek sözün etkili ve faydalı hale getirecektir. Bu bakımdan İslam'ın öğretileri, konuşmadan önce düşünmeye ve ölçüp biçmeye çokça vurgu yapmaktadır.¹⁵¹ Bu ilkeleri temin edebilmek için bireylere az konuşmaları tavsiye edilmiştir. Çünkü çok fazla sözlü ilişkiler, çok fazla düşünce ve ölçüp biçmeye muhtaçtır. Ama bunu yapmak genellikle güç olduğundan bireylerin söz hataları da artmakta; bunun da insanların ruh sağlığı ve psikolojisi üzerinde istenmeyen etkileri olmaktadır.¹⁵² İslami metinlerde sükut ve az konuşmaya çokça vurgu yapılmıştır.¹⁵³ İslami metinler incelendiğinde bu vurgunun sebebinin, toplumsal ilişkilerde düzgün olmayan sözlü iletişim sonucunda ortaya çıkan fazlaca yanlış anlama ve sorunlar olduğu anlaşılmaktadır.¹⁵⁴ Aksi takdirde etkili sözlü iletişim olmaksızın, aralarında eğitim, propaganda, duygusal iletişim ve başka birçok konu-

¹⁴⁶ "كفوا الستمكم عن فضول و قبيح القول" (Bakara 83), İsra 53, "قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 310).

¹⁴⁷ Furkan 63. "Tayyibu'l-Kelam" ifadesi buna işaretir (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 311 ve 312).

¹⁴⁸ "Leyyinu'l-Kelam" bu konuya işaretir (Meclisi, a.g.e., c. 71, s. 158) ve "fazzan galiz el-kalb" karşısında "leyyin" kelimesi kullanılmaktadır.

¹⁴⁹ "إذا ثم العقل نقص الكلام" (*Nehcu'l-Belağa*, Hikmet 71).

¹⁵⁰ "من حسن اسلام المرء تركه ما لا يعنيه" ve "من فقه الرجل قلة كلامه فيما لا يعنيه" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 29).

¹⁵¹ "التفكر في ما يتكلم" (a.g.e., c. 68, s. 309).

¹⁵² "من كثر كلامه خطاؤه و من كثر خطاؤه قل حياؤه... و من قل ورعه مات قلبه" (*Nehcu'l-Belağa*, Hikmet 349).

¹⁵³ Mesela Meclisi, a.g.e., s. 274-295.

¹⁵⁴ "من لم يحسب كلامه من عمله كثر خطاياه و حضر عذابه" (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 115).



nun yer aldığı tüm insani ilişkiler hasar görecektir.¹⁵⁵ Sözü koruma ve kontrol altında tutma tavsiyesi de sözlü ilişkilerde yukarıdaki ilkelere riayet gerekliliğiyle alakalıdır.¹⁵⁶

İslam Açısından Kendini Açma

Toplumsal ilişki kurmanın icabının belli oranda kendini açmak olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim buna değindik. İslami metinlerde de adı, kimliği, bir kısım düşünceleri, duyguları ve ilgileri açıklamak kabul edilebilir bulunmuştur.¹⁵⁷ Bununla birlikte İslam'ın önemli öğretileri arasında sırları koruma ve onları toplumsal ilişkilerde ifşa etmeme de vardır. Bu, Allah'ın âdetlerinden biri¹⁵⁸ ve bireyin korunması için araç olarak tanıtılmıştır.¹⁵⁹ İslami metinler incelendiğinde toplumsal ilişkilerde aşağıdaki konuların her ne durumda olursa olsun açığa vurulmasının uygunsuz olduğu, bireye psikolojik ve toplumsal zarar vereceği ortaya çıkmaktadır:

1. Günahlar ve ahlaki hatalar¹⁶⁰
2. Özel ve ailevi ilişkilerle ilgili sırlar¹⁶¹
3. Gösteriş ve övünme sırasında olumlu yönleri, dini ve ahlaki davranışları anlatmak¹⁶²
4. Kendisine zararı dokunacak bazı bireysel ve toplumsal görüş, düşünce ve inançları açıklamak¹⁶³

¹⁵⁵ “رب قول انفذ من وصول” ve “لا خير في الصمت عن الحكم” (Nehcu'l-Belağa, Hi - met 394 ve Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 68, s. 291).

¹⁵⁶ Aynı yer. “فاخزن لسانك” ve “احفظ لسانك” ifadeleri çokça kullanılmıştır. (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 68, s. 303).

¹⁵⁷ “من الجفاء ان يصحب الرجل الرجل فلا يسأله عن اسمه و كنيته” (Meclisi, a.g.e., c. 71, s. 174).

¹⁵⁸ “فالسنة من ربه كتمان سره” (a.g.e., c. 72, s. 68).

¹⁵⁹ A.g.e., c. 72, s. 71.

¹⁶⁰ “Babu Setru'z-Zünub” (Kafi, c. 2, s. 428).

¹⁶¹ Salarifer, *Hanevade der Nigêrîş-i İslam ve Revanşinasi*, s. 98.

¹⁶² İslami metinlerde bu konu “riya” ve “sum'e” bahsinde geçmektedir.

¹⁶³ “واستروا عنهم ما ينكرون” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 72, s. 71, 74 ve 85, c. 71, s. 167, “ashabu's-sultan bi'l-hazr” (a.g.e., c. 72, s. 69, 79 ve 81).

Sırları korumak, şeffaflık bahsiyle ilgisi bulunmayan güvenlik meseleleri, kusurlar ve insanların özel halleri¹⁶⁴ gibi diğer konuları da kapsamaktadır. Çünkü bu bilgiler bireyin kimliği ve kişisel özelliklerinden herhangi birini ortaya çıkarmaz. Öyle anlaşıyor ki İslami metinlerin sırları korumaya çokça vurgu yapması, belirtilen konularla ilişkilidir.¹⁶⁵

Sırlarını açıklama konusunda, açığa vurulması asla uygun olmayan mevzular dışında İslami metinler bireylerin dikkatine ilişkinin basamaklarına çeker. Bazı durumlar, yalnızca tarafların birbirine tam manasıyla güvendiği çok samimi ilişkilerde açıklanabilir.¹⁶⁶ İnanç ve duyguların kimi meselelerini açıklama konusunda da özsaygının bundan zarar görmemesine dikkat edilmelidir¹⁶⁷ Bazı konular da bir başkasına açılana dek tam manasıyla bireyin kontrolü altındadır. Fakat açıklandıktan sonra başkalarının müdahalesi ve onu dışa vurması bireyi birçok yönden sınırlandıracaktır.¹⁶⁸ İslam'a göre çok samimi ilişkilerde bile tüm sırlar açıklanmamalıdır ve tam güven onları saklamakla olur.¹⁶⁹ Sırları korumanın nedenlerinden biri, bireylerin ölçüp biçerek ve sabırla sorunlarını çözmesi ve daha güçlü bir benliği elde etmesiyle ilgili olabilir.

c) Etkili Sözsüz İlişkiler

İnsanların ilişkilerinin önemli bir kısmını sözsüz dünya oluşturmaktadır. Bazı araştırmacılar, anlam ve maksatları aktarmanın yüzde 65-93'ünün sözsüz davranışlar yoluyla olduğunu tahmin etmektedir.¹⁷⁰ İlişkide bireyler arasında alışverişi yapılan şey, mimikler, ses tonlaması, göz teması ve diğer hareketler gibi bedensel hallerin ilavesiyle lafız ve an-

¹⁶⁴ Bu mesele İslami metinlerde gıybet başlığı altında geçmektedir. “babu tettebbu uyubu'n-nas ve ifşauha ve babu'l-gıybet” (a.g.e., s. 212 ve 220).

¹⁶⁵ Mesela şu rivayetler: Kuleyni, *Kaфі*, c. 2, s. 176-179 ve Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 72, s. 70-90.

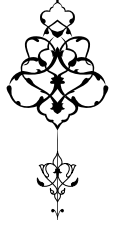
¹⁶⁶ “لا تود عن سرک الا عند کل ثقة” (Meclisi, a.g.e., c. 74, s. 296).

¹⁶⁷ “احفظ لسانک تعز” (a.g.e., c. 72, s. 83).

¹⁶⁸ “من کتم سره کانت الخیرة بيده” (a.g.e., c. 82, s. 68).

¹⁶⁹ “و لا تبدل له کل الطمأنينة” veya “لا تفض اليه بكل الاسرار” (a.g.e., c. 71, s. 165); “لا تثقن باخیک کل الثقة” (Nehcu'l-Belağa, c. 71, s. 173); “احب حبیبک هونا ما”.

¹⁷⁰ Wood, *İrtibatat-i Miyanferdi*, s. 284 ve Ferhengi, *İrtibatat-i İnsani*, s. 326 ve 338.



lamların toplamıdır. Bu mevzuda ilk nokta, sözsüz ilişkilerin türleri ve onların ilişkideki anlamlarıyla ilgili yeterli bilgi ve görüştür. Mesela mimik çeşitlerini ve onların duygusal ve iletişimsel anlamlarını kavramak, göz teması, kelimelerin muhtelif seslerinin taşıyabileceği anlamlar, bedensel temas, vücudun durumu, el ve ayakların hareketleri oldukça önemlidir. Toplum psikologları sözsüz ilişkileri kültürel, biyolojik ve ruhsal analizine odaklanmıştır. Farklı kültürlerde yapılmış çeşitli araştırmaların tamamı, sözlü ilişkilerin hepsinin biyolojik ve fitri ya da simgesel ve vazedilmiş türden olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sözsüz davranış kimi zaman bilinçli biçimdedir, bazı durumlarda da şuursuzcadır ve her toplumun kültürüyle yakın irtibatı vardır.¹⁷¹ Sözsüz ilişkiler, sözlü ilişkilerin tamamlayıcısıdır veya onun yerine geçebilir, iletişimi düzenler, özel anlamları aktarır, his ve duyguları çok çarpıcı biçimde anlatır, kültürel değerleri yansıtır¹⁷² ve başka birçok işlevi yerine getirir.

Bu mevzunun ikinci önemli noktası olan sözsüz ilişkilerin kontrolü, sözsüz işaret ve davranışlarımızı gözlemdir. Sözsüz ilişkilerin işlevlerine dikkat ederek bu tür davranışlar üzerinde düşünmemiz gerekir. Bazen de bir tek mimik, ses tonu, bedenin durumu ve diğer şeylerle karşımızdaki bireye hangi mesajı aktardığımıza dikkat etmeyiz. Sözsüz ilişkiler yoluyla karşımızdaki bireye ifade ettiğimiz hislerimiz ve duygularımız kimi zaman örtülü olmalıdır veya herhangi bir nedenle onları açıklamak uygun değildir. Buna göre sözsüz davranışları kontrol etmek ve şuurlu olmaları için çaba göstermek etkili ilişkiler kurulmasına yardımcı olur.

Üçüncü nokta, sözlü ve sözsüz ilişkiler arasında koordinasyon sağlamaktır. Bazen sözün içeriğini ileten bir mesaj, sözsüz davranışın anlam ve muhtevasıyla çatışabilir. Satir bu tür bir ilişkiyi çift yüzeyli ilişki olarak adlandırır. Muhatap birey bu koşullarda, sözlü ilişkinin anlamına mı, yoksa sözsüz davranışın aktardığı mesaja mı tepki vereceğinde tereddüde düşer. Bazı durumlarda üçüncü yolu, yani herhangi bir tepki vermemeyi seçer. Çift yüzeyli ilişkide sesiniz bir şey söylerken bedeninizin kalan kısmı başka bir şey anlatmaktadır. Bu durum, ilişkinin her iki tarafının da çelişki ve memnuniyetsizlik yaşamasına yol açar. Etkili

¹⁷¹ Myers, G. E., *The Dynamics of Human Communication*, s. 209.

¹⁷² Wood, *İrtibatat-i Miyanferdi*, s. 286-302.

ilişki hizalı¹⁷³ veya pürüzsüzdür; öyle ki, bütün etkenler mesajı iletmede aynı hızda yol alır. Bu şartlarda iki kişinin ilişkisi kolay, özgür, onurlu ve karşılıklı saygı içerisinde gerçekleşir. Aynı hızdaki ilişkide ilişkinin tüm boyutları reeldir ve kişinin, bir tür ahenk ve birliğin görüldüğü zaman aralığındaki hakikatini temsil eder.¹⁷⁴ Hiç kuşku yok, doğruluk taşıyan ve aynı zamanda da saygı içeren böyle bir ilişki çok etkili bir iletişime zemin hazırlayabilir.

Dördüncü nokta, başkalarının sözsüz davranış ve işaretlerini düzgün yorumlamaktır. Sözsüz davranış, bireysel ve kültürel farklılıkların yoğun etkisi nedeniyle karmaşık ve kapalı bir durumdur. Bu bakımdan net yorumu ve deşifresi güçtür. Sözsüz işaretlerin her biri, bireylere özgü karakter ve bu bireylerin aile, kavim ve milletlerine has kültürün etkisiyle birbirinden farklı, hatta kimi zaman çatışan anlamlara sahip olabilir.¹⁷⁵ Bu işaretlerin etkili yorumu için şahsı ve onun kültürel pozisyonunu hesaba katmamız; sözsüz ilişkilerin baskın anlamının da insanların ürettiği ve davranışlarla ilişkilendirdiği bir şey olduğunu anlamamız gerekir. Netice itibarıyla denebilir ki, sözsüz ilişkilerde işlev ve beceri, kendi sözsüz ilişkilerimizi incelemeye ve başkalarının sözsüz ilişkilerini yorumlamaya bağlıdır.¹⁷⁶

İslami Metinlerde Sözsüz İlişkiler

İslami metinler sözsüz ilişkilere çok ilgi göstermiş¹⁷⁷ ve onu, bir bakıma sözden daha etkili görmüştür.¹⁷⁸ İslami metinler ilişkilerin daha yüksek etki bırakması için sözsüz işaretler konusunda dikkat çekici tavsiyelerde bulunmuştur. Bunları özet olarak aktaracağız. İslam'ın belki de bu konudaki en önemli öğretisi toplumsal ilişkilerde tevazudur. Tevazu, bireyin kendisini diğerlerinden üstte ve üstün hissetmesini önleyen psiko-

¹⁷³ Leveling

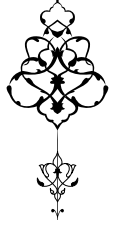
¹⁷⁴ Satir, *Ademsazi der Revanşinasi-yi Hanevade*, s. 78-98.

¹⁷⁵ *Communication Skills*, s. 84-86.

¹⁷⁶ Wood, *İrtibat-i Miyanferdi*, s. 336-341.

¹⁷⁷ Mesela yürüme tarzı, bakma şekli, mimikler, ses tonu, el ve ayakların hareketi, bednin genel olarak durumu konusunda Kur'an'da kimi noktalara dikkat çekilmiş ve tavsiyelere yer verilmiştir. (Azerbaycani ve diğerleri, *Revanşinasi-yi İctimai*, s. 47-51i).

¹⁷⁸ “اصدق المقال ما نطق به لسان الحال” (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, c. 2, s. 463 ve c. 5, s. 131).



lojik bir haldir.¹⁷⁹ Bu hal, bedende yürüme tarzına, bir toplantıda oturma yeri seçimine ve bazı konuşmalara etki eder.¹⁸⁰ Bireyler üzerinde tesir bırakan en etkili faktörlerden biri, başkalarının sevgi ve dostluğunu çeken¹⁸¹ ve bireyin çok daha saygın biri olmasını sağlayan tevazudur. Bazı peygamberlerin gönderilme nedenleri arasında onların tevazuları vardır.¹⁸² Çünkü bu, tebliğde ve başkaları üzerinde nüfuz sağlamada önemli bir faktördür. Allah'ın İslam Peygamberi'ne (s.a.a) tavsiyeleri arasında da müminlere ve insanlara karşı tevazu vardır.¹⁸³ Bütün bunlar, tevazuyu sergileyen beden dilinin ilişki kurmadaki önemli rolünü göstermektedir. Dolayısıyla ilişkide etkili olabilmek için bedeninin halinin, baş ve yüzden ellere kadar bütününü mütevazı ve alçakgönüllü olması lazımdır.

İslam'ın toplumsal ilişkilerde ikinci önemli öğretisi, uhrevi derecelere ulaşmada önemli bir etken olan¹⁸⁴ ve dindarlığın mühim kriterlerinden sayılan¹⁸⁵ güzel huyluluktur. İmam Sadık (a.s) , güzel huyluluğu üç ögede özetlemiştir: Muamelede bulunurken mülayim olmak, düzgün ve güzel söz söylemek, başkalarına güzel çehreyle muamelede bulunmak.¹⁸⁶ Mülayim davranmayı yüzün şekli, ses tonu ve bedeninin durumundan anlayabiliriz. Düzgün konuşmak da sesin tonu ve hızının bir kısmı sayılır. Üçüncü öge düzgün çehredir. “Hüsnü lika”, “bişru hüsn”, “talakatu'l-vech”¹⁸⁷ gibi ifadelerin hepsi çehrenin en düzgün şekillerine işaret etmektedir. Hiç tereddütsüz, bireylerin ilk karşılaşması yüz aracılığıyla. Yüzün şekli ne kadar iyi olursa, kişinin nüfuzu ve etkisi de o kadar çok olacaktır. Kur'an, birinci ögeye, yani mülayim davranmaya riayet edilmesini İslam Peygamberi'nin (s.a.a) başarısının asli faktörü

¹⁷⁹ Neraki, *İlm-i Ahlaki-yi İslami* (çev: Camiu's-Saadat, s. 437).

¹⁸⁰ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 72, s. 118-124.

¹⁸¹ “احبكم ... اشدكم تواضعا” (Meclisi, a.g.e., c. 68, s. 385) ve “ثمره التواضع المحبة” (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, hadis 4613).

¹⁸² Mesela Hazret-i Musa (a.s) , Kuleyni, a.g.e., s. 100.

¹⁸³ “وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ” (Şuara 215).

¹⁸⁴ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 374 ve 375.

¹⁸⁵ “اكمل المؤمنين ايمانا احسنهم خلقا” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, hadis 99).

¹⁸⁶ ما حد حسن الخلق. قال عليه السلام تلين جانبك و تطيب كلامك وتلقى اخاك ببشر

حسن (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 68, s. 389).

¹⁸⁷ A.g.e., s. 384.

olarak tanıtmaktadır.¹⁸⁸ Sestin tonu konusunda da mülayim olma ve sakin ses tavsiye edilmiştir.¹⁸⁹ Sakin ses, başkaları üzerinde etkili olmayı ve onların olumlu duygularını cezbetmeyi sağlayacaktır.¹⁹⁰ Bütün olarak bakıldığında, çeşitli yönleriyle birlikte güzel huylu olmaya riayet edilmesi bireyin etkili olmasına yardım etmekle kalmayacak,¹⁹¹ bilakis toplum düzeyinde sosyal ilişkileri iyileştirecek, toplumsal ve ekonomik gelişimin faktörü olacaktır.¹⁹²

İslami metinlerde bedensel temas konusunda, riayet edilmesi durumunda derin toplumsal ilişkiler ve kendine özgü etki bahşedecek dikkat çekici tavsiyeler vardır. Tokalaşmak güçlü duygusal ilişkinin alameti¹⁹³, muhabbeti çekmeye¹⁹⁴ ve kini gidermeye¹⁹⁵ vesiledir. Dinin evliyası, tokalaşma konusunda büyük manevi etkiler saymıştır. Bakıldığında bireyleri tokalaşmaya teşvik edip özendirdikleri görülecektir.¹⁹⁶ Kucaklaşmak da, ilişkinin, bireylerin birbirine muhabbetini arttıracak samimiyet ve derinliğin göstergesidir.¹⁹⁷ Aynı şekilde alından öpmek, bireylerin ilişkilerinin çok yakın olduğuna delildir ve İslami metinlerde bu tavsiye edilmiştir.¹⁹⁸ Tabii ki bedensel temaslarda değişik toplumların farklı kültürlerini gözönünde bulundurmak gerekir; bunlar, ahlaki sınırlara ve tarafların kalpten eğilimlerine riayet ederek uygulanmalıdır.

¹⁸⁸ “فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ” (Âl-i İ - ran 159).

¹⁸⁹ “وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ” (Lukman 19).

¹⁹⁰ “من لانت كلمته و جبت محبته” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 71, s. 396) ve;

“عود لسانك لين الكلام و بذل السلام يكثر محبوبك” (Amidi, Gururu'l-Hikem, 6231).

¹⁹¹ “سخاء و حسن الخلق فانهما يزيناان الجل” (Meclisi, a.g.e., c. 68, s. 391).

¹⁹² “ان البر و حسن الخلق يعمران الديار” (a.g.e., s. 395).

¹⁹³ Muhammedi Reyşehri, *Dusti der Kur'an ve Hadis*, s. 101.

¹⁹⁴ A.g.e.

¹⁹⁵ Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 146.

¹⁹⁶ A.g.e., s. 143-147.

¹⁹⁷ A.g.e., s. 147.

¹⁹⁸ A.g.e., s. 148.



d) İlişkilerde Dış Görünüş ve Bedensel Yönler

Hiç tereddütsüz, kilolu ve zayıf olma kabilinden vücut yapısı ve yüzün çekiciliği; yine giysi durumu, makyaj ve görünüşteki şıklık gibi bedensel yönler birbirimizden beklentilerimiz ve davranışlarımız üzerinde etkili olmaktadır.¹⁹⁹ Bunların bir bölümü bireylerin kontrol sınırlarının dışındadır. Fakat diğer bir bölümü ilişkilerin verimliliği yönünde ıslah etmek mümkündür. Çoğu kültürde güzel, kilolu, zayıf vs. bireyler konusunda kendine özgü form tasavvurları bulunduğundan etkili ilişki kurmada bireylerin kişilik özellikleri ve yeteneklerine dikkat etmek zorunludur. Aksi takdirde, kısa vadede memnun edici olsa da uzun vadede verimli ve sürekli olamayacak bir ilişki edinmiş oluruz.

Giysiler, soğuk, sıcak ve zarardan korunma ve örtünme olan temel işlev gözardı edilirse çok sayıda toplumsal işlevi yerine getirir. Bazı toplumlarda kıyafetin fiyatı ve yeni model olma kriterinin toplumsal katmanda büyük etkisi vardır. Buna ilaveten, insanlar zamanlarının çoğunu, başkalarına çekici görünecek uygun giysiyi seçmek için harcarlar. Giysi; cinsiyeti, bir toplumsal gruba üyeliği, bireysel kimliği, kişiliği ve bazen mesleği gösterir. Ama aynı zamanda kendine ait uygun stili üretmek için beğenilen giysi ve görünüşü seçmek lazımdır. Önemli buluşmalar ve sohbetler için giysilerimize çok dikkat ettiğimize hiç kuşku yoktur. Başkalarına dair yargıda bulunurken de böyle durumların etkisi altında kalmamızda şaşılacak bir şey yoktur. Genel olarak giysilerin stili ve dış görünümün süslenmesinin başkaları üzerinde büyük etkisi vardır ve bireylerin kişiliğine ilişkin yararlı bilgiyi diğerlerinin kullanımına sunar.²⁰⁰ Her ne kadar etkili ilişkiler için uygun giysi seçimi ve dış görünüşü güzelleştirme tavsiye edilmişse bile burada da bireysel, kavmi ve kültürel farklılıklara dikkat etmemiz bireylerin kıyafetine dair uygunsuz yorum yapmamızı önleyecektir.

İslami metinler bedensel ve zahiri boyutların toplumsal ilişkiler üzerindeki etkisini teyit etmektedir. Hiç tereddütsüz insanın tabiatı güzelliğe eğilim duyar ve zaten bu yönde olması da tavsiye edilmektedir. Bi-

¹⁹⁹ Hargie, D. W., *Communication Skills*, s. 53.

²⁰⁰ A.g.e., s. 54.

reyler kendi güzelliklerini göstermek isterler.²⁰¹ Masumların (a.s) bazı kelimeleri, güzellik ile düzgün sıfatlar arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Nitekim belki de böylelikle bunun toplumsal ilişkilerdeki ve ilerlemeye zemin oluşturmadaki etkisine değinilmiş olmaktadır.²⁰² Giysi konusunda da her zamanın insanlarına uygun örfi tarzın öne çıkarılması tavsiye edilmiştir.²⁰³ Alışıldık olmayan giysilerin bireyler arasındaki düzgün iletişime zarar vereceği açıktır. Bunun yanısıra toplumsal konumun yüksek olması için giysi seçiminde aşırılık dini açıdan makbul bulunmamıştır²⁰⁴ ve bireyi sosyal pozisyonu yükseltme vehmine maruz bırakır. Bu bakımdan Farsça edebiyat metinlerinde de güzel giysi seçiminde aşırıcılık dışlanmıştır.²⁰⁵

Diğer bir nokta, düzgün iletişimde başlangıç şartı ve zorunluluk olan dış görünümün bakımlılığı ve temizliktir. Bu konudaki her türlü eksiklik toplumsal ilişkilerde reddedilmeye ve nefrete yolaçacaktır. İslami metinler de çeşitli biçimlerde bireylere bu konulara uygun davranmayı tavsiye etmektedir.²⁰⁶ Özel zamanlarda ve Allah'a itaat kasdıyla tüm bedeni yıkamak ibadet sayılmıştır.²⁰⁷ Hatta Allah'a ibadet olarak misvak kullanılması ve güzel koku sürülmesi tavsiye edilmiştir.²⁰⁸ Toplumsal ilişkilerde de bu konu üzerinde çokça durulmuş; Peygamber (s.a.a)²⁰⁹ ve Masumların (a.s) (aleyhimüsselam)²¹⁰ hayat tarzı bu gibi şeylere riayetin kâmil

²⁰¹ “ان الله جميل و يحب الجمال و يحب ان يرى اثر نعمته على عبده” (Muttaki Hindi, Kenzu'l-Ummal, hadis 17166).

²⁰² “اطلبوا الخير عند حسان الوجوه” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 74, s. 187).

²⁰³ “فخير لباس كل زمان لباس اهله” (Kuleyni, Kafi, c. 6, s. 44, hadis 15).

²⁰⁴ “من لبس ثوبا يباهى به ليراه الناس لم ينظر الله اليه حتى ينزعه” (Muttaki Hindi, Kenzu'l-Ummal, hadis 41203).

²⁰⁵ Mesela Gülüstan'da Sadi'nin şiiri:

İnsanın teni şereftir insanlığın ruhuna / Bu güzel elbise değil insanlığı gösteren

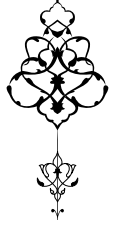
²⁰⁶ Muhammedi Reyşehri, Müntehabu'l-Mizani'l-Hikme, s. 506.

²⁰⁷ Tabatabai Yezdi, el-Urvetu'l-Vüska, c. 1, “el-iğsalu'l-mendube”, s. 455.

²⁰⁸ Kuleyni, Kafi, c. 3, s. 22, hadis 1 ve Muhammedi Reyşehri, Müntehabu'l-Mizani'l-Hikme, s. 265, “sivak” kelimesi.

²⁰⁹ Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 79, s. 249.

²¹⁰ İmam Rıza (a.s) hakkında şöyle geçmektedir: “اذا برز للناس تزين لهم” (Uyunu Ahbari'r-Rıza, c. 2, s. 178, hadis 1).



örneği olmuştur. Koku duyusu bireyler arasında cazibe bahislerinde ilgi konusu olmamıştır. Oysa sosyal iletişimde güzel kokmak bireylerin birbirini cezbetmesinde önemli etkindir. İslami öğretilerde bunun tesirine işaret edilmiştir. Rasulullah (s.a.a) mallarının hatırı sayılır bir kısmını ıtır satın almaya ayırırdı. Hazret'in bulunduğu bütün mekanlarda onun güzel kokusunun hissedilmesi dikkat çekicidir.²¹¹ Belki de bireyler arasındaki cazibede güzel kokunun çok etkili olması nedeniyle kadınlara, namahremle iletişim sırasında hisleri kışkırtacak güzel koku kullanımından kaçınmaları tavsiye edilmiştir.²¹²

Uygun süslenme ve dış görünüşü güzelleştirme de İslami metinlerde vurgulanmıştır. İslam Peygamberi (s.a.a) saçları tarama gibi davranışlarla çevresindekiler için kendisini süsler ve şöyle buyururdu:

“Allah Teala, kulunun kardeşlerinin yanına giderken kendisini süslemesini sever.”²¹³

Resmi iletişimler dışında dostça iletişimlerde de bireyin kendisini uygun biçimde süslemesi tavsiye edilmiştir. Bütün bunlar, toplumsal ilişkilerde dış görünüşün büyük etkisine yapılmış vurgulardır. Kur'an da bireylerin süslenmesi ve zinetin önemini belirterek, gayet net biçimde onun uygun olduğuna işaret etmekte²¹⁴ ve mescitte ibadet için bulunurken bireylerin kendilerini süslemesini tavsiye etmektedir.²¹⁵ Dolayısıyla İslami metinlerden, aşırıya kaçmak makbul bulunmamakla birlikte etkili toplumsal ilişkiler kurmak için kontrol edilebilir cazip dış görünüş ve be-densel yönler dikkat edilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

1.4. Etkili Toplumsal İlişkileri Bozan Etkenler

İslami metinler etkili ve derin toplumsal ilişkileri bozan etkenleri açıklamış ve bireyleri, ilişkileri zaafa uğratmaktan ve koparmaktan sakındırmıştır. Toplumsal ilişkilerin bileşenlerini ve sözlü sözsüz ilişkileri

²¹¹ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 79, s. 248.

²¹² Kuleyni, *Kafi*, c. 5, s. 507.

²¹³ Hürri Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 3, s. 340.

²¹⁴ “قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا” (A'raf 32).

²¹⁵ “يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ” (A'raf 31).

geliştirme tekniklerini incelerken bozucu etkenlerin bazılarına değinmiştik. Şimdi bu etkenlerin İslami metinlerdeki tasnifine bakarak onları genel olarak ele alacağız. Bu etkenleri üç kısımda inceleyeceğiz: Sözlü, sözsüz ve sıfatlar.

a) Sözlü Etkenler

Sözlü ilişkilere zarar vererek ilişkileri etkisizleştiren ve işe yaramaz hale getiren durumlar şunlardır:

- **Yalan:** İslami metinlere göre bütün kötülüklerin anahtarı²¹⁶ ve dindarlığın ortadan kalkmasının²¹⁷ sebebi yalancılıktır. Yalan, toplumsal ilişkide gerçekleri çarpıtarak göstermeye²¹⁸, bireyin itibar ve öneminin yokolmasına²¹⁹, bireye güvenin ortadan kalkmasına²²⁰, psikolojik sarsıntı²²¹ ve korkuya²²² yolaçmaktadır. Bu şartlarda etkili toplumsal ilişki kurulması zordur. Bununla birlikte toplumsal ilişkileri düzeltmek için yalan söylemek caiz görülmüştür.²²³

- **Gıybet:** İslami metinlerde çokça kınanmıştır. Bireyin, insanların bilmediği gizli ve örtülmüş kusurlarının açığa vurulması, onun da kusurlarının ifşa olmasından rahatsızlık duyması anlamına gelmektedir.²²⁴ Söz konusu kusur bireyin psikolojik durum veya davranışı ya da kişiliğindeki başka bir zaaf olabilir. Gıybet Kur'an'da kardeşinin etini yemeye benzetilmiştir.²²⁵ Böyle bir benzetme, galiba bu davranışın bireyin kişiliğine telafi edilemez bir zarar vermesi ve onun da topluluk içinde

²¹⁶ Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 254, hadis 3.

²¹⁷ “ان الكذب خراب الايمان” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 254 ve a.g.e., s. 255, hadis 11).

²¹⁸ “اياك و مصادقة الكذب فانه كالسراب يقرب عليك البعيد و يبعد عليك القريب” (*Nehcu'l-Belağa*, Hikmet 37).

²¹⁹ “من كثر كذبه ذهب بهاؤه” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 255, hadis 13).

²²⁰ A.g.e., hadis 14.

²²¹ “ان مما اعان الله به على الكذابين النسيان” (a.g.e., hadis 15).

²²² “اياكم و الكذب فان كل ارج طالب و كل خائف هارب” (a.g.e., hadis 21).

²²³ A.g.e., hadis 16-19.

²²⁴ Şehid-i Sani, *Keşfu'r-Raybe an Ahkami'l-Gaybe*, s. 5; Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 266, hadis 6.

²²⁵ Hucurat 12.



bulunmaması yüzünden kendini savunamaması nedeniyledir. Bu durum aslında sözlü ilişkilerden sapmaktır ve tarafların sorunlarıyla ilgili olmadığından ilişkinin işleyişine yarar sağlamamakla kalmaz, bilakis kendi sorunlarından kaçmak için bir savunma mekanizmasına dönüşür. Bu pratik, gıybeti yapılanın diğerleriyle ilişkisine de zarar verir. Çünkü onun zaafalarını ötekilere açmaktadır. Bu koşullarda bireyler arasında samimi ilişkiler kurulması oldukça güçleşecektir. Gıybetin diğer bir sonucu toplumsal güvenliğin ortadan kalkmasıdır. Öyle ki birey, her davranış ve tepkisinin hızla başkalarının bilgisine ulaşacağını hisseder. Bu durum da kaygı ve utanç duygusuna yolaçacaktır. Bütün bunlar, gıybet etmenin, gıybet edenin manevi gelişim ve dindarlığı üzerindeki olumsuz etkisine ilavetendir.²²⁶ Gıybet; başkalarının sırlarını ifşa²²⁷ ve bu insanların aleyhine öykü uydurma²²⁸ gibi durumları da kapsamaktadır. Bunlar insanlar arasında etkili ilişkiler kurma zemini ortadan kaldırmaktadır. Açıktır ki tüm insanların, genellikle gizledikleri kusurları ve eksiklikleri vardır. Gıybet, insanların kusurlarının ortaya çıkmasına yolaçmakta ve bu şartlarda sadece etkili ilişkiler kurmak güçleşmemekte, hatta insanlar başkalarının ölüsüne bile özen göstermemektedirler.²²⁹

- **Töhmət:** Bu sözlü davranışın anlamı, bir kimsede bulunmayan bir kusuru ona yakıştırmaktır.²³⁰ Gıybetin toplumsal ilişkilerin verimini düşürmede yolaçtığı tüm etkiler daha yüksek mertebede töhmette görülmektedir. Töhmət, kişi hakkında zihinlerde, onun haberi bile olmayan, çünkü onda mevcut bulunmayan bir imaj yaratılmasına sebep olmaktadır.²³¹ Bu durum, toplumsal ilişkilerde büyük yanlış anlamalara sebep olmaktadır.

²²⁶ Mesela dindarlığın yokolması, güzel davranışın etkisizleşmesi, bireyin ibadetlerinin ma - bul olmaması gibi. (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 266 ve Neraki, *Camii's-Saadat*, c. 2, s. 314).

²²⁷ “عورة المؤمن على المؤمن حرام... انما هي اذاعة سره” (Kuleyni, a.g.e., s. 267, hadis 2).

²²⁸ Aynı yer, babu'r-rivaye ale'l-mü'min.

²²⁹ “لو تكاشفتهم ما تدافعتهم” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 74, s. 385).

²³⁰ “من ذكر بما ليس فيه فقد بهته” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 266, hadis 6).

²³¹ *Amuzehâ-yi Bunyadin-i İlm-i Ahlak*, c. 2, s. 227.

- **Dedikodu**²³²: Kendisini dinleyen kişiye bir başkasının onun hakkındaki sözlerini anlatma manasına gelmektedir. Bu kişi aslında insanların birbiri hakkındaki olumsuz sözlerini gerilimin taraflarına aktarmaktadır. Hiç tereddütsüz bu davranış, bireyler arasında etkili iletişim kurulmasına engel olmakta; dostların ve akrabaların arasına ayrılık sokmaktadır.²³³

- **Kınama**²³⁴: Bu davranış, başkalarının kusur ve eksikliklerine uygunsuz biçimde muamele etmek anlamına gelmektedir. Kınamada hedef, karşıdaki bireyi düzeltmek değildir. Aksine, gerçekte onu aşağılama amaçlanmaktadır. Bu davranış muhatap bireyin özsaygısını azaltmaya yolaçar. Bu davranışın sahibi de kendini büyük görmeye düşer olur.

- **Hakaret**²³⁵: Uygunsuz sözler sarfederek kişinin saygısını zayıflatmaya yolaçan bir muamele şeklidir. Bu davranış bireylerin ilişkilerine büyük zarar vermektedir. İslami metinler bu hareketin düşmanlık doğurmaya²³⁶ ve dindarlığı yoketmeye sebep olduğunu belirtmektedir.²³⁷ Kur'an bu davranışı, İslam'a karşı koyanlara karşı bile uygunsuz bulmaktadır. Çünkü karşı tarafın ağır ve olumsuz tepkisinden başka hiçbir sonuca yolaçmayacaktır.²³⁸

- **Kavg**: Birbirine itiraz ve eleştiri içeren bir tür diyalog ve sözlü ilişkidir. Genellikle diğerine üstün gelme ve üstünlüğünü gösterme maksadıyla yapılır. Bu koşullarda diyalog çoğunlukla sert sözlerle, yüksek ve uygunsuz sesle gerçekleşir. Kavgada kıskırtma sebebiyle kişinin kendisini kontrol etmesi zaafa uğrar ve kusurları ortaya çıkar. Düşmanlık, azar, kin,

²³² İslami metinlerde geçen “meşşa”, “hümeze”, “nemime” ve “izaa” gibi ifadeler bu mevzuyla ilgilidir ve bunu yapan kişileri en kötü insanlar olarak tanıtmaktadır:

“مُشَاءَ بِئِمِيمٍ” (Kalem 11).

²³³ “المشاؤون بالنميمة المرفقون بين الاحبه الباغون للبراء المعاييب” (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 274).

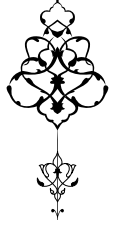
²³⁴ İslami metinlerdeki “şematet” ve “melamet” ifadesi bu davranışa işaret etmek üzere kullanılmıştır. (a.g.e., s. 267).

²³⁵ İslami metinlerde “sebbab” ve “bezza” kelimeleri bu davranışa işaret etmektedir. (a.g.e., s. 243).

²³⁶ “لا تسبوا الناس فتكتسبوا العداوة بينهم” (a.g.e., s. 268, hadis 3).

²³⁷ “سباب المؤمن فسوف” (a.g.e., hadis 1).

²³⁸ En'am 108.



psikolojik zarar²³⁹ ve saldırganlık kavganın yolaçtığı durumlardandır. Belirtilen sebeplerden dolayı İslami metinler bireyleri bu davranıştan sakındırmaktadır. Bu şartlarda ilişkilerin olumlu işleyiş sağlamaması bir yana, bireylerin birbirleriyle ilgili olumlu duyguları da ciddi zarar görecektir.²⁴⁰

b) Sözsüz Etkenler

Olumlu ilişkiye zarar veren sözsüz davranışlar ve haller şunlardır:

- **Öfke:** Yüzün şeklini, ses tonunu, göz temasını ve bedensel durumu tamamen değiştiren²⁴¹ ve bireyi başkalarına sözlü ve bedensel zarara vermeye hazırlayan aşırı heyecan halidir. Bu şartlarda kişi kontrolünü kaybetmiş demektir.²⁴² Öfkenin yatışmasından sonra ise yaptığından büyük pişmanlık duyacaktır.²⁴³ Öfke ve ondan kaynaklanan davranışların toplumsal ilişkilere ciddi zararlar vereceğine hiç kuşku yoktur. Belirtilen bakımlardan İslami metinler öfkeyi, imanı yokeden²⁴⁴, uygunsuz davranışlar yaptıran²⁴⁵ ve kusurları açığa çıkartan²⁴⁶ şey olarak tanıtmakta; bedenini durumunu değiştirme, hareket ediyorsa durma, ayaktaysa oturma, mülayim bedensel temas²⁴⁷, öfke sırasında Allah'ı anmaya çalışma gibi yöntemleri öfkeyi dizginlemek için önermektedir. Öfkeyi yatıştırmanın ve toleransın erdemini ve bundan kaynaklanan güven, kalbin sükûneti²⁴⁸,

²³⁹ İslami metinlerde kavganın sonuçları kalp marazı, nifak, iza, zaaf vs. başlıkları altında incelenebilir. (a.g.e., s. 227 ve 228).

²⁴⁰ Neraki, *İlm-i Ahlak-i İslami* (çev: Camiu's-Saadat), s. 377-381.

²⁴¹ İslami metinler, öfkenin, gözlerin kan çanağına dönmesi, damarların şişmesi, şiddetli heyecan gibi bazı sözsüz etkilerine değinmişlerdir. (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 229-231 ve Neraki, *İlm-i Ahlak-i İslami*, s. 351- *Camiu's-Saadat*'ın çevirisi).

²⁴² “من لم يملك غضبه لم يملك عقله” (Kuleyni, a.g.e., s. 231, hadis 13).

²⁴³ “الحدة ضرب من الجنون لان صاحبها يندم فان لم يندم فجنونه مستحكم” (*Nehcu'l-Belağa*, Hikmet 255).

²⁴⁴ “الغضب يفسد الايمان” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 299, hadis 1).

²⁴⁵ A.g.e., hadis 3.

²⁴⁶ A.g.e., hadis 6.

²⁴⁷ “و هو قائم فليجلس... فليدن منه فليمسه” (A.g.e., hadis 2 ve Neraki, *İlm-i Ahlak-i İslami*, s. 354-358).

²⁴⁸ “من كظم غيظا و هو يقدر على امضائه خشى الله تعالى قلبه امانة . ايماننا يوم القيامة” (Kuleyni, a.g.e., s. 90, hadis 6 ve 7) ve “عزا في الدنيا و الآخرة” (a.g.e., hadis 5).

memnuniyet²⁴⁹ gibi manevi etkilerini²⁵⁰ anlatmak da öfkeyi kontrol altına almanın bir başka yoludur.

- **Kötü huyluluk:** İyi huyluluğun karşıtıdır. Konu daha önce genel hatlarıyla incelenmişti. Haşin, sertlik, mülayim olmayan ses tonu, uzlaşmaz sözlü ve sözsüz tepkiler kötü huyluluğun göstergeleri kabul edilebilir. Öfke, kötü huyluluğun bir örneğidir ve genel olarak bu durum insanlarla uyumsuzluk olarak isimlendirilebilir. Belki de kişide ruh sağlığının bulunmadığının en önemli göstergelerinden birinin kötü huyluluk olduğu söylenebilir. İslami metinler de bu durumu, bireyin iyi davranışlarını ortadan kaldıran, onu perişan ve huzursuz eden hal olarak tarif etmektedir.²⁵¹

- **Kendini büyük görmek ve kendini beğenmek:** Bundan önce eşitliği etkili ilişkinin önemli özellikleri arasında saymış; tevazuyu bu özelliği temin etmek için önemli bir öğe olarak incelemiştik. Buna mukabil tekebbür, muhatap bireyde savunma pozisyonunun ortaya çıkmasına yolaçan ve onun üzerinde etkili olmayı engelleyen haldir. Bu durum samimi ilişkileri engellemekte²⁵², hatta dostluk bağı ortadan kaldırmaktadır.²⁵³ İslami metinlerde tekebbürün dünyevi ve uhrevi çok kötü sonuçları zikredilmiştir.²⁵⁴ Bu davranışın bireydeki aşağılık kompleksinden ve kendine saygı eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmiştir.²⁵⁵ Kendini beğenme de bireyi kendine saygısının yüksek olduğu vehmine düşürür; düzelme ve gelişme zeminini ortadan kaldırır.²⁵⁶

- **Gösteriş:** Kişinin toplumsal ilişkide söz ve davranışıyla kendini bir şekilde gösterdiği, oysa iç dünyasında farklı bir şey olduğu duruma verilen

²⁴⁹ A.g.e., hadis 12 ve 13.

²⁵⁰ *İlm-i Ahlak-i İslami (Camii's-Saadat'ın çevirisi)*, s. 360-365 ve Kuleyni, a.g.e., s. 91.

²⁵¹ A.g.e., s. 242, hadis 1-5.

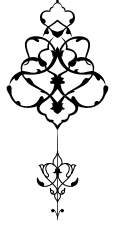
²⁵² “من استطال على الإخوان لم يخلص له انسان” (Amidi, *Gururul-Hikem*, hadis 8393).

²⁵³ “ليس لمتكبر صديق” (a.g.e., hadis 7464).

²⁵⁴ Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 233; mesela küfür seviyesinde ve cehenneme sokan hal olarak da tarif edilmiştir.

²⁵⁵ “ما من رجل تكبر أو تجبر الا لذلة وجدها في نفسه” (a.g.e., s. 236, hadis 17).

²⁵⁶ “من دخله العجب هلك” (a.g.e., s. 236, hadis 2 ve 1, 5, 8. hadisler).



addır. Bu hal doğruluğun zıddıdır. İslami metinlerde böyle bir tepki iki-yüzlülük, çift dillilik, yapaylık ve sahtekarlık olarak ifade edilmektedir.²⁵⁷ Bu tarz, toplumsal ilişkilerde bir tür aldatmadır. Bu koşullarda karşı taraf, bireye ilişkin gerçeğe aykırı bir algı içerisinde ve eğer bir şekilde bu kişinin iç dünyasındaki gerçeği anlarsa en düşük tepkisi ilişkiye son vermek olacaktır.²⁵⁸ Masumların (a.s) sözlerinde halkla iki yüzle ve çift dille ilişki kuran kişiler için hiç hoş gitmeyecek sonuçlar sıralanmış²⁵⁹ ve onlar insanların en kötüsü ilan edilmiştir.²⁶⁰ Yine, insanlar bulunsa da bulunmasa da dil ve iç dünyanın bir olması²⁶¹ ve yalancı dostluk gösterilmemesi tavsiye edilmiştir.²⁶²

- **Sözünü tutmamak:** Bireyin verdiği söze uygun davranmadığı durumdur. Bu durum toplumsal ilişkilerde güveni ortadan kaldırır. Öyle ki artık kişilerin sözüne güvenilemez hale gelinir. İlişkilerde güven olmaması halinde onun etkisinden umut kesmek gerekir. Kur'an, ahdi bozmayı²⁶³ çok uygunsuz bulmakta, verilen söze uygun hareket etmemeyi Allah'ın öfkesi ve hoşnutsuzluğuna sebep göstermekte²⁶⁴ ve sözün hayata geçirilip geçirilmediğini sormaktadır.²⁶⁵ Böyle bir davranışın, toplumsal ilişkilerde samimiyet, doğruluk ve iyilikseverliğe ulaşma sürecinde oldukça bozucu bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

- **Suizan:** Muhatap bireyin davranış ve sözlerinden olumsuz algıya sahip olma durumunda olur. Bu olmayan biçimde yorumlanmasıyla zaman içinde kişiliği başkaları nezdinde olumsuz değerlendirilmeye başlayacaktır.

²⁵⁷ Muhammedi Reyşehri, *Dusti der Kur'an ve Hadis*, s. 170-172.

²⁵⁸ “لا تدوم مع الغدر صحبة خليل” (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, hadis 10601).

²⁵⁹ “من لقي المسلمين لوجهين و لسانين جاء يوم القيامة و له لسانان من نار” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 257).

²⁶⁰ A.g.e., hadis 2.

²⁶¹ A.g.e., hadis 3.

²⁶² Muhammedi Reyşehri, *Dusti der Kur'an ve Hadis*, s. 170-172.

²⁶³ Kur'an ayetlerinde ahdi bozmaktan çokça bahsedilmiştir (Bakara 27, Ra'd 25, Enfal 56, Tevbe 12). Hatta Kur'an'da müşriklerle sözleşme konusunda bile ahde vefanın lüzumuna dikkat çekilmektedir (Tevbe 4). Gerçek müminlerin sıfatları arasında sözleri hayata geçirmek vardır (Mü'minin 8 ve Mezar 32).

²⁶⁴ “كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ” (Saf 3).

²⁶⁵ “وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا” (İsra 34 ve 35).

İslami metinler insanlara, çoğu yanlış olan suizandan kaçınmalarını²⁶⁶ ve başkalarının söz ve davranışlarını en iyi şekilde yorumlamalarını²⁶⁷ tavsiye etmektedir. Tabii ki toplumsal şartların gözönünde bulundurulmasının önemi büyüktür. Bu yüzden insanların çoğu, belli bir zaman aralığında ahlak dışı ve anormal bir hayat tarzına ve davranışlara sahipse iyiniyetlilik kişinin aldanmasına yolaçacaktır.²⁶⁸ Burada zekilik ve uyanıklık zorunludur. Dolayısıyla samimi bir toplumsal ilişkiyi suizanla zarara uğratmamak gerekir.²⁶⁹ Çünkü bu şartlarda toplumsal ilişki etkisizleşecek²⁷⁰, sonunda da ortadan kalkacaktır.²⁷¹

- **Alay:** Bir kimsenin söz, davranış veya kişilik özelliğinin başkalarının gülmesine yolaçacak şekilde gösterilmesine tepkidir. Bu tepki sözlü veya sözsüz olabilir. Fakat ses tonu, yüz şekli ve göz hareketleri gibi sözsüz yönleri nedeniyle onu, etkili ilişkileri bozan sözsüz etkenler içinde inceleyeceğiz. Alayda genellikle bireyin zaafları ve kusurları, başkalarını şaşırtacak ve güldürecek biçimde öne çıkartılır. Bu durum kişinin aşağılanmasına ve özsaygısını yitirmesine kadar varır. Alay barındıran toplumsal iletişim ciddi ve etkili içerikten uzaktır ve onda iletişimin temel konuları unutkanlığa terkedilmiştir. Bu nedenlerle İslami metinler açıklıkla bireyleri bu davranıştan menetmiştir. Kur'an, alaya alınan kişinin birçok bakımdan diğerlerinden üstün olabileceği ihtimalini desteklemektedir.²⁷² Bu sebeple de ona üstünlük taslamayı kınamıştır.

Hiç kuşku yok başkalarıyla alay etmek samimi ilişkilerin zeminini yokeder²⁷³ ve karşı tarafa duygusal darbe vurur, sonunda da bireyler

²⁶⁶ "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ" (Hucurat 12).

²⁶⁷ "ضع امر اخيك على احسنه حتى يأتيك ما يغلبك منه" (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 269).

²⁶⁸ Nehcu'l-Belağa, Hikmet, 114.

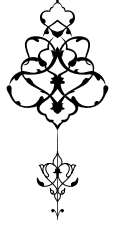
²⁶⁹ "اليفسدك الظن على صديق اصلحه لك يقين" (Muhammedi Reyşehri, Dusti der Kur'an ve Hadis, s. 172).

²⁷⁰ "لا خير... في صديق ظنين" (Nehcu'l-Belağa, Mektup 3).

²⁷¹ "لا يفلبن عليك سوء الظن فانه لا يدع بينك و بين خليل صلحا" (Meclisi, Biharul-Envar, c. 77, s. 227).

²⁷² "لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ" (Hucurat 11).

²⁷³ "لا يظمن... المستهزى بالناس في صدق المودة" (Meclisi, Biharul-Envar, c. 69, s. 190, hadis 1).



arasında düşmanlık ve kin ortaya çıkmasına yolaçar.²⁷⁴ Eğer şaka başkalarıyla alay etmeye varmıyor, hoş gitmeyen ve doğru olmayan şeyler içermiyorsa²⁷⁵ neşeye ve diğer olumlu duygulara vesile olabilir. Rasulullah (s.a.a) ve Masumlar da ilişkilerde soğuk ve kuru değillerdi. Kimi zaman şakalaşır²⁷⁶ ve bunu müminin sıfatlarından sayıp²⁷⁷ güzel huyun göstergesi kabul ederlerdi.²⁷⁸ Allah katında en sevimli davranışın²⁷⁹ müminleri neşelendirmek olduğu belirtilmiştir. Şaka bunun yollarından biri olabilir. Bununla birlikte şakayı abartmak, kişinin itibarını ve toplumsal konumunu sarsar.²⁸⁰ Bu yüzden bireylerin saygınlık ve kişiliğinin sarsılmasına ilaveten bu konudaki aşırılık bireyin kişiliğini zaafa uğramasına yolaçar²⁸¹, hatta bazen onun önemli ve ciddi meseleleri bile dikkate alınmaz.²⁸²

c) Etkili Toplumsal İlişkileri Bozan Sıfatlar

İslami metinlerde, bireylerde varolması halinde toplumsal ilişkilere ciddi zarar veren sabit kişilik özelliklerine işaret edilmektedir. Bu sıfatlardan bazılarını genel hatlarıyla inceleyeceğiz:

- **Taassup:** Fikirleri, inançları, hatta kişinin bağımlık hissettiği kimse-leri şiddetle savunmak anlamına gelir. İmam Seccad (a.s) taassubun, kişinin kendi kavminin kötüsünü, diğer kavimlerin iyilerinden üstün görmek ve kendi kavminin insanların başkalarına zulmetmesine yardım etmek olduğunu belirtir.²⁸³ Taassup, bir inancı körükörüne savunmak ve yeterli kanıtı dayanamaksızın bunda ısrar etmek gibi durumları kapsar.

²⁷⁴ Gurer, “bezru adadeti’l-mizah” ve “el-mizah turesu’l-dagain” (a.g.e., c. 77, s. 215).

²⁷⁵ “ان لامزح و لا اقول الا حقا” (a.g.e., c. 16, s. 298 ve c. 73, s. 60).

²⁷⁶ Muhaddisi, *Ahlak-i Muasheret*, s. 251, Mukaddesniya ve Muhammedi, *Adab-i Muasheret*, s. 92.

²⁷⁷ “ما من مؤمن و فيه دعابة” (Meclisi, *Biharu’l-Envar*, c. 73, s. 60).

²⁷⁸ “فان المداعبه من حسن الخلق” (a.g.e., c. 16, s. 298).

²⁷⁹ Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 150, babu idhali surur ale’l-mü’minin.

²⁸⁰ “آفة الهية المزاح” (Amidi, *Biharu’l-Envar*, c. 76, s. 58 ve “المزاح تذهب بماء الوجه” (Gureru’l-Hikem, mizah bahsi).

²⁸¹ “من مزح استخف” (Aynı yer).

²⁸² “من جعل ديدنه الهزل لم يعرف جده” (Aynı yer).

²⁸³ Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 233.

Böyle hallerde kişi etrafına nüfuz edilemez bir duvar örer ve hiçbir esneklik göstermeksizin kendisinin doğru olduğunu düşünür. Bu özelliği taşıyan bir kişi, toplumsal ilişkilerde eleştiriye kapalıdır. Hiçbir şeyden etkilenmemesi bir yana, kendisi de başkalarını hiçbir şekilde etkileyemez. Kur'an bu hali "hamiyet" olarak ifade eder.²⁸⁴ Masumların (a.s) görüşüne göre taassup, dindarlığa ciddi zarar verir²⁸⁵ ve mutaassıplar için hiç hoşla gitmeyecek sonuçlar doğurur.²⁸⁶

- **Haset:** Başkalarının gelişmiş imkanlarının ve olumlu bir özelliğinin ortadan kalkmasını arzu ve temenni etmek anlamındadır. Bu sıfatı taşıyan kişi, etkili toplumsal ilişkilerin önemli özelliklerinden olan koşulsuz olumlu duyguları ifade etmekten ve iyilikseverlikten kaçınırlar. Bu şartlarda samimi ilişki kurmanın çok zor olacağına tereddüt yoktur.²⁸⁷ Bu sıfat, zaman içinde ilişkileri yokeder.²⁸⁸ İslami metinler bireyleri bu özellikten sakındırmaktadır.²⁸⁹ Çünkü bu, dindarlığa zarar vermekle²⁹⁰ ve kişilerin iyi işlerini etkisizleştirmekle²⁹¹ kalmamaktadır, bilakis kişinin hayatından haz almasını²⁹² ve ruh huzurunu²⁹³ ortadan kaldıran bir tür psikolojik hastalıktır.²⁹⁴ Kişi kendi özelliklerine ve kendi hayatının pek çok avantajlarına odaklanıp dayanmak yerine sürekli eksikliklerinin hüsranı içinde

²⁸⁴ "إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ" (Fetih 26).

²⁸⁵ "من تعصب او تعصب له فقد خلع ربة الايمان من عنقه" (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 232)

²⁸⁶ "لم يدخل الجنة حمية غير حمية حمزة بن عبد المطلب" (a.g.e., hadis 5).

²⁸⁷ "الحسود لا خله له" (Amidi, Gureru'l-Hikem, hadis 886) ve;

"حسد الصديق من سقم المودة" (Nehcu'l-Belağa, Hikmet 218).

²⁸⁸ "لا تباغضوا و لا تحاسدوا و لا تدابروا و لا نقاطوا و كونوا عباد الله اخوانا" (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 73, s. 38).

²⁸⁹ Nisa 53, Bakara 109.

²⁹⁰ "آفة الدين الحسد" (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 232).

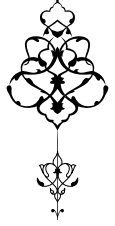
²⁹¹ A.g.e., hadis 1 ve 2.

²⁹² "فان الحاسد ساخط لنعمي و صاد لقسمي الذي قسمت بين عبادي" (Kuleyni, Kafi, c. 2, s. 232).

²⁹³ "لا راحة لحسود" (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 70, s. 252) ve;

"لا يطمعن الحسود في راحة القلب" (a.g.e., hadis 15).

²⁹⁴ Müslüman âlimlerin çoğu, hasedi, çetin ruh hastalıklarından biri kabul etmektedir. (Neraki, Camiu's-Saadat, c. 2, s. 257).



başkalarının hayatındaki avantajlara gözünü diker.²⁹⁵ Bu sıfatın ruhsal etkisi bazen o kadar şiddetlidir ki bedene bile zarar verebilir.²⁹⁶ Bu sıfatın diğer etkileri arasında daimi keder ve kaygı da vardır.²⁹⁷

- **Korkaklık:** Etkili toplumsal ilişkilere zarar veren sıfatlar arasındadır. Çünkü korkak kişi gerekli şartlarda başkalarına destek verme gücünden yoksundur.²⁹⁸ Buna ek olarak, zor durumlara göğüs geremez.²⁹⁹ Korkağın psikolojik sağlamlığı ve kendine güveni yoktur. Bu bakımdan başkalarını etkilemenin birinci basamağında bile yetersizdir. İkinci basamakta ise başkaları üzerinde olumsuz etki bırakabilir. İslami metinler bu sıfatın varlığını, kişilerin dindarlığındaki zayıflığa bağlar.³⁰⁰

- **Cimrilik:** Bireyin, sahip olduğu malları ve avantajları gerekli ve uygun işlerde harcamaktan kaçınmasına sebep olan sıfattır.³⁰¹ Bu sıfat İslami metinlerde fazlasıyla anormal addedilmiş ve kötü uhrevi sonuçları zikredilmiştir.³⁰² Cimri kişi, uygunsuz birçok sıfat ve davranışı kendisinde toplamıştır.³⁰³ Cimriliğin dindarlık üzerindeki etkisi o kadar şiddetlidir ki imanla birlikte olması mümkün değildir³⁰⁴ ve ibadet davranışının değerini azaltır.³⁰⁵ Cimrilik bireyin toplumsal ilişkilerine ciddi zarar vermektedir. Böyle bir birey, ilişki kurarken kendisi hiçbir fayda sağlamaksızın şahsi

²⁹⁵ “وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ” (Nisa 32).

²⁹⁶ “صحة الجسم من قلة الحسد” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 70, s. 256).

²⁹⁷ “الحسود مغموم” (a.g.e., hadis 29 ve s. 257).

²⁹⁸ “اما الجنان فانه يهرب عنك” (Saduk, *Hisal*, c. 1, s. 244).

²⁹⁹ “لا جباناً يضعفك عن الامور” (Nehcu'l-Belağa, Mektup 53).

³⁰⁰ “لا يكون المؤمن جباناً و” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 75, s. 301).

³⁰¹ Rivayetler cimriliğin anlamına izah etmiştir: A.g.e., c. 71, s. 352, c. 73, s. 305; K - leyni, *Furuğu Kafi*, c. 4, s. 45; Neraki, *İlm-i Ahlak-i İslami (Camiu's-Saada'tın çevirisi)*, c. 2, s. 151.

³⁰² “بَلْ هُوَ شَرٌّ لَهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ” (Âl-i İmran 180, Nisa 36).

³⁰³ “البخل جامع لمساوى العيوب و هو زمام بقاء به الى كل سوء” (Nehcu'l-Belağa, Hi - met 370).

³⁰⁴ “ما محق الايمان محق الشح شيء” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 70, s. 301 ve 302, h - dis 10).

³⁰⁵ Bu yüzden rivayetlerde, cömert ama günahkar kişinin, Allah katında cimri âbiden daha sevimli olduğu belirtilmiştir (a.g.e., s. 307).

çıkart ve avantaj elde etmenin peşindedir sadece.³⁰⁶ Cimri, en zaruri şartlarda bile insanı terkedip herhangi bir yardımda bulunmaz.³⁰⁷ Bu tek taraflı ilişkinin devam edemeyeceği ve zamanla kesintiye uğrayacağı gayet açıktır.³⁰⁸ Böylelikle cimri kişi insanlardan uzaklaşır³⁰⁹, toplumsal itibarı ve değeri ağır biçimde zaafa uğrar.³¹⁰ O, giderek insanların düşmanlığını çeker³¹¹ ve bütün bu şartların etkisiyle ruh huzurunu kaybeder.³¹² Cimri asla insanlarla samimi bir ilişki kuramaz.³¹³

- **Tamahkârlık:** Bireyin ilişki kurarken iyilikseverlik yerine daha çok kendisi için çıkart ve avantaj temin etmenin peşinde olduğu ruh halidir. Bu durum bir bakıma cimriliğe de benzer. Tamahkâr kişi, toplumsal ilişkide başkalarını destekleyemez veya koşulsuz sevgi besleyemez ya da samimiyet kuramaz. O, ulaştıktan sonra başkalarının ihtiyaçlarına ilgi göstermediği ve ilişkiyi sonlandırdığı bir hedefin peşindedir.³¹⁴

- **Ahmaklık:** Düşük düzeyde toplumsal algı ve akıl anlamındadır. Toplumsal ilişkilerin engellerindendir. İslami metinler bireyleri, böyle kim-selerle yakın ilişki kurmaktan kesinlikle menetmektedir. Bu kişiler, çok düşük idrakleri nedeniyle, fayda sağlamak yerine insanlara zarar verirler.³¹⁵ Buna ilaveten dostlukları da sağlam değildir.³¹⁶ Bu kişilerle ilişki kurmanın diğer bir zorluğu da, insanı kısıtlayacak biçimde hep eşlik edilmesi

³⁰⁶ "اما البخیل فانه يأخذ منك ولا يعطیک" (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 8, s. 420).

³⁰⁷ "ایاک و مصادقة البخیل فانه یقعد عنک اخرج ما تكون الیه" (Saduk, *Hisal*, c. 1, s. 244).

³⁰⁸ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 70, s. 303, hadis 15 ve 16.

³⁰⁹ "و البخیل بعید من الله بعید من الناس" (a.g.e., s. 308).

³¹⁰ "البخل عار" (*Nehcu'l-Belağa*, Hikmet 3).

³¹¹ "البخل یوجب البغضاء" (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, 780 ve 2651).

³¹² "اقل الناس راحة البخیل" (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 70, s. 300 ve 303, hadis 17).

³¹³ "لیس لبخیل حبیب" (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, hadis 7465 ve 7473) ve;

"زیادة الشح تشین الفتوة و تفسد الاخرة" (a.g.e., 5508).

³¹⁴ "من احبك لشیء ملک عند انقضائه" (İbn Ebi'l-Hadid, *ŞerhuNehci'l-Belağa*, c. 20, s.

323) ve "و من و ادک الامر ولی عند انقضائه" (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, hadis 8552).

³¹⁵ "فانه یرید ان ینفک فیضرک" (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 376 ve *Nehcu'l-Belağa*, Hikmet 37).

³¹⁶ "مودة الحمقى تزول كما یزول السراب" (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, hadis 9829).



ve onay beklentileridir.³¹⁷ Onlarla sözlü ilişkilerin de varabileceği bir yer yoktur.³¹⁸ Çünkü kendi görüşlerinde ısrar ederler ve başkasını idrak edecek kabiliyetleri yoktur.

- **Fasıklık:** İslami metinlerde, yalnızca geçici ihtiyaçlar yönünde ve bayağı motivasyonları teminle gerçekleşen anormal davranışları sergilemek ve büyük günahları işlemek anlamında kullanılmaktadır.³¹⁹ Fasıklıkta birey, temel ahlaki normlara bile bağlılık göstermez. Bu kişilerle toplumsal ilişki kurmak yararlı bir sonuç doğurmayacaktır. Zira onlar ne başkalarının iyiliğini isterler, ne de olumlu duyguları göstermenin veya başkalarını desteklemenin peşindedirler.³²⁰ Bu kişilerin alameti, beyhude işlerle uğraşmaları, amaçsız sözler sarfetmeleri, insanlara düşmanlık beslemeleri ve onlara töhmette bulunmalarıdır.³²¹ Bu kişilerle ilişki kurmanın bir başka zorluğu da, hayatta, insanın diğer toplumsal ilişkilerini de sapkınlığa sürükleyecek anormal ve ahlak dışı davranışlar ve tarzlardan etkilenmeleridir.³²² Bu kişiler ilişkilerdeki ahlaki zaafı nedeniyle kolayca ve çok düşük bedel karşılığı başkalarına zarar verebilirler.³²³ Böyle kimselerle toplumsal ilişki kurmanın kötü sonuçları, beraberinde berbat uhrevi akıbeti de getirecek biçimde dindarlığın zaafa uğramasıdır.³²⁴ Fasık kişiyle ilişki, insanın toplumsal itibarına da zarar verir. Çünkü halkın kişilerle ilgili değerlendirmesi, onun toplumsal ilişkilerine göredir.³²⁵ Bu yüzden Masumlar bu kişilerle hiçbir şekilde toplumsal ilişki kurulmaması gerektiğini çokça vurgulamışlardır.³²⁶

³¹⁷ “لا تصحب المائق فانه يزين و لا يرجع الى خير” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 195).

³¹⁸ “مماراة الاحمق تقول و يقول و لا يرجع الى خير” (Aynı yer).

³¹⁹ A.g.e., c. 68, s. 278.

³²⁰ “و لا يعينك على امر دينك و معادك” (Kuleyni, *Kafi*, c. 2, s. 376).

³²¹ “علامة الفاسق اربعة اللهو و الغو و العدوان و البهتان” (Harrani, *Tuhefu'l-Ukul*, s. 17).

³²² “لا تصحب الفاجر فيعلمك من فجوره” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 190).

³²³ “اياك و مصادقة الفاجر فانه يبيعك بالتافه” (a.g.e., s. 196 ve 199).

³²⁴ “يا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فَلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي” (Furkan 28 ve 29).

³²⁵ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 214; “المرء على دين خليله فلينظر احداكم من يخالل” (a.g.e., s. 191 ve 197).

³²⁶ A.g.e., s. 191 ve 192.

2. Ekonomik Meseleler ve Ruhsal Hijyen

Ekonomik konular vatandaşların ruhsal hijyenini temin etmede çok önemli bir rol oynar. Toplum, yoksulluk ve yoksunluğun ortadan kaldırılmasıyla psikolojik hastalıkları azaltmak ve bireylerin yeteneklerini geliştirmek için büyük bir adım atabilir. Her ne kadar bireyin kendisi ruh sağlığını temin etmek için çaba göstermek zorundaysa da toplumun bu konuda daha büyük bir rolü olduğu anlaşılmaktadır. Bu bakımdan toplumların ruhsal hijyeni geliştirmek için genel politikaları ve stratejileri, birinci basamakta ekonomik ve toplumsal boyutlara odaklanmalıdır, tıbbi ve tedaviye değil. Diğer bir söyleyişle, toplumsal ve ekonomik ayrımcılığı ve eşitsizliği giderip toplumun tüm bireyleri için uygun maaşet temin ederek ruhsal sorunların büyük kısmı toplumdan giderilebilir ve tedavi için ayrılmış büyük bütçeler azaltılabilir. Bu bahiste eşitsizlik ve fakirlik meselesine daha derinlemesine bir bakışla yoksulluğun sonuçlarını, özellikle de onun psikolojik çıktılarını inceleyeceğiz. Daha sonra İslami metinlerin fakirliğe yaklaşımını araştırarak ve bununla başatmenin çözüm yollarını ele alıp bireysel ve toplumsal ruh sağlığını temin için en iyi ekonomik koşulları göstereceğiz.

1.2. Yoksulluk ve Eşitsizliğin Etkileri

Belki de eşitsizlik ve yoksulluk meselesi, tarih boyunca insanlığın en trajik toplumsal sorunu olarak kabul edilebilir. İnsanlığın görkemli ekonomik gelişmişlikten nasiplendiği günümüz dünyasında bu problem çözülememekle kalmadı, hatta fakir-zengin arasındaki mesafe önceki çağlara oranla daha da büyüdü. Dünya Sağlık Örgütü 1995 yılında yayınladığı bir raporda şiddetli fakirliği acımasız katil, acı ve dertlerin en önemli sebebi kabul etti. Biz de fakirliğin etkilerini incelerken, kitap olarak yayınlanmış bu raporun bazı bölümlerini özetle nakledeceğiz.

a) Bedensel Etkiler

Yoksulluk toplumların aşağı sınıflarının bedensel sağlığını çeşitli şekillerde tehdit eder. Fakirlik, bebeklerin aşılanamamasının, artılmış ve sağlıklı suya erişememenin, ilaç ve diğer tedavi yollarının bulunamamasının



ve bebeklerin doğum sırasında ölmesinin temel sebebidir. Fakirlik hayat-tan umut kesilmesinin, sakatlık ve engelliliğin ve açlığın temel nedeni-dir. Yoksulluk ruh hastalığı, stres, intihar, ailenin dağılması ve uyuşturu-cu kullanımının en önemli sebebidir. 1990 yılında şiddetli yoksulluk içinde yaşayanların sayısı yüz milyon kişi tahmin ediliyordu. Yani yer-küre nüfusunun beşte birinden fazla.

Her on çocuktan sekizi, çocuklar için öldürücü ana hastalığın be-şine karşı aşılmasına, genel olarak 1980 ve 1993 yılları arasında be-beklerin ölüm oranı %25 azalmasına ve yaşama umudu dört yıl daha artarak yaklaşık 65 yaşa ulaşmasına rağmen gelişmekte olan ülkelerde her yıl beş yaşın altında oniki milyon ikiyüz bin çocuk ölmektedir. Bu ölümlerin çoğunun sebebi, her çocuk için ayrılabilir küçük bütçe-lerle önlenmesi mümkün hastalıklardır. 1993 istatistiklerine göre ge-lişmemiş ülkelerde yaşama umudu 43 yıl, gelişmiş ülkelerde ise 78 yıl-dır. Yani fakir ülkelerin iki katıdır. Zengin ülkelerde yaşama umudu 2000 yılında 79 yıla çıkmıştır. Fakat çok fakir bazı ülkelerde bu indeks 42 yıla kadar inmektedir. 1993 yılında ölen beş yaşın altındaki çocuk sayısı (12.2 milyon çocuk) Norveç ve İsveç'in tüm nüfusuna denktir.³²⁷ 2000 yılına girmenin eşiğinde dünyanın en zengin insanların yaklaşık yüzde 30'u, dünyadaki etin yüzde 45'inden fazlasını tüketiyordu. Oysa yaklaşık 800 milyon kişi kötü beslenmeye mecbur kalmaktadır. Mal-ların yüzde 85'den fazlası dünyadaki zenginlerin yüzde 20'i tarafından tüketiliyor. Fakat en fakir katmanların yüzde 20'si, tüketilen malların yüzde 0.4'ünü elinde tutuyor. Geri kalmış ülkelerin geliri 89 milyar dol-lardan azdır. Halbuki dünyanın en zengin on kişisi, belirtilen rakamın 1.5 katına sahiptir. Gelişmekte olan ülkelerde yaşayan insanların yüzde 60'ı yeterli sağlık hizmetlerinden yararlanamamaktadır. Oysa bu yüzde 60'ın yıllık sağlık ve beslenme bütçesi, Amerika ve Avrupa'da sadece parfüm tüketimi için harcanan paraya denktir. Dünya nüfusunun ge-niş bir kesiminin sorunu mutlak fakirliktir ve asgari seviyede barınma, gıda ve giysiden mahrumdurlar. Gelişmekte olan ülkelerin yüzde 30'dan fazlası sağlıklı sudan yoksundur ve yılda otuz milyon kişi açlıktan öl-mektedir. Orta seviyede protein tüketimi Avrupa ülkelerinde günlük

³²⁷ *Bridging the Gaps*, World Health Organization, 1995.

120 gramdan fazla olmasına rağmen bu rakam Afrika ülkelerinde günlük 20 grama zorlukla ulaşabilmektedir.³²⁸

Bedensel hastalık ile ruh hastalığı arasındaki ilişki gözönünde bulundurulduğunda yoksulluk beden sağlığını etkileme yoluyla bireyin ruh sağlığını tehlikeye sokmakta ve ruh hastalıklarına yakalanma ihtimalini arttırmaktadır. Bedensel ve ruhsal hastalıklar bir kişide genellikle birlikte görülmektedir. Ruh hastası olduğu değerlendiren bireyler daha ziyade bedensel bakımdan hastadırlar. Öte yandan hastalar veya bedensel engelliler daha çok ruhsal huzursuzluklara düşerler. Mesela yaşlılıkta bir yandan depresyon, diğer yandan bedensel hastalıklar, bedenin deşarj kontrolünü kaybetme, denge ve iştah kaybı arasında ilişki ve birbirini besleme vardır. Bu ilişki, enfeksiyondan kaynaklanan zihinsel karışıklık, depresyon, bilişsel bozukluk, ilacın yan tesirleri ve diyabet ile beslenme bozuklukları arasında da vardır. Dolayısıyla erken ölüm, kalp hastalığı, kronik ve takatten düşüren hastalıklar, ülser, çocukluk döneminin olayları ve benzeri şeylerin fazla olduğu bir toplumsal grup veya özel bir bölgenin bireylerini dikkate aldığımızda fakir olmaları ihtimali çok yüksektir. Yine intihar, depresyon, anksiyete ve şizofreni oranı da onların arasında fazla çıkacaktır.³²⁹

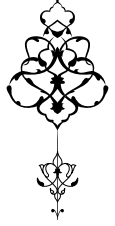
b) Kültürel ve Toplumsal Etkiler

1. **Talim ve terbiye:** Çoğu zaman maddi fakirlik ile kültürel fakirlik birlikte. Maddi bakımdan yoksul olan bir kimsenin düşüncesi hayatın temel ihtiyaçlarını temin etmeyle öylesine meşguldür ki kendisinin ve ailesinin kültür ve eğitim ihtiyaçlarını gidermeye çok az fırsat bulabilir. Ayrıca bu iş için karşısına fırsat çıksa bile bunun zemini ve imkanları hazır olmayacaktır. Sonuç itibarıyla Allah vergisi birçok lütuf ve yetenek fiiliyata geçemeyecek ve onlardan doğru dürüst yararlanma gerçekleşemeyecektir. Marshall³³⁰ şöyle yazar: “Yoksulluğa rağmen dini etkenler, dostluk ilişkileri ve aile sevgisinin tesiri altında insanın en büyük

³²⁸ Dadger, “Karâyi, refah ve adalet der İslam ve iktisad-i mütearif”, *Name-i Müfid de - gisi*, sayı 17, s. 45.

³²⁹ Gomm, Roger, s. 112.

³³⁰ Alfred Marshall



mutluluğu hissedebileceği ve yeteneklerini geliştirmeye imkan bulabileceği doğrudur. Fakat itiraf etmek gerekir ki, fakirlik ortamında, özellikle de kalabalık nüfusun olduğu bölgelerde iktisadi fakirlik insanın yeteneklerinin yokolmasına ve solmasına yolaçacaktır... Günümüzün büyük şehirlerinde yaşayan kişiler, başkalarıyla dostluk bağı kurmaya çok az fırsat bulurlar... Hiç kuşku yok, yoksulların bedensel, ahlaki ve fikri hastalıklarının başka nedenleri de vardır. Ama fakirlik bunların en temellerinden biridir... Genel olarak fakirlerin anormal davranışları onların yoksulluklarından kaynaklanmaktadır... Fakirliğin sebeplerini incelediğimizde aslında insanoğlunun büyük bir kesiminin konumunu kaybetmesinin sebeplerini araştırmış oluyoruz.”³³¹

Kültürel yoksulluk, talim terbiye ve düzgün eğitim yoksunluğu, bireyin, çevreyi kontrol altına almanın ve mahrumiyet ve fakirlikten kaynaklanan stresi azaltmanın yollarını bulmasını engeller, onu psikolojik bozuklukların hedefi haline getirir. Buna ilaveten okuma yazma ve eğitimden mahrumiyet maddi fakirliği de şiddetlendirir; bu zincirleme devam eder ve fakirliğin artmasıyla kişinin ruhsal hijyeni büyük zarar görür.

2. **İnziva:** Maddi sıkıntı doğal olarak kişinin toplumun gözünden düşmesine ve bir köşede yalnızlığa sığınmasına neden olur. Müminlerin Emiri Ali (a.s) şöyle buyurur:

“Gurbette zenginlik vatandır. Vatan da fakirlik ise gurbettir.”³³²

Zengin kimse, gurbette bile olsa tıpkı vatanında yaşıyormuş gibidir. Ama fakir, kendi vatanında da tıpkı gurbettikler gibidir. Kimse ona önem vermez ve sonuçta da münzevi biri olur. Başkalarıyla ilişkiden yoksunluk ve yalnızlık hissi, ruh hastalıklarına yakalanmak için uygun zemindir. Bireyler arası cazibenin etkenleri arasında insanların giysisi gibi dış görünüş durumu da vardır. Fakirlik genellikle kişinin dış görünüşünün ve giysisinin aşağı seviyede ve istenmeyen halde olmasına yolaçtığından bireyler arası cazibenin azalması sebebiyle aşağı sınıftan insanlar, bazen

³³¹ Şihavendi, *Camiaşinasi-yi İnhiraf*, s. 200.

³³² “الغنى في الغربة وطن و الفقر في الوطن غربة” (Nehcu'l-Belağa, Hikmet 56). Bu s -

zün benzeri Hikmet 4”te de tekrarlanmıştır: “و المقل غريب في بلده” Yani, fakir kendi şehrinde de gariptir.

inzivayı seçmelerine neden olacak biçimde toplumsal ilişki kurmada ciddi sorunlar yaşayacaklardır.³³³

3. Saldırganlık: Kamu servetlerinin dağıtımında adaletsizlik sebebiyle insanların fakir ve zengin olarak ikiye ayrıldığı ve aralarında büyük sınıfsal farkın meydana geldiği bir toplumda kin ve düşmanlık patlak verir. Fakirler, zengin eşrafın yaşam tarzını gördükçe ve kendi sefil hayatını gözlemledikçe yürekleri onlara karşı kin bağlar ve birçoğunun ruhunda kompleks ortaya çıkar. Buna ek olarak, yoksulların iç dünyalarındaki yutkundukları kin bir gün patlayabilir ve bu durumun sebebi olan kişileri yutabilir. Dolayısıyla toplumun aşağı sınıflarının öfke ve saldırganlığı ya kendilerine yönelebilir ve ruhlarında kompleks doğmasına yolaçabilir ya da zenginleri hedef alır ve toplumu denge durumundan karmaşaya sürükler. Müminlerin Emiri (a.s) oğluna şöyle buyurmuştur:

“Oğulcağızım! Fakir olmaktan korkarım. Bundan Allah’a sığın. Çünkü fakirlik dinde eksiklik, fikir ve akılda ise perişanlık meydana getirir. Düşmanlık ve kine sebep olur.”³³⁴

Yoksulluğun ilk sonucunu inceliyoruz. Onun ikinci sonucu “anksiyete ve zihin karışıklığı” ile ilgilidir. Bu konudaki en çarpıcı cümle, Peygamber’in (s.a.a) sahabesi Ebuzer’den nakledilmiştir:

“Evinde hayati ihtiyaç maddeleri bulunmayan kişi, saldırganlığını sadece insanlara değil, bütün bir toplumsal nizamı tahrip etmeye yöneltme tehlikesiyle karşı karşıyadır.”³³⁵

4. Ahlaki zaaf ve toplumsal anormallikler: Yoksulluk, toplumda sosyal anormallikler biçiminde ortaya çıkan haset gibi bazı çirkin ahlaki sıfatlar için müsait zemindir. Müminlerin Emiri Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır:

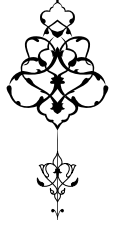
“Rızkının peşinde koşan kimseyi kınamayın. Çünkü hayati imkanları olmayan kişinin hata ve yanlışlıkları çok olur.”³³⁶

³³³ Kuleyni, *Kaŋi*, c. 5, s. 65-71, babu’l-maişe.

³³⁴ “يا بنى اناي اخاف عليك الفقر فاستعد بالله منه فان الفقر منقصة للدين مدهشة للعقل داعية للمقت” (Nehcu’l-Belaĝa, Hikmet 319)

³³⁵ Karadavi, *Müşkiletu’l-Fakr*, s. 18.

³³⁶ “لا تلم انسانا يطلب قوته فمن عدم قوته كثر خطاياہ” (Meclisi, *Biharu’l-Envar*, c. 72, s. 47).



Kriminalolojinin öncülerinden biri, bir araştırmada, İtalya'da fakir ailelerin nüfusun yüzde 60'ını oluşturduğunu, ama işledikleri suçların tüm suçların yüzde 85-90'ı olduğunu ortaya koymuştur. Yine başka bazı araştırmalar, toplam suçların yüzde 19'unu Londra'daki fakirlerin işlediğini göstermektedir. Hâlbuki onlar nüfusun yüzde 8'ini oluşturmaktaydılar. Elbette ki bu, bütün fakirlerin kötü işler yaptığı anlamına gelmemektedir. Aksine çoğu sapkın ve suçlunun fakir olduğu söylene de fakirlerin çoğunun suçlu ve kötü olmadığı belirtilmelidir... Marx, Henry George, William Bonger ve diğerleri kendi üsluplarıyla yaptıkları tekliflerde, ekonomik eşitsizliğin sadece kendiliğinden ortadan kalkmayacak olması nedeniyle değil, üstelik yozlaşma, çözülme ve envai çeşit sapkınlık doğuracak olması sebebiyle de tüm çabayı gelir dağılımını iyileştirme ve ekonomik eşitsizliklerin üstesinden gelme yolunda göstermek gerektiğini tavsiye etmektedirler.³³⁷

5. İnanç ve dindarlıkta zaaf: Din açısından yoksulluğun en önemli olumsuz sonucu belki de fakirliğin inanç zayıflığı ve dinsizlik için uygun yatak olmasıdır. Meşhur bir rivayette Peygamber-i Ekrem'den (s.a.a) ve İmam Sadık'tan (a.s) şöyle buyurdıkları aktarılmıştır:

“كاد الفقر ان يكون كفرا” (Fakirlik küfür sınırına yakındır)³³⁸

Muhtemelen mali fakirlik ile küfrün ilişkisini anlayanın zorluğu, kimilerini bu rivayetteki fakirliği nefis yoksulluğu (psikolojik fakirlik) ile yorumlamalarına sebep olmuştur. Hadisi yorumlayan başkaları ise (mesela Gazali) cümledeki “fakirlik” lafzını ilk anlamı olan maddi yoksulluk olarak kabul etmiş ve ifadeyi şöyle açıklamıştır: Fakirlik insanı küfür uçurumunun dibine getirir. Çünkü, herşeyden önce zenginlere haset beslemesine yolaçar. Haset de insanın hasenat ve iyiliklerini yokeden bir şeydir. İkincisi, yoksulluk, fakirin zengin karşısında hakir görünmesine sebep olur. Gururu ve dini bundan darbe alır. Üçüncüsü, ilahi kaza ve kaderden memnuniyetsizliğe ve rızına razı olmamaya yolaçar; bu da kişiyi küfre sürükler.³³⁹

Başka bir sözünde Rasulullah (s.a.a) , kendisinden sonra gelecek yöneticilere birtakım uyarılarda bulunmaktadır: “İnsanları fakir ve elleri boş

³³⁷ Şihavendi, *Camiaşınası-yi İnhirafat*, s. 199 ve 200.

³³⁸ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 72, s. 29 ve 30.

³³⁹ A.g.e., s. 31.

birakmasınlar. Çünkü bu yüzden küfre süreklenebilirler.”³⁴⁰ Peygamber-i Ekrem (s.a.a) , yöneticilere ve iktisat planlamacılarına fakirlikle mücadeleyi hatırlatmakta ve onlara, adaleti icra ederek, ayrımcılığı kaldırarak, ilahi lütuflardan daha fazla ve daha iyi yararlanmak için planlama yaparak halkın genelinin, dinsizliğe sürüklenmemeleri için uygun maişeti temin etmesinin gerekliliklerini hazırlamalarını ikaz etmektedir. Toplumun idaresini yürütenlerin psikolojik yoksulluğu değil, sadece maddi fakirliği ortadan kaldırmaya memur olduklarını gözönünde bulundurarak ve her iki hadiste fakirlik ve küfür ilişkisinden bahsedilmesinin yönlendirmesiyle diyebiliriz ki “كاد الفقر ان يكون كفرا” cümlesindeki fakirlik, maddi yoksulluktur. Buna ilaveten Peygamber-i Ekrem’den (s.a.a) şöyle bir söz de nakledilmiştir:

“Eğer Allah’ın ümmetimin fakirlerine rahmeti olmasaydı yoksulluk onları küfrün eşğine getirirdi.”³⁴¹

Başka bir ifadede İmam Ali (a.s) fakirliği dinde eksiklik olarak tarif etmiştir. Fakirlik eğer bireyin tenbellik ve gevşekliğinden kaynaklanmıyorsa günah ve suç değildir, kişi için utanç da sayılmaz. Bilakis burada kasdedilen, fakirliğin, güçlü imanı bulunmayan kimselerin çok geçmeden günah işlemesine sebep olacağıdır. Bazı günahlar yoksulluk ve ihtiyaçtan kaynaklanır. Bu, Şehid Mutahhari’nin de benimsediği bir yorumdur.³⁴² Şeyh Muhammed Abdurrahman da bu cümleyi şerh ederken şöyle söylemektedir: “Şiddetli fakirlik insanı ihanet, yalancılık, zillete boyun eğme, hakka yardım etmekten kaçınmaya zorlar. Bunların tamamı da dinde eksikliklerdir.”³⁴³

Diğer bir yoruma göre fakirler, mali yoksullukları nedeniyle hac, sadaka, ihtiyaç sahiplerinin elinden tutmak gibi bazı ibadet ve amelleri yerine getirmekten mahrumdur. Her ne kadar bu onların elinde değilse de ve kendi kusurları sayılmasa da her halükarda dindarlığın ve ibadetlerin bazı faydalarından mahrumiyet demektir. Bu sebeple dini öğretiler,

³⁴⁰ “اذكر الله الوالى من بعدى على امتى... و لم يفقر هم فيكفرهم” (Kuleyni, *el-Kafi*, c. 1, s. 406).

³⁴¹ “لو لا رحمة ربى على فقراء امتى كاد الفقر ان يكون كفرا” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 72, s. 47).

³⁴² Mutahhari, *Bist Gofar*, s. 93.

³⁴³ *Nehcu'l-Belağa*, Hikmet 319.



fakirlerin beslenme, giyecek, mesken ve evlilik gibi zorunlu ihtiyaçlara ilaveten manevi ihtiyaçlarını da karşılayabilecekleri şekilde mali yeterliliğe sahip kılınmaları gerektiğini vurgulamaktadır. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Mümine zekâtı o kadar verin ki yiyip içebilsin, giysi temin edebilsin, evlenebilsin, hacca gidebilsin, sadaka verebilsin, borcunu ödeyebilsin.”³⁴⁴

Sonuç itibarıyla fakirlik ve dinde eksiklik ilişkisi hakkında denebilir ki, fakir eğer güçlü bir imana sahip değilse çok geçmeden günaha sürüklenecek ve neticede de dindarlığı ve imanı eksilecektir. Ama sabreder ve tahammül gösterir, günah vesvesesi ve kirlilik karşısında dirençli davranırsa yalnızca dindarlık ve ibadetlerin bazı avantajlarından mahrum kalacaktır.³⁴⁵

c) Psikolojik Etkiler

Açıklandığı gibi, fakirliğin bedensel ve sosyokültürel etkilerinin ruh sağlığı üzerinde birçok tesiri vardır. Bu bölümde, genellikle doğrudan fakirlikten kaynaklanan bazı kötü psikolojik sonuçları inceleyeceğiz:

1. Özsaygının azalması: Fakir, toplumsal konumdan düzgünce yararlanamaz ve sürekli aşağılanmayla karşı karşıya kalır. Fakirliğin psikolojik etkilerinin en çoğu, insanların onlara olumsuz bakışından kaynaklanmaktadır. İnsanlar fakirlere zenginlere muamelelerinden tamamen farklı tarzda davranırlar. Mustazaflar konusundaki bu olumsuz ve aşağılayıcı bakış okul, alışveriş merkezi, klinik, hastane, banka ve diğer sosyal merkezlerde gözlemlenebilir. Vincent de Gaulejac, günümüzün maddiyatçı toplumunda, diğerlerinden daha aşağı veya daha değersiz olduğunu hissedeni ya da hatta kınandıklarını düşünen kimseler hayatın bütün alanlarında utanma ve mahcubiyet duygusu taşırlar. Bu utanç, ruhsal bir yara gibi hissedilir ve “sınıfsal yılbaşı”ya benzer. Aslında başkalarının bakış ve

³⁴⁴ “يعطى المؤمن من الزكاة ما يأكل منه ويشرب ويكتسى ويتزوج ويحج ويتصدق و”

(Meclisi, Biharul-Envar, c. 96, s. 70) “يوفى دينه”

³⁴⁵ Bu kategorilendirme elbette ki bu denli açık olmasa da bu hadisin Hakimi, el-Hayat, c. 4, s. 289 ve 299'daki izahında zikredilmiştir.

davranışı, “sınıfsal yılbaşı”ya maruz kalan kişinin kimliği ve ben idrakinin oluşumunda önem taşır.

Yoksul insan kendisini “muhtaç”, “fakir”, “garip”, “değersiz”, “herkesten aşağı” hisseder. Böyle bir kimliğe sahip olduğuna inanır. Başkalarının aşağılamasını kabul etmesi zamanla içselleşir ve bireyin kendisini aşağılamasına, özsaygısını ve kendine güvenini kaybetmesine kadar varır. Onda, bütün bu talihsizliklerin ve hiç hak etmediği şeylerin sebebinin sadece kendisi olduğu düşüncesi oluşur.³⁴⁶

Fakirlere farklı bakış sadece “günümüzün maddiyatçı toplumu”na özgü değildir, hep böyle olmuştur. Müminlerin Emiri Ali (a.s) şöyle buyurur:

“Dünya birisinin yüzüne baktığında (mesela servet veya güç sahibi olduğunda) insanlar başkalarına ait erdem ve iyiliklerine ona yakıştırırlar. Ama eğer dünya birisine sırtını çevirirse ona ait iyilikler bile ondan alınır.”³⁴⁷

“Fakir, hakir ve naçiz addedilmektedir. Sözü dinlemezler, konumunu bilmezler. Fakir doğru söylese de onu yalancı görürler. Zahid biri olsa da cahil derler.”³⁴⁸

Fakir, toplum içinde liyakat taşıyan bir konuma sahip olmaması nedeniyle özsaygısını kaybeder ve çeşitli ruhsal bozukluklara yakalanma tehlikesiyle yüzyüze gelir. Şu anda gençler arasındaki ölümlerin ikinci önemli sebebi olan intiharın, toplumsal sınıf ve mahrumiyetle çok güçlü ilişkisi vardır. İntihar alkolizm ve madde bağımlılığı -vasıfsız işçiler, işsizler ve evsizler arasında yaygındır- ile ilişkilidir. Aynı şekilde, yakalanan kişilerin sayısı bakımından belki de “ruh hastalığı”nın en yaygın şekli olan depresyonun toplumsal sınıfla çok derin irtibatı ve ilişkisi vardır. Birey ne kadar fakirse depresyona yakalanma ihtimali o kadar artmaktadır. İntihardan asgari on kat daha yaygın olan ve aslında o yolun başı sayılan mazoşist davranış da toplumsal sınıfla ilişki modeline uygundur.³⁴⁹

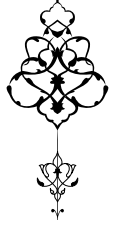
³⁴⁶ Genci, *Behdaşt-i Revani*, s. 103.

³⁴⁷ “إذا قبلت الدنيا على احد اعارته محاسن غيره و اذا ادبرت عنه سلبتة محاسن نفسه” (Nehcu'l-Belağa, Hikmet 9).

³⁴⁸ “الفقير حقير لا يسمع كلامه و لا يعرف مقامه. لو كان الفقير صادقا يسمونه كاذبا و لو كان زاهدا يسمونه جاهلا”

(Biharu'l-Envar, c. 72, s. 47)

³⁴⁹ Gomm, 1996, s. 111.



2. Anksiyete ve zihin karışıklığı: Hayatta huzurun varolabilmesinin gereği, maişet için asgari imkânların temin edilmiş olmasıdır. Bu imkânlar olmazsa kişi anksiyete ve kaygıya düçar olur, şiddetli ruh hastalığına yakalanmanın zemini oluşur. İmam Sadık (a.s) , kendi zamanının zühd ve tasavvuf iddiasındakilerle tartışmada söylediği bir sözde Hz. Selman'ın hayat tarzına işaret ederek şöyle buyurur:

“Selman beytûlmaldan yıllık payını aldığı anda bir yıllık harcama miktarını bir kenara ayırırdı. Ona dediler ki: “Bütün o zühd ve takvana rağmen bir yıllık birikim düşüncesinde misin? Belki bugün veya yarın ölecek ve bir sonraki yıla yetişemeyeceksin.” Selman şöyle cevap verdi: “Belki de ölmem. Neden sadece öleceğimi farzediyorsunuz da hayatta kalacağımı hesaba katmıyorsunuz? Eğer yaşarsam üstesinden gelmem gereken ihtiyaçlarım var. İnsan nefsinin yeterli miktarda hayat araçlarına sahip olmazsa hakka itaatta kusurlu davranacağını, neşe ve enerjisini bu yolda kaybedeceğini bilmiyor musunuz? Ama eğer hayatın gerekleri yeterli miktarda hazırlanırsa huzur bulur ve zihni rahat olur.”³⁵⁰

3. Ruhsal bozukluklar: Deneyisel araştırmalar da bireyin ekonomik durumu ile ruhsal hijyen arasındaki yakın ilişkiyi teyit etmektedir. Düzgün olmayan ekonomik durumun mu bireyi ruhsal bozukluklara maruz bıraktığı, yoksa ruhsal bozukluklara yakalanmanın mı kötü ekonomik duruma sebep olduğu mevzusunda tereddüt ve bazı sorular vardır. Bununla birlikte kötü ekonomik şartlarda bulunmanın bireyleri ruhsal hijyen sorunlarının patlak vermesine hazır hale getirdiği açıktır. Buna ilaveten ekonomik şartlar, ruh hastalığından kurtulmayı ve tekrar sağlığına kavuşmayı oldukça zorlaştırmaktadır. Bu, daha iyi ve arzulanan ekonomik şartlarda bulunan bireylerle karşılaştırıldığında böyledir.³⁵¹

Toplumsal değişkenler ile psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki konusunda yapılmış ilk araştırmalardan biri, toplumsal sınıf ile şizofreni arasındaki ilişkiyi inceliyordu. Amerika'da 1930'larda ilk araştırmanın başladığı zamandan bugüne kadar dünyanın çeşitli noktalarında pek çok çalışma gerçekleştirildi ve bu araştırmaların tamamında beklenmedik bir istikrar tespit edildi. 1939'da Faris ve Dunham'ın yayınladığı ilk araştırmada, dört eyalet hastanesinde ve Chicago şehrinin oniki özel hastane-

³⁵⁰ Kuleyni, *Kafi*, c. 5, s. 65-71.

³⁵¹ Pilgrim, D., *Key Concepts in Mental Health*, s. 184.

sinde oniki yıllık dönemde yatalak olmuş hastaların tümünün oturduğu yer nüfus sayımı haritası üzerinde işaretlendi. Ruh hastalıklarının istatistiği her yüz bin kişide durum sayısına göre açıklandığında araştırmacılar ruhsal bozukluğun şehrin muhtelif bölgelerinde ortaya çıkışındaki farklılığı anladılar. Bu konu özellikle şizofreni meselesinde dikkat çekiciydi. Yedi yüz vaka şehrin merkezi bölgelerinde, yüz vaka ise çevredeki yerleşim yerlerindeydi. Bir sonraki adım, toplumsal indeksler ile demografinin şehrin değişik bölgelerinde hastaneye kabulün farklılaşma oranı ile korelasyonunu kurmaktır. Hastaların daha çok olduğu bölgelerde alkolizm, madde bağımlılığı ve fakirlik de daha fazlaydı. Bu bölgenin sakinleri çoğunlukla aşağı toplumsal sınıfların parçasıydılar ve fakirlik sınırının altında yaşıyorlardı. Bu iki araştırmacı bu çalışmadan, yoksulluk ve toplumsal düzenden yoksun olmanın şizofreni ve diğer ruhsal sorunlara zemin hazırladığı sonucuna vardılar.

Bu araştırmada birkaç bariz hata vardı. En belirgin olanı, kavramsal olarak söylersek, nedenselliğin yönü³⁵² adını taşımaktadır. Şu anlamda: Onlar, fakirliğin ruhsal hastalıkları ortaya çıkaran sebep olduğunu farzediyorlardı. Oysa nedenselliğin yönünü tercih bu varsayımın tamamen karşıtı da olabilir. Günümüzde, aşağı toplumsal konumun mu ruhsal bozukluğun sebebi olduğu, yoksa ruhsal bozukluğun mu hastaların toplumsal konumunu en aşağı düzeye çektiği üzerine olan tartışma eski bir tartışmaya dönüşmüştür ve hala da tam olarak çözülmüş değildir.

Bu araştırmadan sonra, yatalak hastaların bireysel incelenmesi ve toplumsal anket gibi, hepsi de aşağı toplumsal konum ile ruhsal sorunların yükselme tehlikesi arasındaki ilişkiyi gösteren yeni yöntemlerle başka çalışmalar da yapılmıştır. Sosyal anket yönteminden yararlanılmış 44 araştırmanın bulgularına ilişkin mukayeseli bir incelemede toplumsal sınıfın, kalıcı biçimde psikolojik durumla ilişkisi bulunan tek demografik değişken olduğu anlaşıldı. Yaş, cinsiyet, ırk, bunların hiçbirisi istikrarlı ilişki göstermediler. Sosyal sınıfı bir değişken gibi dikkate alan 33 araştırmadan 28 tanesinde en aşağı toplumsal sınıfta ruhsal sorunlar diğer sınıflardan daha çok göze çarpıyordu.³⁵³

³⁵² Direction of causality.

³⁵³ Cochrane, *Mebani-yi Bimarihâ-yi Revani*, s. 21.



Düşük seviyedeki sosyoekonomik durumun (gelir, eğitim, meslek açılarından) psikolojik hastalıklarla güçlü ilişkisi vardır. Birkaç on yıldır, daha aşağı sosyoekonomik sınıfın bireylerinin daha yüksek sınıflardan 2.5 kat daha fazla psikolojik bozukluğa yakalanma ihtimali bulunduğu ispatlanmıştır. Bu ilişkinin nedenleri tam olarak açık değildir. Ama en fazla stresin fakirlerin hayatında varolması ve genel olarak stres yaratan çeşitli etkenler karşısında en fazla onların savunmasız olması depresyon gibi bazı psikolojik bozukluklarla sonuçlanıyor olabilir.³⁵⁴ Bu alandaki diğer yazar, ekonomik koşullar ile ruhsal hijyen arasındaki ilişkiyi şöyle özetlemiştir:

“Fakirler, hemen hemen bedensel ve ruhsal bütün hastalıklara ve sakatlıklara zenginlerden daha fazla maruz kalırlar. Bu hem hastalığın tekrarlanması, hem de şiddet ve süresi bakımından böyledir.”³⁵⁵

2.2. İslami Metinlerin Fakirliğe Yaklaşımı

İslami metinlerde, dolaylı olarak fakirliğin kabul edildiğini düşündürten zühd ve rıza gibi öğretilere rastlıyoruz. Bu yönden, İslam'ın görüşünün aydınlatılması için İslami metinlerde geçen fakirliği incelemek uygun olacaktır.

a) Fakirliğin Anlamları

Bu kelime, onun türevleri ve miskinlik gibi benzer kelimeler İslami kaynaklarda asgari dört değişik anlamda kullanılmıştır:

1. Maddi fakirlik; Kur'an'ın zekat verilecek yerleri ve fakirleri bunların arasında saydığı durumlar gibi.³⁵⁶
2. Varoluşsal fakirlik; insanın Allah karşısında tam anlamıyla fakir olması manasındadır. Yani varoluşunda ve varlığında tamamen ona muhtaçtır.³⁵⁷
3. Nefsin fakirliği veya açgözlülük ve hırs.³⁵⁸

³⁵⁴ Mental Health, A Report..., U.S. Department of Health and Human Services, s. 82.

³⁵⁵ Gomm, R., “Mental Health and Inequality”

³⁵⁶ Bakara 273, Tevbe 60.

³⁵⁷ “أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ” (Fatur 15).

³⁵⁸ “كَادَ الْفَقْرُ أَنْ يَكُونَ كُفْرًا” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 72, s. 29).

4. Fakirlik ve Allah'a ihtiyaç; Örneğin:

“اللهم اغنني بالافتقار اليك و لا تفقرني بالاستعناء عنك” “Allah'ım, kendine ihtiyaç hissiyle beni muhtaç olmaktan kurtar ve kendinden müstağnilik hissiyle beni fakirliğe uğratma”³⁵⁹

Fakirlik kelimesi, esas itibariyle, kimi zaman hayatın araçları ve maddiyat, kimi zaman da insanın varoluş aslı ve varlıkla ilgili olarak yoksulluk ve ihtiyaç anlamına gelir. Dolayısıyla birinci ve ikinci anlam gerçekte iki ayrı anlam değildir. Aksine bir mananın iki tezahürüdür. İnsanın Allah'a varoluşsal ihtiyacı gerçek bir durumdur. Yani birey ister bu ihtiyaca yönelsin ve onu hissetsin, ister onda böyle bir duygu mevcut bulunmasın sonuçta bu fakirlik ve yoksulluk onda vardır. Elbette ki bireyin iç dünyasında bulunan böyle bir duygu ona birçok psikolojik etkiler armağan eder ve ruhsal hijyeni sağlamada oldukça etkilidir. İnsan böyle bir kavrayışa ulaşırsa maddi hayatında zengin olmasa bile gerçek manada zengin demektir. Ama böyle bir anlayış ve kavrayış onda oluşmazsa maddi hayatta zengin olsa bile gerçek manada fakirdir. Maddi hayatın bütün imkanlarını da elinde bulundursa yine de açgözlülükle daha fazlasının peşinde koşar. Rasulullah (s.a.a) şöyle buyurur:

“İnsanın iki vadi genişliğinde malı olsa üçüncü vadi dolusunu talep eder. Onun gözünü topraktan başkası doyurmaz.”³⁶⁰

Bu, değindiğimiz dördüncü anlamdır ve ikinci anlamın tersine övgüye değer bulunabilir. Çünkü edinmeyle ilişkilidir. Ama üçüncü anlam esas alındığında fakirliğin buradaki kullanımının karineye muhtaç olduğu söylenmelidir. Mesela fakirliğin en kötü şeklinin ruhsal fakirlik (hep fazlasını istemek) olduğu söylenmiştir.³⁶¹ Dolayısıyla karine mevcut değilse İslami metinlerde geçen fakirliği maddi fakirliğe atfederiz.

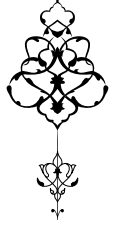
b) İslam'a Göre İstenmeyen Bir Şey Olarak Fakirlik

İslami metinlerde geçen fakirliğin dindarlığı azaltmadaki etkisini inceledik. Deneyisel birçok kanıt da bulunan yukarıdaki durumları gözönünde

³⁵⁹ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 30 ve 31, Ragıb'ın *Müfredat*'ın nakil.

³⁶⁰ Muhammedi Reyşehri, *Tuse-i İktisadi ber Paye-i Kur'an ve Hadis*, c. 1, s. 75 ve 76.

³⁶¹ “فقر النفس شر الفقر” (Amidi, *Gureru'l-Hikem*, hadis 16547).



bulundurmamak fakirliğin İslam açısından istenmeyen bir şey olduğunu anlamamıza kâfidir. Başka bir ifadeyle dini öğretiler, fakirlik ve eşitsizliğin varlığını toplum için utanç nedeni, bireyin ruhsal hijyeni ve dindarlığı için de istenmeyen durum görmektedir. Din açısından fakirliğin makbul bulunmamasının bazı nedenlerini, fakirliğin etkileriyle ilgili bahislerin içinden çıkarmak mümkündür. Fakat İslam'ın fakirliğe ilişkin olumsuz anlayışına dair daha fazla izah için birtakım noktalara işaret edeceğiz:

Birinci nokta: İslam, sosyal ve iktisadi adalete çokça vurgu yapmakta, adalet ve eşitliği tesis etmeyi peygamberlerin gönderilmesinin en önemli hedeflerinden saymaktadır.³⁶² Öte yandan fakirliğin bir toplumda çoğunlukla eşitsizlik ve adaletsizlikten kaynaklandığını biliyoruz. Müminlerin Emiri Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Zenginliği arttırmak için faydalanma olmadıkça fakiri aç bırakma.”³⁶³

Benzer bir rivayette İmam Sadık'tan (a.s) ve İmam Kazım'dan (a.s) adaletin sağlanmasının insanların muhtaç olmaktan kurtulmasını gerektirdiği ve toplumda bir kesimin fakirliğinin nedeninin servetin dağılımında adalete riayet edilmemesi olduğu aktarılmıştır.³⁶⁴

İkinci nokta: Fakirlikle mücadele İslam'da net iktisadi planlamalardandır. Din önderleri, fakirliği kaldırmayı görev kabul etmiş; sıradan bir insan olarak da, İslam toplumunun sorumlusu olarak da fakirlik ve mahrumiyetin kökünü kazımaya çalışmışlardır. İmam Ali (a.s) , toplumun idaresini ele aldığı için hemen başında yaptığı bir konuşmada, bu görevi kabul etmesinin sebeplerinden birinin, Allah'ın âlimlerden, zalim bir topluluğun oburluğuna, buna karşılık mazlum bir grubun açlık ve çaresizliğine rıza gösterilmemesi üzerine taahhüt alması olduğunu söylemiştir.³⁶⁵

³⁶² “لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ” (Hadid 25).

³⁶³ “فما جاع فقير إلا بما متع به غنى” (Nehcu'l-Belağa, Hikmet 328).

³⁶⁴ İmam Sadık (a.s) “ان الناس يستغنون اذا عدل بينهم” (Kuleyni, el-Kafi, c. 3, s. 568) ve İmam Kazım (a.s) “لو عدل فى الناس لا ستغنوا” (a.g.e., c. 1, s. 542).

³⁶⁵ “ما اخذ الله على العلماء ان لا يقاروا على كظة ظالم و لا سغب مظلوم” (Nehcu'l-Belağa, Hutbe 3).

Esas itibariyle zekat ve hums'un vacip olması ve diğer vacip sadakalar, fakirlerin daha iyi bir hayat yaşaması ve hayatın nimetlerinden yararlan-ması içindir. Bu, dinin hedefinin ve bu kuralların maksadının hayatın ni-metlerine ulaşmak ve onlardan yararlanmak için olduğunu göstermek-tedir. Eğer dinin hedefi ve maksadı fakirlik idiyse ve dini eğitimin nihai noktası, insanın bu dünya nimetlerine sırt çevirmesi ve fakirlik, miskin-lik, çaresizlik içinde yaşaması olsaydı fakirler zaten bu yüce hedefe ulaş-tıklarından onları şu anki mutlu ve huzurlu hallerinden kurtarmak için onlara herhangi bir şey vermemek gerekirdi. Onlar da madem mutluluğu bulmuşlar, herhangi bir şey kabul etmemeliydiler.³⁶⁶

Üçüncü nokta: Masum imamların (a.s) söz ve dualarında fakirlik-ten Allah'a sığınma ve insanlara muhtaç olmamayı isteme konuları çokça geçmektedir. Örnek olarak birkaçına değineceğiz:

“Allah'ım, emsallerime muhtaç olmaktan sana sığınırım.”³⁶⁷

“Azgınlığa yolaçan servetten ve unutkanlık getiren fakirlikten (burada kas-dedilen, fakirliğin toplumda kişinin ad ve sanının unutulmasına ve mün-zeviliğe yolaçmasıdır) sana sığınırım.”³⁶⁸

“Allah Rasülü (s.a.a) buyurdu ki: “Allah'ım, küfür ve fakirlikten sana sığı-nırım.” Birisi sordu: “Bu ikisi benzer ve eşdeğer midir?” Rasulullah (s.a.a) “Evet” buyurdu.”³⁶⁹

Dördüncü nokta: Bireylerin İslam toplumunu korumak için sosyal ahenk ve gönül birliği içinde olmasında büyük zaruret vardır. Bu ne-denle birçok yerde buna çağrı vardır. Mesela Kur'an-ı Kerim bu konuda şöyle buyurur:

“Allah'ın ipine sımsıkı sarılın ve ayrılığa düşmeyin.”³⁷⁰

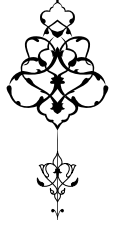
³⁶⁶ Bu, İmam Sadık'ın (a.s) , kendi zamanında ortaya çıkmış sufiler ve bir grup cahil sözde zahidin karşısında yaptığı çıkarımdan bir bölümdür. Çoğu kaynağını zikretti-gimiz gibi, bu tafsilatlı hadis Kuleyni, *el-Kaфі*, c. 5, s. 65 ve sonrasında geçmektedir. Üstad Şehid Mutaḥhari *Dastan-i Rastan* (c. 1, s. 36 ve devamı) kitabında hadisin ter-cümesini nakletmiştir.

³⁶⁷ *Sahife-i Seccadiyye*, dua 8.

³⁶⁸ İbn Tavus, Ali b. Musa, *Mehcu'd-Deavat ve Minhacu'l-İbadat*, s. 101 (İmam Ali ale - hisselamdan aktarılmıştır).

³⁶⁹ Muhammedi Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 7, s. 498.

³⁷⁰ “وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا” (Âl-i İmran 103).



Öte yandan, adaletin olmadığı ve kimileri refahın zirvesindeyken bir kesimin fakirliğin son sınırında yaşadığı bir toplumda gönül birliği ve ahenk beklentisi boşunadır ve böyle bir toplum yokolmaya mahkumdur. Peygamber-i Ekrem'e (s.a.a) ait bir sözde şöyle denmektedir:

“الملك يبقى مع الكفر و لا يبقى مع الظلم”³⁷¹ Yani bir toplum eğer adil ve dengeliyse ahalişi kafir bile olsa ayakta durması mümkündür. Ama eğer zulüm ve eşitsizlik orada egemense ahalişi görünüşte Müslüman bile olsa böyle bir toplum ayakta kalamaz.³⁷²

Beşinci nokta: Dinin, ruhun yüce ihtiyaçlarını karşılamak ve insanın mutluluğu için programları vardır. Ama daha aşağıdaki fizyolojik ihtiyaçların tatmin edilmemesi ve toplumda fakirliğin varolması onlara ulaşmaya engel çıkarabilir. Diğer bir ifadeyle, maddi ve aşağı düzeydeki ihtiyaçları karşılamak, kişinin daha yüksek ihtiyaçları düşünmesi ve onları tatmin etmenin peşine düşmesi için uygun zemin ve yataktır. Muhtaç olmama ve maişeti temin etmenin Allah'a takva için büyük yardımı olacağını ifade eden birçok hadis nakledilmiştir.³⁷³

Altıncı nokta: Fakirliğin yolaçtığı akıbetler din açısından istenmeyen şeylerdir. Mesela İslami öğretiler özsaygıya büyük önem atfetmektedir. Kur'an-ı Kerim, İslam toplumunun maişetini temin etmekle görevli olduğu muhtaçları şöyle betimlemektedir:

“O kadar çekingen ve iffetlidirler (özsaygı sahibidirler) ki ne halde olduklarını bilmeyenler onları muhtaç değil ve zengin sanabilirler. Fakat çeherlerinden fakirlikleri ve ihtiyaç sahibi oldukları anlaşılmaktadır. Hiçbir şekilde ısrar ederek insanlardan herhangi bir şey talep etmezler.”³⁷⁴

³⁷¹ Bu söz, *Şerh-i Usul-i Kafi*'de (Molla Muhammed Salih Mazenderani, c. 9, s. 300 ve 386) ve Şeyh Müfid'in *Emali*'sinde (s. 300) İslam Peygamberi'nden (s.a.a)) nakledilmiştir. Ama Meclisi'nin *Biharu'l-Envar*'ında (c. 75, s. 331) ve Feyz Kaşani'nin *Tefsiru Safi*'sinde (c. 2, s. 477) Peygamber-i Ekrem'in (s.a.a)) hadisi değil, bağımsız söz olarak nakledilmiştir.

³⁷² Mutaahhari, *Bist Gofar*, s. 77.

³⁷³ “قال رسول الله صلى الله عليه وآله نعم العون على تقوى الله الغنى” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 12, s. 16 ve 17).

³⁷⁴ “يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا” (Bakara 273).

Aynı şekilde çok sayıda rivayette, Allah'ın müminin işlerini kendisine bıraktığı ama ona zillete boyun eğme izni vermediği zikredilmiştir.³⁷⁵ Bu nedenle fakirlik ihtiyacını bertaraf etmeye çalışan kişiye, bu işi, talep-kar olmadan ve onurunu harcamadan yapması tavsiye edilmiştir. İmam Sadık (a.s) üzerine basarak buyurmuştur ki:

“Allah'a yemin olsun, talepten geldikten ve fakirin onur ve özsaygısı darbe yedikten sonra bütün mallarınızı ona verseniz de onun şahsiyetine dokunan zararı telafi edemezsiniz.”³⁷⁶

Fakirlik ve eşitsizliğin; eğitim ve öğretim yoksunluğu, ahlaki ve itikadi zaaf, toplumsal anormallikler, bireyler arasında kin ve düşmanlık gibi diğer sonuçları da vardır. Eğer din; toplumsal ahenk, ahlaki erdemler, ilim öğrenimi, kültür düzeyini yükseltme ve benzerlerine değer veriyorsa toplumun bireyleri arasında eşitliği sağlama ve yaşam seviyesini yakınlaştırma, fakirlik ve eşitsizliği yoketmeyi de doğru, toplumsal istikrarın özü ve dinin yüce hedeflerinin temin edilmesi kabul ediyordur.

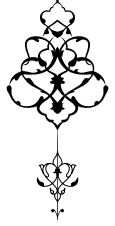
c) İslami Metinlerde Fakirliğin Benimsendiği Yerler

Her ne kadar fakirlik İslam açısından genel olarak hoş karşılanmamış ve insanların ruhsal ve bedensel sağlığı için kötü sonuçlar doğurduğu belirtilmişse de bazı koşullarda, özel durumlarda ve kimi anlayışlarda olumlu etkileri ve boyutlarına dikkat çekilmiştir. Burada birtakım noktaları açıklayarak fakirliğin hoş karşılandığı durumları diğer hallerden ayırt etmek ve fakirlikle ilgili kötüleyici anlayışları izah etmeyi amaçlıyoruz:

1. Dayatılan fakirlik karşısında tercih edilen fakirlik: Bir kategoriye göre maddi fakirlik, tercih edilen ve dayatılan fakirlik olarak iki çeşide ayrılabilir. Dayatılan fakirlik, adından da anlaşılacağı gibi, bireyin iç dünyasındaki karşı eğilime rağmen kabul etmeye mecbur kaldığı kaçınılmaz durumdur ve çoğunlukla toplumda servetin adil olmayan dağılımından kaynaklanmaktadır. Buna mukabil, iradeye bağlı (tercihli) fakirlikte bireyin kendisi fakirliği seçmektedir. Yahut kendisinin tercih ettiği etkenler sebebiyle fakirlik ortaya çıkmaktadır. Bu fenomen hem olumlu, hem

³⁷⁵ Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 11, s. 424.

³⁷⁶ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 74, s. 414.



de olumsuz olabilir. Örnek vermek gerekirse, eğer bu tür fakirlik, bireyin çözülmesine veya dünya ve ahiret hakkındaki yanlış inançlarına dayanıyorsa değer taşımayacağı gayet açıktır. Ama bazen fakir hayatı seçmek; fedakarlık, ihtiyaç sahipleriyle dertdaşlık ve benzeri daha yüce hedeflere ulaşmak içindir. Bu tür tercihlî fakirlik (kimi zaman zühd olarak da adlandırılmaktadır) olumlu ve değerlidir. Din önderleri, özellikle İslam toplumuna zahiren hükümet ettiklerinde toplumun en aşağı katmanlarının hayat düzeyinde yaşamayı kendilerine farz görüyorlar ve bunu, fakirlerin haturına bir teselli ve ruh sağlıklarını korumanın vesilesi addediyorlardı.³⁷⁷ Elbette ki onlara göre toplumda sosyal adaleti temin etmek ve insanların genel hayat düzeyini birbirine yaklaştırmak öncelik arz ediyordu ve asıl hedeflerinden biri fakirliği toplumdan tamamen kaldırmaktı.

2. Fakirlik esasına göre ahlaki ve toplumsal değer yargıları: Tarih boyunca bireyler bilinçsizce, maksat ve arzularını gerçekleştirmek için fakirlik ve zenginliği toplumda değer yargısının kriteri, hatta Allah katında şahsiyetin ölçütü kabul etmişlerdir. İslam'ın öğretileri, kişiliğe dair değer yargısında kriterin maddi şeyler olmadığını çokça vurgulamıştır.³⁷⁸ İman, salih amel³⁷⁹, takva³⁸⁰, bilgi³⁸¹ gibi konular üzerinde durmakla da maksadının, iktisadi meseleleri kişilik ve değer kriterleri arasından çıkarmak olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla kişi eğer fakirliğine rağmen asil değerlerden nasip lenmişse, fakirliğini ondan olumlu etkinlenmeye mani görmemek gerekir.

3. İslami metinlerin fakirliği övdüğü durumlar: Peygamber-i Ekrem'in (s.a.a) şöyle buyurduğu nakledilmektedir:

“Fakirlik benim övüncümdür, onunla iftihar ediyorum.”³⁸²

a) Övülmüş fakirlik: Allah'ın dergahında ihtiyacı dile getirmektir. Bu durumlarda kastedilen, maddi fakirlik değildir. Çünkü Peygamber-i

³⁷⁷ “ان الله فرض على أئمة العدل ان يقدررو انفسهم بضعة الناس كيلا يتبغ بالفقر فقره” (Nehcu'l-Belağa, Hutbe 209).

³⁷⁸ “وَمَا أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ بِالَّتِي تُقَرِّبُكُمْ عِندَنَا زُلْفَىٰ إِلَّا مَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا” (Sebe 37).

³⁷⁹ Aynı ayet ve başka birçok ayet.

³⁸⁰ Hucurat 13.

³⁸¹ “يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ” (Mücadele 11 ve Zümer 9).

³⁸² “الفقر فخرى و به افتخر” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 72, s. 55).

Ekrem'in (s.a.a) defalarca Allah'a sığındığı fakirlik nasıl övgü sebebi olabilir? Öyleyse bu tür rivayetlerde bahsi geçen, manevi fakirliktir. Kavramsal adıyla "fakr ilallah"tır. Diğer bir ifadeyle Peygamber-i Ekrem'in (s.a.a) söylediği şudur: Allah'a muhtaç olduğum duygusu gurur duymamın sebebidir ve onunla iftihar ediyorum.³⁸³

b) Değerleri koruyarak fakirlik: Bazen fakirlikle övünmenin maksadı, karşılaştırma makamındayken onu tercih etmiş olmaktır. Bunun anlamı şudur ki, dini inançları koruyarak fakirliği mi, yoksa inançları terkederek servet ve zenginliği mi seçeceğimiz bir yol ayrımına geldiğimizde işte böyle bir fakirliği tercih etmeliyiz. Burada örnek olarak İmam Bakır'dan (a.s) bir hadise değineceğiz. Hazret, yârânıyla birlikteyken şöyle buyurdu:

"Üç özelliği taşımadıkça hiçbiriniz imanını hakikatine ulaşamazsınız: Ölüm hayattan daha sevimli, fakirlik zenginlikten daha hoş, hastalık sağlıktan daha çekici olmalı." Ashabı sordu: "Kim böyle biri olabilir ki?" Hazret buyurdu ki, "Hepiniz öylesiniz." Şaşkınlıklarını gidermek için devam etti: "Biz Ehl-i Beyt'in sevgisiyle birlikte ölüm mü sizin için daha sevimli, yoksa bize düşmanlıkla birlikte olan hayat mı?" Cevap verdiler: "Allah'a yemin olsun ki size muhabbet yolunda ölüm bizim için daha sevgilidir." İmam (a.s) şöyle buyurdu: "Fakirlik, zenginlik, hastalık ve sağlık da böyledir."³⁸⁴

c) Sabır içeren dayatılmış fakirlik: Bazı rivayetlerde fakirliği övmenin amacı, genellikle toplumdaki adaletsizlikten kaynaklanan toplumsal bir fenomen olarak fakirliğin kendisi değil, ona sabır gösterendir. Dolayısıyla fakirliğin kendisi kınanan bir fenomense de ve ondan Allah'a sığınmak gerekiyorsa da kimi zaman kuraklık veya ilahi imtihan ve deneme gibi doğal sebepler sonucunda insan ona maruz kalabilir. Eğer bu yolda azimli davranır, fakirlik onu yolundan sapturmaz, itikat ve ahlakına herhangi bir halel gelmezse böyle bir kimse övgüyü hakedecektir. Tabii ki sabır ve azmi nedeniyle, fakirliği nedeniyle değil. Gerçekte bu rivayetler; şahsiyetleri zarar görmesin, toplum düzleminden fazlaca uzaklaşmasınlar ve toplumda bir değer olarak lüks hayat söz konusu olmasın diye fakirlerde kendine güven oluşturma peşindedir.³⁸⁵

d) Bazılarının fakirlik adını verdiği vasat hayat: Bazen rivayetlerde geçen fakirlikten maksat, halkın genelinin tasavvuruna göre fakirlik olan ama

³⁸³ A.g.e., s. 32.

³⁸⁴ A.g.e., s. 40. Aynı içerikte başka bir rivayet de 39. sayfada geçmektedir.

³⁸⁵ Hakimi ve diğerleri, *el-Hayat*, c. 4, s. 44506.



gerçekte zenginlik ve ihtiyaçsızlık olan şeydir. Vasat hayatı olan, rivayetlerde geçen kavrama göre “kefâf” kişi, başkalarına muhtaç değildir ve sonuç olarak da zengindir. Ama insanlar onun büyük servetlerden yararlanmaması sebebiyle onu fakir görebilirler. Bundan dolayı eğer bazı yerlerde zengini öven rivayetlerle karşılaşıyorsak onları bu tür onurlu hayat tarzına atfetmeliyiz.³⁸⁶ Zenginlik bahsinde bu mevzuyu daha fazla inceleyeceğiz.

2.3. Zenginlik ve Ruhsal Hijyen

Zenginlik, ihtiyaçsızlık ve servet sahipliği adı verilen gayet olumlu ekonomik durumun, insanın bireysel ve toplumsal hayatında genellikle çelişkili etkileri vardır. Hâlbuki ilk bakışta yüksek ekonomik ve toplumsal sınıfta olmanın kişiye tam bir huzur ve refah getireceği sanılır. Ama bu kimselerin hayatı incelendiğinde her zaman böyle olmadığı anlaşılabilmektedir. Burada zenginliğin olumlu ve olumsuz sonuçlarını ele alacağız.

İhtiyaçları istenen düzeyde karşılamak zenginliğin sonuçlarındanır. Yüksek sınıfın insanları beslenme, giyecek, uygun bir konut gibi hayatlarının biyolojik ihtiyaçlarını arzulan seviyede karşılarlar. Bu kimseler ve onların aile fertleri bedensel ve mali güvenlik duygusu taşırlar. Güvenlik, estetik ve ilim talebi ihtiyaçları uygun atmosferde karşılanabilir. Rahatlık hissi ve düşük seviyeli baskı, zenginliğin ikinci sonucudur.³⁸⁷ Hayattaki psikolojik baskıların önemli bir kısmı ekonomik sorunlardan kaynaklanmaktadır. Üst sınıfın insanların böyle sorunları yoktur, çünkü bu durum olumsuz duygunun azalmasını sağlamaktadır.³⁸⁸ Ayrıca hayatın diğer baskılarıyla karşılaştıklarında spor ve eğlence faaliyetleri gibi sağlık veren imkânlardan rahatlıkla yararlanabilirler. Olumlu ve mutlu eden çok sayıda his ve duygudan nasiplenirler. Araştırmalar göstermiştir ki olumlu duygunun gelirle somut ve açık bir ilişkisi vardır. Bu ilişki fakir kesim için %32, zengin kesim için %75 olarak farklılaşmaktadır. Bu ilişki olumsuz duyguyla büyük ölçüde zayıflamaktadır. Buna ilaveten, geliri toplum ortalamasından yüksek olan bireylerin %80'i toplum ortalamasından daha

³⁸⁶ Bu yorumu Allame Meclesi, fakirliğin kınandığı ve zenginliğin övüldüğü rivayetleri uzlaştırma yollarından biri olarak zikretmiştir. (*Biharu'l-Envar*, c. 72, s. 60).

³⁸⁷ Sadıkiyan, *Kur'an ve Behdaşt-i Revan*, s. 310.

³⁸⁸ Eysenck, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 114.

yüksek duygusal dengeye sahiptir. Hâlbuki ortalamadan daha düşük geliri olan bireylerin sadece %56'sı duygusal dengededir.³⁸⁹ Yine yüksek gelir daha fazla kontrole ve sonuçta da hayattan daha çok memnuniyete yolaçmaktadır.³⁹⁰ Diğer yazarlar da zenginliğin ve yüksek toplumsal sınıfta olmanın ruh sağlığı ve mutluluk üzerindeki etkisini teyit etmişlerdir. Bu bireyler daha insancıldır ve yeni tecrübelerle açıktır.³⁹¹

Ahlaki ve dini boyutta da zenginlik daha çok mutluluk ve ruh sağlığı için zemin oluşturabilir. Başkalarına sağlanan toplumsal ve ekonomik destek bireyin memnuniyet, huzur ve haz duygusuna yardımcı olur. Kur'an da Peygamber-i Ekrem'e (s.a.a) hitap ederek, diğerlerine yardım etmek için insanlardan malları almanın ahlaki arınma ve gelişimi sağlamanın, sonuç itibarıyla da onların huzurunu temin etmenin özü olduğunu açıklamıştır.³⁹² Hiç kuşku yok, toplumsal destek almış bir kişinin memnuniyet ve mutluluğu, destek verenin üzerinde olumlu etki bırakır. Dini boyutta, hac, meşhedleri ziyaret gibi bazı ibadetler, genellikle toplumun üst sınıflarından kişilerin üstesinden gelebileceği yüksek bütçeli harcamalar gerektirir. Bu yüzden zenginlik dindarlığın ve maneviyatın güçlenmesi ve gelişmesine zemin oluşturabilir. Bu durum, fakirlik tarafından dindarlığı hedef alan olumsuz etkilere ilavedir. Bu konuyu daha önce incelemiştik.

Ama aynı zamanda zenginlik ruhsal hijyen ve dindarlık için olumsuz sonuçlar da doğurabilir. Yüksek gelirin ilk etkisi iş ve zihin için çok sayıda mşeguliyet çıkarmasıdır. Bu da uygulamaya dönük streslere ve ona odaklanmaya yolaçar.³⁹³ Bazen yüksek gelir kişinin ailesine daha az zaman ayırmasına ve çoğunlukla servetin daha da artması için nasıl yönlendirileceğine kafa yormasına sebep olur. Bazı durumlarda gelirin ani artışı, psikolojik baskının artması, aile içi gerilimin yükselmesi ve boşanmayla sonuçlanabilir. Harcama tarzı konusunda maddi beklentilerin artması ve hayattan daha az memnuniyet, bu koşulların semptomlarındandır.³⁹⁴

³⁸⁹ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 212.

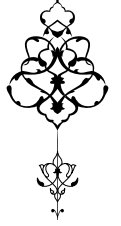
³⁹⁰ A.g.e., s. 226 ve 227.

³⁹¹ Eysenck, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 116 ve 117.

³⁹² "خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا" (Tevbe 103).

³⁹³ Eysenck, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 119 ve 120.

³⁹⁴ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 219.



Kimi zaman servet sahibi, mal varlığının önemli olduğu ve başarının sadece onunla değerlendirilebileceği düşüncesi taşır. Böyle kimseler gerçekte bireysel kemalin arayışı içindedir, ama maddi konuların iç dünyalarında memnuniyeti temin edemeyeceğini anlarlar. Buna ilaveten maddi işlere odaklanmak, bireyleri, daha çok memnuniyet getirecek daha önemli mevzulara yönelmekten saptırır. Başarının eksenini servette gören bu kişiler, kendini geliştirme ve yaşama duygusu bakımından daha aşağıda, depresyon ve anksiyete açısından daha yüksektedirler.³⁹⁵

Servetin olumsuz sonuçlarından bir kısmı, yüksek sınıftan bireylerin aile hayatı ve aile üyeleriyle ilgilidir. Çokça imkânların varolması, aile üyelerinin ahenk ve ilişkilerinin azalmasına ve birbirleriyle iletişime daha az fırsat bulmalarına yolaçar. Bu ailelerin üyeleri, yüksek refah sebebiyle gelişmeye daha az motive olurlar. Ayrıca hayatta daha az hayal kırıklığıyla karşılaş-tıklarından hayatın içindeki sorunlarla yüzleşmeye daha az hazırlıklıdırlar.

Zenginliğin diğer olumsuz sonuçları arasında benmerkezcilik, tekebbür, insanları aşağılama gibi ahlak dışı sıfatların gelişmesine uygun zemin oluşturmaları da vardır. Bu durum toplumsal ilişkilerinin azalmasına sebep olmaktadır. İhtiyaç duymama hali, bir tür azgınlık ve gaflete de yolaçmaktadır. Kur'an ve İslami metinler bu nedensellik ilişkisini izah etmektedir.³⁹⁶ Allah'a tevekkül, sabır ve rıza, hayatın çetin ve sorunlu koşullarında ortaya çıkma zemini bulan önemli dindar davranışı ve sıfatlarındandır. Eğer zenginlik bu hallerin ortaya çıkış zeminini ortadan kaldırırsa veya azaltırsa maneviyat ve dindarlığı zaafa uğratmanın etkili faktörü sayılacaktır. Tabii ki bireylerin zenginliğin varlığına rağmen ahlaki erdemleri ve dindarlığı geliştirebildiği bazı durumlar da vardır.

İslami metinler, zenginliğin olumsuz sonuçlarını azaltabilmek için dikkat çekici öğretiler ortaya koymuştur. Bunların bazılarına değineceğiz. Diğer insanların, özellikle de aşağı sınıftan insanların karşısında tevazu göstermek İslami metinlerde çok değerli bulunmuştur.³⁹⁷ İslam'da değer

³⁹⁵ A.g.e., s. 224 ve 225.

³⁹⁶ “كَلاَّ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَافٍ” (Alak 6 ve 7).

³⁹⁷ “ما احسن تواضع الاغنياء للفقراء طلبا لما عند الله” (Muhammedi Reyşehri, Mizanu'l-Hikme, hadis 16119 ve 16122).

kriterleri takva, bilgi ve dindarlıktır. Zenginlerin bu kriterlere önem vermesi kendilerini diğerlerinden üstün görmemelerini sağlar. Bazen fakirlerin dini davranışları zenginlerin davranışından çok daha değerli sayılmıştır. Mesela Müminlerin Emiri Ali (a.s) şöyle buyurur:

“Fakirin Allah yolunda verdiği bir dirhem, Allah katında zengin kişinin verdiği bir dinardan daha değerlidir.”³⁹⁸

Sonraki nokta, zenginliğin bazı kötü sonuçlarını önleyecek Allah’a hamdetmek ve onunla irtibatı korumaktır.³⁹⁹ Servete araç ve vesile gözüyle bakmak ve onu hedef saymaktan kaçınmak İslam’a göre servetin olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir etkidir.⁴⁰⁰ Servet eğer ihtiyaçları gidermenin, akrabalarla ve toplumla etkili ilişki kurmanın, başkalarını desteklemenin⁴⁰¹, insani gelişimde yüksek aşamalarını katetmenin ve daha yüksek ruhsal ihtiyaçları tatmin etmenin aracı ise İslam açısından onu edinmek olumlu karşılanmaktadır. Fakat eğer uygunsuz yönlerde kullanılıyorsa veya hedef haline getiriliyorsa benimsenmek bir yana, bilakis kınanmıştır bile.⁴⁰² Çünkü pek çok ahlaki ve ruhsal soruna yolaçacaktır.

Ortalama Hayat, Ruhsal Hijyen İçin En Uygun Durum

Geçtiğimiz bölümlerde fakirliğin birey ve toplumun ruhsal hijyenine birçok nedenle şiddetli zararlar verdiği ortaya çıktı. Zenginlik ve toplumun üst sınıfında bulunmanın da bireyin ruhsal hijyeni ve dindarlığı için istenmeyen sonuçları vardır. Dikkat çekici nokta, zenginliğin avantajlarının da sadece toplumun aşağı sınıflarıyla karşılaştırıldığında anlaşılabilir olmasıdır. Mesela üst sınıf insanları ile orta sınıf insanların mutluluğu arasındaki fark çok azdır. Halbuki sosyoekonomik konum sahibi

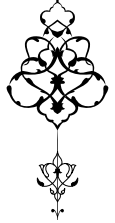
³⁹⁸ “درهم الفقير اذكى عند الله من دينار الغنى” (Amidi, *Gureru’l-Hikem*, hadis 9146).

³⁹⁹ “الشكر زينة الغنا” (Meclisi, c. 72, s. 63 ve 67).

⁴⁰⁰ A.g.e., c. 72, s. 60.

⁴⁰¹ “نعم العون على تقوى الله الغنى” (Hürr Amuli, *Vesailu’s-Şia*, c. 12, s. 16 ve 17) ve “وَمَا أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ بِالَّتِي تُفَرِّبُكُمْ عِندَنَا زُلْفَى إِلَّا مَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا” (Sebe 37).

⁴⁰² “وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ” (Tevbe 34, İbrahim 3, Bakara 86).



orta sınıf bireyler, aşağı sınıf insanlarından çok daha mutludur.⁴⁰³ Belki de bunun nedeni, gelişmiş ülkelerde servetin mutluluk kriteri olmamasından ve servet ve mutluluk arasında zayıf bir korelasyon bulunmasındandır. Aynı zamanda bu korelasyon fakir ülkelerde de gözlemlenmektedir. Büyük fotoğrafa bakıldığında paranın bireysel refah üzerindeki etkisi çok azdır. Paranın mutluluğun temeli olduğu tasavvuru yanlıştır.⁴⁰⁴

Öyle anlaşıyor ki servet ve gelirden önemli etken, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçları karşılamak için uygun zeminin hazırlanmasıdır. İhtiyaçlar karşılandığında daha fazla servetin ruhsal hijyen üzerinde daha çok etkisi yoktur. Dolayısıyla zenginlik konusunda bahsedilen birçok avantaj orta sınıflar için de doğrudur. Belirtilen bakımlardan gelirin görece düzeyi önem taşır, mutlak düzeyi değil.⁴⁰⁵ Çoğu insanın dikkatinden kaçan diğer önem taşıyan nokta, ruh ve beden sağlığı üzerinde etkili şeylerin birçoğunun ücretsiz olmasıdır. Olumlu ve iyimser bakış, çoğu sporlar, dini inançlar ve davranışlar, araştırma, televizyon izleme ve mutluluk getiren başka birçok şey ya bedelsizdir ya da çok az ücret gerektirir.⁴⁰⁶ Toplumun tüm sınıfları, özellikle de orta sınıflar bunlardan yararlanır ve kendisini zenginliğin kötü sonuçlarından kurtarır. İslami metinlerde de orta halli ve vasat seviyedeki hayat benimsenmiş; Peygamber-i İslam (s.a.a) Allah'tan kendisi, Ehl-i Bey'ti ve dostları için iffetli ve kifaf bir hayat talep etmektedir.⁴⁰⁷ "Kifaf", bireyin bu şartlarda fakirlik ve zenginliğin kötü sonuçlarından korunduğu fakirlik ve zenginlik arasındaki orta haldir.⁴⁰⁸ Bu şartlarda bireyin dindarlığı da en iyi şekilde muhafaza edilecektir.⁴⁰⁹ "Kifaf"tan kasıt, sonu gelmez bir kuvvete sahip olmak değildir. Bilakis, bireyin beslenme, giysi, konut, evlilik, eğlence vs. gibi çeşitli ihtiyaçlarının karşılandığı ve kişinin toplumun orta sınıfında yer aldığı söylenilebileceği onurlu bir hayat sürmektir.

⁴⁰³ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 223.

⁴⁰⁴ Argyle, a.g.e., s. 230 ve Eysenck, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 121.

⁴⁰⁵ Aynı yer.

⁴⁰⁶ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 231.

⁴⁰⁷ "اللهم ارزق محمدا و آل محمد و من احب محمدا و آل محمد العفاف و الكفاف" (Kafi, c. 2, s. 140).

⁴⁰⁸ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 72, s. 60.

⁴⁰⁹ "ما احد يوم القيامة غنى و لا افقر الا انه لم يؤت منها الا القوت" (a.g.e., s. 66).

Dokuzuncu Bölüm

Çevre, Teknoloji ve Ruhsal Hijyen





1. Çevre ve Ruhsal Hijyen

Bu bölümde çevre meseleleri ve onun ruh hijyeni üzerindeki rolü incelenecek; çevrenin evrensel özellikleri, değişimin etkenleri ve sonuçları, ayrıca bu değişime karşı koymanın yollarını ele alacağız.

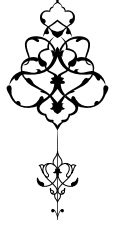
1.1. Çevrenin Tanımı ve Konuya Giriş

Çevre, bireylere ve toplumlara etki eden ve onlardan etkilenen fiziksel, biyolojik, sosyal, ekonomik, kültürel ve estetik etkenlerin tümünü kapsamaktadır.¹ Tanımı gereği çevre; iklim, nüfus ve estetik koşulların tamamını içeren bileşik ve karmaşık bir kavramdır. Bunun yanı sıra çevrenin iklimsel, demografik ve estetik koşullarının tümünü incelemek ve analiz basit bir iş değildir. Ayrıca çevreye ruhsal hijyen penceresinden baktığımızdan bu alanda iş görecektir bir tanımın ardına düşmeliyiz. Bundan dolayı, çevreye ilişkin zikredeceğimiz tanım bir şekilde sınırlamamız gerekmektedir. Denilebilir ki, çevre, doğanın doğrudan veya dolaylı, kısa vadeli veya uzun vadeli olarak ruhsal işlevimize etkileri ve nüfuzudur.

Tarih boyunca varlıkların bireylerin sağlık ve hastalıklarını etkilemesi hakkında birtakım anlayışlar sözkonusu olmuştur. Kadim toplumlarda en yaygın inançlardan biri, ayın bireylerin hastalık, hatta delirmesinin ortaya çıkışı ve seyri üzerinde etkisi olduğuydu.² Çevrenin etkileri

¹ Şariat, *Mukaddemei ber Erziyabi-yi Eserat-i Zist-i Muhiti*, s. 84.

² Freeman, H., *Mental Health and Environment*, www.sharelynx.com/web/bdavey/mentalhealth.htm, 2005, s. 2.



konusundaki nispeten ilkel inançlar zamanla daha gelişmiş yaklaşımlar haline gelebildiler. Psikoloji tarihinde, ruhsal hijyen branşının şekillenmesinden yıllar önce çevrenin ruhsal fonksiyon üzerindeki etkisine dikkat çekmiş kişilere rastlıyoruz.³ Helipach (1902), çevrenin insanların davranış ve refahı üzerindeki etkilerini sistematik olarak incelemiş ilk kişilerdendir.⁴ Helipach'ın teori ve araştırmaları bir süre unutkanlığa terkedildi ama Gestalt okulunun ortaya çıkışıyla birlikte çevrenin etkilerinin incelenmesi biz kez daha gündeme geldi. Lewin "alan teorisi"ni ortaya atarak çevrenin etkilerine dikkat çekti. Kafka onun çalışmalarını sürdürerek çevrenin ruhsal hijyen üzerindeki rolünü inceledi. Bu amaçla çevreyi coğrafya ve davranış olarak iki türe ayırdı. Coğrafi çevre, nesnel olarak varolan çevredir. Davranışsal çevre ise birey için çevreden hasıl olan tecrübedir.⁵ Eşzamanlı olarak çevre ve onun ruhsal hijyen üzerindeki etkileri hakkındaki araştırma "bilişsel harita" kavramının ortaya çıkmasını sağladı. Ondan sonra çevrenin insan ruhuna şaşırtıcı etkisi tamamen kabul edilmiş oldu. Dolayısıyla yarım yüzyıldan fazladır araştırmacılar, çevre ve ruhsal hijyen arasındaki ilişkiyi inceleme konusu yapmaktadırlar. Veriler, bu ikisi arasındaki olumlu ilişkiyi göstermektedir.⁶ ve ⁷ Bu araştırmalar uzmanlık biçiminde çevresel psikoloji⁸, ekolojik psikoloji⁹, sağlık psikolojisi¹⁰ dallarında gerçekleşmiştir. Yirminci yüzyılın son on yılında çevre konuları Uluslararası Sağlık Örgütü gibi uluslararası kurumların gündeminde yer aldı; ruhsal hijyen ve diğer bilimlerin uzmanlarının ve psikologların ilgisini çekti. Halihazırda çevrenin ruhsal hijyen üzerindeki etkileri konusu tamamen kabul edilmiş durumdadır. Çünkü çevresel etkenlerin ruhumuzun fonksiyonunu etkilediğine yeterince kanıt vardır. Mesela temiz ve arınmış bir çevre hayatı mutlu ve aromatik yapmaktadır. Argyle, araştırmalarında insanların yeşil, su ve manzara içeren ortamlardan çok daha fazla haz aldığı, doğal çevreyi

³ Sanderson, C., *Health Psychology*, s. 95-96.

⁴ Helipach, W., *Social Psychology*, Enke Stuttgart, 1951, s. 41.

⁵ Kafka, *Principle of Gestalt Psychology*, 1935.

⁶ Nikely, *Journal of Applied Benavioral Science*, c. 37, s. 305-323.

⁷ [www.mhca.org.au/documents/submission employment workplace relations](http://www.mhca.org.au/documents/submission%20employment%20workplace%20relations)

⁸ Environmental psychology

⁹ Ecological psychology

¹⁰ Health psychology

yapay çevreye tercih ettikleri sonucuna vardı.¹¹ Çevre her ne kadar insanın müdahalesinden kurtulamıyor ve üzerinde değişiklikler oluyorsa da temel mahiyetini aynen korumuştur. Denizler, dağlar, nehirler, çöl ve sahra, hepsi tabiatla çevrenin parçası sayılmaktadır. Çevrenin olumlu etkilerini görmek için çevrenin çeşitli kaynaklarını aralarındaki ortak noktalara göre kategorize ederek bu alanda yapılmış araştırmaların sonuçlarına değineceğiz.

1.2. Çevrenin Kaynakları ve Ruhsal Hijyen Üzerindeki Etkileri

a) Bitkiler ve Ağaçlar

Bitkiler ve ağaçlar çevrenin en somut öğeleri sayılmaktadır ve insan üzerinde olumlu etkileri vardır. Havanın oksayıcı hoşluğu, çevrenin ısı dengesi, toprağın korunması, insanın ihtiyaç duyduğu gıda maddelerinin bir bölümünün temin edilmesi bitki ve ağaçların kıymetli yararlarının bir kısmıdır. Çiçeklenmiş, yemyeşil bitki ve ağaçların seyredilmesi, onların çekici manzarasına bakmak bireylerin ruhsal hijyeni üzerinde olumlu etki bırakabilecek durumlardandır. Zarif ve rengarenk taç yaprakları, güzel ve taptaze tomurcuklar, yaprakların ölçülü kombinasyonu, bahçe ve ormanların neşelendiren manzarası insanı haz ve mutluluğa boğar. Yüce Allah, çok sayıda ayette bu mevzuya işaret etmiştir.

“Yeri ölmüş ve çürümüş görürsün ama ona yağmuru gönderdiğimizde kımlar, kabarır, envai çeşit güzel ve mutluluk veren bitki yeşerir.”¹²

Yağmur suyunun altında yeryüzü mutluluk verici biçimde kımlamaya başlar, bunun ardından envai çeşit bitki yeşerir ve onun yemyeşil görüntüsü bakanın gözünü okşar, ruhunu mutluluk ve neşeye doldurur.

¹¹ Argyle, *Revanşinasi-yi Şadi*, s. 61.

¹² “وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ رَوْحٍ بِهِجٍ” (Hac 5). Ayette geçen “behic” kelimesi, bir şeyin iyilik ve güzelliğinden kaynaklanan mutluluk, hoşnutluk ve neşe anlamında “behece” ve “behcet” maddesinden türetilmiştir. Şeyh Tusi, *Tibyan*’da bu kelimeyi tefsir ederken şöyle yazar: “البهجة منظر حسن ابتهج به إذا سر” “Behic ve behcet, insanın baktığında mutluluk ve neşeye boğulduğu güzel manzara demektir.”



İmam Sadık (a.s) da bitki ve ağaçların ruhsal hijyen üzerindeki olumlu etkilerine işaret etmiştir¹³:

“Rengarenk çiçeklereve yemyeşil ağaçlara bakmak öyle bir haz bahşeder ki hiçbir lezzet ona denk tutulamaz.”

Rasulullah (s.a.a) yeşil bitkilere bakmayı çok severdi.¹⁴ Bazı rivayetlerde tabiatın yemyeşil manzaralarının görüşü ve kalbin berraklığını güçlendirmeye, depresyon ve ruhsal hastalıkları gidermeye etkisinden söz edilmiştir. İmam Sadık (a.s) şöyle buyurur:

“Dört şey çehreyi aydınlatır. Bunlardan biri de yeşil bitkileri seyretmektir.”¹⁵

Ali'den (a.s) şöyle nakledilmiştir:

“Hoş koku, bal, binicilik ve yemyeşil manzaraya bakmak mutluluk ve neşe verir.”¹⁶

Bu rivayete göre bitkilerin yemyeşil ve çekici manzaralarına bakmak bazı psikolojik hastalıkları ortadan kaldırır ve ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasını önler. Çünkü İmam Ali'nin (a.s) rivayetinde geçen “nuşra” kelimesi yorumlanırken şöyle denmiştir: “Nuşra, hastalık ve çöküntüye düşer olduktan sonra sinirin yatışması ve rahatlamaya vesile olan şeydir.”¹⁷

Rivayetlerde gül¹⁸ ve nergis¹⁹ koklamanın olumlu etkileri izah edilmiştir. Deneyisel araştırmalar da doğanın kucağına gidip bitkileri ve ye-

¹³ “مع ما فى النبات من التلذذ بحسن منظره و نظاراتها التى لا يعدلها شىء من مناظر العالم و ملاحية” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 3, s. 129)

¹⁴ El-Şevkani, *el-Fevaidu'l-Mecmua*, s. 241.

¹⁵ رابع يرضين الوجه النظر الى الوجه الحسن و النظر الى الماء الجارى و النظر الى الخضر “و الكحل عند النوم” (Meclisi, Biharu'l-Envar, c. 73, s. 94).

¹⁶ “الطيب نشرة و العسل تشرة و الركوب نشرة و النظر الى الخضرة نشرة” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 2, s. 143).

¹⁷ İbn Manzur, *Lisanu'l-Arab*, c. 14, s. 142.

¹⁸ “قال رسول الله صلى الله عليه و آله من اراد ان يشم رائحتى فليشم الورد الى الخضرة نشرة” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 2, s. 143).

¹⁹ قال على عليه السلام تشممو النرجس و لو فى اليوم مرة و لو فى الاسبوع مرة و لو فى الشهر مرة و لو فى السنة مرة و لو فى الدهر مرة فان فى القلب حبة من الجنون و فى الجذام و البرص و شمه يقلعها (a.g.e., c. 6, s. 99).

şillikleri seyretmenin ruhsal hastalıkları önlediği ve tedavi edici rol oynadığını göstermiştir.²⁰

b) Sağlıklı Su

Suyu çevrenin en önemli ögesi görmek mümkündür. Çünkü tüm canlı varlıkların hayatının ortaya çıkışı ve sürdürülebilmesi ona bağlıdır.²¹ Suyun insan, hayvan ve bitkilerin hayatındaki yeri, kanın her canlı varlığın hayatının devamı için oynadığı rolün aynısıdır. Bu hayati rolü dikkate alındığında suyun günümüzde stratejik önemi vardır ve insanların bireysel ve toplumsal yaşamında özel bir konuma sahiptir. Ruhsal hijyen üzerinde etkili çevre kaynaklarından biri, temiz ve sağlıklı sudur. Su, çeşitli açılardan bireylerin ruh sağlığını etkileyebilir:

1. Boş zamanı geçirme

Ruhsal hijyeni sağlamada sağlıklı suyun fonksiyonlarından biri, insanın boş zamanlarını kenarında neşe ve mutluluk içinde geçirebileceği keyifli koşulları sağlamasıdır. Nehir ve denizlerde yüzme, sandala binme, balık tutma, eğlence amaçlı avlanma, su kayağı ve buna benzer şeylerin hepsi, sudan eğlence ve çevre amaçlı yararlanmanın örnekleridir ve tüketiciler için arzulanan ortamı sağlaması sebebiyle olumlu ruhsal etkilere sahiptir. Geçtiğimiz birkaç on yıl boyunca, sanayileşmenin gelişmesi, şehirleşme ve ev dışında eğlenme talebinin artması sonucunda suyun eğlence faaliyetleri için ortam hazırlamasına daha fazla önem verilir olmuştur. Mather'in araştırmalarına göre ticari ve eğlence amaçlı balık tutmak çevrenin en değerli fonksiyonları içinde sayılmaktadır. Tüketmek ve eğlence amaçlı olarak balığı hazırlamayı içeren bu faaliyetlerin ruhsal hijyenle çok yakın bağı vardır.²²

Dini öğretilere göre suyun akışını izlemenin, mutlulukta ve ruhun ferahlamasında takdire değer bir rolü vardır ve görme yeteneğini güç-

²⁰ Freeman, H., *Mental Health and the Environment*, www.sharelynx.com/web/bdavey/mental_health.htm, s. 27.

²¹ “وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ” (Enbiya 30).

²² Mather, J. R., *Water Resources: Distribution, Use and Management*, s. 169.



lendirmede etkilidir.²³ Her ne kadar suya ve çağlayana bakmanın etki süreci bedensel ve psikolojik açılardan net biçimde bilinemiyorsa da ve mevcut yorumlar teorik seviyede kalıyorsa da, rivayetler, suya bakmanın önemli psikolojik etkilerini tavsiye etmiştir. İbn Abbas, Rasulullah (s.a.a) hakkında şöyle bildirmektedir:

“Kendisi akar suya bakmayı çok severdi.”²⁴

2. Temizlik ve Manevi Saflık

Kur’an ve rivayetler suyu temizleyici vasfıyla betimlemektedir.²⁵ Su yalnızca zahiri temizliği yıkamakla kalmaz, manevi temizlik ve saflığı da bahşeder. Hiçbir Müslüman, suyla temizlenmeden ve abdest almadan namaza durmaz, Allah’a dua ve niyazda bulunmaz, O’nun evini tavaf etmez. Kur’an’da da bu konuya değinilmiştir:

“Allah, sizi temizleyip arındırmak, şeytanın pisliklerini sizden uzaklaştırmak ve kalplerinizi tahkim etmek üzere sizin için gökten su indirdi.”²⁶

Bu kirlilik muhtemelen şeytanın vesvesesi olmalıdır. Buna ilaveten, Allah bu nimetle kalplerinizi sağlam bastırmak istemektedir.²⁷ Bu ayette geçen “sağlam bastırmak”, bireylerin psikolojisini güçlendirmek, metanetini ve azmini artırmak demektir.²⁸ Dolayısıyla “temizleyicilik” özelliği ve manevi taharet hali, suyun ruhsal hijyendeki fonksiyonlarından biridir. Bu hal aracılığıyla bireylerde duygusal kararlılık ve azim ortaya çıkar.

Deneyssel bulgular da sağlıklı ve temiz sudan her türlü istifadenin, bireylerin iç dünyasını saflaştırdığını, neşe ve mutluluk getirdiğini, ruh ferahlığı sağladığını göstermektedir.²⁹

²³ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 73, s. 94; c. 76, s. 289; c. 10, s. 246; c. 59, s. 144; c. 101, s. 45.

²⁴ “كان رسول الله صلى الله عليه وآله يحب ان ينظر ... الى الماء الجارى” (el-Şevkani, *el-Fevaidu'l-Mecmua*, s. 241).

²⁵ “وَيَنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ”، (Furkan 48), “وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا” (Enfal 11).

²⁶ Enfal 11.

²⁷ “وَلِيَزِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ” (Enfal 11).

²⁸ Mekarim-i Şirazi ve diğerleri, *Tefsir-i Numune*, c. 7, s. 106.

²⁹ Freeman, *Mental Health and Environment*, s. 8.

3. Şifacılık ve tedavi

Suyun ruhsal hijyendeki en önemli hususiyeti, şifacılık ve tedavidir. Nice zamandır hastalık psikoloji, suyun bazı hastalıkları önleme ve tedavi etmede etkili olduğunu anlamış bulunmaktadır. Araştırmalar göstermiştir ki, su beyin güçlerini harekete geçirmekte; nörolojik ağrılar, depresyon, sinirsel yorgunluk, asabi baş ağrısı ve benzeri vakaları iyileştirmeyi üstlenmektedir.³⁰ Soğuk duş kişiyi oldukça enerjik yapar, iştahı açar, fikri ve bedensel çalışma için enerji verir, öfke ve saldırganlığı önler, mutluluk hali ve yaşama gücü üretir.³¹ Rivayetlerde, hasta bedenine üzerine soğuk su dökülmesi tavsiye edilmiştir.³² Soğuk suyun kullanılması, bedensel ve ruhsal hastalıkların tedavisinde araçlardan biri olarak zikredilmiştir.³³ Bununla birlikte rivayetlerde bazı sular daha fazla vurgulanmış ve onların beden ve ruh sağlığı üzerindeki şaşırtıcı etkilerine işaret edilmiştir. Burada bunlardan bazı örneklerle değineceğiz:

Fırat ve Zemzem suyu: Rivayetlerde Fırat suyu, en bereketli ve “yeryüzündeki en iyi su”³⁴, “her derde deva”³⁵ ve “her korkudan güvende olmanın vesilesi”³⁶ olarak tanıtılmıştır. Fırat ve Zemzem’in önemi ilişkin bu kabil rivayetlerin tamamı, insanın sağlığını koruma ve geliştirmeye delalet etmektedir.

Kaynak suyu: Kaynak suyu çokça enerji vererek tazelik ve mutluluğa vesile olur, bedensel ve ruhsal yorgunluğu giderir.³⁷ İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Kaynak suyu tamamen faydalıdır ve hiçbir zararı yoktur.”³⁸

³⁰ Kulkarni, “Ab dermani ba hemmamhâ-yi movzii”, Itulaat-i İlmi dergisi, yıl 14, sayı 11, 2000, s. 15.

³¹ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 66, s. 456.

³² A.g.e., s. 450.

³³ A.g.e., s. 450; Kummi, *Sefinetu'l-Bihar*, c. 8, s. 142.

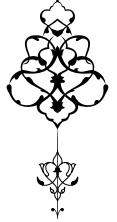
³⁴ “ماء زمزم خير ماء فى وجه الرض” (Meclisi, a.g.e., s. 448).

³⁵ “ماء زمزم دواء لما شرب له” (Meclisi, a.g.e.), “ماء زمزم شفاء من كل داء” (Kuleyni, *el-Kafi*, c. 6, s. 388).

³⁶ “ماء زمزم... امان من كل خوف” (Meclisi, a.g.e., s. 450).

³⁷ Meclisi, a.g.e., s. 448.

³⁸ Kuleyni, *Furuğu Kafi*, c. 6, s. 388.



Yağmur suyu: Yağmur suyu da tedavi özellikleri taşımaktadır. Ali (a.s) şöyle buyurmuştur:

“Yağmur suyundan için. Çünkü bedeni temizler, ağrıları ve hastalıkları giderir.”³⁹

İmam Sadık (a.s) da yağmur suyunun sağlık verdiğini vurgulamıştır ve insanları onu içmeye teşvik etmiştir.⁴⁰ Bu ve benzeri rivayetlerin suyun ruhsal hijyen üzerindeki etkisini açıkladığı gayet nettir. Çünkü bütün sular bir şekilde yağmur suyundan edinilmiştir.

c) Temiz Hava

Sudan sonra tabiatın en önemli hayati ögesi ve kaynağı, tüm canlı varlıkların yararlandığı temiz havadır. Havadan maksat, yerküreyi çevreleyen çeşitli gazların bileşimi kalın katman veya yerin atmosferidir. Temiz havanın önemi ve değerine dair şu kadarını söylemek kâfidir ki, insanlar ve hayvanlar ona bağımlıdır ve insan bedeninin iç sistemi onunla düzenlenmektedir. Hava ne kadar temiz ve güzel olursa insanın bedensel sağlık ve sıhhati ile ruhsal mutluluk ve neşesi de o kadar fazla olacaktır. Temiz hava, hastalığı, ruh yorgunluğunu ve depresyonu telafi eder ve insanın varlığının derinliklerinde tazelik yaratır. İmam Sadık (a.s) , Mufaddal’la sohbetinde havanın faydası hakkında ayrıntılı konuşmuş ve onun insanın beden ve ruhu üzerindeki etkilerini açıklamıştır:

“(Ey Mufaddal) hava olarak hissettiğin şu esintiyi yeterince tanımalı ve bu bedenler için nasıl faydaları olduğunu bilmelisin. Bedenin soluyarak korunmuş ve insanın ruh ve davranışını etkileyen şey işte bu havadır.”⁴¹

Hava eğer esinti halini alırsa ona rüzgar adı verilir ve hayatın kıvamı ona bağlıdır.⁴²

³⁹ “اشربوا ماء السماء فانه يطهر البدن و يدفع الاسقام” (a.g.e., s. 387).

⁴⁰ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 66, s. 457 ve 458.

⁴¹ “و حسیک بهذا النسیم المسمی هواء عبرة و ما فیه من المصالح فانه حیاة هذه” “ابدان الممسک لها من داخل بما تستنشق منه و من خارج بما تبشر من روحه” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 3, s. 120).

⁴² İmam Sadık (a.s) şöyle buyurmaktadır: “الریح هواء اذا تحرك سمی ریحاً... و به قوام الدنيا” “Eğer hava esinti halini alırsa rüzgar olarak adlandırılır... Dünyanın kıvamı onunladır.”

Rivayetlerde rüzgarın çevre kirliliğini önlediğine işaret edilmiştir. Öyle ki eğer rüzgarlar olmasaydı nesnelerin kokusu ve çevre kirliliği birçok sorun meydana getirirdi.⁴³ İmam Sadık (a.s) pek çok yerde insanların bireysel ve toplumsal hayatında “hava” ve “rüzgar”ın olumlu etkilerini sayarak şöyle buyurmaktadır:

“Rüzgarlar çevrenin güzel kokmasını sağlar ve faydasının insanların hepsine ulaşması için bulutları bir yerden başka bir yere götürür. Yine, bitki ve ağaçların döllenmesini, gemilerin hareket etmesini, havanın serinlemesini, gıdaların lezzetli olmasını, yeryüzündeki herşeyin canlanmasını sağlar. Öyleyse eğer rüzgar olmasaydı herşey bozulur, hayvanlar ölürdü.”⁴⁴

“Görmüyor musun, rüzgar dindiğinde musibet nasıl ayağa kalkıyor, canlar yokolma tehlikesiyle karşı karşıya kalıyor. Sağlıklı insanlar hastalığa yakalanıyor, hastalar ölüm tehlikesiyle burun buruna geliyor.”⁴⁵

Rüzgar esintisinin olumlu fonksiyonlarını gözönünde bulundurarak Allah onu, ilahi rahmet elçisi ve insanların mutluluk ve neşesine sebep olan şey şeklinde anmıştır.⁴⁶ Bununla birlikte rüzgar hortuma ve tufana dönüştüğünde temiz hava kirlenir, büyük hasarları beraberinde getirir ve insanın sağlığı için tehdit edici etken haline gelir. İmam Rıza (a.s) bu konuda şöyle buyurmaktadır:

“Bireylerin ruhsal gücü ve kararlılığı onların mizacının sağlıklı olmasına bağlıdır. İnsanların mizaç sağlığı da su ve havadan etkilenir.”⁴⁷

Dolayısıyla hava ne zaman değişiklik yaşarsa bireylerin bedensel ve ruhsal sağlığı da tehdit altında demektir. Thirlwall, çevrenin ruhsal hijyen üzerindeki olumlu etkilerini dört eksenle kategorilere ayırmıştır:

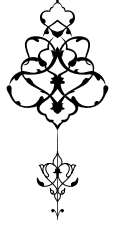
⁴³ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 75, s. 15; c. 10, s. 185.

⁴⁴ “فالرياح تروح عن الاجسام و تزجى السحاب من موضع ليعم نفعه حتى يستكثف فيمطر و تفضه حثييستخفف فيتفتى و تلقح الشجر و تسير السفن و تزخى الاطمعمة و تبرد الماء و تشب النار و تجفف الاشياء الندية و بالجملة انها تحيي كلما فى الارض فلو لا الرياح لذوى النبات و مات الحيوان و حمت الاشياء و فسدت” (a.g.e., c. 57, s. 7; c. 3, s. 120)

⁴⁵ “انبهك يا مفضل على الرياح و ما فيها الست ترى ركودها اذا ركدت كيف يحدث الكرب الذى يكاد يأتى على النفوس و ينهك المرضى” (a.g.e., c. 60, s. 6)

⁴⁶ Rum 48.

⁴⁷ “قوة النفوس تابعة لامزجة الابدان ان الامزجة للهواء و تتغير بحسب تغير الهواء” (Me - lisi, *Biharu'l-Envar*, c. 59, s. 316).



1. Hayatı Sürdürme İmkânı

Çevre; insanları hayatını sürdürmeye yeterli hale getirecek fiziksel, biyolojik ve çevresel sistemlerden oluşan eksiksiz bir bütünlük sunar. Bu sistemler atmosfer, dağlar, nehirler, bitki ve hayvan hayatında çeşitlilik, toprak verimliliği gibi başlıkları kapsamaktadır. Çevre sistemlerine küresel müşterekler⁴⁸ denmektedir. Tabiat çevresi insanın kullanımına, varlıkları sayesinde hayatın ortamının hazırlandığı uygun ve güzel şartlar sağlar.

2. Doğal Kaynakların Temini

Çevre, iktisadi üretim ve ailelerin faaliyeti için ham madde ve enerji temin eder. Wall'ın inancına göre insanın biyolojik ihtiyaçları doğanın kucağında ve onun doğal ve sağlıklı ürünlerinden yararlanarak temin edilmedikçe ruhsal hijyenin hiçbir şekilde manası yoktur.

3. Atıkların Absorbe Edilmesi

Ailelerin çevredeki iktisadi atıkları absorbe edilmektedir. Bu çalışma ailelere tam bir huzur ve refah içinde yaşama imkânı sunmaktadır.

4. Kamu Hizmetlerinin Sunulması

Çevrenin olumlu fonksiyonlarından biri de insanlara kamu hizmetlerinin sunulmasıdır. İnsan tabiatın nimetlerinden doğru yararlanarak vakitini mutluluk ve neşeyle dolu dolu geçirebilir. Dağa tırmanma, yelkencilik, yüzme, doğada çadır kurma vs. bu konudaki örneklerdendir. Su ve yeşilliğin kıyısına gitmek, keyif verici ve temiz havayı solumak, deniz kıyısına gitmek, dağların eteklerinde bulunmak, ağaçları ve çiçekleri seyretmek insanın ruh sağlığı ve mutluluğunda mucizevi etkiye sahiptir.⁴⁹ Allah, çevrenin fenomenlerini betimlerken yeryüzü, gökyüzü, güneş, ay ve yıldız, bulut ve yağmur, denizler, kaynaklar ve bitki ürünlerinin adını saymaktadır. Allah bu güzellikleri ve nimetleri kullarının onlardan doğru biçimde yararlanarak haz alması için yaratmıştır. Tevhid dünya-görüşünde tabiat ilahi güzelliğin tecellisidir. Eğer insan, her dem taze, yeşil, övgüyü hakeden bir düzen ve özelliklerle göze gözüken bu tecellilere düşünceyle yaklaşır ve ona aşk duyarsa büyük mutluluk ve neşe

⁴⁸ Global commons

⁴⁹ Thirlwall, *Rüşd ve Tuse*, s. 490 ve 491.

hissedecektir. Müslüman insan, güzel tabiatı seyretmekten aldığı hazdan daha fazla onların yaratılışındaki yücelik ve görkemi anar. Kuşların sesine, dağların yükseklik ve sağlamlığına, ormanların yemyeşil oluşuna, denizlerin anlamlı durgunluğuna aşk besler. Çünkü hepsini ilahi nurun hüzmeleri, yaratıcının ve rabbinin biricik ve eşsiz sıfatlarının tecellisi kabul eder. İslam'da çevresel fenomenler üzerinde düşünmeye ve tevhidi bakış sürecine özel bir ilgi gösterilmiştir.⁵⁰

Her ne kadar psikologlar çevrenin psikolojik işlevlerini eskisinden daha fazla anlamışlarsa da bilişsel sahada ve tevhid eksenli bakışa göre onun fonksiyonu hiç tanınmadan öylece kalmıştır. Yine de onların, tevhidi açıdan doğanın düzeni üzerinde düşünmenin olumlu etkilerini de anladıkları ve bu sayede daha geniş bir yaklaşım getirebilecekleri öngörülebilir.

2. İkamet Yeri ve Ruhsal Hijyen

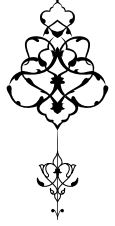
2.1. Coğrafi Konum

Bu zeminde herşeyden çok dikkat çeken şey, coğrafi şartların bireylerin ruh hali üzerindeki rolüdür. İklim şartları, yerin basıklığı ve yüksekliği, dağlık bölgeler, düzlük, çöl, sahil vs. her birinin bireylerin davranışı üzerinde çeşitli şekillerde etkisi olan birtakım özellikleri vardır. Bu-Ali Sina, yerin basıklığı ve yüksekliğini bireylerin ruhsal işleyişinin niteliği üzerinde etkili görüyordu. O, ikamet bölgesinin dağlık olmasını çeviklik ve cesaretin sebebi kabul ediyor; ikamet yerinin basık ve boğucu olmasının depresyon ve hastalık getirdiğine inanıyordu. Bu konuda şöyle yazar: “Yüksek bölgelerin ve sarp dağların sakinleri cesur ve çevik olurlar. Havası ve suyu güzel olan yerlerde oturmayı seçenler çok daha mutlu ve neşelidirler.⁵¹ Yüksek bölgelerin insanları sağlıklı, güçlü, diri ve çevik, uzun ömürlü olurlar. Kayalık bölgelerin sakinleri sağlam kemikli, güçlü kaslara sahip, boylu posludur. Savaşlarda cesurdurlar, meslekleri öğrenmede zeki, çoğunlukla az uyur ve huysuzdurlar.”⁵²

⁵⁰ “أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِنْ فُرُوجٍ وَالْأَرْضِ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ” (Kaf 6-7)

⁵¹ İbn Sina, *Kanun*, c. 1, s. 91-93.

⁵² A.g.e., s. 85 ve 86.



Tarihçi İbn Haldun, Mukaddime'nin birinci kitabının ikinci başında, su hava ve coğrafi konumun bireylerin ruhsal fonksiyonu üzerindeki etkisinden ayrıntılı olarak bahsetmiştir. O, ılımlı bölgelerin sakinlerinin ahlaki ve davranışsal özellikler ve karakter bakımından normal ve tam manasıyla ruh sağlığına sahip bulunduğuna; ümran ve uygarlık, maişet, iktisat, mimari ve sanat üretmek için daha hazırlıklı olduğuna inanmaktadır. Bunlar ahlak ve inanç açısından mutedildirler. Uzak görüşlülük ve aklını kullanma bariz özelliklerindendir. İbn Haldun, coğrafi şartların zeka, yetenek, kendine güven, hayatta dirayet ve yeterlilik üzerinde etkili olduğuna inanmaktadır. Mutedil ortamların ruh halleri üzerindeki olumlu etkilerini gözönünde bulundurarak, hatta peygamberlerin de daha çok böyle ortamlarda zuhur ettiği teorisini ortaya atmıştır. Bu da, peygamberlerin insanlara sunduğu şeyin onlar tarafından kabul görmesine sebep olmaktadır. Buna karşılık, tropikal bölgelerde yaşayanlar ahlaki sapkınlıklara ve suçlara daha eğilimlidirler.⁵³

Deneyisel araştırmalar da coğrafi şartların bireyler üzerinde farklı etkileri olduğunu göstermiştir.⁵⁴ Dağlık bölgelerde yaşayan insanlar yabancılarla daha az iletişim içindedirler. Oysa düzlüklerde yaşayanlar duygusal, insancıl ve daha samimidirler.

2.2. Konutun Durumu

Konutun vaziyetinin⁵⁵ insanın ruhsal hijyeninde birçok etkisi vardır. Konut, bölgenin hava ve su koşulları, iktisadi ve sosyal durumlar gözönünde bulundurulduğunda bireylerin bedensel ve ruhsal konforunu sağlamaya uygundur. Bu nedenle konut; sağlıklı su, temiz hava ve yeşil ortama ulaşma imkanının mevcut bulunduğu yere inşa edilmelidir. İmam Sadık (a.s) bu konuda şöyle buyurmaktadır:

“Bir yerde mesken seçmek şu üç şart haricinde doğru değildir: Temiz hava, lezzetli ve sağlıklı su, yeşil ortama dönüştürülebilir toprak.”⁵⁶

⁵³ İbn Haldun, *Mukaddime*, c. 1, s. 150-159.

⁵⁴ Evans, G. W., *The built environment and health journal of Urban health*, c. 80, s. 536-555; Freeman, H., I and Housing, I., *Mental health and environment*, London England: Churchill Livingstone, s. 197-225.

⁵⁵ Housing characteristics

⁵⁶ “لا تطيب السكنى الا بثلاث الهواء الطيب و الماء العذبة و الارض الخواصة” (Harrani, *Tuḥfu'l-Ukul*, s. 334).

Konutun karşılayacağı ihtiyaçlar ruhsal hijyen uzmanları açısından çok önemlidir. Konut, ısı ve benzeri organik ihtiyaçları karşılayan tuğla ve harç değildir sadece. Bilakis aşk, sevgi, duygusal güvenlik gibi psikolojik ihtiyaçlar ve toplumsal varlık olarak insanın diğer ihtiyaçları onda özel bir önem taşımaktadır. İnsanların evden en önemli beklentisi rahatlık ve konfordur. Freeman evi mutluluk ortamı görmüş ve “kalbi olan yer”⁵⁷ adını vermiştir.⁵⁸ Weich Burton ve Blanchard, konutun değerini samimiyet, duygusal himaye, bağımsızlık, eve ve aileye bağlılık üretmesine bağlı olduğunu düşünmektedir.⁵⁹ Aynı şekilde dini öğretilerde de konut bedensel ve ruhsal ihtiyaçların sağlandığı yer olarak tarif edilmiştir.⁶⁰

Bulgular, ikamet edilen ortamın niteliği ile ruhsal hijyen arasındaki ilişkinin olumlu ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Dini öğretilerde ideal konutun özelliklerine işaret edilmiştir:

- Konutun genişliği: Konutun önemli kriterleri arasında geniş olması yer almaktadır. Rasül-i Ekrem (s.a.a) bu konuda şöyle demektedir:

“İnsanın mutluluğu evin geniş olmasından gelir.”⁶¹

Bazı rivayetlerde de küçük evlerin olumsuz etkilerine işaret edilmiştir.⁶²

- Yeterli ışık alması

- Nemli olmaması

- Zeminle aynı hizada, basamaksız olması: İmam Sadık (a.s) bir rivayette şöyle buyurmaktadır:

⁵⁷ Home is where the heart is.

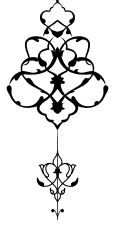
⁵⁸ Freeman, H., Housing, I., *Mental health and environment*, s. 1.

⁵⁹ Weich, S. Burton, E. Blanchard, M., Measuring the built environment: Validity of a site survey instrument for use in urban setting, *Health and Place*, c. V, s. 283-293.

⁶⁰ “وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا” (Nahl 80), Kuleyni, el-Kafi, c. 1, s. 526.

⁶¹ “من سعادته المرء المسلم المسكن الواسع” (Kuleyni, aynı yer).

⁶² “قال رسول الله صلى الله عليه و آله اربع من السعادة و اربع من الشقاوة. فالاربعة التي من السعادة المرأة الصالحة و المسكن الواسع و الجار الصالح و المركب الهنيء. الاربعة من الشقاوة الجار السوء و المرأة السوء و المسكن الضيق و المركب الهنيء” (Meclisi, Biharul-Envar, c. 73, s. 154).



“İnsanı hızlı yaşlandıran şeyler arasında rutubetli ve basamakla çıkılan yüksek yerlerde oturmak (yaşamak) da vardır.”⁶³

Yine rivayetlerde evin aydınlık olması tavsiye edilmiş ve karanlık evlerde yaşamak şiddetle menedilmiştir.⁶⁴ Bu şartlara riayet edilmemesi, bireylerin bedensel sağlığını olumsuz etkilemeye ilaveten, ruhsal hijyenleri için de zararlıdır.

- Binanın dayanıklılığı ve ferahlığı: Konut yapımında önemli konulardan biri de, yapı malzemeleri, plan, proje, model ve mimari tarz gibi çeşitli açılardan riayet edilmesi gereken inşaat standartlarına uymaktır. İmam Rıza (a.s) bir rivayette bu konulara işaret ederek şöyle buyurmaktadır:

“Evi sıva, eşik ve holü temiz tut.”⁶⁵

Sıvaya dikkat çekilmesi belki de o zamanlar sıvanın ev yapmak için en iyi malzeme sayılmasındandır. Yahut iyi bir örtüyü ve sinsi hayvanların eve girmesini önliyordu. Ya da sıvanın beyaz renginin güneş ışığını yansıtması, odanın güzel görünmesi ve evi cazip hale getirmesi nedeniyledi. Ev inşaatında önemli meselelerden biri tavanın yüksek olmasına dikkat etmektir. İmam Sadık (a.s) bu konuda şöyle buyurur:

“Evin tavanının yüksekliği yedi veya sekiz zira (3.5-4 m) olmalıdır.”

Ama buna ek olarak yüksekliğin de bireylerin sağlığında olumsuz etkisi vardır.⁶⁶

- Temizlik ve sağlığa riayet edilmesi: Yine ev ortamında ruhsal hijyeni sağlamak için eşik ve koridorların temiz tutulması tavsiye edilmiştir.⁶⁷ Odaların çeşitli yerlerindeki örümcek ağlarının temizlenmesi İslam'ın bu

⁶³ “اربعة تهرم قبل اوان الهرم. اكل القدية و القعود على النداء و الصعود فى الدرج و” (Harrani, *Tuhefu'l-Ukul*, s. 330).

⁶⁴ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 76, s. 176; c. 79, s. 303.

⁶⁵ “جصص الدار و اكسح الافنية و نظمها” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 79, s. 303).

⁶⁶ “عن ابى عبدالله قال سمك البيت سبع اذرع او ثمانية اذرع فما فوق ذلك فمحتضر” (a.g.e., c. 76, s. 151).

⁶⁷ A.g.e., s. 176.

konudaki tavsiyelerinden bir diğeridir.⁶⁸ Daha önce söylendiği gibi konut genişlik, proje ve ihtiyaç duyulacak donanım bakımından uygun olmalıdır.

2.3. Mimari ve Şehrin Dokusu

Çevrenin ruhsal hijyen üzerindeki etkilerinin boyutlarından biri de, mimari ve şehirlerin dokusundaki tezahürün niteliğidir. Uzun zamandır mimari ve ruhsal hijyen arasında olumlu bir ilişki bulunduğu düşünülüyordu. Son dönemde mimari psikoloji bu alanda çok sayıda deneysel bulguyu ortaya koymuştur.⁶⁹ Mimarının ruhsal hijyen üzerindeki etkilerine üzerine tartışmanın tarihsel kökeni 1930'larda Lewis Mumford'a kadar gider. O, mimari üslup ve kentin dokusunu onları inşa edenlerin kültürel değerlerinin tanığı kabul ediyor ve daha çok yapıdaki gizli anlamlara ilgi duyuyordu: "Şehir, tarihte görüldüğü gibi toplumda güç ve kültürün zirve noktasıdır. Şehir, toplumsal ilişkilerin birbirine bağlanmasının simgesidir. Zihin şehirde biçimlenir ve şehre şekil verir." Şehrin mimari tarzı ile toplumsal değerleri irtibatlandırma çabası, mimari ve ruhsal hijyen bahsinin başlangıç noktası sayılmaktadır. İkinci dünya savaşı sırasında yıkılan İngiliz Avam Meclisi'ni yeniden inşa ederken Churchill de bu konuya değinmiş ve şöyle demişti: "Biz binalarımıza şekil veriyoruz, sonra binalar bize şekil veriyor."⁷⁰ Son yıllarda mimari psikoloji üzerine bu zeminde çeşitli ve değişik araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Mesela Sennett'in⁷¹ incelemesi, şehrin dokusu, çeşitli yapılar ve binaların bireylerin ruhsal hijyen üzerinde dikkat çekici bir rol oynadığını göstermiştir.⁷²

Mimari psikolojide, ortamın, insanın güvenlik, huzur ve mutluluk ihtiyaçlarına göre nasıl inşa edileceği konusuna değinilmiştir. Mimari psikologlar, aralarında ev, çalışma ofisi, oyun alanı, parklar, üni-

⁶⁸ "قال على عليه السلام نظفوا بيوتكم من حوك العنكبوت" (a.g.e., s. 175).

"ترك نسج العنكبوت فى البيت يورث الفقر و ترك القمامة فى البيت يورث الفقر و

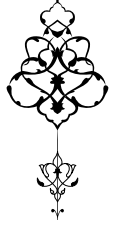
كسح الغناء يزيد فى الرزق" (a.g.e., s. 176)

⁶⁹ Burgel, *Şehr-i İmruz*, s. 148-150.

⁷⁰ Camp, *Revanşinasi-yi İctimai-yi Karbordi*, s. 299.

⁷¹ Richard Sennett

⁷² Savage; Warde, Alan, *Camiaşinasi-yi Şehri*, s. 174.



versite yurdu, hastaneler, okullar, cezaevleri ve çeşitli mimari tarzların bulunduğu değişik ortamları incelediler. Bu konuda vardıkları dikkat çekici sonuçlar, şehirleri planlarken ve konut yapımında bunlardan yararlanılması yol gösterici ve faydalı olabilir.

İslam'ın yönlendirmelerinde de şehir ortamının niteliğiyle ve çevre kirliliğiyle mücadele politikalarıyla ilgili konular gayet iyi açıklanmıştır. Şehir ortamının niteliği doğal kaynakları koruma, ahlaki değerleri destekleme ve çevre kirliliğiyle mücadele gibi çeşitli meseleleri kapsamaktadır. Kentlilerin ruhsal hijyeninde rol oynayan önemli meselelerden biri, şehrin ana arterleri ve sokaklarının dokusudur. Cadde ve sokaklar ne kadar geniş olur ve açık alan bırakılırsa o kadar iyidir. Allah Rasûlü (s.a.a) şöyle buyurmaktadır:

“Üzerinde gidiş geliş olan sokağın asgari genişliği 7 zira (3.5 metre) olmalıdır.”⁷³

2.4. Modern Şehirlerin Sorunları

Teknoloji; meskûn bölgelere, mimari ve kentsel tarza ilaveten şehrin iskeletini belirgin biçimde etkiler. Gökdelenler ve kent otobanları mühendislik bakımından övgüye değer olsa da çevre ve ruhsal hijyen açısından benimsenebilir değildir. Bazı sosyologların görüşüne göre nüfusun büyümesi ve şehir hayatının gelişmesi, günümüzdeki birçok karmaşanın kökenini oluşturmaktadır. Kent hayatının yaygınlaşması, bireylerin ruh dengesinin altüst olmasına yolaçan büyük enerji kabul edilmektedir.⁷⁴

Şehirlerin ortaya çıkışıyla birlikte toplumun parçaları, birtakım sorunların sebebi olan dinamik bir çalışma ve koşuşturma ile biraraya geldi. Psikologlar, kentsel gelişim ile ruhsal hijyen arasındaki ilişkinin niteliği konusunda bazı araştırmalar yapmışlardır.

a) Gökdelende Oturmanın Ruhsal Hijyen Üzerindeki Etkisi

Yüksek binalar ve gökdelenler, modern mimari ve kentleşmenin bariz simgesi kabul edilebilir. Sorunlarımızın bir kısmının kökleri kentsel

⁷³ “و الطريق يتاح عليه اهله خده سبعة اذرع” (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c, 18, s. 455).

⁷⁴ Mumford, *Medeniyet ve Camia-i Medeni der Bester-i Tarih*, s. 65.

çevrede, özellikle de gökdelende yaşama ve açık alan bulunmayan evlerde oturmaktadır. Bu yüzden, çok sayıda araştırmada incelenen mevzulardan biri de yüksek binalarda ve önü açık olmayan apartmanlarda oturma-
nın etkilerine dairdir.⁷⁵ Araştırmacılar, apartman bloklarında ve gökdelenlerde yaşayan kimseleri incelemişler ve gökdelenlerde oturma-
nın ailelerde psikolojik baskılar yarattığı ve bedensel rahatsızlıklara se-
bep olduğu, sosyal tahrik ve duygusal tepkiler üzerinde olumsuz etki bı-
raktığı sonucuna varmışlardır. Gökdelende oturma-
nın tesirlerinden biri bireysel özgürlüğü ortadan kaldırmasıdır.

Freeman, apartmanlarda ve gökdelenlerde oturan kişilerin, kom-
şularla gerçek ilişkiler olmaksızın ve bireysel huzur ve özgürlüklerden
yoksun olarak ortak yaşamdan acı çektiklerini göstermiştir. Onun inancı
şuydu ki, gökdelende oturmak bireylerde asansöre bağımlılık doğurmakta
ve bu da insanların hayatlarında bağımlı ve tenbel olmalarına yolaçmak-
tadır. Çocuklar ve yaşlılar herkesten daha fazla bedensel ve ruhsal has-
talıklara maruz kalmaktadır. Ortak olanlara çöp dökmek, duvar yazısı,
kalabalık, gürültü, açık alan olmaması gökdelenlerde yaşayan kişilerin
diğer sorunları arasındadır.⁷⁶

b) Kalabalık ve Nüfus Yığılmasının Ruhsal Hijyen Üzerindeki Etkileri

Teknoloji bir şehrin nüfus artışını etkiler. Araştırmalar, kentte ya-
şamanın her geçen gün nüfus artışı ve yoğunluğuyla karşı karşıya oldu-
ğunu göstermektedir. Nüfus yoğunluğunu hesaplamak için bir bölgede
oturan bireylerin sayısı o alana bölünür. Dolayısıyla nüfus yoğunluğu,
bir kilometrekarede yaşayan insan sayısıdır. Mesela Tahran'daki nü-
fus yoğunluğu, Şehrikürd'deki nüfus yoğunluğundan çok daha fazladır.
Bulgular, kalabalık ve nüfus yoğunluğunun sitelerde stres, saldırganlık,
cinayet, suç ve bireylerin ruh sisteminde bozulmaya sebep olduğunu or-
taya koymaktadır.⁷⁷ Bu sitelerdeki yığılma, sonunda çöküntüye yolaça-
cak kontrol edilemez ortamlar üretir. Motivasyonu düşürür ve çevreye

⁷⁵ Evans, G. W., *The Built Environment and Mental Health*, s. 537.

⁷⁶ Freeman, *Mental Health and The Environment*, s. 5.

⁷⁷ Ebu'l-Kasimi ve arkadaşları, *Revanşinasi der İctiam*, s. 375.



cevap verme kabiliyetini yokeder. Dolayısıyla yüksek apartmanlar hiçbir şekilde sağlıklı ve doğal konutun yerini tutamaz. Balkon bahçenin yerini alamaz. Apartman komşusu normal komşuyu karşılamaz. Bu tür apartmanların sert muhaliflerinden biri Doxiades'dir. Şöyle der: "Sitelerde ve yüksek binalarda kalabalık nüfusla yaşamak insanları birbirinden kopararak cinayetlere zemin hazırlamaktadır. Çocuklar doğayla ve yaşlılarıyla doğrudan teması kaybetmektedir. Bu ise çocuklar ve ebeveynler için yıkıcı etkilere yolaçmaktadır."⁷⁸

Aynı şekilde yüksek binalar, mimarının kadim değerleri ve geleneklerine ve kentlerin silüetine meydan okuyarak şehirlerin doğal manzarasını yokeder. Bir zamanlar binalarla içiçe başlarını kaldıran ve şehrin manevi kimliğini görünür kılan mescid, ziyaretgah ve medrese benzeri değer taşıyan singeler günümüzde devasa gökdelenlerin arasında ve aşağılayıcı biçimde kaybolmuşlardır.

İmam Bakır'ın (a.s) Hz. Veliyy-i Asr'ın (a.f) zuhuru sırasında asli güzergahların (caddelerin) genişliğinin otuz metreye kadar genişleyeceğine dair sözü⁷⁹, kent alanının genişliğinin lüzumunu göstermektedir.

3. Teknolojinin Ruhsal Hijyene Etkisi

Doğa nice zamandır insan karşısında pasif konumdadır. Çünkü insan, yaşadığı çevreyi muhtelif ihtiyaçlarına göre değiştirmiş ve ona ihtiyacı doğrultusunda şekil vermiştir. Tüm uzmanların görüşüne göre çevrenin tahrip edilmesi ve yeryüzünde hayatın tehlikeye düşmesi doğal kaynaklardan düzensiz yararlanma ve teknolojik gelişimin doğrudan sonucudur.

İkinci dünya savaşından sonra savaşın yarattığı kirlilik, çevre sağlığına dikkat edilmemesi, fabrikaların yayılması ve fosil yakıtların kontrolsüz tüketimi, ormanların yokolması, gübre, zehir ve spreyle rin düzensiz kullanımı ve kirlilik yaratan binlerce madde çevreye telafi edilemez zararlar vermiş, binlerce insanın çeşitli enfeksiyon hastalıklarına yakalanarak ölmesine yolaçmıştır. Mevcut kanıtlara bakılırsa

⁷⁸ Bahreyni, *Teceddud-i Ferateceddud ve pes ez an der Şehrsazi*, s. 22.

⁷⁹ "و يوسع الطريق الاعظم فيسير ستين ذرا" Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 52, s. 333).

sanayi devriminden bu yana çevre ciddi felaketlere maruz kalmaktadır. Öyle ki son birkaç on yıllık, özellikle de yirminci yüzyılın son çeyreğindeki teknolojik gelişme ve iktisadi faaliyetlerden kaynaklanan çevre sorunları ekonomistlerin, politikacıların, psikologların ve ruh sağlığı uzmanlarının dikkatini çekmiş, onları kaygılandırmıştır. Bu bakımdan günümüzde teknoloji çevre ve ruhsal hijyen tartışmasına dahil bir etken olarak kabul edilmiştir.

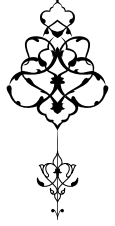
Teknolojinin tanımı: Teknoloji için, söyleyiş farklılıklarına rağmen hepsi de aynı anlama işaret eden çeşitli tanımlar yapılmıştır. Kapsayıcı ve işlevsel bir tanıma göre teknoloji süreçler, yöntemler, teknikler, araçlar ve donanımlar, mal veya hizmet üretmeye yarayan makineler ve becerilerin toplamıdır.⁸⁰

Teknolojinin insan hayatını maddi ve manevi alanda değişip dönüştürmede temel rolü vardır. Onun çeşitli işlevleri gözönünde bulundurulduğunda, teknolojik gelişme, bir yandan iyimser bakış ve “medine-i fazıla” beklentisini, diğer yandan kötümser bakışı aynı anda taşımaktadır. Dolayısıyla teknolojinin ruhsal hijyendeki rolü birbirinden farklı iki yaklaşımla, olumlu ve olumsuz işlevleri gözönünde bulundurulurken incelenmelidir.

3.1. Teknolojinin Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Uzun süre teknolojinin gelişmesi toplumsal refah, servet birikimi ve insanın temel ihtiyaçlarının karşılanması açısından olumlu bulunuyordu. Bizden önceki nesilde çoğu insan teknolojinin yararlı sonuçlarına inanıyordu. Bilim adamları, makinenin imkansız her işin üstesinden geleceği ve hayatın öncekinden daha fazla ideal yaşama yaklaşacağı bir çağı müjdeliyordu. Bu dönemde dikkatler teknolojinin olumlu etkilerine odaklanmıştı. Sosyal bilimlerde seçkin araştırmacılardan biri olan Callinicos, teknolojinin toplumsal sağlık ve refahtaki rolünü şöyle belirtir: “Yirminci yüzyılın ilk yarısındaki zikzaklardan sonra gelişmiş sanayi ülkeleri patlama yaşadı. Eric Hobsbawm’ın ifadesiyle facialar çağı-iki dünya savaşı ve büyük kriz- yerini altın çağa bıraktı. Bu dönemde

⁸⁰ Şariat, *Mukaddemei ber Erziyabi-yi Eserat-i Zistmuhi*, s. 84.



dünya, özellikle de kapitalist dünya kalkınarak tarihinin ayrıcalıklı aşamasını geride bıraktı. Belki de bu aşama, sanayideki gelişme ve kalkınma nedeniyle eşsizdi.”⁸¹ Mansfield da teknolojinin toplumsal sağlık ve refah üzerindeki olumlu etkileri hakkında şöyle der: “Hiç kuşku yok teknik değişim, ekonominin ve bireylerin refahının biçimlenmesi ve evrilmesinde etkili faktörlerin en önemlilerinden biri sayılmaktadır. Teknik değişim, çalışma şartlarını iyileştirmiş, mesai saatini kısaltmış, ihtiyaç duyulan malları üretme sürecini hızlandırmış ve çok sayıda yeni boyutu hayat tarzlarımıza sokmuştur.”⁸² Buna göre bir yüzyıldan fazla bir zamandı standart iktisadi zeka, teknolojinin, ondan faydalanmaya ilaveten üretim maliyetini düşürdüğüne, insanın ihtiyaçlarını giderdiğine ve daha fazla iş alanı açtığına inanmaktadır. Sanayileşmiş bütün ülkeler bu asli varsayım la kendi ekonomik faaliyetleri için mantıklı bir temel kurabilmiştir.

1933 yılında “Teknolojinin insanın refahı üzerindeki etkileri” başlığı altında Chicago’da düzenlenmiş bir sempozyumda dünyanın ideal görünümü teknoloji sayesinde en iyi biçimde tasvir edildi. Sempozyumu düzenleyenler, daha çok hakim olan özel psikolojik ortam bakımından, insanın dünyevi ve uhrevi refahı, huzuru ve mutluluğunun sanayi ve teknolojinin gelişimine bağlı olduğuna vurgu yaptılar.⁸³ Bu bakış açısına göre teknolojinin ruhsal hijyen üzerindeki olumlu etkileri aşağıdaki üç eksen de kategorilendirilebilir:

1. Hayattan memnuniyet ve hoşnutluğun artması: Hiç kuşku yok teknoloji, kişi başı reel gelirin ve refahın artmasında etkili temel faktördür.

2. Eğitim öğretim ve sağ lığın niteliğinde iyileşme: Teknolojinin kullanılması eğitim öğretim ve genel sağ lık sahasında becerilerin, bilgilerin ve yeterliliğin artmasını sağlamıştır.

3. Kendine inanma ve özsaygı duygusu: Teknolojinin kullanılması bireylerde kendine inanç ve kendine değer verme duygusun ortaya çıkarmaktadır.

⁸¹ Callinicos, *Deramedi-yi Tarihi ber Nazariye-i İctimai*, s. 399.

⁸² Mansfield, E., *The Economics of Technological Change*, 1968, s. 3.

⁸³ Azereng, *Teknoloji ve Buhran-i Muhit-i Zist*, s. 17-20.

3.2. Teknolojinin Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Başlangıçta insanın kucağını açtığı sanayi ve teknoloji, zaman içinde ve olumsuz etkileri görüldükçe tehlikeli ve tehdit edici etkenlerden birine dönüştü. Teknolojiyle ilgili görüşlerde ilk değişikliğin ortaya çıkışı 1940'ların sonu ve 1950'lerin başıydı. 1940'lı yılların sonunda birkaç faktörün biraraya gelmesi sonucunda, sanayi ve teknolojinin gelişmesinin insanın ruhsal ve bedensel sağlığında ağır zarara yolaçan etkileri olduğuna dair güçlü bir sezgi oluştu. O zamanlar teknolojinin ruhsal hijyen üzerindeki olumsuz etkileriyle ilgili tartışma ve kavgaların büyük kısmı “kalkınmanın sınırları” başlığı altında gündeme geldi. Gerçi kalkınmanın sınırları meselesi yeni bir tartışma değildi ve kökeni, onsekizinci ve ondokuzuncu yüzyılların seçkin bazı iktisatçıları ve yazarlarının görüşlerinde bulunabilmektedir. Thomas Malthus, Ravid Ricardo, John Stuart Mill, Karl Marx ve Friedrich Engels'in bazı konulardaki görüşlerinde bu meselelere değini vardır.

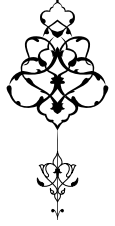
Teknoloji karşıtı modern hareketin öncüsü Jacques Ellul kabul edilebilir. 1954 yılında yayınlanmış “Teknoloji Toplumu” isimli kitabında teknolojinin çevreye ve ruh sağlığına olumsuz etkilerine sistematik olarak inceledi. Thomas Morton, bu kitabın yayınlanmasını, yirminci yüzyılın yarısında yaşanmış en güzel olaylar arasında saydı. Teknoloji eleştirisi 1960 ve 1970'li yıllarda doruğa ulaştı ve bu durum, Perkins Marsh, Mumford, Dubut, Reich gibi düşünürlerin eserlerine yansdı.⁸⁴

Kırk yıl boyunca araştırmacılar, teknolojinin olumsuz etkileri ile ruhsal hijyen arasındaki ilişkiyi incelediler ve sonunda teknolojinin ruh sağlığını etkileme şekline ilişkin iki temel mekanizmayı belirlediler: Biri, teknolojinin ruhsal hijyen üzerindeki dolaylı etkileriydi (çevre kirliliği gibi). Diğeri ise teknolojinin ruhsal hijyen üzerindeki doğrudan etkileriydi (stres ve ruh hastalıkları gibi). Konunu devamında, bu alanda yapılmış deneysel araştırmalara ve teorik görüşlere değineceğiz.

a) Çevre Kirliliği

Daha önce geçtiği gibi, 1940'ların sonunda birkaç faktör, teknolojinin insanın bedensel ve ruhsal sağlığında ağır hasar yaratan etkilere sebep

⁸⁴ Azereng, *Teknoloji ve Buhran-i Muhit-i Zist*, c. 20, s. 17.



olduğu sezgisini güçlendirdi. Birinci faktör, iktisadi faaliyetlerin çevre üzerindeki etkisine, özellikle de hava ve su kirliliğine yoğunlaşıyordu. 1940'lı yılların sonlarında ortaya çıktı ki, teknik gelişmeler her ne kadar faydalı ürün ve malların üretilmesine yolaçtıysa da geride devasa atıklar bırakıyordu. Sanayi atıklar katı, sıvı ve gaz kütleler halinde doğaya sızıyor; toprak, su ve havaya karışıyordu.

Hava kirliliği: 1950'ler boyunca ekonomide “üretimin yan etkileri” görüşünün ortaya atılmasıyla birlikte düşünürlerin dikkati teknolojinin çevre kirliliği yaratmadaki zararlı etkilerine yoğunlaştı. Doğa bilimleri alanında çalışan bir bilimadamına göre kirlilik, insani faaliyetlerden kaynaklanan atıkların ve fazla maddelerin çevreye karışmasıdır ve bunun bariz göstergesi de hava kirliliğidir. Teknolojiye karşı öne sürülen en çarpıcı kanıt, onun hava üzerindeki olumsuz etkileridir. Hava kirliliği daha çok sanayi şehirlerinde ve teknolojinin artan biçimde kullanılması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu tür zehirli maddelerin solunmasının uzun vadede insanın sağlığını ve fonksiyonlarını olumsuz etkileyeceği çok açıktır. Büyük sanayi kentlerinde yaşayan öğrenciler üzerinde yapılmış bir araştırma, yeteneklerinin üst sınırının, kirlilik yaratan maddelerin havada en fazla biriktiği günlerde dikkat çekici biçimde aşağı indiğini göstermektedir.⁸⁵

Bazı araştırmalara göre fabrikaların çevresindeki kirli havanın solunması, fabrikalara yakın oturan insanlarda bedensel ve ruhsal bozukluklara sebep olmuştur. Hatta bazı durumlarda bu semptomlar, kirlilik yaratan maddeler üreten fabrikalara yaklaşık on kilometre uzakta yaşayan bireylerde bile ortaya çıkmıştır.⁸⁶ Günümüzde hava kirliliğinin ruh ve beden sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi kesin olarak kabul edilmiştir. Çeşitli araştırmalar göstermektedir ki hava kirliliği fizyolojik fonksiyon ve ruhsal fonksiyonu olumsuz etkilemektedir.⁸⁷ Kirlilik yaratan maddeler, üst solunum yollarında tahriş, boğazda yanma, gözde sulanma, kronik bronşit vakalarının artması, zatürreye yakalanmada artış, enfeksiyon hastalıkları karşısında bağışıklık sisteminin zayıflaması ve adaptasyonda bozuk-

⁸⁵ Edington ve Edgerton, *Biyoloji-yi Faaliyet-i Bedeni*, s. 493 ve 494.

⁸⁶ Edington, *Karbord-i İlm-i Ekoloji der Kaheş-i Eserat-i Sui Tuse ve Te'sisat-i Umrani ber Muhit-i Zisti*, s. 106.

⁸⁷ Coleman, *Revanşinasi-yi Nabehencari ve Zindegi-yi Novin*, s. 710.

luğa sebep olmaktadır. İran'da yapılan araştırmalar da, hava kirliliğinin, beraberinde insanların beden ve ruh sağlığı için zararlı etkiler getirdiğini göstermiştir.⁸⁸ Şu anki koşullarda Tahran ve başka bazı kentlerdeki havanın istenmeyen durumu hesaba katılırsa çevre kirliliği ve ruhsal hijyenle ilgili konuların gündeme getirilmesi özel bir önem taşımaktadır. Kırk yıl öncesine kadar Tahran'da yaşayanlar tertemiz havayı ve yıldızlarla dolu gökyüzünü hatırlamaktadır. Fakat bugün temiz hava ve yıldızlarla dolu gökyüzünden eser kalmaması bir yana, Tahran son birkaç yıldır dünyada en kirli havaya sahip şehirler arasında yerini almış durumdadır.

Ruh sağlığı: Gürültü kirliliği, teknolojinin bir diğer sonucudur. Sanayileşme, otomobil kullanımı, toplu taşıma araçları gürültünün önemli kaynakları arasında sayılmaktadır.⁸⁹ Şiddetli ve sürekli gürültünün etkileri, birçok laboratuvar araştırmasına konu olmuştur. Araştırmalar; ana arterlerin kenarında veya havaalanlarının yakınında yaşamaktan, fabrikalardan, yakındaki müzik kaseti satan mağazanın müziğinden vs. kaynaklanan yüksek gürültüye maruz kalmanın işitme duyusuna zarar verebileceğini ve bireylerin ruh sağlığına zararlı etkileri olduğunu göstermiştir. Zillmann, Kutcher ve Midlarski yaptıkları çalışmalarda, aşırı gürültünün insanların ruhsal fonksiyonunu olumsuz yönde etkilediğini; hayal kırıklığına dayanma ve adaptasyonda güç kaybına, dikkat dağınıklığına, ve saldırganlığa sebep olduğunu buldular.⁹⁰ Havaalanı yakınında yaşayan insanlar üzerinde uluslararası çapta gerçekleştirilmiş araştırmalardan birine göre uçakların gürültüsü, günlük faaliyetlerine rahatsızlık oluşturmaktadır. Bu kişiler havaalanına uzak mesafede yaşayanlarla karşılaştırıldıklarında uyku sorunları vardır. Çoğu zaman pencerelerini kapalı tutmaktadırlar. Hayatlarından haz almamakta ve genellikle bilişsel bozukluk yaşamaktadırlar.⁹¹

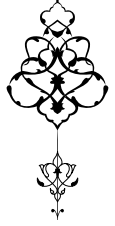
Su kirliliği: Su kirliliği; kentsel ve sınai atıklar, petrol sızıntıları, gemilerden kimyasal madde kaçağı, sanayi atıkları ve diğer katı atıkların, özellikle de nehir sularına ve denize dökülen plastik maddelerin karışması sonucunda oluşmaktadır. Su kirliliği, eğlence faaliyetleri ve şehir

⁸⁸ Risalet gazetesi, 11 Şehriver 1370 (2 Eylül 1991), s. 4.

⁸⁹ Cooke, P., *Noises out: What it's doing to you*, s. 28-33.

⁹⁰ Feshbach, S. Weiner ve Bohart, A., *Personality*, s. 540-541.

⁹¹ Luc Bédard, Luc Lamarche, *Revanşinasi-yi İctimai*, s. 319 ve 320.



suyu temini için tehdit edici boyutta bulunmaktadır. Araştırmalar, sudaki çöpler ve kirlilik yaratan maddelerin insana bedensel ve ruhsal sorun yarattığını göstermiştir. Snow, çalışmalarında, kirli sular ile veba arasındaki ilişkiyi keşfetmiştir. Budd, kirli sularla tifo arasındaki bağı anladı. Onların çalışmalarını mükemmelleştiren Bernarde, Stevenson ve diğerleri teknolojinin çevreye ve ruhsal hijyene olumsuz etkileri konusunda çok sayıda araştırma yapmışlardır.⁹²

Nispeten kapsamlı ve dikkati hakeden bir araştırma Bolding tarafından gerçekleştirilmiştir. O, atık maddeler her türlü iktisadi faaliyetin ayrılmaz parçasıdır. Dolayısıyla faaliyetler arttığı oranda onların miktarı da artacak; tüketilen hava ve su yoluyla, insanın refahını olumsuz etkileyecektir.⁹³

Eşzamanlı olarak bazı Hristiyan düşünürler de ilahiyat yaklaşımıyla teknolojinin çevreye olumsuz etkilerini incelemeye çalıştı ve onun insanlığın ahlaki selametine zararlı sonuçlarına işaret etti. Niebuhr 1950-1960 arasında “hayatın bütününe vefa” teorisini ortaya attı. Yine aynı dönemde Richard Baer yeni bir “tabiat ilahiyatı” kurmaya çalıştı. O, evrenin Tanrıya ait olduğunu ve doğal şekillerin değer taşıdığını, dolayısıyla onlara araç gibi muamele edilmemesi gerektiğini vurguluyordu. Philip Sherrard “*İnsanlığın Saygınlığına Darbe*” isimli kitabında geleneksel bakış açısıyla ve Hristiyan ilahiyatı esasına göre, maddi bilimler ve teknolojinin insanın kutsallığını zedeleme ve doğanın yok edilmesini sağlama rolünü ağır biçimde eleştirdi. Diğer bilimadamları da, her biri kendi payına düşen kadarıyla ve çeşitli ifadelerle teknolojinin çevreye ve ruh sağlığına zararlı etkilerine değindiler.⁹⁴

1970’ler boyunca pek çok uzman, ekonomik büyüme ve çevreyi korumanın birbirine zıt yönde ilerlediğini belirtti. Çevre yanlıları, eğer çevrenin korunmasına karar verilecekse ekonomik kalkınma ve nüfus artışının sınırlandırılması gerektiğinde ısrar ediyorlardı. Bu teoriye destek vermek üzere basılmış en ünlü metin, Meadows ve arkadaşlarının

⁹² Edington, John, *Karbord-i İlm-i Ekoloji der Kaheş-i Eserat-i Sui Tuse*, c. 62, s. 73.

⁹³ Perman, *İktisad-i Muhit-i Zist ve Menabi-i Tabii*, s. 375-377.

⁹⁴ Bkz: Nasr, Din ve Nizam-i Tabiat.

kitabıydı.⁹⁵ 80'li yıllar boyunca teknolojik gelişimi sınırlandırma yaklaşımının genel kavramları defalarca analiz edilip çözümlendi ve teknolojinin çevreye ve ruhsal hijyene olumsuz etkilerine ilişkin çok sayıda araştırmada dikkat çekici bulgulara ulaşıldı. Bu bulgular itibarıyla günümüzde teknolojinin çevreye ve ruh sağlığına zararlı etkileri hakkındaki tartışma bütünüyle mantıklı görünmektedir.

b) Ruhsal Hastalıklar ve Bozuklukların Artması

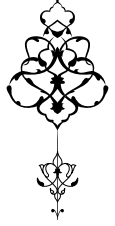
Teknoloji ve çevreyle ilgili tartışmaların patlak vermesiyle eşzamanlı olarak bu konuları araştıran birkaç uzman, toplumsal ve teknolojik değişimin hızının, sıradışı davranışlara ve çatışmalara sebep olduğunu ortaya koydu. İnsanın hayatındaki her türlü değişiklik, ister mutsuz, ister mutlu etsin mutlaka yeni bir adaptasyonu gerektirir. Bireysel özgeçmişlerin incelenmesi, duygusal ve ruhsal bozuklukların çoğunlukla hayatın, büyük değişikliklerin başgösterdiği dönemlerinde ortaya çıktığını anlatmaktadır. Çoğumuz kendi hayatımızda anksiyete, depresyon ve stres dönemlerini bir şekilde tecrübe ederiz. Geçtiğimiz yirmi, otuz yılda ruhsal bozukluklar ve hastalıklar gözle görülür biçimde artmıştır. Psikologların çoğu, ruhsal bozuklukların artmasının özel olarak çağdaş dünyada teknolojik gelişim ve sanayi kültürünün mirası olduğuna inanmaktadır.⁹⁶

Araştırmalar, sanayi yaşamına daha fazla yönelen ve teknolojinin görünümüne bağımlı olan kişilerin, sanayi hayatından pek o kadar yararlanmayan kimselerden daha fazla ruhsal hastalıklara maruz kaldığını göstermiştir. Adaptasyonda bozukluk yaratan etkenlerden biri de, sanayi toplumlarında davranış modellerinin hızla değişmesi ama insanın böyle bir değişime ayak uydurma kapasitesinin çok sınırlı olmasıdır. Sonuç itibarıyla bu hızlı ve ardarda gelen değişimler bireylerde şiddetli bedensel ve ruhsal felaketlerle sonuçlanır.⁹⁷ Teknolojiyi eleştiren önde gelen isimlerden Toffler, modern uygarlığa geçişin, zamanla tüm toplumların yaşayacağı birçok ruhsal gerilim ve çatışmalar doğurduğunu düşünür. O, teknolojik değişimlerin insanlarda psikolojik şok yarattığına inanmaktadır.

⁹⁵ Meadows, D. ve diğerleri, *Limits to Growth*.

⁹⁶ Atkinson ve diğerleri, *Zemine-i Revanşınası*, c. 2, s. 185 ve 186.

⁹⁷ Coleman, *Revanşınası-yi Nabehencari ve Zindegi-yi Novin*, s. 713.



Gelecek Şoku⁹⁸ birkaç yıl sonra Toffler kendine has bir holistik görüşle teknolojinin zararlı etkilerini yeni bir çerçevede analiz etti ve Üçüncü Dalga⁹⁹ kitabında, daha geniş bir alanda hayatımızı etkisi altına alan yeni çatışmaların üzerindeki perdeyi kaldırdı.¹⁰⁰

c) Değerlerde Değişim

Hiç tereddütsüz, sanayideki gelişimin sonuçlarından biri de maneviyat krizi, ahlaki ve dini eğilimlerin zayıflamasıdır. Toffler, teknolojinin gelişmesinden doğan manevi krizi şöyle açıklar: “Sanayi düzeni yeni bir düşünce biçimi oluşturdu. Geleneksel toplumun değerleri, kavramları, mitleri ve maneviyatıyla binlerce noktada şiddetli biçimde çatışan bu düşünce sistemi Tanrı, adalet, aşk ve güç kavramlarını yeniden tanımladı.”

Ünlü tarihçi Giannuzi, batı toplumunun son birkaç on yıldır teknolojik gelişimin etkisiyle ortaya çıkan sorunlarını şöyle tespit eder: “Dünyanın gelişmiş ve zengin milletleri su ve havayı kirlenmekten koruyamadı. Büyük şehirler kontrol edilemez hale geldiklerinde ve ülkeler korku, kaygı ve umutsuzlukla karşı karşıya kaldıklarında yokoluş, yozlaşma ve bozulmanın hayatın normal koşullarının yerini aldığı bir manevi kriz durumunda olduğumuzu ilan etmemiz en iyisidir.”¹⁰¹

d) Teknoloji ve İşsizliğin Artması

Sosyal bilimler uzmanlarının inancına göre teknoloji, işsizlik oranının yükselmesine yolaçan etkenlerden biridir. Başlangıçta sanayideki teknolojiler insan emeğinin sadece bedensel gücünün yerini almıştı. Ama yapay zeka ve modern teknolojilerin icadıyla birlikte makineler insan düşüncesinin de yerini aldı. Günümüzde emek gücünün yüzde 75'ten fazlası, sanayileşmiş ülkelerde basit rutin görevlerden başka bir şey olmayan işlerler meşguldür. Otomatik makineler, robotlar ve gelişmiş bilgisayarlar bu görevlerin çoğunu yapacak yetenektedir. Maliyetleri azaltma ve nihai kârları yükseltmeye odaklanmış şirketler, hızlandırılmış tempoyla

⁹⁸ *Future Shock*

⁹⁹ *The Third Wave*

¹⁰⁰ Toffler'in *Gelecek Şoku* ve *Üçüncü Dalga* kitapları Farsça'ya tercüme edildi.

¹⁰¹ Coleman, *Revanşinasi-yi Nabehencari ve Zindegi-yi Novin*, s. 716.

iş makinelerini, bireylerin işsiz kalmasına ve hoşnutsuz olmasına yolaçacak biçimde insan emeğinin yerine geçirmektedir. Öte yandan teknolojik araçlardaki gelişme, bilgisayara hâkim çalışanlara talebin arttığı anlamına gelmektedir. Bu bakımdan, emek gücüyle çalışanların çoğu ihtiyaç duyulan eğitime sahip olmadıklarından iş avantajlarından mahrum kalmaktadırlar.¹⁰² Hal böyle olunca, otomasyon sanayinin gelişmesinin olumsuz sonuçlarından biri, sonuç itibarıyla sanayileşmiş toplumlarda işsizlik oranının artmasına ve bireylerde işe yaramazlık duygusunun oluşmasına yolaçan mesleklerde uzmanlaşmadır.

Dubos¹⁰³, yapılmış araştırmaları inceleyerek teknolojinin çevre ve ruh sağlığı üzerindeki yıkıcı etkilerini özetle birkaç noktada toplamıştır:

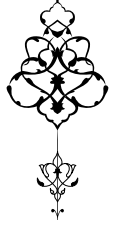
1. Teknoloji, insanın emrinden çıkmış ve insanı yoketmeye koyulmuş bir şey veya güçtür.
2. Teknoloji bazı insanları sıkıcı işlere mecbur etmektedir.
3. Teknoloji insanı, gerçekte istemediği şeyleri tüketmeye zorlamaktadır.
4. Teknoloji insanı, kucağında geliştirdiği doğadan uzaklaştırmakta, sefilleştirip yere sermektedir.
5. Teknoloji insanı, psikolojik bozukluklara ve hastalıklara maruz bırakmakta, varoluş duygusunu yokoluşla karşı karşıya bırakmaktadır.

4. Teknolojinin Küreselleşen Sorunları ve Ruhsal Hijyen

Daha yeni araştırmalar teknolojinin küreselleşen sorunları ve ruhsal hijyen konusuna eğilmiştir. Aslında çevre sorunlarının uluslararasılaşması, belki de teknoloji ve ruhsal hijyen bahsinde yeni tartışmaların en önemli özelliğidir. Geçtiğimiz on yıllar boyunca çevre sorunlarının uluslararasılaşması etrafında muteber delillerin artmasıyla teknoloji ve ruhsal hijyen mevzuu çok daha fazla önem kazanmıştır. Bu dönemde yaşanan temel değişim, çevrenin birçok kaynağının ortak özellikler taşıdığı gerçekliğinin belirlenmesidir. Bu arada gelişmekte olan ülkeler büyük bir tehlikeyle karşı karşıyadır. Hatta pek çok durumda her ne kadar bu

¹⁰² Andre, "Cihani Şoden ve Bikari", *Siyaset-i Harici* dergisi, yıl 11, sayı 4, 1997, s. 54.

¹⁰³ Rene Dubos



tehlikelerin oraya çıkmasında nispeten önemsiz rolleri varsa da, sanayileşmiş ülkelere oranla daha fazla tehlike onları tehdit etmektedir. Çünkü teknolojinin küresel tehlikeleri milli sınırlar adında bir engel tanımamaktadır. Burada geçici olarak teknoloji ve ruhsal hijyenin bazı küresel sorunlarına değineceğiz.

4.1. Sera Etkisi

Teknolojinin gelişmesi ve iktisadi faaliyetlerin artış seyri, özellikle geçtiğimiz on yıllarda atmosferde sera gazlarının yayılma ve yoğunlaşma oranını yükseltmiştir. “Sera” kavramının kullanılması, oradaki gazların cam gibi olması nedeniyledir. Su buharı ve karbondioksit güneş ışığıyla ilgili olarak şeffaf cisim şeklinde, buna karşılık yeryüzünden yansıyan kızılötesi ışınlara karşı ise nispeten opak cisim gibi davranır. Bazı psikologlar, sera gazlarının salınması çevresinde görece kapsamlı çalışmalar yapmış ve doğal olarak atmosferde bulunan bazı gazların yerküredeki hayatı mümkün kıldığı, bunların miktarındaki değişimin, çok az bile olsa beraberinde önemli değişimler getireceği ve bireylerin psikolojik işlevinde bozulmaya yolaçacağı sonucuna varmıştır.¹⁰⁴ Bu bulgular esas alınarak Kyoto anlaşması 1997’de Kanada’yı sera gazı üretimini 2012 yılına kadar 1990’daki yüzde 15’e düşürmeye ikna etti.¹⁰⁵ Tüm insanlar sağlıklı bir çevreye sahip olmayı arzu etmektedir ama sanayileşmiş ülkeler bu alanda fedakarlık yapmaya hazır görünmüyorlar.

4.2. Yerkürenin Isınması

Ekonomik faaliyetler nedeniyle yeryüzünde sıcaklığın artması, büyük zararların potansiyel sonuçlarına gebedir. Yerkürenin ısınmasından kaynaklanan etkiler kimi araştırmalarda incelenmiştir. Bulgular, yerkürenin ısınmasının etkisiyle hastalık modellerinin değişeceğini ve sıcaklık derecesindeki artışın sonuçlarından olan su seviyesinin dünya ölçeğinde yükselmesinin düşük rakımlı sahil bölgelerinde büyük tehlikelere yolaçacağını göstermektedir. Bu cümleden olarak milyonlarca insanın fela-

¹⁰⁴ Ebu’l-Kasımî, *Revanşınası der İctima*, s. 384 ve 385.

¹⁰⁵ Kanada 1995 yılında dünya CO2’sinin yüzde 2’sini salıyordu.

kete uğramış bölgelerden “çevre sığınmacısı”¹⁰⁶ olarak zorunlu göçüne işaret edilebilir.

Aynı şekilde, hava sıcaklığı ile ruhsal hijyen arasında olumlu ilişki tespit edilmiştir. Baron, Bell ve Parsons yaptıkları araştırmalarda yüksek sıcaklığın verimin düşmesine, sabırsızlığa, saldırganlık, hüznün ve mutsuzluk benzeri duygulara yol açtığı sonucuna varmışlardır. Yine Bell, kendi çalışmasında, yüksek sıcaklığın düşmanca davranışa, bedensel uyarılmaya ve saldırganlığa sebep olduğu neticesini bulmuştur. Perry ve diğerleri, hava sıcaklığının artması ile bireylerin birbiriyle ilişkilerinin bozulması arasındaki bağı tespit etmiştir. Yeni araştırmalarda da yeryüzünün ısınması ile psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki keşfedilmiştir.¹⁰⁷ Dolayısıyla denilebilir ki, atmosferdeki değişim ve teknolojinin yanlış kullanımı yüzünden yeryüzünün ısınması çevre ve insan sağlığı üzerinde yıkıcı etkiye yol açmaktadır.

4.3. Asit Yağmuru

Asit yağmuru, sanayi devrimiyle birlikte başlayıp tırmanış seyri izleyen uluslararası çevre sorunlarının bir diğer örneğidir. “Asit yağmuru” kavramı genellikle sülfür dioksit, nitrojen ve klorit oksitler gibi kirlilik yaratan asit bileşiklerine işaret etmek üzere kullanılmaktadır.¹⁰⁸ Teknolojinin gelişmesinden kaynaklanan asit yağmuru zararı çok büyük etkilere yol açmaktadır. Aşındırıcı özellikleri yoluyla binalara ve malzemelere, yapıya darbe vurarak ve muhtemelen gelişimde bozukluk yaratarak ağaçlara, nehirler ve denizlerin canlı hayatı barındırma kabiliyetini azaltan asidifikasyon yoluyla su kaynaklarına, binbir türlü bedensel ve ruhsal bozukluk icat ederek insan sağlığına zararlı etkileri olmaktadır.¹⁰⁹ Asidin kirlilik yaratan bileşikleri hareket etme ve yer değiştirme imkanı bulunduğundan kirlilik kaynağından yüzlerce kilometre uzaktan bile tortu taşıyıp sınır aşan atık olarak insanların refah ve huzurunu tehlikeye düşürebilir.

¹⁰⁶ Environmental refugee

¹⁰⁷ Ebu'l-Kasimi, *Revanşınası der İctima*, s. 380.

¹⁰⁸ Turner, Pierce, Bateman, *İktisad-i Muhit-i Zisti*, s. 412.

¹⁰⁹ Aynı yer.



4.4. Kitle İmha Silahları

Teknolojik kalkınmanın önemli getirilerinden biri de kitle imha silahları ve askeri teknolojidir. İkinci dünya savaşından günümüze kadar kitle imha silahlarının sayısı oldukça artmış ve herkeste birtakım kaygıları tetiklemiştir. Savaş için üretilmiş veya kullanılan nükleer, mikrobik, kimyasal maddeler doğal olarak canlı varlıklar için tehlikelidir ve insanların psikolojik sağlığını ve huzurunu bozmaktadır. Yapılan çalışmalara göre savaş teknolojisinin kullanılması milletler için en önemli kaygı faktörlerinden biridir. Yine nükleer silahın yakıtını üretmek de, ister zenginleştirilmiş uranyum olsun, ister plutonyum devasa miktarda radyoaktif çöp üretmektedir. Atom çöplerinin atılması kısa vadede ciddi sorunlar doğurmasa bile uzun vadede insanın hayatını ve refahını geniş çaplı olumsuz ve istenmeyen etkilerle karşı karşıya getirmektedir. Bazı araştırmalarda nükleer bombayla ilgili korkular ve anksiyeteler ile çevreyi kirleten radyoaktivite ve nükleer üretim atıkları gibi diğer etkiler öne çıkarılarak dikkatlere getirilmiştir.¹¹⁰

4.5. Sürdürülebilir Kalkınma Teorisi ve Ruhsal Hijyeni Sağlamadaki Rolü

Büyük ölçüde teknolojik gelişmeden ve kentsel büyümenin çağdaş modellerinden kaynaklanan küresel çapta ve yerel düzeyde çevre krizlerine bakıldığında artık kent yönetiminde yeni bir bakış açısının hayata geçirilmesi ve küresel ekonomik programlarda ruhsal hijyenin hedefleri temelinde köklü bir değişim kaçınılmaz gözükmektedir.

Sürdürülebilir kalkınma¹¹¹ kavramı, günümüzdeki anlamıyla politikacılar için özel bir çekicilik taşımaktadır ve ruhsal hijyen öğretileriyle de ahenk içindedir. Bu kavram ilk kez resmi olarak Brant Land tarafından 1987 yılında “Ortak Geleceğimiz” raporunda gündeme getirildi. Sürdürülebilir kalkınma, en geniş anlamıyla “bugünkü ve gelecekteki nesillerin ihtiyacını sürekli ve onaylanabilir biçimde karşılamak üzere teknik imkanlar ve uygun yapı ve örgütler çalıştırılmasıyla kabul edilebilir tüketim modeline ulaşmak için temel kaynaklar, doğal kaynaklar, mali kaynaklar

¹¹⁰ Oskamp, *Revanşinasi-yi İctimai-yi Karbordi*, s. 298.

¹¹¹ Sustainable development

ve insan gücünün doğru ve verimli yönetilmesi ve kullanılmasıdır.”¹¹² Bu tanımda geçen “ihtiyaç” ifadesi iktisadi, sosyal, kültürel, siyasi, psikolojik-duygusal ihtiyaçların geniş bir listesini kapsamaktadır. Dolayısıyla sürdürülebilir kalkınmanın operasyon sahası ekonomi bilimini aşmakta; ahlak, toplum, çevre ve ruhsal hijyen alanlarını iktisadi boyutlarla içiçe geçirmektedir.

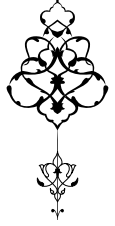
Dünya Bankası’nın analizlerinde sürdürülebilir kalkınma; ekonomi, toplum ve çevreden oluşan üç sürdürülebilir alana bölünmüştür. Kentte sürdürülebilirliğin gerekli itibar ve değeri taşıyabilmesi için ahlak ve çevre boyutlarını da içermesi zorunluluğu vardır. Yurttaşların yaşamına yüksek nitelik getirecek çevrelerin üretilmesi ve korunması amacıyladır. Son yıllarda kentsel sürdürülebilir kalkınmayla ilgili edebiyat hızla düşünürlerin nazarında yankı bulmuştur. Bu mevzuya işaret eden noktalardan biri Meadows’un görüşleridir: “Yirmibirinci yüzyılda asıl mesele, sınırlılıklar çerçevesinde, yeryüzüyle ve türümüzle ahenk içinde güzel ve doğru bir hayatı nasıl yaşayabileceğimiz olacaktır. Büyük şehirler insanın acımasızlık, sapkınlık ve ipini koparmışlığının ürünüdür. Yaşanabilir şehirler ise sürdürülebilir olmalarını alçakgönüllülüğe, dostluğa ve kanaat kavramını kabul etmeye borçludur.”¹¹³ Bu açıdan, sürdürülebilirlik esasen toplumda ruhsal hijyenin hedeflerini gerçekleştirmeye ve ahlaki değerlerle ilgilidir. Selman¹¹⁴ (1995) “sürdürülebilir kalkınma” ve onun ruhsal hijyeni sağlamadaki rolünü analiz ederken aşağıdaki noktaları sürdürülebilir şehre ulaşmak bakımından kent planlamacılarına tavsiye etmektedir:

1. Toplumda ve nesiller için sosyal adaletin sağlanması şunları kapsar:
 - Şehrin sınırları dışında çevrenin etkilerine dikkat edilmesi
 - Yabancı örgütlerle dayanışmanın gerekliliği
 - Çevrenin nitelik durumunun kesintisiz izlenmesi
 - Sanayi faaliyetlerinin denetlenmesi

¹¹² Bahreyni, *Teceddud, Ferateceddud ve Pes ez an der Şehrsazi*, s. 280.

¹¹³ Meadows, D., *Can Los Angeles Learn to Live with Limits*, Utne Readers 66 (November/December): 1994, s. 136-138.

¹¹⁴ Selman, P.



2. Kalkınmanın sağlıklı çemberi şunları kapsar:

- Bayındırlık projelerinin değerlendirilmesinde çevresel değerlendirmeden maksimum yararlanma

- Kalkınma politikalarının uyumu ve adaptasyonu

- Kapasiteler ve eşikler esasına göre çevre planlama tekniklerinden yararlanılması

- Yöneticiler ve karar alıcılar için doğru ve tam çevre bilgilerine ulaşılması

- Şehirlerde enerji, malzemeler ve ulaşım ile ilgili başarılı örneklerin tanıtılması

3. Yurttaşların şunlara teşvik edilip özendirilmesi:

- Şeffaf karar süreçleri

- Sübvansiyonlar için uygun politika tercihi

- Yurttaşlar arasında görüş birliğini ve iletişimi geliştirmek amacıyla kalkınma planlarının uygulanması

- Çevre sorunlarının çözümü ve uzlaşma için çaba göstermek¹¹⁵

Sürdürülebilirliğin yeni modellerinde değer ve ahlak boyutlarına dikkat edilmesi ciddi biçimde gündemdedir. Öyle ki kentin iskeleti ve toplumsal yapısı, toprağın ve doğal kaynakların kullanımı gibi bütün faaliyetlerde klasik kalkınma temelinde karar vermek yerine, yüksek insani değerlere ve ruhsal hijyenin ilke ve hedeflerine vurgu yapılmaktadır.¹¹⁶ Sürdürülebilir bir şehrin iskelet özellikleri topluluk duygusunun, yani mülkiyet, bağlılık ve daha büyük bir bütüne ait olma duygusunun üretilmesine yardımcı olur. Yaya alanları, kültür binaları, meydan, park ve halka açık mekanlar artık ruhsal hijyeni sağlamak için potansiyel güce sahiptir. Dolayısıyla “sürdürülebilirlik” kavramı, şehir planlamada bir görüş ve akım olarak, kent yaşamının niteliği üzerinde ve ruhsal hijyeni sağlamada etkili tüm faktörleri içeren yeni politikalar göstermede büyük umutlar bahsetmektedir. Bu yeni görüşü güçlendirmek ve onun uygulama alanlarını toplumdaki İslam kültürüyle uyumlu hale getirmek kent planlama mesleğinin ve ruhsal hijyen uzmanlığının görevidir.

¹¹⁵ Bahreyni, *Teceddud, Ferateceddud ve Pes ez an der Şehrsazi*, s. 282-283.

¹¹⁶ A.g.e., s. 302 ve 303.

Onuncu Bölüm

Öğrenim, Eğitim-Öğretim Kurumu ve Ruhsal Hijyen





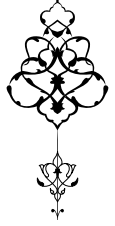
Öğrenim ve eğitim-öğretim kurumu çok eskiden beri ruh sağlığının belirleyici etkenlerinden ve asli temellerinden biri kabul edilmiştir. Fakat teknolojik gelişmeler ve yeni eğitim yöntemlerinin dünyada öğretim kurumlarını değiştirdiği son yıllarda, öğretim ile ruhsal hijyen arasındaki ilişki, pek çok tartışmanın odağında yer almıştır. Bu bölümde öğrenim, okul ve eğitim-öğretim kurumu ile ruhsal hijyen arasındaki ilişkinin çeşitli boyutlarını inceleyeceğiz.

1. Öğrenim ve Ruhsal Hijyen

Öğrenim, insanın, hayatın akışını biçimlendiren en önemli psikolojik süreçlerinden biridir. Öğrenimin rolü hayatın tüm sahnelerinde görülebilir. Öğrenim, yalnızca belli bir becerinin öğrenilmesine değil, bilakis duygusal gelişim, toplumsal iletişim ve hatta kişilik gelişimine de müdahale eder. Yaygın teorilerden birine göre davranışlar -normal ve anormal- öğrenim yoluyla edinilmektedir.¹

Öğrenimin hayattaki kapsamlı rolüne bakıldığında onun ruhsal hijyen üzerindeki etkisi de görülecektir. İnsanlar beşeri liyakatlerini daha ziyade öğrenim yoluyla elde ederler. Tam da uygun beslenme rejiminin bedenin doğal gelişimi için zorunlu olması gibi. Becerilerin öğrenimi ve yeni tecrübeler de psikolojik gelişim için önemlidir. Bu kısımda, klasik şartlanma, aktif şartlanma ve gözleme dayalı öğrenim olmak üzere üç tür öğrenimin ruhsal hijyenle ilişkisini ele alacağız.

¹ Rosenhan ve Seligman, *Asibşinasi-yi Revani*, c. 1, s. 161.



1.1. Klasik Şartlanma

Klasik şartlanma, öğrenme yöntemlerinden biridir. Klasik şartlanma, çocuğu, ruh sağlığında temel role sahip ve hayatın öncelikli değişimine ilişkin en iyi ödevleri öğrenmeye yeterli hale getirmektir.²

1950-1970 arasında öğrenme ve ruhsal hijyen konusunda araştırmalar başladıktan sonra onlarca inceleme, klasik şartlanma yoluyla öğrenmenin ruhsal hijyen üzerindeki etkisini kanıtladı. İlk araştırmalar; çocuklar, yetişkinler, ruh hastaları ve zihinsel geriliğin insanlarındaki davranışları araştırmaya konu edildi.

Bu araştırmalardan biri Watson'a aittir ve klasik koşullandırmanın ruhsal hijyen üzerindeki etkisini gayet güzel göstermektedir. Watson, meşhur bir deneyde klasik şartlanmadan yararlanarak korkuyu bir çocukta koşullandırdı ve şiddetli korku gibi anormal bir davranışın öğretilabileceğini ortaya koydu.³

Jones da öğrenilmiş şiddetli korkuların klasik şartlanma yoluyla ortadan kaldırılabileceğini gösterdi.⁴ Bu bulgular, ruhsal hijyende klasik şartlanma yoluyla öğrenmenin önemini ortaya koymaktadır. Ruhsal hijyeni yoğun biçimde etkisi altına alan ve muhtemelen klasik şartlanma yoluyla öğrenilen davranış bozukluklarından biri de ruhsal anoreksidir.⁵ Psikolojik anoreksi⁶ hayatı ciddi tehlikeye yüzyüze getiren bir bozukluktur ve normal kilonun azalması, kilolu olmaktan şiddetli korku, kendisiyle ilgili şekil değişikliğinin zihinsel yansıması, erkeklerde cinsel eğilimin yitirilmesi, kadınlarda âdet görmekten yoksunluk ile kendini gösterir.⁷ Günümüzde bütün kültürlerde sırim gibi olmak ve kilo alma kaygısı vurgulanmakta; zayıflık bir değer kabul edilmektedir. Öğrenme teorisine göre kilo almaktan ve görünümün değişmesinden duyulan

² Klein, Stephen, B., *Learning*, s. 27-29.

³ Sharf, Nazariyyehâ-yi Revandermani ve Müşavere, s. 263 ve 264.

⁴ Judith Todd, Arthur C. Bohart, *Usûl-i Revanşinasi-yi Balini ve Müşavere*, s. 346.

⁵ Genci, *Behdaşt-i Revani*, s. 246.

⁶ Anorixia nervosa

⁷ Lindsey, S. J. E.; Powell, J. E., *Teşhis ve Derman-i İhtilalhâ-yi Revani-yi Bozorgsalan der Revanşinasi-yi Balini*, s. 659 ve 660.

lan korku beraberinde onlar için ruhsal iştahsızlığı getirmektedir ve bu macera ölümle sonuçlanacak boyutta şiddetlenebilir.⁸

Wolpe karşılıklı koşullandırma teorisini ortaya atarak klasik şartlanma yoluyla öğrenme ile onun ruhsal hijyeni etkilemesi arasındaki ilişkiyi vurguladı. Karşılıklı koşullandırmayı kullanmanın ruhsal hijyende tamamen yeni bir yaklaşıma temel oluşturabileceğine ikna olmuştu. Wolpe, anksiyetenin öğrenilebileceğini açıkladı. Öğrenmenin ortaya çıktığı durum şuydu ki, “zamansal yakınlıkta belirli bir uyararla cevap çağrılmalı ve devamında bu uyarının o cevabı çağırabileceği belirginleşmelidir. Halbuki daha önce buna güç yetirilemiyordu.” Dolayısıyla bireyler, zil, köpek, insanlar, asansör ve bazı toplumsal konumlar gibi herhangi bir uyarılarla anksiyeteye cevap vermeyi öğrenebilirler.

Anksiyete, ruhsal patolojide, zaman içinde davranışın diğer boyutlarını da zaafa uğratan ve ikincil alametlerle son bulan ilk öğrenme güçlüğüdür. Eğer bu ikincil güçlükler daha fazla anksiyete ortaya çıkarırsa o zaman yeni öğrenme gerçekleşir ve daha karmaşık belirtilere varan kutsal bir döngü ortaya çıkar. Çünkü anksiyete koşullandırma yoluyla öğrenilmektedir. Karşılıklı koşullandırma yoluyla da azaltılabilir.

Wolpe hastalarına, kaslarda derinlemesine gevşeme sağlamalarını öğretiyordu. Daha sonra aşamalı olarak, korkutucu şeye dair birtakım tasavvurları kelimeler yardımıyla hastaların zihninde somutlaştırıyordu. Bunu yapmaktaki hedefi de sükunet halini, karşılıklı koşullandırma yoluyla anksiyete ve korku halinin yerine geçirmektir.⁹

1.2. Aktif Şartlanma

Powell'in klasik şartlanmanın ilkelerini keşfetmesiyle hemen hemen aynı zamanda Thorndike öğrenmenin niteliğine dair nesnel incelemesini başlattı. Deneylerinde, “etki yasası”¹⁰ adını verdiği aktif şartlanmanın en önemli ilkesini ortaya çıkardı. Bu tekniğin eskizini islah etti ve muhtelif alanlarda kullandı.¹¹

⁸ Sarason, *Revanşinasi-yi Merezi*, c. 2, s. 339-344.

⁹ Aynı yer.

¹⁰ Law of effect

¹¹ Rosenhan, *Asibşinasi-yi Revani*, s. 168.



Uyumsuz davranışların bir bölümü aktif şartlanma aracılığıyla öğrenilmektedir. Aktif şartlanma sırasında biçimlenen uyumsuz davranışlarla ilgili modeller artış gösterebilirler ve güçlendirilerek de korunabilirler. Mesela psikotrop maddeler kullanma bozuklukları, esas itibariyle aktif şartlanma temeline oturmakta ve olumlu takviye modellerinde yer almaktadır. Aktif koşullandırma ilkelerine göre normal veya anormal davranışların birçoğu öğrenilmiştir ve bireylerin ruhsal hijyeni üzerinde olumlu veya olumsuz etki bırakmaktadır.¹²

1.3. Gözleme Dayalı Öğrenme

Bandura gibi sosyal öğrenme teorisyenleri, insanın öğrenmelerinin ağırlıklı bölümünün taklit yoluyla olduğunu düşünmektedir. Etkin ve verimli yöntemler ilham eden kopyalamalar, birkaç kez başarısız deneyimler yaşamış ve o şartlarda verimsiz oldukları kanıtlanmış bireylerin verimli olmasını sağlayabilir ve kendine güvenini güçlendirebilir. Hatta kendine güvenleri oldukça yüksek olan kişiler bile, eğer modeller onlara işleri yaparken daha iyi ve daha uygun yollar öğretiyorsa ruhsal hijyenden de daha yüksek düzeyde yararlanacaklardır.¹³

Modelin gözlem yapanda bıraktığı genel olarak üç tür etki şöyledir:

1. Davranışı diğerlerinin davranışlarıyla koordine etme yoluyla yeni davranışsal modeller kazanmak.
2. Daha önce öğrenilmiş tepkiyi göstermekten kaçınmayı güçlendirmek veya zayıflatmak.
3. Uygun davranışlar konusunda şahsı bilgilendirme yoluyla özgün tepkileri kolaylaştırmak.

Çeşitli konumlarda gözlem yoluyla öğrenme süreci dikkat etme, ezberleme ve üretme süreçlerinde ortaya çıkar.¹⁴ Gözlem yoluyla öğrenmenin bu ikincil dört süreci ruhsal hijyen süreçleriyle tamamen irtibatlıdır. Kimlik edinme, sosyalleşme ve olumlu toplumsal davranışları

¹² Richard, P. ve diğerleri, *Asibşinasi-yi Revani*, c. 1, s. 217-219.

¹³ Bandura, A., *Self-Efficacy, the Exercise of Control*, s. 87.

¹⁴ Bandura, A., *Social Fountadion of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*.

öğrenme zemininde gerçekleştirilen araştırmalar, bu yaklaşımın temel ve esasını göstermektedir.

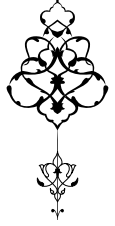
Sosyal beceriler kazanma: Okul yıllarında çocuklar, toplumun çok değerli bulduğu birtakım beceriler öğrenirler. Bu beceriler okuma ve yazma ile sınırlı değildir. Bilakis beden becerileri, sorumluluk alma yeterliliği, sosyalleşme, toplumsal tanıma ve duygusal tepkileri de kapsar. Başkalarının görüşünü anlama yeteneği gibi sosyal beceriler, muhtemelen başkalarıyla normal şekilde birarada olabilmeleri için çocuklara bu yeteneği vermesi bakımından ruhsal hijyende önem taşımaktadır. Philadelphia Ruh Sağlığı Merkezi'nde Myrna Shure ve Spivack, birçok sorunun, çocukların karşılaştığı davranışsal adaptasyonsuzlukla ilgili olduğunu gündeme getirdi. Bu, muhtemelen büyük ölçüde bireyler arasındaki meseleleri çözmede bilişsel beceri eksikliğinin sonucuydu. Yani saldırgan veya dürtüsel olan çocuklar, ya başkalarından çok korkmaktadırlar ya da başkalarını anlamaya, bireyler arası ilişkiler içinde olmaya ilişkin temel becerileri, edinememişlerdir.¹⁵ Ruhsal hijyenin gözlem yoluyla öğrenilen önemli sosyal becerilerinden biri de empati duygusu üretmesidir. Empati, başkalarının özel koşullarını hissetmek ve kendini onların yerine koymak anlamında kullanılır. Gözleme dayalı bir araştırmada 14 aylık ve 20 aylık 340 çocuk deneye tabi tutuldu. Sonuçlar, gözlem yoluyla öğrenilen empati ile ruhsal hijyen arasındaki ilişkinin olumlu olduğunu gösterdi.¹⁶ Çocuklar ve gençler üzerinde yapılmış başka araştırmalardan da empati ile ruhsal hijyen arasındaki ilişkiyi gösteren benzer sonuçlar elde edilmiştir.¹⁷

Ahlaki normlar eğitimi: Ruhsal hijyenin önemli boyutlarından biri, ahlak değerlerini kavramak ve davranışlarını bu değerlere uydurmaktır. Topluma dost davranış da diğer davranışlar gibi televizyon programlarını ve başkalarının davranışlarını izleme yoluyla öğrenilebilir. Ebeveynin dostça davranışı ve çocuklarına iyi muamelesi, onların topluma dost

¹⁵ Mason, *Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudekan*, s. 368.

¹⁶ Zahn, Waxler; C. Robinson, J. L. ve Emde R. N., *The Development of Empathy in Twins, Development Psychology*, 1992, c. 28, s. 1038-1047.

¹⁷ Moore, B. ve Underwood, B., *The Development of Prosocial Behaviour in S. S Brehm, S. M. Kassın ve S. X Gibbons (eds), Developmental Social Psychology*, New York: 1981, s. 72-95.



davranışı ve ahlaki üzerinde etkilidir. Başkalarına yardımcı olan ve ahlaki değerlere riayet eden ebeveynin, genellikle aynı özellikleri taşıyan çocukları olur.

Çocuklar nasıl büyütülürse davranışlarını düzenlerken içinde yaşadıkları toplumun beklentilerine uygun hale getirmede de o kadar yetenekli olurlar. Çocuklar ahlaki kriterler ve toplumsal değerleri kabul etmeyi, motivasyonlarını ahlaki ve toplumsal bakımdan kabul edilebilir yollardan tatmin etmeyi veya bastırmayı, daha önemli bir hedefe ulaşabilmek için geçici hazzı gözardı etmeyi, sosyal kurallara ve içinde yaşadıkları toplumun örfüne göre davranmayı öğrenirler. Bütün bunlar, bireyin gelişimine ve sağlığına yardımcı olur.

Cinsiyet modeli¹⁸ ve kimlik¹⁹: Tüm kültürler, kadın ve erkek davranışı için belli tarzlar tayin etmektedir. Her kültürde erkeklere has faaliyetler kümesi, kişilik özellikleri ve uygun iş ödevleri, buna karşılık kadınlara yakışan başka özellikler bütünü gösterilmektedir. Cinsiyet modelinden maksat, her toplumun kültürünün kadınlar veya erkekler için münasip gördüğü sözkonusu özellikler ve davranışlar kümesidir. Gözleme dayalı öğrenme, cinsiyet modelinde temel rolü oynar. Her ne kadar babalar ve anneler çocuklar için cinsiyet modelinin asli kaynakları sayılsa da kızkardeşler, erkek kardeşler, oyun arkadaşları, çocuk kitapları ve televizyon programları da cinsiyetin formel rollerinin gelişmesinde temel role sahiptir.²⁰ Ruhsal hijyenin önemli sorunlarından biri de, “ben kimim?”, “nereye gidiyorum?” sorusuna pratik cevap bulmaktır. Bireysel kimlik duygusuna ulaşmak da büyük ölçüde bilişsel öğrenme ve becerilere bağlıdır. Esas itibarıyla ergenlik çağındakilerde şahsi kimliği hissetme, çocukluk döneminin çeşitli kopyalamaları temelinde biçimlenir. Bireysel kimlik duygusunun güçlü olduğu ergenler ve yetişkinlerde ruhsal hijyenden üst düzeydedir.

Kimlik kazanma sorunları: Gözlem yoluyla öğrenmenin ruhsal hijyende daima olumlu bir etken olarak rol üstlendiğini düşünmemek gerekir. Bilakis bazı durumlarda öğrenme ruhsal hijyende olumsuz rol de

¹⁸ Sex typing

¹⁹ Identity

²⁰ Atkinson ve diğerleri, *Zemine-i Revanşınası*, s. 125 ve 126.

oynayabilir. Öğrenmenin ruhsal hijyen üzerindeki olumsuz etkilerinden biri kimlik kazanma sorunlarıdır. Erikson, kimliğin iki şekilde sapabileceğini hatırlattı: Olgunlaşmadan istikrar kazanması veya bireyin sağlıklı kopyalama sonucunda sapkın kimliği seçmesi. Erken kimlik kazanma, bireyin kendisiyle ilgili tasavvurunun erken istikrar bulması demektir. Bu istikrar, şahsın kendisiyle ilgili tasavvurunda sahip olduğu diğer imkan ve yetenekleri de etkiler. Kimlikleri vaktinden önce istikrar kazanan ergenlerde başkalarının onları onaylaması büyük önem taşımaktadır. Özsaygıları ağırlıklı olarak başkalarının teyidine bağlıdır ve kendine güvenleri olabildiğince azdır. Anksiyetiktirler ve düşünceleri şekilci ve yüzeyseldir. Başkalarıyla çok az yakın ilişki kurabilirler.

Diğer insan grubu, içinde yaşadıkları toplumun değerlerine aykırı bir kimlik seçmiş olabilir. Yabancı modelleri kopyalamaları sonucunda sapkın bir kimlik seçmiş olan bireylerin kendilerine saygısı düşüktür ve ahlaki çıkarımları olgunlaşmamıştır. Hayatlarının sorumluluğunu omuzlamakta güçlük çekerler. Dürtüseldirler ve düzensiz fikirleri vardır.²¹

2. Eğitimin Çeşitli Kesitlerinde Ruhsal Hijyen

Çoğu insan ömrünü okulda ve üniversitede geçirdiğinden okulun ve eğitim öğretim kurumunun ruhsal hijyen üzerindeki etkilerini incelemek önemli ve stratejik bir mevzudur. Eğitim öğretim kurumu çeşitli kesitlerde (okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite) ruhsal hijyen etkilemektedir. Okulda ruhsal hijyen konusunu ele almadan önce konunun tarihsel görünümünü aydınlatmak gerekir. Ruhsal hijyenin okulda ne zaman dikkate alındığı üzerine bazı tartışmalar sözkonusudur. Ama yazarlar, “okul psikologları”nın²², eğitim öğretim kurumlarının ruhsal hijyen üzerindeki etkilerini vurgulayan ilk ruhsal hijyen uzmanları olduklarında hemfikirler. Okul psikologları, öğrencilerin akıl, duygu ve sosyal gelişimini arttırmak için rehberlik öğretmenleri ve diğerleriyle birlikte çalışmaya koyulurlar. Bu hedefe ulaşmak için öğrenme ortamını planlamada yardımcı olabilirler. Mesela kendine özgü sosyal, duygusal

²¹ Mason, *Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudek*, s. 583.

²² School psychologists



ve akli ihtiyaçları olan çocukların gelişimine yardım edecek programları tedarik edebilirler.²³

Okul psikologluğu branşı Lightner Witmer'in çalışmalarıyla başladı. Witmer, öğrencilerin okuldaki ruhsal hijyenine ve zihinsel gerilik sorununu çözmeye büyük ilgi duyuyordu. Okulun çocukların ruhsal hijyeni üzerinde bıraktığı etkiler hakkındaki mantığından bahsederken birtakım analizler ve çözümlemelerle yaptı ve eğitim öğretim kurumu ile öğrencilerin ruhsal hijyeni arasındaki ilişkinin bir tür sebep-sonuç ilişkisi olduğunu keşfetti.

Witmer'in çalışmasından az sonra Chicago eğitim kadrosu okuldaki çocukların bedensel ve ruhsal durumuyla ilgili bir rapor hazırladı. Sonuçlar, öğrenme güçlüğü çeken ve duygusal sorunları olan çocuklara psikolojik hizmetler vermek için bir merkez kurulmasına olan ihtiyacı ortaya koymaktaydı. 1899 yılında Smedley²⁴ Çocuk Araştırma Merkezi'nin başkanlığına getirildi. 1902'de Smedley'nin çalışması, Merkez'in başkanlığını 1935'e kadar üstlenen McMillan²⁵ tarafından takip edildi.²⁶

Bu süre boyunca araştırmalar nispeten dikkat çekici biçimde çocukların ruhsal hijyeni ve eğitim öğretim alanında gerçekleşti. 1920'lerin sonlarına doğru, psikometriyi ve psikolojik hizmetleri geniş bir ölçütte ve ilkökul, ortaokul düzeylerinde uygulamak üzere çok sayıda merkez kuruldu. Bu trend 1940'lara kadar hiç bilinmeden kaldı. İlk örgütlü gelişme 1947 yılında ortaya çıktı. Bu ilerleme, Amerika Psikoloji Derneği'nde "bölüm 16" veya okul psikologları bölümünün kurulmasıydı.

Okul Psikologları Derneği dört hedefte hizmet vermek üzere şekillendi:

- a) Okul psikolojisinin nüfuzunu arttırma
- b) Bu mesleğin kriterlerini geliştirme
- c) Eğitim öğretim kurumunun daha verimli olabilmesi için gerekli şartların aşılmasına yardım

²³ Phares, Revanşınası-yi Balini Mefahim-i Reveşhâ ve Hırfe, s. 24.

²⁴ W. Smedley

²⁵ Daniel McMillan

²⁶ Burgan, Revanşınası-yi Medrese der Camia-i Muasır, s. 30.

d) Çocukların ve ergenlerin ruhsal hijyenine ve eğitime ilgi duymalarına hizmet.²⁷

Okul psikolojisi, okulların gelişip kalkınması için uygun zemini hazırlar; okul psikologları ve eğitim bilimlerinin diğer uzmanları tarafından ruhsal hijyen hizmetlerinin verilmesiyle ilgili kılavuzluğu eğitimin çeşitli kesitlerinde araştırıp inceleyebilir.

2.1. Okul Öncesi Devrede Ruhsal Hijyen

Günümüzde okul öncesi eğitim ve öğretim başka hiçbir zamanla kıyaslanmayacak kadar zorunlu ve önemli hale gelmiştir. Okul öncesindeki çeşitli seviyelerde (bakım merkezleri, yuva, anaokulu) çocuklarla çalışmak da net ve uygulamalı inceleme, gözlem ve idareye ihtiyaç duyurmaktadır. Bu seviyelerde çocukların ruhsal hijyenine dikkat edilmesi, bir tür onların yetişkinlikteki ruh sağlıklarına yatırım yapmak gibidir. Okul öncesi merkezleri yönetenlerin omuzlarında bir misyon da vardır ve bu nedenle çocukluğun ilk dönemlerindeki eğitim için uygun ve benimsebilir yol ve stratejileri kullanmalıdırlar. Bu durum, okul psikolojisi hizmetlerini tanımlarken şöyle ifade edilmiştir: "... okul öncesi eğitim döneminden okula kadar ruhsal hijyeni destekleme ve güçlendirme amacıyla ve öğrenmeyi kolaylaştırmak üzere muhtelif eğitim pozisyonlarıyla ilgilenen başvuru sahiplerine verilen hizmetler."²⁸

Gerçi burada 'okul öncesi' kavramı yeterince açık değildir ama en azından bu kavram, bizim bahsimizde çocukların yuva, bakım evi ve hazırlık dönemlerindeki deneyimlerine işaret etmektedir. Çocuk psikologları, genellikle çocukluk, çocukluğun ilk devresi ve çocukluk hayatının sonraki dönemleri arasında fark gözetmekte ve çocuğun ruhsal hijyeninden bahsederken bu kategorileri sözkonusu etmektedirler. Kategorize edilmiş bu dönemlerin her biri, çeşitli ülkelerin merkezlerinde farklı adlarla anılmaktadır. Mesela bakım merkezleri²⁹, anaokulu³⁰, çocuk evi

²⁷ A.g.e., s. 36.

²⁸ Amerika Psikoloji Derneği, 1981, s. 672.

²⁹ Day care centers

³⁰ Nursery schools



ve hazırlık devresi³¹. İran'da, Kamu Sağlığı Örgütü ve Eğitim Öğretim Müdürlüğü bünyesinde gerçekleştirilen bu yaş devresindeki çocukların eğitimi şu şekilde tarif edilmiştir: “Çocuk yuvaları, üç yaştan beş yaş sonuna kadar sağlıklı çocukların koruma, bakım ve okul öncesi eğitim öğretimi için kurulup yönetilen merkezlere bağlıdır.”

Bu tarife göre beş yaşındaki çocuklar Eğitim Öğretim Müdürlüğü bünyesine dahildir ve hazırlık devresinde bir yıl eğitim görürler. Okul öncesi dönemdeki çocukların hayatın önemli ve hassas aşamalarını kişilik, toplumsallık ve ahlaki bakımlardan geride bıraktığı gözönünde bulundurulursa bu dönemdeki ruhsal hijyenleri çok önemlidir.

Çocuk Yuvası ve Ruhsal Hijyen

Çocukların çoğu üç veya dört yaşından itibaren çocuk yuvasına gider. İran'da çocuk yuvası sosyal hedefle çalışmaya başladı. Çocuklar yuvaya, diğer çocuklarla iletişim kurması, ilginç ve yaratıcı oyunlar oynaması ve yetişkinlerle bağ kurması için gönderiliyordu. Ama son yıllarda pek çok çocuk yuvası, temel talim ve terbiye olarak konu ettiğimiz eğitim becerilerinin geliştirilmesi ve dini öğretilerin eğitimi üzerinde durmaya başladı. Bununla birlikte çocuk yuvaları ve hazırlık okulları birçok bakımdan ilkokuldan farklılık arzeder. Çocukların çocuk yuvasına gittiği yaş, ruhsal hijyenleri üzerinde etki bırakır. Bazı araştırmalar, çocuk yuvasına bir yıl önce başlamış çocuklardaki olumsuz etkilerden bahsetmektedir.³² Çocuk yuvasına çok erken verilen çocuklar, muhtemeldir ki okul öncesi dönemde ve okulun ilk yıllarında saldırgan, söz dinlemez ve izole davranışlar gösterecektir.³³ Çocuk yuvasının bu yaşta olumlu etkileri olduğuna dair bulgular vardır.³⁴ Egeland ve Hiester, bir araştırmada çocuk yuva-

³¹ Kindergarten ve readiness

³² Barglow, P., B. E. Vaigan ve N. Molitor (1987), *Effects of Maternal Absence due to Employment on the Quality of Infant Mother Attachment in a Low-Risk Sample*, Child Development, c. 58, s. 945-955.

³³ Volling, B. L. ve L. V., Feagans (1995), *Infant Day Care and Children's Social Competence, Infant Behaviour and Development*, c. 18, s. 177-188.

³⁴ Andersson, B. E., “Effects of Day Care on Cognitive and Socioemotional Competence of Thirteen-year-old Swedish Schoolchildren”, *Developmental Psychology*, 1992, c. 63, s. 20-36.

sında sosyal katılım ve kendine saygı bakımından iyi bakımın çocuklar üzerinde olumlu etkiler bıraktığı sonucuna varmışlardır.³⁵

Şimdiki araştırmalar, çocuk yuvasındaki çocuklara bakımın onların ruhsal hijyeni üzerindeki etkileri çerçevesini aşmıştır ve artık şu soruyu sormaktadırlar: Çocuk yuvalarının hangi şartlarda çocukların ruhsal hijyeni üzerinde olumlu etkisi vardır? Görüşüne bakılırsa çocuk yuvalarının uygun şartları, ileri yaşlarda adaptasyon ve eğitimde ilerleme ile içiçe geçmiş normal gelişim için en önemli değişkendir. Bermuda’da gerçekleştirilmiş bir çalışmada, çocuk yuvasının özellikleri ile duygusal adaptasyon arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bakım nitelikleri hayli yüksek bir çocuk yuvasında bulunmak, çocukların okul döneminde ruh sağlığından daha fazla yararlanmasını sağlamaktadır.³⁶ Elbette ki birçok araştırmada başka faydalara da değinilmiştir.

Yapılan incelemelerde, okul öncesinde yüksek nitelikli yuvalara gitmiş çocukların zekası ile linguistik yetenekleri arasındaki ilişkiyi tespit ettiler.³⁷

Özetlersek, denebilir ki günümüze kadarki araştırmalar, nitelikli çocuk yuvalarının çocuklar için yararlı, hatta bazı durumlarda zorunlu olduğunu göstermektedir. Programların niteliği de okul öncesi çocukların ruhsal hijyeninde çok önemlidir. Kur’an okuma eğitimi, öykü formunda dini kıssalar ve bazı ahlaki mevzuların öğretimi ve yararlı oyunlar oynanması, yuvaya giden çocuklarda sosyal gelişimi ve akıl gelişimini arttırabilir ve ruh sağlıklarını olumlu etkileyebilir.

Hazırlık Devresi ve Ruhsal Hijyen

Okul öncesi eğitimi, bir başka açıdan çocukların ruhsal hijyeniyle ilgili olarak da hesaba katmak gerekir. Srilanka, Mozambik, İngiltere gibi çeşitli ülkelerde okul öncesi eğitim mecburidir. Birçok ülkede ilköğretim beş yaşında başlamaktadır. Son yıllarda İran’da da okul öncesi eğitimi

³⁵ Egeland, B. ve M. Hiester, “The Long-term Consequences of Infant Day Care and Mother-Infant Attachment”, *Child Development*, 1995, c. 66, s. 474-485.

³⁶ Field, T., “Quality Infant Day Care and Grade School Behaviour and Performance”, *Child Development*, 1991, c. 62, s. 863-870.

³⁷ Kaplan, *Sefer-i Pormacera-yi Kudek Revanşınası-yi Rüşd*, s. 446.



tekrar tanımlamak için, “hazırlık devresi” kavramıyla ifade edilen “sınıf öncesi eğitim”e eğilimli istikrarlı bir hareket başlamıştır. Hazırlık devresinin hedefi çocukları ilköğretim dönemine hazırlamaktır. Hazırlık devresinin, çocuğun kişiliğinin gelişmesi ve mükemmelleşmesinde ve ruh sağlığı üzerinde yoğun ve inkar edilemez etkisi vardır. Bu etkilerin bir kısmı, bu devredeki programların türü ve içeriğine bağlıdır. Çünkü hazırlık devresi, daha ziyade çocukların bakımı ve korunmasına işaret eden yaygın ve geleneksel anlamıyla çocuk yuvasından farklıdır.

Günümüzde, başta hazırlık devresi olmak üzere okul öncesi eğitim merkezlerinin programları geçmiştekinden hayli farklılaşmıştır. Eskiden okul öncesi merkezler hareketinin temeli oyundu. Ama hâlihazırda bu merkezler çoğunlukla eğitim becerileri, dini kıssaların öğretilmesi, çocukları Kur’an’ı ezberlemeye ilgili hale getirme, abdest, namaz ve oyuncağı eğitimi üzerinde durmaktadır. Bu değişiklikler çok umut vericidir ve çocukların ruhsal hijyenini olumlu etkileyebilir. Buna ilaveten bugün çocuk yuvalarında ve çocuk bakımevlerinde, tehlikeye maruz kalan çocukları belirlemek de yaygınlaşmıştır. Öğrencilerin ruhsal hijyen sorunlarına tanı koymak için testler oluşturulmuştur. Öğrenciler, tanıdıktan sonra tam bir muayene için veya bir danışma programına yerleştirmek üzere ilgili yetkililere yönlendirilmektedirler.

Veliler ve bakıcılar da artık okul öncesi merkezlerinin ve hazırlık devresine katılmanın çocuklarının ruh sağlığı ve eğitim alanındaki gelişmesinde önemli rol oynadığı konusunda daha iyi bir anlayışa sahiptir. Fakat okul öncesi merkezlerinde öğretime ve hazırlık devresinde tahsilin gelişmesine gösterilen çok büyük ilgiye, bilişsel ve vaktinden önce öğretime aşırı vurgunun gerçek tehlikesi bulunduğunu bilmek gerekir.

Okul Öncesi Çocuklarının Ruhsal Hijyeninde Etkili Üç Faktör

Rehberlik öğretmenlerinin muamele ve iletişim niteliği: Okul öncesi eğitim merkezi yetkilileri çocukların ruhsal hijyeninde önemli rol oynarlar. Bu alandaki en açık sebep, çocukların bu yeni ve yabancı çevreye adım attıklarında yeni çocuklarla, yeni oyun alanlarıyla, farklı ve çeşitli oyuncaklarla, yabancı büyüklerle, beraberinde anksiyeteyi de getirebilecek başka değişik deneyimlerle karşılaşmalarıdır. Bu koşullarda çocuklar,

tecrübeli ve güvenilir eğitimci aracılığıyla bu değişikliklere ve yeni çevreye aşina olabilir.

Dewey, muhtemelen Amerika’da okul öncesi testinin ilk okulları olan uygulama için rehberlik öğretmenlerinin eğitilmesinde dikkat çekici değişiklikler getirdi. Dewey, rehberlik öğretmenlerini, çocuklarda olumlu ben idraki ve aktif araştırma psikolojisini motive edecek biçimde eğitmek gerektiğini vurguladı.³⁸

Psikologlar yıllardır okul öncesi dönemde ben idrakinin oluşturulmasını ve rehberlik öğretmenlerinin bu alandaki rolünü vurgulamakta, okul öncesi kurumlara giden ve becerileri gayet iyi öğrencilerin kendileriyle ilgili olumlu algıya sahip olduklarına ve bu tür ilk deneyimlerin ruhsal hijyen üzerinde doğrudan etkisi bulunduğuna inanmaktadır.³⁹ Okul öncesi merkezlerdeki çocuğa, ondaki ben algısının gelecekte de yerinde kalabilmesi için kendisini özgür birey hissedecek biçimde muamele etmek gerekmektedir.

Eğer rehberlik öğretmenleri yönetim ve kontrolde zorunluluk ve dayatma yollarını kullanırsa, çocuk, “kendisi”nin başkalarının egemenliğinde ve kontrolü altında olduğunu hisseder, bu da bilinçsizliğe dayalı ben idrakinin temelini atar. Gelecekte de başkaları onun adına karar alacaktır.

Erikson’un teorisine göre çocuklar 1-3 yaşlarında işleri kendi başına yapma, canının istediği yere gitme, dilediğini yeme, ihtiyaç duyduğu şeyi elde etme ve başkalarını etkisi altına alma eğiliminde bağımsızlığa temayül gösterirler.⁴⁰ Çocuk yuvasındaki rehberlik öğretmenleri bu davranışı teşvik eder “kendini yönetme”⁴¹ için gerekli fırsatları hazırlarlarsa çocuklarda, ruhsal hijyenlerinde dikkate değer rolü olacak bir tür bağımsızlık ve özerklik duygusu yeşermiş olacaktır.

Alışkanlığa dayalı ahlakı oluşturmak ve desteklemek: Alışkanlığa dayalı ahlak, okul öncesi devrede tek mümkün ve benimsenen ahlakur.⁴² Piaget’a göre çocuklar bu yaşta “pre-konvansiyon ahlak”a sahiptir.

³⁸ Hart, *Amużeş ve Pervereş der Kudekistan*, s. 46.

³⁹ Durkin, K., *Developmental Social Psychology*.

⁴⁰ Schultz, *Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet*, s. 329.

⁴¹ Self-direction

⁴² Dubois, *Merahil-i Terbiyyet*, s. 103.



Dolayısıyla çocuk, sözleşmeler esasına göre davranacak durumda değildir ve ondan, bir tavsiye ile veya çıkarımla kabul ettiği davranışta istikrarlı olması beklenemez. Bilakis bir davranışı aşamalı olarak gerçekleştirebilmesi için teşvik ve destek yolundan yararlanmak gerekir. Çünkü alışkanlık tekrar sonucunda ortaya çıkar. Bu nedenle çocuğun davranışına çeki düzen vermek ve ruhsal hijyenin bileşenlerinden sayılan sorumluluk, empati, işbirliği gibi beğenilen ve topluma dost davranışlar oluşturmak işte bu özelliğin yardımıyla hayata geçebilecektir. Hal böyle olunca çocuk yuvalarında doğru alışkanlığın kazandırılmasına dikkat edilmeli ve gelecekte çocuğun ruh sağlığı için sorun yaratabilecek davranışı daha başta önleme konusunda hassas olmalıyız.

Çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanması: Çocuk yuvalarında duygusal ihtiyaçlara ve onun bireylerin ruhsal hijyenindeki merkezi rolüne ilgi gösterilmesinin çok önemli yeri vardır. Ruhsal patoloji kitaplarına hızlı bir bakışla ruh hastalarının çoğunun çocuklukta duygusal mahrumiyetler yaşadığı rahatlıkla görülebilir. Aynı şekilde araştırmalar, büyük bakım merkezlerine giden ve sonuç itibarıyla de başkalarına sevgilerini açıklamak ve başkalarının sevgisine muhatap olmak için doğal fırsatlardan mahrum kalan çocukların pek çok ruhsal bozukluğa maruz kaldığını ve anormal karakter sergilediğini göstermektedir.⁴³

Okul Öncesi Devrede Çocuğun Ruhsal Hijyeni ve Oyun

Bu devrede oyun çocukların çoğu vaktini alır. Çocuk yuvaları asli ve temel bir faaliyet olarak oyun üzerinde dururlar. Çocuklar oyun sırasında diğerlerinin görüşlerini tanır. Piaget açısından çocuk yuvalarında oyunun hedefi araştırma, bağımsızlık, kendine güven duygusunu güçlendirmek ve işbirliğini öğrenmektir. Dolayısıyla çocuklar birlikte oynamayı öğrenecekleri oyun atmosferine muhtaçtırlar. Oyun, bu devrede çocuğun en önemli faaliyetlerini oluşturur ve onun ruhsal gelişim ve sağlığında etkili bir faktör kabul edilir. Çocuk yuvasında uygulanan yararlı oyunlardan bazıları suyla oyun, kumla oyun, inşaat ve resim oyunu, renkle oyun, birlikte faaliyet ve eğlencedir.

⁴³ Aynı yer.

Piagetci çocuk yuvalarında resmi talimatlar yoktur. Bilakis rehberlik öğretmenleri kılavuz rolü oynar ve aktif katılımı birtakım şeyleri keşfetmeleri için çocuklara yardım eder.⁴⁴

2.2. Okul Döneminde Ruhsal Hijyen

Okul, bireylerin ruhsal hijyeninde aileden sonra en önemli etkidir. Okul, eğitimin çeşitli safhalarında öğrencileri hayatın değişik meseleleriyle, ahlak ve maneviyatla tanıştırabilir; ruhsal hijyenin oluşturulması ve güçlendirilmesinde etkili rol oynar. Okul, tercih ettiği kurallar, kanunlar ve politikalarla adalet, ahlak ve toplumsal eşitlik zemininde hayli geniş bir değerler sistemi örneği ortaya koymaktadır. Buna ilaveten okulda mevcut öğelerin tamamı ve bunların arasındaki ilişkilerin her biri öğrencilerin ruhsal hijyeninde etkili olur.

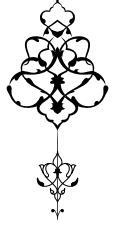
Hayatın yedinci yılının başlamasıyla çocuğun toplumsal ilerlemelerinin yeni bir devresine girilmektedir. Bu aşamada çocuk okula giderek resmi eğitim ve öğretimin değer sisteminin çatısı altına girer. Okul devresini (7-12 yaş) tecrübe etmek o kadar önemlidir ki bu döneme okul yılları denmektedir.

Çeşitli nedenlerle çocukların doğal eğitimine gerektiği ölçüde yoğunlaşamayan aileler için ilkökul eğitimi, çocukların önceki uygunsuz durumundan kaynaklanan eksiklik ve yoksunlukları telafi ederek toplumsal gelişim ve ruhsal hijyenin arzulanan seviyesine ulaşmayı sağlayan en uygun fırsattır.

Çocuklar okul döneminde 7-12 yaşlarını geçirdiklerinden ve ruhsal, toplumsal, bilişsel ve ahlaki gelişimde önemli bir değişimin eşliğinde bulunduklarından bu devreye has hedefler söz konusu olmaktadır. Bunları şu şekilde özetleyebiliriz:

1. Öğrencilerin bedensel güçlerinin eğitimi.
2. Okuma, hesaplama, dinleme ve yazma alanlarında temel becerilerin üretilmesi, ama aynı zamanda çocuklara toplumsal davranışların öğretilmesi.

⁴⁴ Kaplan, *Revanşinasi-yi Rüşd*, s. 522.



3. Yeteneklerin eğitimi ve öğrencilerin yaratıcılığını geliştirmeye yardım.
4. Teknik ve medikal standartların, güvenlik noktalarının öğretilmesi.
5. Sakınma becerilerinin ve tatmini erteleme öğretimi.⁴⁵
6. Ahlaki faziletleri (sevgi duyma, sorumluluk alma, kendine güven, kendine saygı vs.) geliştirmek için uygun ortamın oluşturulması.⁴⁶
7. Dini malumatın eğitimi.

Okul dönemine özgü bir diğer mevzu da çocukların dini eğitimidir. Okulun ilk yıllarında öğrenciler dini kavramlara ve bunlarla ilgili meselelere ilişkin doğru kavrayışa sahip değildir. Bu sebeple bazen zihinlerinde, eğer doğru cevaplanmazsa gelecekte karmaşa yaratabilecek ve sorunlar doğurabilecek birtakım sorular ortaya çıkabilir.

Ahlak ve dini maârifin eğitimi çocukların ruhsal hijyeninde çok önemlidir. Psikologlar, eğitim öğretim çalışanlarının ders programlarında dini eğitime büyük ilgi göstermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Goldman⁴⁷ çocuklarda dini düşüncenin gelişimi üzerine kapsamlı araştırmalar başlattı. Çocukluktan Bülüğa kadar Dini Düşünce⁴⁸ ve Dine Hazırlık⁴⁹ kitaplarındaki bulgular öğretmenlere dini düşüncenin gelişim sürecini izah etmeyi ve ruhsal hijyendeki sonuçlarını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Dini eğitim programlarının müfredata alınabilmesi için çeşitli boyutlarının açıklanması ve bu boyutlardan hangisinin çocuk gelişimine daha uygun olduğunun, eğitim programlarına dahil edilebilecek biçimde somutlaştırılması gerekmektedir.

Dini Malumatın Boyutları ve Programlarda Ona Odaklanmanın Zarureti

Bu alanda gerçekleşen kategorilendirmelerden birine göre dinin beş boyutu olduğu düşünülebilir:

⁴⁵ Workman, E., Katz, *Amuzeş-i Hodkontroli-yi Reftar be Danişâmuzaan*.

⁴⁶ El-Keylani, *Edebu'l-Etfal fı Dui'l-İslam*, s. 107-114.

⁴⁷ Goldman R.

⁴⁸ *Religious Thinking from Childhood to Adolescence*.

⁴⁹ *Readiness for Religion*.

1) İtikat, 2) Kıssa, 3) Ahlak, 4) İbadetler ve uygulama hükümleri, 5) Toplumsal hayat.⁵⁰

Okulların din eğitimi programında İslam'ın düşünce, eğitim ve toplumsal hayat yönlerinin tamamına ahenk ve tutarlılık içinde önem verilmesidir. Öğrencilere dini eğitim uygulamasında da onların fikir, akide, amel ve ahlak boyutlarının tamamının kemal ve iyileşme yönünde ilerlemesi gerektiğini, yani mesela Allah'a imanları güçleniyorsa Allah'ın halkına sevginin de motive olması, namaz ve abdeste aşına olunuyorsa başkalarının hukukuna riayet, dostça muamele ve işbirliğinin de mizaca dönüşmesi lazım geldiğini unutmamak gerekir. Bu ilkeye uyulması dini eğitimin etkili, yararlı ve sürekli olmasını; ruhsal hijyen üzerinde kalıcı etkiler bırakmasını sağlayacaktır.⁵¹

2.3. Ergenlik Döneminde Ruhsal Hijyen

Lise dönemi öğrencide çatışan duyguların ortaya çıktığı devre olarak kabul edilebilir. Yezd vilayetinde öğrenciler üzerinde yapılmış araştırmalardan birine göre lise dönemi, eğitim hayatının en mutlu ama aynı zamanda da en berbat günleridir.⁵² Bu dönemde öğrenci, çocukluk devresinden çıkıp yetişkinliğe geçerken bedensel, bilişsel ve duygusal kapsamlı değişikliklerle yüzyüze gelir. Bu değişimlerin hepsine birden adaptasyon için ergenin, sorunları çözerek ve gelecek için plan yaparak çaba gösterebilmesi için özel davranışsal ve bilişsel kılavuzluğa ihtiyacı vardır. Öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde dikkat çekici etkileri olan lise devresiyle ilgili en güzel meseleler arasında meslek ve eğitim branşı seçimi yer almaktadır.

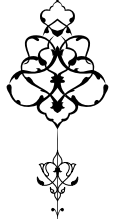
a) Eğitim Branşı Tercihi ve Ruhsal Hijyen

Eğitim branşı seçimi lise devresinin en önemli ödevlerinden biridir. Kimisi bir plan ve düşüncesi olmaksızın, sadece aile üyelerinin, akrabalarının veya dostlarının etkisi altında ilgileri ve bireysel özellikleriyle

⁵⁰ Bahoner, *Amużeş-i Mefahim-i Dini hemgam ba Revanşinasi-yi Rüşd*, s. 149.

⁵¹ A.g.e., s. 152-154.

⁵² *Faslname-i Talim ve Terbiyyet*, sayı 55 ve 56, s. 61-76.



uyuşmayan bir dalı seçer. Kimisi de branş seçiminde kararsız ve şaşkıncıdır. Eğitim ve Öğretim Bakanlığı tarafından yapılan araştırma, çoğu öğrencinin uygun branş seçiminde aklı başında hareket etmediğini göstermektedir. Eğitim branşı seçmede erkek çocukları daha çok babalarıyla, kız çocukları ise anneleriyle istişare etmektedir. Öğrencilerin yüzde otuzu eğitim dalını birileriyle istişare etmeksizin seçmektedir. Yüzde yetmişi ise sırasıyla baba ve anne, erkek ve kız kardeş, dostları, aile üyeleri ve yakınlarıyla istişare etmektedir. Bu bireylerin hiçbirinin öğrencinin yetenek ve ilgilerini yeterince bilmediği dikkate alınırsa onun bireysel özelliklerine, yeteneklerine ve ilgilerine uygun olmayan bir branş önermeleri mümkündür.⁵³ Böyle durumlarda belki de okullarda bir eğitim danışmanı ve bu işe gönül vermiş tecrübeli bir eğitim rehberinin, bu dönemdeki öğrencilerin tahsilde ilerlemesi, ruhsal hijyeninin korunması ve desteklenmesinde etkili yardımı dokunabilir. Dolayısıyla üniversite öncesi dönemde, özellikle orta öğretimde önemli mevzu, eğitime devam etme veya lise eğitiminden sonra bir meslek seçmek için yapılacak planlamadır. Bu durumda danışman, çeşitli meslekler konusunda, üniversite ve yükseköğretim kurumlarının eğitim branşları alanında ve buralara girişin kuralları ve koşulları üzerine kapsamlı ve net bilgileri öğrencilerin önüne koymalı; üniversiteye mi gidecekleri, yoksa lise eğitiminden sonra meslek ve iş alanı mı seçecekleri konusunda en uygun kararı almada onlara rehberlik etmelidirler.

Unutmamak gerekir ki üniversite tahsili, bir yer edinmek ve sosyal sima olmak açısından toplumumuzda büyük önem taşımaktadır. Fakat öğrenci üniversiteye gitme kararını vermeden önce bu konudaki duygusal, psikolojik ve sosyal özelliklerini, koşullarını ve yeterliliğini ölçüp biçmelidir. Çünkü yükseköğretim için planlama eğer bireyin yeteneğiyle uyumazsa onun ruhsal hijyeninde olumsuz etkileri olacaktır.

Danışman, bilişsel yetenekler ve zihinsel açıdan genel olarak üniversite tahsili yapamayacak veya mesela tıp gibi özel bir branşta eğitim göremeyecek durumda olan öğrencilere imkânlarının ve bilişsel yeteneklerinin kısıtlılığını ikaz etmelidir. Bunun aksine zihinsel bakımdan ve eğitim temeli açıdan tahsiline devam etme yeteneğine sahip, fakat çeşitli

⁵³ Ahmedî, *Revanşınası-yi Novcevanan ve Cevanan*, s. 79 ve 80.

sebeplerle lise eğitiminden sonra sıradan işlerle meşgul olan öğrenciler de vardır. Bu tür öğrencileri bireysel imkânları ve yetenekleri ölçüsünce üniversite eğitimine ve ilgi duydukları branşa yönlendirmek gerekmektedir. Çünkü uygun eğitim dalını seçmek için planlamanın öğrencilerin ruhsal hijyeninde özel bir önemi vardır.

b) Meslek Seçimi ve Ruhsal Hijyen

Meslek seçimi ve bunu motive eden etkin faktörler, insanın en karmaşık davranışlarından biridir ve yaygın olarak yirminci yüzyılın başlarından itibaren insanların dikkatini çekmiş ve ruhsal hijyen tartışmasıyla irtibatlandırılmıştır. Uygun meslek seçimi ile ruhsal hijyen arasındaki ilişkiyi açıklayan çok sayıda bulgu vardır.⁵⁴

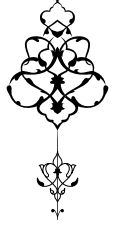
Öğrencilerin, onları çalışma dünyası için hazırlayarak okuldan çalışma ortamına geçişi kolaylaştırmak için eğitim programlarında becerileri ve liyakati geliştirme, çeşitli mesleklerle tanıştırma işine daha fazla ilgi gösterilmelidir. Bu, öğrencilerin iş piyasasında bulunmak için uygun kabiliyet edinmelerini ve sükûnet içinde gelecekteki mecrayı katetmelerini sağlayacaktır. Dolayısıyla eğitim sisteminin rolü yalnızca gençlerin tahsil süreciyle özetlenemez. Bilakis mesleki geleceğini güvence altına almaya da dönüktür. Öğrencilerin ortaokul devresinden liseye ve yükseköğretime geçiş sırasında doğru yönlendirilmesi; hem bireylerin ihtiyaçları, ilgileri ve yeteneklerini gözönünde bulunduran, hem de toplumsal ve ekonomik şartları ve ihtiyaçları hesaba katan uygun mesleki alanlarda yol gösterilmesi her toplumda eğitim sisteminin önemli işlevlerinden biridir.

Gençlerin işsizliği, eğitim sisteminin hatalarının yansıması oranında konuyla ilişkilidir. Okullar temel becerileri öğretmemektedir. Jacksen⁵⁵ ve Hart⁵⁶, çağdaş eğitim sistemlerine sert eleştiriler yöneltmekte ve bazı okul-

⁵⁴ Bynner, J., *Resisting Youth Unemployment: The Role of Education and Training*; Goede, M. P. M. (ed.), *Youth: Unemployment, Identity and Policy* Aldershot, Avebry, 1995, s. 13-35.

⁵⁵ Jacksen, M., *Youth Unemployment* London: Croom Helm, 1995.

⁵⁶ Hart, P. E., *Youth Unemployment in Great Britain*, New York: Cambridge University Press, 1988.



lardaki eğitim müfredatlarının ve devrelerin mesleki ihtiyaçlarla, gençlerin refah ve ruhsal hijyenini teminle bağdaşmadığına inanmaktadır.

Okullarda öğrencilere öğretilen şey ile yeterlilik, kabiliyet, beceri ve liyakat bakımından iş piyasasında ve sanayide ihtiyaç duyulan şey arasında yakınlık kurmak için çeşitli yöntemler oluşturulmuştur. Skilbeck ve arkadaşları en önemli yöntemleri üç modelde özetlemiştir:

1- İş eksenli model:⁵⁷ Japonya’da gençleri ekonomik sisteme hazırlamak için bir yöntem olarak üzerinde çokça durulmuş ve vurgulanmış olan bu model, gerçek iş ortamının toplumun iş gücünün daha etkili eğitimindeki rolü ve önemini esas alır.

2- Okul eksenli model:⁵⁸ Daha çok Amerika ve İngiltere eğitim sistemlerinde ilgi duyulan ve üzerinde durulan bir modeldir. Bu ülkelerde eğitim sisteminin görevinin, okullarda öğrencilere iş ve meslekler hakkında eğitim vermek olduğuna inanılmaktadır.

3- Karma model (okul/iş eksenli):⁵⁹ Avusturya, İsviçre, Hollanda, Danimarka, Norveç, İsveç, Finlandiya gibi çoğu batı Avrupa ülkesinde bu model izlenmektedir. Bu modelin varsayımına göre gençleri iş piyasasına hazırlamak için eğitim sistemi ile sanayi kesiminin ve iktisadi merkezlerin teşrik-i mesaisine ihtiyaç vardır.

Bu arada “meslek için eğitim” yaklaşımı, kesintisiz eğitimi vurgulayıp ders programında uygun mevzuları ve hedefleri temin etme ve eğitim sistemini daha doğru biçimde örgütleme yoluyla lise eğitimi ile iş dünyasının ilişkisini iyileştirme ve güçlendirmeyi hedefleyen bir hareket olarak yüksek bir konumda bulunmaktadır. Çünkü burada, hepsi de ruhsal hijyenle ilişkili olan mesleki beceriler, sorun çözme, esneklik ve adaptasyon yeteneği, ilişki kurma ve sorumluluk alma becerileri, grupsal iş psikolojisi ve çeşitli konumlarda çalışma kabiliyetinin güçlendirilmesi vurgulanmaktadır.⁶⁰

⁵⁷ Work based model.

⁵⁸ School based model.

⁵⁹ School/work based model.

⁶⁰ Skilbeck, M., et al, *The Vocational Quest: New Direction in Education and Training*.

Mesleki becerilerin edinilmesi ve iktisadi boyutta öğrencilerin ruh sağlığının temini bakımından eğitim öğretim sisteminin rolü ve önemini anlamak için burada eğitim müfredatının genel hatlarına işaret edilecektir:

1. İş dünyasıyla ilgili olarak bilginin ve öğrencinin anlayışının geliştirilmesi.
2. Öğrencilere bir mesleki alanda ihtiyaç duydukları becerileri kazanmada yardım edilmesi.
3. Öğrencilerin kendi mesleki planlamasında ilgi duyabileceği mesleklerin dairesini genişletmek.
4. Öğrencilerin mesleki bağlılık oluşturmada önce kendi mesleki gerekçelerini test edebileceği koşulları kolaylaştırmak.
5. Öğrencilere sürekli bir meslek fırsatı önerebilecek uzmanlar ve işverenlerle uygun ilişki kurmada öğrencilere yardımcı olmak.

Genel olarak eğitim sistemi bireylere meslek seçiminde yardımcı olabilmeli ve ders programları, toplumun ihtiyaç duyduğu mesleklere uygun biçimde düzenlenmelidir. Okulda teorik branşın öğrencisi İngilizce, matematik, sosyal bilimler, kimya vs. bilmesi ile mütercimlik, gazetecilik, doktorluk ve diğer meslek türleri arasında nasıl bir ilişki varolduğunu öğrendiğinde sınıfta derse daha bir ciddiyet ve yüksek motivasyonla katılacaktır.

Meslek ne kadar küçük olsa ve düşük sorumluluk gerektirse de ergenlik çağındaki gençlere kendi kimliğini öğrenmede yardımcı dokunur ve zamanla hayatın temel ihtiyaçlarını temin etmede ona ekonomik bağımsızlık kazandırır ve değerli olduğunu hissettirir.

2.4. Yüksek Öğretim ve Ruhsal Hijyen

Yüksek öğretim sisteminin en önemli bölümü sayılan üniversite, toplumda ruhsal hijyen alanında çok sayıda işlev ve misyona sahiptir. Yüksek öğretim sisteminin UNESCO'nun da vurguladığı üç asli işlevi şöyledir:

- 1) Bilgi üretmek, 2) Bilgiyi aktarmak, 3) Bilgiyi yaymak.⁶¹

⁶¹ Şerefzadeberder, *İnkılab-i Ferhengi der Danişgahhâ-yi İran*, s. 28 ve 29.



Yüksek öğretim sistemi, toplumun kültüründeki derin ve çok boyutlu etkisi nedeniyle bütün sosyal kurumlarla karşılıklı ve sıkı sıkıya ilişki içindedir. Bu sebeple toplumun ruhsal hijyeni üniversitenin tesiri altındadır. Bazen de bizzat kendisi kültürel, siyasi ve iktisadi zeminlerde birtakım değişimler ortaya çıkarabilmektedir. Toplumda ruhsal hijyenin birçok ögesi, bu kurumun rolünün istikrar kazanmasına ve buna sürekli ilgi göstermeye bağlıdır. Buna mukabil, durağanlık, geri kalmışlık, bağımlılık ve başka pek çok toplumsal komplikasyon, bu kurumun zayıf ve sağlıklı yapısının ve muhtevasının, çeşitli işlevlerindeki bozukluğun sonucudur. Humboldt, araştırma ve eğitimin içiçeliğini ve sentezini üniversitenin aslı esası kabul etmekte ve bunun altını çizmektedir. Derk Bok, üniversitelerin ve üniversitelilerin gelenek ve kültürümüzü yorumladığını ve aktardığını; dünyayı ve içindeki yerimizi tanıma yolunda yardımcı olduğunu dile getirmektedir.⁶² Habermas'ın görüşü de ima yoluyla, üniversitenin toplumun ruhsal hijyenini geliştirmede oynadığı temel rolü vurgulamaktadır. O, üniversitenin misyonunun, teknik açıdan yararlanma kabiliyeti bulunan bilgiyi aktarmak olduğuna inanmaktadır. Yani hem sanayi toplumunun yeni uzman nesillere olan ihtiyacını karşılamalı, hem de yaygın biçimde yeniden üretme ya da eğitimi oldukça geniş bir yüzeye yayma düşüncesinde olmalıdır.⁶³ Dolayısıyla nitelikli insan kaynağının eğitim ve öğretimi yüksek öğretimin kesintisiz temel misyonlarından biridir. Bu bakışaısından üniversitenin ruhsal hijyen işlevine baktığımızda donanımlı ve uzman insan kaynağının eğitim ve öğretimi, toplumun kalkınmışlık göstergesi olmasına ilaveten, toplumsal verimi de sağlayacak; insanın refahına hizmette ve toplumun ruhsal hijyenini sağlamada yerini alacaktır.

Bu hedeflerin gerçekleşmesi, toplumda ruhsal hijyenin gelişmesi ve ilerlemesi için münasip kültür mecralarını hazırlayacak birtakım programların varlığını gerektirmektedir. Bu sebeple toplumun ruhsal hijyenini teminde üniversitenin işlevi, özellikle İslam kültüründe, öğretim sistemi ve üniversitenin gerçeklere, kültürel ihtiyaçlara, ahlaki ve manevi boyutların gelişimine mutabık olmasına dayanmaktadır. Üniversite ile ruhsal

⁶² Greenwood ve diğerleri, *Hezare-i Ati ez An-i Kist?*, 1999, s. 1-4.

⁶³ Habermas, "Risalet-i danişgah der camia-i modern", *Rehyaft dergisi*, yıl 1994, s. 91 ve 92.

hijyen arasındaki ilişkinin incelenmesi geniş toplumsal sahaya ilaveten, organizasyon içi çerçevede de ele alınabilir. Bu yaklaşımın daha çok üniversitedeki ruhsal hijyenin boyutlarına değindiği açıktır.

Buraya kadar söylenenler gözönünde bulundurulduğunda yüksek öğretim sisteminin eğitimdeki iddialarının, toplumda önemli ve yapısal bir mesele olduğu anlaşılmaktadır. Konunun devamında üniversitedeki ruhsal hijyen meselelerini inceleyecek ve öğrencilerin yaşadığı patalojilerden bazı durumları ele alacağız.

Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Hijyeni

Öğrencilerin psikolojik halleri çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Psikolojik haller üzerinde etkili faktörler arasında üniversite çevresi ve eğitim programları da vardır. Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin dik-kate değer yüzdesinin psikolojik sorunlardan acı çektiğini göstermiştir. Lepes Lee ve Shayed bir araştırmada, öğrencilerin aileden ayrılığı ve üniversite ortamına adaptasyonu ile psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkiyi tespit etmişlerdir.⁶⁴ Dahili araştırmalar da depresyon bozukluğunun, öğrenciler arasındaki en yaygın bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır. Mesela Pertov (1975) Tahran Üniversitesi'nin ikibinüçyüzdoksansekiz öğrencisinin ruh sağlığını incelediğinde erkeklerin yüzde ondördünün, kızlarının ise yüzde sekizinin şiddetli depresyon yaşadığını bulmuştur.

Terkan'ın (1994) Zahedan Tıp Bilimleri Üniversitesi'nde depresyonun yaygınlığı araştırmasında depresyonun kadın öğrencilerde erkeklerden fazla olduğu (kadınlar %65, erkekler %40) ve depresyonun bekar erkeklerde evli erkeklerden daha yüksek seyrettiği ortaya çıkmıştır. Bakır Yezdi, Bulheri ve Peyrevi (1995) tarafından Tahran Üniversitesi'nin 1994-95 eğitim yılı girişli öğrencileri arasında yapılmış başka bir araştırmada yüzde otuzu hüzün ve depresyon duygusundan, %26.7'si ise psikolojik streslerden acı çekmekteydi. %16.5 ise psikolojik bozukluk taşıyıp taşımadığında tereddüt etmekteydi.

⁶⁴ Ukkaşe, "Berresi-yi selamet-i revani-yi danışcuyan-i vurudi-yi sal-i 1996 danisgah-i ulum-i pezeşki-yi Kaşan", *Endişe ve Reftar dergisi*, 2000, sayı 4, s. 11 ve 12.



Ahvaz Tıp Bilimleri Üniversitesi'nin ikiyüz öğrencisi üzerinde ve Beck anketinden yararlanılarak yapılmış bir diğer araştırmada yüzde bir şiddetli depresyon, yüzde yedi orta seviyede depresyon ve yüzde kırk hafif depresyon yaşamaktaydı.⁶⁵

Üniversite Öğrencilerinde Ruhsal Hijyeni Tehdit Eden Etkenler

Üniversiteye giriş, öğrencilerin ruhsal hijyeni ve adaptasyonu üzerinde etki bırakan birçok sorunu da beraberinde getirir. Araştırmalara göre öğrencilerin ruhsal hijyenini tehdit eden en önemli etkenler şunlardır:

1. Aile ortamından uzak olmak: Öğrencilerin ruhsal hijyenini tehlikeyle yüzyüze getiren önemli etkenlerden biri, aile ortamından uzak kalmak ve duygusal yoksunluktur. Bazı kimseler, aileyle duygusal ilişkilerden mahrumiyet sonucunda münzevi olur ve bir kenara çekilirler. Bu sorun, zamanla anksiyete ve depresyona varabilir. Öğrencilerin bir bölümü de duygusal eksiklikler bakımından özel bir durum yaşayabilir, aileyle olan duygusal bağların gevşemesi onları savunmasız bırakabilir ve herkese yönelmelerine yolaçabilir.

2. Mali güçlükler: İranlı ailelerin çoğunda öğrenciler ekonomik açıdan aileye bağımlıdır. Düşük gelirli ailelerin toplumda nüfusun büyük kısmını oluşturduğu gözönünde bulundurulursa çocuklarının eğitim bütçesini karşılayamamakta ve ihtiyaç duyulan eğitim imkanlarını hazırlayamamaktadırlar.

Keremi Nuri (2002), Tahran Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada; motivasyon, ihtiyaçlar, ders araçlarının niteliği ve beklentiyi karşılaması, öğrencilerin ihtiyaçları, temel bilgi düzeyi, ailenin geliri ve ekonomik durum farklılıkları gibi çeşitli etkenlerin öğrencilerin ruhsal hijyeni üzerinde etki bıraktığı sonucunu elde etti. Aynı şekilde, aileleriyle birlikte yaşayan öğrenciler, ailelerinden uzakta olan (yurttta kalan) öğrencilerle karşılaştırıldığında psikolojik bakımdan daha sağlıklıydılar.⁶⁶ Öğrencilerin diğer bazı sorunları ise şunlardır:

⁶⁵ A.g.e., *Endişe ve Reftar*, 2000, sayı 4, s. 11 ve 12.

⁶⁶ Rıza Keremi Nuri ve diğerleri, "Mutalaa-i avamil-i müessir ber ihsas-i şadi ve behzisti der danişcuyan-i danişgah-i tehran", *Revanşinasi ve Ulum-i Terbiyeti dergisi*, 2002, sayı 1, s. 41-43.

3. Önceki kültürlerine yabancı yeni kültürle karşı karşıya kalma.
4. Eğitim sorunları ve derslerin zorluğu.
5. Üniversitede kabul edilmiş branşla ilgili büyük meseleler.
6. Mesleki gelecekte duyulan kaygı.

3. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Hijyenini Koruma ve Geliştirmede Etkili Faktörler

Araştırmalar göstermektedir ki, öğrencilerin ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite kesitlerinde ruhsal hijyen pek çok faktörden etkilenmektedir. Genel bir kategorilendirmede bu faktörler iç ve dış etkenler olarak ayrılabilir. İç etkenler bireyin kendi varlığından doğmaktadır ve öğrencilerin beklenti, arzu, eğilim ve ilgilerinden kaynaklanabilir. Ama dış etkenler aile, eğitim deneyimleri, ders programları, okul ortamı, idare ve eğitim personelinin (müdür, öğretmen, rehber, müstahdem) muamele biçimine işaret etmektedir.

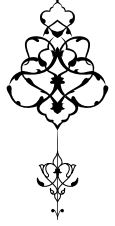
3.1. Eğitim Sisteminin Yapısı ve Ders Programı

Okullarda mevcut yönetmelikler, kurallar, programlar, bakışaçıları ve görüşlerden oluşan eğitim sisteminin yapısı öğrencilerin ruhsal hijyenini ciddi biçimde etkileyebilir. Bu yüzden, eğitim sistemlerinin desteklediği başarılı programlar nasıl ki öğrencilerin ruhsal hijyenini takviye etmeye yarıyorsa, kuru ve esnek olmayan programlar, eğitim sırasında denetim ve kontrolün bulunmaması, methodsuz değerlendirmeler de öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiye yolaçabilir. Eğitim sisteminin bileşenlerinin en önemlilerinden biri ders programıdır. Son yıllarda ders programı ve onun ruhsal hijyendeki rolüne gösterilen ilgi yeni boyutlar kazanmıştır.⁶⁷

Ders Programının Tanımı

Her ne kadar “ders programı” kelimesi çeşitli şekillerde tanımlanmışsa da bütün tanımlarda ortak olan birkaç öge vardır. Ders programı;

⁶⁷ Costa, A. L. ve R. M. Liebmann, *Envisioning Process as Content Toward a Renaissance*, Curriculum Corvin Press, 1996, s. 1-20, 50-62.



hedefler, maksatlar, ders konuları, dersin içeriği ve araçları (mesela ders kitabı, film, bilgisayar yazılımı) gibi unsurları kapsamaktadır. Yine ders programı, öğrencilerin, eldeki eğitim gereçlerini kullanarak onlar aracılığıyla ders konularının hedef ve maksatlarına ulaşabildiği planlanmış öğrenme tecrübelerini kapsamaktadır.⁶⁸

Ders programı, eğitim sistemin tarafından hazırlanıp düzenlenmekte, eğitim ve öğrenme sırasında, özellikle de öğrencilerin gelişimi ve eğitimi sürecini kolaylaştırmada ondan yararlanılmaktadır. Eğer programlar, basiretle uygulanabilir ve hedefleri de anlaşılabilir ve pratik olursa müdürlerin okulların verimini arttırabileceği ve öğrencilerin ruh sağlıklarının bileşenlerini geliştirip güçlendirebilmede iyi etki bırakacak sihirli değnektir. Ders programı alanında sistematik ilk araştırma Adams tarafından Afrika, İngiltere, siyonist rejim, Kore, Edonezya ve Gine'den oluşan altı bölgede gerçekleştirildi. Bu araştırmanın sonuçları, ders programının niteliği ile olumlu ve anlamlı ruhsal hijyen arasındaki ilişkiyi ortaya koydu.⁶⁹

Sonraki otuz yıl boyunca bu alandaki pek çok araştırma verimli geçmiştir. Kimi bulgular göstermektedir ki ders programı, “tefekkür”ün⁷⁰ geliştirilmesiyle ve bireylerin sorun çözmede yetenek düzeyinin yükseltilmesiyle ilkökul, ortaokul ve lise dönemlerinde ruhsal hijyeni güçlendirmede en önemli rolü oynayabilir. Bu bakımdan tefekkür eğitimi, dünyada geçtiğimiz otuz yıldır ders programı konusunda daima eğitimin en önemli hedeflerinden biri olarak ilgi çekmiştir. Çünkü buna dayanılarak aktif, dinamik ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirmeye güç yetirilebilir.

Eisner, Okulların Ders Programlarının Değerlendirilmesi ve Tasarlanmasına dair Eğitim Tasavvuru isimli kitabında ders programına ilişkin önemli yaklaşımları açıklamaya koyulmuş ve sonunda, insanın akıl ve zihin süreçlerini geliştirme yönünde tasarlanmış bilişsel süreçlerin geliştirilmesi görüşünü tefekkür eğitiminin ve kuşatıcı ruhsal hijyeni sağlamanın en iyi yaklaşımı olarak tercih etmiştir.⁷¹ Guilford'un araştırma ve tetkikleri de bu yaklaşımı desteklemek için gerekli zemini hazırlamıştır.

⁶⁸ Aynı yer.

⁶⁹ Adams, *Bernamerizi-yi Amuzeşi be suy-i yek Çeşmendaz-i Keyfi*.

⁷⁰ Criticality

⁷¹ *The Education Imagination on the Design and Evaluation of School Programs*, New York: 1979, s. 50.

Guilford'un ünü, daha çok zihinsel özellikler veya aklın kapasiteleri ve yeterliliği alanında yaptığı çalışmalar nedeniyledir. "Zihnisel yapı"⁷² veya aklın kapasitesi ve yeterliliği adı altında bir model ortaya koymuştur. Guilford'un teorisine göre insan zihninin yetenekleri eğitim ve öğretimin konusu yapılmalı ve yetiştirilmelidir. Başka bir ifadeyle, ders programlarında, gerçekleştirilmesi için bu zihinsel etken ve öğelerin tümünü kullanmayı gerektiren birtakım faaliyetleri öngörmek gerekmektedir. Bu durumda, zihinsel becerilere ve eleştirel aklın yetiştirilmesine yaptığı vurgu dikkate alınırsa, bilişsel süreçte gelişimin konumunu ders programları belirler.

Nickerson, Perkins ve Smith tefekkür eğitimi hakkında bir çalışma gerçekleştirmiş ve dört grup becerinin (sorun çözümü, yaratıcılık, üstbilgi ve çıkarım), bireylerin eğitmeyi hedeflediği eleştirel akıl türünü açıkladığı sonucuna varmıştır.⁷³

Marzano ve diğerleri de tefekkür için, üstbilgi (tanıma ve kişisel kontrol, yahut tanıma ve süreç kontrolü), eleştirel düşünce ve yaratıcılık, düşünce süreçleri (anlamanın biçimlenmesi, ilkelerin şekillenmesi, kavramların algılanması, sorun çözümü, karar alma), tefekkürde temel beceriler (odaklanma, bilgi toplama, bilgileri tekrar okuma, organizasyon, çözümleme ve analiz, konuyu ortaya koyma, sentez ve değerlendirme) gibi kategorileri içeren belli bir çerçeve ortaya koymuşlardır.⁷⁴

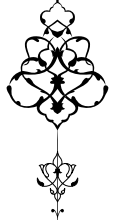
Değinildiği gibi, ders programı düşünce gücünü geliştirme ve zihinsel becerileri güçlendirme yoluyla, öğrenenlerin ruh sağlığı ve normal gelişimi üzerinde olumlu etki bırakabilir. Glasser, düşünce gücünü ve ruhsal hijyeni geliştirmede ders programının içeriğini önemli bulmakta ve şuna inanmaktadır: "Eğitim ve öğretim, insan beyninin daha az önemli görevini, yani hafızayı vurgular. Oysa onun asli vazifesi düşünceyi geliştirmektir. Biz, siyaset, toplum, edebiyat, iktisat, bilim ve eğitim meselelerinde soru sormayı sağlayacak bir düşünce biçimine muhtacız."⁷⁵ Eğer ders programlarının hedefi, öğrenim görenlerde tefekkürün geliştirilmesi

⁷² Structure of intellect

⁷³ Fakihi, "İslah-i bername-i dersi, perveres-i meharethâ-yi fikri", *Ta'lim ve Terbiyyet mevsimlik dergi*, sayı 3, 1999, s. 84.

⁷⁴ Meleki, *Bername-i Dersi ve Perveres-i Tefekkür*, s. 185.

⁷⁵ Glasser, *Medaris-i bedun-i Şikest*, s. 43.



ve aklını kullanmanın güçlendirilmesi olursa açıktır ki bireysel ve toplumsal sorunların çoğu önlenmiş olacaktır. İmam Ali (a.s) , bireylerin ruh sağlığını teminde tefekkür ve akletmenin rolünü çok güzel açıklamıştır. Şöyle buyurur:

“Aklın temeli tefekkürdür ve sonucu selamettir. Tefekkür insanı gelişmeye yönlendirir. Basiretin başlangıcı düşünmektir. Çokça düşünerek kaçınılmaz sonuçlar önlenabilir. Güzel bir işi düşünmek onunla amel etmeyi sağlar.”⁷⁶

Bu rivayetlerde ruhsal hijyenle doğrudan ilgili öğelere işaret vardır.

Ders Programın Muhtevası

İçerik, planlayıcılar tarafından hedefleri gerçekleştirme maksadıyla tercih edilen ve düzenlenen kavramlar, ilkeler, beceriler, değerler ve eğitimler bütünüdür.⁷⁷ Muhteva ne kadar zengin olursa o ölçüde ruhsal hijyeni etkileyecektir. Biz, kendi itikadi-kültürel görüşümüze uygun olarak aşağıdaki özellikleri taşıyan muhtevayı önemli buluyoruz:

- Kapsayıcılık ve fitratla uyumluluk: İslam açısından ders programının muhtevası fitratın gelişmesi, çiçeklenmesi ve insanın temel ihtiyaçlarının karşılanması doğrultusunda olmalı; bireyin manevi, akli, duygusal, sosyal ve bedensel boyutlarının gelişimiyle ahenk içinde yürümeli ve onu manevi gelişime sevk etmelidir. Dolayısıyla içerik, eğer akıl boyutunu geliştirir ama maneviyat ve ibadet boyutunu ihmal ederse ruhsal hijyen sağlanmış olmayacaktır.

- Esneklik: Ruhsal hijyen üzerinde olumlu etkisi bulunan içerik seçiminin diğer bir kriteri esnekliktir. Ders programcılarını, özelleştirilmiş zamanı, ulaşılabilir kaynakları, toplumun siyasi, sosyal ve kültürel atmosferini gözönünde bulundurarak içeriği tercih etmelidir.

- Öğrenilme kabiliyeti: Eğer muhtevanın öğrenilme kabiliyeti yoksa ya da öğrenci sadece tekrar ederek onu ezberlemeye çalışıyorsa konuların muhtevası sınavlardan hemen sonra zihinden silinecektir. Yahut öğrencinin hayal kırıklığına yolaçacak ve kendine güvenini zayıflatacaktır. Öğrenilme kabiliyeti öğrencinin yaş özellikleri ve koşullarına da bağlıdır.

⁷⁶ Amidi, *Gureru'l-Hikem*, s. 56 ve 57.

⁷⁷ Meleki, *Mebani-yi Bernamerizi-yi Dersi-yi Amuzeş-i Mütevassıta*, s. 82 ve 83.

Ders programının muhtevası yetişkinler aracılığıyla seçilir. Onlar kendi tasavvurları, bilgileri ve algılarını muhtevayı oluşturmanın eksenini yaparlar. Bu yüzden içeriğin öğrenilmesi öğrenci için güç olabilir ve sonuçta da ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etki bırakabilir.

3.2. Ders Ödevi

Çoğu sınıflarda öğrencilere ödevler verilmekte ve onlardan bu ödevleri yapmaları istenmektedir. Ders ödevi, bir kitabın bazı bölümlerini okuma, matematik problemini çözme, makale veya rapor yazma ve bilimsel deney yapma şeklinde olabilir. Bu ödevlerin yapılmasıyla öğrencilerin birtakım bilgi ve becerileri kazanacağı ve hayatlarında kullanacağı öngörülmektedir. Kimileri, öğrenciler için belirlenmiş ders ödevinin onlar için ders programını tanımladığı sonucunu çıkarmıştır.⁷⁸ Ders ödevi okulda veya evde yapılabilir. Evde yapılan ders ödevi kavramsal olarak ‘akşam ödevi’⁷⁹ (akşam uygulaması) olarak isimlendirilir. Akşam ödevi, uluslararası araştırmalarda, daima öğrencilerin ruhsal hijyeniyle bağlı bulunan az sayıdaki değişkenden biridir.

Ders Ödevi ve Öğrencilerin Ruhsal Hijyeninin Geçmişi

Ders ödevinin geçmişi eğitimin başlangıcına kadar gider. Ama bu alanda yapılmış derli toplu yeni araştırmalar 1840’larda başlamaktadır.⁸⁰ Gordon bu konuda şöyle yazar: “Ders ödevi, bir eğitim konusu olarak 1842 yılında İngiltere’de eğitim bilimleri uzmanlarının dikkatini çekti ve 1892 yılında Eğitim ve Öğretim Ansiklopedisi’nin ilk sayılarında öğrencilerin evde eğitim ödevi yapabilmek için gerekli hazırlığa dokuz yıldan daha az vakitleri olduğu konusuna değinildi.

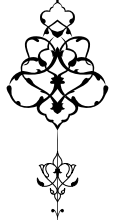
Ders ödevleri ile ruhsal hijyen arasındaki bağlar yirminci yüzyılın başlarında özel bir açı kazandı. Daha önce insan zihni, zihinsel alıştırmalar⁸¹ veya ezber aracılığıyla güçlendirilebilecek kas gibi farzediliyordu.

⁷⁸ Anderson, *Efzayeş-i Karâyi-yi Muallim*, s. 22.

⁷⁹ Homework

⁸⁰ Brighause, Tim ve Woods, David, *How to Improve your School*, Routledge, 1999, s. 36, 98-99.

⁸¹ Mental exercises



Alıştırma ve ezber uygulaması da ders ödeviyle gerçekleştirilebileceğinden, ödev, olumlu mevzu olarak görülüyordu. Ev ödeviyle ilgili bu tarz düşünce, araştırmacılar evde eğitim ödevini incelemeye niyet edene dek sürdü. İlk deneysel araştırma 1904 yılında Almanya'da gerçekleşti. Onu, Amerika'da akşam ödevinin öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri hususunda yapılmış araştırma izledi. Sonuçlar gösterdi ki, akşam ödevinin öğrencilerin ruh sağlığına birçok olumsuz etkisi olmaktaydı. Bunun için akşam ödevinin devlet okullarının ders programlarından çıkarılması tavsiye edildi.⁸²

Bu bulgular, ders programında ev ödevini azaltma veya arttırma hususunda yeni tartışmalara yolaçtı ve bu konuda çok sayıda araştırma gerçekleştirildi. Lee ve Pruitt, akşam ödevini, alıştırma ve hazırlık boyutuyla hesaba katıp verimlilik ve yaratıcılık çemberini genişletme biçiminde kategorize ederek, tüm ödevlerin benzer eğitim amaçlarına ulaşmak için gündeme getirilemeyeceğini vurgulamaktadır. Onlar, ödevin çok sayıda çeşidini, öğrenme süreci ve onun öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilişkilendirmektedir.⁸³

La Conte (1981) bir amaçlar listesini, Lee ve Pruitt'un açıklamaya çalıştığı ders ödevleri türlerine ekledi.⁸⁴ Pruitt, beş temel amacı vurgulamaktadır: 1) Düzen, 2) Ders programını uygulamanın önündeki engelleri kaldırmak, 3) Girişim gücünü geliştirmek, 4) Öğrencilerde bağımsızlık ve sorumluluk duygusu oluşturmak, 5) Eğitim kurumunun öğrenme deneyimlerini güçlendirmek, okul ve ev arasında çok yakın ilişkiler kurmak.

Cooper⁸⁵, yüzden fazla makale ve raporu inceleyerek akşam ödevinin iyi ve kötü etkilerini ve çeşitli tahsil dönemlerinde benimsenen zamanını aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

⁸² Harrey, Foyle, *Homework: Some Emplication for Education Program Presental at the Annual Mitting of Mid-Western Educational Research Association*, Chicago, Oct. 1987, s. 2.

⁸³ Lee, J. F. ve K. Pruitt, *Homework Assignments: Classroom Games or Teaching Tools? The Clearing House*, 1979, s. 31-35.

⁸⁴ La Conte, R. T., *Homework as a Learning Experience What Research Says to the Teacher* - *National Education Association*, Washington DC, 1981.

⁸⁵ Harris Cooper, op. cit., s. 86.

a) Eğitim ve öğretime etkileri

1. Eğitime kısa vadeli etkileri: Bilgi ve malumatı daha iyi aktarma, daha ileri kavrayış, eleştirel düşünceyi güçlendirme, kavramlar oluşturma ve bilgi üretme, ders programını takviye ve zenginleştirme nedeniyle.

2. Eğitime uzun vadeli etkileri: Boş zamanlarda öğrenmeye istek duyma, okulla ilgili düşünce tarzını düzeltme, araştırma ve beceri geliştirme alışkanlığı.

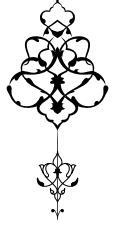
b) Ruhsal hijyene etkileri

1. Olumlu etkiler: Kendini daha iyi yönetme, istenen düzeyde kendini disipline etme, zamanı düzenleme yeterliliği, öğrencide araştırma duygusunu güçlendirme, bağımsızlığı geliştirme.

2. Olumsuz etkiler: Okuldan bıkkınlık ve derse olan ilgiyi kaybetme, bedensel ve ruhsal yorgunluk, boş vakitlerden ve toplumsal faaliyetlerden yoksunluk, ebeveynin ödev yapma baskısı ve öğrencileri cezalandırmak. Cooper, akşam ödevinin bir eğitim enstrümanı olarak bir tür avantaj olduğu ve çeşitli dönem ve sınıflarda muhtelif hedefleri gerçekleştirmesi gerektiği sonucunu çıkarmıştır.

Doyle ve Barber'ın, akşam ödevinin tahsilin ilerletilmesi ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusunda yaptığı çalışmalar gözönünde bulundurulduğunda akşam ödevi ve onun ruhsal hijyendeki etkileri hususunda yapılmış araştırmaların henüz eksik ve yetersiz olduğu sonucuna varılacaktır. Çünkü bu alanda hala cevapsız kalmış birkaç temel soru vardır: Acaba akşam ödevi öğrencinin öğrenmesine gerçekten de yardımcı olabiliyor mu? Eğer oluyorsa akşam ödevinin optimum ve istenilen miktarı nedir? Hangi tür ödevler en fazla etkiyi sağlayabiliyor? Akşam ödevinin öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki yan etkileri ve olumsuz tesirleri nelerdir? Nihayet öğrencinin yaşı ile akşam ödevinin türü ve miktarı arasındaki ilişki nasıl olmalıdır?⁸⁶ Hepsini hesaba katarak denebilir ki akşam ödeviden hem kaygı uyandırıcı, hem de etkileyici bir öğrenme faaliyeti olarak yararlanılabilir.

⁸⁶ Doyle ve Barber, op. cit. 1990 s. 12-13.



Uygulamalı Tavsiyeler

Çalışmalara göre ve araştırmalar biraraya getirildiğinde aşağıdaki öğrencilerin ruhsal hijyenini sağlamada uygulamaya dönük bir politika olarak aşağıdaki tavsiyeler önerilmektedir:

1. Akşam ödevi cezalandırmak için bir araç olarak görülmemelidir. Çünkü bunun sonucu öğrencide zihinsel durgunluk, okuldan bıkkınlık, ruhsal yorgunluk ve toplumsal işlevde bozukluk olacaktır.
2. Ödev vermede bireysel farklılık ve öğrencilerin özellikleri dikkate alınmalıdır.
3. Eğitim ödevi, tahsilin muhtelif dönemlerinde (ilkokul, ortaokul ve lise) öğrencinin yaşına ve bilişsel-davranışsal yeteneklerine uygun olmalıdır. Aksi takdirde öğrencide hüsrana ve iflas duygusuna yolaçabilir ve onun ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler.

3.3. Eğitim Ölçümü

Pek çok eğitim sisteminde tahsilde ilerleme ve üst sınıflara yükselme, mevsimlik veya eğitim yılı sonunda öğrencilere uygulanan sınavlarla olur ve öğrencinin aldığı puan geleceğini belirler. Değerlendirme, mahiyeti ve işlevi nedeniyle her eğitim sisteminde eğitimin en kapsamlı ve tartışma yaratan konularından biridir.

Bulgular göstermektedir ki, ilk dönemlerin geçmesiyle zaman içinde çok sayıda öğrenci elenir ve yalnızca çok yetenekli ve liyakat sahibi bireyler daha üst aşamalara ve devrelere ulaşabilirler. Dolayısıyla sınavın eğitim sistemlerindeki asli rolü öğrencileri elemektir. Eğitimin yöntemi ve türü, ders programının inşası, öğretmenlerin muamele tarzından ayrı olarak yapılan eğitim ölçümü öğrencilerin ruhsal hijyenini etkilemektedir. Örnek olarak, çoğu durumda tüm sürecin küçük bir kısmı üzerine yargıda bulunarak ve bu eksik bilgi temelinde bireyin geleceği hakkında karar alarak ölçüm yapılmaktadır.

Eğitimde Sene Kaybı

Her ülkede eğitim sisteminin temel sorunlarından biri de sene kaybıdır. Bu mesele her yıl yüksek bütçelere malolmakta ve ülkelerin iktisadi,

sosyal ve kültürel gelişimi ve kalkınma projeksiyonlarını tehlikeye düşürmektedir. Araştırmalara göre bu sorun her yıl artış kaydetmekte; öğrencilerin çoğu, hatta üniversite öğrencileri bile eğitimin içeriğiyle başa çıkamamakta ve sınavda başarısız olmaktadır. Bu mesele, bireylerin çoğunun başarılı olmak için gerekli yetenekleri taşıdığı ama yine de başaramadığını bildiğimiz andan itibaren daha bir önem kazanmaktadır.⁸⁷

Sene kaybıyla kastedilen, öğrencinin eğitimde verimliliğinin memnuniyet verici seviyeden istenmeyen düzeye düşmesidir. Bir kısmı okulla ilgili pek çok neden sene kaybına yolaçabilir; mesela ders programı, öğretim tekniği, öğretmenin beklentileri, sınıfın fiziksel koşulları ve öğretmenlerin öğrencinin verimliliğini yanlış değerlendirmesi gibi. Her nasıl olursa olsun eğitimde sene kaybının ruh sağlığında bozulmaya yolaçtığı birçok araştırmayla kanıtlanmıştır.⁸⁸

Sınav Kaygısı

Bir çocuk sınav günü okula gitmeye isteksiz olduğunda bu isteksizliğini sınavdan duyduğu kaygıya bağlayabiliriz. Bulgular, okuldan korku ve sınavdan kaygının ruh sağlığını tehdit eden etken olduğunu göstermektedir. Okuldan korku ve sınavdan kaygının nasıl ortaya çıktığı hakkında iki ana teori vardır:

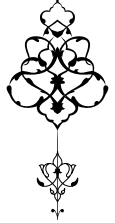
1. Öğrenme görüşü: Bu görüşün açıklamasına göre okul şartları, kaygının duygusal tepkilerini harekete geçirmektedir. Sözelimi bazı öğrenciler birtakım özel ödevlerde zayıftırlar. Fonksiyon zayıflığı öğretmenlerin suçlamasına sebep olmakta ve kaygıya yolaçan tatsız koşullara varmaktadır. Öğrenci, tedricen, ne zaman benzer bir durumla karşılaşsa endişe yaşayacağını şartlanma mekanizmasıyla öğrenir.⁸⁹

2. Psikanalitik görüş: Kaygı konusundaki psikanalitik görüş, kaygının kökeninin çocukluk dönemindeki tecrübelerde gizli olduğuna inanır. Öğrenciler, ailede edindikleri görüşler ve kendilerine ilişkin bir kavrayışla okula başlarlar. Eğer ebeveyn onlarda yetersizlik duygusunu

⁸⁷ Mannheim, Karl, *From School to University*, Routledge, 1999, s. 25-26, 77-78.

⁸⁸ A.g.e., s. 107-108.

⁸⁹ A.g.e.



beslediyse ya da okulda onlardan hayli yüksek beklenti içinde olunduğunu varsayıyorlarsa çocuklar okulda ve sınav sırasında kaygı duyarlar. Dolayısıyla böyle bir kaygıyla karşılaşıldığında yalnızca kaygıyı ortaya çıkaran okuldaki koşullara değil, bilakis kaygının muhtemel kaynaklarından olan çocuğun ilk deneyimlerine de yönelmek gerekmektedir.

3.4. Sınıfın Atmosferi ve Çevre

Eğitim programları sınıfta uygulandığından sınıfın fiziksel boyutları, öğrencilerin çeşitliliği, onların okulla ilgili algıları ve sınıfın atmosferi topluca ruhsal hijyen üzerinde etkilidir.

a) **Sınıfın fiziksel çevresi:** Sınıfın fiziksel çevresi; sınıfın donanımı⁹⁰, eğitim araç ve gereçleri⁹¹, sınıftaki öğrenci sayısı⁹², sıraların diziliş modeli⁹³ gibi değişkenleri kapsamaktadır. Hiç kuşku yok aydınlık ve sakın, renkli, keyif verici ve mutlu eden bir sınıf öğrencilerde ruh sağlığı temin etmede karanlık, can sıkıcı, heyecansız bir sınıftan daha etkilidir.⁹⁴ Araştırmalar göstermiştir ki, sınıfın haddinden fazla sıcak veya soğuk olması, sınıf mevcudunun çokluğu, masa ve sıranın sağlam olmaması, eğitim yerinde alanın küçüklüğü, sınıfın pencerelerinin caddeye bakması, duvarın rengi, ışığın yansıma güzergahı, yahut az veya çok olması öğrencilerin ruh halleri üzerinde etki bırakmaktadır.⁹⁵

Öğrencilerin kullandığı sıraların donanım tarzı da onların ruh sağlığında etkilidir. Öğrencilerin sıralarının düzenli ve birbiri ardına dizildiği ve öğretmen masasının da sınıfın önüne konduğu geleneksel sınıflarda öğretmen ile arka sıralarda oturan öğrenciler arasındaki ilişki azalmaktadır.

Bazı sınıflarda sıralar masaların etrafına dizilmekte ve öğretmen masası kenarda yer almaktadır. Bu sınıflarda dersin konularına ve öğretmene ulaşmak hiçbir zorluk çıkarmaksızın diğer öğrenciler için de mümkündür.

⁹⁰ Classroom arrangement

⁹¹ Equipment and materials

⁹² Numbers of inhabitants

⁹³ Seating patterns

⁹⁴ Tileston, D. W., *What Every Teacher Should Know about Classroom Management and Discipline*, Corvin Press, 2004, s. 48-49.

⁹⁵ Matheson, K. ve Price, *Better Behaviour in Classrooms*, New York: 2002, s. 24.

Kimileri⁹⁶ öğrencinin kendi yerini seçme hakkı olması gerektiğine inanmaktadır. Aynı şekilde öğretmenler tesadüfi olarak veya alfabe sırasına göre her öğrencinin sırasını belirleyebilir. Sınıfın fiziksel düzeni (mesela hizalı ve sütunlu sabit düzenler) konfor ve rahatlık oluşturmali, bireysel ve grupsal faaliyet için yeterli ortamı sağlamalıdır.⁹⁷ Ainly, araştırmalarında, bir okul veya sınıfın fiziksel çevresinin bireylerin davranışı ve onların okulla ya da öğrenmeyle ilgili görüşleri üzerinde etkili olduğu sonucunu çıkarmıştır.⁹⁸

Öğrencilerin yoğunluğu ve sınıfın ışık, ortam, gürültü, ısı şartları gibi fiziksel değişkenler sahasında yapılmış araştırmalar bu konuda nispeten benzer sonuçlar vermiştir. Finn ve Achills, bir araştırmada, sınıftaki öğrenci yoğunluğu ile öğrencilerin ruhsal hijyeni arasındaki ilişkiye değinmiştir. Bulgular göstermektedir ki, öğrenci sayısı az sınıflar, öğrencilerin ruhsal hijyeniyle olumlu ilişkiye sahiptir. Çünkü:

1. Az öğrencili sınıflarda öğretmenlerin öğrencilerle daha fazla temas imkanı vardır.
2. Öğrenci sayısının azlığı, öğretmen-öğrenci iletişiminin artmasını, sonuçta da bireysel eğitimin artmasını sağlayacaktır.
3. Öğrenciler, sayısı az sınıflarda daha dikkatli olmakta ve öğrenme faaliyetlerine katılmaya zorlanmaktadır.⁹⁹

b) Sınıfın psikolojik ortamı¹⁰⁰: Esas itibariyle her kurumda, bu çerçevede okulda da bir dizi etken elele verir ve kendine özgü bir psikolojik ortam meydana getirir. Okulun öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki doğru- dan etkisine dair çok sayıda deneysel dayanak ve teyit vardır. Araştırmalar, kapalı veya zehirli atmosferin korku, güvensizlik, ihtiyaç ve sorunları açıklayamamaya neden olduğunu ve ruh sağlığını bozduğunu göstermektedir. Buna mukabil sağlıklı atmosfere sahip ve bireylerin özgürlük

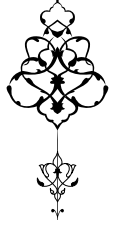
⁹⁶ What Every Teacher Should Know about Classroom Management and Discipline, s. 65.

⁹⁷ Clifford, H. E., Classroom Discipline and Management, Wiley 2004, s. 223-224.

⁹⁸ Ainly, J. G., Equipment and Materials, M. J., Dunkin (ed.) The International Encyclopedia of Teaching and Teacher Education içinde, Oxford: Pergamon Press, 1984, s. 539-540.

⁹⁹ Talim ve Terbiyyet, mevsimlik dergi, sayı 71, 2002, s. 12.

¹⁰⁰ Psychical Environment, psychological environment.



ve bağımsızlık hissettiği sınıflarda bireylerde fikir alışverişi, duygularını aktarma ve kendine değer verme zemini ortaya çıkar.

Walberg, sınıfın psikolojik ortamını öğrencilerin ruhsal hijyeninde önemli bir etken olarak betimler ve psikolojik çevrenin bilişsel, duygusal ve davranışsal değişik¹⁰¹ sonuçlarının yaklaşık yüzde otuzunu açıklar.

Walberg açısından psikolojik çevrenin üç ögesi şunlardır: Ödev¹⁰², duygu¹⁰³ ve kurum.¹⁰⁴ Bu üç bileşenin sentezlendiği sınıflarda öğrencilerin ruhsal hijyeni üst düzeyde olacaktır. Walberg bunu “çekicilik”¹⁰⁵, “ödev eksensililik”¹⁰⁶ ve örgütlülük olarak ifade etmektedir. Çekici sınıflarda öğrenciler, öğretmenler ile talebeler arasındaki karşılıklı saygıyı, öğrenciler arasındaki olumlu ilişki ve grup dayanışmasını, sınıf arkadaşlarının hoşnutluğunu kazandığı duygusunu idrak eder.

Ödev eksensil sınıflarda öğrenciler, izlenmesi gereken belli hedeflerin varolduğunu hisseder ve bu hedeflere ulaşma karşısında sorumlu olduklarına, bu sorumluluğa cevap vermeleri gerektiğine inanırlar. Gayet iyi kurumsallaşmış sınıflarda öğrenciler, davranış ve onu öğrenmeyle bağlantılı beklentilerin belirlendiği ve bu mecrada yer almaları gerektiği inancındadırlar.¹⁰⁷ Sınıfta uygun duygusal ve toplumsal ortamın açıklanması, davranışa ve öğretmenin muamele tarzına fazlasıyla bağlıdır. Eğer öğretmen uygun psikolojik atmosferi oluşturabilir ve öğrencilerle sağlıklı duygusal ilişkiler kurabilirse açıktır ki öğrencilerin ruhsal hijyeni daha iyi sağlanmış olacaktır.¹⁰⁸

Psikoloji tarihinde okul ortamının ruh sağlığı üzerindeki etkisi hakkında çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu alandaki ilk çalışmalardan birini Levin 1930’larda gerçekleştirmiştir. O, okul atmosferinin genel etkilerini incelemeye çalışıyordu. Bu araştırmanın hedefleri arasında öğ-

¹⁰¹ Variance

¹⁰² Task

¹⁰³ Affect

¹⁰⁴ Organization

¹⁰⁵ Inviting

¹⁰⁶ Task oriented

¹⁰⁷ Walberg, H. J., Psychological Environment, M. J., Dunkin (ed.) *The International Encyclopedia of Teaching and Teacher Education* içinde, Oxford: Pergamon Press, 1987, s. 553.

¹⁰⁸ Clifford, H. E., *Classroom, Discipline and Management*, 2006, s. 225.

retmenin rehberlik tarzının -onun kişilik özelliklerinin değil- ruhsal hijyen üzerindeki etkileri vardı. Sonuçlar gösterdi ki, süreç itibariyle bir kesim, öğrencilerinin ruh sağlığını iyileştirebileceğini düşünüyordu. Bu araştırmadaki önemli nokta, sınıfın psikolojik ortamının öğretmenin kişiliğinden fazlasıyla etkileniyor olmasıdır.

Anderson ve diğerleri, okulun atmosferini iki modelle kategorize etmektedir: Emretme ve yasaklama, ihtar ve cezalandırmanın kullanımı, öğrencilere bağırma ve ikaz özellikleriyle hükmedici¹⁰⁹; öğrencilerin koşulsuz kabul edilmesi, onlara yardımcı olunması ve desteklenmesi gibi özelliklerle destekleyici.¹¹⁰ Thelen, Levin ve Anderson'ın bulgularından yararlanarak “öğretmen eksenlilik” ve “öğrenci eksenlilik” olmak üzere iki modele odaklandı. Flanders, bir çalışmada öğretmen eksenlilik durumunda öğrencilerde anksiyete, ilgisizlik, çatışmacılık ve şiddet; öğrenci eksenlilik durumunda ise daha az anksiyete, sorunun çözümü ve empati buldu.¹¹¹ Daha yeni araştırmalar, okul ortamının öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlatmaya ihtiyaç duymaktadır.¹¹² Tahran'daki orta-okullardan birinde 150 öğrencilik bir grup üzerinde yapılan araştırmada okul ortamının öğrencilerin ruhsal hijyenini dikkat çekici biçimde etkilediği ortaya çıktı. Bu araştırmada okulların ortamı önce Halpin ve Croft anketi aracılığıyla incelendi. Anketin sonuçları, açığından kapalıasına altı atmosferi ortaya çıkardı:

1. Açık atmosfer:¹¹³ Öğelerin (öğrenciler, öğretmenler ve müdürler) yüksek grup psikolojisiyle haz aldıkları duruma işaret edilmektedir. Öğretmenler, saldırganlık ve öfke olmaksızın rollerini oynamaktadır ve sınıfın sorunlarını çözmek için yeterli motivasyona sahiptir. Okulun öğretmeni ve müdürü, zorunlu olduğunu düşündüğü kural ve kararlara rağmen onları kesin olarak uygulamaya ve öne çıkarmaya mecbur değildir. Bununla birlikte durum tamamen kontrolü altındadır ve öğrencilere gayet güzel rehberlik edebilmektedir.

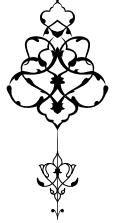
¹⁰⁹ Dominative

¹¹⁰ Integrative

¹¹¹ Ball, *Engizeş der Amuzeş ve Pervereş*, s. 168 ve 169.

¹¹² Davies, B. ve L. Ellison, *School Leadership for the 21th Century*, New York: 1997.

¹¹³ Open climate



2. Özerk atmosfer:¹¹⁴ Müdürler ve öğretmenlerin öğrencilere verdikleri hemen hemen tam özgürlük demektir.

3. Kontrol altındaki atmosfer:¹¹⁵ Herşeyden ziyade, okulun eğitim hedeflerine ulaşmak için uygulanan baskıyla somutlaşır.

4. Dost atmosfer:¹¹⁶ Anlaşıldığı üzere, öğretmenler ve öğrenciler arasında dostça iletişim kurulmasıyla oluşur. Duygusal ihtiyaçların tatmini had safhadadır. Buna karşılık okulun eğitimdeki hedeflerine ulaşmak için grup faaliyetlerini kontrol ve yönlendirmeye çok az ilgi duyulur. Öğretmen öğrenciyle iletişimde gayri resmi davranır ve idari biçimde hareket etmez.

5. Babacan atmosfer:¹¹⁷ Öğretmenlerin sürekli öğrencileri kontrol ederek onların ihtiyaçlarını gidermenin peşinde koştuğu atmosfere denmektedir. Bu ortam elbette ki belli ölçüde kapalıdır.

6. Kapalı atmosfer:¹¹⁸ Öğrencilerin ödev ve ihtiyaçlarının gerçekleşmesinden hoşnut olmadıkları durumu göstermektedir. Okul, öğrencilerin davranışını yönlendirmede etkili olamaz ve aynı zamanda onların kişisel refahına önem vermede gerekli esnekliğe sahip değildir. Sonuçlar, kapalı atmosferlerde ve kuralların tek taraflı olarak ve dayatılarak öğrencilere aktarıldığı koşullarda öğrencilerin ruh sağlığının gelişmesi umudu ve beklentisinin bulunmadığını ortaya koydu.¹¹⁹

3.5. Düzen ve Disiplin

Öğrencilerin ruh sağlığını etkileyen sınıfın psikolojik ortamının önemli özelliği, “sınıf disiplini”nin¹²⁰ varlığıdır. Disiplinden maksat, sessiz sedasız oturmak ve sadece öğretmenin sözünü dinlemek değildir. Çünkü sınıf atmosferi çoğulcu ve sempatik olmalıdır. Öyle ki her öğrenci sükunet ve sınıfa aidiyet duygusu taşımalıdır. Öğrencilerin disiplinsizliğinin sebepleri

¹¹⁴ Autonomous climate

¹¹⁵ Controled climate

¹¹⁶ Familiar climate

¹¹⁷ Paternal climate

¹¹⁸ Closed climate

¹¹⁹ Ball, *Engizeş der Amuzeş ve Pervereş*.

¹²⁰ Class discipline

konusunda yapılmış bir araştırmada, öğretmenlerin bilimsel hakimiyet ve tecrübelerinin bulunmaması ile öğretimin ilke ve becerilerini tanımamaları öğrencilerin disiplinsizliğinin önemli etkenlerinden kabul edilmiştir.¹²¹ Öğretmenin kişiliğinin nasıl olduğu da sınıfta disiplin kurma ve öğrencilerin ruh sağlığını teminde temel bir rol oynayabilir.

3.6. Öğretmenin Özellikleri

Öğretmen, ebeveynden sonra kuşatıcı biçimde öğrencinin hayatına giren ve eğitim hayatı boyunca onun bireysel ve toplumsal gelişimdeki önemini koruyan ilk yetişkin kişidir. Hepimiz bazı öğretmenlere ilgi duyduğumuzu, bazılarına ise alakasız kaldığımızı itiraf ederiz. Bazı öğretmenler bizde büyük motivasyon oluşturur. Kimisi de hırslı ve yorucudur ya da kendilerini taklit etmemizi beklerler. Bu tür tepkiler, bir yere kadar öğretmenin kişisel özelliklerine bağlıdır ve bu özellikler tek tek öğrencilerin ruh sağlığını etkiler.

a) Öğretmenin Davranışının Öğrencilerin Ruhsal Hijyeni Üzerindeki Etkisi

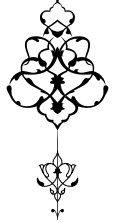
Öğretmenin ne kadar beğenilen insani davranışı olursa öğrencinin ruh sağlığı üzerinde o kadar etkili olacaktır. Şehid-i Sani, öğretmenin özellikleri hakkında şöyle der:

“Öğretmenin halis niyet taşıması, ilahi ve insani hedefler yönünde adım atması, içten ve dıştan Allah’a yönelmesi, hayatının tüm anlarında O’na dayanması lazımdır. Güzel huya, yüksek gayret ve izzeti nefse sahip olmalıdır. Dünya ehli ve müstekbirlerle bağ kurmamalı, bilginin hürmet ve değerini korumalı, sözleriyle davranışları arasında ikilik olmamalıdır.”¹²²

Öğrencilerin ahlaki değer ve kriterleri öğretmenlerin görüşlerinden fazlasıyla etkilenmektedir. Öğrenciler, bu değerlerle standardize edilme yoluyla kendileriyle ilgili tek parça bir tasvir edinmeye çalışırlar. Öğretmenler ve rehberler tarafından ortaya konan söz ve davranışlarla ne ölçüde ahenk içinde olunursa bu, o oranda öğrencilerin ruhsal hijyeninde

¹²¹ Rogers, Bill, *Behaviour Recovery*, Paul Chapman Publishing, 2004, s. 102-103.

¹²² Şehid-i Sani, *Adab-i Ta’lim ve Teallum der İslam*, s. 291 ve 292.



olumlu etki bırakacaktır. Dolayısıyla öğrencilerin ruh sağlığının öğretmen sadece sözü, öğüdü ve tavsiyesiyle temin edilemeyeceği noktasına dikkat etmek gerekmektedir. Bilakis manevi gelişim ve ruhsal hijyen sağlayacak olan onların davranışlarıdır. Bu bakımdan denmiştir ki, “İkiyüz söz, yarım davranışa denk değildir.” İslam’daki rivayetlerde, dikkat çekilen terbiye metodu “pratik metod”dur. İmam Cafer Sadık (a.s) bu konuda şöyle buyurmaktadır:

“İnsanları amel ve davranışlarımızla iyiliklere davet edin. Dikkat edin, dille davet kafi değildir.”¹²³

Yüce Peygamber (s.a.a) , oğlunu terbiye programı için Allah Rasûlü’nün (s.a.a) yanına getirmiş bir anneye şöyle buyurdu:

“Yarın çocuğunu yanıma getir.” Kadın ertesi gün oğlunu getirdiğinde ona dedi ki: “Bundan sonra hurma yeme.”¹²⁴

Bu bakımdan öğrencilerin ruh sağlığını teminde temel etken, öğretmenin manevi nüfuzu ve liyakatli davranışdır.

b) Öğretmenin Dış Görünümü

Öğrenciler, dış görünümü güzel, iyi giyinmiş, saç baş derli toplu öğretmenleri daha çok sever. Bu öğretmenlerin sınıfında daha rahat eder ve derslerini daha iyi dinlerler. Çok sayıda araştırma, öğretmenin dış görünümünün cazibeyi belirleyen asli etken olduğunu ve dış görünümü güzelleştirmenin öğretmenin işinde büyük rol oynadığını göstermektedir.¹²⁵ Mesela saçları dağınık, üstü başı uygunsuz biçimde sınıfa giren bir öğretmenin öğrencilerin psikolojisinde olumsuz etki bırakacağına hiç kuşku yoktur. Fakat derli toplu ve düzenli bir görünümle sınıfa giren öğretmen öğrencilerin daha fazla ilgisini çekecek ve onların ruh sağlıklarını olumlu yönde etkileyecektir. Çünkü insanlar fıtratları gereği düzgün görünüm-lülüğü ve temizliği severler.

¹²³ “كونوا دعاة الناس باعمالكم و لا تكونوا دعاة الناس بالسنتكم” (Meclisi, Biharul-Envar, c. 5, s. 198).

¹²⁴ Mekarim Şirazi, *Peyam-i İmam Emirulmüminin (a.s)* , c. 4, s. 465.

¹²⁵ Luc Bédard, Josée Déziel, Luc Lamarche, *Revanşinasi-yi İctimai*, s. 194-196.

c) Öğretmenin Davranış Halleri ve Jestler

Öğretmen ve öğrenci arasındaki iletişimin ana kısmı sözsüz olduğundan bu ilişki sistemi de öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde etkilidir. Öğrencilere omuzları kaldırmak, gözleri indirmek, şaşkın bakmak, mesafeli veya yakın davranmakla hangi karakter durumunda bulunduğumuzu göstermiş oluruz. Sınıfta gülümsemek ilgi ve memnuniyetin, kaşları çatmak kızgınlığın ve rahatsızlığın, gözleri açmak şaşırmanın göstergesidir.

Sözsüz davranışlar düşünce, değer, adab ve âdetlerden etkilenir ve kültürel geçmişi vardır. Öğretmenler, sözsüz davranışların yardımıyla öğrencilerle ilişkiler konusundaki duygularını ve kimliklerini gösterirler. Gülümseme ve dostça dokunma, olumlu duyguları tarif eder. Kaş çatma ve surat asma ise kötümserliği ifade eder. Sözsüz ilişkiler yalnızca izinleri ve bedensel hareketleri kapsamaz, bilakis kelimeleri söyleme tarzını da içerir. Örneğin kelimeleri ifadede ahenk, duraklama, sesi yükseltme ve lehçe gibi.

Rogers, öğretmenin sözsüz davranışları ve duygularını açıklama tarzını inceleyerek bunun öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine değinmiştir.¹²⁶

d) Öğretmenin Eğitim Stili

Okullarda yönetim ve disiplin yaklaşımlarını içeren bir spektrum yaygındır. Dreikurs, öğretmenlerin davranış tarzı modellerinin belirlenştirildiği birtakım incelemeler gerçekleştirdi. Onun tahminine göre öğretmenlerin öğrencileri yönetmede kullandıkları çeşitli teknikler vardır. Çeşitli metodlar arasından iki önemli boyutun öğrencileri yönetme ve ilişki kurmada önemi büyüktür. Çoğulcu yönetim karşısında zorbaca yönetim. Şema 10.1'de zorbaca ve çoğulcu yönetim boyutları gösterilmiştir.

¹²⁶ Rogers, B., *Teacher Leadership and Behaviour Management*, 2002, s. 90-99.



Zorbaca (Otokratik)	Çoğulcu (Demokratik)
- usta - sert söz - Emir- Güç - Baskı- işbirliği isteği (işbirliği talep eder) - "size ne yapmanız gerektiğini söylüyorum" - inançlarını dayatır - hükmederek muamele eder - eleştirir - hata bulma peşindedir - cezalandırır - "sana söylüyorum" (vurgulu) - "ben karar alırım, sen itaat edersin" - tek başına grubun sorumluluğunu üstlenir	- rehber - dostça söz - davet- nüfuz- teşvik - işbirliğine özendirme (işbirliğini sevdirebilir) - "size ne yapmanız tercih ettiğimi söylüyorum" - başkalarının sözünü dinler- kılavuzluk yapar - moral verir- kazanımları teyit eder- yardım eder - çıkarımda bulunur - "ben öneririm, size karar almanızda yardımcı olurum" - grubun sorumluluğuna katılır

Şema 10.1: Zorbaca ve çoğulcu yönetimler

(Kaynak: Dreikurs, 1982, Rogers'dan nakille, 2002, s. 21)¹²⁷

Öğretmenlerin sınıfın yönetimi ve disiplninde kullandıkları çeşitli metodlara dikkat edilirse bu metodların ruhsal hijyen üzerinde bıraktığı etkilerin farklı farklı olduğu görülecektir. Dreikurs'un betimlediği otokratik metodun olumsuz özellikleri, gayet net biçimde öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır. Otokrat öğretmenler öğrencilere birçok kural dayatırlar. Genellikle kendi ihtiyaçlarına odaklanırlar, öğrencilerin ihtiyaçlarına değil. Bu öğretmenler itaati vurgular, tartışmayı yasaklar ve sert cezalandırmayla düzen sağlamayı normal görürler. Böyle bir durumda öğrenciler büyük bir güvensizlik, korku ve kaygı hisseder, kendilerini değersiz görürler. Bunun yanı sıra öğretmenler bazı durumlarda bir pozisyonu koruma ve idare sorumluluğunu üstlenirler.

Dreikurs bazen bireyin olumsuz görüşleri olmaksızın titizliğin zorunlu bir şey olduğunu doğrular. "Şefkati titizlikle sentezleyin. Öğrenci onun dostu olduğunuzu ama aynı zamanda da kimi davranışları ondan

¹²⁷ *Teacher Leadership and Behaviour Management*, s. 21-22.

beklemediğinizi hissetmelidir.”¹²⁸ Dolayısıyla “zorba” ve “çoğulcu” yaklaşımlara ilaveten, bu ikisi arasında orta yolu temsil eden bir alternatif de düşünülebilir. Kural ihlali yapan öğrencinin karşısına dikilerek değil, onunla yanyana gelerek resmi biçimde ve kişiselleştirmeden “müdür” rolüyle hareket edilebilir. Bu nedenle Dreikurs’un müdürlük ve öğrencilere muamele konusunda önerdiği model, “kararlı ve güven verici”dir. Bu modelde öğretmen öğrencilerin sağlıklı olmayan davranışlarını onaylamaz ve hoşnutsuzluğunu ifade ederken onlara nazik davranır. Öğretmen, öğrenciyle ilgili olumsuz görüşler ifade etmemelidir. Fakat onun davranışını kabul etmediği konusunda tamamen şeffaf olmalı ve bu davranışı düzeltmede kararlılığını göstermelidir. Müdür olarak ihlallere tepki gösterme sırasında davranış tarzı, mesleki sorumluluğu, öğrencilerle bireysel çatışmaya girmeksizin kurallara riayet ve düzeni korumayı gerektiren kimse olarak öğretmenin tarafsızlığını yansıtmalıdır. Mesela hem kararlı, hem de güven veren öğretmenler profesyonel, kendinden emin, işbirliğine yatkın, tarafsız, saygılı ve kararlı görülebilir. Bu davranış modeline sahip öğretmenlerin (Dreikurs’un müdür modeli dediği) büyük ihtimalle kendine güvenen, kendine saygısı yüksek, bağımsız ve sorumluluk duygusu gelişmiş öğrencileri olacaktır.

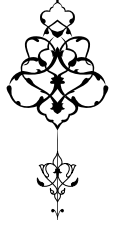
3.7. Eğitim Modelleri

Her biri kendine özgü bir durum ve özel bir ders için uygun olan değişik eğitim metodları vardır. Bu bakımdan öğretmen, öğretimin hedefleri, dersin konusu, mevcut imkânlar, öğrencilerin özellikleri ve sayısını gözönünde bulundurarak eğitim için en uygun metodu seçmelidir. Eğitim metodlarının hiçbirisi kendiliğinden kötü veya iyi değildir. Bilakis onlardan yararlanma tarzı ve şartları farklı farklıdır. Eğer tercih edilen metod, ders programının hedefleri ve içeriğiyle, öğrencilerin özellikleriyle uyum içinde değilse öğrencilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyecektir.

Joyce¹²⁹ bu konuda şöyle der: “Öğrenciler öğrenme çevresinin önemli bir kısmını oluşturur ve eğitimin çeşitli modellerine farklı tepkiler verirler. Öğrencilerin kişilik yapısı, yetenekleri, kişisel yetkinlikleri, önceden

¹²⁸ A.g.e., s. 21-22.

¹²⁹ Bruce Joyce



öğrendikleri bilgiler öğrenmenin muhtelif tarzlarının biçimlenmesini sağlar. Öğrenciler eğitimin çeşitli modelleri karşısında benzer tepkiler vermezler.¹³⁰ Eğitimde uygun metodun seçimi öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde o kadar etkilidir ki Cronbach onu bir sanat olarak adlandırmıştır.¹³¹ Öğretmen daima öğrencide motivasyonu besleyecek çabanın yolu olmalıdır. Uzmanlar ruhsal hijyende motivasyonun temel rolünü gözönünde bulundurarak onun büyük önemine ikna olmuşlardır.¹³²

Ceza Yerine Teşvikten Yararlanılması

Psikologlar motivasyonu ruhsal hijyende önemli etken görmektedir. Motivasyonu ortaya çıkarmak için genellikle ceza veya teşvikten yararlanır. Kadim talim ve terbiye her iki yöntemi de uygun buluyordu. Ama modern uzmanlar sürekli teşvik ve ödüllendirmenin kullanılması gerektiğine inanmaktadır. Çünkü ödülün rolü cezaya göre daha önemlidir. Teşvik, davranışını olduğu gibi kabul ettiğimiz yönünde çocuğa güven aşılar. Ama ceza onda savunmacı davranışların ortaya çıkmasına yol açar ve nihayetinde de usanmışlık, umutsuzluk, kendine negatif saygı ve saldırganlığı beraberinde getirir.¹³³

Öğrencilerin Bireysel Farklılıklarına Dikkat Edilmesi

Öğrenciler, tüm insanlar gibi bedensel, zihinsel ve duygusal özellikler bakımından birbirlerinden farklıdırlar. Bu gerçeklik, öğretmenlerin eğitimde öğrencilerin bireysel özelliklerine uygun farklı metod ve teknikler tercih etmesini gerektirir.

Şehid-i Sani, bireysel farklılıkların gözönünde bulundurulmasını eğitim ve öğretimin önemli meselelerinden biri saymış ve şöyle demiştir:

“Muallim, talebelerin her birine onların ilmi makam ve seviyesine yaraşır, anlayış ve kabiliyetinin gerektirdiği biçimde hitap etmelidir. Kuvvetli teşhis gücüne sahip bir talebe ile öz ve yoğunlaştırılmış şekilde konuşmalı,

¹³⁰ Toyce, B. ve W. Marsha, *Models of Teaching*, USA: Prentice Hall, 1986, s. 404.

¹³¹ Cronbach, *Revanşınası-yi Terbiyyeti*, c. 2, s. 131.

¹³² Clark, *Amuzeş der Dovre-i Mütevassıtı*, s. 128-138.

¹³³ Dreikurs ve Cassel, *İnzibat bedun-i Eşk*, s. 82-84.

diğerlerine ise, özellikle de zihinsel donukluk ve durağanlık içindeki kimselere mevzuyu daha geniş ve tafsilatlı anlatmalıdır.”¹³⁴

Öğrencilerle Samimi Olmak, Sağlıklı ve Yapıcı İlişki Kurmak

Öğretmen öğrencilerin çeşitli özelliklerini tanımak zorunda olduğuna göre hepsiyle samimi olmalı ve hepsine eşit muamelede bulunmalıdır. Öğretmen-öğrenci ilişkileri alanında yapılmış son araştırmalar göstermektedir ki öğrencilerle samimiyet, sağlıklı ve yapıcı ilişkiler ruhsal hijyende temel bir etkidir.¹³⁵ Öğretmen eğer öğrenciyle samimi olursa öğrenciler de buna karşılık onu sevecek, bu samimi ve dostane ilişki de sınıfta olumlu atmosferin oluşmasını sağlayacaktır.

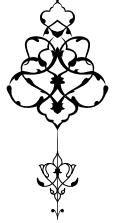
Öğretmenin özellikleri ve öğrencilerin ruh sağlığı alanında yapılmış araştırmalar bu zeminde sıfat ve özelliklerden oluşan bir liste ortaya çıkarmıştır. Brophy ve Putnam, öğretmenin neşeli, güzel huylu, duygusal, ruh sağlığı yerinde ve esnek biri olması gerektiğini belirtmiştir. Flanders’in etkileşimli tepki analizi anketi, en yaygın kategori sistemine örnektir. Bu ankette öğrenciler, öğretmenin özelliklerini beş veya yedi basamak kriterine göre belirlemektedir. Ryans’ın öğretmen özellikleri listesi,¹³⁶ öğretmenin öğrencilerin ruh sağlığıyla ilişkili kişilik ve davranış özelliklerini değerlendiren en eski ve aynı zamanda en kullanışlılarından biridir.¹³⁷ Bu özelliklerden bir kısmı şunlardır: Öğrencilerin hepsini birey olarak kabul etmek, ciddi ama esnek sınırlamalar belirlemek, şartların gereği olarak bu sınırlamaları gözden geçirmek, öğrencilerin bilişsel-duygusal gelişimini desteklemek, olumsuz beklentiler yerine olumlu beklentileri etkilemek, kuralların mantıksal yapısını izah etmek, beğenilen ve topluma dost ahlaki özelliklere model olmak. Moskowitz ve Hayman, ortaokullardan birinde öğretmenlerin kişilik özellikleri ve eğitim tarzı ile öğrencilerin ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırma konusu yaptı. Bulgular şöyleydi:

¹³⁴ Şehid-i Sani, *Adab-i Ta’lim ve Teallum der İslam*, s. 238.

¹³⁵ Pollard, A. P., Triggs, P. Broadfoot, E. McNess ve M. Osborn, *Who Pupils say Changing Policy and Practice in Primary Education*, London: Continuum, 2000.

¹³⁶ Teacher characteristics schedule

¹³⁷ Samuel, *Engizeş der Amuzeş ve Pervereş*, s. 170-172.



En iyi öğretmenler, güzel davranışlı, öğrencilerin bireysel kişiliğini saygın addeden, yapıcı önerilerde bulunup faydalı sözle destekleyen, öğrencilerin davranış sorunlarını dikkatle gözlemleyen, olay ve sorun çıkmadan önce onu önleyen, sınıfta olumlu ve duygusal atmosfer oluşturan ve şakacı olanlardır.

Buna mukabil, öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz tesiri olan etkisiz ve başarısız öğretmenler tenkitçi ve kötümserdirler, öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarına ilgi göstermezler.¹³⁸

Ryan ve Stiller de öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olan öğretmen özelliklerinden bir liste hazırlamıştır. Onlara göre öğrencilerin ruhsal hijyeninin gelişim ve güçlenmesine zemin hazırlayan öğretmenler şunlardır:

1. Her öğrencinin ihtiyaçlarından haberdardır.
2. Her öğrencinin ilerlemesine ilgi gösterir.
3. Kurallar, sınırlamalar ve mevcut kaynaklarla ilgili olarak kararlı ve istikrarlıdır.
4. Öğrencileri teşvik eder ve onlarla samimi ilişki kurar.
5. Her öğrencinin başarılı olma yeterliliği konusunda iyimserdir.
6. Bütün öğrencilerin çabasına saygılıdır.

Ryan ve Stiller'in sınıfta olumlu atmosfer oluşturma ve öğrencilerin ruh sağlığını teminde öğretmenin özellikleri alanındaki araştırmasında belirlediği diğer sıfatlar şunlardır: Sakin olmak, eğlenme yeteneği, işinden haz almak, olumlu özellikleri vurgulamak, öğrencileri aşağılamadan ve hakir görmeden disiplin kurmak, koşulsuz kabullenmek, şakacı olmak, disiplinli muameleyi imkan nispetinde özellikli durumda uygulamak, affetme ve unutma tarzından haberdar olmak ve asla umutsuzluğa kapılmamak. Eğer öğrencilere muamelede "kararlılık" ve "kendinden emin" olunursa onlar da yüksek pozisyonumuzu doğal bir durum olarak kabul edeceklerdir. Bu durumun icabı, yönlendirme ve klavuzluk konumunda (sınıfın bütün noktalarında özgürce ve kendine güvenle hareket) ciddi ve kararlı davranış sergilemek (dış görünüş ve huy olarak sakın görünmek)

¹³⁸ Nerimani, Siyami, *Karbord-i Revanşinasi der Hane ve Medrese*, s. 279 ve 280.

ve görüşlerin buluşmasından uygun biçimde yararlanmaktır. Eğer öğretmen saygıdan arınmış muameleyi alışkanlık haline getirirse, mesela öğrenciyle öfke içinde inatlaşırsa veya bir işi yapmasını ondan buyurarak isterse öğrenciler üzerinde olumsuz etki bırakacaktır.¹³⁹

Dini metinlerde tevazu¹⁴⁰, güleryüzlülük¹⁴¹, talebelerin bireysel farklılıklarına dikkat etme¹⁴², teşviki kullanma¹⁴³, onlara muamelede adalete riayet etmeye¹⁴⁴ delil oluşturan pek çok değini vardır.

¹³⁹ McCombs, *Pervereş-i Engize der Danişamuzan*, s. 123 ve 124.

¹⁴⁰ “قال على عليه السلام تواضعوا لمن تعلمونه العلم” (Kuleyni, *el-Kafi*, c. 1, s. 36).

¹⁴¹ “قال على عليه السلام البشاشة دام المودة” (Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 75, s. 38).

¹⁴² *Nehcu'l-Belağa*, Mektup 53.

¹⁴³ Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 71, s. 165; Amidi, *Gureru'l-Hikem*, s. 223-225.

¹⁴⁴ “قال على عليه السلام ولا يكونن المحسن والمسيء عندك بمنزلة سواء... ألزم كلا

منهم ما ألزم نفسه” (*Nehcu'l-Belağa*, Mektup 53)



Onbirinci Bölüm

Toplumsal Kurumlar ve Ruhsal Hijyen





Toplumsal kurumlar, hayatın en karmaşık tezahürlerinin bir parçası ve günümüz toplumlarının özelliklerindendir. Hâlihazırda kendine özgü kurumları bulunmayan hiçbir sistem hayatını sürdürmeye güç yetiremez. Her toplumun temel ve daimi ihtiyaçlarına kurumlar cevap verir. Kurumlar hayatın tüm boyutlarında ve bütün aşamalarında vardır. İnsanlar tarih boyunca kurumlar aracılığıyla düzen kurmuş; siyasi, iktisadi, dini, ailevi ve eğitimle ilgili ilişkiler ve alışverişlerde istikrarsızlığı azaltmışlardır. Toplumda kurumların yeri ve rolüne bakıldığında onların ruhsal hijyene etkisini incelemenin büyük önem taşıdığı anlaşılabacaktır. Bu bölümün konuları toplumsal kurumlar ve ruhsal hijyen hakkındadır. Bu nedenle başta temel sosyal kurumlara değinecek ve daha sonra devleti, medyayı ve toplumumuzda özel bir yeri olan dini kurumu inceleyeceğiz.

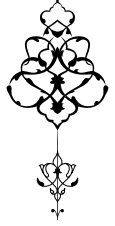
1. Toplumsal Kurumlar

1.1. Toplumsal Kurumun Tanımı

Toplumsal kurum, insanların ihtiyaçlarını karşılayan ve toplumun bekası için zorunlu olan davranış modelleri, rütbeler, roller ve gruplardan oluşan sistemdir.¹ Bu davranışlar birtakım araçlar ve enstrümanlarla gerçekleştiğinden toplumsal kurum kelimesi, asli manası bir yana, davranışlar için zaruri olan yer, binalar ve diğer araçlara da delalet etmektedir.²

¹ Kanadan ve diğerleri, *Camiaşınası-yi Mefahim-i Kilidi*, s. 136.

² *Zemine-i Camiaşınası*, s. 313.



1.2. Toplumsal Kurumların Çeşitleri

Kurumlar toplumsal ihtiyaçlar sonucunda meydana gelirler. Bu ihtiyaçları temel ve ikincil olmak üzere ikiye ayırdığımızda toplumsal kurumları da öncelikli veya temel kurumlar ve ikincil ya da ferî kurumlar olarak iki düzeyde ele alabiliriz. Temel veya öncelikli kurumlar, insanların toplumdaki asli ve temel ihtiyaçlarını karşılamayı üstlenmiştir ve toplumsal kurumların en önemlisi sayılmaktadır. Bütün toplumlarda genel olarak beş temel kurumdan sözedilebilir. Bu beş kurum şunlardır: Aile kurumu, eğitim ve öğretim kurumu, ekonomi kurumu, devlet kurumu ve din kurumu. Her kurumun kendine mahsus işlevi ve sorumluluğu vardır.³

İkincil kurumlar arasında bankacılık, sağlık ve tedavi, turizm, sigorta gibi türlere işaret edilebilir. Toplumsal kurumlar insanın biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına cevap verdiğinden toplumda resmi ve gayri resmi teşkilatlar biçiminde görünürler. İktisadi, siyasi, askeri ve kültürel örgütler toplumsal kurumların nesnellik kazanmış halidir. Her toplumda gereklilik ve şartlar itibariyle kurumlardan biri daha güçlü ve önemli olabilir ve diğer kurumları tabi olmaya zorlayabilir. Hatta kimi ikincil kurumlar eksen rolü bile oynayabilir. Batı toplumlarında iktisat kurumu ve devlet herşeyden fazla öneme sahiptir. Oysa İran toplumunda asli kurum, din kurumudur.

1.3. Toplumsal Kurumların Ruhsal Hijyenle Bağı

Her toplumsal kurum veya örgütün iki asli yönü vardır: Yapı⁴ ve işlev.⁵ Örgütün parçaları arasında varolan nispeten kalıcı ilişkilerden kaynaklanan durum teşkilatın “yapı”ıdır. Örgüt aracılığıyla biçimlenen işlerin her biri “işlev”dir veya bir diğer ifadeyle onun davranışı⁶ kabul edilebilir. Bu iki yön arasında “işlev”, ruhsal hijyenle daha fazla ilişkilidir. Eğer bir toplum ruh sağlığını temin etmek istiyorsa temel ihtiyaçların toplumsal kurumlar aracılığıyla giderilmesi gerekmektedir. Mesela çocuklar,

³ Bruce Koen, *Mebani-yi Camiaşinasi*, s. 151.

⁴ Structure

⁵ Function

⁶ Behaviour

gelişebilmeleri için gözetim altında tutulmalıdır. Kültürel malumat nesilden nesile aktarılmalıdır. Toplumsal düzenin yerinde durabilmesi için değerler ve toplumsal normlar saygı görmelidir. Mal ve hizmetler istenen biçimde üretilmeli ve dolaşıma girebilmelidir. Her kurum veya teşkilat, asli “işlev”inden geri kaldığı zaman toplumun ruhsal hijyeni bozulacaktır.⁷ Özellikle teşkilatların siyasi işlevleri çok daha hassastır. Devlete, kararlara ve politika yapıcılara nüfuz, birey veya özel bir grubun çıkarlarını ve ilgilerini savunma, kendi çıkarını kabul ettirme yönünde etkide bulunma gibi durumlar önemli ve kader belirleyici girişimler arasındadır. Bu bakımdan belki denebilir ki, son birkaç on yıldır önemli meselelerden biri de hükümetlerin toplumdaki nüfuz, etki ve iktidarıdır.

2. Devlet ve Ruhsal Hijyen

2.1. Devletin Mahiyeti ve Ruhsal Hijyen

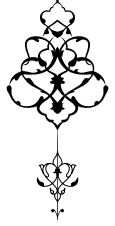
Tüm dünyada insanlar devlet kavramına aşinadır. Hemen birçok durumda, toplumlarında devleti meydana getiren kurumları tanıyabilirler. Şu sıralar her ne kadar insanlar devletin üstlenmesi gereken işlev ve rol konusunda görüş birliği içinde olmasalar da ilke olarak devlete ihtiyaç bulunduğu inanmaktadırlar. Devletin faydasıyla ilgili klasik çıkarım, ilk kez Hobbes ve Lock gibi onyedinci yüzyıl filozoflarının ortaya attığı toplumsal sözleşme teorilerinde bulunabilir.

Toplumsal sözleşme teorisi, ruhsal hijyen alanında devlete ve onun işlevlerine olan ihtiyacın teorik temelini atmıştır.⁸ Hobbes, Leviathan’da şöyle der: “Akıllı insanlar devletlerine saygı gösterir ve ona itaat eder. Çünkü devlet olmazsa toplum şaşkın, emniyetsiz ve herkesin herkesle savaştığı bir iç savaş alanı olur.”⁹ Toplumsal sözleşme teorileri, çıkarımını devletsiz bir toplumu esas alarak göstermiştir. Hobbes, doğal ortamda yaşamayı, gayet net biçimde, yorucu bir durum olarak ve güvensizlik ve yalnızlık duygusuyla birlikte tanımladı. Ona göre insanlar, mahiyetleri itibarıyla güç arzusu içinde ve bencil yaratılıştadır. Eğer devlet ve kanun

⁷ Albrow, Martin, *Mukaddemat-i Camiaşınası*, s. 131-152.

⁸ Rousseau, *Karardad-i İctimai*, s. 53-63.

⁹ Mededpur, *Mebani-yi Endişehâ-yi İctimai-yi Garb ez Rônesans ta Asr-i Montesquieu*, s. 53-63.



onları sınırlamazsa her biri kendi çıkarlarını diğer insanların zararına olsa da gerçekleştirmeye kalkar.¹⁰ Hatta en güçlü insanlar bile devlet olmadan güvenlik içinde yaşamaya güç yetiremezler.

Toplumsal sözleşme teorileri, devleti, kötülük ve emniyetsizlik karşısında zorunlu kabul eder. Bu yaklaşıma göre bencilce güdülerini sınırlandıran devlet olmadıkça güvenlik ve ruhsal hijyen sağlanamayacaktır.

Devleti özü itibarıyla değerli, iyiliği yaymanın aracı ve ruhsal hijyeni geliştirmenin etkeni gören bir inanç daha vardır. Bu yaklaşımı, felsefesi, ortaçağlarda Aquinas¹¹ gibi filozofları büyük ölçüde etkilemiş Aristo'nun yazılarında bulmak mümkündür.¹² Aquinas "Kanun" risalesinde hükümet ve devleti "kemale ermiş toplum" olarak betimledi; devlet ve yasanın doğru etkisinin, ona tabi olanların ahlak, toplumsal ilişkiler ve hayat seviyesini iyileştirmesi olduğunu söyledi.¹³ Bu analize göre devlet ve yasa, düzensizlik ve bencillik varolmasa bile toplumun ruh sağlığını geliştirmek için zorunludur.

Bu iki görüşün karşısında, devlet ve hükümeti ruh sağlığı için yararlı ve kolaylaştırıcı görmemekle kalmayan, bilakis devleti ve siyasi iktidarın her türlü şeklini ruhsal hijyeni bozan suçlu olarak gören anarşizm teorisi vardır.¹⁴ "Siyasi Adalet" başlıklı yazısı (1967) anarşizmin ilkelerini açıklamış ilk izah olan William Gadvin (1756-1843), devletin güç ve baskı kullanarak ve topluma memnuniyetsizlik tohumu saçarak insanların huzurunu ve ruh sağlığını bozduğunu anlatır.¹⁵

Bütün bu eleştiriler bir yere kadar muteberdir ama devletin olumlu işlevleri de tamamen inkâr edilemez. Dolayısıyla anarşizmin devleti ortadan kaldırma rüyasının gerçekleşmemesi ve günümüzde siyaset bilim, sosyoloji¹⁶ ve psikoloji alanlarında bilim adamlarının devleti her geçen gün artan biçimde düzen, güvenlik ve ruhsal hijyeni sağlamada zaruri görmeleri şaşırtıcı değildir.¹⁷

¹⁰ Cihanbozorgi, *Usul-i Siyaset ve Hukümet*, s. 54.

¹¹ Thomas Aquinas

¹² Collinson, *50 Filozof-i Bozorg ez Tales ta Sartr*, s. 83-87.

¹³ Tahiri, *Tarih-i Akayid-i Siyasi*, s. 117-119.

¹⁴ Ali Babayi ve Ağayi, *Ferheng-i Ulum-i Siyasi*, s. 15 ve 16.

¹⁵ Casimi, *Ferheng-i Ulum-i Siyasi*, c. 1, s. 104.

¹⁶ Nakibzade, *Deramedî ber Camiaşinasi-yi Siyasi*, s. 162-174.

¹⁷ Rosenberg, Jessica ve Samuel Rosenberg, *Community Mental Health*, s. 214.

İslam'ın temel düşüncelerinden biri olarak devlet ve hükümetin zarureti hususunda hiçbir tereddüt yoktur. Hatta toplum salih ve liyakat sahibi bir devlete sahip değilse zorba bir devlet dahi devletsizlikten iyidir.¹⁸ Çünkü devlet ve kanun olmadığı takdirde toplum darmadağın olacak ve bundan kaynaklanan kargaşada toplumun güvenlik, asayiş ve ruh sağlığı tehlikeyle yüzyüze gelecektir. Bu durum çok sayıda rivayette beyan edilmiştir. Peygamberlerin ve masum imamların (a.s) hayatı ve uygulaması da onların devlet kurma imkanı doğduğu an buna girdiklerini göstermektedir.¹⁹

2.2. Devlet Modelleri ve Ruhsal Hijyen

Devletleri muhtelif şekillerde kategorilere ayırmak mümkündür. Ruhsal hijyende devletin en önemli kategorik kriterleri şöyledir: İstibdat devletleri ve demokratik devletler.

a) İstibdat Devletleri

İstibdat, otokrasi ve diktatörlükle hemen hemen eşanlamlı bir kavramdır. Bu tür devletler, insanlığın tarih boyunca tanıdığı en yaygın çeşittir. Bu devlet modelinde tüm yetkiler ve karar alma hakkı sınırlı sayıda insanda toplanmakta ve iktidar hiçbir şekilde sınırlandırılmamaktadır.

İktidarın dizginlenmemesinin olumsuz sonuçları

Düşünürlerin inancına göre istibdat rejimlerinde sınırlandırılmayan iktidar pek çok bozukluğa yolaçmaktadır. Montesquieu bu konuda şöyle der: “Tüm çağlarda tecrübe göstermiştir ki kim iktidarı ele geçirirse gücü istismar etmektedir. İktidar bireyleri değiştirmekte ve onların yozlaşmasına sebep olmaktadır.” Acton²⁰ şöyle der: “Güç yozlaşma getirir, mutlak güç ise mutlak yozlaşmaya yolaçar.”²¹ Bu düşünürlerin görüşüne göre güç, hem kendi sahiplerini yozlaştırır, hem de toplumun ruh sağlığını olumsuz etkiler.

¹⁸ “لابد للناس من أمير بر أو فاجر” (Nehcu'l-Belağa, Hutbe 40).

¹⁹ Bir grup yazar, *Deramedî ber Endîşe-i Siyasi-yi İslami*, makaleler, İntişarat-i Beynelmîleli-yi Hüda, 1999, s. 153-170; Mekarim Şirazi, *Peyam-i Kur'an*, c. 10, s. 27-29.

²⁰ Lord Acton

²¹ Kalipur, *Camiaşınası-yi Sazmanhâ*, s. 160.



Ayetler ve rivayetler de mutlak gücün yozlaşmaya sebep olduğunu teyit etmektedir. Kur'an'da firavun diktatörlüğün sembolüdür. Kendi zamanının insanlarını gruplara ayırdı ve kendi arzusuna tabi kıldı.²² Müminlerin Emiri Ali (a.s) şöyle buyurur: “Zorbalar halka hükümet ettiğinde kabiliyetler ziyan olur.”²³ Doğruluk ve dürüstlük toplumdan silinir gider.²⁴ Bu konuda başka ifadeler de vardır. Hepsinden çıkan sonuç, diktatör devletlerin birey ve toplumun ruh sağlığını bozduğudur.²⁵

Otoriter devlet modelinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine bakarak bazı psikologlar liderlerdeki otoriterliğin kökenini incelemeye ve makro toplumsal çerçevede tahlil etmeye çalışmıştır. İlk araştırmalar sonucunda ortaya çıkan en etkili eser, Adorno ve diğerlerinin kaleminden Otoriter Kişilik²⁶ kitabıydı. Bu araştırma, otoriterliğin kökeninin, güdülerinin etkisi altındaki bireyin psikolojik karmaşasında bulunabileceğini gösterdi. Adorno ve arkadaşları, Hitler'in kişiliğine ilişkin bir taslak tasvir hazırlamak için nazi taraftarlarıyla söyleşiler yaptılar. Bu taslak tasvir, F ölçeği²⁷ adı verilen bir anket formuna dönüştürüldü (F faşisti tarif ediyordu). Bundan sonra F ölçeği, başka araştırmalarda otoriter kişileri tanımak maksadıyla ve onların davranışlarıyla ilgili çalışmalarda kullanıldı. Bu incelemede, F ölçeğindeki yüksek puanlar otoriterliğin yüksek olduğunu göstermekteydi.²⁸

²² “إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلَ أَهْلَهَا شِيْعًا يَسْتَضِعُّ مِنْهُ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ يَذِخُّ أُنْثَاهُمْ وَيَسْتَخِفُّ نِسَاءَهُمْ إِنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُفْسِدِينَ” (Kasas 4)

²³ Muhammed Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 7, s. 471.

²⁴ *Nehcu'l-Belağa*, Hutbe 108.

²⁵ “إِنَّ الْمُلُوكَ إِذَا دَخَلُوا قَرْيَةً أَفْسَدُوهَا وَجَعَلُوا أَعْرَءَ أَهْلِهَا أُذِلَّةً” (Neml 34);

“قال سجاد عليه السلام مصيبتكم الطواغيت من اهل الرغبة فى الدنيا المائلون اليها المفتونون بها” (Hakimi, el-Hayat, c. 3, s. 271)

“قال رسول الله صلى الله عليه و آله صنفان فى امتى اذا صلحا صلحت امتى و اذا فسدا فسدت امتى. قيل يا رسول الله و من هما قال الفقهاء و الامراء”

(Meclisi, *Biharu'l-Envar*, c. 72, s. 336)

²⁶ *The Authoritarian Personality*, Theodor W. Adorno, Else Frenkel-Brunswik, Daniel Levinson, Nevitt Sanford, 1950 (Çev).

²⁷ F-Scale

²⁸ Sappington, *Behdaşt-i Revani*, s. 308.

Adler, otoriterliği aşağılık kompleksi²⁹ temelinde açıkladı. Ona göre bedensel kusurdan acı çeken insanlar otoriterliğe eğilim duyuyorlardı. Hepsi de kısa boylu olan Hitler, Mussolini, Stalin ve Franko gibi. Pek çok psikolog, istibdat ve diktatörlüğün bireysel kökenini bulmak yerine bunun ortaya çıkması ve güçlenmesinde toplumsal faktörleri etkili saydılar. Herbert Marcuse ve Wilhelm Reich, otoriter devletlerin şekillenmesini toplumsal etkenlerin sonucu gören kimselerdendir.³⁰ Her halükarda açık olan şudur ki otoriter devletlerde istibdat ve diktatörlük ruhsal hijyen bakımından beraberinde birçok olumsuz etkiyi de getirmektedir. Bu etkilerin bazıları şunlardır:

1. Vatandaşlarda değersizlik duygusu: Genellikle siyasi iktidarı bir kişi veya sınırlı bir topluluğun elde tuttuğu ve halkın kararlara katılmadığı devletlerde insanlar kendilerini değersiz hissedeceklerdir.³¹ Araştırmalar, ilgisizlikle karşılaşmak ve önemli kararlara katılmaktan alıkonmak toplumsal konum ve değeri kaybetmeye yolaçar.³²

Karen, Phares, Rapoport, Heller, Jason birçok araştırmada iktidar duygusunun önemini vurguladılar. Bu araştırmalar, bireylerin kendi kaderlerini tayinde herhangi bir rolü olmadığı ve sadece başkalarının buyruklarını uyguladıklarında muhtemelen umutsuzluk ve kendini daha az saygın görme duygusuna kapılacağını ortaya koymuştur.³³ Otokrasi-den kaynaklanan değersizlik duygusu, kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmeleri veya toplumsal hayal kırıklığına ilişkin zihinsel meşguliyeti içeriyor olabilir. Bu kabil bireyler, genellikle adaletsizlik, yoksulluk ve etnik ayrımcılığı kişisel eksikliklere delalet eden tanıklar olarak yanlış yorumlarlar.³⁴

Araştırmalarda vurgulanan en önemli şey, azınlık gruplarındaki düşük özsaygıdır. Azınlıklar egemen düzen tarafından sistematik olarak kötülenirse zaman içinde hakim sistemin ve ona ait kültürün en iyi olduğunu

²⁹ Inferiority complex

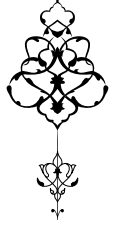
³⁰ Nakibzade, *Deramedî ber Camiaşınası-yi Siyasi*, s. 120-171.

³¹ "إِنَّ الْمُلُوكَ إِذَا دَخَلُوا قَرْيَةً أَفْسَدُوهَا وَجَعَلُوا أَعْرَءَ أَهْلِهَا أَذِلَّةً" (Neml 34).

³² Nolting, *Reveşhâ-yi Perhîz ez A'mal-i Zur*, s. 77-88.

³³ Jerry Phares, Trull, *Revanşınası-yi Balini*, s. 610.

³⁴ Fromm, *Goriz ez Azadi*, s. 210-213.



kabullenir ve kendi kültürel grubunu hakir görmeye başlar. Bunun sonucu ise çeşitli gruplarda ortaya çıkan özsayıgı sorunlarıdır.³⁵

2. Toplumsal çaresizlik: Otoriter rejimlerde güç ve iktidarı kullanmanın sonuçlarından biri, öğrenilmiş çaresizliktir. Martin Seligman, bireylerin güç ve zorba eylemler karşısında öğrenilmiş çaresizliğe sürüklendiğini gösteren ikna edici deliller ortaya koymuştur. Seligman'ın görüşüne göre insan istikrarsız ortamda ve boğucu koşullarda çaresiz olduğunu öğrenir. Öğrenilmiş çaresizliğin muadili şunlardır: Gelecek için herhangi bir şey yapmaya isteksizlik, genel olarak edilgen olmak, bir kenara çekilmek, korku, depresyon ve başa gelen herşeyi kabullenmek. Seligman, öğrenilmiş çaresizliğin, hayattaki çabalarında güç karşısında teslim olacak kadar karamsar olan bireylerin özelliği olduğunu belirtmektedir.³⁶ Horney, bu alanda boyunduruk kavramını kullanmıştır.³⁷ Bu düzeyde, iktidar, bireylerin bir veya birkaç kişinin (egemen sistemin) isteklerine göre hareket etmeye mecbur oldukları, aksi takdirde sonuçlarına katlanmak zorunda kalacakları kontrol biçimine dönüşmektedir.

Strauss, otoriter rejimlerde güç ve iktidarın eylemlerinin öğrenilmiş çaresizliğe ve sonuçta da toplumun psikolojik işlevinde bozukluğa yol açtığı bazı noktalara değinmiştir.³⁸ Fromm der ki: Bir grubun başka bir gruba hükmettiği, özellikle de bir grubun azınlık olduğu her sosyal düzende toplumun psikolojik sağlığı bozuktur.³⁹

3. Güvensizlik duygusu: Otoriter rejimlerde ayrımcılık, zorbalık, korkutma ve tehdit yurttaşlarda güvenlik duygusunu zayıflatabilir veya tamamen ortadan kaldırabilir.⁴⁰ Fromm'un inancına göre devlet zorba uygulamalar, etnisiteler arasında ayrımcılık, siyasi yozlaşmayı yaygınlaştırma, bireyleri aşağılama ve dışlama ile insanların güvenlik duygularını ortadan kaldırarak onları edilgenliğe, zayıflığa ve aşağılanmaya sürükler.⁴¹

³⁵ Beşeriyye, *Camiaşınası-yi Siyasi*, s. 279-281.

³⁶ Harlan Han, *Mukaddemei ber Nazariyyehâ-yi Yadgiri*, s. 212 ve 213.

³⁷ Schultz, *Revanşınası-yi Şahsiyyet*, s. 178.

³⁸ Sperber, *Tahlil-i Revanşınahî-yi İstibdad ve Hodkamegi*, s. 183-246.

³⁹ Fromm, *Camia-i Salim*, s. 104-106.

⁴⁰ “قال على عليه السلام سر الولاية من يخافه البري” (Muhammedi Reyşehri, *Mizanu'l-Hikme*, c. 10, s. 735).

⁴¹ Fromm, *Goriz ez Azadi*, s. 213.

Jung, kendi zamanındaki diktatör rejimlere değinerek şöyle der: Çağdaş toplumsal ve psikolojik koşullar siyasi zorbalığa⁴² doğru yol almaktadır. Zorba ve otoriter devlet işbaşına geldiğinde kötülük, acımasızlık, insani ihtiyaç ve değerlere özensizlik nedeniyle toplumun bireylerini köleleştirir. Otoriter devletler bireyin ifade hakkını, bilgi ve eğilimlerini yoketmekle ve hayatını tehdit etmekle topluma boyun eğdirir.⁴³ Otoriter devletlerde şiddetin nihai şeklinden istifade sözkonusudur. Toplumda güvenliği ve ruh sağlığını altüst eden siyasi şiddetin yaygın örneklerinden bazıları şunlardır:

- İşkence

İşkence, en basit anlamıyla, kasıtlı olarak bedensel ve ruhsal acı ve baskı oluşturmak için bireylere uygulanan her türlü eylem ve davranış şeklinde tarif edilebilir. Otoriter rejimlerde işkencenin yaygın biçimde kullanılması korkutma, gözdağı, bireylerin siyasi rejime itaat eğilimini arttırmak içindir. Bu gibi durumlarda işkence, bedensel ve duygusal patalojinin ortaya çıkmasıyla birlikte işkenceye maruz kalan bireyin ve ailesinin ruh sağlığını bozar. Bu tür şiddetler son yıllarda Balkanlar, Ruanda, Liberya, Filistin, Afganistan, Irak gibi bölgelerde defalarca gözlemlenmiştir.

- Hapis

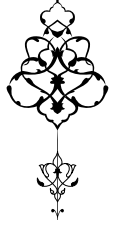
Hapis de, özellikle totaliter kamp rejimlerinde yaygın bir tür siyasi şiddettir. Yirminci yüzyılın başlarına kadar siyasi mahkumların sayısı azdı. Ama bu yüzyılın başlamasıyla, özellikle kamp rejimlerinin işbaşına geçmesiyle bu mahkumların sayısı da artış kaydetti. Zorunlu çalışma kamplarının en büyükleri, iki Avrupalı totaliter rejimde, Hitler'in Almanya'sında ve eski Sovyetler Birliği'nde ortaya çıktı.⁴⁴ Başka kamp dönemleri de çağdaş otoriter rejimlerde gözlemlenmiştir. Bulgular göstermektedir ki şiddetin otoriter devletler tarafından kullanılmasının toplumun ruhsal hijyeni üzerinde olumsuz etkileri vardır.⁴⁵

⁴² Political tyranny

⁴³ Odajnyk,, *Jung ve Siyaset*, s. 66 ve 67.

⁴⁴ Fethi Aştıyani, *Mukaddeme-i ber Revanşinasi-yi Siyasi*, s. 160-164.

⁴⁵ Sperber, *Tahlil-i Revanşinahti-yi İstibdad ve Hodkamegi*, s. 119-130.



- Soykırım

Soykırım, tezahürü bir halk, millet, bir din veya ideolojinin mensuplarını yaygın biçimde katletmek olan bir şiddet çeşididir. Bu tür bir siyasi şiddetin ruh sağlığı üzerindeki sonuçları öylesine geniş ve kapsamlıdır ki onlarca yıl devam edebilir.

4. Düşmanlık: Düşmanlık, otoriter rejimlerde ortaya çıkan bir diğer toplumsal sorundur. Sorunlar, düşmanlığın kabardığı ve uyumsuz davranışlarda tecelli ettiği zaman patlak verir. Psikologlar, kurumların, özellikle de devletin davranış modelleri, değerleri ve görüşlerinin, sağlıklı olması durumunda bireyleri bencilce eğilimleri, ırkçı taassubu ve düşmanlığı reddetmeye özendirecek bir atmosfer oluşturacağını yıllardır görmekteydiler. Buna karşılık istibdat ve sosyal eşitsizlik, ayrımcılık ve aşağılamadan kaynaklanan duygusal felaketler, umutsuzluk, kaygı, güvenlik duygusunun yokluğu, mesleki mesele ve geçim sorunu gibi envai çeşit sorunu körüklemektedir. Bu bakımdan bazı yazarlar otoriter rejimlerden kaynaklanan ayrımcılık ve düşmanlığı dikkatle izlemeye almışlardır. Reich'in psikolojik patalojinin sebebi ve muhafızı kabul ettikleri kuvvetler şunlardır: 1) Zalim ve zorba toplum, 2) Baskıcı hayat tarzı, 3) Karşıt cinsel dürtülerden tehdit edici küme. O, ruhsal hijyen meselelerinde uzman biri olarak psikolojik patalojinin, ancak bir devrimle zorba ve zalim devletin halkçı ve özgürlükçü devlete dönüştürülmesiyle önlebileceğine ikna olmuştur.⁴⁶

b) Demokratik Devletler

Demokratik rejimlerin otoriter rejimlerden farkı, yönetici heyeti halkın seçmesidir.⁴⁷

Yunanca'da halka ait devlete, halk anlamında “demos” ve devlet anlamında “kratos” kelimelerinden oluşan ve lügat manası “halk devleti” olan “demokrasi” denmektedir. Demokrasi, otoriter ve zorba devletin karşı noktasıdır. Demokratik rejimlerde siyasi istikrar güç kullanılarak tesis edilemez.⁴⁸ Böyle bir devlet, tüm vatandaşlar için iyi bir hayat, genele

⁴⁶ Prochaska, Norcross, *Nazariyyehâ-yi Revandermani*, s. 307.

⁴⁷ Haydariyan, *Merdomsalari Çaleş-i Serneştaz-i İran*, s. 34 ve 35.

⁴⁸ Martin, *Dairetulmearif-i Demokrasi*, c. 1, s. 19.

yayılacak biçimde azami bireysel özgürlük, düzen ve refah, herkes için en fazla imkan, bireylerin mükemmel kişilik gelişimi, yurttaşların hükümete mümkün olan en çok sayıda aktif katılımı gibi çok önemli hedeflere ulaşmak için araçtır. Demokrasi hem bir devlet şekli, hem de hayat felsefesidir. Bu yüzden de dünyada yaygınlık kazanmış ve benimsenmiştir. Demokrasinin, toplumun ruh sağlığıyla bağlantılı bazı önemli avantajları şunlardır:

- Devletin verimliliği: Devletin verimliliği, normal koşullardaki ama aynı zamanda zaruret ve bunalım şartlarındaki işleyiş tarzıyla ölçülebilir. Genel seçimler, kamu kontrolü ve genel sorumluluk demokrasinin işleyişini güvence altına alır.

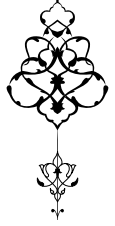
- Bireysel özgürlüklerin temini: İnanç, ifade, basın özgürlüğü ve diğer toplumsal özgürlükler bazı önemli medeni haklar ve halkın güvencesidir. Demokrasi bireyi değerli kabul eder ve ona, toplumun gelişimine katılma fırsatı bulacağı garantisini verir.

- Eşitliğin sağlanması: Demokrasi, iktisadi ve siyasi alanlarda eşitlik talep eder. Oy hakkı, seçimlere itiraz hakkı, hiçbir ayırım yapılmaksızın kamu mevkilerine gelebilme hakkını kabul eder.

- Halkı kaderini tayinde pay sahibi görmek: Halkı bireysel ve toplumsal kaderi tayinde pay sahibi görmek, demokrasinin temel hedeflerinden biridir. Barker'in ifadesiyle demokrasi, halkın düşünce ve iradesini bereketlendirir, toplumun gelişmesi ve yücelmesi için insanların yetenek ve becerilerinden yardım alır. İktidarın hegemonisine giren itaatkar bireyler, demokrasi rejimlerinde yerlerini, yönetime katılma gücü olan ve kaderine kendi mührünü vuran özgür yurttaşlara bırakırlar.⁴⁹

- Kitlelerin eğitimi: Demokrasi, genel eğitimde geniş bir tecrübeye sahiptir. Seçim mücadelesi gerçekte siyasi bir eğitimidir. Bu tür bir bilgi ve katılım, insanların fikri seviyesini yükseltir ve vatandaşları ülkenin meselelerini kavramada yeterli hale getirir. Alexis de Tocqueville, demokrasinin en önemli ayrıcalıklarından biri, yurttaşlar için bir eğitim kurumu mesabesinde olmasıdır.

⁴⁹ Kalipur, *Camiaşınası-yi Sazmanhâ*, s. 98.



- Bireylerin otoriter eğilimi bastırma ve dengeleme: Demokrasi, herkese özgürlük ve seçim hakkı tanıyarak yönetici sınıfta otoriterlik duygusunun yerleşmesine izin vermez.⁵⁰

Jung demokrasiyi, siyaset sahasında otoriter güdülerini dengeleme yollarından biri kabul eder. Onun ifadesiyle, demokrasi aslında beşerin doğasını olduğu gibi kabul eden aşkın bir psikoloji kurumudur⁵¹ ve bireylerin güdülerinin beğenilen ve yapıcı biçimde kullanılabileceği imkanı hazırlar.⁵²

Demokrasi günümüzde tüm dünyadaki insanlar için büyük bir cazibe kazanmıştır. Çünkü devletlerin otoriterlik ve zorbalık bağından kurtuluşun müjdesidir. Demokraside mevcut bulunan özellikler ruhsal hijyenin hedeflerine tamamen uygundur. Vatandaşların hükümetin kararlarına katılması onların ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Duyguları kişisel verimliliklerini arttırmakta ve yabancılaşma duygusunu azaltmaktadır.⁵³ Demokrasi sayesinde yurttaşlar haklardan eşit biçimde yararlanabilir, açık ve özgür bir atmosferden istifade edebilir ve vatandaş olarak en önemli kişisel ilgileri koruyup yükseltme araçlarını elde tutabilirler. Bunların tamamı, onların ruh sağlıklarını koruyup geliştirmeye yardımcı olacaktır.⁵⁴

Mevcut Demokrasinin Fonksiyon Bozukluğu

Demokrasinin olumlu sonuçları ve fonksiyonları, onun kısıtları ve fonksiyon bozukluklarını görmezden gelmeye yolaçmamalıdır. Demokrasi devletin arzulan mükemmel biçimi çoğunluk rejimi olmasıdır. Rousseau, gerçek demokrasinin gerçekleşebilmesi konusunda şöyle der: “Gerçek demokrasi hiçbir zaman varolmadı, olmayacak da. Çünkü çoğunluğun azınlığa hükmetmesi insanın doğasına ve arzusuna aykırıdır.”⁵⁵ Jung bu tür demokrasiyi devletin ideal şekli görür ve bütün ülkelerde uygulanamayacağını belirtir. O, demokratik rejim için gerekli tarihsel, toplumsal ve

⁵⁰ Fethi, *Revansinasi-yi Siyasi*, s. 166 ve 167.

⁵¹ Haydariyan, *Merdomsalari Çaleş-i Serneveştaz-i İran*, s. 73-80.

⁵² Odajnyk, *Jung ve Siyaset*, s. 124 ve 125.

⁵³ Oskamp, *Revansinasi-yi İctimai-yi Karbordi*, s. 504.

⁵⁴ Dahl, *Der Bare-i Demokrasi*, s. 89.

⁵⁵ Saburi, *Camiaşinasi-yi Sazmanhâ*, s. 98.

siyasal zeminin bulunmadığı bir yerde demokratik düzenin kurulmasının hiçbir işe yaramayacağına inanmaktadır. Jung, demokrasiyi sadece küçük ölçekte mümkün görüyordu. Tıpkı kadim Yunan'da kurulan demokrasi gibi. Michels'in bu mevzuya özel bir vurgusu vardır. Ona göre, iktidar hiyerarşisi, karar alma bilgisinin hiyerarşisinin başında tekelleşmesi ve tüm bireylerin kararlara katılmaması gerçek demokrasiyi devletlerde imkansız kılmaktadır. Bürokratik liderler demokrasi, referandum, oy verme ve sendika kurma örtüsü altında kendi hegemoni ve egemenliklerini sürdürmektedirler. Demokratik hareketler bile başarılı oldukları ve yönetimi ele geçirdiklerinde demokratik kimliklerini kaybetmekte ve muhafazakarlaşmakta, hatta şiddete ve zorbalığa dahi başvurabilmektedirler.⁵⁶ Bu da göstermektedir ki demokrasinin temeli ve özü ruhsal hijyenle uyumludur ama birçok nedenden dolayı, günümüzde demokratik devlet adını alan rejimler bu hedefin uzağına düşmüşlerdir.

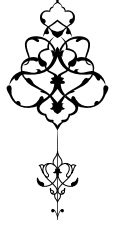
2.3. Devletin Ruhsal Hijyen Alanındaki Rolü ve Görevleri

Bugün devletlerin ruhsal hijyen alanındaki rolü oldukça belirleyici ve köklüdür. Devlet ve hükümetin rolü nasıl olmalı ve hükümet ruhsal hijyen alanında hangi çözüm yollarını benimsemelidir? Deneysel araştırmalar ve tarihsel incelemeler özellikle yirminci yüzyılın ikinci yarısında, yani ikinci dünya savaşından sonra devletlerin ruhsal hijyenin hedeflerine ulaşmadaki işlevini çok önemli değerlendirmiştir.⁵⁷ Bu bulgulara göre devletin verimliliğini değerlendirme ve ölçmenin temel kriterlerinden biri, ahenk içindeki bir kümede toplumun ruhsal hijyen seviyesini yükseltmeye yardım eden kamusal mal ve hizmetleri sunma oranı kabul edilebilir. Günümüzde devletin ruhsal hijyen alanındaki rolü ve görevleri, eğer işlevsel bir devlet bulunmazsa, arzulanan hayatı ve toplumun ruhsal hijyenini temin yönünde herhangi bir hareketin imkansız olacağı boyuttur.⁵⁸

⁵⁶ Michels, R., *The Bureaucratic Tendency of Political Parties*, Robert K., The Free Press içinde, 1952, s. 88-92.

⁵⁷ Ploug, Kvist, *Te'min-i İctimai der Urupa*, s. 12-15.

⁵⁸ Mecelle, *Endişe ve Reftar*, ek 28, WHO işbirliği merkezinin açılışı, uluslararası ruh sağlığı günü (2001) ve İran ruh sağlığı milli programı münasebetiyle, s. 5 ve 10.



2.4. Devletin Ruhsal Hijyene Dair Görevlerinin Geçmişi

Devlet düzeyinde toplumsal refahın, çok eski zamanlara kadar giden uzun bir tarihçesi vardır. Kadim Atina devleti, kıtlık ve pahalılık döneminde yurttaşlara tahıl dağıtıyor; sakat kalmış askerler ve ebeveyni savaşta öldürülmüş bakıcısı olmayan çocuklar için düzenli ödeme yapıyordu. Ortada kalmış diğer çocuklar da onyedinci yaşına kadar destekleniyordu. Devletler, müdahalelerle ilgili uzun tarihlerinde vatandaşların sorunlarını çeşitli yollardan çözmeye çalışmışlardır. Ama ruhsal hijyen alanında devletin rolü, konunun net tanımı itibariyle nispeten yeni bir durumdur.⁵⁹ Yirminci yüzyılın ortalarından günümüze kadar birkaç etkenin varlığı, ruhsal hijyende devlet eksenli yaklaşımı güçlendirmiştir. Bu etkenler şunlardır:

a) Savaş

İkinci dünya savaşından sonra psikolojik hastalıklar, savaşan ülkeler için temel bir sorun olarak gündeme gelmiştir. Amerika'da bazı araştırmacılar, psikolojinin kurumlar ve bağlı merkezlerdeki imkanlarından yararlanarak ve başta devletler olmak üzere toplumsal kurumların rolünü vurgulayarak ruhsal hijyen alanında yepyeni bir strateji ortaya attılar. Bu fikrin gelişmesiyle birlikte Amerika Psikoloji Derneği, 1966'da, ruhsal sorunların halledilmesi için yeni bir toplumsal yaklaşıma ihtiyacı gündemine aldı. Zaman içinde toplumlar sosyal rejimlere yoğunlaşılmasının üzerinde durulmaya başlandı ve devletlerin rolü, ruhsal hijyeni teminde sosyal merkez faaliyetlerinin temel eksenini olarak tanımlandı. Bu görüşün yaygınlaşmasıyla birlikte tedricen bireyden topluma ve sosyal çevrelere, tedaviden de önleyici çalışmalara doğru değişiklik yaşandı.⁶⁰

b) Toplumsal Etkenler

Ruhsal hijyende devlet eksenli yaklaşımın şekillenmesine yardım eden bir diğer güç, halkın davranış ve sorunlarında sosyal ve çevresel etkenlerin rolü hakkında olabildiğince çok bilgi sahibi olmaktır. Yoksulluk, ayrımcılık, hava kirliliği, nüfus yoğunluğu potansiyel etkenler olarak

⁵⁹ Macarov, *Refah-i İctimai-yi Sahtar ve Amelkerd*, s. 11 ve 12.

⁶⁰ Aynı yer.

gündeme geldi. Halk için ruh sağlığı hakkı ve refah artışı, devletin bu etkenlere odaklanmasını gerektiriyordu. Ekonomik ve toplumsal gelişim ve kalkınma düzeyinin yükselmesi, refah seviyesinin artması konusunda halk arasında beklentilerin yükselmesi devlet eksenliliğe dayanan kalkınma politikalarının tercih edilmesine yolaçtı. Gelişmiş sanayi ülkelerinde “refah devleti”⁶¹ kavramı yaygınlaştı. Refah devleti, temel politikasını halkın genelinin iyiliği üzerine kuran, halkın refah ve asayişini sağlamayı asli ödevleri arasında gören devlettir.⁶²

Yönetişim⁶³, Foucault’nun bu konuda kullandığı ve devletlerin onun yardımıyla kendilerini vatandaşların yaşam koşullarını koruyup iyileştirmekle görevlendirecekleri çeşitli teknik ve çözüm yollarını tanımlayan bir kavramdır. Foucault’nun düzeninde yönetim, toplumun bütünüyle bağlantılı, bireylerin ruh ve beden sağlıklarını, ömür süresini ve hayat seviyesini yükseltmeyi amaçlayan bir süreçtir.⁶⁴ Bu temel görüş, her devlet ve hükümetin, toplumun ruhsal hijyenini koruma ve geliştirmede işlevsel ve güvenilir bir kuruma dönüşeceği türden bir stratejiyi açıklamaktadır.

c) Toplumun Ruhsal Hijyeni İçin Hareket

Belki de toplumun ruhsal hijyeni için hareket de ruh sağlığı alanında devletin rolüne yardımcı olabilir. 1955 yılında Amerikan Kongresi, ruh hastalıkları ve sağlığı alanına ortak komisyon kurulmasına ilişkin bir yasaı kabul etti. Bu komitenin raporu, toplumun ruh sağlığı kavramının yaygınlaştırılmasını öngörüyordu. Kennedy, namüsaıt koşullardan kaynaklanan ruhsal bozukluklar ve rahatsızlıkların çevresel olduğunu söyleyen bu tarz düşünce temelinde, devletin ruhsal hijyen alanındaki görevlerine de değinen köklü tavsiyeleri gündeme getirdi. Bu tavsiyeler şöyleydi:

1) Ruh sağlığının tezahürleri üzerine daha fazla ve net araştırmalar yapılması.

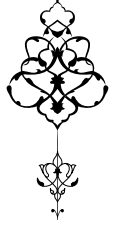
2) Psikolojik hizmetler sunması gereken kimseler konusunda kapsamlı bir tanım getirilmesi.

⁶¹ Welfare state

⁶² Fitzpatrick, *Nazariyye-yi Refah*.

⁶³ Governmentality

⁶⁴ Miller, *Süje, İstila ve Kudret*, s. 250-253.



- 3) Halkın psikolojik hizmetlere ulaşma oranının artırılması.
- 4) Ruh hastalıklarında etkili toplumsal faktörlerin tanınması.
- 5) Merkezi hükümetin bu programlara mali desteği.

Bu karardan kısa süre sonra federal devlet, başkanın talimatıyla, üç yıl boyunca kullanılmak üzere bütçeden onbeş milyon doları toplumun ruh sağlığı için merkezler inşa etmeye ayırdı. Bu merkezlerin hedefi, psikolojik sorunların erken teşhisi, akut bozuklukların tedavisi ve geniş bir düzlemde psikolojik hizmetler sunacak kapsayıcı sistemler oluşturmaktır.⁶⁵

Buraya kadar devletin ruhsal hijyen alanındaki rolünü tespit eden olaylara ilişkin bir özet geçtik. Şimdi ise devletin ruh sağlığı alanındaki önemli görevlerini iki kategori altında inceleyeceğiz.

1. Önleyicilik

Devletin görevleri arasındaki dikkat çekici kısım önleyiciliktir. Önleyicilik, toplumda psikolojik hastalıkların ortaya çıkmasını ve artmasını önleyecek tüm tedbirler ve faaliyetleri kapsamaktadır.⁶⁶ Dolayısıyla devletin önleyici girişimleri bütün toplumsal hizmetleri içine almaktadır. Buna göre bireyler, aileler ve toplum için yaşam koşulları memnuniyet azami ölçüde sağlanacak biçimde hazırlanmalıdır. Sosyal hizmetlerin genel tanımı ve hedefleri BM uzmanlarının raporunda şöyle açıklanmıştır: “Sosyal hizmetler, hedefi, birey ve çevrenin karşılıklı uyumuna yardım etmek olan örgütlü faaliyetlerdir.”⁶⁷ Bu hedeflerin gerçekleşmesi devletin faaliyet tarzına ve sosyal hizmetlerin devlete bağlı kurumlar tarafından sunulmasına bağlıdır. Bu nedenle devletin ruh sağlığı alanındaki görevlerinden bahsettiğimizde, devletin halkın bedensel ve ruhsal sağlığını korumak için veya insanların yaşam ve çalışma koşullarını iyileştirmek, hayatın temel araçlarını hazırlamak, sosyal ve ekonomik güvenliği oluşturmak ve benzeri hizmetler amacıyla doğrudan yerine getirdiği her eylemi kasdetmiş oluyoruz.

Birinci dereceden önleyiciliğin bazıları şunlardır:

⁶⁵ Jerry Phares, Timothy Troll, *Revanşinasi-yi Balini*, s. 592-594.

⁶⁶ Milaniyer, *Behdaşt-i Revani*, s. 53.

⁶⁷ Talib, *Te'min-i İctimai*, s. 34.

a) Refah sağlama programı: Sağlık, konut, iş, sosyal sigortalar (işsizlik, sakatlık, emeklilik vs. sigortası), bir şekilde hastalığa maruz kalmış veya sosyal tehlikelerle yüzyüze bireylerin ihtiyaçlarını giderme ve onları destekleme gibi programlar.

b) Toplumda adaletin uygulanması: Devlet, sosyal patalojileri önlemek için toplumsal gruplar ve sınıflar arasındaki fahiş çatışma ve ayrışmayı azaltma, adaleti uygulama ve çeşitli güvenlikleri hazırlama yönünde çaba göstermelidir. Hiç kuşku yok sosyal adaletin toplumun ruh sağlığıyla derin ve çok yakın ilişkisi vardır. Bu nedenle dini öğretilerde öncelik ve önem verildiği dikkat çekmektedir. İmam Seccad (a.s) , adaletin icrasında devletin rolünü şöyle tarif etmiştir: “Halkın devlet üzerindeki hakkı, onlar hakkında adaletle riayet edilmesidir.”⁶⁸ Ali de (a.s) adaletin uygulanmasını toplumda ruh sağlığının gelişmesi ve yaygınlaşması için zemin kabul etmiştir.⁶⁹ Hz. Zehra (a.s) , Fedek’le ilgili irad buyurduğu bir hutbede adaletten toplumda sükunetin kaynağı olarak bahsetmiştir. Eğer toplumda adalet olmazsa o toplumun bireyleri huzur bulmayacaktır.⁷⁰

Adaletin çeşitli boyutları vardır. Ama ruhsal hijyeni güçlendirme ve memnuniyet sağlamada hepsinden fazla yardımı dokunacak önemli boyutlardan biri, sosyal hizmetlerin sunulmasında adaletin hakim olmasıdır.⁷¹

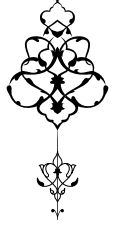
c) Kültürel atmosferin sağlıklı hale getirilmesi: Toplumun kültürel atmosferini sağlıklı hale getirme çabası, devletin ruh sağlığı alanındaki en önemli görevlerinden biridir. Kültürel atmosferi sağlıklı hale getirme iki yolla gerçekleşir: Biri, toplumda ahlaki ve manevi değerleri güçlendirmek, diğeri ise toplumsal anormallikler ve yozlaşmayla mücadele etmektir.

⁶⁸ “و اما حق رعيتك بالسلطان فأأ تعلم انما صاروا رعيتك لضعفهم وقوتك فيجب ان تعدل فيهم و تكون لهم كالوالد الرحيم” (Saduk, *Men La Yahduru'l-Fakih*, c. 3, hadis 3214).

⁶⁹ “ان افضل قرة عين الولاية استقامة العدل في البلاد و ظهر مودة الرعيته و انه لا تظهر مودتهم الا بسلامة صدورهم و لا تصح يضحتم الا بحيطهم على ولاة امورهم” (Nehcu'l-Belağa, Feyzulislam, Mektup 53).

⁷⁰ “فرض الله الايمان تطهيرا من الشرك... و العدن تسكينا للقلوب... و العدل في الاحكام اينامسا للرعية” (Saduk, *Men La Yahduru'l-Fakih*, c. 3, hadis 4940).

⁷¹ Musevi, *Adalet-i İctimai der İslam*, s. 229-232.



2. Tedavi hizmetlerinin sunulması ve bununla ilgili programların oluşturulup uygulanması

Devletlerin görevlerinin diğer bir kısmı, ihtiyaç sahibi bireylere tedavi hizmetlerinin sunulması ve ihtisas merkezleri başta olmak üzere ruh sağlığı tesislerinin yaygınlaştırılmasıdır. Toplumda, bireyler için ruhsal hijyeni temin, koruma ve geliştirme imkanını hazırlayacak koşullar sağlanmalıdır. Devletler, aşağıdaki politikaları uygulayarak toplumun ruh sağlığının gelişmesine yardımcı olabilir:

- Bağlı kurum ve kuruluşların işbirliğiyle ruhsal hijyen alanında gerekli yönetmeliklerin oluşturulması,

- Ruhsal hijyen alanında ihtiyaç duyulan tesislerin kurulması ve sayısının artırılması, özellikle de tedavi merkezlerinin yaygınlaştırılması, hastanelerde ve resmi merkezlerde psikiyatri, aile danışma vs. bölümlerinin geliştirilmesi,

- Devlet kredilerinin bir bölümünün ruhsal hijyen programlarına tahsis edilmesi, önleyici tedbirler ve psikolojik bozuklukların tedavisi alanındaki stratejik araştırmaların uygulanmasına yardımcı olunması,

- Eğitim bölümlerinin ve ruhsal hijyen sahasında ihtiyaç duyulan diğer uzmanlıkların geliştirilmesi .

Devletlerin toplumun ruh sağlığındaki önemli rolü ve yerini gözönünde bulundurarak Uluslararası Sağlık Örgütü devletler için birtakım ödevler tanımlamıştır. Bu kılavuzluk, toplumda ruh sağlığını yaygınlaştırmada ve toplumun tüm bireylerinin ve psikolojik bozukluklara yakalanmış hastaların gündelik hayatını iyileştirmede etkili olacak bazı faaliyetleri içermektedir. Bu faaliyetler, mevcut imkanlar ve yoksunluklar değerlendirilerek ülkelerin ruh sağlığı hizmetlerini yaygınlaştırmada gücünü artırma amacıyla planlanmıştır:

1. Hızlı tanı ve düzgün gözetim amacıyla kapsayıcı psikiyatrik hizmetlerin sunulması,
2. Ruhsal hijyenin temel sağlık bakımıyla birleştirilmesi,
3. Sağlık çalışanları için ruhsal hijyen becerileri eğitimi ve metinlerinin oluşturulması,

4. Toplumda krize müdahale hizmetlerinin yaygınlaştırılması,
5. Okullarda ruhsal hijyenin yaygınlaştırılması,
6. Anne ve babalar için ebeveyn becerileri eğitiminin yaygınlaştırılması,
7. Süt nüfusu için ruhsal hijyenin korunması ve geliştirilmesi amacıyla “sağlıklı süt” projesi gibi programların uygulanması.
8. Hayat tarzı ve stresle mücadele eğitim programlarının oluşturulması,
9. Genel ruh sağlığı eğitimi,
10. Din, kültür ve manevi hayata eğilim.

Bu talimatların uygulanması kurumlar arasında işbirliğine ve çeşitli departmanlarda icra edilmek üzere devlet tarafından yasalaştırılmış ve uzmanlaşmış programların oluşturulmasına muhtaçtır.

3. Ulema Kurumu ve Ruhsal Hijyen

Toplumun ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi büyük ölçüde ulema kurumunun işlevselliğine ve ilim havzalarının verimliliğine bağlıdır. Ulema, özel toplumsal konumu sebebiyle ahlaki ve manevi gelişim yönünde fikri sorulara ve sorunlara cevap verebilir, toplumun kültürel düzeyinin yükselmesinde etkin rol oynayabilir. Ulema kurumu, toplumda ruhsal hijyeni geliştirme, koruma ve önleyici tedbir alanında etkin biçimde faaliyet göstermek istediğinde şu özelliklere sahip olmalıdır:

3.1. Ahlaki ve Manevi Selahiyet

Ahlaki ve manevi yetkinlik ve âlimlerin ahlaki bakımdan salih olması, dinadaminın, nefsi terbiye ve kendini yetiştirme neticesinde elde edilmiş bireysel özelliklerine ve kişisel sıfatlarına işaret etmektedir. Ulema, manevi başarı ve etki için herkesten önce kendi manevi bünyesini ıslah etmeli ve güçlendirmelidir. Başkalarını eğitme ve terbiye etmeden önce manevi ve ahlaki bakımdan kendini yetiştirme meselesi, toplumu ıslah ve ona yol göstermeden evvel liyakat ve yetki kazanma zarureti hiç anlatılmamış ve bilinmeyen bir mevzu değildir. Çok eskiden beri eğitim işlerinin uzmanları bu konuya eğilmişler ve hepsinden de önemlisi İslami



metinler bu konuyu detaylı biçimde anlatmıştır.⁷² Emirülmüminin Ali (a.s) şöyle buyurmaktadır:

“Kendisini halkın önüne geçiren kimse, başkasını eğitmeden önce kendisine edep vermeye odaklanmalıdır.”⁷³

3.2. Söz ve Davranış Bütünlüğü

Ulemanın söz ve davranışı arasındaki uyum ve ahenk ne kadar çok olursa o oranda insanların güvenini kazanacak ve onların ruh sağlığı üzerinde olumlu etki bırakacaktır. Ahlak ve maneviyatın ruh sağlığını güçlendireceğini söylemek asla kişinin inançlı olduğu anlamına gelmez. İnanç, kişinin amel ve davranışlarında net biçimde görülmelidir. Eylem, düşünce ve sözün bedenlenmiş halidir ve ruhsal hijyen üzerinde sözden daha fazla rolü vardır. Güzel söz eğer düzgün davranışla birlikte olmazsa kimi zaman ruhsal hijyeni olumsuz yönde bile etkileyebilir. Bu sebeple dini metinlerde amelsiz âlim, ifsad eden ve haydut olarak tanıtılmıştır.⁷⁴

3.3. Zühd ve Sade Hayat

Sade hayat ve dünyanın fani şeylerine gönül bağlamamak ruhun büyüklüğünün ve ruh sağlığının alametidir. Dosdoğru âlimlerin yaşamı daima zühd içindedir, lükse ve dünyaya eğilimden uzaktır. Sade hayatın felsefesi birinci aşamada onun manevi ve ruhsal sonuçlarından yararlanmaktır. İnsan kendisini lüks hayatın bağlarından kurtarmadıkça gerçek anlamda ruh sağlığını elde etmesi imkânsızdır.⁷⁵

⁷² “يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ” (Saf 2 ve 3), “أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ” (Bakara 44).

⁷³ “من نصب نفسه للناس إماما فعليه ان يبدأ بتعليم نفسه قبل تعليم غيره” (Nehcü'l-Belağa, Hikmet 73).

⁷⁴ امام صادق عليه اسلام اوحى الله عز وجل الى داود عليه السلام لا تجعل بيني وبينك عالما مفتونا بالدنيا فيصدقك عن طريق محبتى فان هؤلاء قطاع طريق عبادى المريرين (Saduk, İlelu's-Şerayi, s. 394).

⁷⁵ “حرام على قلوبكم ان تعرف حلاوة الايمان حتى تزهد فى الدنيا” (Muhammedi Re - şehri, Mizanu'l-Hikme, c. 4, s. 263),

Ulema kesimi tarih boyunca sade hayatı bir kültür olarak kabul etmiştir. Onlar, lüksten ve maddiyata eğilimden uzak sade hayatları sayesinde toplumun ruh sağlığı üzerinde olumlu etkide bulunabilmektedirler. Çünkü halk ulemayı sade hayat ve zühd kemali içinde gördüğünde ona uymaktadır. Toplumdaki gerilim ve huzursuzlukların çoğu fakirlik, mahrumiyet, eşit şart ve imkânlardan yoksunluktan kaynaklanmaktadır. Ekonomik açıdan aşağı seviyede bulunan kimseler şiddetli acı ve rahatsızlık hissederler. Bu durumda ulema onların derdini hafifletmek ve hayattan memnuniyet duygusunu güçlendirmek için onlar gibi yaşamalıdır.⁷⁶ Tabii ki bu, toplumda ekonomik adaleti tesis etmek için çözüm yolları gösterme gibi çeşitli yollarla çaba sarfetmenin yanısıra olmalıdır.

Günümüzde ulema kurumunu tehdit eden meseleler arasında sade yaşamı terketmek, lükse eğilim, zühd ve kanaat ruhunu bir kenara bırakmak vardır. Hiç kuşku yok, ulema arasında lükse düşkünlük toplumun ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyecektir. Bu nedenle İmam Humeyni (rahimehullah), lükse meyletmeyi ilim havzaları için büyük bir tehlike görmüştür.⁷⁷

3.4. Halkçı Olmak

Ulema daima halkla içiçedir ve halk olmaksızın misyonunu güzelce yerine getiremez. Din âlimlerinin varlık felsefesi, şeriâtın maarif ve ahkâmını öğrenmek, daha sonra da halka doğru yolu göstermek ve uyarlamak, toplumun gerçeklerini kavramak ve ona dokunmak, diğer kurumların yanısıra muhtaçların yardımına koşturur.

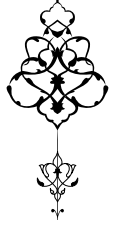
”ما زهد عبد في الدنيا الا أنبت الله الحكمة في قلبه و أنطق بها لسانه و يبصره

في عيوب الدنيا و دوائها و أخرجه منها الى دار السلام“ (a.g.e., s. 259)

⁷⁶ ”ان الله فرض على ائمة العدل ان يقدرّون انفسهم بضعة الناس كيلا يتبغ بالفقره فقره“

“Şerhu Nehci'l-Belağa, c. 11, s. 237). Her ne kadar Emirulmüninin Ali'nin (a.s) bu sözü toplumun yöneticileri için olsa da, toplumumuzda ulema devlet idaresinde önemli rol oynadığından, onların sade hayatı halkın psikolojisinde önemli rol oynamaktadır.

⁷⁷ Mecelle-i Hovze, sayı 94 ve 95, s. 231.



Dini kaynaklarda, ruhsal hijyenin bahisleriyle yüzdeyüz örtüşen cazibe, yakınlık, güzel iletişim, eşitlik, içli dışlı olma, ilişki kurma gibi bazı ifadelerle karşılaşırız. Ulemanın ruh sağlığındaki rolü halkın arasında bulunmadıkça dışa yansımayaacaktır.

İslam Peygamberi (s.a.a) hep halkla birlikteydi. Onların evlerine gider, mutlu ve üzüntülü günlerinde yanlarında olur, sorunlarında düğümü çözerdi. Ali (a.s) yöneticiliği zamanında bile halktan uzaklaşmadı. Eğer bir din âlimi halkın arasında olursa onları tanır, sorunlarını ve ihtiyaçlarını anlar, halk da ona gönülden bağlanır ve işbirliği yaparak onların müşkülâtını giderebilir.

Dinadamlarının bugünkünden daha fazla halkla haşır neşir olduğu ve çok az bölgenin âlimsiz bulunduğu geçmişte, aile içi gerilimler ve toplumsal sapmaların çoğu onların tedbiri sayesinde halledilebiliyor ve mahkemeye başvurmaya ihtiyaç duyulmuyordu. Günümüzde de ulemanın halk arasında daha fazla bulunduğu mesela Muharrem ayının ilk on günü ve mübarek Ramazan ayında ahlaki anormallikler azalmaktadır. O kadar ki, bu günlerde mahkemelere müracaat edenlerin sayısında belirgin bir düşüş vardır.⁷⁸ Bu da göstermektedir ki, ulemanın halkla duygusal ilişkileri ve onların sorun ve ihtiyaçlarını takip etmeleri duygusal ve insani ilişkilerin iyileşmesini, toplumun ruh sağlığını olumlu etkilemesini sağlamaktadır.

3.5. Dini Açıdan Ruhsal Hijyenin İlkelerinin Anlatılması

Ulemanın bu alanda oynadığı roller arasında dini açıdan ruhsal hijyenin ilkelerini anlatmak da vardır. Ruh sağlığına ilişkin meselelerin ahlaki ve dini ilkeler ve kriterler çerçevesinde gündeme getirilmesi ve dinin ruh sağlığındaki işlevlerinin çeşitli kesimlere açıklanması büyük önem taşımaktadır. Bu bakımdan Cuma namazı hutbesinde insanların iyiliğe çağırılması, birey ve toplumun sağlığını tehlikeyle karşı karşıya getiren herşeyden ve kötülüklerden menedilmesi istenmiştir.⁷⁹

⁷⁸ A.g.e., sayı 68 ve 69, s. 151.

⁷⁹ ”انما جعلت الخطبة يوم الجمعة لان الجمعة مشهدة عام فاراد ان يكون للامير سبب الى موعظتهم و ترغيبهم فى الطاعة و ترهيبهم من المعصية و توفيقهم على ما اراد من مصلحة دينهم و ديناهم“ (Hürr Amuli, *Vesailu's-Şia*, c. 5, s. 40)

4. Medya ve Ruhsal Hijyen

4.1. Medyanın Tanımı ve Önemi

Günlük konuşmalarda medya kelimesi, enformasyonu pek çok muhataba ileten iletişim araçları grubunu kasederek kullanılmaktadır.⁸⁰ Bu tanım basılı tüm metinleri (kitap, gazete, dergi, poster), kaydedilmiş programlar, radyo, televizyon, film, uydu ve interneti içine alır. Kimi zaman da medya yerine “kitle iletişim araçları”⁸¹ ifadesi kullanılır. Günümüz dünyasında insanlar kitle iletişim araçlarının programlarından yararlanmaktadır. Gazeteleri, dergileri ve kitapları okumakta, sinemaya gitmekte, televizyon izlemekte, gece gündüz vakitlerinin bir bölümünü internet kullanarak geçirmektedirler.⁸² Medya aynı zamanda toplumu kontrol, idare ve şekillendirme kurumuna da dönüşmüştür. Aynı şekilde onun aracılığıyla toplumda değerler, normlar, hayat tarzları ve düşünce biçimi inşa edilen mecradır da.⁸³ Medyanın rolü ve işlevi, onlarsız bir hayatın tasavvur edilemeyeceği boyuttur.⁸⁴ Bu yüzden şimdiki asır, iletişim çağı olarak adlandırılmıştır. Günümüzdeki insanı medya insanı ve modern kültürü de kitle iletişim araçlarının yürüttüğü propagandanın mahsulü görmek akla hiç uzak değildir.

4.2. Medyanın Etkilerini Araştırmanın Tarihçesi

Medyanın ruh sağlığı üzerindeki etkisini anlamak için sarfedilecek her türlü çaba, medyanın tesir ve işlevinin tarihçesini bilmeye bağlıdır. Modern medyanın ortaya çıkışının başlangıcından itibaren iletişim bilimleri uzmanlarının çoğu, medyanın toplumsal etkilerini araştırmaya koyulmuş ve çeşitli teoriler ortaya atmışlardır.

Medya ve kitle iletişim araçları hakkında ilk araştırmalar ondokuzuncu yüzyılın sonları ve yirminci yüzyılın başlarında batılı ülkelerde

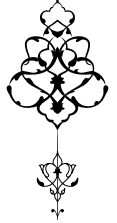
⁸⁰ Akin, Jennifer, *Mass Media*, 2005, www.beyandintractability.org/mass_communication

⁸¹ Mass communication

⁸² www.litnotes.co.uk/mass_media.htm

⁸³ Lowery, S. A. ve M. Defleur, *Milestones in Mass Communication Research*, Longman Publishers, 1994, s. 1-2.

⁸⁴ Thompson, *İdeoloji ve Ferheng-i Modern*, s. 205.



gerçekleştirildi. Fransa'da Lebon⁸⁵ ünlü kitabı *Halkın Kitle Psikolojisi*'nde⁸⁶, Tarde⁸⁷ da *Taklidin Yasaları*⁸⁸ kitabında çağdaş toplumların kamuoylarında kitle iletişim araçlarının rolünü incelemişlerdir. Almanya'da Ferdinand Tonnies ve Weber, kitle iletişim araçlarının önemine ve etkilerine değinilerde bulunmuştur. İkinci dünya savaşından sonra kitle iletişim araçları hakkındaki araştırmalar artış kaydetmiştir. Lasswell⁸⁹ 1948'de, kitle iletişim araçlarının rolü üzerine yazdığı ünlü makalede medyanın asli işlevlerini şöyle özetledi: 1) Çevreyi denetleme (haber rolü), 2) Bireylerin sosyal dayanışmasını üretme ve geliştirme (kılavuzluk rolü), 3) Kültürel mirasın aktarılması (eğitim rolü).⁹⁰

Birkaç yıl sonra Wright da medyanın etkilerini göstermek için bu genel çerçeveyi ortaya koymuş ve eğlenceyi medyanın dördüncü temel işlevi olarak eklemiştir.⁹¹ Quail bunlara bir işlev daha ilave etmiştir: Medyanın seferberlik işlevi. Hemen hemen her yerde medyadan milli menfatleri önde tutması beklenir.⁹² Bazı araştırmalar medyanın istenmeyen etkilerine ve medyaya maruz kalmaktan kaynaklandığı düşünülen sonuçlara değinmiştir. Kitle iletişim araçları hakkındaki eleştirel araştırmaların ilkinin, yirminci yüzyılın ilk yarısında Frankfurt okulunun araştırmacıları başlattı. Horkheimer⁹³, Adorno⁹⁴, Lowenthal⁹⁵, Marcuse⁹⁶ ve Benjamin'in⁹⁷ popüler kültürün her zaman zararlı olduğuna dayalı görüşleri "Aydınlanma Diyalektiği"⁹⁸, "Kültür Endüstrisi"⁹⁹ ve "Popüler Kültür Edebiyatı

⁸⁵ Gustave Lebon

⁸⁶ Psychologie des Foules

⁸⁷ Gabriel Tarde

⁸⁸ Les Lois Limitation

⁸⁹ Harold D. Laswell

⁹⁰ Laswell, Harold, *Structure and Function of Communication in Society*, New York Institute for Religious and Social Studies, 1948.

⁹¹ Charles, R., Wright, *Mass Communication: A Sociological Perspective*, ikinci basım, New York Random House, 1975, s. 11-18.

⁹² McQuail, *Deramedî ber Nazariyye-i İrtibatat-i Cem'i*, s. 108 ve 109.

⁹³ Max Horkheimer

⁹⁴ Theodor Adorno

⁹⁵ Leo Lowenthal

⁹⁶ Herbert Marcuse

⁹⁷ Walter Benjamin

⁹⁸ The dialectic of enlightenment

⁹⁹ Culture industry

ve Toplum”¹⁰⁰ başlığı altındaki üç makalede biraraya getirildi. Onlar kültür endüstrisini, kapitalist toplumlarda istenmeyen durum ve haller üreten sinema ve film üretim kurumları, radyo kurumları ve matbuat kurumlarından oluşmuş modern sanayi olarak tarif ediyorlardı.¹⁰¹ Frankfurt okulunun görüşüne göre endüstri, ürünleri aracılığıyla kitlelere kimlik kazandırıyor ve onların davranışlarını belirliyordu.¹⁰²

Batılı ülkelerde “kültür endüstrisi” ve “kitle kültürü” konusundaki en kapsamlı eleştirel eser, çağdaş Fransız sosyolog ve filozof Morin’e¹⁰³ aittir. O, 1962 yılında *Zamanın Ruhu*¹⁰⁴ adındaki kitabının önsözünde, dünyanın ondokuzuncu yüzyılın sonunda, maddi ve coğrafi sömürgecilik olan ilk sömürgeciliğin sonuna vardığı ama yirminci yüzyılın başlama-sıyla birlikte dünyanın, insanın düşüncesini istila eden yeni bir sömürge-ciliğe tanıklık ettiği meselesini ele aldı.¹⁰⁵ Kültür ve iletişim konusundaki eleştirel çalışmalar 1970’lerden itibaren daha da derinlik kazandı.¹⁰⁶ Alvin Toffler, *Üçüncü Dalga* isimli ünlü eserinde medyanın toplumsal etkilerini geniş biçimde ele aldı.¹⁰⁷ Yaklaşık 1980’den bu yana Amerika, batı Avrupa ve Asya’nın bir bölümünde araştırmacıların sayısı ve araştırmaların oranı bakımından medyaya ilişkin araştırmalardaki gözle görülür gelişme dikkat çekmektedir. Hiç tereddütsüz bu araştırmaların ağırlıklı kısmı, üstün medyatik özelliği ve oyalayıcılığı nedeniyle televizyonun gelişimi ve olumsuz sonuçlarının farkına varılmasından kaynaklanmaktadır. Aslında kitle iletişim araçları konusundaki son araştırmaların çoğu, özellikle televizyon üzerinde yoğunlaşanlar, televizyon programlarının kamuoyu ve kültür üzerindeki olumsuz etkilerine ilgi göstermektedir.¹⁰⁸ Bununla birlikte medyanın olumlu ve yapıcı işlevi de olabileceğine dair gözlemler vardır. Lopez (1991), Philo (1996), Benkert (1997), Granello ve diğerleri (1999) araştırmalarında, medyanın ruh sağlığı mevzularında

¹⁰⁰ Literature popular culture and society

¹⁰¹ Inglis, *Nazariyye-i Resanehâ*, s. 65-71.

¹⁰² Adorno, T., *The Culture Industry*, London: Routledge, 1991, s. 92.

¹⁰³ Edgar Morin

¹⁰⁴ *Lespit du Temps*

¹⁰⁵ *Resane* mevsimlik dergi, ikinci yıl, sayı 1, s. 17.

¹⁰⁶ Strinati, *Mukaddemei ber Nazariyyehâ-yi Ferheng-i Âmmeh*, s. 94-120.

¹⁰⁷ Toffler, *Movc-i Sevvom*.

¹⁰⁸ Cullingford, *Kudekan ve Televizyon*.



önemli bilgi kaynağı olduğu sonucuna vardılar.¹⁰⁹ Bu nedenle medyanın ruhsal hijyen üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini birarada ele almak gerekmektedir.

4.3. Medya ve Ruhsal Hijyen Üzerindeki Etkilerinin Niteliği

a) Basılı Medya

Haber ve bilgi yayınlamak, insanlar arasında ilişki kurmak, değerleri aktarmak için yazılı dil ve ifadeden yararlanan medya grupları basılı medya olarak adlandırılmıştır. Basılı medyanın en büyük avantajı, istenildiği kadar saklanabilmesi ve okunabilmesi, onlara defalarca başvurulabilmesidir.¹¹⁰

- Kitap

Kitabın ortaya çıkışı, dünyanın karşılaştığı en büyük değişimdir.¹¹¹ Günümüzde baskı endüstrisinin toplumda ne görkemli bir dönüşümün meydana gelmesine yol açtığını ve ruh sağlığı bakımından hangi ölçüde faydalı olduğunu zorlukla teşhis edebiliyoruz. Çünkü televizyonun çekici renkleri ve kıskırtıcı görüntüleri veya bilgisayar sayfaları ile karşılaştırıldığında basılmış bir kitap can sıkıcı görünebilir. Bir eğitim alanında, ruhsal hijyenle irtibatlı birkaç hedefi temin için kitaptan somut biçimde yararlanılabilir. Kitap aracılığıyla insanlar, hayatta başarı için ihtiyaç duydukları birtakım bilgi, beceri, değer ve görüşleri öğrenmeye özenirler. Kitap, öğrenmek için zengin bir kaynak ve dini meselelerin ilkeleri konusunda en önemli başvuru mercimizdir. Kitap, oylanmak için araç, kültürel eserleri korumanın hazinesi, önleyici tedbirler ve tedavi tekniklerini, düşünce tarzlarını tanımak için kılavuz olarak da ruh sağlığı üzerinde etkili olabilir. Kitap, bazı karmaşık ve kapalı fikirlerin toplumda sükunet içinde kabul edilmesini sağlar. Ama aynı zamanda kitap, dikkat çekici çeşitliliğiyle bir kitle iletişim aracıdır.

Dini bilgiler ve hükümlerden en müptezel mevzulara ve fotoğraflara kadar herşey kitap biçiminde yayınlanır ve sunduğu içerik hesaba

¹⁰⁹ *Mass Media and Mental Illness: A Literature Review*, www.ontario.cmna.ca/content/about_mentalillness/mass_media_appendixB.asp

¹¹⁰ Ed Burn, *Bu'd-i Ferhengi-yi İrtibatat bera-yi Tuse*, s. 203.

¹¹¹ Mutemednejad, *Vesail-i İrtibat-i Cem'i*, s. 76-81.

katılırsa, muhatapların ruh sağlığına zarar da verebilir. Rivayetlerde “saptıran kitaplar”ın yasak olması işte bu mesele yüzündendir. Rivayetlerden çıkan sonuç şudur ki, insanı saptıran veya ahlaken yozlaştıran (dalal) kitapları okumak ve araştırmak, bireylerin manevi selametini ve ruh sağlığını bozduğundan haramdır.¹¹² Saptıran kitaplar; bätül fikir ve itikatlar, müstehcen mevzular, müptezel fotoğraflar ve benzeri şeyler içeren kitaplara verilen isimdir.¹¹³ Allah Teala Kur’an-ı Kerim’de genel bir kural olarak, bireyleri saptıran ve delalet sürükleyen etkenleri haram kılmıştır.¹¹⁴

- Gazete

Geçmişte dili kullanarak insanlar kendi toplumlarında veya başka toplumlarda, hatta uzak ülkelerde yaşanan olaylar hakkında tahminde bulunmaya ve görüş belirtmeye eğilimliydi. Bin yıl boyunca haber ve olaylardan haberdar olabilmenin tek yolu, seyyah ve yolcular aracılığıyla maceraların derlenmesi ve ağızdan ağıza nakledilmesi idi.¹¹⁵

Günümüzde aşağı yukarı bütün kültürlerde gazete ve dergiler hayatın zorunlu gereği kabul edilmektedir ve matbuatın kamuoyunu şekillendirme, insanlara yol gösterme ve yönlendirme, enformasyon verme, toplumun bilgi düzeyini yükseltme, boş vakitleri değerlendirme ve başka olumlu olumsuz onlarca işlevi yerine getirmede toplumda büyük bir rol üstlendiğine tereddüt yoktur.¹¹⁶

Gazetelerin ruhsal hijyeni etkilemesi

Haber, rapor, röportaj, özellikle de günün sözü formunda analiz ve yorum, siyasi yorum, başmakale gibi öğeler haber, siyaset ve toplum içrikli bir gazetenin bölümlerini oluşturmaktadır. Haberler, inanç ve fikirleri değiştirmek, eski varsayımları temizlemek ve halkı kimi mal ve hizmetleri

¹¹² Şeyh Ensari, *Mekasib*, s. 30.

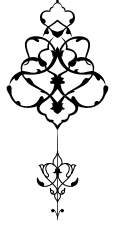
¹¹³ Ensari, *Kitabu'l-Mekasib*, s. 83.

¹¹⁴ “وَمَنْ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ” (Lukman 6),

“وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ” (Hac 30). Daha fazla bilgi için bkz: Kalipur Gilani, *Telhisu Mekasib*, c. 1, 1997, s. 62-64.

¹¹⁵ *Deramedî ber Nazariyye-i İrtibatat-i Cem'i*, aynı yer.

¹¹⁶ McQuail, *Deramedî ber Nazariyye-i İrtibatat-i Cem'i*, s. 30-35.



tüketmeye zorlamak için tasarlanır. Gazetede bir haberin asıl hedefinin derin bir duyarlılık yaratmak ve özel bir durumu daha gerçekçi kavramasında insanlara yardım etmek olduğu söylenmelidir. Ama sonuç itibarıyla bu süreç de kişilerin bireysel ve toplumsal davranış, düşünce, hayat tarzı ve karar alma biçimini etkilemektedir.¹¹⁷

Günün her dakikası dünyanın her köşesinde sayısız olaylar meydana gelmektedir. Gazeteler ve medya grupları bu olaylar arasından bir kısmını seçer ve haber olarak sunar. Burada sözkonusu edilecek soru, haber seçiminde etkenlerin neler olduğudur. Neden bazı olaylar gazetelerde daha önemli, daha değerli veya daha vurgulu biçimde gündeme getirilir? Gazeteler, siyasi ve ekonomik amaçlar ve hedeflerin ya da grubun özel çıkarlarının etkisi altında haber seçimine ve onları gündeme getirme yoluna gider. Her özel haberin mesajı, çok fazla, hatta muhtemelen sayısız tesirler altındadır. Fisk'in (1996) inancına göre gazeteler, onun "toplumda varolan duyarlılığın yapısı" dediği şeyi etkileyebilir.

Gazetelerde siyaset, sanat, spor haberleri ve çeşitli zevkler için fotoğraf kabilinden konular okuyucuların ilgisini daha fazla çekmekte ve özel bir cazibe oluşturmaktadır. Gazeteler, sahip oldukları özellikler nedeniyle okuyucusuyla daha derin bağlar kurabilir ve etkisi de daha kalıcı ve daha kapsamlı olabilir.

Haberler bazen hikaye biçiminde anlatılır ve haberci olayları tıpkı bir öykünün ravisi gibi ele alır. Muhatabı olayın içine yönlendirebilmek için haberin ilk katmanlarını ayırır.¹¹⁸ Başta gazeteler olmak üzere, ruhsal hijyen etkileyen haber organlarının en önemli yönleri şunlardır:

1. Söylenti yayma: Gazetelerin içeriğinin bir bölümünü söylenti yayma oluşturmaktadır. Matbuat söylenti yayarak ve onu körükleyerek toplumda korku ve kaygıya sebep olabilir ve ruh sağlığını bozabilir.¹¹⁹

2. Öne çıkarma: Araştırmalar, gazetelerin bir çevreyi nasıl şekillendirebildiğini, o olay ve meselelerde önemli göstererek tanımlayabildiklerini ortaya koymuştur. Bir olay, haberin ana fikri haline getirilerek değeri

¹¹⁷ Aynı yer.

¹¹⁸ Asa Berger, *Reveşhâ-yi Pejuheş-i Resanehâ*, s. 50-58.

¹¹⁹ Akin, Jennifer, *Mass Media*, 2005, www.beyandintractability.org/mass_communication

yükseltilebilir. Bu süreç kaçınılmaz biçimde toplumun ruh sağlığını etkileyecektir.

Gazetelerin birinci sayfası, gazetenin içeriğini göstermek ve olayları öne çıkarmak için özel bir öneme sahiptir. Aslında birinci sayfa büyük ölçüde muhatabın zihinsel önceliklerini biçimlendirir ve gazetenin her gün çeşitli olaylar ve mevzular için kabul ettiği önem ve itibarı gösterir.¹²⁰ Her ne kadar gazete okuyucuları sadece birinci sayfada öne çıkan haberlerin etkisi altında olaylara ve meselelere bakmazlarsa da ve başka etkenler de algı tarzlarını şekillendirmede etkiliyse de birinci sayfadaki başlıkların bu alanda temel ve belirleyici rol oynadığı inkar edilemez.¹²¹

Gazete okuyucuları üzerine yapılmış sayısız araştırma, okuyucunun “anlık ve gelecek ihtiyaçlar”ını temin etmek ve kendi çevresinden haber almak amacıyla gazetenin bütün konularını okumadığını, bilakis çeşitli başlıklara bakarak, ona cazip gelen, işi ve hayatıyla ilgili olan konuları seçtiğini ve daha sonra okuduğunu göstermektedir.¹²² Bu nedenle gazetelerin birinci sayfa başlıkları ruhsal hijyen üzerinde çok etkili olabilir.

1970’lerin başlarında medyada “öne çıkarma” veya “öncelik verme” adı altında Show ve McCombs tarafından gündeme getirilen görüş, gazetelerin çeşitli olayları büyütmesi ve öne çıkarmasının kendi görüşlerini muhataplara empoze etme çabası olduğuna işaret etti. Bu araştırmacılara göre mevzuların gazetelerde büyütülmesi ve öne çıkarılması, muhatapların da o konuları öncelikli ve önemli sanmasına yolaçmaktadır. Derler ki, gazeteler bunu yaparak muhataplarda kabul edilebilir bir davranış değişikliği meydana getiremeseler bile en azından muhataplarda dikkat çekici bilişsel değişiklere yolaçacaklardır.¹²³

3. Haberde taraf tutma: Bireylerin haberlerle ilgili temayül ve duyarlılıkları, sıradan bir haberi yayınlarken dahi ihlal yapacak veya o haberi eksik biçimde halkın bilgisine ulaştıracak, dolayısıyla kamuoyunu yanıltacak boyuttur. Haberde taraf tutma çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır:

¹²⁰ A.g.e.

¹²¹ Şükrhah, *Haber*, s. 57 ve 58.

¹²² Ferid Kasımi, *Ruznamenigari-yi Hurfei*, Merkez-i Mutalaat ve Tahkikat-i Resanehâ, 2001, s. 120-126.

¹²³ Kasımi, *Ruznamenigari-yi Hurfei*, s. 125 ve 126.



a) **Haber metninde taraf tutma:** Haberin dili olayın kendisinden fazla ona anlam kattığından, haber metninde kullanılan lafız ve kelimeler kamuoyunda olağanüstü etkiye sahiptir. Öyle ki sözlerin çoğu kendi yerine ve net olarak kullanılmamakta, muhataplarda değişik anlamalara sebep olmaktadır.

b) **Haberin anlamında taraf tutma:** Bazı haberlerde ilk bakışta lafız ve ifadeye hiçbir şekilde taraf tutma görünmüyor olabilir, ama haberin metni muhatabın zihninde bir şekilde taraf tutma oluşturabilir.

4. **Sorun yaratacak vakaların büyütülmesi:** Haber gruplarının işlevinde öne çıkarma yaklaşımının bir türü, gazetelerin, kaygı duyduğumuz olayları büyütmede önemli rol oynadıklarına inanmaktadır. Bu konuda gazeteler, kamuoyunda endişeye sebep olan “sorun yaratacak gerçekliğin varlığı” hakkında uyarıda bulunmaktadırlar. 1970’li yıllarda Cohen ve Jung (1973) gibi sosyologlar “ahlaki korku” kavramını toplum teorilerine dahil etti. Bu kavram, gazeteler tarafından bir fenomen hakkında kamuoyunda yaratılan kaygının, bu fenomenin vuku bulmasının akılla izahından çok daha fazlası olduğu bir duruma işaret ediyordu. Sonraki yıllarda gıda maddelerinden korku ve hastalıktan çekinme hususunda bir dizi konu, sorun yaratacak toplumsal gerçekliğin büyütülmesine ilişkin örnekler olarak ortaya konmuştur. Somut olarak böyle durumlarda, istatistik bakımından ve benzer diğer olaylarla karşılaştırıldığında çok küçük ve sayıca az olan olaylar, gazeteler tarafından kamuoyunun sağlığı için ana tehdit gibi tanımlanabilmektedir.

Bu propaganda tekniği gazetelerde çokça kullanılmaktadır. Bunda hedef genellikle halkı, ciddi tehlikeyle yüzyüze olduğuna ve onu önlemek için gayret sarfetmeleri gerektiğine ikna etmektir. Yahut devlet ve bağlı mekanizmaların bu konulara ve ortaya çıkan sorunu gidermeye az ilgi gösterdiği, onunla ilgili gerekli duyarlılığı taşımadığı düşüncesini üretmektir.

5. **Gerilim ve çatışmaları körüklemek:** Gazeteler bazı zamanlar siyasi, kültürel ve partisel gerilim ve çatışmaları körükleyerek, bazı kimse-

leri aşağılayıp yakışık almayan sözler sarfederek toplumun ruh sağlığında bozulma üretebilmekte ve kargaşaya sebep olabilmektedir.¹²⁴

b) Sözlü ve İşitsel Medya

Sözlü ve işitsel medya, en önemli iletişim ögesi ses, ifade ve söz olan kitle iletişim araçları grubudur.

- Radyo

Radyonun iletişim alanına girişi yirminci yüzyılın başıdır ve toplumsal etkisi oldukça çarpıcı ve önemli olmuştur. Bu medya organı ruhsal hijyeni kapsamlı biçimde etkileyebilir.¹²⁵ Radyonun etkisi konusundaki ünlü öykü 30 Ekim 1938'de yaşandı. O gün Orson Welles ve CBS radyo tiyatrosu ekibi Mars'tan gelen saldırıyı canlandırdılar. Gece tamamlanmamıştı ki binlerce dinleyici korku içinde titriyordu. Polis merkezlerine ve devlet kurumlarına binlerce telefon yağdı. Halk, dostlarını haberdar ediyordu. Birçoğu da yanlarına az sayıda şahsi eşyalarını alıp ailesiyle birlikte otomobillerine atlamış, hızla Marşlı saldırısının gerçekleşeceği Amerika'nın doğu sahilinden uzaklaşmaya çalışıyordu.¹²⁶

Bazı yazarlara göre kitle iletişim aracı olarak radyonun ruh sağlığı üzerindeki rolü, kullanılmasındaki hedefin haber ve bilgi yayınlamak, eğlence üretmek, reklam ve muhatapların eğitim ihtiyaçlarına cevap vermek olduğu hesaba katıldığında araştırmayı ve dikkate almayı hak etmektedir.¹²⁷ Bu nedenle radyodan, programlarıyla muhatapları yeni fikir, alışkanlık ve ilişki sahibi yapması beklenmektedir.

c) Görüntülü Medya

- Televizyon

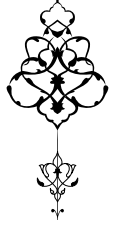
Televizyon tartışmalar, çatışmalar ve zıt inançlar arasında doğdu ve şu ana kadar da aynı şartlarda kalmaya devam etmektedir. Kimileri

¹²⁴ Setiman, *Nigahi-yi Diger be Ahlak-i Resanei*, s. 100 ve 101.

¹²⁵ Curran, James ve Michael Gurevitch, *Mass Media and Society*, London: Arnold, 1996, s. 93, 129.

¹²⁶ Burn, *Bu'd-i Ferhengi-yi İrtibatat bera-yi Tuse*, s. 183.

¹²⁷ Aynı yer.



televizyonun, birey ve toplumların normal gelişimi ve ilerlemesi yönünde kullanılabilecek en önemli kitle iletişim aracı olduğu iddiasındadır. Başkaları ise onu, topluma ciddi zararlar veren uygunsuz bir iletişim aracı saymaktadır. Şimdiye kadar televizyon ve toplumsal etkileri konusunda çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir. Burada televizyonun ruh sağlığına etkileriyle ilgili araştırmalardan bazılarını özet olarak zikredeceğiz.

Televizyonun ruhsal hijyen üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri

Televizyon, en güçlü ve en etkili medya organı olarak bireysel ve toplumsal davranış, inanç, duygu ve ilişkilerimizi biçimlendirmede esasl rolü oynamaktadır.¹²⁸

Televizyon ve sosyalleşme

Televizyon, olumlu yönde çocuklar için, hatta yetişkinler için bile sosyalleşmenin önemli etkenlerine benzer bir işlev görebilir.¹²⁹ Sosyalleşme, insanların onun aracılığıyla kültürünün temel öğelerini öğrendiği ve bu sayede de ilişkili olması gereken toplumu, içinde ona yaraşır biçimde hareket etmeyi ve böyle bir işlev için kılavuzluk edecek kural ve normları tanıyacağı sürece işarettir.¹³⁰

Televizyon bu alanda önemli bir paya sahip olabilir. Her ne kadar ebeveyn, yetişkinler, okullar ve dini kurumlar çoğu davranış ve normları dikkat çekici biçimde etkiliyorsa da bir teknoloji toplumunda değişim hızı ebeveynin başedemeyebileceği kadar yüksek çok sayıda durum yaşanmaktadır. Dünyada bu boyutlara uygun normlar, toplumsal düzen bağlamında çoğunlukla televizyon ve diğer medya organlarından intikal etmektedir. İnsanlar toplumsal ilişkiler konusunda televizyondan birtakım bilgiler edinirler. Mesela başkalarının düğün merasiminde, ilk karşılaşma ve diğer durumlarda nasıl hareket ettiğini öğrenirler. Çocuklar; kadınlar, erkekler, azınlıklar, yaşlılar ve diğer birçok kesimler ve kendileri hakkındaki toplumsal formları televizyondan öğrenirler.¹³¹

¹²⁸ *Mass Media and Society*, s. 192-193.

¹²⁹ Mason, *Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudek*, s. 515.

¹³⁰ Hollander, *Revanşinasi-yi İctimai*, s. 228.

¹³¹ Mason, *Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudek*, s. 515.

Televizyon ve toplumun beğendiği davranışların eğitimi

Bazı televizyon programları bilinçli biçimde toplumun beğendiği bir içerik sunarlar. Friedrich ve Stein, toplumun beğenisini kazanan içerikte bu tür programları izlemenin sonuçlarını “Bay Rogers’ın mahallesi” başlığı altında çocuklar üzerinde incelemişlerdir. Araştırmacılar, onbeş dakikalık bir gösterimde, hepsi de ruh sağlığının bileşenleri olan işbirliği, katılım, dertdaşlık, sevgi, dostluk, saldırganlığı dizginleme, hayal kırıklığına tahammül ve akrabalığın gereği gibi kavramları içeren olaylar dizisi gösterdi. Toplumun beğenisini kazanmış davranışların televizyonda izlenmesinin olumlu davranışların artışıyla ilişkili olduğunu gözlemlediler.¹³²

Televizyon izlemekten kaynaklanan huzur ve rahatlık

1960’ların başlarında Wilbur Schramum ve diğerleri televizyonun üç temel kullanımını açıkladılar. Birinci madde, eğlence neticesinde ortaya çıkan olumlu hazzı işaret etmektedir. Televizyon, bireyin hayatın güçlükleri ve sıkıntılarından kurtulacağı bir hayal dünyası üretir. Schramum, bireylerin, ilgi duydukları programları izlerken mutlu bir simayla oturduklarını gözlemledi. Televizyonun ikinci kullanımı, enformasyon kullanımıdır. Mesela nasıl giyinileceği, davranılacağı vs. gibi. Üçüncüsü, sosyal faydayı televizyonun olumlu rollerinden biri olarak tanıtmıştır. Başkalarıyla birlikte televizyon izlemenin, aile bireylerinin birlikte oturması için fırsat yarattığı ve pek çok sohbet konusu bulabildikleri sonucuna varmıştır.¹³³

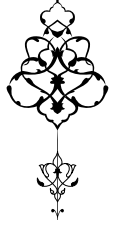
Televizyon çeşitli eğlence şekilleri sunar. Gösterimler, bilim kurgu öyküleri, romantik diziler, yarışma ve eğlence içeren değişik gösteriler sayesinde herkes televizyonu heyecan ve eğlence, ruhsal hali iyileştirme kaynağı olarak kullanabilir.

Televizyon ve şiddet

Şiddet, televizyonun yaygınlaşmasından sonra ortaya çıkmış meselelerin başında gelmektedir ve hala en çok araştırma çabası, televizyondaki

¹³² Friedrich, L. ve A. Stein, *Aggressive and Prosocial Television Programs and the Natural Behaviour of Preschool Children*, 1973.

¹³³ Schramum ve diğerleri, *Televizyon der Zindegi-yi Kudekan-i Ma*, s. 118-153.



şiddeti incelemeye yöneliktir. Comstock ve diğerleri (1978), televizyondaki şiddetle ilgili araştırmaların hacminin, sorun yaratan diğer alanlardaki araştırmaların dört katı olduğunu tahmin etmektedir.

Araştırmacılar, televizyon izleyen çocukları televizyon izlemeyen çocuklarla karşılaştırdıklarında, televizyon izleyen çocukların yaşitlarından daha fazla şiddet davranışları sergilediği sonucuna varmıştır. Araştırmacılar bundan, televizyonun çocuklarda şiddetin artmasına sebep olduğu sonucunu çıkarmıştır. Televizyondan duyulan kaygının yükseldiği süreçte Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü¹³⁴ televizyonla ilgili araştırmaları uygulamayla yükümlü kurum haline geldi. Bu kurum, bir araştırma projesini planlayıp uygulamak ve sonunda da nihai rapor hazırlamak üzere kitle iletişim araçlarının seçkin araştırmacılarından bir komite oluşturdu. Kurum, komite için iki temel hedef belirledi: Birincisi, o güne kadar televizyonun etkileri konusunda elde edilen tüm verileri inceleyecek ve değerlendireceklerdi. İkincisi, bu hususta yeni bir araştırmayı başlatacaklardı. Nihayet 1971'de, önceki yüzlerce incelemeye ilaveten yaklaşık altmış araştırma beş tam cilt ve bir özet cilt halinde basıldı.

Bu projede pek çok konu incelendi. Bunların arasında enformasyon yayınlamanın etkileri, televizyon programlarını izleme sonucunda izleyicilerde gözlenen eylemler, televizyondan öğrenilen malumat da vardı. Bu araştırmanın odaklandığı nokta, televizyonda şiddet ve onun çocuklar üzerindeki etkisiydi. Sonuçlar gösterdi ki, televizyon programları yoluyla şiddetin izlenmesi, çocuklarda şiddetin artmasına ve saldırgan psikolojiye neden olmaktadır.

Komitenin, araştırmaların bulgularından çıkardığı netice tartışmalara yolaçtı. Kamuoyu, her türlü grupsal ve sınıfsal kayıtlardan, kısıtlamalardan ve araştırmacılarıdaki bilginin niteliğinden bağımsız olarak, televizyonun çocuklar tarafından sergilenen şiddetin sebebi olduğu meselesine odaklandı. Televizyon endüstrisi, mevcut sıkışma ve güçlükleri gözönünde bulundurarak, araştırma üzerine ve çıkarılan sonucun deneyselliğini hedef alarak bu tür araştırmaların pek o kadar önemli olmadığını açıkladı. Kitle iletişim araçlarını eleştiren kimileri çıkarılan sonuca itiraz etti. Bazıları da çalışmalarının sonucunun doğru yorumlanmadığına

¹³⁴ National Institute of Mental Health

itiraz ediyordu. Bu projenin nihai yetkilisi Steinfeld'ın bu konuda açıkladığı görüş hayli aydınlatıcıydı. Şöyle dedi: “Bu çalışmalar ve başka onlar-cası, televizyon programlarının içeriğindeki şiddet ile antisosyal davranış-lar arasındaki ilişkiyi ikna edici biçimde kanıtlamakta ve acil bir çözüm bulmanın peşine düşmek gerektiğini göstermektedir.” Bu anlayışın etkisi altında, televizyon programlarındaki şiddetin ruh sağlığı için de geçerli olabileceği sonucuna vardılar.

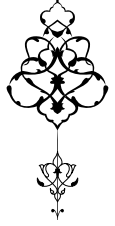
Bu araştırmaların belki de en önemli ve en ilginç noktası, bir önceki on yılda Schramum ve diğerlerinin bulguları ile sonraki araştırmaların bul-guları arasında açık zıtlıkların bulunmasıydı. İlk araştırmalar, televizyo-nun çocuklara yönelik hiçbir tehlike arzetmediği sonucuna varmışlardı.¹³⁵ Sonraki çalışmalar ise televizyonun, çocukların ve ergenlerin ruh sağlığı için tehlikeli olabileceği neticesini çıkardı.

1980'e kadar televizyonun etkileri konusunda yapılmış araştırmala-rın sayısı artış kaydetti. Nihayet tüm çalışmalar, hiç tereddütsüz, televiz-yon programlarında şiddetin gösterilmesi ile saldırganlık ve şiddete eğilim arasında ilişki olduğu ve bu tür programların izleyicileri arasında uyum-suzluk yaşandığı sonucunu çıkardı. Televizyon birkaç şekilde çocuklarda saldırganlığa sebep olabilir. Tabii ki bazı çocuklar doğrudan taklit etmek-tedir. Yani televizyonda her gördüklerini tekrarlamaktadırlar. İkincisi, te-levizyondaki şiddet saldırganlığın dizginlerini boşaltmaktadır. Normalde insanlar saldırganlıklarını zaptederler ama saldırganlığı gördüklerinde ken-dilerini kaybedebilirler. Üçüncüsü, televizyondaki şiddet antisosyal görüş-lerin üremesine zemin oluşturabilir ve çocukları, sorunları halletmek için şiddeti bir yol olarak kullanmaya teşvik edebilir.¹³⁶ Son dönemde yapılan bazı araştırmalar, şiddet içeren programları izlemenin, saldırgan davra-nış ihtimalini arttırmaya ilaveten toplumun beğendiği ve olumlu davra-nış ihtimalini de azalttığını ortaya koymaktadır.¹³⁷

¹³⁵ Schramum ve diğerleri, *Televizyon der Zindegi-yi Kudekan-i Ma*.

¹³⁶ Coie, J. D. ve K. A. Dofge, “Aggression and Antisocial Behavior”, W. Damon (s - rumlu editör) ve N. Eisenberg (vol. ed.), *Handbook of Child Psychology*, New York, Wiley 1998, c. 3, s. 779-862 içinde.

¹³⁷ Donnerstein, E., Slaby, R. G. ve L. D. Eron, *The Mass Media and Youth Aggression*, 1994, s. 219-251.



Eron ve Hausman, yaptıkları araştırmalarda televizyondaki şiddetin uzun vadeli etkilerini incelemişlerdir. Örneklem olarak sekiz yaşında dördüyz kişilik çocuk grubunu seçmiş ve sekiz yaşında, ondokuz yaşında ve otuz yaşında saldırgan davranışlar ve şiddet içeren programlar izlemeyi ölçmüşlerdir. Sonuçlar göstermiştir ki, şiddet içeren televizyon programlarını tercih eden sekiz yaşındaki çocuklar diğerlerinden daha saldırgandır.¹³⁸

Gein, bir deneyde şiddet sahneleri içeren bir filmi çocuklara izletti. Bunun ardından onların başkaları karşısında şiddet uygulamaya eğilimleri çerçevesindeki gözlemleri kaydetti. Sonuçlar, çok küçük çocukların bile televizyondaki şiddetle karşılaşma aracılığıyla saldırganlığın yeni yollarını öğrenebildiklerini ve bu programların karşısına geçmenin saldırgan davranışları arttırdığını gösteriyordu.¹³⁹

Daha yeni bulgular da, televizyonun belki de en evrensel olan olumsuz yönlerinden birinin, televizyondaki şiddetin, başta çocuklar ve ergenler olmak üzere insanların ruh sağlığı üzerindeki etkisi olduğunu göstermektedir.¹⁴⁰

- Ticari reklamlar ve ruhsal hijyen

Televizyon, dergiler, gazeteler ve internet sayfalarında ticari reklamların yayınlandığına bolca rastlanmaktadır. Reklam yayını, birçok ülkede kitle iletişim araçları sistemi için asli mali kaynaktır. Reklam verenler, mal ve hizmetlerine pazar bulabilmek ve onları tüketicilere sunabilmek için iletişim ortamından yararlanırlar.

Şu anda ticari reklamlar sosyal bir kurum sayılmakta ve aynı zamanda da hayatın, sıradan insanların arasında yaygın olan standartlarını şekillendirmedeki derin etkisini ve büyük gücünü kullanmaktadır. Eğer meseleye bu geniş bakış açısıyla yaklaşırsak reklamın endüstri toplumunda, kent hayatında ve toplumun ruh sağlığında çok önemli rol oynadığını anlarız.

¹³⁸ Luc Bédard ve diğerleri, *Revanşinasi-yi İctimai*, s. 238.

¹³⁹ Ebulkasımi ve diğerleri, *Revanşinasi der İctima*, s. 255 ve 256.

¹⁴⁰ Coie, a.g.e.

Ticari reklamların içeriği

Bütün kitle iletişim araçları ticari reklamların yayınlanması için taşıyıcıdır. Gazeteler ve dergiler, televizyon kanalları, radyo istasyonları ve bir şekilde kamuoyuna ulaşabilen diğer medya organlarının reklam yayınlamak için özel bölümleri vardır. Ticari reklamların işlevini yerine getirebilmesi için algılanabilmesi lazımdır. Ancak böylelikle ürününü satın aldirmek üzere muhataplarını ikna edebilir.

Carey¹⁴¹ şöyle der: “Reklam, tüketicileri teşvik ve ikna anlamına gelir. Bu nedenle de bir toplumsal kontrol aracı olarak hareket eder.”

Potter¹⁴² da reklamın hedefinin birinci aşamada gizli arzuları kışkırtmak ve öncelikli kişisel istekler listesinde yeralmayan ihtiyaçları tahrik etmek olduğuna değinir. İster doğal, ister yapay olsun ihtiyaçların giderilmesi için çaba gösterilmesi veya bireylerde mala sahip olmak için rekabet duygusu, gıpta ve hasetin güçlendirilmesi ve onları satın almaya özendirme reklamların temel hedeflerindendir.

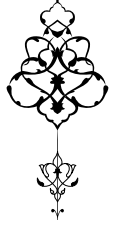
Eğer yukarıdaki mesele doğruysa ticari reklamların ruh sağlığına etkisi yerinde olacaktır. Reklamlar toplumun tüketim modelini değiştirir ve tüketim kültürünü körükler. Bunun sonucu da tasarruf imkanının kaybedilmesi ve geleceği düşünmeye kayıtsız kalınmasıdır. Yine ticari reklamlar, maddiyatı ve kıskançlığı körükleyerek ailelerde ruhsal hijyeni olumsuz yönde etkilemektedir. Ticari reklamlar çocuklar için özellikle de televizyonda birtakım kaygıları beraberinde getirmektedir ve bu sebeple bu alanda kimi araştırmalara konu olmuştur. Çocuklar ortalama olarak yılda 20 binden fazla reklam izlemektedir. Bulgular, reklamların, çocuklara hitap eden tüketim malları hakkında en önemli bilgi kaynaklarından biri olduğunu ortaya koymuştur.¹⁴³ Bu incelemeler, televizyon reklamlarını izleme ile reklamı yapılan ürünlerle ilgili görüşler arasındaki olumlu ilişki, ürünlere talebin artması, reklamların iddiasının kabul görmesi, reklamların doğruluğuna inanç meselelerinin genel olarak zikredildiği bir dizi araştırmayı açıklamaya koyulmuştur.¹⁴⁴ Çocukların,

¹⁴¹ James W. Carey

¹⁴² Davit Potter

¹⁴³ Ensari ve diğerleri, *Mes’uliyet-i Medeni-yi Resanehâ-yi Hemegani*, s. 69.

¹⁴⁴ Feyzi, *Mahsulat-i Ferhengi-yi Gayr-i Mucaz*, s. 69-74.



ticari reklamları değerlendirmek için yetişkinler kadar bilişsel becerilere ve yeterli hayat tecrübesine sahip olmadığı gözönünde bulundurulursa zarara daha açık oldukları ortadadır. Bu konudaki bulgular, bu tür reklamların karşılanamayacak ihtiyaçlar yaratabileceğini ve çocukların ebeveynlerinden bu ürünleri kendilerine almalarını isteyeceğini ama ailelerin bunu yapamayacağını anlatmaktadır. Dolayısıyla reklamlar ailelerde çocuklarla ilgili birçok gerilim ve çatışma doğurabilir.

Reklam yayınının genel etkileri bir yana, reklamların çoğunun içeriği, abartılı iddiaları, ahlak dışı meseleler ve kadınların cinsel obje olarak kullanılması nedeniyle ruhsal hijyen üzerinde olumsuz etkiye yolaçacaktır.¹⁴⁵

- Sinema

Sinema, kamuoyunun gelişimi ve bir toplumun bilgi düzeyinin yükseltilmesinde yararlanılacak en önemli medya organlarından biridir. Sinema endüstrisini 1920'lerden bugüne inceleyen biri, bu endüstrinin toplumun normları, kültür ve değerler üzerinde nasıl etkili olduğunu kavrayabilir. 1920'ler köklü değişimlerin zamanıydı. Gelecekte ahlaki değerler birinci (Avrupa'daki) dünya savaşının sona ermesiyle birlikte ortadan kalktı. O dönemin sinema filmleri, toplumun ahlaki değerlerinde büyük bir değişim yaratma ve bunu hızlandırmada çok etkiliydi. Sinema endüstrisi daha fazla kâr elde etmek için serbest cinsel ilişkileri propaganda eden ve o zamanın eski nesli için imkansız olan belli davranış örneklerini sergileyen filmleri gösterime soktu. Dini kesimler, ahlaki değerlere aykırı filmlerin gösterilmesi ve gayri meşru, serbest cinsel ilişkilerin propaganda edilmesine karşı çıktı. Bunlar, sinema endüstrisine karşı etkili eleştiriler kabul ediliyordu ve yapımcılar film gösteriminden önce otosansür kurallarını uygulamaya mecbur kaldı. 1930'larda sinema filmleri ahlaki konulara riayet bakımından uygundu. 1940'larda sinema filmleri ailelerin en önemli eğlence aracı sayılıyordu. 1930-1940 yılları arasındaki ekonomik durgunluk döneminde hiçkimse sinemadan daha ucuz bir eğlence bulamazdı. Herkes ve aileler sinemaya gidebiliyordu. Sinema endüstrisinin altın çağı gelmişti ve insanlar adeta sinemaya aştı.

¹⁴⁵ Bu bölümün devamında sinema ve internetten bahsederken bu konu ele alınmıştır.

Ansızın hızlı ve ani bir yön değişikliğiyle yeni bir iletişim aracı piyasaya girdi ve halk kitleleri tarafından kabul gördü. Bu aracın sinema endüstrisi üzerinde yıkıcı etkileri oldu. Bu yeni eğlencenin doğuşu sinemada bütün eski ahlaki kriterlerin altüst olmasına yolaçtı. Televizyonun ortaya çıkışı sinemayı geleneksel şekliyle çöküşün eşğine getirdi. Yapımcılar ve yönetmenler müşterilerin sinema salonlarına tekrar gitmesini teşvik edebilmek için çeşitli numaralara ve yeniliklere başvurdular. Film yapımcıları renkli film yapmaya başladı, şiddeti kullandı, seks konularını filmlerde gösterime soktu, filmler aracılığıyla üretilmiş korku ve dehşette artış oldu, tamamen seyirlik özel görüntülerden kâr ettiler, bilim kurgu öykülerine sarıldılar. Fakat pratikte bu numaralardan hiçbirisi sinema endüstrisini eski konumunda tutmayı başaramadı.¹⁴⁶ İnsanların sinemaya rağbeti, evlere televizyon girmeye başladığı andan itibaren düşüş seyri izledi.

Halk ve filmler

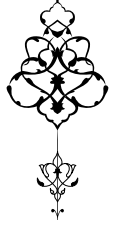
Bütün bunlara rağmen dünyada film, taraftarı en çok medya organlarından biridir ve hergün milyonlarca kişi sinema salonlarında ve televizyonlarda sinema filmlerini izlemektedir. Hatta fakir milletlerde bile insanlar sinemanın mucizevi dünyasını görmek için para ödemektedir. Hergün ortalama iki sinema filmi yapılan Hindistan'da her hafta yüz milyona yakın kişi sinemaya gitmektedir. Halk, gündelik işlerini unutmak, rüya alemine dalmak, eğlenmek ve ilgi duydukları starları izlemek için sinemalara koşmaktadır.¹⁴⁷

Filmlerin içeriği ve ruh sağlığına etkisi

Sinema filmlerinin değişik içerikleri vardır ve her içerik de ruh sağlığı üzerinde kendine özgü bir etki bırakır. Film, bilişsel ve sanatsal güzel değerlerin teşvik edilmesi ve yayılması için bir araç olabilir, izleyicilerin eğlenmesi amacıyla yapılmış da olabilir, değişik ve mutluluk veren konuları gündelik hayatın işlerinden ve ahlaki konuların eğitiminden kurtulmak için bir kaçış yolu olarak biraraya getiriyor da olabilir. Ama aynı zamanda ahlaki açıdan saptırıcı da olabilir. Filmler, toplumdaki bireylerin

¹⁴⁶ McQuail, *Deramadi ber Nazariyye-i İrtibatat-i Cem'i*, s. 35.

¹⁴⁷ Burn, *Bu'd-i Ferhengi-yi İrtibatat bera-yi Tuse*, s. 193.



ahlak, karakter, inanç ve davranışına nüfuzunu gösteren konuları gündeme getirmektedir. Sinema filmlerinin ruhsal hijyen üzerindeki etkisi pek çok araştırmada incelemeye konu edilmiştir. En kapsamlı araştırmalardan biri ünlü sosyolog Herbert Blumer tarafından yapılmıştır. Blumer, sinema filmlerinin gençlerin giyinme, karakter üslubu, motivasyonlar, edebiyatla ve aşk öyküleriyle ilgili inanç tarzı, hırs, dedikodu ve vesvese gibi davranışlarına etkisi ve bunların istikballerinde oynayacağı role ilişkin genel bir fotoğraf çıkarmak niyetindeydi. Bu araştırmadaki metodu basitti. Yetişkinleri ve yetişkin gençleri seçti ve onlardan, hayat öyküsü formunda, gençlik dönemlerinden başlayarak izledikleri filmlerden nasıl etkilendiklerini anlatmalarını istedi. Sonunda Blumer, 1200 kişiden gerekli bilgiyi topladı ve onları analiz etti. Bu araştırmanın sonuçları, bütün bu bireylerin günlük yaşantılarının filmlerdeki öyküler ve olayları izlemekten etkilendiğini ortaya koydu. Blumer'in vardığı sonuca göre sinema filmleri, çocukların ve ergenlik çağındakilerin davranışlarını derinden etkiliyordu.

Film ve duygular

Blumer'in araştırmaları, filmlerin etkilerinin bir başka yönünü daha açığa çıkardı. Sinema filmlerini izlemek, genellikle bireylerde şiddetli duygusal heyecanların doğmasına sebep oluyordu. Denekler, filmleri izlerken tamamen duygularının ve hislerinin esiri olduklarını teyit etmekteydi. Film izledikleri süre boyunca korku, esef, üzüntü, hüznün ve kalp çarpıntısı veya aşk duygularını şiddetli biçimde yaşıyorlardı.¹⁴⁸ Blumer'in araştırmaları, filmlerin ruh sağlığı üzerinde nasıl etkili olduğunu açıklayabilir.

Filmlerin kasıtsız içeriği ve bunun ruhsal hijyen üzerindeki etkileri

Tüm dizilerde ve sinema filmlerinde kasıtsız içerik¹⁴⁹ olarak adlandırılabilir bir düzey daha mevcuttur. Otomobillerin görüntüsü, cadde ve mimari gibi sahneler, dekorasyon, kıyafet modası vs., filmlerin, açık içerik gibi muhatapların görüş ve davranışlarını biçimlendirmeye yolaçan gizli ve kasıtsız içeriğidir. Kasıtlı içeriğin aksine kasıtsız içeriğin detayları,

¹⁴⁸ Dennis, *Şinait-i İrtibatat-i Cem'i*, s. 587-589.

¹⁴⁹ Inadvertent content

günlük gerçekliğin bütünüyle doğru fotoğrafını defalarca sunar.¹⁵⁰ Refiğpur, gizli mesajların ruh sağlığındaki rolünü vurgulayan açıklama olabilecek bir araştırmada birkaç sinema filmini ve epeyce televizyon dizisini incelemeye koyuldu. Değerlerin bir kısmını tanımlayarak ve programlarda onların peşine düşerek filmin (isteyerek veya istemeyerek) bireylere empoze ettiği şeylerin etkilerini bulmaya çalıştı. Bu araştırmada söz konusu olan değerler şunlardır:

1. Servete meşruiyet veren ölçüt ve onun bir değer olarak açıklanması.
2. Toplumsal eşitsizlikleri vurgulama ve meşrulaştırma ya da azaltmanın ölçütü.
3. Maddiyatçılık ve kâr peşinde koşma değerinin yaygınlaştırılması veya azaltılması.
4. Tüketim değeri ve psikolojisinin yaygınlaştırılması veya azaltılması.
5. Dini değerlerin yaygınlaştırılması veya zayıflatılması.

O, bu amaçla evin türü, dekorasyon, oyuncuların kostümü, takıları ve makyajları, örtünme durumu, kullanılan nakliye araçları, davranışlar ve dini eylemlerden yukarıda değinilmiş değerlerin incelenmesi için yararlanmıştır.

Değişik televizyon programları arasından, kendi zamanında en çok izlenen televizyon dizileri olan Saye-i Hemsaye (1997), Mihman (2002), Bağ-i Gilas'ı (2004) inceleme için seçti. Elde edilen sonuçlar incelendiği ve bunlar medya ve ruhsal hijyenle ilgili konulara uygulandığında pek çok noktayı açıklayacaktır.

Bu araştırmanın bulguları gösterdi ki, 2001'den itibaren zaman geçtikçe televizyon dizileri devrimci, dini ve benzeri değerlerin azalması yönünde adım atmıştır. Buna karşılık maddiyatçılık ve eşitsizlik değerleri revaç bulmuştur. Şaşırtıcı olan, belirtilen dönem boyunca radyo televizyon kurumunun, görünüşte vurguladığının tam da aksi yönde, istemeyerek gizli mesaj yoluyla izleyicilerine bunları aktarmış olmasıdır. Başka bir ifadeyle, televizyon programlarının dış tabakası dini değerlere fazlasıyla vurgu yönünde hareket ediyorken, bu medya organı aracılığıyla

¹⁵⁰ Toffler, *Cabecayi-yi Kudret, danayi ve servet ve hoşunet der Astone-i Karn-i Bisto Y - kom*, s. 572 ve 573.



muhataplara aktarılan gizli mesaj, net biçimde, belirtilen hedeflere aykırı mecrada mesafe katetmiştir. O, araştırmasında dört sinema filmi de inceledi: Berzahihâ (1992), Baykot (1994), Arus (2002) ve Aktör (2004). Genel olarak bu araştırmanın sonuçları, radyo ve televizyon programlarında değerlerin değişmesi 2000 yılından sonra olumsuz yönde ilerlemiş ve medya organlarının gizli mesajlar maddiyatçı değerler doğrultusunda gelişmiştir.¹⁵¹ Gizli mesajın etkilerini açıklarken, gizli mesajların da açık mesajlar gibi muhatapların görüş ve davranışını biçimlendirdiğine işaret etmemiz zorunludur.

Başka bir çalışmada, İran'da kitle iletişim araçlarının programlarında yayınlanmış 2699 ticari reklam, insanların dikkatini medyadaki gizli mesajlara odaklamak ve bunun ruh sağlığı üzerindeki etkileri analiz ve çözümleme konusu yapılmıştır. Bulgular gösterdi ki bunların yüzde 24'ü yabancı mallarla ilgiliydi, radyo televizyon ve sinemalarda gösterilen reklamların %50'sinde de tempolu batı müziği kullanılmıştı. Yine bu araştırma, reklamların %51'inin muhatabının sadece toplumun müreffeh ve zengin sınıfı olduğunu ortaya çıkardı. Bir bütün olarak, bir yandan konfor ve servetin söz konusu olduğu zeminler, diğer yandan yabancı mallar medyatik ürünlerin gizli katmanlarında oluşum halindedir. Medyadaki reklamlar için yapılan genel eleştiriler ve İslam kültürüyle olan farklılık, maddiyatçılığı teşvik edip özendirme, seçkincilik ve rahat yaşamı propaganda etmesidir. Mesela bin dörtyüz yetmiş metre, binlik banknot, altın anahtarlı lüks ev, parayla dolu otomobil gibi reklam sloganları medyada verilen ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen gizli mesajların içeriğine örneklerdir.

Yapımcı ve oyuncuların ruhsal hijyene etkisi

Filmlerin içeriği bir yana, yapımcılar ve oyuncular da ruh sağlığını etkilemektedir. Bulgular, sinema oyuncularının, tarihsel ve destansı olaylardan sanatsal eserler yaratarak ve didaktik oyunlar sahneleyerek izleyicide işitsel ve görsel hazlar üretmeye ilaveten, onlara ahlak ve terbiye öğretileri veya aşk, dostluk, cinsel ilişki vs. benzeri duygusal-ruhsal meseleleri aktardığını göstermektedir. Verilere göre çocuklar ve ergenler, sanatçı ve oyuncuların karakterini, konuşma tarzını, özetle tüm davranış

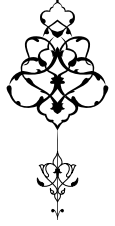
¹⁵¹ Refiğpur, *Vesail-i İrtibat-i Cem'i ve Tağyir-i Erzîshâ-yi İctimai*.

biçimlerini aynen kopyalamaktadır. Hatta gülümseme, oturma, yürüme, konuşma gibi detay konularda bile onları taklit etmektedirler. Dolayısıyla medyanın ruh sağlığındaki olumsuz işlevlerinden biri, yanlış modelleri medya organlarında sunmasıdır. Özellikle görüntü, fotoğraf ve hareketin model kabul etmeye daha fazla sebep olduğu radyo ve televizyon, isteyerek veya istemeyerek ruhsal hijyen üzerinde olumsuz etkiye yolaçacaktır. Örnek vermek gerekirse, kötü görünümlü bir oyuncu üstüne bir çarşaf alsa veya güzel ve gençler arasında popüler bir sanatçı örtümsüz ya da az örtülü olsa her ikisi de izleyicilerin ruh sağlığını olumsuz etkileyecektir. Kötü görünümlü bir oyuncu, örtüsüyle ve dini kimliğiyle haturlanacak, dini kimliğin ve toplumdaki ruh sağlığının simgesi olan örtüye olumsuz değer yükleyecektir. Güzel ve popüler sanatçı ise az örtülü haliyle olumlu değer bahşedecektir. Bu nedenle izleyicilere bu tür örtünmeyi güzel ve caiz bir örtünme veya meşru göstermiş olacaktır. İzleyicilerin sanatçıları taklit etmesi ve onlarla özdeşleşmesinin ardından bu tür bir örtünme toplumda yaygınlık kazanacaktır.

- İroni ve ruhsal hijyen

İroni, medya organlarında kültürel kategorilerden biri olarak ruh sağlığı üzerinde etkili rol oynamaktadır. İroninin tarihine hızlı bir bakış, onun her medya grubundaki sınırsız kabiliyetlerini kavramayı sağlayabilir. İroni, genel kültür ve edebiyatta, şiir ve öykülerde göze çarpan kısa hikayeler ve şakalarda özel bir öneme sahiptir. Görsel medyadaki ironiye örnekler de dikkat çekicidir. Karikatür, görsel sanatlar alanında ironinin en temel tasarımı, en etkileyici görsel biçimdir. Sinemada da ikibin yıllık köklü geçmişiyle tiyatronun komedi geleneğinin kullanılması büyük önem taşımaktadır.

İroni ve onun psikolojik etkileri hakkında, kimilerine değineceğimiz çeşitli açıklamalar yapılmıştır. İroni konusundaki psikolojik teorilerin öncüsü psikanalitik teoridir. Freud'un psikanalitik yaklaşımında ironiye, gerginliklerin ve saldırgan dürtülerin atılması için uygulanabilecek ve bireyin psikolojik dinginliğine yardımcı dokunacak teknik olarak dikkat çekilmiştir. Bu durumda medya organlarında yayınlanacak neşeli bir program veya ironi, duyguyu boşaltma yoluyla ruhsal hijyende etkili rol oynayabilir.



Bilişsel açıdan ironi, krizler karşısında alternatif ve iyileştirici yollar üretilmesini sağlayabilir. Öyle ki olayların tehdit edici ve yıkıcı etkileri daha az önemsenir ve sonuçta da bireyin stres faktörleri karşısındaki bilişsel direnci artabilir. Louis, yaptığı araştırmada ironinin ruh sağlığındaki iki ana işlevini bulmuştur. İlki, ironi, olayların keyif kaçırıcı etkilerini azaltmak için bir yoldur, memnuniyet ve mutluluk duygusunun artmasını beraberinde getirir. Diğeri, bireyler arası ilişkileri iyileştirebilir.¹⁵²

d) Dünyada Yeni Medya Organları

Yirminci yüzyılda iletişim havzası ve kitle iletişim araçlarındaki değişim ve dönüşüm baş döndürücüdür. Bu yüzyılda insanlık, mesajları bir noktadan diğerine hızlı ve yaygın biçimde dağıtıp aktarmayı mümkün kılan iletişim sistemlerinin bulunmasına tanıklık etmiştir. Bunun bariz örneklerinden biri de internettir.

-İnternet

Bilgi ve iletişim devrimi dünyayı yeniden biçimlendirmekte ve internet bu oluşumun başını çekmektedir. Son yirmi yıldır internet hızlı bir gelişim sağlamış ve tüm ülkelerde insanların hayatının parçası haline gelmiştir. Bir araştırmaya göre, dünyada internete bağlı kişisel bilgisayarların sayısı 1996'dan bu yana üç kat artmıştır.¹⁵³ İnternetin hayatın bütün alanlarına etkisi şaşırtıcıdır. Kiesler, Cummings, Kraut ve Higson yaptıkları çok sayıda araştırmada internetin gelişmesini ve toplumsal etkilerini incelemiş, olumlu yönlerine dair, internetin hayatı anlamlandırmada ve bireylerin toplumsal ilişkilerini kolaylaştırmada etkili olduğu sonucuna varmışlardır.¹⁵⁴ Yine Hemetsberger bir araştırmada, internet teknolojisinin coğrafi sınırlamalardan kurtulmada, zaman ve mekanın ötesine geçmede, bir ağ dünyasında yaratıcı olma ve başkalarıyla ilişkiye geçebilmede insanlara yardımcı olduğunu göstermiştir.¹⁵⁵

¹⁵² Senceş ve Pejuheş dergisi, sayı 13 ve 14, s. 444 ve 445.

¹⁵³ Bullen, P. ve N. Harre, The Internet: Its Effect on Safety and Behaviour, 2000, www.netsafe.org.au

¹⁵⁴ Internet Evolution and Social Impact, www.cs.omu.edu/kiesler

¹⁵⁵ Hemetsberger, A., Creative Cyborgs: How Consum Ears Use the Internet for Self-realization, [www.belfin.at/content/download/creative %20 cyborgb](http://www.belfin.at/content/download/creative%20cyborgb).

Öte yandan araştırmalar, internetin yeni bir teknoloji olarak halk arasında böylesine yeri olmasına, gelişme ve ilerlemenin etkeni sayılmasına rağmen bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. J. Menow, “İnternetin etkisi: Bazı algısal ve metodolojik meseleler” başlıklı araştırmasında, internetin bilim ve araştırma kurumlarının dışında gerçekleşen nüfuzu ve yaygınlaşmasının ruh sağlığını tehdit eden en önemli etkenler arasında sayılması gerektiği sonucuna vardı.¹⁵⁶

Griffiths (1998) bir araştırmada, “internetin bireylerin psikolojik hallerindeki rolünü inceleme” amacıyla internetin bilgi, malumat ve sevgiyi edinmenin ve başkalarıyla ilişki kurmanın önemli yollarından biri olduğunu ortaya koydu. Ama internet olumlu ve olumsuz malumat deryası sunduğundan kendine özgü potansiyel tehlikeleri genç nesil için son derece kaygılandırıcıdır.¹⁵⁷ Son olarak internetin kötüye kullanımı pek çok araştırmada incelenmiş ve bulgular, internetin çeşitli bakımlardan ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir.¹⁵⁸ İnternetin ruhsal hijyen üzerindeki en önemli etkileri şunlardır:

Depresyon ve sosyal inziva

Her ne kadar başkalarıyla iletişim ve ilişkimiz internet aracılığıyla arttıysa da elektronik posta, SMS, chat odaları, web siteleri ve online interaktif oyunlar toplumsal ilişkilerin gelişmesi ve korunmasına yarayan mekanlara dönüşmüştür. Dünyada günlük ortalama 400 milyon kişinin internet kullandığı tahmin edilmektedir ve internetin asıl işlevlerinden biri de sosyal ilişkiler kurmaktır. Ama hergün, internet yoluyla ilişkinin çeşitli şekillerinin en aşağı düzeyde yeraldığını gösteren çok daha fazla bilgiyle karşılaşyoruz. Belki de internet yoluyla bağlantının temel kusuru, sanal ortamda kurulan ilişkinin esas itibarıyla metne dayanması, bundan dolayı da yüzyüze iletişimdeki görsel ve işitsel ala-

¹⁵⁶ Michel J. Menow, *Impact of the Internet: Some Conceptual and Methodological Issues*, 1999, www.dgz.org.br/dezgg/art_o6.htm

¹⁵⁷ Griffiths, M. D., *Internet Addiction: Does it Really Exist?* Gackenbach J. (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications* içinde. San Diego: Academic Press, s. 61-75.

¹⁵⁸ Suler, J., *Psychology of Cyber Space-Addiction to Cyber Space. Why is this Thing Eating my Life?* [Www.rider.edu/~suler/psyber/eat_life.htm](http://www.rider.edu/~suler/psyber/eat_life.htm)



metlerden yoksun olmasıdır.¹⁵⁹ Kiesler ve diğerleri, internetin toplumsal etkisinin olumlu mu, olumsuz mu olduğu meselesinin, internetten yararlanmanın niteliğine ve bireylerin internet kullanmakla harcadıkları zamanda kaybettiklerine bağlı olduğuna inanmaktadır. Bu bakımdan çoğu yazar, internette ilişki kurmanın kolaylığının bireyleri daha fazla zamanı yalnız başına geçirmeye, yabancılarla online sohbet etmeye, ailesi ve dostlarıyla bağı koparmaya teşvik etmesinden kaygılıdır. Bazı anket araştırmaları, internet yoluyla kurulan sosyal ilişkilerin gerçek ilişkilerden daha zayıf olduğunu ve uzun vadede toplumsal inzivaya yolaçağını söylemektedir.¹⁶⁰

İnternet ve aile ilişkileri

Kraut ve diğerleri (1998) internet kullanan bireyler üzerinde iki yıl süren bir araştırmayla, internet kullanımındaki artışın, beraberinde aile bağlarının zayıflamasını ve sosyal ortamlara katılımın azalmasını getirdiği sonucunu buldu. Buna ilaveten, bu araştırmaya katılanlar toplumsal inziva ve depresyona maruz kalmışlardı.¹⁶¹ Christopher ve diğerleri, lise son sınıftaki 89 öğrenci üzerinde yapılmış “internet kullanımının ergenlerin depresyon ve sosyal inzivasındaki rolü” başlıklı araştırmada aşağıdaki eksenleri değerlendirdi:

a) İnternet kullanım oranı: Az (günde bir saatten az), orta (günde bir iki saat arası), çok (günde iki saatten fazla).

b) Baba, anne ve yaşlılarla bağ: Bu araştırmada interneti az ve çok kullanan kullanıcı grupları karşılaştırıldı. Sonuçlar gösterdi ki, toplumsal ilişkiler bakımından interneti az kullananlar ile çok kullananlar arasında dikkat çekici bir farklılık vardı.¹⁶²

¹⁵⁹ Ali Saidi ve Ebulkasım Şekiba, *Revanşinasi ve Asibşinasi-yi İrtibatat-i İnterneti*, Tehran: Sünbûle, 2006, s. 38.

¹⁶⁰ *Internet Evolution and Social Impact*.

¹⁶¹ www.findarticles.com/p/articles/mim.2248

¹⁶² Sanders, C., T. M. Field, M. Diego ve M. Kaplan, *The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation Among Adolescents*, www.findarticles.com/p/Articles/min_2248/is1383/ai

İnternette pornografi

Lasser, şu anda internetin üç özelliğe sahip olma aracılığıyla pornografinin yayılmasında en önemli kaynak olduğuna inanmaktadır. Bu üç özellik şunlardır:

1. Kolay ulaşma kabiliyeti.
2. Herkesin bedelini ödemeye güç yetirebilmesi.
3. Tüketicilerin kimliğinin gizli kalabilmesi.¹⁶³

Bazı internet siteleri cinsel konuları ve sahneleri en açık, en bariz ve en ahlak dışı biçimde genelin izlemesine açabilmektedir. Geçmişte pornografik dergiler edinerek ve seksle ilgili şeyleri bulmak için kişi bataklık ve sefil mekânlara gitmek zorunda kalıyordu. Ama günümüzde internet sayesinde bunlara ulaşmak oldukça kolaydır. Her yıl böyle içeriklerin hacminin arttığına tanık oluyoruz.

Lasser, internet pornografisinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine değinerek şöyle der: “Çocukların müstehcen içerik ve görüntüleri izleyerek seksli davranışlar sergileme ihtimali vardır. Yetişkinlerde de internet pornografisi akıldışı cinsel davranışların ortaya çıkmasına veya cinsel bağımlılığa neden olabilir.”

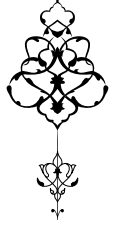
Yapılan çok sayıda araştırma, seks sitelerinin her geçen gün daha çok kullanıldığını göstermektedir. 1998’de Dr. Cooper, eşzamanlı olarak internete bağlı yüzlerce kullanıcıyı tedavi ederken bunların yüzde ellisinin seks sitelerinden birine bağlı olduğunu gördü. Bunun ardından 1999’da gerçekleştirilen çalışmalar, internete bağlı kullanıcıların yüzde 31’inin aynı anda sekse özgü sitelere bağlı olduğunu ortaya koydu. Los Angeles Seks Bağımlıları Rehabilitasyon Kurumu’nun gözetimi altında yapılan bir araştırma, her hafta 25 milyon Amerikalı’nın seks sitelerine bağlandıklarını ortaya çıkardı.¹⁶⁴

Evlilik

Cooper, Scherer, Boies ve Gordon 1998 yılında internetteki cinsel konuları 9177 web kullanıcısının online değerlendirmesini kullanarak

¹⁶³ Lasser, M. R., *Pornography in Internet*, www.galenet.galegroup.com

¹⁶⁴ A.g.e.



inceledi. Greenfield¹⁶⁵, 1999'da internetin kötü kullanımını incelemek amacıyla yaklaşık 18000 web kullancısını araştırmaya konu edindi. Araştırmanın sonuçları gösterdi ki internet ağı, cinsel davranışın çeşitli şekillerini uygulama ve geliştirme için uygun bir ortamdı. Aynı şekilde internet, evlilik dışı cinsel ilişkiyi ve evliliğe ihaneti özendiren bir etken olarak da kabul edilmektedir.

İnternet pornografisi kullanımının yayılması

Bulgular, sekse özgü internet sitelerine bağlanmanın evdeki kullanıcılarla sınırlı olmadığını göstermekte, bilakis iş ortamlarındaki ciddi sorunlardan biri de sayılmaktadır. Beşyüz ticari şirkette gerçekleştirilen araştırma, erkek çalışanların, bilgisayar başındaki mesailerinin yüzde 42'sini seks sitelerine bakarak geçirdiklerini ortaya çıkarmıştır.¹⁶⁶

İnternet pornografisindeki görüntüler olağanüstü tehlikeli olabilir. Birçok kişi internetteki seks sitelerini kullanmaları nedeniyle işlerini, mesleki kariyerlerini ve evliliklerini tehlikeye atabilmektedir. Schneider, kocaları bu davranışa düşkün 91 kadın üzerinde yaptığı araştırmada hepsinin de ihanete uğradığını hissettiğini, zarar gördüklerini ve reddedildiklerini tespit etti. Bu kadınların yüzde 68'i, kocalarının internette seks yaptıklarından onlara ilgisiz kaldığını belirtiyordu. Yüzde 32.2'si eşlerinden ayrılma sebebini internet olarak göstermişti.¹⁶⁷

Bazılarının inancına göre internet, bireylerin eylem, adab ve cinsel kültürünü kökünden değiştirecek ve cinsel davranışa ilişkin tanımımızı dönüştürecek denli güçlüydü. Teknolojinin şaşırtıcı değişimleri sayesinde günümüzde internet ortamında cinsel ilişkilerin, "sanal seks" veya "network aşkı" olarak ifade edilen türde biçimlendiğine tanık olmaktadır.

Kadınlar ve erkekler internet ortamında birbirlerini bulabilir ve birbirlerine aşık olabilirler. Çoğu kişi için böyle bir aşk cazip ve çekici, hatta kimi durumlarda uzun süreli ilişkiler ve evlilikle sonuçlanabilir.¹⁶⁸ Kimi

¹⁶⁵ Greenfield, D., *Virtual Addiction: Sometimes New Technology can Create New Problems*, 1999, www.psychheaitu.net

¹⁶⁶ Pornography in Internet, www.galenet.galegroup.com

¹⁶⁷ A.g.e.

¹⁶⁸ Suller, J., *Psychology of Cyber Space-Addiction to Cyber Space why is this Thing Eating my Life?* www.selfhelpmagazine.com

araştırmalara göre sanal seks kabusa dönüşebilmekte ve bireyi, sevdalısını ararken evini barkını terketmeye mecbur bırakmaktadır.¹⁶⁹

Bu tanıklıklar nedeniyle interneti, ruh sağlığını tehdi eden etken saymak mümkündür.

İnternet Bağımlılığı

Her ne kadar teknolojiye veya bilgisayara bağımlılık gibi kavramlar Shotton tarafından 1991 yılında araştırılıp incelenmişse de internet bağımlılığı (IAD), birkaç yıl sonra O'reilly (1996), Griffiths (1997) ve Jung (1996, 1997) tarafından geliştirilmiştir.¹⁷⁰

Bu tür bir bağımlılığın doğru teşhisi oldukça güç ve karmaşıktır. O kadar ki, "Psikolojik Bozuklukların İstatistik ve Teşhis Kılavuzu"nun dördüncü edisyonunda bozukluk bu başlıkla zikredilmemiştir. Bağımlılığın bu şeklinin günün birinde bu rehber girip girmeyeceğini takip etmek gerekir. Orzack (1999) internet bağımlılığını bir bozukluk türü olarak dikkate almaktadır. Çünkü birey, bilgisayar sayfasını gündelik hayatın gerçekliğinden daha cazip görmektedir. Ona göre bilgisayarı olan herkes bağımlılığa maruz kalabilir, ama utangaç, yalnız ve aceleci kişiler daha fazla zarar görmektedir.¹⁷¹

Diğerleriyle sağlam ve samimi ilişkilerin bulunmaması, kendine güvenin olmaması ve genel olarak hayatın çeşitli alanlarında başarısızlık bireylerin internet bağımlılığına zemin hazırlamaktadır. Bu alanda yapılmış araştırmaların sonuçları göstermektedir ki, insanlarla ilişkisi az olan bireylerdeki internet bağımlılığının önemli nedenlerinden biri, sosyal destek edinme arayışıdır.¹⁷²

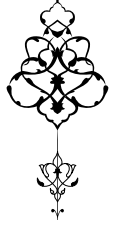
İnternet bağımlılığının ve şiddetinin belirlenebilmesi için Young'ın anketi en uygun teşhis kılavuzu olabilir. Young -İnternet Bağımlılığı İhtisas Merkezi psikologu-, durumu, geçen yıl boyunca aşağıdaki kriterlerden

¹⁶⁹ www.dostan.net/view.asp?id=50000343284100004

¹⁷⁰ Liebert, M. A., *Cyber Psychology and Behaviour*, c. 8, 2005.

¹⁷¹ Orzack, M. H., *Computer Addiction: Is it Real or Virtual*, New York: John Wiley and Sons, 1999.

¹⁷² Suller, J., *Computer and Cyberspace Addiction*, www.planetpsych.com/zpsychology101/cyberaddiction.htm



dört veya daha fazla seçeneğe uygunluk taşıyan bireyleri internete bağımlılık bakımından kategorilere ayırmaktadır:

- İnternet fikri zihninizi meşgul ediyor mu? Hatta internete bağlı olmadığınız zamanda bile onu düşünüyor musunuz?
- İnternet kullanma oranını kontrol etmeyi başaramıyor musunuz?
- İnternet kullanma oranını durdurmaya çalıştığınızda huysuzluk ve huzursuzluk hissediyor musunuz?
- İnternete bağlı olmadığınız sırada bir kenara çekiliyor ve depresyon ya da huysuzluk gibi duyguları yaşıyor musunuz?
- Sorunlardan kaçmak veya günah, kaygı, depresyon veya çaresizlik gibi duyguları yatıştırmak için internet başına koşuyor musunuz?
- İnternet kullanma sürenizi gizlemek için dostlarınıza veya aile bireylerine yalan söylüyor musunuz?
- İnternet kullanma yüzünden önemli bir ilişkiyi, işinizi veya eğitim ve meslek kariyerini kaybetmeye hazır hissediyor musunuz?
- İnternet kullanma hakkını elde etmek için büyük masraflar yaptıktan sonra bile yine de onun ardına düşer misiniz?
- Sürekli hesapladığınızdan daha fazla zaman internette kalıyor musunuz?

Elbette ki resmi teşhislerin çoğunda olduğu gibi internet bağımlılığı bozukluğu da net araştırmalar gerektirmektedir.¹⁷³ Ivan Goldberg (1995) internet bağımlılığının belirtilerini şöyle sıralamıştır:

1. Networkte daha fazla zaman geçirebilmek amacıyla hayat tarzında keskin değişiklikler.
2. Bedensel faaliyetleri genel olarak azaltmak.
3. Bireysel sağlığa önem vermemek ve internet meşguliyetlerine odaklanmak.
4. Hayatın önemli faaliyetlerinden kaçınmak.

¹⁷³ Suller, J., *Computer and Cyberspace Addiction*, www.planetpsych.com/zpsychology101/cyberaddiction.htm

5. Networkte daha fazla zaman geçirebilmek için uykuyu azaltmak veya uyku modelini değiştirmek.

6. İletişimi azaltmak ve bunun sonucunda da dostları kaybetmek.

7. Aileyi ihmal etmek.

8. Yüklenmiş mesleki ve şahsi sorumluluklara ilgisizlik.¹⁷⁴

Daha yeni araştırmalar, internete davranışsal bağlılık¹⁷⁵ veya bağımlılığını bir tür hastalık veya psikolojik patoloji görmek bir yana, beraberinde ciddi bedensel, ailevi, mesleki, sosyal ve psikolojik darbeler getiren kronik, kapsayıcı, tekrarlayan bir fenomendir. Şiddetine bağlı olarak internet bağımlılığının en önemli sonuçları şunlardır: Depresyon bozukluğu, inziva, uyku miktarı ve zamanında bozukluk, haddinden fazla yorgunluk, stres ve psikolojik baskı, işini ve mesleki kariyerini kaybetmek, bireyler arası ilişkilerde bozukluk, aile içi ihtilaflar, ders sorunları, saldırgan fikirler ve erken cinsel eğilim.¹⁷⁶

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين¹⁷⁷

¹⁷⁴ Suller, J., *Computer and Cyberspace Addiction*, 2004, www.planetpsych.com/zpsych -logy101/cyberaddiction.htm

¹⁷⁵ Internet behaviour dependence

¹⁷⁶ Briggs, R. G., *Psychological Parameters of Internet Addiction*, www.library.albany.edu/briggs/addiction.html

¹⁷⁷ “Dualarımızın sonu, âlemlerin Rabbi olan Allah’a hamdetmektir.”



Kaynaklar

Farsça ve Arapça Kaynaklar

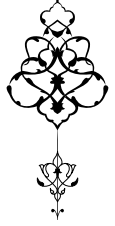
* *Kur'an-ı Kerim*,

* *Nehc'ül Belağa*

1. Adams, Raymond, *Bernamerizi-yi Amuzeşi be suy-i Yek Çeşmendaz-i Keyfi*, Tahran: Said Beheştî'nin tercümesi, Itulaat, 1995.
2. Azerbeycani, Mesud ve diğerleri, *Revanşinasi-yi İctimai ba Nigariş be Menabi-i İslami*, İntişarat-i Simet, 2004.
3. Azereng, Abdülhüseyin, *Teknoloji ve Buhran-i Muhit-i Zist*, Tahran, Emir Ke-bir, 1986.
4. Arthur, Janov, *Revanşinasi-yi Renc*, tercüme: Edhemi, Tahran: Dayire, 2001.
5. _____, *Zindaniyan-i Derd*, tercüme: Ahmed Takipur, Tahran: Kesri, (tarihsiz).
6. Argyle, Michael, *Revanşinasi-yi Şadi*, tercüme: Mesud Gevheri..., Mihrdad Kelanteri, İsfehan: Cihad-i Danişgahi, 2004.
7. Azad, Peyman, *Zindegi bedun-i İhsas-i Günah*, Tahran: Ruşenai, 1999.
8. Asa Berger, Arthur, *Reveşhâ-yi Pejuheş-i Resanehâ*, tercüme: Muhammed Ha-fizi, Tahran: Vezaret-i Ferheng ve İrşad-ı İslami.
9. Ogburn, Nimkof, Aryanpur, *Zemine-i Camiaşinasi*, Tahran: Geştire, 2002.
10. Oburn, William Fielding, *Zemine-i Camiaşinasi*, tercüme: Emir Hüseyin Ar-yanpur, Tahran: Kitaphâ-yi Cibi, 1979.
11. Alston ve diğerleri, *Din ve Çeşmendazhâ-yi Nov*, tercüme: Gulamhuseyn Te-vekkuli, İntişarat-i Defter-i Tebligat-i Hovze-yi İlmiyye-yi Kum, 1998.

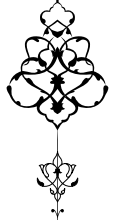
12. Amidi, Abdulvahid, *Gureru'l-Hikem ve Dureru'l-Kelim*, Kum: Defter-i Tebligat-i İslami, 1988.
13. Andre Ataison, "Cihani şoden ve bıkarı", *Siyaset-i Harici* dergisi, sayı 4, s. 11, yayın yılı 1998.
14. Anselmo, Sandra, *Rüşd der Devre-i Evveliyye-i Kudeki*, tercüme: Ali Aheşini, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 2001.
15. Eiseck, Michael, *Revanşınası-yi Şadi*, tercüme: Huşayar Beygi ve Mihrdad Firuziht, Tahran: Bedr, 1997.
16. İbn Ebi'l-Hadid, Şerhu Nehci'l-Belağa, tahkik: Muhammed Ebu'l-Fazl, Beyrut: Daru'l-İhyai't-Turasi'l-Arabi, 1964.
17. İbn Ebi Cumhur, Muhammed İbn Ali, *Avali'l-Leali*, Kum: İntişarat-i Seyyidu's-Şuheda, 1984.
18. İbn Sinan, İbrahim Hannan, *Zindeginame-i Danişmend-i İslami*, tercüme: Ahmed Aram ve diğerleri, Tahran: İntişarat-i İlmi ve Ferhengi, 1987.
19. İbn Sina, Bu Ali, *Kanun*, Beyrut: Daru Sar, (tarihsiz).
20. İbn Şu'be, Hasan İbn Ali, *Tuhefu'l-Ukul*, Kum: Müessese-i İntişarat-i İslami, 1983.
21. İbn Tavus, Ali İbn Musa, *Mehcu'd-Deavat ve Menhecu'l-İbadat*, Beyrut: Müessese-i A'lemi, 1993.
22. İbn Manzur, Muhammed b. Mukerrem, *Lisanu'l-Arab*, Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabi, 1987.
23. Ebulkasım, Abbas, *Revanşınası der İctima*, Erdebil: Rahru Daniş, 2006.
24. Ebu Turabi, Ali, *Melakhâ-yi Behancari ve Nabehencari-yi Payanname-i Karşınası-yi Erşed*, Kum: Müessese-i İmam Humeyni, 2001.
25. Ebi Davud, Süleyman b. Eş'ab, *Sünen-i Ebi Davud*, Beyrut: Daru'l-Cenan, 1988.
26. Atkinson, Rita ve diğerleri, *Zemine-i Revanşınası*, tercüme: Naki Berahini ve diğerleri, Tahran: Rüşd, 2007.
27. Ahmedi Ebheri, Seyyid Ali, "Nakş-i İman ve İtikad-i Mezhebi der Zeman-i Bimarihâ", *Endişe ve Reftar*, mevsimlik dergi, yıl 3, sayı 9 ve 10, 1998.
28. Ahmedi, Seyyid Ahmed, *Revanşınası-yi Novcevanan ve Cevanan*, Isfehan: Meş'al, 1990.
29. Ahmedi, Ali Asgar, *Revanşınası-yi Şahsiyyet ez Didgah-i İslam*, Tahran: Emir Kebir, 1990.

30. Ed Burn, *Bu'd-i Ferhengi-yi İrtibatat bera-yi Tuse*, tercüme: Mihrsima Felsefi, Tahran: Sazman-i Sada ve Sima-yi Cumhuri-yi İslami-yi İran, 2000.
31. Eddington, Arthur Stanley, *Biyoloji-yi Faaliyyet-i Bedeni*, tercüme: Huccetullah Nikbaht, Tahran, Simet, 2002.
32. Eddington, John, *Karbord-i İlm-i Ekoloji der Kaheş-i Eserat-i Suituse ve Te'sirat-i Umrani ber Muhit-i Zist*, tercüme: İsmail Kehrem, Tahran: İntişarat-i Sazman-i Hafazet-i Muhit-i Zist, 1998.
33. Oskamp, Stuart, *Revanşinasi-yi İctimai-yi Karbordi*, tercüme: Ferhad Mahir, Meşhed: Astane-i Kuds-i Rezevi, 1991.
34. Sperber, Manes, *Tahlil-i Revanşinahti-yi İstibdad ve Hodkamegi*, tercüme: Ali Sahibi, Tahran: Edeb ve Daniş, 2001.
35. Strinati, Dominic, *Mukaddemei ber Nazariyyehâ-yi Ferheng-i Âmmе*, tercüme: Sureyya Paknazar, Tahran: Gam-i Nov, 2001.
36. Stora, John Benjamin, *Tenidegi ya Stres: Bimari-yi Cedid-i Temeddun*, tercüme: Periroh Dadistan, Tahran: İntişarat-i Rüşd, 1999.
37. Stone, Hannah ve Abraham Stone, *Pasoh be Mesail-i Cinsi ve Zinaşui*, tercüme: Tırazullah İhvan, Tahran: Erguvan, 2001.
38. İslamineseb, Ali, *Muşavere-i Cinsi ve Zinaşui*, Tahran: Nesl-i Novendiş, 2001.
39. Stein, Saltz, *Seyri der Talmud*, tercüme: Bakır Talibi, Kum: Edyan ve Meza-hib, 2005.
40. Strauss, Leo, *Revanşinasi-yi İstibdad*, tercüme: Muhammed Hüseyin Serveri, Tahran: Neşr-i Agah.
41. Shneiderman, Odin, S., *Zihn-i Hodkeşigera*, tercüme: Firuzbaht, Tahran: Neşr-i Şinaht, 2000.
42. Efruz, Gulamali, *Mebahisi der Revanşinasi ve Terbiyyet-i Kudekan ve Novcevanan*, Tahran: Encümen-i Evliya ve Mürebbiyan-i Cumhuri-yi İslami-yi İran, 2002.
43. İkbâl Lahori, Muhammed, *İhya-yi Fikr-i Dini der İslam*, tercüme: Ahmed Aram, Tahran: İntişarat-i Risalet-i Kalem (tarihsiz).
44. el-Ensari, Abdurrahman İbn Muhammed, *Aşk-i Usturlab Esrar-i Hodast*, Ritter tahkiki, tercüme: Kasım Ensari, Tahran: Tahuri, 2005.
45. Albrow, Martin, *Mukaddimat-i Camiaşinasi*, tercüme: Menuçehr Saburi, Tahran: Neşr-i Ney, 2006.



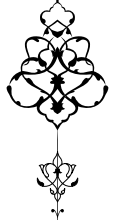
46. el-Rağıb el-İsfehani, el-Hüseyn, *Mu'cemu Mufredati'l-Elfazî'l-Kur'ani'l-Kerim*, Dimeşk, Daru'l-Kalem, 1995.
47. Elson Dennis, Melvin, *Şinaht-i İrtibatat-i Cem'i*, tercüme: Sirus Medadi, Tahran: Danişkede-i Sada ve Sima-yi Cumhuri-yi İslami-yi İran, 2005.
48. el-Tarihi, *Mu'cemu'l-Bahreyn*, Tahran: Defter-i Neşr-i Ferheng-i İslami, 1987.
49. el-Arusi el-Huveysi, Abduali b. Cum'a, *Nuru's-Sakaleyn*, tashih: Seyyid Haşim Resuli Mahallati, Kum: Neşr-i İsmail, 1994.
50. el-Kayyumi, Ahmed b. Muhammed, *el-Misbahu'l-Munir*, Neşr-i Daru'l-Hicre, 1984.
51. el-Kilani, Necib, *Edebu'l-Etfal fi Dui'l-İslam*, Beyrut: Müessese-i el-Risale, 1998.
52. el-Mustafavi, Hasan, *el-Tahkik fi Kelimati'l-Kur'an*, Tahran: Bongah-i Neşr ve Terceme-i Kitab, 1982.
53. Eliade, Mircae, *Dinpejuhi*, tercüme: Bahaüddin Hurremşahi, Tahran: Pejuheşgah-i Ulum-i İnsani ve Mutalaat-i Ferhengi, 1987.
54. Ellis, Albert, *İhsas-i Bihter, Bihter Şoden, Bihter Manden*, Tahran: Müessese-i Hedemat-i Ferhengi-yi Resa, 1996.
55. _____, *Hiççiz nemi Tevaned Narahatem Koned*, tercüme: Firuzbaht ve İrfani, Tahran: Resa, 1996.
56. Omid, Mesud, *Deramedi ber Felsefe-i Ahlak*, Tebriz: Danişgah-i Tebriz, 1995.
57. Encümen-i Revanpezeşki-yi Amrika, Metn-i Tecdid-i Nazar şode-i Rahnuma-yi Teşhisi ve Amari-yi İhtilalhâ-yi Revani, tercüme: Muhammedrıza Nikbaht ve Hamayak Avayis Danis, 1995.
58. Anderson, Lauren, *Efzayeş-i Karâyi-yi Muallim*, tercüme: Ali Rauf, Tahran: Neşr-i Ayij, 1995.
59. Ensari Bakır ve diğerleri, *Mes'uliyet-i Medeni-yi Resanehâ-yi Hemegani*, Tahran: Muavenet-i Pejuhi, Tedvin ve Tenkih-i Kavanin ve Mukarrerat, 1995.
60. Ensari, Şeyh Murtaza, *el-Mekasib*, İntişarat-i Nu'man, 1990.
61. Einstein, Albert, *Dünya-yi ki Men mi Binem*, tercüme: Feridun Maliki, Tahran: Piruz, 1964.
62. Odajnyk, Volodymyr Walter, *Jung ve Siyaset*, tercüme: Alırza Tayyib, Tahran: Neşr-i Ney, 2001.

63. Oasis, Carl, *Ez Merg Bazgeştegan*, tercüme: Behnam Cemaliyan, Tahran: Neşr-i Evvel, 1997.
64. Inglis, Fred, *Nazariyye-yi Resane*, tercüme: Mahmud Hakikat Kaşani, Merkez-i Tahkikat ve Senceş-i Bername-i Sada ve Sima, 1999.
65. Barbour, Ian, *İlm ve Din*, tercüme: Bahaüddin Hurremşahi, Tehran, Merkez-i Neşr-i Danişgahi, 1984.
66. Barrington Ward, Simon ve diğerleri, *Mukaddime-i ber Şinaht-i Mesihîyyet*, tercüme: Humayun Himmeti, Tahran: Nakş-i Cihan, 2001.
67. Balter, Lawrence, *Colo-yi Beççehâ ne*, tercüme: Sumeyye Kahramaniyan ve Muhsin Nazaran, Tahran: Vercavend, 2004.
68. Ball, Samuel, *Der Amuzeş ve Pervereş*, Danişgah-i Şiraz, 1995.
69. Bahoner, Nasır, *Amuzeş-i Mefahim-i Dini Hemgam ba Revanşinasi-yi Rüşd*, Tahran: Sazman-i Tebligat-i İslami, 2000.
70. Bahreyni, Hüseyin, *Teceddud, Ferateceddud ve pes ez an der Şehrsazi*, Tahran: Danişgah-i Tahran, 2000.
71. Burgan, John, *Revanşinasi-yi Medrese der Camia-i Muasır*, tercüme: Ferhad Mahir, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 1995.
72. Burns, David, *Deh Kadem ta Neşat*, tercüme: Mehdi Karçedağı, Tahran: Peykan, 2003.
73. Cohen, Bruce, *Mebani-yi Camiaşinasi*, tercüme: Tevessuli, Tahran: Simet, 1994.
74. Bestan Necefi, Hüseyin, *İslam ve Camiaşinasi-yi Hanevade*, Kum: Pejuheşgah-i Hovze ve Danişgah, 2005.
75. Bestani, Mahmud, *İslam ve Revanşinasi*, tercüme: Muhammed Huyşem, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 1997.
76. Beşaret, Mahmudali, “Mukayese-i Zenan ve Merdan-i Nâbarver ber Hasb-i Dilbestegi ve Sazeş-i Revanşinahti ba Nâbarveri”, *Revanşinasi ve Ulum-i Terbiyyeti-yi Danişgah-i Tehran* dergisi, sonbahar-kış, 2004.
77. Beşaret, Mahmudali ve diğerleri, “Nakş-i Mutegayyirhâ-yi Hanevadigi der Pedidâyi-yi İhtilal-i Karbord-i Nabeca-yi Mevad”, *Endişe ve Reftar*, sayı 27.
78. Beşiriyye, Hüseyin, *Camiaşinasi-yi Siyasi*, Tahran: Ney, 1996.
79. Blackburn, Mary, *Şinaht-i Dermâni-yi Efsordegi ve İztrab*, tercüme: Hüseyin Tuzendecani, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 1996.



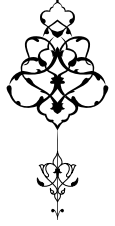
80. Beni Cemali, Şukuhu's-Sadat ve Hasan Ahmedi, *Behdaşt-i Revani ve Akabmandegi-yi Zihni*, Tahran: Ney, 1995.
81. Bulheri ve diğerleri, "Berresi-yi Rabita-i beyn-i Avamil-i Teneşza, Mizan-i Tevekkol be Hoda ve Nişangan-i İstres der Danişcuyan-i Pezeşki", *Endişe ve Reftar* mevsimlik dergi, sayı 21, 2001.
82. Borenstein, F. C., *Reveşhâ-yi Derman-i Müşkûlat-i Zinaşui*, tercüme: Hasan Tuzendecani ve Nesrin Kemalpur, Meşhed: Neşr-i Merendiz, 2002.
83. Bougen, *Şehr-i İmrüz*, tercüme: Muhammed Seyyid Mirzayi, Tahran: Danişgah-i Şehid Beheştî, 1999.
84. Beyanzade, Seyyid Ekber, "Zaruret-i Nigah be Erzişhâ-yi Dini der İntihab-i Ruykerd-i Muşavere ve Revandermani", *Mecmua-i Makalat-i Evvelin Humayiş-i Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani*, 1998.
85. Bates, Daniel ve Fred Plog, *İnsanşinasi-yi Ferhengi*, tercüme: Muhsin Selasi, Tahran: İlmi, 1997.
86. Birami, Mansur, *Hanevade ve Asibşinasi-yi an*, Tebriz: Aydın, 2000.
87. Beers, Clifford, *Zihni ki Hod ra Bazyaft*, tercüme: Mehdi Süreyya, Tahran: İntişarat-i Rüşd, 1996.
88. Peiffer, Vera, *Reveşhâ-yi Kaheş-i Feşar-i Revani*, tercüme: Siyavuş Cemalfer, Mıhrnuş Ensari, Tahran: Ersbaran, 2007.
89. Payende, Ebulkasım, *Nehcu'l-Fesaha*, Tahran: Neşr-i Cavidan, 2008.
90. Perman, Roger, *İktisad-i Muhit-i Zist ve Menabi-i Tabii*, tercüme: Hamidrıza Erbab, Tehran: Neşr-i Ney, 2004.
91. Prentky, R. A., "Bimari-yi Revani: Tarihçe-i Evvel", tercüme: Seyyid Mehdi Musevi, *Nakdu Nazar* dergisi, sayı 1 ve 2, 2009.
92. Prochaska, James, John Norcross, *Nazariyyehâ-yi Revandermani*, tercüme: Yahya Seyyid Muhammedi, Rüşd, 2007.
93. Pringle, Mia Kellmer, *Niyazhâ-yi Kudekan Durnuma-yi Ferdi*, Tahran: Rüşd, 2011.
94. Ploug, Niels ve Kvist, Jon, *Te'min-i İctimai der Urupa*, tercüme: Hürmüz Humayunpur, Tahran: Müessese-i Âli-yi Pejuheş-i Te'min-i İctimai, 2005.
95. Porefkari, Nasrullah, *Ferheng-i Camia-i Revanşinasi-Revanpezeşki*, Tahran: Ferhen-i Muasır, 1996.
96. Burn, Ed, *Bu'd-i Ferhengi-yi İrtibatat bera-yi Tuse*, Tahran: Sada ve Sima, 2001.

97. Jung, Carl, *Ez Ru'ya ta Hodşinasi*, tercüme: Noşin Furuten, Tahran: Emir Kebir, 1999.
98. Pehlevani ve diğerleri, "Berresi-yi Rabita-i beyn-i be Kargiri-yi Mukabelehâ-yi Mezhebi ve Selamet-i Revani", *Mecmua-i Makalat-i Evvelin Humayiş-i Nakş-i Din der Behdaşt-i Revan*, 1999.
99. Peter, Miller, *Suje-i İstila-yi Kudret*, tercüme: Niku Serhuş ve Afşin Cihan-did, Tahran: 2005.
100. Toffler, Alvin, *Cabecai-yi Kudret, Servet ve Hoşunet der Astone-i Karn-i Bistomu Yekom*, tercüme: Şehindoht Harzemi, Tahran: Mütercimin yayını, 1993.
101. Toffler, Alvin, *Movc-i Sevvom*, tercüme: Şehindoht Harzemi, Tahran: Nov, 1992.
102. Thompson, John B., *İdeoloji-yi Ferheng-i Modern*, tercüme: Mesud Evhadi, Tahran: Neşr-i Ayende-i Puyan, 2000.
103. Thompson, Charles, *Muşavere ba Kudekan*, tercüme: Cevad Tahuriyan, Tahran: Rüşd, 2006.
104. Tavis, Carol, *Revanşinasi-yi Hışm*, tercüme: Ahmed Takipur ve Said Durudi, Tahran: Hatun, 2005.
105. Teyber, Edward, *Beççehâ-yi Talak*, tercüme: Turandoht Temeddun, Tahran: Çekame, 2004.
106. Turner, R. K., Pierce, D. ve A. Boatman, *İktisad-i Muhit-i Zist*, tercüme: Siyavuş Dihkaniyan ve diğerleri, Meşhed: İntişarat-i Danişgah-i Ferdovsi, 2006.
107. *Tasnifu Gureri'l-Hikem ve Dureri'l-Kelim*, Kum: İntişarat-i Zerih-i Afıtab, 2012.
108. Toraisin ve diğerleri, "Ma'neviyyet, din ve behdaşt", tercüme: Ahmedrıza Celili, *Nakdu Nazar* dergisi, yıl 9, sayı 2 ve 1, 2009, 2001.
109. Tevekkuli, Gulamhuseyn, *Ruykerdi-yi İntikadi be Hastgah-i Din ez Nigah-i Freud*, Tahran: Neşr-i Suhreverdi, 2004.
110. Toynbee, Arnold, *Mesihîyyet ve Edyan-i Cihan*, tercüme: Hüseyin Tefiki, Kum: Merkez-i Mutalaat ve Tahkikat-i Edyan ve Mezahib, 2009.
111. Thirwall, E. L. P., *Rüşd ve Tuse*, tercüme: Menuçehr Ferheng ve Ferşid Mücavir, İntişarat-i Vezaret-i Ferheng ve İrşad-i İslami, 2004.
112. Tiwari, Kedar Nath, *Dinşinasi-yi Tatbiki*, tercüme: Merziyye Şenkayi, Tahran: Simet, 2007.



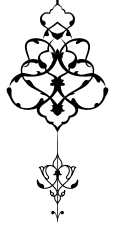
113. Carvilis, Matt, *Revanşinasi-yi Verziş*, tercüme: Nuralı Hacevend, Tahran: Kevser, 2003.
114. Casımi, Muhammed ve Behram Casımi, *Ferheng-i Ulum-i Siyasi*, Tahran: Gutenberg, 1979.
115. Jafarov, C., *Der Şinaht-i Hüner ve Zibayi*, tercüme: Hüseyin Muhammed-zade Sadık, Tahran: Peyvend, 1976.
116. Celaledin Muhammed Belhi (Mevlevi), *Mesnevi-yi Ma'nevi*, Tahran: İntişarat-i Movla, (tarihsiz).
117. Celilvend ve diğerleri, "Mutalaa-i Rabita-i Nemaz ve İztrab der Danişâmuza-ni Debiristani-yi Şehr-i Tehran (75-76)", *Mecmua-i Makalat-i Evvelin Humayiş-i Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani*, Tahran: Danişgah-i Ulum-i Pezeşki-yi İran, 2002.
118. Bir grup yazar, *İslam ve Behdaşt-i Revan*, Tahran, Defter-i Neşr-i Mearif, 2004.
119. Cevadi Amuli, Abdullah, *Dinşinasi*, Merkez-i Neşr-i İsra, 2003.
120. _____, *Keramet der Kur'an*, Merkez-i Neşr-i Ferhengi-yi Reca, 1988.
121. _____, *Merahil-i Ahlak der Kur'an*, Kum: Merkez-i Neşr-i İsra, 1999.
122. Judith, Todd ve Arthur C. Bohart, *Usul-i Revanşinasi-yi Balini ve Muşavere*, tercüme: Mıhrdad Firuzbaht, Tahran: Resa, 2001.
123. Cihanbozorgi, Ahmed, *Usul-i Siyaset ve Hükümet*, Kum: Pejuheşgah-i Ferheng ve Endişe, 2000.
124. James, William, *Din ve Revan*, tercüme: Mehdi Kaini, Kum: İntişarat-i Darulfikir, 1985.
125. Hairi Şirazi, Abdulkarim, *İnsan-i İlahi*, (tarihsiz), Neşr-i Movc-i Mahfuz, 2000.
126. Hairi Ali, *Şerh-i Kanun-i Medeni*, Tahran: Genc-i Daniş, 1998.
127. Hacı Dehabadi, Muhammed Ali, *Asibşinasi-yi Senceş-i Dindari...*, *Mebani-yi Nazari-yi Mikiyashâ-yi Dini*, *Pejuheşgah-i Hovze ve Danişgah*, 2006.
128. Hafız, Hacı Şemsuddin, *Divan-i Hafız*, tashih: Seyyid Ali Muhammed Refii, Tahran: Kadyani, 1992.
129. Hür el-Amuli, Muhammed b. Hasan, *Vesailu's-Şia*, tahkik: Abdurrahim Rabbani Şirazi, Beyrut: Daru'l-İhyai't-Turasi'l-Arabi, 1991.

130. Huseyni, Ebulkasım, *Usul-i Behdaşt-i Revani*, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 1995.
131. Huseyni Deşti, Seyyid Mustafa, *Mearif ve Meariyf*, Kum: Hüccet, 1997.
132. Huseynizade, Seyyid Ali, *Sire-i Terbiyyeti-yi Peyamber (s.a.a) ve Ehl-i Beyt (aleyhimüsselam)*, Kum: Pejuheşgah-i Hovze ve Danişgah, 2005.
133. Hakimi, Muhammedrıza ve diğerleri, *el-Hayat*, Defter-i Neşr-i Ferheng-i İslami, 1988.
134. Haydariyan, Muhsin, *Merdomsalari-yi Çaliş-i Sernevestsaz-i İran*, Tahran: Fasl-i Sebz, 2003.
135. Hodapenahi, Muhammedkerim, *Engizeş ve Heyecan*, Tahran: Simet, 1998.
136. Dadistan, Porberzah, *Revanşinasi-yi Merez-i Tahavvuli ez Kudeki ta Bozorgsali*, Tahran: İntişarat-i Simet, 1998.
137. Dadfer, Mahbube, “Berresi-yi Nakş-i Din der Behdaşt-i Revani ve Ferayendhâ-yi Revandermani”, *Nakdu Nazar* dergisi, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2005.
138. Dadger, Yedullah, “Karâyi, refah ve adalet der İslam ve iktisad-i mutearif”, *Name-i Mofid* dergisi, iki sayı birarada 17, 2000.
139. Dalai, Lama ve Cutler, *Hüner-i Şad Zisten*, tercüme: Şehnaz Enuşirvani, Tahran: Resa, 2004.
140. Dahl, Robert, *Derbare-i Demokrasi*, tercüme: Hasan Feşarki, Tahran: Neşr-i Şiraze, 2001.
141. Dampier, *Tarih-i İlm*, tercüme: Abdülhuseyn Azereng, Tahran: Simet, 1993.
142. Davudi, Muhammed, *Sire-i Terbiyyeti-yi Peyamber (s.a.a) ve Ehl-i Beyt (aleyhimüsselam)*, c. 3: Terbiyyet-i Dini, Kum: Pejuheşgah-i Hovze ve Danişgah, 2004.
143. Dyer, Wayne, *Çegune Şahsiyyet-i Salim Biyayim?*, tercüme: Bedruzzaman Nikfıtrat, Tahran: Kitab-i Zaman, 1991.
144. _____, *Derman ba İrfan, Revanşinasi-yi İcaz ve İlham*, tercüme: Cemal Haşimi, Tahran: İntişar, 2001.
145. Kalat, James W., *Revanşinasi-yi Fizyolojik*, Isfehan: Danişgah-i Şahid, 1995.
146. Dirayeti, Mustafa, *Numayenname-i Movzui-yi Sahife-i Seccadiyye-i Camia*, Tahran: Merkez-i İttılaat ve Medarik-i İlmi-yi İran, 1999.



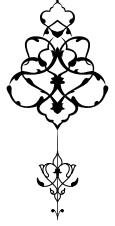
147. Dreikurs, Rudolf ve Pearl Cassel, *İnzibat bedun-i Eşk*, tercüme: Minu Vasıki ve Meryem Dadaşzade, Tahran: Rüşd, 2000.
148. Destğayb Şirazi, Abdülhuseyn, *Kalb-i Selim*, Tahran: Daru'l-Kütübi'l-İslamiyye, 1996.
149. _____, *Gunahan-i Kebire*, Tahran: Zerrabi, 1974
150. Dennis, Melvin, *Şinaht-i İrtibat-i Cem'i*, tercüme: Sirus Medadi, Danişkede-i Sada ve Sima-yi Cumhuri-yi İslami-yi İran, 2005.
151. Dobesses, Maurice, *Merahil-i Terbiyyet*, tercüme: Ali Muhammed Kardan, Tahran: Danişgah-i Tahran, 1990.
152. Durheim, Émile, *Suver-i İbtidai-yi Hayat-i Mezhebi*, tercüme: Nadir Salarzade, Tahran: İntişarat-i Danişgah-i Allame Tabatabai, 2004.
153. Dehhoda, Ali Ekber, *Logatname-i Dehhoda*, Muhammed Muin, Cafer Şehidi editörlüğünde, Tahran: Müessesesi-i Logatname-i Dehhoda, 1995.
154. Deylemi, Ahmed ve Mesud Azerbeycani, *Ahlak-i İslami*, Kum: İntişarat-i Mearif, 2005.
155. Deylemi, Hasan b. Ebî'l-Hasan, *İrşadu'l-Kulub*, Kum: İntişarat-i Şerif Rıza, 1991.
156. Di Matteo, Robin, *Revanşinasi-yi Selamet*, yazarların toplu tercümesi, Tahran: Sazman-i Simet, 1998.
157. Roger, Dirk, *Kontrol-i Feşar-i Revan-i Çaleş-i Tağyir*, tercüme: Behme Necariyan, Tahran: Rüşd, 1999.
158. Ross, Alan, *Revanşinasi-yi Şahsiyyet*, tercüme: Siyavuş Cemalfer, Tahran: Bi'set, 1993.
159. Russell, Bertrand, *Çera Mesihi Nistem?*, tercüme: Abdulali Destğayb, 1973.
160. Ragıb İsfehani, Hüseyin b. Muhammed, *el-Zeria ile Mekarimi's-Şeria*, Kum: Menşurat-i Rıza, (tarihsiz).
161. _____, *Mu'cemu Müfredati'l-Elfazi'l-Kur'an*, (tarihsiz, yayınevi belli değil), 1998.
162. Rand, Ayn, *Fazilet-i Hodperesti*, tercüme: Daryuş, Tahran: Esatir, 1992.
163. Recebi, Mahmud, *İnsanşinasi*, Kum: Müessesesi-i Amuzeşi ve Pejuheşi-yi İmam Humeyni (rahimehullah), 2002.
164. Rızaiyan, Ali, *Modiriyyet-i Feşar-i Revani*, Tahran: Simet, 2003.

165. Refiğpur, Feramuz, *Vesayil-i İrtibat-i Cem'i ve Tağyir-i Erzişhâ-yi İctimai*, Tahran: Kitab-i Ferda, 2000.
166. Ramazani ve diğerleri, "Berresi-yi irtibat-i cihetgiri-yi deruni ve biruni ba selamet-i revani-yi peyrevan-i se din Zertuşti, Mesih ve İslam", *Mecmua-i Makalat-i Evvelin Humayiş-i Nakş-i Din der Behdaşt-i Revan*, 1998.
167. Ruzname-i Risalet, 2 Eylül 1992.
168. Rosenhan, David ve Martin Seligman, *Asibşinasi-yi Revani*, tercüme: Yahya Seyyid Muhammedi, Tahran: Neşr-i Savelan, 2002.
169. Rousseau, Jean Jacques, *Karardad-i İctiami*, tercüme: Murtaza Kelanteriyan, Tahran: Agah, 2001.
170. Richard, P. ve diğerleri, *Asibşinasi-yi Revani*, tercüme: Yahya Seyyid Muhammedi, Tahran: Revan, 2008.
171. Zincani, Habibullah, *Muhaceret*, Tahran: Simet, 2002.
172. Sappington, Andrew A., *Behdaşt-i Revani*, tercüme: Hamidrıza, Hüseyinşahi, Tahran: Revan, 2001.
173. Sadler, Thomas, *Cenişinasi-yi Pezeşki-yi Longman*, tercüme: Muhammedali İmami, Tahran: Teymurzade, 2001.
174. Sarason, İ. Pervin ve Barbara Sarason, *Revanşinasi-yi Merezi*, tercüme: Behmen Neccariyan ve diğerleri, Tahran: Rüşd, 1995.
175. Serafino, Edwards, *Revanşinasi-yi Selamet*, Tahran, Rüşd, 2006.
176. Saruhani, Bakır, *Mukaddemei ber Camiaşinasi-yi Hanevade*, Tahran: Süruş, 1992.
177. Sazman-i Milli-yi Cevanan, *Berresi-yi Vaz'iyet-i Talak-i Cevanan*, Tahran: Ehl-i Kalem, 2004.
178. Salarifer, Muhammedrıza, *Hanevade der Nigeriş-i İslam ve Revanşinasi*, Kum: Simet ve Pejuheşgah-i Hovze ve Danişgah, 2007.
179. _____, "Hemsergozini der endişe-i dini", *Kitab-i Zenan*, sayı 25, 2005.
180. Saltz, A. E., *Seyri der Talmud*, tercüme: Bakır Talibi, Kum: Müessese-i Edyan ve Mezahib, 2005.
181. Savage, Mike ve Alan Warde, *Camiaşinasi-yi Şehri*, tercüme: Porrıza, İntişarat-i Simet, 2002.
182. Satir, Virginia, *Ademsazi der Revanşinasi-yi Hanevade*, tercüme: Behruz Bi-reşk, Tahran: Rüşd, 1992.



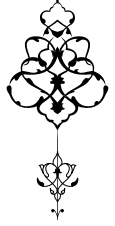
183. Cityman, P., C., *Nigahi-yi Diger be Ahlak-i Resanei*, tercüme: Mahmud Hakikat Kaşani ve diğerleri, Tahran: Merkez-i Mutalaat ve Tahkikat-i Resanehâ, 1997.
184. Suruş, Abdulkерim, *Danış ve Erziş*, Pejuheşi der İrtibat-i İlm ve Ahlak, Tahran: Baran, 1983.
185. Saadetmend, Niressadat ve diğerleri, “Berresi-yi avamil-i hanevadegi der vaz’iyyet-i tahsili-yi danışamuz-i dovre-i mutevassita-i ustan-i Kum”, *Hanevade Pejuheşi*, sayı 7, Sonbahar 2007.
186. Saidi, Şeyh Muslihiddin, *Gulistan*, tashih: Gulamhuseyn Yusufi, Tahran: Harzemi, 1996.
187. Saidi, Ali ve Ebulkasım Şekiba, *Revanşinasi-yi İrtibatat-i İnterneti*, Tahran, Sünbûle, 2006.
188. Süleymani Erdestani, Abdurrahim, *Yehudiyyet*, Encümen-i Mearif-i İslami-yi İran, Kum: Aban-i Aşk, 2004.
189. *Senceş ve Pejuheş*, sayı 13 ve 14.
190. Suyuti, Celaledin Abdurrahman, *el-Dürü’l-Mensur fi’l-Tefsir bi’l-Me’sur*, Kum: Mektebetu Ayetillahi’l-Uzma el-Mer’eşi el-Necefi, 1983.
191. Sharf, Richard S., *Nazariyyehâ-yi Revandermani ve Müşavere*, tercüme: Firuzbaht, Tahran: Resa, 2002.
192. Sharf, Richard S., *Nazariyyehâ-yi Revandermani ve Müşavere*, tercüme: Mihrdad Firuzbaht, Tahran: Resa, 2002.
193. Şucaı, Muhammedsadık, *Tevekkul be Hoda, Rahi be suy-i Hurmet-i Hod ve Selamet-i Revan*, Kum: İntişarat-i Müessese-i İmam Humeyni, 2005.
194. Schramum, Willbur, *Televizyon der Zindegi-yi Kudekan-i Ma*, tercüme: Mahmud Hakikat Kaşani, Tahran: Merkez-i Tahkikat ve Mutalaat-i Senceş-i Sada ve Sima, 1999.
195. Şerefzade, Muhammed, *İnkılab-i Ferhengi der Danışgahhâ-yi İran*, Pejuheşkede-i İmam Humeyni ve İnkılab-i İslami, 2005.
196. Şeref, Muhammedrıza, *Cevan ve Buhran-i Huviyyet*, Tahran: Suruş, 2002.
197. Sherman ve Plante, “Netayic ve mesirhâ-yi ayende-i tahkik der bab-i iman ve selamet”, tercüme: Kadiri, *Nakdu Nazar* dergisi, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2005.
198. Şeriat, Seyyid Mahmud, *Mukaddeme-i ber Erziyabi-yi Eserat-i Zistmuhiti*, Sazman-i Hafazet ez Muhit-i Zist, 1997.

199. Şerifurrıza, Muhammed b. el-Hasan, *Nehcu'l-Belaga*, tercüme: Feyzulislam Isfehani, Tahrân: Feyzulislam, 1990.
200. Şefii, Seyyid Mahmud, *Fitrat-i Mezhebi*, Defter-i İntişarat-i İslami, 1995.
201. Şükrhah, Yunus, *Haber*, Tahrân: Merkez-i Mutalaat ve Tahkikat-i Resanehâ, 2005.
202. Şükrkon, Hüseyin..., *Mektebhâ-yi Revanşinasi ve Nakd-i an*, Simet, 1990.
203. Şekibapur, İnyetullah, *Dairetulmearif-i Revanşinasi ve Revankavi*, Tahrân: İntişarat-i Furuği, 1985
204. Schopenhauer, Arthur, *Hüner ve ve Zibaişinahti*, tercüme: Fuad Ruhani, Tahrân: Zeyab, 1997.
205. Schultz, Devon, *Revanşinasi-yi Kemal*, tercüme: Giti Hoşdil, Tahrân: Neşr-i Nov, 1984.
206. _____, *Nazarhâ-yi Şahsiyyet*, tercüme: Yahya Seyyid Muhammedi, Tahrân: Virayeş, 2001.
207. _____ ve Sydney Schultz, *Tarih-i Revanşinasi-yi Novin*, Tahrân: Neşr-i Devran, 2000.
208. Şehid-i Sani, Zeynuddin İbn Ali, *Adab-i Ta'lim ve Terbiyyet der İslam*, tercüme: Muhammedbakır Hücceti, Tahrân: Neşr-i Ferheng-i İslami, 1984.
209. _____, *Keşfu'r-Raybe an Ahkami'l-Ğaybe, Bimarihâ-yi Revani*, tercüme: İbrahim Seyyid Alevi, Tahrân: Risalet-i Kalem, 1989.
210. Şehidi, Şehriyar ve Mustafa Hamidiyye, *Usul ve Mebani-yi Behdaşt-i Revani*, Tahrân: Simet, 211. Şeyhavendi, Daver, *Camiaşinasi-yi İnhirafat: Asibşinasi-yi Camiavi*, Gunabad: Neşr-i Merendiz, 1995.
212. Şeydaneşid, Huseynali, *Akl der Ahlak ez Nigah-i Gazali ve Hume*, Kum: Pejuheşgah-i Hovze ve Danişgah, 2005.
213. Şirazi, Sadruddin (Molla Sadra), *el-Hikmetu'l-Mutealiyye fi'l-Esfari'l-Erbaa*, Kum, Beyrut: Daru'l-Mearifi'l-İslamiyye, Mektebetu'l-Mustafavi, Daru İhyai't-Turasi'l-Arabi, 1981.
214. Sadikiyan, Ahmed, *Kur'an ve Behdaşt-i Revan*, Kum: Pejuheşhâ-yi Tefsir ve Ulum-i Kur'an, 2008.
215. Sadiki, Mecid, *Derman-i Kadem be Kadem-i İhtilalat-i Revanpezeşki*, Tahrân: Bera-yi Ferda, 2003.
216. Saduk, Muhammed b. Ali, *el-Emali*, Kum: Müessese-i Bi'se, 1996.
217. _____, *el-Tevhid*, Kum: İntişarat-i Camia-i Müderrisin, 1976.



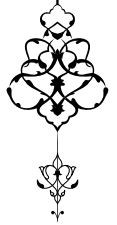
218. _____, *Sevabu'l-A'mal ve İkabu'l-A'mal*, tercüme: Ali Efrasyabi, Kum: Nihavendi, 2000.
219. _____, *el-Hisal*, Kum: İntişarat-i Camia-i Müderrisin, 1982.
220. _____, *İlelu'ş-Şerayi*, Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabi, 1966.
221. _____, *Uyunu Ahbari'r-Rıza (a.s)*, Beyrut: el-A'lami li'l-Matbuat, 1983.
222. _____, *Men La Yahduruhu'l-Fakih*, Kum: İntişarat-i Camia-i Müderrisin, 1992.
223. _____, *el-Muknia*, Kum: Kongre-i Şeyh Mufid, 1992.
224. Taliban, Muhammedrıza, *Senceş-i Dindari ve Erziyabi...*, *Mebani-yi Nazari-yi Mikeyashâ-yi Dini*, Kum: Pejuheşgah-i Hovze ve Danişgah, 2006.
225. Talib, Mehdi, *Te'min-i İctimai*, Meşhed: Danişgah-i İmam Rıza (a.s), 1998.
226. Tahiri, Ebulkasım, *Tarih-i Akayid-i Siyasi*, Danişgah-i Peyam-i Nur, 2005.
227. Tabatabai, Seyyid Muhammed Hüseyin, *el-Mizan fi Tefsiri'l-Kur'an*, Kum: İntişarat-i Camia-i Müderrisin, (tarihsiz).
228. Tabatabai, Yezdi, Muhammed Kazım, *el-Urvetu'l-Vüska*, Kum: Camia-i Müderrisin, 2003.
229. Tabersi, EbuNasr, Hasan b. Fazl, *Mekarimu'l-Ahlak*, Kum: Menşurati'r-Rıza, 1972.
230. Tabersi, Fazl b. Hasan, *Mecmeu'l-Beyan fi Tefsiri'l-Kur'an*, Beyrut, Daru'l-Ma'rife, 1988.
231. Tusi, Hace Nasiruddin, *Ahlak-i Nasiri*, tashih: Mucteba Minui, Alirıza Haydari, Tahran: Harzemi, 1991.
232. Tusi, Muhammed b. Hasan, *el-Emali*, Kum: İntişarat-i Daru's-Sekafe, 1993.
233. _____, *Tehzibu'l-Ahkam*, Tahran: Daru'l-Kütübü'l-İslamiyye, 1987.
234. Tahmasbipur ve diğerleri, "Berresi-yi irtibat-i nigeriş-i mezhebi ba mizan-i ızurab, efsordegi ve selamet-i revani-yi guruhi ez bimarani-bimaristanhâ-yi şüheda-yi heftom tir ve muctemi-i Hz. Rasul-i Ekrem (s.a.a)", Payanname-i Doktora-yi Danişgah-i Ulum-i Pezeşki ve Hedemat-i Behdaştî-yi Dermani-yi İran, 1998.
235. Abdalbaki, Fuad, *Mu'cemu'l-Müfehres li-Elfazil-Kur'ani'l-Kerim*, Tahran: Pertov, 1992.

236. Askeri, Hüseyin, *Nakş-i Behdaşt-i Revani der İzdivac*, Zindegi-yi Zinaşuyi ve Talak, Tahran: Goftigu, 2002.
237. Akkaşe, Guderz, “Berresi-yi selamet-i revani-yi danişcuyan-i vurudi-yi sâl-i 1997 Danişgah-i Ulum-i Pezeşki-yi Kaşan”, *Endişe ve Reftar* dergisi, sayı 4, 2001.
238. Alevi Yezdi, Muhammedtaki, “Tahlil ez çegunegi-yi idame-i tahsil-i danişamuzan-i muaddil-i bist ustan-i Yezd”, Alevi Yezdi, *Ta’lim ve Terbiyyet* mevsimlik dergi, sayı 55 ve 56, 2003.
239. Ali Babayi, Gulamrıza ve Behmen Ağayi, *Ferheng-i Ulum-i Siyasi*, Tahran: Neşr-i Vis, 1987.
240. Gerevi, Seyyid Muhammed, “Din ve behdaşt-i revani”, *Nakdu Nazar* dergisi, yıl 9, sayı 1 ve 2, 2005.
241. Gazali, Ebi Hamid, *İhyau Ulumi’d-Din*, Beyrut: Daru’l-Kütübi’l-İlmiyye, (tarihsiz).
242. Fethali, Hani, Muhammed, *Amuzehâ-yi Bunyadin-i Ahlak*, Kum: Merkez-i Cihani-yi Ulum-i İslami, 1999.
243. Fethi Aştiyani, Ali, *Mukaddime-i ber Revanşinasi-yi Siyasi*, Tahran: Bî’set, 1997.
244. Frankl, Viktor, *İnsan der Costicu-yi Ma’na*, tercüme: Ekber Mearifi, Tahran: Danişgah-i Tahran, 1987.
245. Franken, Robert, *Engizeş ve Heyecan*, tercüme: Hasan Şems İsfendabad ve diğerleri, Tahran: Neşr-i Ney, 2006.
246. Ferahidi, Halil İbn Ahmed, *Terbiyyet-i Kitabu’l-Uyun*, Kum: Usve, 1993.
247. Fercad, Muhammed Hüseyin, *Asibşinasi-yi Setizehâ-yi Hanevade ve Talak*, Tahran: Mansuri, 1994.
248. Fromm, Erich, *Hüner-i Aşk Verziden*, tercüme: Puri Sultani, Tahran: Mer-varid, 1978.
249. Fromm, Erich, *Camia-i Salim*, tercüme: Ekber Tebrizi, Tahran, Behcet, 1982.
250. _____, *Goriz ez Azadi*, tercüme: İzzetullah Fuladvend, Tahran, Mer-varid, 1992.
251. Ferhengi, Ali Ekber, *İrtibatat-i İnsani*, Tahran: Tehran Times, 1995.
252. Ferid Tenkabuni, Murtaza, *el-Hadis* (Ehl-i Beyt mektebinden terbiye ile ilgili rivayetler), Tahran: Defter-i Neşr-i Ferheng- İslami, 1990.



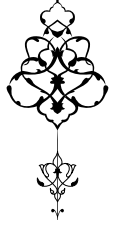
253. Frick, Paul J., *İhtilal-i Süluk ve Refterhâ-yi zıdd-ı İctimai-yi Şedid*, tercüme: Alakabend Rad ve Sultanifer, Tahran: Neşr, Müessese-i Ulum-i Şinahti, 2004.
254. Fakıhi, Ali Taki, *Müellifehâ-yi Dindari ez Manzar...*, *Mebna-yi Nazari-yi Mikyashâ-yi Dini*, Pejuheşgah-i Hovze ve Danişgah, 2006.
255. Fakıhi, Fatıma, “İslah-i bername-i dersi-yi pervereş-i meharethâ-yi fikri”, *Ta’lim ve Terbiyyet* mevsimlik dergi, sayı 3, 2005.
256. Fluchaire, Pierre, *Çegune bihter Behabim*, tercüme: Said Zaman, Tahran: İhvan, 2001.
257. Fenwick, Elizabeth, *Dergozer ez Buhran*, tercüme: Nahid Reşid ve Nesrin Goldar, Tahran: Atine, 2006.
258. Phares, E. J., *Revanşinasi-yi Balini*, tercüme: Mihrdad Firuzbaht ve Huşayar Bigi, Tahran: Ebced, 1995.
259. Fischer, Ernst, *Zaruret-i Hüner der Revend-i Tekamül-i İctimai*, tercüme: Firuz Şirvanlu, Meşhed: Tus, 1971.
260. Feyz Kaşani, Muhammed, *el-Mehaccetu’l-Beyda fi Tehzibi’l-İhya*, Kum: İntişarat-i Camia-i Müderrisin, (tarihsiz).
261. Feyz, İrec, *Mahsulat-i Ferhengi-yi Gayri Mucaz*, Tahran: Pejuheşgah-i Ferheng ve Hüner-i İrtibatat, 2010.
261. Fitzpatrick, Tony, *Nazariyye-i Refah*, tercüme: Humayunpur, Tahran: Gam-i Nov, 2003.
262. Kasımi, Ferid, *Ruznamenigari-yi Hirfei*, Tahran: Merkez-i Mutalaat ve Tahkikat-i Resanehâ, 2002.
263. Kurbani, Nima, *Muhendisi-yi Reftar-i İrtibati*, Tahran: Sine-i Sorh, 2002.
264. Karadavi, Yusuf, *Müşkiletu’l-Fakr ve Keyfu Aleceha el-İslam*, Müessese-i el-Risale, 1994.
265. Kalipur, Arin, *Camiaşinasi-yi Sazmanhâ*, Tahran: Simet, 2002.
266. Kalipur Gilani, Müslim, *Telhis-i el-Mekasib*, Kum: yazarın yayını, 1998.
267. Kummi, Abbas, *Sefinetu’l-Bihar ve Medinetu’l-Ahkam ve’l-Asar*, Kum: Daru’l-Usve, 2002.
268. _____, *Külliyat-i Mefatihü’l-Cenan*, Kum: Usve, 2002.
269. Kanadan, Mansur ve diğerleri, *Camiaşinasi-yi Mefahim-i Kilidi*, Tahran: Ava-yi Nur, 1998.

270. Kaplan, Paul, *Sefer-i Pormacera-yi Kudek, Revanşinasi-yi Rüşd*, Tahran: Hedemad-i Ferhengi-yi Resa, 2003,
271. Kaplan ve B. Sadock, *Hulasa-i Revanpezeşki*, tercüme: Nusretullah Poref-kari, Tebriz, Zovki, 1990.
272. Copleston, Frederick, *Tarih-i Felsefe*, tercüme: Celaledin Muctebavi, Tahran: İlmi ve Ferhengi, 1985.
273. Carlson, Karen J. ve diğerleri, *Behdaşt-i Revani-yi Zenan*, tercüme: Hadice Ebulmeali, Tahran: Savalan, 2001.
274. Cochrane, Raymond, *Mebani-yi İctimai-yi Bimarihâ-yi Revani*, tercüme: Ferid Berati ve Behmen Neccariyan, Neşr-i Rüşd, 1998.
275. Collinson, Diane, *50 Filozof-i Bozorg ez Tales ta Sartre*, tercüme: Refii Mih-rabadi, Tehran: Atayi, 2001.
276. Cullingford, Cedric, *Kudek ve Televizyon*, tercüme: Vazgen Sarkisyan, Tahran: Sada ve Sima, 1986.
277. Callinicos, Alex, *Deramedi-yi Tarihi ber Nazariyye-i İctimai*, tercüme: Ekber Ma'sumbigi, Tahran: Neşr-i Agah, 2002.
278. Keraceki, Ebulfutuh, *Kenzu'l-Fevaid*, Kum: İntişarat-i Daru'z-Zehair, 1989.
279. Corraze, Jacques, *Revanşinasi-yi Merezi-yi Umumi, Bimarihâ-yi Revani*, tercüme: Mansur Mahmud ve Periroh Dadistan, Tahran: Rüşd, 2003.
280. Cronbach, Lee J., *Revanşinasi-yi Terbiyyeti*, tercüme: Mesud Rezevi, Tahran: Dehhoda, 1990.
281. Keremi Nuri, Rıza ve diğerleri, "Mutalaa-i avamil-i müessir ber ihsas-i şadi ve behzisti der danişcuyan-i Danişgah-i Tehran", *Revanşinasi ve Ulum-i Terbiyyeti* dergisi, sayı 1, 2003.
282. Cronbach, Lee J., *Revanşinasi-yi Terbiyyeti*, tercüme: Mesud Rezevi, Tahran: Dehhoda, 1990.
283. Croce, Benedetto, *Külliyat-i Zibayişinahti*, tercüme: Fuad Ruhani, Tahran: İlmi ve Ferhengi, 2004.
284. Chris, L. Kling, *Ru'yaruyi ba Çalışhâ-yi Zindegi ve Fennaveri*, tercüme: Ali Muhammed Goderzi, Tahran: Resa, 2004.
285. Kerimi, Abdulazim, *Merahili Şeklgiri-yi Ahlak der Kudek*, Tahran: Terbiyyet, 1995.



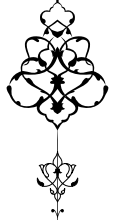
286. Clemes, Harris ve Aminah Clark, Reveşhâ-yi Takviyyet-i İzzet-i Nefs der Novcevanan, tercüme: Alipur, Tahrân: Be Neşr, 2003.
287. Coleman, James, Revanşinasi-yi Nabehencar ve Zindegi-yi Novin, tercüme: Kiyanuş Haşimiyan, Tahrân: İntişarat-i Danişgah-i el-Zehra, 1998.
288. Kuleyni, Muhammed b. Yakub, Usulü Kafi, Mustafavi, (tarihsiz).
289. _____, el-Kafi, Beyrut: Daru'l-Edva, 1992.
290. Curtis, J., Revanşinasi-yi Selamet, tercüme: Feramerz Sohrabi, Tahrân: Tulu', 2003.
291. Kulkarni "Abdermani ba hamamhâ-yi movzii", İttılaat-i İlmi dergisi, yıl 4, sayı 11, 2001.
292. Coleman, James Covington, tercüme: Kiyanuş Haşimiyan, Tahrân: İntişarat-i Danişgah-i el-Zehra, 1998.
293. Gatchel, Robert J., Zemine-i Revanşinasi-yi Tendurusti, tercüme: Hoinejad, Meşhed: Astan-i Kuds, 1999.
294. Graham, Robert B., Revanşinasi-yi Fizyolojik, tercüme: Rıza Recai, Ekber Saremi, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 2003.
295. Grenore, M. R. ve diğerleri, "Hezare âti ez an-i kist?", tercüme: İbrahim Yezdanpur, Danişgah-i Vasıt-i Ferheng, Mecmua-i Makalat-i Danişgah, Tahavvulat ve Çeşmendazhâ, 2000.
296. Glasser, William, Medaris bedun-i Şikest, tercüme: Hamza Sade, Tahrân: Rüşd, 1995.
297. Glover, John ve Roger Bruning, Revanşinasi-yi Terbiyyeti, Usul ve Karkerd, tercüme: Harrazi, Tahrân: Neşr-i Danişgahi, 2000.
298. Gelder, Michael, Dennis Gatt ve Richard Mayer, Mebani-yi Revanpezeşki-yi Oxford, tercüme Haşimiyan ve Ebu Hamza, Tahrân, Tıbyan, 1999.
299. Genci, Hamza, Behdaşt-i Revani, Tahrân: Ersbaran, 1998.
300. Leonard, Clark, Amuzeş der Dovre-i Mutevassıta, tercüme: Cevad Tahuriyan, Meşhed: Astan-i Kuds, 1990.
301. Luckasson, Ruth, Akabmandegi-yi Zihni, tercüme: Ferhad Mahir, Tahrân: Rüşd, 2002.
302. _____ ve diğerleri, Akabmandegi-yi Zihni, tercüme: Ferhad Mahir, Tahrân: Rüşd, 2002.

303. Lacks, Patricia, Reftardermani bi-Habi-yi Muzmin, tercüme: Cevad Şafii Mukaddem ve Muhammed Nerimani, Meşhed: Astan-i Mukaddes-i Rezevi, 1998.
304. Lutfabadi, Hüseyin, Revanşinasi-yi Rüşd-i Karbordi-yi Novcevani ve Cevani, Tahran: Espid, 2001.
305. Luc Bédard, Josée Déziel, Luc Lamarche, Revanşinasi-yi İctimai, tercüme: Hamza Genci, Tahran: Savalan, 2003.
306. Lipset, Martin, Dairetulmearif-i Demokrasi, tercüme: Kamran Fani, Tahran: Vezaret-i Umur-i Harice, 2005.
307. Lee, K., ve G. Owens, Revanşinasi-yi Selametmerdan, tercüme: Cafer Necfe Zend, Tahran: Devran, 2005.
308. Lindsey, S. J. ve J. E. Powell, Teşhis ve Derman-i İhtilalhâ-yi Revani-yi Bozorgsalan der Revanşinasi-yi Balini, tercüme: Avris Bans ve Nikhu, Tahran: Sohen, 2001.
309. Lindenfield, Gael, İtimad be Nefs-i Berter, tercüme: Hamid Asgaripur ve Nigar Asgaripur, Tahran: Rüşd, 2004.
310. _____, Hal-i Berter: Çegune İhsasat-i Hod ra Mehar Konim?, tercüme: İlahe Mirzayi, Tahran: Rüşd, 2004.
311. Maceracu, Muhsin, Niyazha ve Revabıt-i Arus ve Damad, Kum: Cemal, 2003.
312. Mason, Paul Henry, Rüşd ve Şahsiyyet-i Kudek, Meşnid Yasayi, Tahran: Neşr-i Merkez, 1990.
313. Macarov, David, Refah, İctimai, Sahtar ve Amelkerd, tercüme: Muhammedtaki, Çağatayi, Tahran: Danişgah-i Ulum-i Behzisti ve Tevanbahşi, 2000.
314. Miley, R., Şahsiyyet, tercüme: Mahmud Mansur, Tahran: Danişgah-i Tahran, 1990.
315. Muttaki Hindi, Alauddin, el-Murşid ila Kenzi'l-Ummal fi Süneni'l-Akval ve'l-Efal, Beyrut: Müessesetu'r-Risale, 1988.
316. Meclisi, Muhammedbakır, Biharu'l-Envar, Beyrut, Müessesetu'l-Vefa, 1992.
317. Mecmua-i Makalat-i İntişarat-i Beynelmileli el-Hüda, "deramedı ber endişe-i siyasi-yi İslami", 2000.
318. Mahbubimeneş, Hüseyin, "Tağyirat-i ictiami-yi izdivac", Kitab-i Zenan, sayı 26.



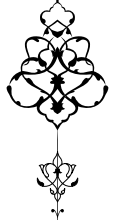
319. Muhteşemi, Cemile ve diğerleri, Behdaşt-i Revan, Tahran: Salimi, 2004.
320. Muhaddisi, Cevad, Ahlak-i Muaşeret, Kum: Defter-i Tebligat-i İslami, Bostan-i Kitab, 2004.
321. Mihveri, Muhammedrıza, “Nigerişi ber tarih-i revanpezeşki ve tarihçe-i revanpezeşki der İran”, Endişe ve Reftar dergisi, sayı 2 ve 3, 1995.
322. Muhsini, Menuçehr ve Ebulkasım Pornıza Enur, İzdivac ve Hanevade der İran, Tahran: Arun, 2004.
323. Muhammed b. Ali el-Şevkani, el-Fevaidü'l-Mecmua fi'l-Ehadisil-Mevdua, Beyrut: Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1995.
324. Muhammed b. Kadame, Muvaffakuddin, Abdulkadir, Kitabu't-Tevvabin, tahkik: Ernaut, Beyrut: Daru'l-Hayr, 1991.
325. Muhammedi Reyşehri, Muhammed, Tuse-i İktisadi ber Paye-i Kur'an ve Hadis, tercüme: Rıza Hüseyini ve Ebulkasım Hüseyini, Daru'l-Hadis, 2004.
326. _____, Dusti der Kur'an ve Hadis, tercüme: Hasan İslami, Kum: Daru'l-Hadis, 2001.
327. _____, Muntehab-i Mizanu'l-Hikme, tercüme: Hamidrıza Şeyhi, Kum: İntişarat-i Daru'l-Hadis, 2003.
328. _____, Mizanu'l-Hikme, tercüme: Hamidrıza Şeyhi, Kum: Daru'l-Hadis, 2001.
329. Mededpur, Muhammed, Mebani-yi Endişehâ-yi İctimai-yi Garb ez Röneseans ta Asr-i Montesquieu, Tahran: Terbiyyet, 1997.
330. Müderrisi, Muhammedtaki, Tefsir-i Hidayet, tercüme: Ahmed Aram, Meşhed: Bunyad-i Pejuheşhâ-yi İslami, 1999.
331. Mer'eşi, Seyyid Ali, “Din, selameti-yi umumi ve tul-i ömr”, Nakdu Nazar dergisi, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2005.
332. _____, “Seyr-i tahavvulat-i rabitai-i din ve behdaşt-i revani”, Nakdu Nazar dergisi, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2005.
333. Maslow, Abraham Harold, Engizeş ve Şahsiyyet, tercüme: Ahmed Rızvani, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 1998.
334. _____, be Suy-i Revanşinasi buden, tercüme Ahmed Rızvani, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi.
335. Meşkur, Muhammed Cevad, Hulasa-i Edyan, Tahran: Şark, 1999.
336. Misbah, Ali, Revanşinasi-yi Rüşd ba Nigeriş be Menabi-i İslami, c. 1, Tahran: Simet, 1997.

337. Misbah Yezdi, Muhammedtaki, Ahlak der Kur'an, Kum: İntişarat-i Müessesesi-i İmam Humeyni, 1998.
338. _____, Rahiyan-i Kuy-i Dust: Şerh-i Hadis-i Mi'rac, Kum: İntişarat-i Müessesesi-i İmam Humeyni, 1996.
339. _____, Ayinpervaz, Kum: İntişarat-i Müessesesi-i Amuzeş ve Pejuheşi-yi İmam Humeyni, 2007.
340. _____, Mearif-i Kur'an, Kum: Neşr-i Camia-i Müderrisin, 1989.
341. _____, Yad-i U, Kum: Müessesesi-i Amuzeş ve Pejuheşi-yi İmam Humeyni, 2004.
342. Mutahhari, Murtaza, Aşinayi ba Ulum-i İslami, Kum: İntişarat-i Sadra, (tarihsiz).
343. _____, Aşinayi ba Kur'an, Kum: İntişarat-i Sadra, 1994.
344. _____, İslam ve Mukteziyat-i Zaman, Kum: İntişarat-i Sadra, 1990.
345. _____, İnsan der Kur'an, Kum: İntişarat-i Sadra, (tarihsiz).
346. _____, Bist Gofar, Kum: İntişarat-i Sadra, 1980.
347. _____, Cihanbini-yi Tovhidi, Kum: İntişarat-i Sadra, (tarihsiz).
348. _____, Hak ve Batıl, Kum: İntişarat-i Sadra, 1989.
349. _____, Dastan-i Rastan, Kum: İntişarat-i Sadra, 1988.
350. _____, Seyri der Nehcu'l-Belaga, Kum: İntişarat-i Sadra, 1988.
351. _____, Gofterhâ-yi Ma'nevi, Kum: İntişarat-i Sadra, 1989.
352. _____, Mecmua-i Asar, Kum: İntişarat-i Sadra, 1993.
353. Meani, İrec, Derd-i bi-Habi, Tahran: Çap-i Bahş, 1994.
354. Mu'temednejad, Kazım, Vesail-i İrtibat-i Cem'i, Tahran: Danişkede-i Ulum-i İctimai, 2005.
355. Muallimi, Hasan, Mebani-yi Ahlak der Felsefe-i Garb ve Felsefe-i İslami, Tahran: Neşr-i Müessesesi-i Daniş ve Endişe, 2002.
356. Maluf, Luwis, el-Müncid, İntişarat-i İsmailiyyan, 1984.
357. Muin, Muhammed, Ferheng-i Farisi, Tahran: İntişarat-i Emir Kebir, 1993.
358. Mufid, Muhammed b. Muhammed, el-İrşad fi Ma'rifeti Hucecullah ale'l-İbad, tercüme: Haşım Resuli Mahallati, Tahran: Ferheng-i İslami, 2000.
359. Mukaddesniya, Seyyid Muhammed ve Muhammed Mehdi Muhammedi, Adab-i Muaşeret, Kum: Ufk-i Ferda, 2001.



360. Mukaddime-i İbn Haldun, tercüme: Muhammed Pervin Gunabadi, Tahran: Şirket-i İntişarat-i İlmi ve Ferhengi, c. 1, 1991.
361. Mekarim Şirazi, Nasır, Ahlak der Kur'an, Kum: Medrese-i el-İmam Ali b. Ebi Talib (a.s) , 2003.
362. _____, Peyam-i Kur'an, Reveş-i Tazei der Tefsir-i Movzii-yi Kur'an, Kum: Nesl-i Cevan, 2005.
363. _____, Tefsir-i Numune, Tahran: Daru'l-Kütübü'l-İslamiyye, 2003.
364. McCullough Michael A. ve diğerleri, "İltizam-i dini ve mergu mir, mururi-yi feratahlili", tercüme: Muhammedpur ve Beyazı, Nakdu Nazar dergisi, yıl 9, sayı 3 ve 4, 2005.
365. McQuail, Dennis, Deramedi ber Nazariyyehâ-yi İrtibatat-i Cem'i, tercüme: Perviz İclali, Tahran: Merkez-i Mutalaat ve Tahkikat-i Resanehâ, 2004.
366. McCombs, Barbara ve Janesope, Pervereş-i Engize der Danişamuzan, tercüme: İbrahimi Kavvam, Tahran: Rüşd, 2004.
367. Melekiyan, Mustafa, "Dadehâ-yi vahyani ve yaftehâ-yi insani", Kiyan dergisi, sayı 51, 2001.
368. _____, Nakdu Nazar dergisi, Kum: Defter-i Tebligat-i İslami-yi Hovze-i İlmiyye-i Kum, sayı 33 ve 34.
369. Meleki, Tebrizi, Mirza Cevad, Süluk-i Arifan, tercüme: Muhammed Rastgu, İntişarat-i Saye, 1995.
370. Meleki, Hasan, Bername-i Dersi ve Pervereş-i Fikr, Tahran: Encümen-i Evliya ve Mürebbiyan, 2003.
371. _____, Mebani-yi Bernamerizi-yi Dersi-yi Amuzeş-i Mutevassita, Tahran: Simet, 2001.
372. Mumford, Lewis, Medeniyyet ve Camia-i Medeni der Bester-i Tarih, tercüme: Ahmed Vaizi Beluriyan, İntişarat-i Hedemat-i Ferhengi-yi Resa, 2003.
373. Münşii, Gulamrıza, Revanşinasi-yi Tendurusti, Isfehan: Gazal, 1998.
374. Mansur, Mahmud, İhsas-i Kihteri, Tahran: Danişgah-i Tahran, 1991.
375. _____, Revanşinasi-yi Jenetik, c. 2, Tahran: Derya, 1994.
376. Musevi, Eşrefussadat, Hanevade-i Dermani-yi Karbordi, Tahran: Danişgah-i el-Zehra (s.a) , 2004.
377. Musevi, Seyyid Cemaleddin, Adalet-i İctimai der İslam, Tahran: Daniş ve Endişe-i Muasır, 2002.

378. Mukri, Muhammedrıza ve Alırıza Nikbaht, “Ehemmiyyet-i tevecce be niyazhâ-yi mezhebi der salimendan-i besteri der bahşhâ-yi revani”, Mecmua-i Makalat-i Evvelin Humayış-i Nakş-i Din der Behdaşt-i Revan, Payış, Behar, 2004, 2002.
379. Mevlevi, Mevlana Celaleddin Muhammed Belhi, Mesnevi-yi Ma'nevi, tashih: Reynold Nicholson, Üstad Bediüzzaman Fûruzanfer'in mukaddimesiyle, Tahran: Emir Müstean, 2000.
380. Mehdevi, Muhammedsadık, “Berresi-yi tatbiki-yi tağyirat-i izdivac”, Tahran: Danişgah-i Şehid Beheştî, 1999.
381. Misiak, Henryk, Tarihçe ve Mekatib-i Revanşinasi, tercüme: Ahmed Rızvani, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 1993.
382. Milanifer, Behruz, Behdaşt-i Revani, Kumes, 1994.
383. Minuchin, Salvador, Hanevade ve Hanevadedermani, tercüme: Bakır Senai, Tahran: Emir Kebir, 1997.
384. Moeyyidi, Ali, Ferheng-i Sohenan-i İmam Hüseyin (a.s) (el-Mevsua li-Kelimatil-İmami'l-Huseyn), tercüme: Pejuheşkede-i Bakır el-Ulum (a.s), Tahran: Emir Kebir, 2003.
385. Nasihî, Abbasali, “Mizan-i sazgari-yi zinaşui der danişcuyan-i sakini hab-gah”, Endişe ve Reftar, sayı 37 ve 38, yaz ve sonbahar 2005.
386. Nazımzade-i Kummi, Seyyid Asgar, Cilvehâ-yi Hikmet, İntişarat-i Defter-i Tebligat-i İslami-yi Hovze-i İlmiyye-i Kum, 1997.
387. Necatî, Muhammedosman, Kur'an ve Revanşinasi, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, Bunyad-i Pejuhşehâ-yi İslami, 1989.
388. Neraki, Mevlevi Mehdi, İlm-i Ahlak-i İslami, tercüme: Celaleddin Muctebevi, Tahran: İntişarat-i Hikmet, 1999.
389. Nerimani, Muhammed ve Tevhid Siyami, Karbord-i Revanşinasi der Hane ve Medrese, Tahran: Abid, 2002.
390. Nasr, Seyyid Hüseyin, Din ve Nizam-i Tabiat, tercüme: Muhammed Hasan Fağfuri, Tahran: İntişarat-i Hikmet, 2008.
391. Nasr Isfehani, Ahmedrıza ve Hamide Muinpur, “Te'sir-i cem'iyyet ve muhit-i insani-fiziki-yi kilas-i dersi ber pişreft-i tahsili-yi danişamuzan”, Ta'lim ve Terbiyyet, mevsimlik dergi, sayı 71, 2005.
392. Nasri, Abdullah, Sima-yi İnsan-i Kamil ez Didgah-i Mekatib, Tahran: Cihad-i Danişgahi, 1984.

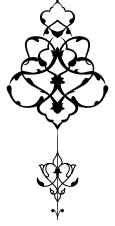


393. Nakibzade, Ahmed, Deramedî ber Camiaşinasi-yi Siyasi, Tahran, Simet, 2001.
394. Nelson, Rita Wicks, İhtilalhâ-yi Reftari-yi Kudekan, tercüme: Münşii Tusi, Meşhed: Astan-i Mukaddes-i Rezevi, 1994.
395. Nevvabinejad, Şukuh, “Cevan ve teşkil-i hanevade”, Amuzeş-i Cevanan der Astane-i İzdivac, Tahran: Encümen-i Evliya ve Mürebbiyan-i Cumhuri-yi İslami, 1996.
396. Nuri, Mirza Hüseyin, Müstedreku'l-Vesail ve Mustenbitu'l-Mesail, Müesse-setu Âli Beyt li-İhyai't-Turas, 1987.
397. Nolting, Hans -Peter, Reveşhâ-yi Perhiz ez A'mal-i Zur, Tahran: Atreviyat, 2000.
398. Nihad-i Numayendegi-yi Makam-i Muazzım-i Rehberi der Danişgahhâ, Nakş-i Din der Behdaşt-i Revan, Tahran: Neşr-i Mearif.
399. Nehcu'l-Belağa, tercüme: Cafer Şehidi, Tahran: İntişarat-i İlmi ve Ferhengi, 1995.
400. Nehcu'l-Belağa, tercüme: Deşti, Kum: İntişarat-i Gurfetu'l-İslam, 2007.
401. Vaizi, Ahmed, “Mukaddemei der revanpezeşki beyn-i ferhengi”, Endişe ve Reftar mevsimlik dergi, yaz ve sonbahar, 1998.
402. _____, Vaizi Ahmed, İnsan ez Didgah-i İslam, Tahran: Simet, 1999.
403. Walsch, N. D., Dusti ba Hoda Goftigu Namutearif, Fernaz Furud, Tahran: Neşr-i Hamira, 2001.
404. Workman, Edward ve diğerleri, Amuzeş-i Hodkontroli-yi Reftari be Danişamuz, tercüme: İlahe İsmaili, Tahran: Neşr-i Daniş, 2005.
405. Veziri, Mecid, Hukuk-i Müteakabil-i Kudek ve Veli der İslam ve Mevarid-i Tatbiki-yi an, Tahran: Defter-i Pejuheşhâ-yi Ferhengi, 2005.
406. West, William, Revandermani ve Ma'neviyyet, tercüme: Şehriyar Şehidi ve Sultanali Şirofken, Tahran: Rüşd, 2005.
407. Wood, Julia T., İrtibatat-i Miyanferdi, tercüme: Mihrdad Firuzbaht, Tahran, İntişarat-i Mehtab, 2001.
408. Witkin, Georgia, Nişanehâ-yi Feşar-i Revani der Merdan, tercüme: Ceza-yiri ve Eşkaniyan, Tahran: Peykan, 2003.
409. Habermas, Jurgen, “Risalet-i danişgah der camia-i modern”, tercüme: Ahmedali Novruzî, Rehayaft dergisi, sayı 6, yıl 1995.

410. Hart, Betty ve Aylin Ellen, Amuzeug ve Perverez der Kudekistan, tercüme: Muhammed Hüseyin Nazarinejad, Meşhed: Astan-i Kuds, 1992.
411. Harg, G. N., Revanşınası-yi Verziş et Teori ta Amel, tercüme: Mesded, Tahrān: Ittılaat, 2002.
412. Hoffman, Karl, Mark Vernoy ve Judith Vernoy, Revanşınası-yi Umumi ez Nazariyye ta Karbord, tercüme: Hadi Bahiray ve diğerleri, Tahrān: Ersbarān, 2001.
413. Nolting, Hans-Peter, Reveşhâ-yi Perhiz ez A'mal-i Zur, tercüme: Bilinmiyor, Tahrān: Atreviyyat, 2000.
414. Hjelle, Larry ve Ziegler, Nazariyyehâ-yi Şahsiyyet, Mefruzehâ-yi Esasi, Pejuheş ve Karbord, tercüme: Ali Asgeri, Tahrān: Danişgah-i Azad-i İslami, 2001.
415. Hadfield, James Arthur, Revanşınası ve Ahlak, Tahrān, İntişarat-i İlmi ve Ferhengi, 1996.
416. Hergenbahn, B. R. ve M. Olson, Mukaddimei ber Nazariyyehâ-yi Yadgiri, tercüme: Ali Ekber Yusuf, Tahrān: Neşr-i Devran, 1999.
417. Horny, Karen, Tezadhâ-yi Deruni-yi Ma, tercüme: Muhammed Cafer Musaffa, Tahrān, Behcet, 1991.
418. Hollander, Edwin P., Revanşınası-yi İctimai, tercüme: Ahmed Rızvani, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 2000.
419. Hales, Dianne, Rehnemudi be suy-i Selameti, Danişgah-i Ulum-i Pezeşki çevirmen grubu, Tahrān: 2002.
420. Burgan, John, Revanşınası-yi Medrese der Camia-i Muasır, tercüme: Ferhad Mahir, Meşhed: Astan-i Kuds-i Rezevi, 1995.
421. Jung, Carl, Ez Ru'ya ta Hodşınası, tercüme: Noşin Furuten, Tahrān: Emir Kebir, 1998

Latin Kaynaklar

422. Adams, Gerald, R., Berzonsky, Blackwell Handbook of Adolescence, Oxford: Blackwell, 2006.
423. Adorno, T., The Culture Industry, London: Routledge, 1991.
424. Ainly, J. G., Equipment and Materials, in M. J. Dunkin (ed.), The International Encyclopedia of Teaching and Teacher Education, Oxford: Pergamon Press, 1984.



425. Akin, Jennifer, Mass Media, 2005, www.beyondintractability.org/essay/mass_communication.
426. Allport, G. W. and M. J. Ross, Personal Religious Orientation and Prejudice Social Psychology, 1976.
427. Americana Corporation, The Encyclopedia Americana, 1963.
428. Andersson, B. E., Effects of Daycare on Cognitive and Socioemotional Competence of Thirteen-year-old Swedish Schoolchildren, 1992.
429. Argyle, M., Psychology and Religion, London: Routledge, 2000.
430. _____, Psychology of Happiness, London: Routledge, 2001.
431. Bandura, A., Self-efficacy: The Exercise of Control, New York, Freeman, 1997.
432. _____, Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, Englewood Cliffs, 1986.
433. Barglow, P., B. E. Vaugan and N. Molitor, Effects of Maternal Absence due to Employment on the Quality of Infant Mother Attachment in a Low-risk Sample, Child Development, 1987, c. 58.
434. Beit-Argyle, M., Psychology and Religion, First ed. Routledge, 2000.
435. Banner, David and Peter Baker, Encyclopedia of Psychology and Counseling, second edition, Baker Book, 1999.
436. Banner, David and Peter Baker, Encyclopedia of Psychology and Counseling.
437. Bishop, J. A. and H. M., Inderbitzen Peer Acceptance of Friendship: An Investigation of Relation to Self-esteem, Journal of Early Adolescence, 1995, c. 15.
438. Bootzin, Richard, R., etal, Abnormal Psychology: Current Perspectives, 6th ed. New York: McGraw-Hill, 1993.
439. Bowlby, J., Attachment and Loss, New York: Basic Books, 1969.
440. Briggs, R. G., Psychological Parameters of Internet Addiction, www.library.albany.edu/briggs/addiction.html
441. Brighouse, Tim and David Woods, How to Improve Your School, Routledge, 1999.
442. Bullen, P. and N. Harre, The Internet: Its Effects on Safety and Behaviour, www.netsafe.org/nz/doc.library/Patbullen, 2000.

443. Burger, J. M., Personality, Fourt edition, Brooks Cole Publishing Company, 1997.
444. Bynner, J., Resisting Youth Unemployment: The Role of Education and Training in de Geede, M. P. M. (ed.), Youth Unemployment, Identity and Policy Aldershot: Avebery, 1995.
445. Carr, M. and C. Schellenbach, Reflective Monitoring in Lonely Adolescence, 1993, c. 111.
446. Carr, A., Abnormal Psychology, Psychology Press, 2001.
447. Carver, C. S. and M. F. Scheier, Perspectives on Personality, Second edition, Allyn and Bacon, 1992.
448. _____, Totava: Bathnes, 1987.
449. Cassem, E. H., The Person Confronting Death Harvard Guide to Psychiatry, Cambridge: Harvard University Press, 1988.
450. Charles, R. Wright, Mass Communication: A Sociological Perspective, second edition, New York: Random House, 1975.
451. Chernow, B. A.&G. A. Vallasi, Columbia Encyclopedia, fifth ed., Columbia University Press, 1993.
452. Clifford, H. E., Classroom Discipline and Management, Wiley, 2004.
453. Cloninger, S. C., Perception Dynamic and Development, W. H. and Company, New York, 1996.
454. Coie, J. D. and K. A. Dofge, "Aggression and Antisocial Behaviour" in W. Damon, (editor in chief) and N. Eisenberg (vol ed), Handbook of Child Psychology, New York: Wiley, 1998, c. 3.
455. Cole, Michael and S. Lole, Development of Children, New York: Scientific American Books. 1993.
456. Commerford, M., Relationship of Religion and Perceived Social Support to Self-esteem and Depression in Nursing Home Residents, Fordham: Fordham University Press, 1993.
457. Cooke, P., Noises Out: What it's Doing to you, New York, 1992.
458. _____, Noises Out: What it's Doing to you, New York, 1992.
459. Cooper, H. L., Okamura and V. Gurka, Social Activity and Subjective Will-being Personality and Individual Differences.
460. Corsini, R. J., The Dictionary of Psychology, first ed., Taylor&Francis, 1999.



- 
461. Costa, A. L. and R. M. Liebmann, *Envisioning Process as Content: Toward a Renaissance Curriculum*, Corwin Press, 1996.
462. Craighead W. E.&B. N. Nemeroff, *The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science*, first ed., John Wiley&Sons, 2001.
463. Curran, James and Michael Gurevitch, *Mass Media and Society*, London: Arnold, 1996.
464. Daason, *Abnormal Psychology*, 2001.
465. Davies, B. and L. Ellison, *School Leadership for the 21th Century*, New York, 1997.
466. Davison G. C. and J. M. Nael, *Abnormal Psychology*, New York: John Eilly and Sons, 2001.
467. Donnerstein, E., R. G. Slaby and L. D. Eron, *The Mass Media and Youth Aggression*, 1994.
468. Doyle and Barber, *The Role of Homework in Helping Students met Physical Education Goals*, *The Journal of Physical Education, Recreation*, 1990, c. 71.
469. Durkin, K., *Development Social Psychology*, Cambridge, 1995.
470. Egeland, B. and M. Hiester, *The Long-term Consequences of Infant Daycare and Mother-Infant Attachment*, *Child Development*, 1995, c. 66.
471. Eisner, E. W., *The Education Imagination on the Desigo and Evaluation of School Programs*, New York, 1979.
472. Evans, G. W., *The Built Environment and Mental Health Journal of Urban Health*, 2003, c. 80.
473. Eysenck, M. W., *Psychology a Student's Handbook*, Psychology Press, 2000.
474. Favaza A. R., "Modern Christian Healing of Mental Illness", *American Journal of Psychiatry*, 1982, 139.
475. Fehring, R. G. Miller, C. Shaw, *Spiritual Well Being, Religiosity, Hope, Depression and Other Mood States in Elderly People Coping with Cancer*, *Oncology Nursing Forum*, 1997, 24.
476. Feist, Jess and G. J. Feist, Boston: McGruw-Hill, 2006.
477. Feldman, Robert, S., *Understanding Psychology*, 3rd, ed., New York: McGraw-Hill, 1993.

478. Feshbach, S. B., Weiner and A. Bohart, *Personality*, Toronto Health: 1998.
479. Field, T., *Quality Infant Daycare and Grade School Behaviour and Performance*, Child Development, 1991, c. 62.
480. Frank, J. D., *The Two Face of Psychotherapy Journal of Nervous Mental Disorders*, 1977, 164, 3-7.
481. Freeman, H., *Mental Health and Environment*, www.sharelynx.com/web/bdavey/mentalhealth.htm/2005, s. 2.
482. _____, and I. Housing, *Mental Health and Environment, London England: Churchill Livingstone*, 1984.
483. Freeman, W. H., *Personality, Description, Dynamics and Development*, New York: 1987.
484. Fried, R., *The Psychology and Psychology of Breathing*, hardcover, 1993.
485. Friedrich, L. and A. Stein, *Aggressive and Prosocial Television Programs and the Natural Behaviour of Preschool Children*, 1973.
486. Galanter, M., "Charismatic religious sects and psychiatry an overview", *American Journal of Psychiatry*, 1982, 139.
487. Galanter, M., "The relief effect: A sociobiological model for neurotic distress and large group therapy", *American Journal Psychiatry*, 1978, 135.
488. Goldenberg, Irene, *Family Therapy*, Monterey, Brooks, 1980.
489. Gomm, Roger, "Mental health and inequality", *Mental Health Matters: A Reader*, by Tom Heller, Mac Millan, 1996
490. Greenfield, D., *Virtual Addiction: Sometimes New Technology can Create New Problems*, 1999, www.psychheaituet.com
491. Griffiths, E. E. H., "The significance of ritual in Church based healing model", *American Journal of Psychiatry*, 1983, 149, 568-572.
492. Hall, Colvin and Lindsey, New York: John Wiley, 1996.
493. Hallahmi, B.&M. Argyle, *The Psychology of Religious Behaviour, Belief&Experience*, first ed., Routledge, 1997.
494. Hargie, Owen, *The Handbook of Communication Skills*, London: Routledge, 1997.
495. Harrey, Foyle, *Homework: Some Implication for Education Program Presented at the Annual Mitting of Mid-Western Educational Research Association*, Chicago, Oct. 1987.



- 
496. Harrison, M., *International Review of Psychiniatry*, May 2001, c. 13, sayı 2.
497. Hart, P. E., *Youth Unemployment in Great Britain*, New York, Cambridge University Press, 1988.
498. Helipach, W., *Social Psychology*, Enke Stuttgart, 1951, s. 41.
499. ———, *Social Psychology*, Enke Stuttgart, 1951.
500. Hemetsberger, A., *Creative Cyborgs: How Consum Ersuse the Internet for Self-realization*, [www.belfin.at/arketing/content/download/creative %20 cyborgs](http://www.belfin.at/arketing/content/download/creative%20cyborgs).
501. Higgins, E. T., *Motivational Science, Social and Personality, Perspectives*, Psychology Press, 2000.
502. Hoffman, Lois, *Developmental Psychology Today*, New York: McGrow, Hill 1994.
503. *Internet Evolution and Social Impact*, www.cs.omu.edu/~kisler
504. Jacksen, M., *Youth Unemployment*, London: Croom Helm, 1985.
505. Jenkins, R. and *Developing a National Mental Health Policy*.
506. Koffka, *Principles of Gestalt Psychology*, Harcourt Brace Janovich, 1935.
507. Kaplan, R., J. Sallis and T. Patterson, *Health and Human Behaviour*, New York: Megrow Hill, 1994.
508. Keefand T. J. Berndt, "Relation of friendship quality to self-esteem in early adolescence", *Journal of Early Adolescence*.
509. Kirk Patrick, L. A., *Attachement and Religious Representation and Behaviour in Handbook of Attachment Theory and Research*, edited by J. Cassidy and P. R. Shaver, 1999.
510. Klassen, A. D., J. Williams, E. E. Levitt, *Sex and Morality in the US*, Wesleyan University Press, 1989.
511. Klein, Stephen B. *Lerning*, McGraw, Hill, Inc. 1991.
512. Koenig, H. G., *Religion and Mental Health*, New York: The Haworth Pastoral Press, 1994.
513. Koenig, S., *Handbook of Religion and Mental Health*, first ed., Academic Press, 1998.
514. La Conte, R. T., *Homework as a Learning Experience: What Research Says to the Teacher*, National Education Association, Washington, DC, 1981.
515. Lasser, M. R., *Pornography in Internet*, www.galenet.galegroup.com

516. Laswell, Harold, *Structure and Function of Communication in Society*, New York: Institute for Religious and Social Studies, 1948.
517. Lazarus, R. S. and S. Folkman, *Stress Appraisal and Coping*, New York: Springer, 1984.
518. Lee, J. F. and K. Pruitt, *Homework Assignments: Classroom Games or Teaching Tools*, The Clearing House, 1979.
519. Lefrancois, C. et M. Lucotte, *Effet de Serre et Gaz a Effet de Serre*, Interface, 1998, c. 19.
520. Liebert, M. A., *Cyber Psychology and Behaviour*, 2005, c. 8.
521. Lindgren, K., Cousey, R., "Spirituality and serious mental illness: A two part study", *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 18.
522. Lowery, S. A. and M. Defleur, *Milestones in Mass Communication Research*, Longman Publishers, 1994.
523. Maddi, *Personality Theories*, Chicago: The Dorsey Press, 1989.
524. Mannheim, Karl, *From School to University*, Routledge, 1999.
525. Mansfield, E., *The Economics of Technological Change*, New York: Norton, 1968.
526. Marcia, J. E., *Identity in Adolescence*, in J. Adelson (ed.), *Handbook of Adolescence Psychology*, New York: Wiley.
527. Margle, S. K., *Abnormal Psychology*, Sterling Publishers-Private Limited, 1989.
528. Maslow, A. H., *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.), New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.
529. _____, *Motivation and Personality* (2nd ed), New York: Harper and Row, 1970b.
530. *Mass Media and Mental Illness: A literature Review*, www.ontario.cmna.ca/content/aboutmentalillness/massmedia.appendix.asp
531. Masters, W. H. and V. E. Johnson, *Human Sexual Inadequacy*, Boston: Little Brown, 1970.
532. Mather, J. R., *Water Resources, Distribution, Use and Management*, NY, John Wiley and Sons, 1984.
533. Meadows, D., *Can Los Angeles, Learn to Live With Limits*, *Utne Readers* 66 (Novemr/December), 1994.
534. _____ and Others, *Limits to Growth*, London: Earth Island, 1972.



- 
535. Mental Health: A Report of Surgeon General, U. S. Department of Health and Human Services, 1999.
536. Merten, D.E.Y “Visibility and Vulnerability: Responses to Rejection by Non-aggressive Junior Highschool Boys”, *Journal of Early Adolescence*, 1996, vol.16.
537. Michel, J. Menow, *Impact of the Internet: Some Conceptual and Methodological Issues*, 1999, www.dgz.org.br/dezgg/Art_06.htm
538. Michels, R. *The Bureaucratic Tendency of Political Parties*, In Robert K. The Free Press, 1952.
539. Moore, B. and B. Underwood, *The Development of Prosocial Behavior in S. S. Brehm, S. M., Kassin and S. X Gibbons (Eds.), Developmental Social Psychology*, New York: 1981.
540. Moreno, J. L., *Psychodrama*, 1985, vol.1.
541. Mothieson, K, and Price, *Better Behaviour in Classrooms*, New York: 2002.
542. Myers, Gail, E, *The Dynamics of Human Communication*, New York: McGraw-Hill, 1992.
543. Newman, J. S. and K. j. Pargman, *The Role of Religion in the Problem-Solving Process*.
544. Nikelly, *Journal of Applied Behavioral Science*, vol.37.
545. Orzack, M. H., *Computer Addiction: is it Real on Virtual*, New York: John Wiley and Sons, 1999.
546. Papalia, Dine, E., *Human Development*, New York: McGraw Hill, 1992.
547. Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping*, New York: Culford Press, 1997.
548. Pestonjee, D. M., *Stress and Coping*, London: Sage Publication, 1999.
549. Phares, E. J., *Introduction to Personality*, third edition, Harper Collin Publishers, 1991.
550. Pilgrim, D., *Key Concepts in Mental Health*, Sage Publications, 2005.
551. Pollard, A. P. Triggs, P. Broadfoot, E. McNess and M. Osborn, *Who Pupils say Changing Policy and Practice in Primary Education*, London: Continuum, 2000.
552. *Pornography in Internet*, www.galenet.alegroup.com

553. Ratner, R. A., Variety of Explanation for Variety-seeking: Psychological Needs, Men Processes and Primed Rules, Chapel, Hill, 2007.
554. Reber, A. S., Dictionary of Psychology, first ed., Roshd, 1985.
555. Reeve, Johnmarshall, Understanding Motivation and Emotion, New York: Harcourt Collgo, 2001.
556. Rogers, B., Teacher Leadership and Behaviour Management, Paul Chapman Publishing, 2002.
557. _____, Teacher Leadership and Behaviour Management, Paul Chapman Publishing, 2002.
558. Rogers Bill, Behaviour Recovery, Paul Chapman Publishing, 2004.
559. Rosenberg, Jessica and Samuel Rosenberg, Community Mental Health, New York: London, Taylor Francis Group, 2006.
560. Rosenhan, David L.&Martin E. P. Seligman, Abnormal Psychology, 2nd ed., New York: W. W. Norton, 1989.
561. Sanders, C. and T. M. Field, and Diego and M. Kaplan, The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation among Adolescents, www.findarticles.com/p/articles/mim2248/is13835/ai.
562. Sanderson, Cathrine A., Health Psychology, New Jersey, John Wiley, 2004.
563. Schultz, D., Theories of Personality, Brooks, 1989.
564. Shaffer, David R., Developmental Psychology, California: Brooks&Cole, 1988.
565. Shamus, E. and J. Shamus, Sport Injury, Mccvaw Hill, 2001.
566. Sheridan, Charles L., Health Psychology, New York: Wiley, 1992.
567. Skills, David L., International Encyclopedia of the Social Sciences, New York: Mac Millan, 1972.
568. Skilbek, M. et al, The Vocational Oueset: New Direction in Education and Training, London: Routledge, 1994.
569. Social support, "Occupational stress" and Health Journal of Health and Social Behaviour, c. 21.
570. Strickland, B. and Gale Group, The Gale Encyclopedia of Psychology, "Kerumann J. K., Healthy Personality", Gale Group, 2001.
571. Suler, J., Psychology of Cyber Space Addiction to Cyber Space Why is this Thing Eating my Life?, www.selfhelpmagazine.com



572. _____, Psychology of Cyber Space Addiction to Cyber Space Why is this Thing Eating my Life?, www.rider.edd/~suler/psycyber/eatlife.htm.
573. Taylor, S. E., Health Psychology, Random House, New York: 1986, s. 159.
574. Tileston, D. W., What Every Teacher Should Know What About Classroom Management and Discipline, Corvin Press, 2004.
575. Toyce B. and W. Marsha, Models of Teaching, USA: Prentice Hall, 1986.
576. Volling B. L. and L. V. Feagans, Infant Daycare and Children's Social Competence, Infant Behaviour and Development, 1995, c. 18.
577. Walberg, H. J., Psychological Environment, in M. J. Dunkin (ed), The International Encyclopedia of Teaching and Teacher Education, Oxford: Pergament Press, 1987.
578. Watson, J. B. (198), Psychological Care of Infant and Child, New York: Norton.
579. Weich, S. E. Burton, M. Blanchard, Measuring the Built Environment, Validity of e Site Survey Instrument for Use in Urban Setting, Health and Place, c. V, 2001.
580. World Health Organization, The World Health Report, 1995, Bridging in the Gaps, Geneva, World Health Organization, 1995.
581. Wulff D. M., Psychology of Religion, first ed., John Wiley&Sons 1991.
582. Zahn, Moore B. and B. Underwood, The Development of Prosocial Behaviour, in S. S. Brehm, S. M. Kassın and S. X. Gibbons, New York, 1981.
583. Zahn, Waxler, C. Robinson J. L. and R. N. Emde, The Development of Empathy in Twins, Development Psychology, c. 28, 1992b.
584. www.findarticles.com/p/articles/mim.2248
585. www.jashnetaklif.com
586. www.litnotes.co.uk/massmedia.htm
587. mhca.org.au/documents/submission/employment/workplacelrelations

İSLAM İ KAYNAKLAR IŞIĞINDA RUHSAL HİJYEN

İnsanların tarihin tüm dönemlerinde önemli kaygılarından biri, bedensel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlık olmuştur. Din âlimleri, tabipler ve ahlak eğitimcileri en çok çabayı ruh sağlığının bilimsel araştırmasına ve ona ulaşmanın araç ve yollarına seferber etmişlerdir. Psikologlar ve psikiyatrlar yirminci yüzyılın başlarında ruh sağlığını yeni temeller ve yöntemlerle incelediler. Bir diğer ifadeyle ruhsal hijyenin yeni akımını araştırdılar.

Hiç tereddütsüz dinî öğretiler ruh sağlığının tanımına ve ona ulaşmanın yollarına önemli etkide bulunmuştur. Hatta ilahi dinlerin önemli hedeflerinden birinin insanların ruh sağlığını temin etmek olduğu kabul edilmiştir. Din ve ruhsal hijyen arasındaki ilişki alanında dünyanın psikolog ve psikiyatr topluluklarında birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. İnsanın ruhsal boyutlarını tanımaya odaklanmış önemli bilim dallarından biri olarak psikoloji araştırmaları son yüzyılda hızla yaygınlaşmış ve derinlik kazanmıştır.

Bu kitapta ruhsal hijyen anlayışımız, psikolojik hastalıkların bulunmamasından öte bir iştir. Bir anlamda insanların kapasitesinin arttırılması ve yeteneklerinin geliştirilmesidir. Bu kitabın kabul ettiği model, insanın biyolojik, ruhsal, toplumsal ve dinî tüm boyutlarını kapsamaktadır. İnsanın ruh sağlığı, bireyin kendisi, başkası, varlık âlemi ve bu âlemin eksenleriyle, yani Allah'la sağlıklı ve etkili ilişki sonucunda elde ettiği biyolojik ve ruhsal fitratının insicam, bağımsızlık ve gelişiminden ibarettir.

