

Yetkinleşme Bağlamında Gazâlî'nin Ruh Sağlığı Önerileri

Ghazali's Mental Health Advices in Context of Compedence

• Kemal GÖZ^a

^aBilecik Şeyh Edebali Üniversitesi
İslami İlimler Fakültesi,
Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü,
İslam Felsefesi ABD,
Bilecik, Türkiye

Received: 25.01.2023

Received in revised form: 01.03.2023

Accepted: 01.03.2023

Available online: 31.08.2023

Correspondence:

Kemal GÖZ

Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi
İslami İlimler Fakültesi,
Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü,
İslam Felsefesi ABD,
Bilecik, Türkiye
kernalgoz@gmail.com

ÖZ İnsanlık tarihinde ahlaki yetkinleşme önemli bir konu başlığı olarak yer almaktadır. Bu hususta birçok düşünür, kendi değerlendirmelerini paylaşmaktadır. Ahlaki yetkinleşme insanın hayatında bedeniyile gerçekleşmektedir. Bedeninin fiilleriyle birey yetkinliği gerçekleştirebilmektedir. Ruh ve beden sağlığı yetkinleşmede önemli satır başlarındandır. Ruh sağlığı ruhun yetkinleşmesi, akıl sağlığının gerçekleştirilmesi ve ahlaki değerlerin yaşam tarzına dönüştürülmesi konularını içeren geniş bir alandır. Bu alan günümüzde de önemlidir. Ruh sağlığı alanıyla ilgili birçok çalışmanın yapıyor olması bunun açık bir göstergesidir. Ebû Bekir Râzî (865-925) "et-Tıbbu'r-ruhânî" (Ruh Sağlığı) adlı eserinde bu konuyu genişlemesinde ele almıştır. Ruhî hastalıkları ve üstesinden gelme yollarını açıklamıştır. Kindî (801-872) Defu'l-ahzan (Üzüntüden Kurtulma Yolları) adlı risalesinde psikolojik rahatsızlıklardan kurtulma yollarını geniş bir şekilde açıklamıştır. Ruhî hastalıkların insan hayatında önemli bir sorun olduğu belirtilerek çözüm yolları ortaya konulmaya çalışılmıştır. Gazâlî (1058-1111), ruh sağlığı konusunda da önemli tavsiyelerde bulunmuştur. İhya adlı eserinde bu hususu genişçe ele almıştır. Gazâlî, bireyin ahlaki açıdan yetkinleşmesi için reziletlerden uzaklaşması gerektiğini belirtir. Ahlaki açıdan yetkinleşmek için ruhî hastalıklardan kurtulmak gerektiğini savunan Gazâlî, bu hastalıkları ve tedavi yolları konusundaki tavsiyelerini de sıralamaktadır. Gazâlî, eserlerinde ruh sağlığını olumsuz etkileyen vesvese, öfke, kin, haset ve ölüm korkusundan kurtulmanın yollarını göstermektedir. Aklını başına alan bireyler bu hastalıklardan çok çabuk problemsiz bir şekilde kurtulacaklardır. Günümüz insanı için de bu tavsiyeler çok dikkat çekicidir.

Anahtar Kelimeler: Gazâlî; yetkinlik; İslam Felsefesi; ruh sağlığı; ruhî hastalıklar

ABSTRACT Moral competence has been an essential topic in the history of humanity. Several thinkers have shared their own evaluations on this issue. Moral competence is performed by the individual's body through his behaviour and actions. Mental and physical health play an important role in the development of moral competence. Spirit health is a broad field that includes notions such as spiritual competence, actualization of mental health and transferring moral values into one's lifestyle. This area is still important today. The fact that many studies are being conducted in the field of mental health is a clear indication of this. Abu Bakr al- Râzî (865-925) dealt with this issue in depth in his work titled "Tıbbu'r- Ruhani" (Spritual Medicine). He explained spiritual illnesses and the ways to overcome them in his work. Kindi (801-872), in his pamphlet titled "Defu'l-ahzan" (Ways To Get Rid of Sadness), explained the ways to get rid of psychological disorders thoroughly. It was aimed to put forward solutions by stating that mental illnesses are an important issue in one's life. Ghazali (1058-1111), also gave some important advice on mental health. He adressed this issue extensively in his work titled "Ihya". Ghazali states that in order for the individual to become morally competent, he must abandon disgraceful behaviour. Arguing that it is necessary to get rid of mental illnesses in order to become morally competent, Ghazali also lists his own recommendations for such diseases and their treatment. Ghazali, in his works, suggests ways to be freed of delusion, anger, grudge, envy and fear of death which negatively affect mental health. Individuals who make up their minds would recover these diseases very quickly. His recommendations are remarkable even for people today. It should be kept in mind that the most important piece of advice that Ghazali emphasizes is to stay hopeful.

EXTENDED ABSTRACT

The period in which Ghazali (1058-1111) lived and the social structure of the time are very important. People were overwhelmed by the attacks of Hasan Sabbah (1053-1124) and his team on their religious values. The esoteric movement had been strengthened by acts of violence in society which caused it to appear more powerful than it really was. In such an environment, Ghazali felt the need for people to become competent as individuals in order to get rid of such a social disease and offered very important advice and suggestions in this regard.

Our study titled "The Physician of Competence: Ghazali's Suggestions on "Spiritual Health" can be considered as an evaluation that could lead the studies carried out in this field to a substantial result. It has been considered that some studies have been carried out and an important body of work has been put forward regarding mental illnesses and their treatment and this subject has been examined in detail. However, it has been observed that there is a lack of thorough evaluation on Ghazali's views and suggestions on this subject. This study was carried out in order to meet such a need.

Many thinkers who have taken part in the history of thought and produced some work have reflected their ideas and thoughts on physical and mental health in their works. These evaluations have continued from the ancient philosophers to the present day. It is clearly stated in such works that mental health is as important as physical health.

Islamic moral philosophers, who wrote on Islamic civilization, emphasized that mental health is more important than physical health and pointed out their suggestions in this regard in their work. Kindi (801-872)'s pamphlet titled "Defu'l-Ahzan" translated as "Ways to Get Rid of Sorrow" is one of the most famous pieces in this regard.

Ghazali (1058-1111) stated that mental health is an important topic and put forward his recommendations in this regard. He emphasized that an individual's moral competence is directly proportional to his mental health, and he explained these issues in depth in his book *Ihya*.

In the Islamic civilisation, the healthy existence of the individual is considered as a value that is held above everything else. The individual is required to fulfill his responsibilities upon the continuity of a healthy life is ensured first. What is meant by a healthy lifestyle includes mental health that should be protected along with physical health. In this context, it is possible to claim that mental health is the most important factor for the individual to become competent through virtues. It can be clearly seen that becoming competent would be possible by making virtues part of one's lifestyle as well as abandoning disgraceful behaviour. Ghazali emphasizes that the individual must stay away from vices and be equipped with virtues in order for him to become morally competent and states that it is necessary to get rid of mental illnesses to maintain good mental health.

In his works, Ghazali described mental illnesses in detail as delusions, anger, hatred, envy and fear of death and also offered his recommendations to overcome them.

Upon these evaluations, it is seen that Ghazali, who has a significant role in our history of thought, deserves to be named as a physician of competence. It is still an important view today that one should stay hopeful in order to become competent. It is one of the facts put forth by modern science today that there is no mental or physical illness that an individual cannot cope with when he designs his lifestyle with hope.

İnsanoğlu, var olduğu günden günümüze gelinceye kadar birçok problem ve sıkıntılarla baş etmek durumunda kalmıştır. Bu sıkıntılar, hem fiziki bedeniyle hem de onun düalist yapısının ikinci tarafı olan ruhuyla ilgili olmuştur. Fiziki rahatsızlıklar, çeşitli maddi tedavi yollarıyla giderilebilirken, ruhi sıkıntılar insanın her davranışını etkileyen faktörler olarak var olagelmışlerdir.

21. yüzyılın ilk çeyreğini tamamlamak üzere olduğumuz zamanımızda sanki bütün ruhi sıkıntılar günümüz insanı tarafından tek bir kavramın altında toplanmaktadır: Stres. Bu kavramın bütün ruhi üzüntüleri, sıkıntıları, dertleri, tasaları, kederleri içerdiğini söyleyebilmek mümkün değildir.

Ruh sağlığı kavramı, İslam düşünce tarihinde ruhun yetkinleşmesi, aklın sağlığının gerçekleştirilmesi, ahlaki erdemlerin yaşam tarzına dönüştürülmesi ve karakter eğitimi konularının derinlemesine ele alındığı geniş bir alan olarak dikkat çekmektedir. Akıl ve ruh sağlığının korunmasında ahlaki erdemlerin yaşanmasının önemi bu alanın en önemli konusudur.¹ Nefsin terbiye edilmesi ve bireyin yetkinleşmesi ruh sağlığının gerçekleştirilmesinin en önemli safhası olarak İslam filozofları tarafından ortaya konulmuştur.

¹ Müfit Selim Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, Ankara Fecr Yay., 2021, s. 45-50.

Yetkinlik, bireyin ahlaki yönden olgunlaşması ve kemâle ermesi olarak ifade edilmektedir. İnsan, kendisine verilen akıl, irade ve eğitimle yetkinleşmesini gerçekleştirebilmektedir. Yetkinliğe ulaşan insan, düşünme yetisine sahip olmanın yanında ahlaki erdemleri yaşam tarzına dönüştüren ve bunun sonucu olarak yetkinliğini artıran kimsedir.²

Tarihsel olarak yetkinlik, ahlaki bir teori olarak insanları iyi insan olmaya ve yaşam tarzlarını bu doğrultuda gerçekleştirme süreci olarak ifade edilebilir. Bu manada yetkinlik sadece kendisi için değil diğer insanlar için de iyiliği sağlamak olarak kabul edilmektedir.³ Bu değerlendirme kemale erme yolunda insanın diğergamlılığının önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Yetkinleşme bahsinin Ebû Bekir Râzî'den (865-925) başlamak üzere İslam düşüncesinde ruhsal tıp konusunun içerisinde et-Tıbbu'r-ruhani başlığı altında ele alındığı görülmektedir. Tıp, ilimler sınıflamasında hem bedeni hem de ruhi olmak üzere iki başlık altında ele alınmıştır. Farabî (870-950) bu konuda erdemli davranışların ve reziletlerin bireylerin ruh halini ve yetkinlik durumunu açıklayan belirteç olduğunu vurgulamaktadır.⁴

İlk dönem İslam filozoflarından günümüze gelinceye kadar ruhsal hastalıklar, tedavileri, aklın ve nefsin yetkinleşmesi konusu üzerinde önemle durulmuştur. İlk dönem İslam filozofları Kindî (801-872)'den başlamak üzere ruhi problemlerin insan hayatında önemli bir problem olduğunu görmüşler ve bunların insanın hayatından çıkarılıp üstesinden gelinebilmesi için birçok önerilerde bulunmuşlardır.⁵ Bu önerilerin önemi günümüzde de kendisini açık bir şekilde hissettirmektedir. Çünkü günümüz insanının sıkıntıları, dertleri, tasaları eskisinden daha çok varlığını hissettirmekte ve sıkıntıya sokmaktadır.

İslam medeniyetinde bireyin varlığı ve sağlıklı olması her şeyin üzerinde tutulan bir değer olarak kabul edilmektedir. Önce sağlıklı bir hayatın sürekliliğinin sağlanması sonucunda sorumlulukların yerine getirilmesi istenmektedir. Sağlıklı bir yaşam tarzı, beden sağlığı ile beraber korunması gereken ruh sağlığıdır. Bu bağlamda bireyin erdemlerle yetkinleşebilmesinin de en önemli unsuru olarak ruh sağlığını zikretmek mümkündür. Yetkinleşmek erdemleri yaşam tarzına dönüştürmekle beraber reziletlerden de uzaklaşmakla mümkün olabilmektedir.

Bu değerlendirmeler de göstermektedir ki, İslam filozofları erdemli bir toplumun oluşturulabilmesi için o toplumu oluşturan fertlerin beden ve ruh sağlıklarının gerçekleştirilmesine büyük önem vermişlerdir. Bu makalede Gazâlî'nin (1058-1111) erdemli bir toplumun sürekliliğinin sağlanmasında bireyin yetkinliği ve ruh sağlığına katkı sağlayan önemli önerileri ortaya konulmaya çalışılacaktır. Gazâlî ve temel görüşleri ortaya konulmadan önce düşünürümüzün yaşadığı dönemin sosyal ve siyasal durumunun ortaya konulması, Onun belirttiği görüşlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

1. GAZÂLÎ ÖNCESİ DÜŞÜNÜRLERİN RUH SAĞLIĞI ÖNERİLERİ

İslam filozofları, fertlerin bilhassa ruh sağlığıyla ilgili açıklamalarda bulunmuşlardır. Ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek davranışlardan uzak durulmasını önemle önermişlerdir. Bu hususta en dikkate

² Osman Mutluel, *İslam Düşüncesinde Yetkinlik Kavramı ve İnsanın Yetkinleşmesi*, Ötüken Yayınları, 2013, 15-21.

³ Steven Wall, "Perfectionism in Moral and Political Philosophy", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ed. Edward N. Zalta, Stanford University, 2019, s. 14.

⁴ Farabî, *Fusulü'l-Medeni Siyaset Felsefesine Dair Görüşler*, çev. Hanifi Özcan İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yay., İzmir 1987, s. 26-27.

⁵ Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, s. 53 vd.; Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, çev. Mustafa Çağrıncı, TDV Yay., Ankara 2012; Osman Mutluel, "Ebû Zeyd el-Belhî'nin 850-934 'Beden ve Ruh Sağlığı' Eseri Bağlamında Birey ve Toplum Yaşamı Üzerine Ortaya Koyduğu Koruyucu Hekimlik Önerileri", *İslami Araştırmalar Dergisi (Journal of Islamic Research)*, 2022, c. 33, sayı: 3, s. 819-842; Ebû Bekir Râzî, *Ruh sağlığı-et-Tıbbu'r-ruhânî*, çev. Hüseyin Karaman, İz Yayıncılık, 6. bsk., İstanbul 2021.

değer eser ilk İslam filozofu olarak da isimlendirilen Kindî'nin (801-872) "Üzüntüden Kurtulma Yolları"⁶ adıyla Türkçe'ye tercüme edilen "Defu'l-ahzan" adlı eseridir.

Kindî, bu eserinde önce üzüntüyü tarif etmekte, daha sonra da bu üzüntüden kurtulabilmek için yapılması gerekenleri sıralamaktadır. İnsanın en güvenilir ve en etkili yardımcısının insanın bizzat kendisi olduğunu ifade etmektedir. O, üzüntüyü şu şekilde tarif etmektedir:

- Üzüntü, insanın sevdiği şeylerin elinden gitmesinden ve ulaşmak istediği hedeflere ulaşamamasından dolayı ortaya çıkan psikik bir haldir.⁷

Burada üzüntünün iki kaynağına işaret edilmektedir. Bunlardan birincisi insanın sevdiği şeylerden herhangi birini kaybetmesi yahut elinden gitmesi neticesinde ortaya çıkan psikolojik bir acıdır. Bu acı sevdiğimiz bir malımızın elimizden gitmesi neticesinde ortaya çıktığı gibi sevdiğimiz herhangi bir ferdin ölümle tanışmasından dolayı da olabilmektedir.

Üzüntünün ikinci kaynağı olarak da ferdin ulaşmak istediği hedefe ulaşamaması veyahut elde etmek istediklerini elde edememesi neticesinde ortaya çıkan acıdır. Her insanın ulaşmak istediği hedeflerinin olması kaçınılmazdır. Fakat bu hedeflere her zaman ulaşabilmek elbette mümkün görülmemektedir. İşte hedefe ulaşılamayınca da insan üzüntü duymaktadır.

Üzüntüyü bu şekilde tarif edip açıklayan Kindî, daha sonra eserinde bu üzüntüden kurtulabilmek için on maddelik bir rehabilite reçetesi sunmaktadır. Şimdi bu rehabiliteyi önemine binaen kısaca ele alıp değerlendirmek yerinde olacaktır:

"Üzüntünün tarifinde de belirtildiği gibi üzüntünün sebebi, sevilen şeylerin elden gitmesi veya ulaşmak istenilen hedeflere ulaşılmamasıydı. Sebep bireyin kendisinden ise bunu terk edecek, dışarıdan başka birilerinden kaynaklanıyorsa da onları asgariye indirmeye çalışacak. Daha reçetenin ilk maddesinde açıklıkla ortaya çıkmaktadır ki, birey rehabilitesini kendisi gerçekleştirecek.

İnsan kendisinin başına gelen üzüntü verici olayların yani sevdiklerini kaybetmenin veya hedeflediği şeylere ulaşmamanın sadece kendisinin başına gelmediğini düşünecek. Herkesin kendi çapında derdinin, tasasının ve üzüntüsünün olduğunu aklından çıkarmayacak ve böylece üzüntülü halden olabildiğince çabuk kurtulmayı gerçekleştirecek. Kindî, burada Büyük İskender'in ölmeden önce savaş meydanından annesine yazdığı mektubu zikreder ve içeriğini de kısaca açıklar: 'Anneciğim! Mektubum sana ulaştığında çok üzülme, benim için bir şehir kur ve o şehri kurduktan sonra insanlara güzel bir yemek ziyafeti ver. Bütün insanları davet et. Fakat bir şartla. Başına herhangi bir bela ve musibet gelmemiş olanlar davete gelebilsin.' Büyük İskender'in annesi şehrin kuruluşunu tamamladıktan sonra davete bütün insanları çağırır. Fakat davete kimse gelmez. Çünkü herkesin başına küçük büyük bela ve sıkıntılar gelmiştir. İskender'in annesi der ki 'Oğlum ölüm döşeğindeyken bile beni teskin ediyor. Herkesin başına böyle belaların geldiğini söyleyerek benim üzülmemi istemiyor' der.

Yaşamında değerli olan şeylerini yitirenlerin yahut önemli olan şeylere ulaşamamış olanların var olduğunu düşünerek kendi başına gelenlerden dolayı üzülmecektir. Her zaman elinde olanlarla mutlu olmayı becerecektir.

⁶ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, s. 1-78.

⁷ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, s. 25.

Var olmanın olduğu yerde bozulmanın mutlaka gerçekleşeceğini aklından çıkarmayacak. Buna oluş ve bozulmuş yani kevn ve fesad denilmektedir. Doğum varsa ölüm mutlaka gerçekleşecektir. Ölüm bundan dolayı korkulacak bir durum değildir. Esas korkulması gereken ölüm korkusudur.

İnsanların sahip oldukları şeyler zorlama olmaksızın onlarla beraber olanlarıdır. Bunlar erdemli davranışlardır. Bunlar bireyin kendisine aittir. Ama zorlamayla elinde tuttukları zamanla elden çıkabildiğinden üzülmeye gerek olmadığı açıktır.

İnsanlığın müşterek menfaatleri bağlamında zikredilebilecek olan nimetler sahibi olan Hak tarafından alınıp başka birilerine verilebilir. Bunların elden gitmesine üzülmek yersizdir. Çünkü her nimetin bir lütuf olduğunu hatırdan çıkarmamak gerekmektedir.

Elden gidenlere üzülmek zorunluluk olsaydı devamlı üzüntü çekmek gerekirdi. Bunu terk etmek önemli bir davranıştır.

Üzüntüden kurtularak mutluluğu yakalayabilmenin önemli bir diğer kuralı kötü olanı sevmemektir. İnsan iyi, güzel ve doğru olanları severek üzüntüsünden kurtulacaktır.

İnsan sahip olmak istediklerini elde edemeyince veya zarara uğradığında çok önemsememelidir. Elinde olanlarla mutlu olabilmeyi gerçekleştirmelidir.

Nimetlerin külfetle beraber olabildiğini unutmamalıdır. Her nimetin bir külfetinin, bir sıkıntısının olabileceği akıldan çıkarılmamalıdır.⁸

Kindî, belirttiği ruhi problemlerin üstesinden gelinebilmesi için kâinattaki düzen ve nizamın yansıtıcısı olan musikinin de çok büyük etkisi olduğunu ifade etmektedir. Bireyin ahlaki kemâle ulaşmasında musikinin etkisinin yadsınamayacağını belirtir.⁹ Kindî'ye göre eğer akıl, öfke ve arzu gücünü dizginlemede musikiyi değerlendirebilirse ahlaki yetkinleşmesini gerçekleştirebilecektir. Bu açıdan semavi cisimlerin seslerine oransal uyumlu olarak icra edilen musiki, bireyin ahlaki yetkinleşmesine olumlu etki yaptığı gibi oransal uyumlu olarak icra edilmeyen musikinin de bireye erdemsizlikleri hatırlattığı belirtilmektedir.¹⁰

Diğer bir İslam filozofu Ebû Bekir Râzî (865-925) et-Tıbbu'r-rûhânî adlı eserinde ruhsal hastalıklar ve tedavi yollarını geniş bir şekilde açıklamaktadır. Onun temel ruh sağlığı literatürüne kazandırdığı iki kavramı özellikle zikretmek gerekmektedir. Onun tıp sahasında da önemli bir tabip olduğu belirtilerek Arapların Galen'i olarak da isimlendirilmektedir.¹¹

Mutluluğun haz, elem ve tutkularımızın arasında gidip geldiğini ifade eden Râzî, mutluluk için elemlerden uzaklaşmanın zorunluluğunu vurgulamaktadır. Bundan dolayı o, haz, elem ve tutkuların filozofu olarak da vasıflandırılmaktadır.¹²

Râzî (865-925), ruh sağlığı olarak isimlendirilen eserinde önce aklın yüceliğine, övülmesi gerektiğine işaret ettikten sonra ruh sağlığı için gerekli açıklamalarını yirmi başlık altında ortaya koymaktadır. Son bölümde de ölüm korkusu ve nasıl üstesinden gelineceği veciz bir şekilde ortaya konulmuştur. Oluş varsa bozuluşun da mutlaka olacağına işaret eden Râzî, ölüm kaçınılmaz olduğu için ondan kesinlikle korkulmaması gerektiğini belirtir.¹³

⁸ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 63-100.

⁹ Asiye Aykıt, "Ahlâki Tekâmülde Müsikinin Rolü: Kindî'nin Müsikî Risâleleri", *Daru'l-Fünun İlahiyat Dergisi*, 2020, c. 31, sayı: 1, s. 58.

¹⁰ Aykıt, "Ahlâki Tekâmülde Müsikinin Rolü: Kindî'nin Müsikî Risâleleri", s. 72-73.

¹¹ Hüseyin Karaman, "Bir Biyografi Denemesi-Ebû Bekir er-Râzî", *Hitit İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2004, c.3, sayı: 6, s. 101-102.

¹² Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, s. 60-65.

¹³ Ebû Bekir Râzî, *Ruh sağlığı-et-Tıbbu'r-ruhânî*, s. 89-90.

Beden ve ruh sağlığı konusunu eserlerinde derinlemesine irdeleyen düşünürlerden biri de Ebû Zeyd Ahmed el-Belhî (850-934)'dir. Onun "Beden ve Ruh Sağlığı" olarak Türkçe'ye tercüme edilen "Mesalihu'l-ebdan ve'l-enfüs"¹⁴ adlı eseri bu konuda kaleme alınan önemli kaynaklardan biridir.

Belhî, eserinin ikinci kısmını ruh sağlığına ayırmıştır. Burada ruh sağlığının korunması, kaybedildiğinde ruh sağlığını tekrar kazanma yolları, ruhsal hastalıklar ve bunlardan kurtulma yolları, öfkenin kontrol edilmesi, korku ve panikten kurtulma yolları, üzüntü ve hüzünden uzaklaşma ve vesveseden kurtulma yolları okuyucuya sunulmaktadır.¹⁵

Ragıb el-İsfahânî (954-1010) "Erdemli Yol" olarak tercüme edilen ez-Zeri'a ila Mekarimiş-Şeri'a¹⁶ adlı eserinde ruh sağlığının önemi ve bu hususta yapılması gerekenleri açıklıkla ortaya koymuştur. Dünyanın insanların önüne birçok bela, musibet ve acı yerleştirdiğini belirterek bunlardan kurtulmak için yapılacak olanları da açıkladığı görülmektedir. Her nimetin acı veren bir sonuçla beraber olduğunu zikreden İsfahânî, bu durumu şair Ebû Nüvas'ın şu beytinin çok veciz ifade ettiğini belirtir:

*"Akıllı biri dünyayı sınıadığında görür ki,
Dost kılığına bürünmüş bir düşmandır o."*¹⁷

İnsanın diğer varlıklar arasında üstünlüğüyle temayüz ettiğini belirten İsfahânî, bu üstünlüğün beden ve nefsen gerçekleştiğini belirtir.¹⁸ İnsan, üstünlüğünü, aklının kontrolünde bedeni zevk ve isteklerini kontrol etmesiyle gerçekleştirebilecektir. Bunun aksine nefsinin isteklerine esir olanlar, öküz gibi taşkın, domuz gibi açgözlü, köpek gibi isteklerini iletmek için kuyruk sallayan, deve gibi kindar, kaplan gibi kibirli ve tilki gibi kurnaz olur.¹⁹

İnsanın aklını kullanarak güzel amellerle yetkinleşme sürecinde ruh sağlığını zinde tutabilmesinin önemini vurgulayan İsfahânî, bu hususta yapılması gerekenleri açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Ona göre yetkinleşmenin en önemli kuralı nefsi uygunsuz durumlardan arındırmak, yani temizlemektir. Bu arındırma işi eğitim, iffet, sabır ve adalet erdemlerine dayanmakla gerçekleştirilebilecek bir gelişmedir. Burada akıla büyük görev düştüğünü belirten İsfahânî, başlangıçta nefse ağır gelse de akıl, değerlendirme ve tercihte bulunarak uygun olanın bulunup gerçekleştirilmesini sağlar.²⁰

İsfahânî'ye göre, ruhi sıkıntılar olarak da ifade edilebilecek olan kusurları ruh sağlığı bakımından tedavi edebilmek önemlidir. Bunun için de birey mevcut halini şükür ile taçlandırması gerekmektedir. O, bireyi sükûnete ulaştıran şükür halinin ilk olarak şükür, dua, hizmet ve sena ile gerçekleşeceğini belirtir. İnsanlara şükretmeyi bilen kimse, sahip olduğu nimetleri bilecek ve bu nimetleri kendisine lütfe-den Yaratıcısına şükredecektir. Bu durum o ferdin ruh sağlığının sağlıklı olmasını kolaylaştıracaktır. Ona göre birey, ruh sağlığını korumak için gıybet ve söz taşıma hastalığından uzak durması gerekir.²¹

Bu dünya hayatının nimetlerinin yanında külfetlerinin de beraber bulunduğunu ifade eden İsfahânî, dünyanın bu sıkıntılarından kurtulabilmek için emanet olarak verilen her şeyin bir gün mutla-

¹⁴ Ebû Zeyd Ahmed Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı / Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs*, çev. Muhammet Uysal, Endülü Kitap, 3. bsk., İstanbul 2022.

¹⁵ Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı / Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs*, 173-226; Mutluel, "Ebû Zeyd el-Belhî'nin 850-934 'Beden ve Ruh Sağlığı' Eseri Bağlamında Birey ve Toplum Yaşamı Üzerine Ortaya Koyduğu Koruyucu Hekimlik Önerileri", s. 819-842; İlhan Kutluer, "Belhî, Ebu Zeyd", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 1992, c. 5, s. 412-414.

¹⁶ Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zeri'a ilâ Mekârimiş-Şeri'a*, çev. Muharrem Tan, İz Yayıncılık, 2. bsk., İstanbul 2010.

¹⁷ Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zeri'a ilâ Mekârimiş-Şeri'a*, s. 249.

¹⁸ Ragıb el-İsfahânî, *ez-Zeri'a ilâ Mekârimiş-Şeri'a*, thk. Ebu'l-Yezid el-Acemî, Dâru's-Sahve, Kahire 1985, s.168-175; Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zeri'a ilâ Mekârimiş-Şeri'a*, s. 75-80.

¹⁹ Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zeri'a ilâ Mekârimiş-Şeri'a*, s. 81.

²⁰ Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zeri'a ilâ Mekârimiş-Şeri'a*, s. 93.

²¹ Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zeri'a ilâ Mekârimiş-Şeri'a*, s. 208-212.

ka geriye alınacağını bilmek gerektiğini zikreder. Sevdikleriyle sonsuza dek birlikte yaşamanın mümkün olmadığını akıllı bir insanın bilmesi gerekmektedir. Çünkü kevn ve fesad/oluş ve bozuluş âleminde devamlılık söz konusu olamaz. Oluş varsa bozuluşun kaçınılmaz olduğunu bilmek gerekir. Bu bilgi içselleştirilerek kabul edildiğinde üzülmek için şartlar da ortadan kalkmış olacaktır.²² Bu değerlendirmelerin yukarıda açıkladığımız gibi Kindî (801-872)'nin bakışıyla da örtüştüğünü söylemek mümkündür.

İslam düşüncesinde örnek olarak Kindî (865-925), Râzî (865-925) Belhî (850-934) ve Ragıb el-İsfahânî'nin (954-1010) ruh sağlığı üzerine değerlendirmeleri ve önerileri kısaca ortaya konulmaya çalışılmıştır. İbni Miskeveyh (932-1030) "Tehzîbu'l-ahlak"²³ adlı eserinde ruh sağlığı bakımından kalp temizliğinin gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bilgiler Gazâlî'nin bu husustaki değerlendirmelerinin daha iyi anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

2. YETKİNLEŞME VE GAZÂLÎ

Gazâlî (1058-1111), fertlerin yetkinleşmesinin erdemli bir hayatı yaşam tarzına dönüştürmekle mümkün olduğunu belirtmektedir. O, yaygın görüşe göre İslâm medeniyetinin yetiştirdiği ahlak düşüncülerinin önemlilerinden biri olarak kabul görmektedir.²⁴

Gazâlî, yaşadığı dönemde kendisinin mücadele etmek durumunda kaldığı ruhi problemleri ve sıkıntılarının reçetesini eserlerinde geniş bir şekilde ele almıştır. Şüphe hastalığından kurtuluşunu, inzivaya çekilişinin sonuçlarını da "el-Munkızu mine'd-Dalal" adlı eserinde geniş bir şekilde ele almıştır.²⁵

Yetkinliğin sevgi ile çok yakın bir ilişki içerisinde olduğunu belirten Gazâlî, Allah'ı ve O'nun sıfatlarını bilmekle bu konuda kemale ulaşabileceğini belirtir. Bilgi olmadan yetkinliğe ulaşmanın mümkün olamayacağını belirtir. İnsan yetkinliğe ulaşmayı candan isterse bunu da ancak bilgiyle elde edebilecektir. Gazâlî düşüncesinde marifetullah ile hubbullahın yetkinlik için gerekli olduğunu belirtmek gerekmektedir.²⁶

Bu değerlendirmelerin bugün için de derdi, tasası, sıkıntısı ve üzüntüsü bulunan herkesi ilgilendirdiğini söylemek mümkündür. Burada Gazâlî'nin tespit ettiği problemlere karşı ortaya koydukları ele alınmaya çalışılacaktır:

2.1. KALP, RUH, NEFS VE AKIL KAVRAMLARI

Gazâlî, ruhsal sıkıntıların değerlendirilmesine geçmeden kalp, ruh, nefis ve akıl kavramlarını açıklamayı tercih ediyor. Ona göre bu kavramların anlaşılması sıkıntıların çözüme kavuşturulmasını kolaylaştıracaktır.

Kalbin fiziki manasıyla bedende mevcut olan organın varlığına işaret eden Gazâlî, bu tariflerle herhangi bir değerlendirmesinin ve işgalinin olmadığını belirtir. İkinci manasında kalbi gözle görülmeyen ruhani bir varlık olarak ifade eder. Bu kalbin insanın hakikati olduğunu ve cismani olan kalb ile de alakasının olduğunu belirtir. İki kalp arasındaki bu ilişkiyi Gazâlî, kaptanın gemi ile ilişkisi yahut ustanın kul-

²² Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zerî'a ilâ Mekârimi'ş-Şerî'a*, s. 240-245.

²³ İbn Miskeveyh, *Ahlakî Olgunlaştırma / Tehzîbu'l-ahlak*, çev. A. Şener - İ. Kayaoğlu - C. Tunç, Kültür ve Turizm Bakanlığı Yay., Ankara 1983.

²⁴ Mustafa Çağrıncı, *Gazzâlî*, DİB Yay., 2. bsk., İstanbul 2017, 78; Mustafa Çağrıncı, "Gazzâlî", *TDV İslâm Ansiklopedisi* İstanbul 1996, c.13, s. 530-534; Macid Fahri, *İslam Ahlak Teorileri*, çev. Muammer İskenderoğlu - Atilla Arkan, Litera Yayıncılık, İstanbul 2014, s. 295-300.

²⁵ Osman Mutluel, *İslam'da Felsefî Düşüncenin Kısa Tarihi*, Fecr Yay., Ankara 2021, s. 163.

²⁶ Ali Karakoyunluoğlu, *İnsanın Yetkinlik Sevgisi (Gazzâlî Düşüncesinde Bilgi ve İktidar)*, Çizgi Kitapevi Yay., Konya 2023, s. 182-183.

landığı aletlerle olan ilişkisi gibi midir diyerek bu durumu açıklığa kavuşturmaya çalışır. Kalb kavramından bahsettiğinde ruhani kalbi kastettiğini açıklıkla belirtir.

Ruhu, kaynağı cismani kalbin kaynağında bulunan latif bir cisim olarak tarif eden Gazâlî, ruhun damarlar vasıtasıyla bedeninin her tarafına yayıldığını belirtir. Ruhun bu yayılışını da lambanın gezdirildiği köşeleri aydınlatmasına benzetmektedir. İkinci bir tarifi olarak da ruhu, insanın görülmeyen, müdrik ve âlim olan bir parçasıdır diye ifade eder.

Gazâlî, insanı özü itibarıyla Rabbânî olarak değerlendirir. Onu bu kanaate götüren şeyin emaneti yüklenmekte tereddüt etmemesi olduğudur. Emaneti yüklenen insanın zalim ve cahil olduğu da belirtilir. Bütün bunlar insanın erdemlerle yetkinleşebileceğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilmektedir.

Gazâlî, **nefsi** insanda mevcut olan öfke ve şehvet kuvvetini kendisinde toplayan manada kullanır. Bu manada nefis, insandaki kötü huyların ve özelliklerin toplandığı yer olarak ifade edilmektedir. İkinci bir anlam yükünü de önemine binaen zikreden Gazâlî, onu insanın hakikati ve kendisi olarak değerlendirilmektedir. Bu manada nefsin merhalelerinden bahseden Gazâlî, nefsi emmare, nefsi mutmainne, nefsi levvameden bahsetmektedir. Bunların nefsin mertebeleri olarak tasavvuf ehline de bilinmekte olduğunu zikreden Gazâlî, onları geniş geniş eserinde açıklamaktadır. Ona göre erdemlerle tezyin olarak yetkinleşen nefis mertebelerini yükseltecektir.

İslam ahlak filozofları, nefsi üç ana kategoride ele almaktadırlar. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür: **Bitkisel nefis, hayvani nefis, insani nefis**.

Ahlak filozofları, nefsin sahip olduğu güçler konusunun bilinmesi gereken önemli bir husus olduğunu belirtirler. Bireyin ahlaki tekâmülünü gerçekleştirmesinde nefis ve güçlerinin katkılarını bilmek ve onları icra etmek gerekmektedir.²⁷ Bitkisel nefsin beslenme, büyüme ve çoğalma güçleri vardır. Bu güçleriyle hayatini sürdürürler. Hayvani nefis, bitkisel nefsin güçlerine ek olarak hareket etme ve idrak etme güçlerine sahiptir. İnsani nefis ise bitkisel ve hayvani nefsin güçlerine ilave olarak yapma (âmile) ve bilme (âlîme) güçlerine sahiptirler. Gazâlî'ye göre nefsin güçlerinin kontrolü, yetkinleşme için gerekli bir safhadır.²⁸

Gazâlî'ye göre **akıl**, eşyanın hakikatini bilmekten ibaret olarak insanın kalbinde bulunan ilim sıfatından ibarettir. Akıl ile bazen ona sahip olan kişinin özellikleri, bazen de bizzat kendisi kastedilmektedir.²⁹

Bu dört kavramın anlam yükünü ortaya koyan Gazâlî, onları kalb-i cismani, ruh-i cismani, nefis-i şehvani, müdrik ve âlim olmak olarak değerlendirir. Aklı idrak eden ve ilimleri elde eden ciddi bir kaynak olarak gören Gazâlî, bu husustaki şüphesini, ondan kurtuluşunu ve aklını kullanımını şu şekilde ifade eder:

- “Bağdat'ta birçok talebeye ders vermekte iken ne sebeple bundan feragat ettiğimi, uzun müddet sonra niçin Nişabur'a dönüp tekrar ilim yaymaya başladığımı açıklamamı arzu ettin. Bu istekte samimi olduğumu kanaat getirdiğim için arzunu yerine getiriyorum. Allah'tan yardım isteyip O'na tevekkül ederek, tefvikini benden esirgememesini dileyip O'na sığınarak size söylüyorum: Biliniz ki Allah sizi doğru yolda yürümeye muvaffak etsin ve hakikate boyun eğmenizi kolay-

²⁷ Asiye Aykıt, “Şehrezûrî Düşüncesinde Nefsin Kuvvelerinin Ahlâki Tekâmüle Tesiri”, *Cumhuriyet İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2022, c. 26, sayı: 3, s. 1164.

²⁸ Kınalızade Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, sad. Murat Demirkol, Fecr Yay., Ankara 2016, s. 55-62.

²⁹ Gazâlî, *İhya'ü- ulumi'd-dîn*, çev. Ahmet Serdaroğlu, c. 3, Bedir Yayınevi, İstanbul 1974, s. 9-13.

laştırsın. İnsanların muhtelif din ve milletlere ayrılması, bir ümmetin yolları ayrı olan türlü fırkalara ayrılarak birçok mezhepler meydana getirmesi derin bir denizdir ki, çokları içinde boğulmuş. Pek az kimseler ondan kurtulmuş. Her fırkaya mensup olan kimse, kurtulan kendi fırkası olduğunu zanneder... Gençliğimin ilk devresinden itibaren, yirmi yaşına girmeden evvel, bülûğa yaklaştığım zamandan bugüne kadarki -şimdi yaşım elliyi geçmiştir- bu derin denizin dalgalarıyla mücadele ediyorum. Cesaretle derinliklerine dalıyorum. Korkak ve çekingen değilim. Bütün karanlık durumlarla da uğraşıyorum. Her güçlüğü yenmeye çalışıyorum. Her uçuşumu atlatmaya gayret ediyorum. Her fırkanın itikadını araştırıyorum. Her taifenin mezhebine ait sırları meydana koymaya çalışıyorum. Hangisi hak, hangisi batıl, hangisi Hz. Peygamberin (s.a.s.) sünnetine uygun, hangisi bid'at üzere kurulmuş anlamak istiyorum. Bir bâtınınin içindekini öğrenmek dilerim. Bir zahirinin gittiği yolun neden ibaret olduğunu öğrenirim. Bir felsefecinin felsefesinin mahiyetini anlamayı arzu ederim. Bir mütekellimin fikrinin ne olduğunu, ne için mücadele ettiğini tetkik ederim. Bir mutasavvıfın iç temizliğine nasıl eriştiğinin sırrına vakıf olmayı çok isterim. Bir âbidin ibadetinin ona ne sağladığını incelerim. Allah'ı inkâr eden bir zındığın bu inkâra cüret etmesinin sebeplerini araştırırım. Gençliğimin iptidasından beri hakikatleri kavramaya susamış olmak fitri bir âdetimdir. Allah tarafından yaratılışında yer etmiştir. Bunda benim ihtiyar ve arzusunun tesiri yoktur. Bu sayede taklit bağından kurtuldum.”³⁰

Bu değerlendirmeler sonucunda Gazâlî, akıllı insan kalbinde kemâl sıfatlara sahip olan bir göze benzetmektedir. Bu gözü akıl, ruh ve insani nefis olarak isimlendirebileceğini belirten Gazâlî, onun kendini ve başkalarını idrakini gerçekleştirebildiğini belirterek yetkinleşmeyi gerçekleştirebildiğini ortaya koymaktadır.³¹ Bu değerlendirmeler neticesinde şu tespiti yapmak mümkündür. Gazâlî, temel ahlak felsefesi değerlendirmelerinde duruşunu İslâmî öğretilerle sınırlar ve her zaman düşüncelerini destekleyen ayetlere ve hadislerle yer verir.³²

Gazâlî'ye göre yetkinlik bahsinde önce Allah'ın yetkinliği söz konusudur. O'nun yetkinliğini şu şekilde ortaya koymaktadır: “Allah bütün temel sıfatlara sahip tek ve gerçek varlıktır. Eşi, benzeri, dengi olmaması neticesinde her türlü eksiklikten münezzehtir. Varlığı bizatihidir. İlim ve kudret sahibidir. Bu özellikleriyle Allah zatı itibarıyla yetkinliğin zirvesindedir.”³³

Ahlakın dört ana esası olduğunu açıklayan Gazâlî, onları şu şekilde zikreder: Hikmet, şecaat, iffet ve adalet. Hikmetle davranışlarımızın iyi veya yanlış olup olmadığını kavrayabiliriz. Adalet, nefsin öfke ve isteklerini hikmetle idare etmektir. Şecaat, öfke gücünün akıl tarafından kontrol edilmesi demektir. İffet de nefsin istek ve arzularının akıl tarafından kontrolü sonucu elde edilen erdemdir.³⁴ Bu değerlendirmeler sonucunda ruhî hastalıklar ve tedavi yolları konusu önem kazanmaktadır.

2.2. RUHÎ HASTALIKLAR VE TEDAVİSİ BAĞLAMINDA GAZÂLÎ'NİN TAVSİYELERİ

Gazâlî, insanın bedeninin rahatsızlanıp hasta olduğu gibi ruhunun da hastalanabileceğini belirtir. Bu rahatsızlıkların bedeni rahatsızlıklardan daha önemli olduğunu belirterek mutlaka tedavi edilmelerinin gerektiğini söyler. İnsan nefsinin terbiye edilerek yetkinleşebileceğini belirten Gazâlî, burada Platon'un avcı metaforuna atıfta bulunur. O, metaforu olduğu gibi kabul ederek Platon'un değerlendirme-

³⁰ Gazâlî, *el-Munkızu mine'd-dalal*, çev. Hilmi Güngör, MEB Yay., İstanbul 1989, s. 14-15.

³¹ Gazâlî, *Mişkâtü'l-Envar (Nurlar Âlemi)*, çev. Şadi Eren, DİB Yay., 2. bsk., Ankara 2019, s. 20-21.

³² M. Muhammed Şerif, *İslâm Düşüncesi Tarihi*, c. 2, ed. M. Armağan, İnsan Yay., İstanbul 1990, s. 249.

³³ Gazâlî, *İhya'ü- ulumi'd-dîn*, 3/619

³⁴ Gazâlî, *İhya'ü- ulumi'd-dîn*, 3/124-126.

sini önemseydiğini belirtir. Akıllı bir avcıya, nefsin arzu ve isteklerini avcının atına, avcının öfkesini de köpeğine benzetir. Ava çıkan avcı maharetli olur ve aynı zamanda atını ve köpeğini eğitebilmiş ise avında başarılı olur. Bunun yanında avcı beceriksiz olur, atına ve köpeğine söz geçiremezse başarısız olacaktır. Avcının beceriksizliği, insanın cahilliğinin göstergesidir. Köpeğin eğitilmemiş olması bireyin nefsinin arzularının azgınlığına işaretler. Köpeğin eğitilmemiş olması da bireyde iyiliklerin yer bulamamış olduğunun göstergesidir.³⁵

Yetkinleşip, ruh ve beden sağlığını koruyacak olan feridin nefsinin kudretli bir sultana benzeten Gazâlî, beden âlemini sultanın vatanı, organlarını işçilerine, akıl ve fikri yardımcılara, nefsin isteklerini yerine getirenleri sahtekâr işçilere, öfkesini muhafızlarına, şehvetini hilekâr hizmetçilerine benzetir ki bu hilekâr hizmetçinin akıl ve fikri yardımcılara devamlı itiraz içerisinde olarak kendi hâkimiyetini bedende kurmak istediğini belirtir. Sultan bu taarruzlara boyun eğmeyip de kendi akıl ve fikir danışmanlarının değerlendirmeleri sonucu hâkimiyetini kurduğunda kendisinin, bedeninin sıhhat ve selametini sağlayacağını belirtir. Bu durumda birey erdemlerle yetkinleşme yolunda ruh sağlığını da muhafaza edebilecektir. Ruh sağlığını koruyabilmek için öncelikle bireyin vesveseden kurtulması gerekmektedir. Bu hususta Gazâlî insanların bundan kurtulmaları gerektiğini belirtir.

Gazâlî, insanın kötü huy ve davranışlardan kurtularak nefsinin tedavi edilmesi ve ruhî hastalıklardan korunması, bedeni korumak gibi olduğunu belirtir. Ona göre birey erdemlerle davranışlarını tezyin ettiğinde ahlaki yönden yetkinleşecektir.³⁶

Reziletler, yetkinleşmeyi olumsuz yönde etkileyen en önemli unsurlardan biri olarak kabul edilir. Reziletlerle yaşamını sürdüren bireyler olumlu bir davranışı sergileyemedikleri için ahlaki yetkinleşmeyi gerçekleştirememektedirler. Bireyin ahlaki yetkinleşmesini olumsuz yönde etkileyen davranışlar ruhi yönden de olumsuzlukları tetiklemektedir. Gazâlî, bu olumsuzluklara sebep olan hastalıkları şöylece sıralamaktadır:

Vesvese, fısıldama, yanlış ve kötü telkinde bulunma, şüphe, kötü düşünce gibi anlamlara gelmektedir.³⁷ Nefsanî arzu ve isteklerin insana kötü, yanlış fikir ve düşünceleri onun zihnine yerleştirmek anlamlarına gelmektedir. Bunlar faydasız istekler ve doğru fiillere karşı oluşturulan şüphelerdir.³⁸

Gazâlî, nefsin arzu ve isteklerinin hatıralarla kişiye kötü halleri, kötülükleri ve nefsin eskiden yaşamış olduğu nefse hoş gelen işleri hatırlatır. Bunları vesveseler olarak nitelendirir. Bu olumsuz hatıraların nefsin gündeminden çıkarılmasının, onun yetkinleşmesinin şartlarından olduğunu belirten Gazâlî, kişinin yapması gereken davranışlarını da ortaya koyar. Kalpten vesvesenin atılması için gereken o vesveseyi veren şeyin yerine başka olumlu düşünceyi yerleştirebilmektir. Burada Gazâlî, bireyin Yaratıcısını hatırlayarak vesveseden kurtulabileceğini ortaya koymaktadır.³⁹

Vesvesenin insanın kalbine etki ederek davranışlarını olumsuz etkileyebileceği hususunu önemseyen Gazâlî, bireyin kendisinin kalesini fethedecek olanlardan kalesini korumasını vesveseyi uzaklaştırmak olarak ifade etmektedir. Vesveseden kurtulmak, bireyin kendisinin gerçekleştirebileceği önemli bir işidir. Bu da ancak kararlılıkla olacaktır.⁴⁰

³⁵ Gazzâlî, *Hakikat Bilgisine Yükseliş / Meâricu'l-kuds*, çev. S. Özburun, İnsan Yay., İstanbul 1995, s. 83-85.

³⁶ Gazâlî, *İhya'ü- ulumi'd-dîn*, 3/139.

³⁷ <http://www.ahlakterimleri.com/terim-sonuc.php?s=terim-sonuc.php>

³⁸ Mustafa Çağrıncı, "Vesvese", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 2013, c. 43, s. 70-72.

³⁹ Gazâlî, *İhya'ü- ulumi'd-dîn*, 3/62-63.

⁴⁰ Gazâlî, *İhya'ü- ulumi'd-dîn*, 3/62-67.

Öfke, ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir güçtür. Öfke gücü, nefsin en çok kullandığı bir argüman olarak ortada durmaktadır. Birey öfkesini kontrol edebildiği zaman gerçekten mutluluğu yakalayabilecek olgunluğa erişmiş demektir. Öfke, insanın karşılaştığı olaylar karşısında ortaya koyduğu kızgınlık ve hiddetlilik durumudur.⁴¹

Gazâlî'ye göre öfkenin merkezi kalptir. Mevcut durum vesilesiyle insanın kanının galeyana gelmesi hadisesidir. Bu durumun sonucu olarak olumsuz davranışların yapılması sonucunda intikam duygusunun varlığı acı gerçeklerle bireyin yüzleşmesine sebep olur.⁴² Öfke anında aklın değerlendirmelerinin devre dışı kalması sonucu ortaya konulacak olan davranışlar gadabın etkisiyle çok olumsuz sonuçlara sebep olabilecektir. Akli davranışların oluşturulmasında devrede tutmak gadabın kontrolünü sağlayacak en önemli kalkandır. Bu kalkan, öfke sonucunda bireyin cinnet geçirmesini de engelleyebilecek en önemli vasıttır.

Gazâlî'ye göre öfke hali insanın bütün organlarını olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. İnsanın yüz şekli değişir, söz ve hareketlerinde mantıklılığı yitirir ve edep yönüyle de olumsuzluklar sergiler. Bütün davranışlarında şiddet gösterip etrafındaki canlı ve cansız varlıklara zarar vermeye başlar.⁴³

Gazâlî'ye göre öfkeyi yenmek veyahut onu devre dışı bırakabilmenin mümkün olup olmadığı hususu çok önemli bir konudur. Öfkeyi oluşturan şartların ortaya çıkmasına fırsat vermemenin önemli olduğunu belirten Gazâlî, insanın zaruri ihtiyaçlarının yerine getirilmesini sevdiğini, onların yerine getirilmemesine de öfkelenişini ifade eder. Temel ihtiyaçları karşılanan insanların öfkeden uzak oldukları gerçeği, onların mantıklı düşünme ve değerlendirmeyi gerçekleştirebildiklerinin bir göstergesidir.

Birey öfke anında aklını ilim ve amelleriyle devreye almasını becerebilmelidir. Çünkü öfke anında akıl devre dışı kalır. Bu durum çağdaş psikolojide cinnet hali olarak değerlendirilmektedir. İslam Medeniyetinde gerçek yiğitlik, öfke anında öfkelerini kontrol edebilmek olarak değerlendirilmektedir.⁴⁴ Bu değerlendirmeye uygun davranışların sergilenebilmesi için bireyin iradesine hâkim olması gerekmektedir.

- İlim ile öfkeyi kontrol edebilmek için affetmeyi ve tahammülü öne alarak intikam hırsından vazgeçmek gerekmektedir.
- Öfke anında ortaya koyabileceği kötü davranışlardan sorumluluğunun olacağını hatırlamak.
- Bireyin kendisini öfkenin sonuçlarından korkutarak frenlemesi.
- Öfke anındaki yüz çirkinliğini hatırlamak.
- Öfkeyi yenmek istemeyişinin sebeplerini düşünerek öfkeyi engellemek.

Davranışlar ile öfkeyi yenmek hususunda Gazâlî önemli tespitler yaparak şu tavsiyelerde bulunmaktadır:

- Öfkeyi yenebilmek için Allah'a sığınmak gerektiğini zikreden Gazâlî, eğer bu durum öfkeyi engelleyemiyorsa ayakta bulunuluyorsa oturmayı, oturuluyor ise ayağa kalkmayı veyahut toprağa yaklaşmak olarak değerlendirilecek olan yaslanmayı gerçekleştirmeyi tavsiye etmektedir.
- Bu yapılanlarla da birey öfkesini yatıştırıyorsa soğuk su ile abdest almayı tavsiye eden Gazâlî, ateşi suyun söndürdüğü gibi öfkeyi de söndürdüğünü belirtir.

⁴¹ Komisyon, *Türkçe Sözlük*, TDK Yay., Ankara 2005, s. 280.

⁴² Gazâlî, *İhya'ü- ulumi'd-dîn*, 3/378-379.

⁴³ Gazâlî, *İhya'ü- ulumi'd-dîn*, 3/379.

⁴⁴ Âl-i İmran 3/134.

Öfke ve reziletler konusunda Gazâlî, Kindî'nin değerlendirmelerinden ve açıklamalarından etkilendiği görülmektedir. İsfahânî'nin değerlendirmelerinden de etkilendiği görülmektedir.⁴⁵

Kin, bireyin içerisinde kızgınlık ve öfkenin saklanmasıyla ortaya çıkan psikolojik bir kavramdır. Farsça olan "kin" kelimesi, Arapça "hıkd" kelimesiyle ifade edilmekte ve birilerine karşı düşmanlığını ve öfkesini içinde tutmak ve insanın içinde yeşerttiği düşmanlık ve nefret duygularının ifadesi olarak kullanılmaktadır.⁴⁶

Gazâlî'ye göre kin, birçok ruh hastalığına sebep olan hastalıklardan birisidir. Bu hastalık bireyin mutluluğunu engelleyen önemli bir problemin ifadesidir. Gazâlî, kin nedeniyle ortaya çıkan ruhî hastalıkları şu şekilde zikreder:

- Kin hastalığına müptela olan bireyler, kin tuttıkları kimselerin elinden sahip olduklarının alınmasını istedikleri için aynı zamanda en aşırı bir şekilde çekememezlik hastalığına da kapılmış durumdadırlar.
- Kin hastalığına müptela olan bireyler, kin tuttıkları kimselerin başına gelen olumsuzluklarda aşırı bir şekilde sevinç duyarlar.
- Çekememezlik yaptıkları hakkında bırakın gıybeti, iftiradan bile çekinmezler. Her zaman, her yerde onun dedikodusunu yapmaktan kaçınmazlar.
- Kindar insanlar çekememezlik yaptığı kişilerin haklarını vermezler. Eğer güçleri yeterse onları bireysel hak ve hürriyetlerinden bile mahrum ederler.

Kinden kurtulabilmek için onun kalpten sökülüp atılmasını tavsiye eden Gazâlî, kindar insanlarla beşeri ilişkilerin asgariye indirgenmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Kindar insanların erdemli bir birey özelliklerinden uzaklaştıklarını belirten Gazâlî, böyle bireylerden olabildiğince uzak durulması gerektiğini vurgulamaktadır.⁴⁷

Haset, başkalarının sahip oldukları nimetleri kıskanmak anlamında kullanılan bir terimdir. Gazâlî, başkalarının sahip olduklarının ellerinden gitmesi veyahut o nimetlerin kendisine verilmesini istemek olan hasede fiili çalışmayı dahil etmemiştir.⁴⁸ Ayet ve hadislerde kötü bir ruh hali olarak ifade edilen hasetten, terk edilmesi gereken düşünce yapısı olarak bahsedilmektedir.⁴⁹

Ahlak felsefesi ile uğraşan düşünürler, haset duygusunun beşeri iletişim ve yakın ilişki içerisinde bulunan bireyler arasında oluştuğunu belirtirler. Başkasının elindeki nimetlerin onun elinden gitmesi duygusuna haset, o nimetlerden bireyin kendisinin de sahip olması isteğine de gıpta denilmektedir.⁵⁰

Gazâlî, ruhî hastalıklardan olan haset konusuna İhyâ'da geniş yer ayırmıştır. O'na göre haset, bir kimsenin elinde bulunanları onun için çok görüp elinden yok olup gitmesini istemek ve bu yok oluşa sevinmektir. Bireyin kardeşinin sahip olduklarına sahip olmayı istemesini de gıpta olarak değerlendirmekte ve bu durumun yasaklanmadığını belirtir.

Birey, kendisinden başkalarının elindekilere zarar vermeden, o nimetlerin onun elinden gitmesini istemeden, o gibi nimetlere sahip olmayı istemekte herhangi bir sıkıntının olmadığını belirten Gazâlî,

⁴⁵ Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zerî'a ilâ Mekârimi'ş-Şerî'a*, s. 249.; Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, s. 25.

⁴⁶ Mustafa Çağrırcı, "Kin", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 2002, c. 26, s. 30-31.

⁴⁷ Gazâlî, *İhya'ü ulumi'd-dîn*, 3/405-406.

⁴⁸ Mustafa Çağrırcı, "Haset", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 1997, c. 16, s. 378.

⁴⁹ Bakara 2/109.

⁵⁰ Çağrırcı, "Haset", 16/378.

esas uygun görülmeenin o nimetlerin kardeşinin elinden gitmesi olduğunu vurgular. Hasedin bazı derecelerinin olduğunu belirten Gazâlî, onları şu şekilde sıralamaktadır:

- Hasedin en kötü mertebesi/derecesi bireyin haset ettiği kimsenin sahip olduğu nimetlerin onun elinden gitmesini istemektir.
- Başkalarının sahip olduğu mal yahut makama kendisinin niye sahip olamadığını sorgulamasıdır. Haset edilen sahip oluyor da “Ben niye sahip olamıyorum?” diye yapılan hasettir.
- Haset edilenin sahip olduğu mal ve makam nimetinin aynısının kendisinde olmasını istemektir.
- Haset eden haset ettiğinde bulunan nimetin aynısını istemesine rağmen haset edilenin elinden o nimetin gitmesini istememesidir.⁵¹

Hasedi en büyük ruhî hastalıklardan biri olarak kabul eden Gazâlî, bu hastalığın üstesinden gelebilmek için ilim ve salih amelin gerekli olduğunu belirtir. Haset önce haset edene zarar verir. Böyle bir bilgiye sahip olunca akıllı olan kişiye yaraşan hemen bu durumdan vazgeçmektir. Haset edilen, bu durumdan kesinlikle zarar görmeyeceğine göre vazgeçmek en gerekli olan faaliyettir. Haset, haset eden kimsenin ruhi dengesini bozduğu için zararı haset edilene değil haset edenedir. Bunun yanında hasedin dini değerler açısından da büyük zararları olduğunu belirten Gazâlî, Allah’ın hükmüne razı olmamak olarak ortaya çıkan bu durumun sonucunun haset eden için iyi olmayacağını ifade eder. Bu durum aynı zamanda Allah’ın adaletinden memnun olmamaktır. Bunun için bu bilgiler çerçevesinde haset eyleminden kurtulmak gerekmektedir. Bu bilgilerle hasetten kurtulmanın mümkün olduğunu belirten Gazâlî, ameller ile hasetten kurtulmanın yollarını da şu şekilde sıralamaktadır:

- Birey, hasedin üstesinden gelebilmek için ilk olarak hasede sebep olan kibir ve hırsı terk etmeyi becerebilmelidir. Bu iki husus yani kibir ve hırs, haset hastalığına sebep olan mikroplar misalidir. Önce bu mikropları ortadan kaldırmak gerekmektedir.
- Haset hastalığına müptela olan kişi, bu isteklerinin aksini yaparak onu kontrol altına alabilmelidir.
- Haset fiili olarak haset ettiği kimseyi kötülemek isterse, bundan hemen vaz geçip onu övmeye gerçekleştirmelidir.
- Bu şekildeki bir davranış haset eden ile haset edilen arasında muhabbetin oluşmasına zemin hazırlayacaktır.
- Bu şekildeki güzel davranışlar nefsin hoşuna gitmeyecek ve haset edeni bundan vazgeçirmeye çalışacaktır. Bu kararında ve bu güzel davranışlarında sabit olmayı gerçekleştirmek haset hastalığının ortadan kaybolmasını kolaylaştıracaktır.
- Bu davranışları gerçekleştirmek insana ağır gelen hususlardır. Fakat hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçların da acı olduklarının unutulmaması gerektiği Gazâlî tarafından hatırlatılmaktadır.⁵²

Ölüm ve ölüm korkusu, insanoğlunun üzerinde en çok durduğu konulardandır. Ölüm korkusunu bireyin ahlaki yetkinleşmesinin en önemli unsurlarından biri olarak gören Gazâlî, kevn ve fesat sürecinin fasılasız devam ettiğini belirttiği hayatın sonunda bir bozuluşun olacağını vurgulamaktadır.

Korku, insanın hoşlanmadığı bir durumla karşılaşma düşüncesi sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir haldir. İnsanın son nefes korkusu bu korkulardandır. Gazâlî, bu durumu hükümdarın haklarında

⁵¹ Gazâlî, *İhya’u ulumi’ d-dîn*, 3/425-432.

⁵² Gazâlî, *İhya’u ulumi’ d-dîn*, 3/440-446.

yazdığı emri kapalı zarf içerisinde gören ve burada ne yazıldığını bilmeyen iki kişi metaforuyla açıklamaktadır. Bu zarflarda yazılanlarla belki idam edilecekler, belki de önemli görevlere atanacaklar. Adamlardan biri “Zarfları açıp ne yazdığına baksak” derken diğeri “Acaba hükümdar, mektuptaki emri yazarken sakın mıydı yoksa sinirli miydi?” diye değerlendirmede bulunur. Emir yazılırken hükümdarın durumunun düşünülmesi geleceğe yönelik olumlu bir bakışı simgelemektedir. Korku, davranışların değerlendirilmesine bir yol vermelidir diyen Gazâlî, ölüm korkusunun muhasebeye vesile olarak ahlaki yetkinleşmeyi getirdiğini belirtir.⁵³

Ölüm ve ölüm ötesinden ne kadar korkulursa o kadar iyi sonuç alınır değerlendirmesine katılmadığını belirten Gazâlî, korkuyu bir kamçıya benzetererek burada da orta yolu bulmanın önemli olduğunu belirtir. Korku ahlaki yetkinliğin en önemli destekleyicilerindedir diyen Gazâlî, bunun ümitsizliğe düşmeden gerçekleştirildiğinde kıymetli olduğunu belirtir.⁵⁴

Ölüm ve ölüm korkusunun üstesinden gelebilmeyi önemseyen Gazâlî, ümitvar olarak bu hastalıktan kurtulabileceğini belirtir. Sabrederek ve Allah’tan ümit kesmeden pozitif iyi duygularla bu korkunun giderilebileceğini zikreder.

SONUÇ

Düşünce tarihinde faaliyette bulunup eserler veren birçok düşünür beden ve ruh sağlığı konusunda fikir ve düşüncelerini eserlerine yansıtmışlardır. Kadim ilk çağ filozoflarından günümüze kadar bu değerlendirmeler devam etmiştir. Beden sağlığı kadar ruh sağlığının da önemli olduğu ortaya konan bu eserlerde vurgulanmıştır.

İslam Medeniyetinde eserler veren İslam Ahlak Filozofları ruh sağlığının beden sağlığından daha önemli olduğunu vurgulayarak bu husustaki önerilerini eserlerinde işaret etmişlerdir. Kindî’nin (801-872) “Üzüntüden Kurtulma Yolları” adıyla tercüme edilen “Defu’l-ahzan” adlı risalesi bu konuda en meşhurlarındandır. Kindî’ye göre birey, elinde bulunanlarla mutlu olmayı becerebilmelidir. O, bunu gerçekleştirmede musikin de olumlu katkıları olduğunu belirtmektedir.

Gazâlî (1058-1111), ruh sağlığının önemli bir konu başlığı olduğunu belirterek bu hususta tavsiyelerini ortaya koymuştur. Bireyin ahlaki yönden yetkinleşmesinin ruh sağlığıyla doğru orantılı olduğunu vurgulamış ve bu konuları İhyâ-u ulumi’d-dîn adlı eserinde geniş bir şekilde açıklamıştır. Gazâlî bireyin yetkinliğe ulaşabilmesinin bilgi ve sevgi ile gerçekleşebileceğini önemle vurgulamaktadır.

Bireyin ahlaki olarak yetkinleşebilmesi için reziletlerden uzaklaşarak erdemlerle mücehhez olması gerektiğini vurgulayan Gazâlî, ruh sağlığı için ruhî hastalıklardan kurtulmak gerektiğini belirtmektedir. Bu değerlendirmeler şunu açık bir şekilde ortaya koymaktadır ki, Gazâlî yetkinleşme hususunda kendinden önceki İslam düşünürlerinden bilhassa da Kindî ve Ragıb el-İsfehânî’den oldukça etkilenmiştir. Kindî’nin “Defu’l-Ahzan / Üzüntüden Kurtulma Yolları” ve Ragıb el-İsfehânî’nin “ez-Zerî’a / Erdemli Yol” adlı eserlerinin etkileri Gazâlî’nin eserlerinde açık bir şekilde görülmektedir.

Gazâlî, ruhî hastalıkları vesvese, öfke, kin, haset ve ölüm korkusu olarak ortaya koyarak onları eserlerinde geniş bir şekilde açıklamış ve üstesinden gelebilmek için tavsiyelerini de zikretmiştir.

⁵³ Gazâlî, *İhyâ-u ulumi’d-dîn*, 4/291.

⁵⁴ Gazâlî, *İhyâ-u ulum’id dîn*, 4/308-308.

Bu değerlendirmelerle düşünce tarihimizde önemli bir yer edinmiş olan Gazâlî'nin yetkinleşme hususunda ne kadar etkili değerlendirmeleri ve önerileri olduğu açıklıkla görülmektedir. Yetkinleşmek için ümitvar olmak gerektiği bugün de önemli bir bakıştır. Birey ümit ederek yaşam tarzını dizayn ettiğinde, üstesinden gelemeyeceği hiçbir ruhi ve bedeni hastalığın olmadığı artık günümüzde de modern bilimin ortaya koyduğu gerçektir.

KAYNAKÇA

- Aykit, Asiye, "Ahlâkî Tekâmülde Müsîkinin Rolü: Kindî'nin Müsîkî Risâleleri", *Daru'l-Fünun İlahiyat Dergisi*, 2020, c. 31, sayı: 1, ss. 55-75.
- Aykit, Asiye, "Şehrezûrî Düşüncesinde Nefsin Kuvvelerinin Ahlâkî Tekâmüle Tesiri", *Cumhuriyet İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2022, c. 26, sayı: 3, ss. 1161-1179.
- Belhî, Ebû Zeyd Ahmed, *Beden ve Ruh Sağlığı (Mesâlihü'l-ebdân ve'l-enfûs)*, çev. Muhammet Uysal, Endülüüs Kitap, 3. baskı, İstanbul 2022.
- Çağrıncı, Mustafa, "Gazzâlî", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 1996, c. 13, ss. 530-534.
- Çağrıncı, Mustafa, "Haset", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 1997, c. 16, ss. 378-380.
- Çağrıncı, Mustafa, "Kin", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 2002, c. 26, ss. 30-31.
- Çağrıncı, Mustafa, "Vesvese", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 2013, c. 43, ss. 70-72.
- Çağrıncı, Mustafa, *Gazzâlî*, DİB Yay., 2. baskı, İstanbul 2017.
- Ebû Bekir Râzî, *Ruh Sağlığı /et-Tıbbu'r-ruhânî*, çev. Hüseyin Karaman, İz Yay., 6. bsk., İstanbul 2021.
- Farabî, *Fusulü'l-Medenî (Siyaset Felsefesine Dair Görüşler)*, çev. Hanifi Özcan, Dokuz Eylül Ün. Yay., İzmir 1987.
- Gazzâlî, *İhya'u-ulumi'd-dîn*, çev. Ahmet Serdaroğlu, c. 1-4, İstanbul Bedir Yayınevi, 1974.
- Gazzâlî, *el-Munkızu mine'd-dalal*, çev. Hilmi Güngör, MEB Yayınları, İstanbul 1989.
- Gazzâlî, *Hakikat Bilgisine Yükseliş / Meâricü'l-kuds*, çev. S. Özburun, İnsan Yay., İstanbul 1995.
- Gazzâlî, *Mışkatü'l-envar (Nurlar Âlemi)*, çev. Şadi Eren, DİB Yay., 2. bsk., Ankara 2019.
- İbn Miskeveyh, *Ahlakî Olgunlaştırma (Tehzibu'l-ahlak)*, çev. A. Şener - İ. Kayaoğlu - C. Tunç, Kültür ve Turizm Bakanlığı Yay., Ankara 1983.
- Karakoyunluoğlu, Ali, *İnsanın Yetkinlik Sevgisi (Gazzâlî Düşüncesinde Bilgi ve İktidar)*, Çizgi Kitapevi Yay., Konya 2023.
- Karaman, Hüseyin, "Bir Biyografi Denemesi: Ebû Bekir er-Râzî", *Hitit İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2004, c. 3, sayı: 6, ss. 101-128.
- Kinalızade Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, sad. Murat Demirkol, Fecr Yay., Ankara 2016.
- Kindî, *Üzünüden Kurtulma Yolları*, çev. Mustafa Çağrıncı, TDV Yay., Ankara 2012.
- Komisyon, *Türkçe Sözlük*, TDK Yayınları, Ankara 2005.
- Kütler, İlhan, "Belhî, Ebû Zeyd", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 1992, c. 5, ss. 412-414.
- Macid Fahri, *İslam Ahlak Teorileri*, çev. Muhammer İskenderoğlu - Atilla Arkan, Litera Yayıncılık, İstanbul 2014.
- M. Muhammed Şerif, *İslâm Düşüncesi Tarihi*, ed. M. Armağan, c.1-4, İnsan Yayınları, İstanbul 1990.
- Mutluel, Osman, *İslam Düşüncesinde Yetkinlik Kavramı ve İnsanın Yetkinleşmesi*, Ötügen Yayınları, İstanbul 2013.
- Mutluel, Osman, *İslam'da Felsefi Düşüncenin Kısa Tarihi*, Fecr Yay., Ankara 2021.
- Mutluel, Osman, "Ebû Zeyd el-Belhî'nin (850-934) 'Beden ve Ruh Sağlığı' Eseri Bağlamında Birey ve Toplum Yaşamı Üzerine Ortaya Koyduğu Koruyucu Hekimlik Önerileri", *İslami Araştırmalar Dergisi (Journal of Islamic Research)*, 2022, c. 33, sayı: 3, ss. 819-842.
- Ragıb el-İsfahânî, *ez-Zerî'a ilâ Mekârimi's-Şerî'a*, thk. Ebu'l-Yezid el-Acemî, Dâru's-Sahve, Kahire 1985.
- Ragıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol / ez-Zerî'a ilâ Mekârimi's-Şerî'a*, çev. Muharrem Tan, İz Yayıncılık, 2. bsk., İstanbul 2010.
- Saruhan, Müfit Selim, *İslam Filozofları ile Ruh-sal Tıp*, Fecr Yay., Ankara 2021.
- Wall, Steven, "Perfectionism in Moral and Political Philosophy", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ed. Edward N. Zalta, Stanford University, 2019.