



**T.C.**

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**EBÛ ZEYD EL-BELHÎ VE EBÛ BEKİR ER-RÂZÎ'NİN RUH VE  
BEDEN SAĞLIĞINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÖZGE AKGÜN**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. SELAHATTİN AKTİ**

**ÇANAKKALE – 2023**





T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE ve DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**EBÛ ZEYD EL-BELHÎ VE EBÛ BEKİR ER-RÂZÎ'NİN RUH VE  
BEDEN SAĞLIĞINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGE AKGÜN

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. SELAHATTİN AKTİ

ÇANAKKALE – 2023



T.C.  
**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**JÜRİ ONAY SAYFASI**



Özge AKGÜN tarafından Doç. Dr. Selahattin AKTİ yönetiminde hazırlanan ve **02/06/2023** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Ebû Zeyd El-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî'nin Ruh ve Beden Sağlığına İlişkin Görüşlerinin Karşılaştırılması**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı**'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

**Jüri Üyeleri**

Doç. Dr. Selahattin AKTİ

(Danışman)

Doç. Dr. Kenan SEVİNÇ

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Sait DURAN

**İmza**

.....

.....

.....

Tez No : .....

Tez Savunma Tarihi : 02/06/2023.

.....  
Doç. Dr. Yener PAZARCIK  
Enstitü Müdürü

../06/2023

## ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarımı kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

(İmza)

Özge AKGÜN

../06/2023

## ÖNSÖZ

İslam tarihi içerisinde, düşünce akımlarının geliştiği ve ilmi çalışmaların yoğun olduğu bir dönemde yaşamış olan Ebû Zeyd Ahmed el-Belhî (850-934) ve çağdaşı Ebû Bekir er-Râzî (865-925) tarihe hekim-filozof olarak geçmişlerdir. Onlar, psikoloji, tıp ve ahlak gibi ilimler açısından zamanında yaptıkları çalışmalarla geleceğe ışık tutarak yalnızca kendi tarihinin ilmi seviyesinde değil aynı zamanda günümüz ilim dünyası için de geçerli olan orijinal düşünceler ortaya koymuşlardır. Ebû Zeyd Ahmed el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî, insan varlığını korumak adına önem verilmesi gereken sağlık konusunu yalnızca beden sağlığına indirgemeyerek buna ruh sağlığını da eklemiştir. Özellikle düşünürlerimiz ruh ve beden sağlığına yönelik yeterli çalışmalar olmadığından da yakınlıkla bu mesele üzerine müstakil birer çalışma ortaya koymuşlardır.

Ebû Zeyd el-Belhî'nin biyografisi hakkında yeterli bilginin bulunmaması ve çoğu eserinin günümüze ulaşamaması sebebiyle düşünceleri üzerinde etkili olan isimler bilinmemektedir. Belhî'ye yönelik bilgiler öyle sınırlıdır ki düşünürümüzden etkilenen isimler veya öğrencileri hakkında da detaylı bilgilere ulaşamamaktadır. Bazı kaynaklarda Ebû Zeyd el-Belhî'nin, Ebû Bekir er-Râzî ile aynı tarihlerde yaşadığına dair bilgilerin olması ve Ebû Bekir er-Râzî'nin, gezgin bir coğrafyacı olan Belhî adında bir zattan dersler aldığına yönelik ifadelerin bulunmasından dolayı günümüzdeki bazı çalışmalarda Ebû Bekir er-Râzî'nin, Ebû Zeyd el-Belhî'nin öğrencisi olduğuna yönelik düşünceler ileri sürülmüştür.

Ebû Zeyd el-Belhî'nin günümüze ulaşan eserlerinden biri olan *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, ahlaki düşünceleri bağlamında ruh ve beden sağlığına yönelik tavsiyelerini içermektedir. Aynı şekilde çağdaşı olan Ebû Bekir er-Râzî de ahlak düşüncelerini *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı esere benzer nitelikte kaleme aldığı *et-Tıbbü'r-Rûhânî adlı* eserinde yer vermiştir. Söz konusu iki düşünürün bu eserlerinde genel olarak, insanın sağlıklı yaşamında ahlaki davranışların etkisi olduğu düşüncesinden hareketle, insanın yaşamındaki davranış ve tutumlarının sağlıklı olmadaki rolü anlatılmaktadır. Ayrıca insanda oluşabilecek dengesizlik durumlarının da tedavileri hakkında birtakım tavsiyeler verilerek sağlıklı yaşamın tekrar geri kazanılması adına yapılması gerekenler anlatılmaktadır.

Ebû Zeyd el-Belhî'nin ve Ebû Bekir er-Râzî'nin hem aynı dönemde yaşamış olması hem de aynı konuları ihtiva eden birer eser ortaya koymaları bu araştırma konusunun açığa çıkmasında etkili olmuştur. Söz konusu bu iki düşünürün günümüze ulaşan bu çalışmalarına yönelik yeterli çalışmaların olmaması, yapılan çalışmalarda da söz konusu iki eserin birlikte ele alınmaması bu çalışma fikrinin oluşmasına zemin hazırlamıştır. Ortak birçok düşünceden hareketle sağlık ve ahlak konusunu ele alarak insanlığa faydalı olabilecek bu iki eserin birlikte değerlendirilmesi gerektiğine yönelik fikirler bizi Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî'yi ele alan müstakil bir çalışma yapmaya yöneltmiştir.

Bu tezin gerçekleştirilmesinde, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen saygı değer danışman hocam Doç. Dr. Selahattin AKTİ'ye bütün katkılarından ve yardımlarından dolayı teşekkür ederim. Ayrıca tez sürecimde yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Abdullah Alperen'e, beni çalışmamdan önce Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî'nin eserleri ile tanıştıran Doç. Dr. Kenan Seviç'e ve çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen hayatımın her evresinde bana destek olan değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Özge AKGÜN  
Çanakkale, Haziran 2023

## ÖZET

# EBÛ ZEYD EL-BELHÎ VE EBÛ BEKİR ER-RÂZÎ'NİN RUH VE BEDEN SAĞLIĞINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Özge AKGÜN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Selahattin AKTİ

15/05/2023,89

Beden ve ruhun mahiyeti meselesi tarih boyunca birçok düşünürün ilgisini çekmiştir. Özellikle düşünürler, ruhun yapısı, bedenle ilişkisi, ölümden sonraki durumu gibi sorulara cevap vermeye çalışmıştır. Bu ve benzeri sorularla ruh ve beden, birçok alanın konusuna dâhil olarak hem geleneksel hem de modern kaynaklarda yer almıştır. Öyle ki İslam düşünce tarihinde de birçok filozofun ilgi alanını oluşturan bu meseleden Ebû Zeyd el-Belhî ve çağdaşı Ebû Bekir er-Râzî de ruhun bedenle olan ilişkisini incelemiş ve bu incelemelerinin insanlığa faydalı olması temennisiyle birer eser ortaya koymuşlardır. Söz konusu eserlerden biri Ebû Zeyd el-Belhî'ye ait olan *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus* eseri iken diğeri Ebû Bekir er-Râzî'ye ait olan *et-Tıbbü'r-Rûhânî* adlı eserdir. Bu eserlerde günümüzde tıp ve psikolojinin konusunu oluşturan beden ve ruh sağlığı ele alınmıştır. Eserlerin içeriğinde genel olarak, bir insanın beden ve ruh sağlığı adına ne şekilde daha doğru ve dengeli yaşayabileceği anlatılmaktadır. Sağlıklı yaşamın dışında insanda meydana çıkabilecek dengesizlik durumu ve sağlık sorunlarına da yer verilerek, insanların bunlarla başa çıkabilmesi için birtakım tavsiyeler verilmiştir. Eserlerin ahlaki bir yaşamdan hareketle sağlıklı bir yaşama öncülük edecek şekilde yer verdiği bu tavsiyelerin özellikle günümüz çalışmalarında da karşılık bulması, tarihin derinliklerinden günümüze ışık tutan bu eserlerin ne kadar değerli konular barındırdığının kanıtıdır.



**Anahtar Kelimeler:** Ruh Sağlığı, Beden Sağlığı, Nefs, Akıl, et-Tıbbü'r-Rûhânî,  
Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs



## ABSTRACT

### COMPARISON OF THE OPINIONS OF ABU ZAİD AL-BALKHİ AND ABU BAKR AR-RAZI ON SOUL AND PHYSICAL HEALTH

Özge AKGÜN

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Master of Science Thesis in Philosophy and Religious

Co-supervisor: Doç. Dr. Selahattin AKTİ

15/05/2023,89

The issue of the nature of the body and soul has attracted the attention of many thinkers throughout history. In particular, thinkers have tried to answer questions such as the structure of the soul, its relationship with the body, its state after death. With these and similar questions, the soul and body have been included in the subject of many fields in both traditional and modern sources. In fact, Abu Zayd al-Balhi and his contemporary Abu Bakr ar-Râzî didn't hold back from this issue, which constitutes the field of interest of many philosophers in Islamic philosophy and they examined the relationship of the soul with the body and put forward works with the hope that these studies would be useful to humanity. One of these works is the work of *Mesalih al-Abdan wa'l-Anfus*, which belongs to Balhi, while the other is the work called *et-Tibbu'r-ruhani*, which belongs to Râzî. In these works, physical and mental health, which is the subject of medicine and psychology today, is covered. In general, the content of the works describes how a person can live more correctly and balanced for his health. In addition to a healthy life, the imbalance situation and health problems that may occur in humans are also included and some advice and treatment methods are explained for people to cope with them. These advice and treatment methods, which are included in the works in a way that leads a healthy life based on a moral life, are also found in today's studies, proves how valuable these works, which shed light on the present day from the depths of history.

**Keywords:** Mental Health, Body Health, Nafs, Mind, et-Tibbu'r-ruhani, Mesalih al-Abdan wa'l-Anfus



## İÇİNDEKİLER

JURİ ONAY SAYFASI .....	i
ETİK BEYAN .....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xi

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GİRİŞ

### İKİNCİ BÖLÜM

#### RUH VE BEDEN

2.1. Ruh ve Beden.....	6
2.2.1. Antik Çağ Yunan Felsefesinde Ruh ve Beden .....	8
2.2.2. İslam Felsefesinde Ruh ve Beden .....	15
2.2.3. İslam Düşüncesinde Et-Tıbbü'r-Rûhânî Geleneği.....	21

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### EBÛ ZEYD AHMED B. SEHL EL-BELHÎ VE EBÛ BEKİR MUHAMMED B.

#### ZEKERİYA ER-RAZÎ

3.1. Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî.....	24
3.1.1. Hayatı ve İlmi Kişiliği .....	24
3.1.2. Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs Adlı Eseri.....	26
3.2. Ebû Bekir Muhammed b. Zekeriyâ er- Râzî.....	29
3.2.1. Hayatı ve İlmi Kişiliği.....	29
3.2.2. Et- Tıbbü'r-Rûhânî Adlı Eseri .....	34

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM  
MESÂLİHU'L - EBDÂN VE'L- ENFÜS VE ET-TİBBÜ'R – RÛHÂNÎ ESERLERİNDE  
BEDEN VE RUH

4.1. Eserlerde Ruh ve Beden İlişkisi.....	36
4.2. Ruh ve Beden Sağlığının Korunması\Hıfzıssihha .....	40
4.3.Ruh ve Beden Hastalıkları.....	48
4.3.1. Öfke Problemi .....	48
4.3.2. Korku ve Panik .....	52
4.3.4. Üzüntü ve Hüzün .....	57
4.3.5. Obsesif Kompulsif Bozukluklar.....	63
4.3.6. Aşırı Yeme, İçme ve Cinsellik.....	72
4.4. Her İki Filozofun Ruh Hastalıklarının Tedavisine Yönelik Tavsiyeleri .....	76

BEŞİNCİ BÖLÜM  
SONUÇ

KAYNAKÇA.....	86
ÖZGEÇMİŞ.....	I

## SİMGELER VE KISALTMALAR

Çev	Çeviren
Ed	Editör
DİA	Diyanet İslam Ansiklopedisi
TDV	Türkiye Diyanet Vakfı
MÖ	Milattan Önce
MS	Milattan Sonra
H	Hicri
Vb	Ve Benzeri
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
Ö	Ölüm yılı
C	Cilt
DSM-5	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı
S	Sayfa

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Varoluşundan itibaren öğrenme ve bilme çabası içerisinde olan insan, düşünce tarihinde etkin rol oynayarak eşyanın hakikatinin peşine düşmüştür. Hakikati bilme isteği insanı birtakım araştırma ve çalışmalara yöneltmiştir. Söz konusu bu araştırmalar öncelikle evreni ve doğayı anlamaya yönelik iken zamanla gözlem ve bilginin artmasıyla evrenin bir parçası olan insanı da alanına dahil etmiştir. Böylece insan ve insan doğası üzerine günümüze kadar sayısız araştırma yapılarak “insan nedir?” sorusuna cevap aranmıştır.

İnsan doğasına yönelik araştırmaları içeren çalışmalar, genel olarak insanı maddi ve manevi olarak iki yaklaşımda incelemiştir. Söz konusu bu ikili yaklaşım ruh ve beden ayrımı olarak kendini göstermiştir. Tarihi süreç içerisinde hemen hemen her dönemde düşünürler, ruh ve beden meselesini farklı açılardan incelemiştir. Bu konuda şüphesiz en temel yaklaşım ise insanın ruh ve bedenden müteşekkil olduğu düşüncesine yönelik yapılan çalışmalar olmuştur. Bu şekilde ikili bir yaklaşımın oluşmasında ise varlıkların canlı ve cansız olarak ayrıştırılması ile canlı varlıkların canlılığın sebebinin ne olduğuna dair ileri sürülen bazı sorulara verilen cevaplar etkili olmuştur. Canlı varlıklar arasında yer alan insan da bu tartışmada yerini almış ve canlı varlıkların canlılığının sebebi olarak görülen ruhun varlığı ile insanın da ruh ve bedenden müteşekkil olduğu düşüncesi oluşmuştur.

Ruh ve beden şeklinde açığa çıkan bu ikili yaklaşımı açıklama çabasında genel olarak ruh ve beden insanın varlığı açısından önemi, ruh ve beden nitelikleri, ruh ve beden birbiri ile ilişkisi ve insan yaşamına etkisi ve insanın yok olmasının ardından ruhu ve beden durumu gibi meselelere cevap verilmeye çalışılmıştır.

Ruh ve beden konusu hem Batı hem de Doğu felsefesinde ilgiyi üzerinde tutan konulardan biri olmuştur. Bununla birlikte Antik Yunan felsefesinden bu yana ruh ve beden mahiyetine yönelik sorulara cevap aranarak çok daha sistemli tartışmalar dile getirilmiştir. Ruh ve beden meselesinin İslam düşünürleri arasında da tartışmalar arasında yer almasında Antik Yunan düşünürlerinin bu sistemli tartışmalarının etkisi olduğu söylenebilir. İslam filozoflarının düşüncelerine bakıldığında Antik Yunan filozoflarının etkisi görülse de düşünürlerin bazıları etkilendiği düşüncelerden hareketle kendi

düşüncesini inşa ederken bazıları da kendinden önce ileri sürülen düşünceleri olduğu gibi benimsemiştir. Bu durum elbette ilmin gelişimi adına olumlu bir durumdur, sonuçta zamanla ileri sürülen fikirler birikerek kendinden sonraki düşüncelere kaynak oluşturmaktadır. Bunun yansıması olarak İslam düşünürlerinin, Antik Yunan filozoflarının ruh ve bedene yönelik düşüncelerini incelediklerini ve bunları kendi inanç sistemleri doğrultusunda şekillendirdikleri söylenebilir.

Biz de bu çalışmamızda, uzun bir geçmişe sahip olan ve farklı dönemlerde birçok düşünür tarafından merakla incelenen ruh ve beden meselesini ele almaya çalıştık. Ancak geniş bir çalışma alanını oluşturan bu meseleyi daha çok İslam felsefesi içerisinde yer alan ve bu konuyu insan sağlığı ve ahlaki çerçevesinde ele alarak birer eser ortaya koyan iki düşünür etrafında ele alarak incelemeyi tercih ettik. Çalışmamızın konusunu oluşturan iki düşünürden biri 850-934 yılları arasında yaşayan Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî iken diğeri 865-925 yılları arasında yaşamış olan Ebû Bekir er-Râzî'dir. Ayrıca bu çalışmamızda birlikte ele alarak inceleyeceğimiz iki eser bulunmaktadır. Bunlar Ebû Zeyd el-Belhî'nin *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı eseri ile Ebû Bekir er-Râzî'nin *et-Tıbbü'r-Rûhânî* adlı eseridir. Çalışmamız bu iki eserin incelemesini içermektedir. Söz konusu iki eserde insanın beden ve ruh sağlığının korunması için yapılması gerekenler ve bunların insan yaşamındaki yerine değinilmiştir. Ayrıca insanın önemli unsurları olarak görülen beden ve ruh sağlığının bozulması durumunda verilen tavsiyelerin neler olduğu tespit edilmiştir. Böylece ruh ve beden birbiri ile olan ilişkisinin insan sağlığı noktasında oynadığı roller ve bu rollerde olması gereken uyumun sürdürülebilmesi noktasında yapılması gereken davranışların neler olduğu eserler kapsamında açıklanmıştır.

*Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* ile *et-Tıbbü'r-Rûhânî* eserleri çalışmamızda başvurduğumuz birincil kaynaklarımızdır. Özellikle tezimizde *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* eseri için Muhammed Uysal'ın çevirisiyle 2019 yılında Ravza yayınları tarafından basılan eser ile Nail Okuyucu ve Zahit Tiryaki'nin çevirisiyle 2012 yılında Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları tarafından yayınlanan eser kullanılmıştır. Ebû Bekir er-Râzî'nin *et-Tıbbü'r-Rûhânî* eseri içinse Hüseyin Karaman tarafından çevrilen ve 2019 yılında İz Yayıncılık tarafından basılan eser ile Mahmut Kaya'nın çevirisiyle 2016 yılında Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları tarafından basılan Felsefe Risâleleri adlı eserde Ahlakın İyileştirilmesi bölümünde yer verilen çeviriye başvurulmuştur. Birincil kaynak olarak başvurduğumuz bu eserlerin yanında çalışmamızın konusu içinde yer alan



bilgileri daha iyi aktarabilmek adına gerektiği noktalarda ikincil kaynaklara da başvurulmuştur.

Belhî ve *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfüs* eseri üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde “*Ebû Zeyd el-Belhî'nin Ruh Sağlığı ve Depresyon Tedaviyle İlgili Görüşlerinin Bilişsel Terapiye Göre Değerlendirilmesi*” başlıklı 2019 yılında yayımlanan Yasemin Cengiz Çamlı'nın yüksek lisans tezi karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmasında Çamlı, Belhî'nin söz konusu eserinde “Hüzün ve Kaygının Giderilmesi ile İlgili Düzenlemeler” başlığını merkeze alarak bu hastalığın depresyon ile bağlantısını tespit ederek bu hastalığa yönelik sunulan tedavilerin bilişsel psikoterapi yöntemleri ile uyumunu ortaya koymayı hedeflemektedir. İkinci olarak “*Ebû Zeyd el-Belhî'nin Ahlâk Felsefesi*” başlıklı 2006 yılında yayımlanan Umut Kaya'nın yüksek lisans tezi zikredilebilir. Kaya bu çalışmasında Belhî'nin *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfüs* eserinden hareketle onun ahlak felsefesini incelediği görülmektedir. Bunların yanında Râzî ve *et-Tıbbü'r-Rûhânî* eseri üzerine yapılan çalışmalarda ise Seyfi Kenan'ın 1991 yılında yayınladığı “*Ebû Bekr Zekeriyâ er-Râzî'nin et-Tıbbü'r-Rûhânî'sinde Davranış Bozuklukları ve Islahı*” başlıklı yüksek lisans tezi karşımıza çıkmaktadır. Kenan bu çalışmasında Râzî'nin *et-Tıbbü'r-Rûhânî* eserini merkeze alarak bu eserde yer alan hastalıkları psikoloji ilmi ile irtibatlandırmaktadır.

Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî'nin birçok düşünür gibi ruh ve beden meselesini incelemeleri sonucu vardıkları fikirleri insanların yaşamları boyunca kullanabilmesi adına birer esere dönüştürmesi ve bu eserlerin benzer görüşleri barındırması bizleri bu konuda çalışmaya teşvik etmiştir. Özellikle Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî'nin aynı dönemde yaşaması ve birbirini etkilemiş olabilmesi ihtimali, araştırma açısından söz konusu iki ismin beraber değerlendirilmesi noktasında gerekli görülmüştür. Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî düşüncelerine yönelik yapılan çalışmalarda söz konusu iki düşünürün fikirlerinin benzerliklerine değinilmiş olsa da bu iki isim üzerine yapılan ortak bir karşılaştırma söz konusu değildir.

Özellikle ahlaki düşüncelerinden hareketle insan yaşamı için ruh ve beden ilişkisinin sağlıklı bir yaşam sürmedeki rolüne değinerek müstakil bir eser koymalarının yanında bu eserlerin birçok konuda modern araştırmalarda karşılık bulan çalışmalarla uyum içinde olması, bu iki ismin değerli eserleri üzerinde incelemeyi gerekli kılmaktaydı.

Çalışmamız giriş bölümü dâhil beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde konuya genel bir giriş yapılarak çalışma hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölümde ise ruh ve beden konusu hem Antik Yunan düşünürleri açısından hem de İslam filozofları açısından incelenmiştir. Gerek ruh ve beden konusunun geniş bir literatüre sahip olmasından dolayı konuyu çok fazla dağıtmamak adına, gerek bu kadar geniş bir konunun tek bir çalışmaya sığdırılmayacak olmasında dolayı çalışmamıza bazı sınırlar koymak durumundaydık. Özellikle ruh ve beden konusunda İslam düşünürlerinde Antik Yunan düşünürlerin bazı fikirlerinin yansması olmasından dolayı kısaca Demokritos (MÖ 460-360), Platon (MÖ 427-347), Aristoteles (MÖ 384-322) gibi isimlere değinilmesinin gerekli olduğunu düşünerek konuya öncelikle Antik Yunan düşüncesinden başlayarak giriş yapmayı tercih ettik. Ancak bu demek değil ki ruh ve beden konusunu yalnızca bu isimler üzerinden ele almak yeterlidir. Bu isimlerin açıklamaları birbirinden farklı fikirleri içerdiği gibi bazı yansmaları kendinden sonraki düşünürlerde açığa çıkmasından dolayı işlenmesi en doğrusu olacaktır. Bu durum çalışmanın ikinci bölümünün okunmasıyla daha net anlaşılacaktır. Aynı şekilde İslam düşünürlerinde de ruh ve beden konusu önemli yer teşkil etmiştir. Ancak biz burada da sınırları belirleyerek daha çok Kindî (ö. 866), Fârâbî (ö. 950) ve İbn Sînâ (ö. 1037) gibi kendinden sonraki düşünürleri etkileyen filozofların görüşlerine değinerek ruh ve beden konusu doğrultusunda ortaya çıkardıkları bazı eserlerinden bilgiler vermeyi tercih ettik. Böylece konu fazla uzamayacak ve az çok ruh ve beden konusunun İslam düşünürlerinde ne şekilde işlendiği anlaşılacaktır. Ayrıca bu bölümde ruh ve beden sağlığına yönelik çalışmaların zaman içerisinde literatüre Tıbbü'r-Rûhânî geleneği olarak geçen ve yapılan çalışmaların bu gelenek bağlamında değerlendirilmesinden dolayı söz konusu geleneğin ne olduğu ve tam olarak neleri kapsadığının anlatılmasının gerekli olduğunu düşünerek bu bilgiyi İslam Felsefesinde ruh ve beden başlığı altında açıklamayı uygun gördük.

Üçüncü bölümde ise Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî'nin hayatı, ilmi kişilikleri ve eserleri hakkında bilgilere yer vererek inceleyeceğimiz söz konusu iki ismi daha iyi tanımayı amaçladık. Aynı zamanda bu bölümde söz konusu düşünürlerin, çalışmanın inceleme alanını oluşturan ve günümüze ulaşan eserleri *Mesâlihu'l-Ebdân* ve *l-Enfus* ile *et-Tıbbü'r-Rûhânî* hakkında nitelikleri hakkında bilgi vererek eserleri tanıtmayı amaçladık.

Dördüncü bölümde ise *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus* ile *et-Tıbbü'r-Rûhânî*'de yer alan bilgilerden hareketle, ruh ve beden ilişkisi, ruh ve beden sağlığının korunması, ortaya çıkabilecek ruh hastalıkları ve bunların tedavisi gibi konular üzerinde incelemeler yaptık. Ayrıca eserlerde anlatılan bazı ruh ve beden hastalıklarının günümüzde tıp ve psikoloji literatüründe karşılık bulan hastalıklar hakkında bilgi vererek söz konusu düşünürlerimizin de bunların tedavisine yönelik verdiği tavsiyeleri ele aldık. Son olarak beşinci bölümümüzde sonuç kısmına yer vererek, konunun değerlendirmesini yaparak çalışmamızı tamamladık.



## İKİNCİ BÖLÜM

### RUH VE BEDEN

#### 2.1. Ruh ve Beden

Yunanca'da ruh anlamına gelen "Psyche" kelimesi soluk, nefes, solunan hava demektir. Arapça olan "Nefs" kelimesi de aynı şekilde soluk anlamına gelmektedir (Arslan, 2016a: 122). Söz konusu ruh ve nefes, hayat, dirilik, canlılık, hareket, rüzgâr, öz, zat gibi anlamlarda kullanılmaktadır. Bedenin canlılık ilkesi olan nefes (ruh) ile nefes alma arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Sonuçta nefes alma fiili, bedenin bir işlevidir ve nefes alma işlevi yerine getirilmediği takdirde canlılık hali ortadan kalkar (Bozyiğit, 2020: 2853). Bu şekildeki hayat, canlılık veren ruh ile nefes alma, soluma arasındaki ilişki, insanlar tarafından yaşam içerisinde kolayca gözlenebilmiştir. Görüldüğü üzere canlılar soluk aldıkları sürece canlılıklarını devam ettirmektedirler. Bunun sonucu olarak nefesin, nefes veya ruh olduğu şeklinde bir ifadenin bu çıkarımlar sonucu kullanılması mümkündür. İnsanlık tarihi incelendiğinde birçok kavimde bu şekilde oluşan bir anlayışın benimsendiği görülmüştür (Arslan, 2016a: 123).

İnsana yönelik yapılan gözlemler sonucu oluşan ruh inancı, tarih boyunca ilgiyi üzerine çekmiştir. Öyle ki tarihi süreç içerisinde oluşan insan toplulukları ruhlardan korkmuş ve onun gizli güçleri olduğuna inanmışlardır. Ruhlara yönelik söz konusu bu tarz düşünceler zamanla farklı inançların oluşmasını da beraberinde getirmiştir. Örnek verilecek olursa animizm yani ruhçuluk anlayışı, insanların ruhun gizli güçleri olduğuna inanılması sonucu ortaya çıkmıştır (İmamoğlu, 1995: 345).

Eski tarihlerde ruhların gizli güçlerini doğüstü güçler olarak tanımlayan insanlar, doğada var olan birçok olayı ruhların sahip olduğu bu güçler ile açıklamaya çalışmışlardır (Düzgüner, 2013: 254-255). Çünkü bir zamanlar insanlar, ruhları kötü ruhlar ve iyi ruhlar olarak sınıflandırmaktaydı. Bu inanişe göre insanlar, kendilerinde var olan ruhların niteliğine ve gücüne göre hareket etmektedir. Bu inanişte olan insanlar hastalık gibi durumların da farklı niteliğe sahip bu ruhların müdahalesi sonucu meydana geldiğine inanmışlardır (İmamoğlu, 1995: 345; Düzgüner, 2013: 255). Elbette açığa çıkan hastalık gibi birtakım felaketlerin engellenebilmesi adına kurtuluş yolları da mümkündür. Mesela bedensel ve psikolojik hastalıklardan kurtulmak için bedenin kötü ruhlardan arındırılması

gerektiğine yönelik inanışlar doğrultusunda insanlar, ruhlarını arındırmaya yönelik birtakım yöntemlere başvurmuştur (Düzgüner, 2013: 255).

Genel olarak incelendiğinde, tarihi süreç içerisinde düşünürler ruhun varlığını kabul etmiş ve ruhun mahiyeti üzerine gerek benzer gerek farklı özellikleri barındıran bazı açıklamalarda bulunmuşlardır. Bu konuda ileri sürülen fikirleri iki gruba ayırmak mümkündür. Bir kesim düşünürün bulunduğu ilk grup, ruhun ölümsüz olduğunu ve bedenden ayrı bir varlık olduğunu savunmuştur. İkinci grup ise ruhu daha maddeci yaklaşımlarla açıklama çabasında olmuş ve ruha bazı maddesel özellikler atfetmiştir. Hatta daha sonraki dönemlerde maddeciler ruhun bir formu olmadığını onun bilinç, vicdan, duygular gibi beynin eseri olduğunu belirtmiştir. Böylece tarih boyunca ruh konusu için ruhçular ve maddeciler şeklinde iki ayrı yaklaşım söz konusu olmuştur (Şimşek, 2015: 550).

Ruh ve beden varlığına yönelik tartışmalar her ne kadar felsefe ve psikoloji ilminde yer alan önemli bir konu olsa da yalnızca bu alanlarla sınırlı kalmamıştır. Aynı zamanda semavi dinlerin de konu alanları arasında yer almıştır (Bozyiğit, 2020: 2853). Ruhun varlığı, bedene girmesi, beden ile ilişkisi, ölümden sonraki durumu vb. sorular dinler için de cevabı aranan ve dinlere özgü cevapları olan konulardır. Bu şekilde geniş bir yelpazede araştırma konusu haline gelmesinden dolayı ruha yönelik birçok farklı tanım yapılmıştır. Farklı birçok tanımın yapılmasının sebebi ise ruhun mahiyetine yönelik farklı düşüncelerin ileri sürülmesi ve hatta bazı açıklamalarda dini inançların etkili olmasıdır. Farklı tanımlamaları olmasından dolayı ruhun tek bir sözlük ile açıklanması da elbette yeterli olmayacaktır. Ancak genel çerçevede açıklayacak olursak terim olarak Ruh:

1. “Bir kimsenin manevi etkinliğinin ve çok çeşitli bilinç hallerinin merkezi; o kişinin benliğini meydana getiren entelektüel, ahlaki ve duygusal yetilerin tümü.

2. Kendisini çeşitli şekillerde ifade edebilmekle birlikte, çokluk ve çeşitlilik sergileyen, bölünemez manevi töz.

3. Bedeni harekete geçiren aktif ilke, pasif ve cansız olan beden üzerinde etkide bulunan güç” (Cevizci, 2010: 1340) anlamlarına gelmektedir. Aynı anlamda kullanılan nefis kavramı ise terim olarak: “Kavrayan ve bilen benlik şuuru” ya da “İnsanların yaşaması, beslenip büyümesi, ilerleyip yükselmesi çoğalıp üremesi için gayret ve enerji

kaynağı olarak bize lütfedilmiş mahlûk” anlamındadır (Karasakal, 2014: 280). İslam felsefesinde ruh kavramı, nefis olarak ele alınmış ve ruh beden ilişkisi, nefis beden nazariyesi olarak incelenmiştir (Bozyiğit, 2020: 2853).

Sözlükte beden kavramı ise; “İnsanın zihin ya da ruhuna karşıt olan vücudu, organizması ya da maddi tözü” (Cevizci, 2010: 204) şeklinde tanımlanmaktadır.

### **2.2.1. Antik Çağ Yunan Felsefesinde Ruh ve Beden**

Antik Yunan Felsefesinde ruh ve beden konusu daha sistematik şekilde incelenmiştir. Sokrates ile doğaya yönelik gözlem ve incelemeler insana yönelerek onun bedenine, ruhuna, canlılığına, davranışlarına, düşüncesine yönelik tartışmaları açığa çıkarmıştır (Bozyiğit, 2020: 2853). Yunanlıların sistematik çalışmaları, İslam düşünürlerini birçok açıdan etkilemiştir. Özellikle Platon, Aristoteles gibi isimlerin ruh ve bedene yönelik ortaya koyduğu düşünceleri İslam düşünürlerinin eserlerinde yer almıştır. Antik Yunan felsefesinde ruh ve bedene yönelik ortaya konan düşüncelerin incelenmesi, İslam felsefesi açısından yapılan çalışmaları inceleyebilmek adına da önem taşımaktadır (Akın, 2020: 5). Bundan dolayı ruh ve beden konusuna yönelik tartışmalarda düşünceleri ile bu probleme yön veren birkaç filozofu incelemek, olayı genel çerçevede anlayabilmek adına faydalı olacaktır.

Antik Yunan filozofları, ruhun varlığına yönelik düşüncelerini temellendirme çabalarının yanında ruhun niteliği, beden ile ilişkisi gibi birçok meseleyi de araştırma alanına dâhil etmiştir. Ancak Antik Yunan filozoflarının ruh görüşlerinin ortaya çıkan ilk düşünceler olduğu söylenemez. Onların düşüncesiyle birçok ortak noktaya sahip olan orfizm dini/kültü incelendiğinde ruha yönelik daha eski tanımlamalar olduğu görülmektedir. Özellikle Pythagorascılar başta olmak üzere birçok Yunan filozofunun düşüncelerinin temelinde orfizm inancının etkileri görülmektedir. Orfizm kültürü, ruh anlayışından dolayı tarikat haline gelmiş dini bir inanıştır. Orfizm inancında ruh, tanrısal bir özelliğe sahiptir. Ancak ruh, bir gün tanrısal doğasından uzaklaşarak bedene hapsedilmiştir. Böylece beden ruhun hapsedilmesi haline gelmiştir. Orfizm inancına göre hapsedilmiş olan ruhun beden hapsedilmesinden kurtulması gerekmektedir. Bu kurtuluş ise yalnızca ölümle gerçekleşmektedir (Kahveci, 2019: 166). Orfizm inancında, ruh göçü düşüncesi de yer almaktadır. Bu inanişe göre ruh bedene hapsedilmesinin yanında insanın ölümünden sonra herhangi bir bitki veya hayvan bedenine girecek şekilde daha kötü bir

sonuçla da karşılaşabilirdi. Orfizim inancına göre bunun gerçekleşmesi mümkündür. Bundan dolayı ruh beden hapishanesinden kurtulmasının yanında böyle bir döngüye amacı olan Tanrı'ya ulaşmaya çalışmalıdır (Kahveci, 2019: 168). Orfizim inancında ruhun bedenden ayrılarak özgürlüğüne ulaşacağı düşüncesi, Antik Yunan düşünürlerinde ruh konusunda hâkim olacak yeni bir anlayış getirmiştir.

Ruh ve beden ilişkisini dinsel bir inanış haline getiren Orfizimden etkilendiği düşünülen Pythagoras (MÖ 590-570) ve Pythagorasçılar, ruhun bedenle ilişkisini daha mistik şekilde açıklamaktadır. Onların bu konudaki ilgi çekici görüşleri arasında ruh göçüne inanmaları da bulunmaktadır. Onların görüşüne göre, ruhun bedenden ayrı olması gerekmektedir. Çünkü ruh ancak bedenden ayrı bir haldeyse zamanı gelince ondan uzaklaşabilir. Pythagorasçılık bu düşüncesi ile Doğu ve Batı kültürleri arasında, ruh ve beden düalizmi anlayışına kaynaklık etmiştir (Bozyiğit, 2020: 2854). Ruh göçü anlayışıyla ruhu mistik çerçevede ele alan Pythagorasçılar ruhun insanın özünü oluşturduğunu düşünmekte ve ruhun bedenle ilişki içinde olmasından dolayı asıl özünü bozarak kirlendiğini düşünmektedirler. Bu anlayışlarında açıkça görüldüğü gibi Pythagoras ve Pythagorasçılık, ruh ve bedeni ayrı iki töz olarak ele almakta ve ruhu asıl gerçek olarak görmektedirler. Pythagorasçıların ruh ve beden ilişkisine yönelik bu düşünceleri, daha sonraki dönemlerde meseleyi sistemli bir şekilde ele alacak olan Platon'un düşüncelerine de etki edecektir. Öyle ki bu etkiyi Platon'un "Beden, ruh için bir zindandır." ifadesi ile daha rahat görebilmekteyiz (Arslan, 2016a: 145). Her ne kadar Pythagoras'ın bu konudaki düşünceleri sonraki birçok filozofun düşüncelerinde etkili olarak yeni bir ruh beden anlayışı geleneğini başlatmış olsa da bu görüşlerin ona ait olduğu meselesi de ayrı bir tartışma konusu olmaktadır.

Antik Yunan felsefesinde gözlem ve araştırmaların doğaya yönelik olduğu dönemlerde Anaksimenes (MÖ 585-528), döneminin tartışma konularından biri olan ilk madde/töz meselesine yönelik yaptığı gözlemlerle, ruh kavramını kullanan ilk isim olmuştur. Anaksimenes kendinden önceki doğa filozofları gibi yaşama kaynaklık eden tözü ararken bunun değişime uğrayan ve bütün varlıklara canlılık verme gücüne sahip olan bir madde olduğuna inandığı "hava"yı öne sürmüştür. Bu düşüncesini ise "Nasıl ki hava olan ruhumuz bizi tutmaktaysa, soluk ve hava da bütün dünyayı çevrelemektedir." sözü ile bizlere açıklamıştır. Anaksimenes'in bu düşüncesinin altında yatan sebep onun havayla ruh arasında benzerlik bulmasından kaynaklanmaktadır (Arslan, 2016a: 123). Anaksimenes, bu

düşüncesiyle, insanın bedenini canlı ve ayakta tutan ruh ile hava arasında herhangi bir ayrıma gitmeyerek, ruh anlayışını maddesel boyutta açıklamıştır. Her ne kadar ruh anlayışı o dönemde günümüzdeki yaklaşımlardan farklı şekilde açıklanmış olsa da Anaksimenes bu düşüncesiyle, ilk çağ filozofları arasında ruh kavramını ilk defa ele alan filozof olmuştur (Bozyiğit, 2020: 2854). Bu noktada henüz sistemli bir şekilde tartışılmayan ruh konusunda kendi düşüncesiyle, birçok filozofun fikirlerine kaynaklık etmiştir.

Antik Yunan filozofları arasında ruha yönelik tartışmaların Demokritos ve Sokrates (MÖ 470-399) ile daha sistemli yürütüldüğü görülmektedir. Söz konusu bu isimlerden önce ruha yönelik sistemli bir çalışmadan bahsedilmesi pek mümkün değildir. Demokritos'un ruha yönelik düşüncelerinde daha maddeci bir yaklaşımın temellerini ortaya koyduğunu görmekteyiz. Ancak Demokritos'un aksine Sokrates'in düşüncelerini ruhçuluk yaklaşımına temel oluşturacak şekilde fikirler ortaya koyduğu söylenebilir.

Phytgorasçılar gibi ruh ve bedeni ayrı olarak ele alan ve ruhu aynı şekilde bir madde ile açıklayan başka isim ise Demokritos (MÖ 460-360)'dur. Demokritos'a göre ruh, ateş atomlarından oluşmaktadır. Ateş atomları hareketli atomlar olduğu için bedenin her tarafına kolayca nüfuz ederek bedeni hareket ettirmektedir. Ruhun beden gibi maddelerden oluştuğunu düşünen Demokritos, bu iddiası ile materyalist bir düşünceye sadık kalarak fikirlerini ortaya koymaktadır. Onun düşüncesine göre, canlılar ile solunan hava arasında değiş tokuş ilişkisi bulunmaktadır. Canlının nasıl ki ruhu ince, düz ve yuvarlak ateş atomlarından meydana gelmekteyse hava da aynı şekilde ince, düz ve yuvarlak ateş atomlarından meydana gelmektedir. Böylece solunum esnasında ruhun ateş atomları ile havanın ateş atomları arasında sürekli olarak bir alış veriş olayı gerçekleşmektedir. Ruh, havanın atomları ile bu şekilde gerçekleşen solunum işlevini yerine getirmediginde canlılık son bulacak ve ölüm gerçekleşecektir (Arslan, 2016a: 332-333).

Sokrates'e göre, insan beden ve ruhtan oluşmaktadır. İnsanların sahip olduğu ruh onların üstün yanları oluşturmaktadır. Çünkü ruh tanrısal bir özellik taşımakta ve Tanrı'nın özellikleri ile benzerlik göstermektedir (Kavşut, 2018: 1496). Sokrates'in bu düşüncelerini birçok yönüyle öğrencisi Platon (MÖ 427-347)'nin düşüncelerinde de görmekteyiz. Platon'un ruha yönelik düşüncelerine genel olarak *Phaidon*, *Devlet*, *Timaios*, *Theaitetos*, *Phaidros*, *Kharmides*, *Gorgias* ve *Epinos* eserlerinden hareketle ulaşılmaktadır (Topakkaya ve Karakaya, 2015: 28). Platon'da Sokrates gibi insanın, ruh ve bedenin birleşiminden



oluşturduğunu kabul etmektedir. Platon, ruhun bedene girmeden önce idealar âleminde yani tanrısal âlemde var olduğuna inanmaktadır. Ruh, idealar âleminde varlığını sürdürmekteyken duyular âlemine gönderilerek bedene hapsedilmiştir. Platon, ruhun bedene gönderilmesi durumunu Tanrının bir cezalandırması olarak açıklamaktadır. Bu şekilde bedene hapsedilen ruh, idealar âleminden olduğu için tanrısal bir özellik taşımakta ve Tanrının özellikleri arasında bulunan ezeli ve ebedi özellikleri barındırmaktaydı. Ancak duyular âlemine gönderilerek bu tanrısal boyutunu kaybetmiştir. Ruhun sahip olduğu bu özellikleri kaybetmesinde ise şehvi özelliklerinden kaynaklı olarak maddeye yani duyulur olana beslediği ilgi neden olmuştur (Şimşek, 2015: 552; Topakkaya ve Karakaya, 2015: 29). Anlaşılacağı üzere Platon'a göre, ruh saf ve temiz olarak tanrısal özellikler gösterirken maddeye olan ilgisinden dolayı Tanrı onu maddi olan bedene göndermiştir. Bu sebeple madde ile ilişkiye giren ruh, tanrısal özelliklerini kaybetmiştir.

Platon'un ruh ve bedene yönelik düşüncelerinde Sokrates'ten etkilenmesinin yanı sıra ruha yönelik mistik görüşlerinde Orfizm inancını benimseyen Pythagorasçıların düşünceleriyle örtüştüğü görülmektedir. Pythagorasçıların ruhun hapsedildiği bedenden kurtulması düşüncesine benzer bir şekilde Platon da ruhun hapsedildiği bedenden kurtularak saf ve tanrısal haline dönmesi gerektiğini düşünmektedir. Platon, ruhun bedenden kurtulması ve eski haline dönebilmesi için maddeyle ilişkisinin azaltılmasını ve bedenini arzularına boyun eğmeyerek ona karşı gelinmesini tavsiye etmektedir. Bu şekilde madde ile bağına azaltan ruh arınarak eski haline dönebilecektir. Çünkü beden istekleri ile ruhu alçaltır. Platon özellikle ölümün ruh için bir kötülük veya bir son olmadığını belirterek ölümü iyilik, öze dönüş ve kurtuluş olarak nitelendirmektedir (Arslan: 2016b: 367).

Pythagorasçılığın ruh göçü inancını benimseyen Platon, ruhun önceki hayatında yaptığı davranışlarının iyi veya kötü sonucuna göre bir sonraki hayatında daha yüksek ya da daha alçak türden bir canlının bedenine girdiğini söylemektedir. Platon, bu düşüncesi ile bir bedende belli bir süre hayat süren ruhun, ahlaki olgulara göre yaşaması gerektiğine dikkat çekmektedir (Topakkaya ve Karakaya, 2015: 37; Arslan, 2016b:375). Ruhun ahlaki olgulara göre hareket etmesi ise, ruhun bedenine karşı gelerek, maddeden bağımsız bir şekilde özüne yönelik doğru davranışları tercih etmesi şeklinde anlaşılabilir. Ruh, bedenini isteklerini fazlasıyla yerine getirdiği takdirde ruhun birtakım hastalıklara yakalanması da mümkündür. Şöyle ki Platon, ruhun bedenle ilişkisinin dengede tutulamaması halinde

delilik ya da cahillik gibi ruh hastalıklarına yakalanabileceğini iddia etmektedir. Çünkü her ne kadar ruh ve beden iki ayrı varlık olarak kabul edilse de insan bir bütündür ve ruh bedeni etkilediği gibi beden de ruhu etkilemektedir. Bu sebeple insanın sağlığını koruyabilmesi için ruhunu iyiye ve ahlaka uygun şekilde yönlendirmeli ve bedenle ilişkisinde denge sağlayarak bu dengeye uygun şekilde bedeninin ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir (Topakkaya ve Karakaya, 2015: 32-33).

Platon ruhu bedenden ayrı, hareket eden bir cevher olarak tanımlamaktadır (Topakkaya ve Karakaya, 2015: 32; Arslan, 2016b: 362). Ona göre ruhun özü harekettir ve ruh, hareketi kendiliğinden olan şey demektir. Hareketten kastı ise her türlü değişimdir. Arzular, istekler, üzüntü ve kızgınlık gibi duygular bu hareketin kapsamındadır. Yani hareketi yalnızca mekân değişikliği şeklinde dar anlamda kullanmamaktadır. Varlıkları canlı ve cansız olarak ikiye ayıran Platon, cansız varlıkları kendi kendilerini hareket ettiren güçlerden yoksun olarak nitelendirmekte ve cansız varlıkların hareket etmeleri için dışarıdan bir kuvvete ihtiyaç duyduğunu ifade etmektedir. Canlı varlıkların ise, kendiliğinden hareket etme kabiliyetine sahip olduklarını ifade eden Platon, canlı varlıkların bu kabiliyetinin de sahip oldukları ruhtan kaynaklandığını ileri sürmektedir. Hareketin ilkesi olan ve cansız varlıkları harekete geçiren ruhun kendisi, asli ve birincil bir şeydir. Eğer ruh asli yani birincil bir varlık olmasaydı evren de hareketsiz olurdu çünkü evren de harekete geçiren bir harekete ihtiyaç duyardı. Platon'a göre, cansız sanılan birçok varlık hareket özelliği gösterdiğinden kendine ait bir ruha sahiptir. Mesela buna gök cisimlerinin hareketini örnek göstermektedir. Platon âlemin de bir ruhu olduğunu düşünmekte ve gök cisimlerinin hareketini buna delil olarak sunmaktadır (Arslan, 2016b: 362-363). Platon'un düşüncesinde ruh ezeli ve ebedidir. Ruh, sonradan varlığa gelen bir şey olsaydı yine canlı ve hareket sahibi bir şey tarafından varlığa getirilmeye ihtiyaç duyardı. Buna binaen ruhun hareketi öncelmesi gerekmektedir. O halde ruh, birincil bir varlık olmalı ki varlığa gelen veya yok olan bir şey olması düşünülemesin (Arslan, 2016b: 364-365).

Platon'un bu düşüncelerinin aksine Aristoteles (MÖ 384-322) daha farklı bir ruh anlayışı bizlere sunmaktadır. Özellikle Aristoteles'in görüşlerinin Platondan en fazla ayrıldığı noktanın ruha yönelik düşüncelerinde olduğu söylenebilir. Aristoteles kendi ruh görüşünü *Ruh Hakkında (De Anima)* adlı eserinde açıklamaktadır. Aristoteles bu eserinde ruh anlayışına yönelik düşüncelerini açıklamaya başlamadan evvel kendinden önceki

düşünürlerin fikirlerini incelemiş ve bu fikirlere yönelik birtakım eleştirilerde bulunmuştur. Ardından eserin ikinci ve üçüncü bölümlerinde ruh hakkındaki düşüncelerine geçiş yapmıştır.

Aristoteles'e göre ruh, hayata sahip olan doğal bir cismin ilk yetkinliğidir. Başka bir ifadeyle, doğal olarak organize olmuş cismin ilk fiilidir (Aristoteles, 2019: 89). Aristoteles'in ruh görüşünü tam olarak anlayabilmek için ruhu tanımlarken kullandığı bazı kavramlara açıklık getirilmelidir. Aristoteles varlığı üç anlamda kullanmaktadır. Ona göre, varlığın ilk anlamı maddedir. Bu anlamda ki madde kendi başına belirli bir şey değildir. İkinci anlamı form yani biçimdir ki bu maddeye ne olduğunu yani anlamını veren şeyin kendisidir ki belirli bir şeyden söz edilmesini sağlayandır. Üçüncü anlamı ise, madde ve formun birleşimi olan şeydir (Aristoteles, 2019: 87).

Form, fiil veya yetkinlik diyebileceğimiz biçim ise iki anlama gelmektedir. İlk anlamı bilgi, ikinci anlamı bilgiyi kullanmaktır. Çünkü fiilin açığa çıkmasında farklı derecelendirmeler vardır işte bu farklı ortaya çıkışlar "entellekheia" ve "energeia" olarak isimlendirilmektedir. Yeti olarak fiil (entellekheia) ve yetinin uygulanması olarak fiil (energeia). Aristoteles, bu iki kavramı şu örneklerle açıklamaktadır. Entellekheia bilgiye sahip olmak iken energeia bu bilgiyi kullanmaktır (Aristoteles, 2019: 89). Bunları gözün görme kabiliyeti ve görme işlevini gerçekleştirme üzerinden açıklayan Aristoteles'e göre, gözün görmesi gözün fiili olmaktadır. Göz bazen bu görme fiilini gerçekleştirirken bazen de uyku durumunda olduğu gibi yerine getirmemektedir. İşte gözün uyku durumunda açığa çıkarmayıp yeti olarak kullandığı fiil entellekheia'dır. Ancak görme işlevini yerine getirdiği fiil derecesi energeia'dır. Yani göz görmenin maddesidir (Aristoteles, 2019: 91).

Aristoteles, varlıkların gözlemlenerek bir kısmının yaşama sahip olduğunu bir kısmının ise bu yaşamdan yoksun olduğunu görülebileceğini belirtmektedir. Aristoteles'e göre var olan her varlık bir hayata sahip değildir. Varlıkların bazıları bu özelliği kendinde barındırmaktadır. Aristoteles'in varlıkların hayata sahip olmasını ise varlıklarda büyüme, beslenme ve bozulma özelliklerinin bulunmasına göre ayırmaktadır. Ona göre, hayata sahip olan varlıklarda bu hayatı, canlılığı verenin ondaki bir formun özelliği olmalıdır. Aslında bu durumda bahsettiğimiz form ve maddenin sentezinin sonucu olmaktadır. Yani hayata sahip olan maddenin kendisi iken ondaki canlılık/hayat/ruh ise bu maddenin formudur. Çünkü ruh cisim değildir ancak bir cismin yetkinliği olabilir. Aristoteles, bir

kişide oluş bakımından gelebilecek ilk şeyin bilgi olduğunu söyler. Bu yüzden ruh hayata sahip olan yani canlı olan doğal bir cismin ilk yetkinliği olabilir. Bunu balta örneği ile açıklamak daha faydalı olacaktır. Balta bilgisi, varlığı önceler. Baltayı yapabilmek adına kuvve halindeki demir, ahşap malzemeleri toplanır ve işlenir. Balta bu şekilde hazır hale getirilerek aslında balta özellikleri verilmiş olarak ilk yetkinlik kazandırılır. Ardından balta özelliğinin açığa çıkarılabilmesi için onun kesme işlevi için kullanılması gerekir. Bu şekilde baltanın bir şeyi kesme işlevi ise söz konusu varlığın bilgiyi açığa çıkararak kullanması, ikinci yetkinliği gerçekleşmiş olur. Bundan sonra balta kesme işlevini gerçekleştirirse bile bu özelliği kaybolmaz bu potansiyeli tekrar açığa çıkana kadar ilk yetkinliği olarak onda bulunur. İşte Aristoteles, balta bir doğal cisim olsaydı balta olmaklık onun varlığı ve dolayısıyla ruhu olurdu diyerek ruhu varlığın ilk yetkinliği olarak açıklamaktadır. Eğer balta olmaklık potansiyeli ondan alınırsa o yalnızca isim olarak balta olurdu yani potansiyeli alınırsa ruhu olmazdı (Aristoteles, 2019: 89).

Aristoteles, Platon gibi ruhun bedenden önce var olduğunu veya bedenden sonra varlığını devam ettireceğini düşünmez aksine bedenin yok olması ile ruhun da yok olacağını düşünmektedir. Sonuçta ruhun bedeni terk etmesiyle beden formundan/ilk yetisinden/fiilinden ayrılacaktır. Bu da bedenin yok olmasına sebep olacaktır. Nasıl ki görme aleti olan göz, görme işlevini kaybederse artık göz olarak varlığını sürdüremeyecektir. Beden de tıpkı bu göz gibi ruhunu kaybettiğinde varlığı söz konusu olmayacaktır. Ayrıca Aristoteles, Pythagorasçılarının ruhun bir başka bedende tekrar var olmasına yani ruh göçü inancına da karşı çıkmaktadır. Çünkü ona göre maddenin formu olan şeyin başka maddelere geçmesi mümkün değildir (Kaya, 2014: 93).

Aristoteles'in bu düşüncelerinden hareketle bedenlerin formu olan ruhların tek bir tanımlama ile ifade edilmesinin yeterli olup olmadığı meselesi de devreye girmektedir. Bitkiler, hayvanlar ve insanlar şeklinde üçe ayrılan canlılar grubuna bakıldığında her birinin kendine ait belli başlı filleri bulunmaktadır. Bitkiler; beslenme ve üreme, hayvanlar; hareket ve arzu, insanlar ise düşünme faaliyetlerinde bulunmaktadır. Bu faaliyetlere sahip her bir canlı türüne ayrı bir ruh tanımında bulunulabilir. Ancak Aristo bunlara ayrı bir tanımlama yapmak yerine karışıklıklara sebebiyet vermeden bu durumu kendine ait hiyerarşik bir düzenle açıklamaktadır. Bitkinin nasıl ki kendine ait bir faaliyeti varsa hayvanlarda da kendi faaliyetinin yanında bitkinin faaliyetleri bulunmaktadır. Aynı şekilde insanlarda da hem hayvansal hem de bitkisel faaliyetler bulunmaktadır. Hiyerarşik olarak

en üstte bulunan insani ruh, hayvansal ve bitkisel ruhu kapsamakta, hayvansal ruh ise kendi altında bulunan bitkisel faaliyeti kapsamaktadır. En altta bulunan bitkiler ise yalnızca kendi bitkisel ruhun faaliyetlerini yansıtmaktadır (Arslan, 2016c: 216-217). Yani insani ruh hem hayvani hem de bitkisel ruhu kapsarken hayvani ruhta bitkisel ruhu kapsamaktadır. Aklı içeren insanda bulunan insani ruh canlılar hiyerarşisinde en üstünüdür. Bu düşünceden hareketle en üstün ölçüye sahip olan zihinsel faaliyetler olan duyum, algılama, hayal etme, hatırlama ve düşünme gibi durumlarda dahi bedensel, fizyolojik unsurlar göz önünde bulundurulmalıdır (Arslan, 2016c: 218). Sonuç olarak Aristoteles bu düşünceleri ile ruhu ne bedenden ayrı bir madde olarak görmekte ne de ruhun ezeli ve ebedi bir özellik gösterdiğini düşünmektedir. O kendine ait yapmış olduğu ruh tanımı ile canlı varlıkların taşıdığı işlevsel özellikleriyle onları karakterize ederek sınıflama yapmaktadır.

Antik Yunan Felsefesinde ruha yönelik düşünce ve fikirler genel olarak anlatıldığına göre bu konuya bir de İslam Felsefesi düşünürleri açısından nasıl işlendiğine geçebiliriz.

### **2.2.2. İslam Felsefesinde Ruh ve Beden**

Ruh ve beden konusu tarihi süreç içerisinde birçok İslam düşünürünün araştırmalarında yer almıştır. İslam dünyasında bazı Müslüman düşünürler ruh konusunu Kur'an bağlamında ele alarak, ayetlere ve hadislere bağlı kalmaya çalıştıkları için ruh hakkında konuşmaktan kaçınmışlardır (İmamoğlu, 1995: 348). Örneğin Kur'an-ı Kerimde "Sana ruh hakkında soru soruyorlar. De ki: Ruh, Rabbinin bileceği bir şeydir. Size pek az ilim verilmiştir!" (İsra, 17: 85) ayetindeki mana zahiri olarak ele alındığında ruhun bilgisinin Allah katında olduğu ve insana bunun bilgisinin az verildiği çıkarımı yapılmakta ve bundan hareketle âlimlerin bir kısmının bu konuyu incelemekten uzak durmuş olabileceği söz konusu edilebilmektedir. Özellikle Selefîye taraftarlarının Kur'an-ı Kerim'de yazılanların dışına çıkmayı doğru bulmamalarından dolayı Selefîye destekçisi düşünürler ruh konusunda yorum yapmaktan kaçınmışlardır. Ancak Fahreddin er-Râzî (1149-1210) gibi bazı âlimler ise ruh hakkında yorumlamalarda bulunmanın sakıncalı olmadığını hatta üzerine düşünülmesi ve bir fikir beyan edilmesi gerektiğini ifade etmektedir (İmamoğlu, 1995: 348; Akın, 2020: 13).

Ruh konusunda az bilgiye sahip olan ve ayetlerin dışına çıkmayan İslam düşünürleri zamanla farklı din ve kültürlerden etkilenerek (Topakkaya ve Karakaya, 2015:

40) özellikle Antik Yunan felsefesinin eserlerinin çeviriler ile ruh ve beden meselesini daha geniş açıdan araştırmaya başlamışlardır (Akın, 2020: 14). Bu şekilde tarih boyunca merak konusu olan ruh Batıda ve Doğuda farklı fikirlerin ortaya çıkmasına ve ekollerin oluşmasına sebep olmuştur (Karasakal, 2014: 278).

Özellikle ilk dönemlerde ruh konusundaki düşüncelerini ortaya koyan Mutezile kelimcilerinde Yunan filozoflarının maddeci ruh anlayışının etkileri görülmektedir. Örneğin Mutezile düşünürlerinden Ebü'l-Huzeyl el-Allâf (ö. 880), ruhu bedeninin bir arazi olarak yorumlamaktadır ve onun bu düşüncesi Dırar b. Amr (ö. 815), Ebû Ali el-Cübbâî (ö. 916) ve Ebû Haşim el-Cübbâî (ö. 933) gibi bazı isimler tarafından da kabul edilmiştir. İbrahim en-Nazzâm (ö. 845) da insanın ruh ve bedeninin birleşimi ile meydana gelen bir varlık olduğunu ileri sürerek, İslam düşüncesinde ruhun latif bir cisim olduğu düşüncesine yaygınlık kazandırmıştır (Kavşut, 2018: 1495).

Kur'an-ı Kerim'de ruh kelimesi 21 yerde geçmektedir (Yavuz, 2018: 187; Karasakal, 2014: 279). Ayetlerde kullanılan ruh kavramı, “Cebrail (Nahl, 16: 202), Vahiy ve Kur'an (Mü'min, 40: 15; Şûra, 42: 52), Hz. Âdem'e ruh üflenmesi (Hicr, 15: 29; Secde, 39: 9; Sad, 38: 72), Hz. İsa'nın yaratılmasını ifade etmesi bakımından ruhun üflenmesi (Enbiya, 21: 91; Tahrim, 66: 12), müminlere rahmet ve ilahi destek (Mücadele, 58: 22)” anlamlarında kullanılmıştır (Karasakal, 2014: 279). Her ne kadar Kur'an-ı Kerim'de birçok anlamda defalarca ruh kelimesi kullanılmış olsa da ne ayetlerde ne de hadislerde bu konu hakkında açıklayıcı ve geniş bilgiye yer verilmemiştir (Topakkaya ve Karakaya, 2015: 40). Kur'an-ı Kerim'de ruh kavramına eş anlam olarak “nefs” kavramı kullanılmaktadır (Karasakal, 2014: 279). Bu iki kavram terim olarak farklı anlamlara gelse de İslam düşünürleri yer yer ruh kavramı yerine nefis kavramını kullanırken yer yer bunları ayrı anlamlarda kullanmışlardır.

İslam filozoflarından Kindî (ö. 866), Fârâbî (ö. 950), İbn Sînâ (ö. 1037), Ebû Zeyd el-Belhî (ö. 934), Ebû Bekir er-Râzî (ö. 925) gibi birçok isim ruh ve beden ilişkisine yönelik düşünce ortaya koymuşlardır. Bu düşünürlerin fikirlerine kısaca değinmek gerekirse, öncelikle İlk İslam Filozofu Kindî'den başlamak daha uygun olacaktır. Çünkü Kindî hem kendinden önceki düşünürlerden etkilenmiş hem de kendinden sonrakilerin düşüncelerinde etkili olmuştur. Onun nefis ve beden görüşlerinin Pisagor, Platon, Aristoteles ve Plotinus gibi isimlerin ruha yönelik fikirlerinin sentezlenmiş hali gibi olduğu söylenebilir (Bozyiğit, 2020: 2857).

Kindî *Risâle fi ennehû tûcedu cevâhiru lâ ecsâm* adlı risâlesinde cisim, cevher ve araz gibi kavramların tanımlarını açıklamaktadır. Bu eserinden Kindî, cisimleri eni, boyu ve derinliği olan bir nicelik olarak tanımlamaktadır. Cevheri ise, kendi başına var olan ve varlığı için başkasına muhtaç olmayan, özü bakımından değişimlerden uzak şeyler olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamalara örnekler verirken ‘canlılığın mahiyeti’nden hareketle nefsin mahiyetine ulaşmaktadır. Bir cisimde canlılığın mahiyeti ‘nefs’tir. Nefs ya cevher ya da bir arazdır. Canı bir cevher olarak kabul eden Kindî, cevherin türü de cevherdir açıklamasıyla nefsi de cevher olarak kabul etmekte ve onu manevi bir cevher olarak tanımlamaktadır. Ona göre nefis, bir cisim değil cisim olan bedenden de ayrıdır (Kindî, 2005: 30-31).

Kindî’nin nefse dair düşüncelerine özellikle nefsin mahiyetine değindiği *Risâle fi’l-hîle li-def’i’l-ahzân* ile *Risâle fi’l-akl* adlı risalelerinde ulaşılmaktadır. Kindî, nefis kavramı ile ele aldığı ruhun bedenle olan ilişkisinde, bu ikisinin her ne kadar mahiyeti bakımından farklılıkları olsa da işlevlerini gerçekleştirebilmek adına birbiri ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. *Risâle fi’l-hîle li-def’i’l-ahzân* eserinde ruh ve bedenin mahiyetine yönelik yazdıklarına göre; ruh yöneten konumunda beden ise yönetilen konumundadır, ruh ebedi olan beden ise çürüyüp gidendir. Kindî bu şekilde ruh ve bedene atfettiği mahiyetlerle ruhu asıl olan, yetkin ve şerefli varlık olarak tanımlamakta, bedeni ise bozuluşa uğrayacak olan cisim olarak tanımlamaktadır. Ruh ile bedeni birbirinden ayrı varlıklar olarak gören Kindî, asıl olan ruhun korunmasına bedenin korunmasından daha fazla önem verilmesi gerektiğini düşünmektedir. Ona göre, ebedi olanın koruyup kollanması ve güçlendirilmesi yok olacak varlığa yönelik çaba göstermekten daha evladır. Canlılık asıl ve ebedi olan ruhtan kaynaklıdır. Bir varlık ruhu sayesinde canlı olabilmektedir. Canlı olan varlığın ruhu onun kişiliğini oluşturmaktadır. O halde her canlı kendi kişiliğini koruyup kollamalıdır. Bedenin önemi ise, ruhun kendi işlevlerini gerçekleştirdiği araç konumunda olması bakımından ortaya çıkmaktadır (Kindî, 2005: 54).

Kindî, *Risâle fi’l-akl* adlı risalesinde akli varlığın hakikatini kavrayan basit bir cevher olarak tanımlamaktadır. Nefsi ise, kendiliğinden hareket eden ve birçok güce sahip olan akli bir cevher, algılayan bir güç olarak tanımlamaktadır. O hem sûreti algılar hem de kendini algılar yani hem algılayan hem de algılanan şeydir. Bu özelliği olması onda bölünebilirlik özelliği olduğunu göstermez. Nefsin sureti algılaması maddesel (nicelik, nitelik bakımından algılama olan) yani bedenle ilişkili olan duyuyla algılayan kısmıdır.

Algılanan olması ise, daha çok bilginin kendisiyle ilgili daha soyutsal olanın yani kavramların algılanması ve anlaşılması ile ilgili olan akletmenin üst mertebesidir (Kindî, 2005: 33-34). Kindî'nin bu şekilde ifade ettiği görüşlerinin Fârâbî'nin bu konudaki görüşlerine paralel olduğu da söylenebilir (Bozyiğit, 2020: 2857).

Fârâbî'nin ruh ve beden düşünceleri onun siyaset düşüncesi, metafizik düşüncesi, ontolojik ve epistemolojik alandaki düşünceleriyle sıkı sıkıya bağlantılıdır. O, bu düşüncelerini birbirini tamamlayan temeller üzerine inşa etmiştir (Özden, 2018: 82). Fârâbî'nin insan tasavvurunu tam olarak anlayabilmek adına öncelikle onun ruh, nefis ve akıl kavramlarına yüklediği anlamlar incelenmelidir. Fârâbî, insanı oluşturan ve Tanrı tarafından insana verilen üç latif ve nurani ruh olduğunu düşünmektedir. Bunlar akıl, ruh ve nefistir. Bu üç latif varlığın insan bedeninde de belli yerleri bulunmaktadır.

Fârâbî akıl, ruh ve nefis hakkındaki düşüncelerine *Makalat er-Refia fi Usuli İlmi't-Tabia* adlı eserinde yer vermektedir. Fârâbî'ye göre akıl, en latif varlıktır. Öyle ki Fârâbî'ye göre, akıl ruh ve bedenden daha latiftir. Çünkü Fârâbî'nin düşüncesinde akıl, Tanrı'nın özü olan her şeyin kendisinden geldiği "kâmil akıl"dır (Şahin, 2008: 137; Bozyiğit, 2020: 2859).

Fârâbî, ruhun da nefsten daha latif bir varlık olduğunu ve hayvani bir özellik taşıdığını belirtmektedir. Ona göre ruh, bedenden ayrı bir cevherdir ve bedendeki yeri ise kalptir. Hayat ve hareket ruhun bir özelliğidir, bunlar ruhun tabiatının gereğidir. Ruh kaynağını akıldan almaktadır ve bu aldığı ilham ile bedene canlılık ve hareket kazandırmaktadır (Şahin, 2008: 139; Bozyiğit, 2020: 2859). Onun düşüncesiyle kalp bedeninin hayat kazandığı fiziki noktası iken ruh ise manevi bir nokta olarak tanımlanmıştır.

Fârâbî nefsi ise, beden ile ruh arasında bir vasıta olarak görerek ruh ve nefis kavramlarını birbirinden ayrı anlamda kullanmaktadır. Ayrıca her ne kadar akıl ve ruhu nefisten daha latif kabul etse de nefsi de latif olan üçüncü varlık olarak saymaktadır. Nefis, ruh ve beden arasında bir vasıta, latif ve hararetlidir. Onun bedendeki yeri ise, dimağdır. Yani vücutta en soğuk ve en rutubetli uzuv. Fârâbî'nin nefsin bedendeki yeri olarak dimağı görmesinin sebebi, Tanrı'nın dimağı duyuları ve nefsanî hareketlerin kaynağı ve insana gelen ilhamın yeri olarak görmesindedir (Şahin, 2008: 140-141).

Genel olarak Fârâbî'nin düşüncesinde bu üç kavram ne kadar ayrı şekilde ele alındığı görülse de işlevleri sebebiyle birbiri ile ilişki içindedir. Sonuçta akıl ilhamını



Tanrı'dan alır, ruh ilhamını akıldan alarak hareket ve canlılık kazanır, nefis ise ilhamını ruhtan alarak bedeni harekete geçirir. Bu silsile ile Tanrı, iradesi ile Ruh'ul Emir'i, Ruh'ul Emir akı, akıl ruhu, ruh ise bedeni harekete geçirerek kendi ilim, irade ve kudretini insan bedeninde tecelli ettirmektedir (Şahin, 2008: 142).

Fârâbî'nin ruh ile nefsi ayrı değerlendirip bunların bedenle ilişkisine yönelik düşüncelerinin benzeri İbn Sînâ'da da görülmektedir. İbn Sînâ insanın akıl, ruh ve nefis olarak üç varlıktan meydana geldiğini ifade etmektedir. Nefis ve ruhu aynı kavramda kullanan birçok düşünürün aksine İbn Sînâ da Fârâbî gibi bu kavramları birbirinden ayırmaktadır. Onun psikolojinde işlevsel ve anlamsal olarak yaptığı tanımlamalara yönelik nefis ve ruh kavramları farklı anlamlara gelmektedir. İbn Sînâ'ya göre insan, cismani cevher olan beden ile cismani olmayan cevher olan ruhun birleşiminden meydana gelmektedir (Doğan, 2018: 165). Ona göre latif bir cisim olan ruh, bedensel bir yapı olmakta ve nefsin taşıyıcısı olarak görev yapmaktadır. İbn Sînâ ruhun ilk işlevinin, nefsin güçlerini bedene ulaştırması olduğunu ifade etmektedir. İkinci işlevi ise, nefsin güçlerini kabul edebilmesi için organları hazırlanmasını sağlamaktır. Çünkü İbn Sînâ, insan bedeninin kendindeki karışımların yoğunlaşmasıyla meydana geldiğini kabul etmektedir. Nefsin güçleri, bu karışımın belli aşamada olgunlaşması sayesinde alınmaktadır. İbn Sînâ bu düşüncesini "Mizaç Teorisi" ile açıklamaktadır. Bu düşüncesine göre, maddenin kendisindeki unsurları belli oranlarda ve denge üzerinde birleştirmesi mizacını oluşturur ve bu şekilde oluşan mizaç nefsin güçlerini kabul etmek için hazır hale gelir (Doğan, 2018: 167). İbn Sînâ nefsin kendini yetkinleştirebilmesi için bir araca ihtiyaç duymasından dolayı bedenle birlikte olduğunu düşünmektedir. Nefis ve beden birlikteliğinde eylemde bulunan ve etkin olan nefis olmaktadır. Bu sebeple insanın asıl özü de nefsin kendisidir (Doğan, 2018: 168).

İbn Sînâ nefsi, tabîî cismin yetkinliği olarak tanımlamaktadır. Onun bu tanımlamasından hareketle İbn Sînâ'nın nefsi tanımlarken Aristoteles'in ruh tanımından etkilendiği söylenebilir. İbn Sînâ nefsi bir cevher olarak kabul etmektedir. O, tanımında kullandığı yetkinlik kavramı için iki farklı yetkinlik olduğundan bahseder. Bunlar ilk ve ikinci tür yetkinliklerdir. Ona göre, nefis beden için ilk yetkinlik olmaktadır. İkinci tür yetkinlik ise, insanın görme, duyma ve hareket etme gibi özellikleridir. Nefsin farklı olan fiillerinden dolayı ona güç (kuvve), suret ve yetkinlik denilebilir. Nefsin akli suretleri idrak etmesi ve fiillerde bulunmasından dolayı kuvvet, bitki ve hayvanlarda bi'l-fiil olarak

varlıklarını sağlaması önünden suret, cisimlerde var olarak onların alt ve üst tabakalara yetkinliklerine göre ayrıştırmasından dolayı da yetkinlik denilmektedir. Yani İbn Sînâ'da nefsin sûret anlamını kazanması bedene göreliğindedir. Yetkinlik olması ise bedende açığa çıkan fiillerin ilkesi olmasından kaynaklanmaktadır (Bozyiğit, 2020: 2860).

İbn Sînâ, insanı oluşturan ruh ve bedene yönelik düşüncelerini açıklarken özellikle ruhun bedenden bağımsız ve ayrı olduğunu ispatlayabilmek adına “Uçan Adam Teorisi”ni ortaya koymuştur İbn Sînâ uçan adam örneğini şu sözleriyle anlatmaktadır: “Bizden birisi organlarının tam olarak bir anda yaratıldığını hayal etmiş olsun. Fakat dış âlemi görmeyecek şekilde gözleri kapalı, havada veya boşlukta asılı bir halde, havanın etkisini hissetmeyecek ve organlarının da birbirine dokunmayacak bir konumda bulunduğunu varsayın.” İbn Sînâ, bu örneğinde bahsettiği durumda olan bir adamın her ne kadar kendi enine, boyuna, derinliğine yönelik bilgisi olmasa da kendi varlığını ispat edebileceğini düşünmektedir (İbn Sînâ 2005: 295). Uçan adam teoremi ile asıl olanın nefis, bilinç olduğu anlatılmaktadır. Yani nefis düşünebilir, düşündüğünü düşünebilir. Nefis bedenle ortaya çıkan bir yetkinlik değildir. Bedenden ayrı bağımsız bir varlıktır. İnsanın bazı organları olmasa ya da sonradan yok olsa bile insan, yine aynı insandır (Ovacık, 2016:721). Bu örnekten hareketle İbn Sînâ düşünce ile ruhun bir bedene ihtiyaç duymadan kavranabildiğini ortaya koymaktadır. Bedenden tamamen soyutlanan nefis kendini bilebilmektedir (Doğan, 2018: 2861).

İbn Sînâ tenasüh olayına inanmamaktadır. Çünkü bir beden ve o bedene uygun tek bir nefis vardır. Her beden kendine ait mizacını tamamladıktan sonra nefisini alır. İbn Sînâ düşüncesinde nefis ve beden ilişkisi, nefsin bedene nakşedilmesi gibidir. Ona göre nefis, tek bir beden için idarecisi gibi hissetmektedir. Bu sebeple ruh göçü mümkün değildir (Bozyiğit, 2020: 2861).

İbn Sînâ ruh ile beden ilişkisini ise *el-Kasîdetü'l-ayniyyetü'r-rûhiyye fi'n-nefs* adlı eserinde sembolik bir anlatımla açıklamaktadır. *Ruh Kasidesi* olarak Türkçeye çevrilen bu eserde, İbn Sînâ'nın ifade ettiğine göre, ruh hayat sürerken isteksiz olarak dünyaya gönderildi ve bedene hayat vermek ve onu yönetmek üzere bedenle ilişki kurdu. Her ne kadar ruh bu ilişkiye yanaşmadıysa da zamanla bedene alıştı ve ona uyum sağladı bu sebeple kendi saflığını bozdu. Tanrı'ya verdiği sözü ve kendi kutsal âlemini unuttu. Kafes gibi ruhu çevreleyen beden, ruhun bozulmasının yanında onun kendini yükseltmesine de engel olmaktadır. Nihayet ölümün geldiği zaman ruh bedenden ayrılır ve beden değersiz

bir varlık gibi toprak olması için terkedilen bir ceset olarak kalır. Ölümle birlikte beden in tutsaklığından kurtulan ruh, kendi asıl anayurduna dönmesi ve hakikati artık görmesiyle mutluluğa ulaşmıştır (İbn Sînâ, 2005: 325-331). İbn Sînâ bu sembolik anlatımıyla ruhun Tanrı tarafından maddi âleme gönderilerek bedene hapsedilmesi olayını anlatmaktadır. Ruh bu süreçte saflığını kaybeder ve onu geri almak ister ancak maddeye bağımlılığı buna imkân vermemektedir ta ki ölümün gelmesine kadar. Ölümle beraber bedenden ayrılan ruh özgürlüğüne kavuşarak saf haline geri döner. İbn Sînâ'nın ruh ve beden ilişkisine yönelik ifade ettiği bu düşünceleri Platon'un ruh ve beden düşüncesi ile benzetmektedir.

Ruh ve beden problemi, ruhun bedenle ilişkisini anlayabilmek ve insanı tanımlayabilmek adına gerekli bir çaba olmaktadır. Özellikle ruhun ve beden in yapısının bilinmesi insan yaşamında karşılaşma durumu söz konusu olan birçok şeye hazırlıklı olunmasını da beraberinde getirecektir.

### **2.2.3. İslam Düşüncesinde Et-Tıbbü'r-Rûhânî Geleneği**

İnsanın ruh ve bedenden meydana geldiğini iddia eden bazı filozoflar, bu iki varlığın birbirinden bağımsız şekilde hareket etmediğini, birbiri ile ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir. Birçok düşünür insanın varlığının bir tezahürü olan bu varlıkların etkileşimini sağlıklı sonuçlar doğurabilmesi ve işlevlerini sağlıklı şekilde yerine getirebilmesi için korunması gerektiğini ifade etmiştir. Tarihi süreç içerisinde bu düşünceden hareketle birçok çalışma ortaya çıkarılmıştır. Çünkü insan bedeni birtakım rahatsızlıklara yakalanabileceği gibi insanın ruhu da rahatsızlıklara yakalanabilir. Sağlıklı iken sağlığın korunması, sağlığın yokluğunda ise tekrar kazanılmasına yardımcı olması adına ortaya konulan bu eserler ile tıp ilminin geliştiği de bilinmektedir. Kaynaklarda, beden sağlığını korumayı ve onu hastalıklardan tedavi etmeyi amaçlayan ilim dalına “tıbb-ı cesedânî” ruh sağlığını koruyan ve onun faziletler ile ahlaki bir çizgide kalması için uğraşan ilim dalına ise “tıbb-ı rûhânî” denilmiştir (Çağrııcı, 2012: 88).

İslam filozoflarından Ebû Bekir er-Râzî, tıp ilminin bedeni ve ruhani olarak iki dala ayrıldığını ifade etmektedir. Bu ilim dallarından ilki fizyolojik hastalıkları araştırarak beden in hastalıklardan korunmasını ve tedavisini amaçlar. İkinci ilim dalı olan ruhani tıp ise, insanın ahlaki hastalıklardan korunmasını ve bunlara yakalandığında onlardan kurtulması için tedavisini sağlamayı amaç edinir. Beden ve ruhun birbiri ile olan ilişkisinden dolayı Ebû Bekir er-Râzî, beden tabibinin beden tıbbı hakkında bilgi sahibi

olduğu gibi ruh tıbbı hakkında da bilgi sahibi olması gerektiğini düşünmektedir. Ona göre, tabiplerin hem beden rahatsızlıkları hem de ruh rahatsızlıkları hakkında bilgili olması gerekir. Ebû Bekir er-Râzî hekimlik için beden ve ruhun ilişkisini ön gören bir tabip olmasından dolayı manevi hekimlik adına bu alanda ilk defa “et-Tıbbü'r-Rûhânî” kavramını kullanarak aynı adla bir eser ortaya koymuştur (Çağrııcı, 2012: 88).

et-Tıbbü'r-Rûhânî ilminin yalnızca bir tıp ilmi olarak tanımlanması, alanı için eksik bir tanımlama olmaktadır. Tıbbü'r-Rûhânî için hem nefis hem beden sağlığını korumaya yönelik bir tıp ilmi denilebilir ve bir ahlak ilmi olduğu da eklenebilir. Çünkü yapılan tanımlamalardan ve ortaya koyulan çalışmalardan hareketle et-Tıbbü'r-Rûhânî ilminin, insanı kötü davranış ve aşırılıklardan korumaya çalışan, insanda var olan kötü ahlaki davranışları inceleyen ve bunlar için çözümler üretmeye çalışarak tedavi etmeyi amaçlayan bir ilim olduğu görülmektedir. Bu çalışma alanları ve ilke edindiği amaçlarına bakıldığında onun bir ahlak ilmi olduğu da anlaşılmaktadır. Bu sebeple et-Tıbbü'r-Rûhânî için hem tıp hem de ahlak ilmi arasında köprü vazifesi gören bir disiplindir, denilebilir.

Bazı düşünürler insanı ele alırken ruhun ve beden ahlaki yapısını ortaya koyarak insanın ahlaki yönünün özelliklerini ön plana çıkarmaya çalışmıştır. Bu konuda Seyyid eş-Şerîf el-Cürcânî (ö. 1413), Tıbbü'r-Rûhânî'yi “mânevî mükemmellikleri, hastalıklarla bunların tedavi yollarını, mânevî sağlığın ve itidalin nasıl korunacağını öğreten ilim” olarak tanımlamıştır (Çağrııcı, 2012: 88). Sonuçta insanın bireysel ve toplumsal mutluluğa ulaşabilmesi için nefsin yetkinliğe ulaşabilmesi gerekmektedir. Bu sebeple ruh ve bedenden oluşan insanın ahlak ve değerleri konusunda eğitimi şart olmaktadır. Çünkü insanın problemlerini giderebilmesi sadece bedensel yönle yeterli değil aynı zamanda ruhsal yönden de çözüme kavuşturulmalıdır. Bu anlamda bedeni tıp ne kadar önemli ve üzerinde durulması gereken bir konu ise ruhani tıp da aynı öneme sahiptir (Akyol, 2015: 60).

Ahlak ilmi için Tıbbü'r-rûhânî kavramının kullanılmasının kökeni Platon'a kadar gitmektedir. Platon, kötülüğün sağlıklı bir davranış olmadığını bunun bir tür tedavi edilmesi gereken ruh hastalığı olduğunu düşünmekteydi. Ayrıca Platon, bu ruh hastalığının gerçek bilgiyle yani felsefe ile tedavi edilebileceğini ileri sürmüştür (Çağrııcı, 2012: 88). İslam felsefesinde ise ahlak ilmi için Tıbbü'r-Rûhânî kavramını kullanan ve bu isimle bir kitap yazan ilk kişinin Ebû Bekir er-Râzî olduğu söylenmektedir. Ancak bazı araştırmalara

göre, İslam Felsefesi içerisinde et-Tıbbü'r-Rûhânî anlayışının kökeni ilk İslam filozofu Kindî'ye dayanmaktadır. Öyle ki Kindî'nin bu ismi kullanarak bir kitap yazdığı da ileri sürülen bilgiler arasındadır. Ancak Kindî'nin bu konu üzerine özel bir kavram kullanmaması ve bu isimdeki eserinin günümüze ulaşmamış olmasından dolayı bu kavramın ilk kullanımı çoğunlukla Ebû Bekir er-Râzî'ye dayandırılmaktadır (Râzî, 2019: 18-19). Böylece ilk filozoflardan hareketle başlayan, ahlakın bir ruh ilmi olduğu düşüncesi, bir gelenek haline dönüşmüştür (Çağrı, 2012: 89).

Tıbbü'r-rûhânî'ye atfedilen eserlere yönelik bir inceleme yapıldığında birçok ismin eserinin bu ilimle bağlantılı olduğu görülmektedir. Buna ilk olarak Kindî'nin *Risale fi'l-Hile li Def'il-Ahzân (Üzüntüden Kurtulma Yolları)* adlı eseri örnek gösterilebilir. Kindî bu eserinde ruh tıbbını ele almış ve bazı ruhsal durumların nelere yol açabileceğini anlatmıştır. Ayrıca Kindî bu eserinde bahsettiği ruhsal durumlardan kurtulmak için insanlara birtakım tavsiyelerde de bulunmuştur (Kindî, 2005).

Ruh ve beden sağlığına yönelik düşüncelerini *et-Tenbîh 'alâ Sebîli's-Sa'âde, Fusûlü'l-Medenî* gibi eserlerinde yer veren Fârâbî de beden gibi ruhun sağlık ve hastalığı olabileceğinden bahsetmektedir. Beden ve ruh, fiillerini mükemmel şekilde yerine getirebilmesi için sağlıklı olmalıdır. Bu sebeple Fârâbî de bedeni tedavi eden hekimin bedene yönelik bilgilere hâkim olması gerektiği gibi nefsi tedavi edecek olan kişinin de nefsi ve onun melekelerine yönelik bilgilere hâkim olması gerektiğini ileri sürmektedir. Böylece ortaya çıkan kusurların çıkma sebebinin bilebilir ve bu kusurun tedavisine yönelik bir yöntem uygulayabilir (Çağrı, 2012: 89).

Yine ahlak ilmi üzerine yazılan İbn Miskeveyh (ö. 1030)'in *Tezhîbû'l-Ahlâk* adlı eserinden de bahsedilebilir. Özellikle İbn Miskeveyh, felsefeyle uğraşmayı isteyen kimselere bunun için kalp temizliğini önermektedir. Tıp ilmi ile ahlak arasında bağ kuran İbn Miskeveyh, ahlâk eğitimlerinde tıp ilminden faydalanması gerektiğini bildirmektedir (Çağrı, 2012: 89).

İslam düşünce tarihinde bu konuda önemli eserler vermiş olan iki düşünür de Belhî ve Râzî'dir. Belhî'nin *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus* adlı eseri, Râzî'nin ise *et-Tıbbü'r-Rûhânî* adlı eseri bu konuda yazılan iki önemli eser olarak kabul edilmektedir. Söz konusu bu iki eseri çalışmamız kapsamında inceleyeceğimiz için bunlara yönelik bilgilere bir sonraki bölümde yer verilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### EBÜ ZEYD AHMED B. SEHL EL-BELHÎ VE EBÜ BEKİR MUHAMMED B. ZEKERİYA ER RAZİ

#### 3.1. Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî

##### 3.1.1. Hayatı ve İlmî Kişiliği

Tam adı Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî olan düşünürümüz h. 236/850 yılında Horasan'ın Belh şehri yakınlarındaki Şâmistiyân köyünde doğmuştur (Kutluer, 1992: 412). Belhî'nin yaşadığı dönem olan hicri 3. ve 4. yıllarda yönetimde olan Abbasi Devleti'nin zayıflamaya yüz tuttuğu, siyasi karışıklıkların ortaya çıktığı çalkantılı bir dönemdi. Bu dönem aynı zamanda felsefi ve akli ilimlerin İslam dünyasına girmeye başladığı, ilimlere ilginin yoğun olduğu bir dönemdi (Söylev, 2014: 196-197). İlim faaliyetlerinin yoğun olduğu dönemlerde dünyaya gelen Belhî, ilk eğitimini babasından almıştır. İlmî araştırmalarının sınırlarını genişletmek için daha gençlik zamanlarında uzun seyahatlere çıkmaya karar vermiştir. Belhî, özellikle Irak'a giderek orada bulunan bilginlerden ders almayı planlamaktaydı. Nihayet planlarını gerçekleştiren Belhî, katıldığı bir hac kafilesi ile Irak'a gitti ve burada 8 yıl kalarak bölgenin önde gelen bilginlerin derslerine katıldı (Kutluer, 1992: 412). İbnü'n-Nedîm (ö. 995 [?]) *el-Fihrist* eserinde Belhî'yi, Kindî'den ders alan isimler arasında zikretmiştir (İbnü'n-Nedîm, 1994: 842). Aynı şekilde Henry Corbin de Kindî'yi ele aldığı bölümde onun öğrencilerini sayarken Belhî'nin ismini zikretmiştir. Corbin, "Diğeri de gürültü çıkmasından korkmaksızın, Kur'an-ı Kerim'deki ilahi isimlerin Süryancadan alındığını ileri süren Ebû Zeyd Belhî'dir. Ebû Zeyd serbest düşünceli bir feylesoftur." şeklindeki ifadesiyle, serbest fikirli bir düşünür olarak nitelendirdiği Belhî'yi Kindî'nin öğrencileri arasında zikretmektedir (Corbin, 2020: 281). Belhî felsefeyi Kindî'den okumuştur ancak ilmi çalışmalarında felsefe ile sınırlı kalmamış dini ilimler, tıp, astroloji, tabiat ilimleri, ahlak, coğrafya ve matematik gibi birçok alanda araştırmalar yapmıştır. Bu alanlardaki çalışmalarının yanında Belhî'nin edebi yönüyle de ün yaptığı söylenebilir (Kutluer, 1992: 412). Hatta İbnü'n-Nedîm *el-Fihrist*'inde Belhî'yi edebiyatçılardan bahsettiği bölümde ele almış ve onu edebiyatçılara daha yakın gördüğü için burada ele almayı tercih ettiğini açıklamıştır (İbnü'n-Nedîm, 1994: 420).

Irak ve çevre beldelerdeki seyahatlerinin ardından kendi topraklarına dönen Belhî, elde ettiği ilimler sayesinde ders vermeye başlamıştır. Özellikle elde ettiği ün ile Sâmanî

Emîri Nasr b. Ahmed'in iktidarlığı döneminde devlet adamlarıyla iyi ilişkiler kurmuştur (Kutluer, 1992: 412). Belhî için, gençlik yıllarında çıktığı bu seyahati öncesinde mensubu olduğu imamiyye mezhebi hakkında tereddütler yaşadığı ve bunlara cevap aramak için bu seyahatleri yaptığı ve araştırmaları sonucunda mezhebi görüşlerinden uzaklaşarak mutezile düşüncesini benimsediği söylenmektedir. Hatta Belh'e geri döndüğünde yazdıkları eserlerinde Sünni düşüncesinin hâkim olması sebebiyle birçok devlet adamı başta olmak üzere insanlarla arası açılmış ve bu konuda eleştirilere maruz kalmıştır (Kutluer, 1989: 128). Dört yıl sonra Belh şehrinin yönetimine Ahmed b. Sehl b. Hâşim el-Mervezî'nin gelmesiyle Belhî'ye vezirlik teklif edilmiş ancak o, bunu kabul etmeyerek yalnızca bir yıl kadar sekreterlik yapmakla yetinmiştir (Kutluer, 1989: 128; Kutluer, 1992: 412).

Siyaset hayatına katılmayı kabul etmeyip, kendisine ait bir arazide köşesine çekilerek mütevazı bir yaşam sürdüren Belhî'nin memleketine döndükten sonra görev aldığı resmi işler dışında hayatını ne şekilde devam ettirdiğine dair ayrıntılı bilgiler bulunmamaktadır. Belhî, 934 yılında doğduğu ve belli dönem yaşamını sürdürdüğü memleketi Şâmistiyânda vefat etmiştir (Kutluer, 1992: 412).

Multi-disipliner bir kişiliği sahip olan Belhî, din ve felsefeyi uzlaştırma amacı içerisindeydi. Edebi ve felsefi üslubu aynı metin içerisinde birleştiren ve çok iyi harmanlayan Belhî, bu iki düşünceyi bir araya getiren ender isimlerdendi (Söylev, 2014: 197). Bundan dolayı adı sık sık Mutezile bilginlerden Câhız ile anılmış hatta gerek bu durumdan gerek patlak gözlü (câhizü'l-ayn) olmasından dolayı "Horasan'ın Câhız"ı olarak isimlendirilmiştir (Kutluer, 1992: 412).

Belhî'nin yaşamında ders verdiği isimlere yönelik bilgiler arasında en ünlü öğrencisinin, Ebü'l-Hasan el-Âmirî olduğu bilinmektedir. Bu ismin dışında onun biyografisini yazdığı bilinen, Ebü Muhammed Hüseyin b. Muhammed el-Vezîr de bulunmaktadır. Ayrıca birçok kaynakta yer alan bilgilerden hareketle Belhî'nin öğrencileri arasında filozof Ebû Bekir er-Râzî'de yer almaktadır (Kutluer, 1992: 413). İbnü'n-Nedîm, Ebû Bekir er-Râzî'nin hocalarını zikrederken Belhî adında coğrafyacı bir gezginden bahsetmektedir (İbnü'n-Nedîm, 1994: 944). Dönem olarak incelendiğinde bu iki filozofun çağdaş dönemlerde yaşamış olması ve söz konusu araştırmamızda bu iki filozofumuza ait inceleyeceğimiz eserlerin içerik olarak benzer olması da hoca öğrenci ilişkisine kaynak

olarak gösterilen durumlar arasındadır. Râzî'nin ahlak ve felsefe noktasında hocası olduğu düşünölen ismin Ebû Zeyd Ahmed el-Belhî'nin olduğu ileri sürölmektedir.

85 yıllık yaşamına birçok ilim sığıdırın Belhî'nin altmışa yakın eser yazdığı rivayet edilmektedir. İbnü'n-Nedîm, Fihristinde Belhî'nin 43 eserinden bahsetmektedir (İbnü'n-Nedîm, 1994: 842). Ancak Belhî'nin eserlerinden yalnızca iki tanesi günümüze ulaşmıştır. Bunlardan biri araştırmamıza konu olan, ruh ve beden sağlığına yönelik çalışmalarını kaleme aldığı *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı eseri diğeri ise coğrafya alanında yazmış olduğu *Takvîmü'l-büldân* adıyla anılan *Suverü'l-ekalîm* adlı eseridir (Kutluer, 1992: 414).

### 3.1.2. Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs Adlı Eseri

Belhî, tabiplerin tıp ve bedeni maslahatlar hakkında yazdığı eserlerinde ruhî hastalıklara yer verilmesinin yaygın bir durum olmadığından bahsetmektedir. Ona göre ruhsal rahatsızlıklar tabiplerin alışkın olmadığı bir durumdur ve bu hastalıklar karşısında bedeni hastalıkların tedavisinde kullanıldığı şekilde kan alma veya ilaç ile tedavi gibi yollar etkili olmamaktadır bu sebeple tabiplerin insan sağlığı için ele aldıkları çalışmaları çoğunlukla bedeni maslahatları içermiştir. Belhî tabiplerin bedeni tedavi yöntemlerinin yanında ruhsal tedavileri de inceleyerek çalışmalarda yer vermelerini istemiştir. Sonuçta insanın yaşamı için hem ruh hem de beden sağlığına ihtiyacı vardır. Bunların birinde meydana gelebilecek hastalık bir diğeri etkilemektedir. Nasıl ki beden hastalanan biri çektiği ıstıraptan dolayı ruhani olarak sıkıntı duyuyorsa ruhsal bir hastalıkta insana sıkıntı verebilmektedir (Belhî, 2019: 195). Bu düşüncelerden hareketle ihtiyaç duyulan çalışmayı bizlere sunan Belhî, ruh ve beden sağlığına yönelik çalışmalarını *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı eserinde toplamıştır.

Belhî'nin tıp ve ahlak konularını işlediği *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı eseri iki makaleden oluştuğu için “el-makâleteyn” olarak isimlendirilmektedir (Kutluer, 1992: 413). Birinci makalesinde beden sağlığı, ikinci makalesinde ise ruh sağlığının işlendiği bu eserin iki yazma nüshası Süleymaniye Kütüphanesinde Ayasofya 3740 ve 3741 numaralarında kayıtlıdır. Bu nüshalardan ikincisi Fuad Sezgin tarafından neşredilmiştir (Kutluer, 1992: 414).

Belhî'nin bu eseri, onun tıp alanında ve ahlak alanında elimize ulaşan tek eseri olması bakımından ve çağdaşı olan Ebû Bekir er-Râzî ile sürdürölen bir geleneğin bir



parçası olması adına önemlidir. Râzî'nin *Tıbbü'r-Rûhânî* eseri ile hemen hemen aynı konuları ihtiva eden bu eser, tıp ilminin zihinsel hastalıkları incelemesi ve bunların bedenle ilişkisini ortaya koyması bakımından yapılan ilk çalışmadır. Bu eser, özellikle sağlığın korunması (hıfzu's-sıhha) düşüncesini işleme ve bu konunun tek bir eserde müstakil olarak yer alması bakımından, İslam tıp tarihinde bu yönüyle ilk olması onu önemli kılmaktadır. *Mesâlih*'in sağlığın korunması konusunu işleyen ve Arapça olarak yazılan ilk eser olduğu söylenebilir. Ayrıca *Mesâlih*'in psikolojik rahatsızlıkları da kendisinde toplayan ilk tıp kitabı olduğu söylenebilir.

*Mesâlih* 2 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde beden sağlığı, ikinci bölümde ise ruh sağlığı işlenmektedir. Aynı zamanda her bölüm kendi içinde alt başlıklara ayrılmaktadır. İlk bölüm olan beden sağlığı konusu 14 başlıktan oluşurken, ikinci bölüm olan ruh sağlığı bölümü de 8 başlıktan oluşmaktadır.

Eserin tamamında asıl anlatılmak istenen, dengeli bir yaşamın önemidir. Belhî, ruhsal rahatsızlıkların bedensel olanlardan fazla olduğunu ve insanların bu gibi hastalıklara yakalanması ve atlatmasının tamamen bireysel farklılıklara bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Ruhsal ve bedensel hastalıkların birbiri ile olan bağlantısı ile zaman zaman ruhsal rahatsızlıkların bedensel rahatsızlıklara veya bedensel rahatsızlıkların ruhsal rahatsızlıklara yol açtığı anlatılmaktadır. Bu anlatılanlardan hareketle Belhî'nin kendi zamanındaki gözlem ve araştırmaları ile günümüzde de geçerliliği olan ve farklı isimlerle literatürde yer alan birçok hastalığın teşhisi bakımından kayda değer bir çalışma olarak görülmektedir.

*Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus* on dört başlıktan oluşan beden sağlığı bölümü ile başlamaktadır. Bu bölümlerde genel olarak tıp ilminin gerekliliği, anatomi, koruyucu hekimlik, bedensel hastalıkların neler olduğu, bunların sebepleri, teşhis ve tedavileri gibi konular işlenmektedir. Beden sağlığının ele alındığı bu bölümün ilk başlığında öncelikli olarak insan bedeninin korunmaya olan ihtiyacı anlatılmaktadır. İkinci başlıkta, insan tabiatının oluşumundan bahseden Belhî, ay altı âlemdeki varlıkların oluşumunu dört unsur (anâsır-ı erbaa) olan hava, su, toprak, ateşin karışmasıyla oluştuğunu anlatmaktadır. O, her yaratılışta az ya da çok fark etmeksizin bu maddelerin var olduğunu söyleyerek, tabiatların farklılığını buna bağlamaktadır. Ona göre, eğer bu maddeler varlıklarda farklı oranlarda bulunmasaydı o zaman insanların kişilikleri, ahlakları aynı olurdu. Belhî, bu

ifadeleri ile hıltlar teorisini işaret etmektedir. Üçüncü başlıkta, insanın yerleşim yerlerini seçerken havasına, suyuna, coğrafi özelliklerine dikkat edilmesi gerektiği anlatılmaktadır. Her coğrafi farklılığın insanın karakterini ve ahlakını etkilediğini düşünen Belhî, bu düşüncesinden hareketle bazı bilgiler vererek insanları bu konuda uyarmaktadır. Dördüncü başlıkta, insanların evlerinde ve giyimlerinde dikkat edilmesi gereken konularda bilgi verilmektedir. Belhî, çevresel ve içsel birçok faktörün insanlar üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu düşündüğü için evlerinin yapısı, kumaşların türleri gibi şeyleri seçerken insanın tabiatına uygun olması gerektiğini anlatmaktadır. Beşinci ve altıncı bölümlerde, yiyecek ve içeceklerin düzenlenmesine yönelik konular işlenmektedir. Besinlerin tüketiminde aşırıya gidilmemesi ve ihtiyacı karşılayacak kadar tüketilmesinden bahsedilmektedir. Yedinci bölümde, kokulu maddelerin kullanımında dikkat edilmesi gerekenler ve bunların doğru ve ölçülü kullanıldığı takdirde insana faydası işlenmektedir. Sekizinci bölümde, insanın bir başka ihtiyacı olan uyku işlenmiştir. Uykunun düzenlenmesi, uykusuzluk durumunun insanda oluşturduğu bedensel ve ruhsal problemler gibi konular yer almaktadır. Dokuzuncu bölümde, cinsellik konusu işlenerek, insanın cinsel hayatı konusunda ihtiyaçlarını karşılarken mutedil olması tıpkı diğer ihtiyaçları gibi ne mahrum kalması ne de fazla olmamasının gereklilikleri anlatılmaktadır. Onuncu bölümde, insanların bir alışkanlığı olan hamama girme uygulaması işlenmektedir. Hamamın insana faydaları ve hamamda dikkat edilmesi gerekenler konusunda tavsiyeler yer almaktadır. On birinci bölümde, insan sağlığının korunması için egzersiz yapılmasının gerekliliği, yapılması gereken birtakım hareketler ve bunların vücuda faydaları anlatılmaktadır. On ikinci bölümde, masaj konusu ele alınmış ve tıpkı hamamın ve egzersizin faydaları gibi masaj hareketlerinin de vücuda ve sağlığa ne şekilde iyi geldiği işlenmiştir. On üçüncü bölümde, birçok filozofun da üzerinde durduğu bir konu olan müzik konusu işlenmiştir. Belhî, bu bölümde müziğin insan ruhuna iyi gelmesi ve ruhsal hastalıklara çare olduğunu anlatmaktadır. Ancak müzik konusunda da dikkat edilmesi gereken noktalar olduğunu söyleyen Belhî, birtakım uyarılara da bu bölümde yer vermiştir. On dördüncü bölümde, artık buraya kadar anlatılan sağlığın korunması üzerine bilgilerin dışında tam aksi bir durumda yani bozulan sağlığın tekrar kazanılması, eski haline getirilmesi konusu ele alınmaktadır. Belhî, baştan beri beden sağlığının iki şekilde gerçekleştiğini ve birincisinin sağlığın korunması, ikincisinin ise kaybedilen sağlığın tekrar geri kazanılması olduğunu anlatmaktadır. Böylece bu son başlıkta insanın sağlığını geri

kazanmak için yaptırması gereken tedavi yöntemlerinin neler olabileceği, insanın günlük yaşamında sağlıklı olabilmesi için nelere dikkat etmesi gerektiği anlatılmıştır.

Buraya kadar on dört başlık ile beden sağlığını işleyen Belhî, ikinci makalesinde ise ruh sağlığını sekiz başlıkta incelemiştir. Ruh sağlığının ilk iki başlığı altında, ruh sağlığını korumanın gerekliliklerinden bahseden Belhî, ruh sağlığının beden sağlığı kadar önemsenmesi gerektiğinin ve ruh sağlığının ne şekilde korunabileceği gibi meseleleri ele almıştır. Üçüncü bölümde, kaybedilen ruh sağlığının ne şekilde ve hangi tedavilerle geri kazanılacağından bahsedilmektedir. Bu bölümden sonra insanın başına gelebilecek ruh problemlerine geçiş yapılmaktadır. Dördüncü bölümde, Belhî, eserinde özellikle üzerinde durduğu ruhsal rahatsızlıkları kısa kısa ele almaktadır. Ruhsal problemler olarak insana zarar veren tasa, öfke, aşırı korku, hüznün ve vesvesenin ne olduğunu bu bölümde anlatan Belhî, devamındaki başlıklarda sırasıyla öfkenin kontrol edilmesini, korku ve paniğin teskin edilmesini, üzüntü ve hüznün uzaklaştırılmasını, iç konuşmalar ve vesvesenin nasıl giderilebileceğini anlatmaktadır.

### **3.2. Ebû Bekir Muhammed b. Zekeriyâ er- Râzî**

#### **3.2.1. Hayatı ve İlmî Kişiliği**

İslam dünyasının tabip filozof tanımlamasının başarılı bir temsilcisi kabul edilen Ebû Bekir er-Râzî, Bîrûnî'nin tespitine göre 865 yılında (Kaya, 2012: 479), Tahran yakınlarında dönemin önemli ilim ve kültür merkezlerinden biri olan Rey'de doğmuştur (Kaya, 2012: 479; Karaman, 2004: 103; Karaman, 2002a: 2). İslam dünyasında Ebû Bekir er-Râzî olarak bilinse de tam adı Ebû Bekir Muhammed b. Zekeriyâ b. Yahya er-Râzî'dir (Karaman, 2004: 103; Kaya, 2012: 479). Rey'de doğan çocuklara doğdukları yere nispeten "Râzî" ismi verilmekteydi bu sebeple Rey'de doğmasından dolayı kendisine de bu isim verilmiştir (Karaman, 2004: 103). Râzî, batılılar arasında "Rhazes, Razes, Raghensis, Bubcaris, Fili zachariae, Ar-Rasis, Medicus ve Alubator" olarak tanınmaktadır. Birçok ilim sahasında çalışmalarda bulunan Râzî'nin yaşamına dair pek bir bilgi bulunmamaktadır. Onun, gençlik zamanlarında bir dönem felsefe, müzik ve edebiyatla ilgilendiği, şiir yazdığı ve ud çaldığı bilinmektedir. Ancak sakalı ve bıyığı çıktığı için müzik ile uğraşmanın yakışık kalmadığına yönelik düşüncelerinden dolayı bunlarla uğraşmayı bıraktığı söylenmektedir. Bazı kaynaklarda Râzî'nin gençliğinde geçimini kuyumculuk ve sarraflık yaparak sağladığı ve işinden dolayı altın elde etme sanatı olarak

ifade edilen, kimya ilminin temelleri olan simya ile ilgilendiği geçmektedir (Karaman, 2002a: 3; Karaman, 2004: 105-106; Kaya, 2012: 479). Râzî, bu ilgisinden dolayı çalışmaları için kendine ait bir laboratuvar hazırlamış ve laboratuvarında birtakım deneyler ile uğraşmıştır. Öyle ki bazı rivayetler, Râzî'nin laboratuvarında yaptığı deneysel çalışmalarından dolayı çıkan gaz, buhar vb. maddelere maruz kalması sebebiyle gözlerinden rahatsızlanarak, ömrünün sonlarına doğru görme yetisini kaybettiğini aktarmaktadır (Karaman, 2002a: 4; Karaman, 2004: 106; Kaya, 2012: 479). Râzî'nin kör olmasının gece gündüz aralıksız çalışmaları, zayıf ışıpta kitap okumaları ve fazlaca bakla yemesi gibi sebeplerin de etkili olduğuna dair birtakım görüşlerde bulunmaktadır (Karaman, 2002a: 4-5). Râzî'nin göz rahatsızlığı ile ilgili olarak *es-Sîretü'l-felsefiyye* adlı eserinde şu şekilde bir ifadesi geçmektedir: “*el-Câmi 'u'l-kebîr* üzerinde geceli gündüzlü on beş yıl çalıştım. Neticede okuma ve yazmamı engelleyecek derecede gözlerim zayıfladı ve elim titreyip tutmaz oldu.” (Râzî, 2016: 214). Bu ifadesinden de hareketle Râzî'nin çok çalışmasının zamanla gözlerinde görme kaybına yol açtığı söylenebilir.

Gözlerinin rahatsızlanmasından dolayı kimya ile ilgilenmekten uzaklaşan Râzî, hayatının daha sonraki dönemlerinde tıp ilmine yönelmiştir. Ancak Râzî'nin tıp ilmine tam olarak hangi tarihlerde ve ne sebeple başladığına dair kesin bir bilgi bulunmamakta, farklı rivayetler ileri sürülmektedir. Onun tıp ilmiyle ilgilenmeye başlamasında Birûnî'ye göre göz problemlerinin başlaması etkili olmuştur (İbnü'n-Nedîm, 1994: 944; Kaya, 2012: 479). Bazı kaynaklarda Râzî'nin, Bağdat'a yaptığı ziyaretlerinin birinde uğradığı bir hastanede gördükleri ve duyduklarının hoşuna gitmesiyle bu alanla ilgilenmeye başladığı anlatılmaktadır (Karaman, 2004: 108). Başka bir rivayette ise Râzî, ziyaret ettiği hastanelerde doktorların hastalara karşı tutum ve tavırlarından hoşlanmadığı için bu alana yöneldiği ileri sürülmektedir (Karaman, 2004: 110).

Öğrenmeye ve araştırmaya istekli olan Râzî, tahsili için birçok ilim ve kültür merkezlerini dolaşmış ve yaşamı boyunca farklı ilimlere yönelik çalışmalarda bulunmuştur. Özellikle seyahatlerinde Yunan, Hint, Fars ve İslam tıbbına dair birçok bilgi elde etmiş ve Galen'den sonra tıp alanında en iyi hekim olarak kabul edilmiştir. Bu alandaki başarıları ve sistemli çalışmalarından dolayı İslam dünyasının en büyük hekimlerinden biri olarak tanınmış ve Arapların Galen'i (Calinusu'l-Arab) şeklinde isimlendirilmiştir (Karaman, 2002a: 4; Karaman, 2004: 110). Hem tıp alanındaki yetkinliği hem de felsefedeki yetkinliğinden dolayı da tabip-filozof (*el-etıbbau'l-felasife*)'lardan biri

olarak nitelendirilmiştir (Karaman, 2004:110). Yaşamının sonlarına doğru görme duyusunu tamamen kaybeden Râzî 925 yılında, dünyaya geldiği Rey’de 60 yaşlarında hayatını kaybetmiştir (Karaman, 2004: 116).

Ebû Bekir er-Râzî, yaşadığı süre zarfında felsefe, tıp, simya, kimya, müzik, ahlak, ilahiyat, astronomi, fizik gibi birçok alanla ilgilenen ve bu alanlara dair birçok eser ortaya koyan, ilme düşkün bir filozoftur. Hatta bu ilmi yönünü kendi eseri olan *es-Sîretü’l-felsefiyye* adlı eserinde şu şekilde bildirmektedir:

Beni tanıyanlar bilirler ki, ilme karşı olan sevgim, tutkum ve bu uğurdaki çalışmalarım gençliğimden bugüne kadar aralıksız devam etmektedir. Hatta okumadığım bir kitap, karşılaşmadığım bir ilim adamı bulunursa -büyük bir zarara uğramam söz konusu olsa dahi- her şeyi bir kenara bırakıp o kitabı okumadan ve o âlimi tanımadan edemem. Bu alandaki sabırlı çalışmalarım neticesinde bir yıl zarfında “teâvîz hattıyla” (müsvedde olarak) yirmi bin varaktan fazla yazı yazdım. el-Câmi’u’l-kebîr üzerinde geceli gündüzlü on beş yıl çalıştım. Neticede okuma ve yazmamı engelleyecek derecede gözlerim zayıfladı ve elim titreyip tutmaz oldu. Bu halde iken dahi [ilmin] peşini bırakmadım; başkasına okutup yazdırarak gücüm yettiği ölçüde çalışmalarına devam ediyorum (Râzî, 2016: 214).

İbnü’n-Nedîm’in aktardığına göre, Ebû Bekir er-Râzî’yi gören insanlar onu tanımlarken genellikle not almayı ve kitap istinsah etmeyi bırakmadığını belirtmektedir. Ne zaman yanına gitseler ya kitap istinsah ettiğini ya da müsvedde yazarken veya temize çekerken gördüklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca onun ikram sever, faziletli, iyilik yapan ve hastalarına karşı merhametli biri olduğu da aktarılan bilgiler arasındadır (İbnü’n-Nedîm, 1994: 944). Özellikle hekimlik görevini icra ettiği dönemlerde tedavi için yanına gelen ancak buna maddi olarak gücü yetmeyen, tedaviyi karşılayacak durumu olmayan insanları bir karşılık almaksızın muayene etmiş ve tedavilerine yardımcı olmuştur. Râzî’yi anlatan kaynaklar onun kendi döneminde meşhur olan Rey ve Bağdat hastanelerinde başhekimlik yapması, hükümdarlarla arası iyi olması ve birçok zaman onların yanlarında bulunmasına rağmen maddi açıdan bir servet edinmediğini hatta fakir bir kimse olarak hayatını sürdürdüğünü belirtmektedir. Bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere Râzî’nin mal mülk için ilimlerle ilgilenmediği gerçekten meraklı olduğu ve insanlara yardım edebilmek için ilgilendiği ortadadır (Karaman, 2002a: 5; Karaman, 2004:119).

İlmi yönünü geliştirerek meşhur olan Ebû Bekir er-Râzî'nin hocalarına dair detaylı bilgilere ulaşılamamaktadır. İbnü'n-Nedîm'in aktardığına göre, Ebû Bekîr er-Râzî felsefeyi el-Belhî 'den okumuştur. Râzî ile aynı dönemde yaşayan Belhî, felsefeyi ve eski ilimleri iyi derecede bilen bir gezgindir. Hatta İbnü'n-Nedîm, Râzî'nin hocasına ait bazı eserleri kendisine mal ettiğini iddia etmektedir ancak bu bilgilerin dışında bahsedilen Belhî'nin kimliğine dair başka bir bilgi vermemektedir (İbnü'n-Nedîm, 1994: 944). Bazı araştırmalarda söz konusu olan Belhî'nin h.322 yılında vefat eden Ebû Zeyd Ahmet b. Süheyl b. Zeyd el-Belhî olduğu aktarılmaktadır. Bu araştırmalardan aktarılan bilgilere göre Ebû Bekir er-Râzî, Belhî'nin nezle olması ile ilgili "Ebû Zeyd el-Belhî'nin nezle olmasının sebebi ilkbaharda kokladığı güldür" başlığıyla bir makale yazmıştır. Bu bilgiler de Râzî ile Belhî'nin bir araya geldiklerini göstermektedir (Karaman, 2002a: 5; Karaman, 2004: 118). Ayrıca Ebû Zeyd el-Belhî'nin günümüze ulaşan *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus* eseri incelendiğinde bu eserin Ebû Bekir er-Râzî'nin *et-Tıbbü'r-Rûhânî* adlı eseri gibi tıp ve ahlâk arasında kurduğu ilişkiyi bizlere göstermektedir. Bu eserlerdeki birçok ortak nokta ve görüşlerde bu çalışmalarda ileri sürülen iddialara paralel yönde karşılık vermektedir. Belhî dışında *Firdevsü'l-hikme*'nin yazarı Ali b. Raben et-Taberî'nin de Râzî'nin hocası olduğuna ve tıp ilmine dair bilgileri ondan aldığına yönelik bilgiler de bulunmaktadır. Ancak bu bilgi doğru kabul edilmemektedir. Çünkü Ali b. Raben et-Taberî h. 240 yılında vefat etmiş, Râzî'nin ise h.250 veya 251 yıllarında doğmuştur yani zaman bakımından bu hoca öğrenci ilişkisinin gerçekleşmesi mümkün değildir (Kaya, 2012: 479; Karaman, 2004: 117). Mutezile filozoflarından biri olan Ebû Abbas el-İranşehrî de Ebû Bekir er-Râzî'nin hocaları arasında sayılmaktadır. Ancak bu bilgiye yönelik yeterli deliller bulunmamaktadır. Yalnızca Râzî'nin bu filozofun eserlerinden etkilendiği söylenebilir. Aynı şekilde Râzî'nin hocaları arasında Cabir b. Hayyan ile Huneyn b. İshak da zikredilmektedir (Karaman, 2004: 119).

Ebû Bekir er-Râzî'nin hocaları gibi öğrencilerine yönelik bilgiler de kısıtlıdır. Bilindiği kadarıyla Râzî'nin tıp alanındaki öğrencileri arasında Ebû Bekir b. Karin er-Râzî, felsefe alanında öğrencileri arasında Yahya b. Adıyy, Ebû Ğanem Tabip, Ebu'l-Kasım Meganî ve Yusuf b. Yakup ile Buharalı Muhammed b. Yunus sayılmaktadır (Karaman, 2004: 119).

Ebû Bekir er-Râzî, tercüme ve tedvin çalışmalarının yoğun olduğu bir dönemde yaşamıştır. Bakıldığı zaman kendisi de bu ilmi hareketlilikten uzak durmamış hem teorik

hem de pratik çalışmalarla ilim dünyasına katkıda bulunmuştur. Daha önce de ifade edildiği gibi kendisi müzikten felsefeye, kimyadan matematiğe, tıptan astronomiye vb. birçok alanla ilgilenmiş ve çalışmalar ortaya koymuştur. Kendisinin de bildirdiği üzere yaklaşık 200 civarında eseri bulunmaktadır (Râzî, 2016: 212). Ancak bu eserlerin tamamı günümüze ulaşamamıştır. Filozofun eserleri üzerine yapılan çalışmalardan biri olan Brockelmann'ın çalışmasına göre, bu eserlerden çoğunluğu tıp olmak üzere 59 eserin günümüze ulaştığı bildirilmiştir. Tabi eserlere yönelik çok daha kapsamlı farklı çalışmalar ve araştırmalarda bulunmaktadır (Karaman, 2004: 122). İbnü'n-Nedîm de Râzî'nin eserleri hakkında bize kaynak olmaktadır. *el-Fihrist*'te Râzî'nin 167 eserinin ismi listelenmiştir (İbn Nedim, 1994). Her ne kadar Râzî, birçok alanda sayısızca eser ortaya koymuş olsa da bunların yalnızca bir kısmı günümüze ulaşmış bir kısmı da yapılan incelemeler sonucunda yalnızca isim olarak tespit edilebilmiştir.

Râzî'nin eserlerinin çoğunluğunun günümüze ulaşamamasının onun döneminde zındıklık ve mühlidlik ile suçlanmasının sonucu olduğu düşünülmektedir. Râzî'nin bu şekilde suçlanmasındaki sebep ise onun nübüvvet, din ve kutsal kitaplara dair görüşleridir. Farklı kaynaklardan aktarılan bilgilere göre Râzî, bir yaratıcıyı kabul etmesine rağmen dine ve peygamberlere gerek olmadığını düşünmekte ve bu sebeple dinleri ve onların kutsal kitaplarını eleştirdiği iddia edilmektedir (Karaman, 2002b: 108). Bu iddialara karşı yapılan çalışmalar sonucunda yapılan değerlendirmelere göre Râzî'ye ait olduğu ve din ile nübüvvet konusunda eleştirilerini içerdiği eserleri günümüze gelmemiş ve bu düşüncelerine dair bilgiler ise ikincil hatta üçüncül kaynaklar aracılığıyla temellendirilmeye çalışılmıştır. Özellikle Râzî'ye yönelik iddiaların ortaya konulduğu eserler önemli Şia temsilcilerinin eserleri olmaktadır ki Râzî'nin masum imam anlayışını kabul etmediği için eleştirdiği de bilinmektedir. Râzî'nin olduğu iddia edilen ve küfrü barındıran bu eserlerin hem günümüze ulaşmamış olması hem de iddia sahiplerinin Şia temsilcileri olması bu iddiaların doğrulanmasında kanıt olarak kullanılması açısından yeterli olmamaktadır (Karaman, 2002b: 114). Ayrıca Râzî'nin özellikle eserlerinde vahye karşılık akli ön planda tutmasına yönelik tavrı da bu eleştiriler arasında yer almaktadır. Ancak Râzî'nin, akli Allah'ın verdiği bir nimet olarak görmesi, akılla birlikte ahlaklı bir yaşam sürüleceğini ifade etmesi ve akli bir yaratıcının olabileceği fikrine ulaştırabilecek bir araç olarak görmesine yönelik ifadelerine de eserlerinden hareketle ulaşılabilmektedir. Onun akla yönelik övgü ifadelerinden hareketle akli tek otorite kabul ettiğine dair bir

düşüncenin oluşması pek mümkün olmamaktadır (Karaman, 2002b: 117). Râzî'nin eserleri incelendiğinde dini, nübüvveti, kutsal kitapları, ahireti ve Allah'ı kabul ettiğini gösteren ifadeler rahatlıkla ulaşılabilmektedir (Karaman, 2002b: 120). Ayrıca Râzî, peygamberleri üstün ahlaka sahip olan şahsiyetler olarak görmekte ve peygambere saygısını ortaya koyan ifadeler de eserlerinde yer vermektedir. Bundan dolayı Râzî'ye yönelik bu tarz iddiaların asılsız olduğu söylenebilir (Karaman, 2002b: 121).

### 3.2.2. Et- Tıbbü'r-Rûhânî Adlı Eseri

Bir hekim filozof olan Ebû Bekir er-Râzî, bedenle ruh arasında yani fizyoloji ile psikoloji arasında önemli bir ilişki olduğunu ve bu ilişkide ruhun daha aktif olduğunu düşünmektedir. Bu düşüncesinden hareketle ruh sağlığını temele alarak kendi ahlak felsefesini oluşturmuş ve oluşturduğu bu ahlak felsefesini insan psikolojisini ve toplumsal gerçeklerden oluşan temel dayanaklar ile sistemleştirmiştir. Râzî, bu şekilde sistemleştirdiği ahlaki düşüncelerini *et-Tıbbü'r-Rûhânî* adlı eserini kaleme alarak ortaya koymuştur. Râzî'nin, bu eserini ne zaman yazdığı tam olarak bilinmemektedir. Ancak kendisinin kitabın önsözünde bu eseri yazma amacına yönelik verdiği bilgilerden hareketle, *et-Tıbbü'r-Rûhânî*'nin h.290-296 yılları arasında Rey valiliği yapan Mansûr İbn İshâk'ın isteği üzerine yazdığı bilinmektedir. Râzî'nin eserinin önsözünde eseri yazma amacını yönelik verdiği bilgiler şu şekildedir:

Allah Emîr'in mutluluğunu kemâle erdirsin, ona olan nimetini tamamlasın. Emîrin huzurunda -Allah kendine uzun ömürler versin- Bağdat'ta (Medînetü's-selâm) kaldığım günlerde bazı dostlarımın isteği üzerine ahlâkın iyileştirilmesi hakkında yaptığım bir çalışmadan söz edildi. Bunun üzerine efendim Emîr -Allah ona yardım etsin- bu konuları içeren gayet muhtasar ve veciz bir kitap yazmamı ve ona *et-Tıbbü'r-rûhânî* adını vermemi istedi. Böylece o, *el-Kitâbü'l-Mansûrî*'nin amaçladığı *et-tıbbü'l-cismânîye* yakın ve ona denk olmalıydı. Çünkü Emîr -Allah iktidarını daim eylesin- o kitaptan sonra bunu yazmanın ruh ve bedeni kuşatarak yararının yaygın olacağını düşünüp takdir etmişti. Bunun üzerine ben kendimi bu işe verdim ve onu diğer işlerimin önüne aldım. Efendim Emîr'i memnun etmek ve ona yakın olmak için Allah'tan beni başarılı kılmasını isterim (Râzî, 2019: 55).

Ebû Bekir er-Râzî'nin ahlakın iyileştirilmesi ve nefsin eğitimi amacıyla yazmış olduğu eseri *et-Tıbbü'r-Rûhânî*, ilk defa 1939 yılında Paul Kraus tarafından bir bütün halinde *Opera Philosophica* içinde neşredilmiştir (Kenan, 1991: 19).



*Et-Tıbbü'r-Rûhânî*, 20 bölümden oluşmaktadır. Bu yirmi bölümde genel olarak akıl ve heva karşıtlığı işlenmektedir. Özellikle akılı Allah'ın insanlara verdiği en büyük nimet olarak gören Râzî, eserine de akılı överek bir başlangıç yapmaktadır. Bu şekilde bir başlangıç yapmasıyla aslında aklın insan için ne kadar önemli olduğunu, insana olan faydalarını ve özellikle ahlaki sistemdeki yerinin önemini ortaya koymuştur. Râzî, insanın aklını kullanarak birçok fayda elde edebileceğini ve zararlardan korunabileceğini anlatmaktadır. Aklın en büyük düşmanı olarak ise hevayı göstermekte ve insanın hevanın zararlarından kaçınabilmek ve ona boyun eğmemek adına aklını her daim öncü kılması gerektiğini anlatmaktadır. Aklın önemi ve hevanın bastırılması işlendikten sonra nefsin anormal durumları ele alınmıştır.

Eserde sırasıyla insanın kendi hatalarını bilmesi, aşk, ünsiyet ve haz konuları gelmektedir. Ardından Râzî'nin önemle üzerinde durduğu konulardan biri olan haz ve elem meselesi işlenmektedir. Hazzı, eziyet verenin bir şeyi tabiî halden çıkarmasının ardından o şeyin tekrar eski haline, tabiî durumuna dönmesi olarak açıklamaktadır. Râzî, hazza meylederek onun peşinden giden insanların çoğunun hazzın mahiyetini bilmediğini iddia etmektedir. Râzî'ye göre, insanlar, hazzın hangi aşmalarla meydana geldiğini bilmezler ve onu ikinci halini yani elem veren şeyden kurtulduktan sonraki tabiî haline dönüş kısmını bildikleri için hazza yönelmektedirler.

Hazzın ardından, kişinin kendini beğenmesi, haset konusu, öfke problemi, yalanı terk etme, cimrilik, aşırı düşünme ve endişe, üzüntü, açgözlülük, sarhoşluk, cinsel ilişki, takıntı haline gelen davranışlar, kazanma, kendine ayırma ve harcama, rütbe ve makamlar, filozofça yaşama ve en son ölüm korkusu konuları işlenmektedir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### MESÂLİHU'L - EBDÂN VE'L- ENFÜS VE ET-TİBBÜ'R – RÛHÂNÎ ESERLERİNDE BEDEN VE RUH

#### 4.1. Eserlerde Ruh ve Beden İlişkisi

Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî'nin ruh ve bedene yönelik düşüncelerinin birbirine paralel olduğu söylenebilir. Onlara göre, insan ruh ve beden olarak iki ayrı unsurdan oluşmaktadır (Belhî, 2019: 40; Râzî, 2019: 62). Bu unsurlardan biri olan ruh cevherdir ve ölümle beraber yok olmayacaktır. Bedenden ayrı bir cevher olarak varlığını sürdürecektir, beden yok olması ile yok olmayıp varlığını devam ettirecektir. Ruhun ölümsüzlüğünün aksine oluş ve bozuluşa tabi bir cisim olan beden ise sonsuz değildir ve o ölümün gelmesi ile yok olacaktır. Ölümden sonra bedenin yok olacağını ancak ruhun ise yaşamaya devam edeceğini düşünen Râzî, bu düşüncesine karşılık aynı fikirde olmayan bu sebeple hazlar konusunda yanlış yolu benimseyen kimselere eleştirilerde bulunarak bu düşüncesini daha iyi ifade etmektedir. Râzî, zevk veren dünyevi şehvetlere düşkünlüğün, nefslerinin zamanı gelince tıpkı beden gibi yok olacağını düşünenlerin bir davranışı olduğunu belirtir. Nefsin bedeni yalnızca bir araç gibi kullandığını ve bedenden ayrı olduğunu, bedenin yok olmasıyla nefsin yok olmayacağını bilenlerin zevklere düşkün olmaktan uzak durduklarını ve bu düşünceden hareketle nefisle mücadele ettiklerini belirtmektedir (Râzî, 2019: 62).

Ruh ve beden konusunda, Belhî ve Râzî'nin eserlerinde özellikle değindikleri nokta olan bu iki unsurun birbiriyle ilişkisi meselesi önem arz etmektedir. Onlar, insanı oluşturan ruh ve bedenin ayrı varlıklar olduğunu kabul etseler de birbiri ile olan bağlantılarını ve etkileşimlerini göz ardı etmemişlerdir. Onlara göre, ruh ve beden her ne kadar ayrı iki unsur olsa da birbirinden bağımsız hareket etmemektedir. Bu sebeple ruh ve bedenin birlikte incelenmesi, insan varlığı ve sağlığı açısından gerekli olmaktadır. Ruh ve bedenden meydana gelen insan, sağlıklı bir yaşam sürebilmek adına ruhunu ve bedenini dengede ve uyum halinde tutmalıdır. Belhî, insanın ruhu ve bedeni dışında sahip olduğu daha önemli bir şeyi bulunmadığını belirterek, varlığı bu iki unsurun birleşiminden meydana gelen insanın, ruhunu ve bedenini olabildiğince koruması gerektiği noktasında uyarılmaktadır (Belhî, 2019: 40).

Çünkü ruh ve beden sağlık, hastalık, bozukluk gibi durumları barındırmaktadır. Bunlar insanın varlığını tehdit eden şeylerdir. Mesela bedenın maruz kalabileceği ve sağlığını bozabilecek rahatsızlıklardan olan humma, baş ağrısı ve bedenın herhangi bir organında meydana gelebilecek ağrılar söz konusu olabilir. Ruhsal rahatsızlıklar için öfke, gam, korku ve aşırı üzüntü ve vb. durumlar rahatsızlık verebilir. Bu rahatsızlıklara yakalanmamak için sağlığı korumaya dikkat edilmeli, yakalanma durumunda ise bir an önce tedavi edilerek eski sağlık geri kazanılmalıdır (Belhî, 2019: 194).

Ruh ve beden ilişkisini özellikle hastalık ve sağlık üzerinden ele alan Belhî ve Râzî, bedensel hastalıkların ruhsal hatalıklara bağlı olarak ortaya çıkabildiği gibi bazı bedensel hastalıkların da ruhsal problemlere yol açabileceğini iddia etmişlerdir. Mesela Râzî *Tıbbü'r-Rûhânî*'de haset duygusunun insan nefsinı uyuşturduğunu ve düşünce gücünden uzaklaştırdığını ifade etmiş buna ek olarak da sürekli gam, keder, üzüntü gibi ruhani diğer hastalıkları da açığa çıkardığını belirtmiştir. Ona göre, ortaya çıkan bu hastalıklar zamanla insanı, kendi nefesine ve bedenine iyi gelecek şeyleri yapacak vakti kalmayacak hale getirecek güçtedir. Bu şekilde nefse zarar veren hastalıklar bedende uykusuzluk ve kötü beslenme gibi durumlara da yol açabilir (Râzî, 2019: 91). Bu şekilde nefsi saran hastalık, fizyolojik sorunlara da yol açarak nefsin solmasına, cildin kötüleşmesine ve mizacın bozulmasına da sebep olmaktadır (Râzî, 2019: 92). Belhî ise, bu konuda olumsuz ruh hali içindeyken beslenmeyi örnek vermektedir. Ona göre, psikolojik sıkıntı yaşıyan kimseler, bu problemlerinden dolayı yedikleri yemeklerden faydalanamamaktadır. Üstelik böyle durumlarda tüketilen besinler sindirilemediği için hazımsızlığa yol açabilmektedir (Belhî, 2019: 116). Belhî ve Râzî'nin bu ve benzeri şekilde ortaya koydukları örnekler, ruhun beden üzerinde etkisini veya bedenın ruhu etkilemesi meselesini daha kolay anlaşılmasını sağlamaktadır. Belhî ve Râzî'nin, ruh ve bedenın ilişkilerine dair ortaya koydukları düşünceleri geçerliliğini hâlâ korumaktadır. Çünkü günümüzde de bilimsel olarak fiziksel ve patolojik kökenli hastalıkların birbiri ile ilişkisi olduğu bilinmektedir. Yani ruhsal ve bedensel kökenli hastalıklarda birbirini etkileyen bir süreç bulunmaktadır. Örneğin günümüzde kronik astımı olan kimselerin, kaygı ve panik atak gibi psikolojik hastalıklara daha kolay yakalanabildiği bilinmektedir. Aynı şekilde kronik fiziksel hastalıkların bazılarının insanlarda anksiyete, korku, matem, depresyon, inkâr, öfke, regresyon ve bağımlılık, güçsüzlük, yetersizlik, başarısızlık, suçluluk, utanç, umutsuzluk gibi psikolojik semptomlara yol açtığı da tespit edilmiştir. Bunlar gibi heyecan duygusu da insan derisinde

değişikliklere sebep olabilmekte bazen de baş ağrısı, mide ülseri gibi fiziksel hastalıklara yol açabilmektedir (Gürsu, 2016: 281). Özellikle duygusal faktörlerin fiziksel ve karakterize bozukluklara sebebiyet vermesi durumu tıp literatüründe “psikosomatik bozukluklar” olarak tanımlanmaktadır (Menkü ve Coşar, 2021: 32). Belhî'nin ruh ve beden ilişkisi ile ortaya koyduğu düşüncelerinin günümüzde sahip olduğumuz fiziksel ve patolojik kökenli hastalıkların birbiri ile ilişkili olduğu bilgisiyle tutarlı görüldüğü gibi (Akti, 2021: 224) bu durumun aynı düşünceleri ifade eden Râzî'nin fikirleri için de geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Bu konuda Belhî ve Râzî'nin düşüncelerinde de görüldüğü üzere, ruhsal ve fiziksel sağlığın temelde bağlantılı olduğu bir gerçektir. Bu sebeple yaşam kalitesi arttırabilmek için insanların bu iki unsur arasındaki ilişkiyi anlaması ve bunları birlikte değerlendirerek sıhhatini buna göre muhafaza etmesi gerekmektedir.

İnsanlar yaşamları süresince ruhsal ve bedensel hastalıklarla maruz kalabilirler. Çünkü daha önce de ifade edildiği gibi beden ve ruh kendisinde hastalığı barındırabilmektedir. Belhî, özellikle insanların ruhsal hastalıklara, bedeni hastalıklara oranla daha fazla yakalandığını ileri sürmektedir. İnsan bedeni bir rahatsızlığa yakalandığı takdirde bazı tedavi yöntemleri ile eski sağlığına kavuşabilmektedir. Hatta sağlığına dikkat eden bir insan, yaşamının sonuna kadar bedensel bir hastalığa yakalanmaktan kendisini koruyabilir ancak ruhsal hastalıklar böyle değildir. Çünkü insanın hayatı boyunca bütün hallerinde üzüntü, korku, öfke veya tasalanma mümkündür. Bu duyguların var olması insana acı vermektedir. Bu sebeple insanın ruhsal rahatsızlıklara bedeni rahatsızlıklardan daha fazla yakalandığı bir gerçektir (Belhî, 2019: 194).

Belhî ve Râzî, insan ruhuna birtakım güçler/kuvveler atfetmektedir. Onlara göre, insan ruhunu ve bedenini tanıyabilmek, ruha ait denge ve dengesizliklerin bedende yol açabileceği durumları kestirebilmek ve ruhun bedenle ilişkisinin insan yaşamına etkisini anlayabilmek için bu güçlerin bilinmesi gerekmektedir (Kaya, 2006: 58).

Ruhun birçok gücü olduğunu düşünen Belhî, insan ruhunun akıl, anlama ve ezberleme gibi üstün olan güçlere sahip olduğunu ve bunlarla beraber hakir görülen güçlere de sahip olduğunu düşünmektedir. Belhî'ye göre insan aynı zamanda ahlaki güçlere de sahiptir. Bunlar iffet, cömertlik, gibi övülen güçlerdir ki insan bunun tam tersi olan kötü ahlaki vasıfları da bulundurabilir. Bir de ruha sonradan arız olan güçler vardır. Bunlar ise kırgınlık, korku gibi duygusal hareketlilikler şeklinde açığa çıkan güçlerdir ki

bunlar zamanla kaybolabilmektedir (Belhî, 2019: 205). Belhî'nin *Mesâlih*'inde bu güçlere yönelik ifadeleri incelendiğinde aslında bu düşüncelerinin birçok ahlak filozofunda yer alan ruhun güçlerinin tekabül ettiği bazı erdemlerden bahsettiği anlaşılabilir. Belhî'nin, insanı üstün kılan yanı olan akıl, anlama ve ezberleme gibi güçlerin akıl kuvvetinin bir erdemi olarak kabul edilen hikmet erdemini açığa çıkarmaktadır. İnsanın ahlaki güçleri olarak da öfke gücünün bir erdemi olan yiğitlik, arzu gücünün erdemi olan iffetten bahsettiği söylenebilir (Kaya, 2006: 58). Ruha sonradan arız olan güçler ise yaşam içerisinde oluşabilen öfke, hüznün, kaygı gibi insan ruhuna sıkıntı ve rahatsızlık veren durumlardır. Özellikle sonradan arız olan bu sıkıntılar ruha verdiği rahatsızlık ilerledikçe bedene de sıkıntı vermeye ve onu değiştirmeye başlar. Bunlara örnek olarak çok sinirlenmenin bedende titremeye ve rengin sararmasına yol açması gösterilebilir. Korku ve panik gibi sonradan arız olanlarda bedensel sıkıntılara benzer şekilde sebebiyet vermektedir. Bazıları bedene aşırı bir sıcaklık verirken bazıları bedende aşırı soğumaya neden olabilmektedir. Bunlar da bedende görülebilecek korkunç görüntülere sebebiyet verebilir (Belhî, 2019: 206). Belhî, sonradan dâhil olan güçleri ruhsal hastalıkları ele alırken tek tek ele almaktadır.

Râzî, nefis hakkındaki görüşlerini Platon'un görüşlerine dayandırmaktadır. Bu konuda filozofların üstadı ve en büyüğü olarak gördüğü Platon, insan ruhunda bulunan akıl, öfke ve arzu güçleri ve bu güçlere özgü birtakım erdemler saymaktadır. Birincisi “nefsi natıka/nefsi ilahiyye”, ikincisi “nefsi gazabiyye/nefsi hayvaniyye”, üçüncüsü ise “nefsi nebatiyye/nefsi namiyye/nefsi şehvaniyye” olarak isimlendirilmektedir. Bu nefslerden hayvani ve nebati nefis, nefsi natıka için yaratılmıştır. Çünkü nefslerden biri olan nefsi nebati aslında nefsi natıkanın alet olarak kullandığı bedeni beslemektedir. Çünkü beden değişimden uzak kalan sabit bir cevherden değil aksine halden hale giren bir cevherden meydana gelmiştir. Burada gazabi nefsin görevi ise, şehvi nefsi sınırlandırmaktır. Gazabi nefis şehvi nefsin istek ve arzularını bastırarak kendi istekleri ile meşgul etmekte böylece nefsi natıkaya yardım etmiş olmaktadır. Çünkü şehvi nefsin istekleri bastırılarak aslında akla sınır getirilmesine engel olmaktadır (Râzî, 2019: 66).

Platon'a göre gazabi ve nebati nefis, nefsi natıka gibi beden yok olduktan sonra varlığını devam ettiren özel cevherlerden değildir. Çünkü nebati nefis karaciğerin mizacından oluşmakta iken gazabi nefis kalbin mizacından meydana gelmektedir. Dolayısıyla bedene yönelik şeyler bedenle beraber yok olmaya tabidir. Beynin mizacı

hakkında ise Platon, nefsi natıkanın kullandığı ilk alet olarak kabul etmektedir. Toparlayacak olursak Platon'un görüşlerinde hareketle, insanın beslenmesi, üremesi ve büyümesi karaciğerden (bunlar nefsi nebatinin istekleri sonucu açığa çıkan ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleşen durumlardır), sıcaklığı, nabzının atması vb. kalpten (gazabi nefsin sonucu açığa çıkan durumlardır), hissetmesi, hayal etmesi, düşünmesi vb. davranışlar ise beyinden kaynaklanmaktadır (Râzî, 2019: 66). Bu şekilde Platon'un nefse atfettiği güçler düşüncesi Râzî'nin de hemfikir olduğu bir konudur.

Belhî ve Râzî'nin nefse yönelik kabul ettikleri bu düşüncelerinden hareketle aslında ruhun bedene ne şekilde etki ettiği daha rahat anlaşılmaktadır. Her ne kadar nefsin güçlerine yönelik düşüncelerinde farklılıklar olsa da ruhun ve bedenin ilişkisi konusunda çıkış kapıları aynıdır. Nefsin güçleri insanın davranışlarında ve düşüncelerinde etkili olmakta ve bedeni etkilemektedir. Bedensel hastalıklarda aynı şekilde nefse sıkıntı vererek ruhsal problemlere zemin hazırlamaktadır.

#### **4.2. Ruh ve Beden Sağlığının Korunması\Hıfzıssıhha**

Ruhun ve bedenin etkileşim halinde olması sebebiyle birinin hissettiği acı ve eleme bir diğeri de hissetmektedir. İnsan, ruhunda ve bedeninde oluşabilecek acı ve elemelerden kendini uzak tutmak için sağlığını korumaya gayret göstermelidir. İnsan sağlığın korunması adına sağlıklı yaşam için uyulması gereken tutum ve davranışları bilmeli ve bunları alışkanlık haline getirilmelidir. Hastalığa yakalanması halinde de gerekli tedavilere başvurarak sağlığını geri kazanmaya çalışmalıdır.

Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı eserinde beden ve ruh sağlığının korunmasının önemini özellikle anlatmakta ve bunun nasıl mümkün olabileceğine dair düşüncelerine de bu anlatımında yer vermektedir. Belhî, insanın varlığı açısından önemli gördüğü tıpta hıfzıssıhha alanında ele alınan ve günümüzde "koruyucu hekimlik" kavramı ile ifade edilen sağlığın korunması meselesine dikkat çektiği söylenebilir (Uysal, 2019: 27). Ona göre insanlar bedeninin korunmasının hayatta kalmanın bir yolu olduğunu bu korumanın ihmal edilmesi ile bütün varlıklarda meydana gelebilecek olan bozulmanın gerçekleşeceğini farkındadır. Bu durumun hayvanlarda da var olduğunu ve onların da tıpkı insanlar gibi varlıklarını devam ettirebilmek için sağlıklı yaşama dikkat ettiklerini ve bu özelliklerinin onlara ilham edildiğini ileri sürmektedir (Belhî, 2019: 45-46). İnsanlar bunu bilinçli bir şekilde farkında olarak yaparken bu durum hayvanlarda içgüdüsel bir

davranış olarak kendini göstermektedir (Belhî, 2019: 46). Her şeyden öte sağlığın korunmamasının bozulmaya sebep olduğunu düşünen Belhî insan sağlığının bozulmasının sorumlu olduğu şeylerin bozulmasını da beraberinde getireceğini düşünmektedir. Öyle ki bu düşüncesini bir yöneticide bozulmanın meydana gelmesiyle yönetimindeki halkında da bozulmanın gerçekleşmesi örneği ile ortaya koymaktadır (Belhî, 2019: 48). Ona göre, insanlar sağlıklarına dikkat etmedikleri takdirde ya birden bire kötü bir hastalığa yakalanır ya da yaşlandıkça gücünü kaybeder. Bu sebeple sağlığın korunması insana gözle görülür bir değişim yaşatmasa da insan bunun karşılığını zamanla hastalıklardan korunarak ya da bir hastalığa yakalandığında kolayca kurtularak alacaktır. Belhî'nin bu şekilde kitabın genelinde verdiği tavsiyelerinden hareketle asıl amacının insan hastalığının tedavi edilmesi ve sağlığın geri kazanılmasından daha ziyade beden ve ruh sağlığının korunmasını amaçladığı söylenebilir (Akti, 2020: 223).

Belhî, insanın sağlığını korumasının gerekliliğini tecrübeleri sayesinde idrak ettiğini düşünmektedir. Ona göre, insan tecrübeleri ile hayvanlardan farklı olarak, bilinçli bir şekilde varlığının ihtiyacı olan doğru yaşam biçimini benimsemektedir. Ancak her ne kadar insan sağlığını korumasının önemli olduğunu farkında olsa da zamanla gerekli davranışları göz ardı edebilmektedir. Çünkü insan bazen sahip olduğu şeyin önemini kaybetmeden anlayamamaktadır. Bu sebeple insanlar sağlık konusunda bilinçlendirilerek bu konudaki farkındalığı arttırılmalıdır. Farkındalık kazandırıldıktan sonra insanın devamını ise aklını kullanarak getirmesi gerekmektedir. Aklın sağlık konusundaki bu önemli rolüne Belhî, dolaylı anlatımlarla işaret etse de bu düşünceyi Râzî'de daha net ve açık ifadelerle bulabiliriz. Özellikle Râzî'nin eserine aklın önemi ile ilgili bir başlangıç yapması ve eserin devamında bu girdisini temellendirecek açıklamalar getirmesi aklın, sağlığı korumak ve sağlıklı bir yaşam sürmedeki rolünü anlatmak için yeterlidir. Râzî, açıklamalarında genel olarak sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve bozulan sağlığı tekrar düzenleyebilmek için akla uyulmasını tavsiye etmekte ve sık sık akıl hâkimiyetini korumak gerektiği noktasında uyarıda bulunmaktadır.

Râzî, akli Allah'ın insanlığa verdiği en faydalı ve en değerli nimet olarak görmektedir. Çünkü o, aklın insanların hem bu dünyada hem de öteki dünyada var olan menfaatleri bulması için verildiğini düşünmektedir. Tarih boyunca insanlar akıl ile hayvanlara üstün geldi, onları emrinde ve işlerinde kullandı. Bunun yanında akıl ile insanlar isteklerini ve hedeflerini gerçekleştirdi. Gemiler inşa edip yeni kıtalar keşfetti,

insan sağlığı için tıbbı geliştirdi, kendi faydası için sanatı geliştirdi, insanlık için zor olan meseleleri idrak etti, güneş, ay ve yıldızlar gibi gök cisimlerinin uzaklıklarını, hareketlerini öğrendi. Bunlar arasında en önemli işlevi ise insan, aklı ile Allah'ın bilgisine ulaştı (Rzı, 2019: 57). Bu şekilde aklın faydalarını ve gücünü anlatan Rzı, insanın sahip olduğu en değerli şeyin insanın aklı olduğunu göstermektedir. Bu sebeple insan için bu kadar önemli olan aklın değerini düşürmemeli, değerini düşürecek davranışlardan kaçınılmalıdır. Aklın övülen iken yerilen olmasına sebep olarak ise hevayı suçlayan Rzı, hevanın aklı bulandırarak yolundan şaşırttığını ve gerçekleri bulmasını engellediğini böylece insanın işlerini düzene sokmasına da engel olduğunu ifade etmektedir. Bu sebeple özellikle hevanın akla uymaya zorlanması, aklın hevayı kontrol etmesine izin verilmelidir. Bu şekilde akıl heva ilişkisi korunursa akıl da saflığını korur. Böylece hevedan saflığını koruyan akıl insanlara rehberlik ederek, doğru yolu gösterir. Böyle bir akılla isteklerimizi yerine getirdikçe de Allah'ın bizim için verdiği bu nimetten dolayı mutluluk elde ederiz (Rzı, 2019: 58).

Belhı ve Rzı, insanın sağlıklı ve düzenli bir yaşam sürmesi için aklın nc kılınmasını gerekli görmektedir. Çünkü akıl, insanı zararlı davranışlardan, sonrasında sıkıntı ve elem verebilecek şeylerden koruyabilecek tek varlıktır. İnsan ne kadar aklını kullanarak zararlı ve tehlikeli olan davranışlar, alışkanlıklar vb. şeylerden korunursa, düzenini ve sağlığını bozabilecek durumlardan da kaçınmış olacaktır. Belhı ve Rzı'nin, insanın sağlığının bozulması durumunda sağlığın geri kazanılması için aklı, hastalıklara karşı tedavi yöntemi olarak da tavsiye etmektedir. Ancak akıl, insan için nc olsa da insanın ihtiyaçlarını karşılama isteği karşısında nasıl hareket etmesi gerektiği ve aklı bu ihtiyaçları yerine getirme noktasında ne şekilde kullanmak gerektiğine yönelik sorulara pek cevap verilememektedir. Tam olarak bu noktada nefsin istekleri ve isteklerin ihtiyaç lsnde yerine getirilmesine yönelik ahlak filozoflarında da önemli bir konuyu teşkil eden, lcl olunması meselesi devreye girmektedir. Çünkü insan her ne kadar hazlardan ve nefsin isteklerinde uzak durması gerekse de bunları gerektiği lde de yerine getirmelidir. Bu lcllk konusu ahlak felsefesinde itidal üzere olunması şeklinde ifade edilmektedir. Nefsin isteklerinde aşırılığa gidilmesi ifrat, nefsin isteklerinde azlığın benimsenmesi ise tefrit durumudur. Birçok ahlak felsefecisi ile aynı düşünceyi benimseyen Belhı ve Rzı de insanların yaşamları boyunca sağlığını koruyabilmesi için aşırılıklardan uzak durarak itidal halinde olmaya dikkat etmesi gerektiğini düşünmektedir. İtidali lcl



yaşam olarak gören Belhî ve Râzî, ruhun güçlerinden kaynaklanan davranışlarda aşırılıklardan uzak durularak dengeli yaşamı amaçlayan yolları anlatmalarından hareketle söylenebilir ki, itidal kavramı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki önem arz etmektedir (Kaya, 2006: 71).

Belhî, insanların sağlığını koruyabilmesinde en doğru yönteminin aşırılıklardan kaçınmak olduğunu anlatmaktadır. Herhangi bir şeyin fazlası zamanla insan tabiatına zarar verecektir. Mesela aşırı yemek tüketimi insanın zamanla hastalanmasına yol açmakta ve birçok işi kolayca yapmasını zorlaştırmaktadır (Belhî, 2019: 47). Râzî de bu konuda Platondan yola çıkarak, insanın ihtiyaçlarını karşılarken ne ifrat ne de tefrit durumunun benimsenmemesini, itidale uygun şekilde davranılmasını tavsiye etmektedir. Örnek vermek gerekirse nebati nefsin ihtiyacının karşılanmaması halinde bedenin beslenememesi, büyümemesi, nitelik ve nicelik bakımından yetersizlik olması söz konusu olacaktır. Bunun fazlası ifrat durumunda ise, bedenin ve nefsin artık şehvet ve haz içinde boğulması söz konusu olacaktır. Gazabi nefis için tefrit halinin benimsenmesi halinde şehvi nefis kontrol edilemeyecek duruma gelerek kahramanlık, cesaret ve gururun yoksunluğu söz konusu olur. Gazabi nefsin ifrat durumunda başka bir canlıyı ezme, yenme isteği, hükmetme isteği ortaya çıkar. Bu nefsin fazlalığı durumunda kişide kibir, hükmetme ve güç isteği hâkim olmakta ve istek durumunda kişide kaygı ve endişe problemleri beraberinde gelmektedir. Nefsi natıkanın tefrit durumunda insan dünyaya hayret etmeyecek, şaşırmayacak, âlem hakkında düşünmeyecek, bedeni başta olmak üzere çevresinde var olan hiçbir şeye şaşırıp, merak etmeyecektir. Bunlara sahip olan bir insan bilgiden uzak olacaktır. Çünkü hayret, merak ve düşünceden uzak olan bilgiyi de istemeyerek hayvanlar gibi düşünceden uzak bir yaşam sürdüreceklerdir. Nefsi natıkanın ifrat durumunda ise, beden artık sağlığı ve sıhhati için gerekli olan uyku, beslenme ve diğer ihtiyaçları yerine getiremeyecek hale gelecektir. Çünkü beyin fazla düşünmekten bu ihtiyaçları karşılayacak vakti bulamayacaktır. Çünkü düşündüklerine cevap bulmak adına sürekli ve tüm gücüyle araştırma inceleme yaparak vaktini bu şekilde harcayacaktır (Râzî, 2019: 67). Bu halde olan kişi zamanla vesvese ve melankoli hastalığına yakalanarak elde etmek istediği başarıyı da yakalayamayacağı gibi sağlık ve sıhhatini de kaybetmiş olacaktır (Râzî, 2019: 68). Sonuç olarak insanlar yaşamı boyunca sağlığı adına gereken noktada gerektiği şekilde davranabilmek için nefsin gerekliliklerini ihtiyacı olduğu ölçüde yerine getirmelidir. İfrat ve tefritten uzak durarak tabiatına zarar verecek şeylerden kaçınmalıdır.

İnsan nefsin ihtiyaç durumunu karşılarken de ölçülü olmayı bilmeli ve aklı ile bu ölçünün sınırlarını belirleyerek bu sınırların dışına çıkmamaya gayret göstermelidir.

Belhî ve Râzî'nin insan nefsi için tavsiye ettikleri itidal hali ile dengede olması yalnızca beden için değil ruh içinde faydalıdır. Denge hali her ne kadar nefsin ihtiyaçlarını yerine getirmede gerekli ve önemliyse aynı şekilde insanın yaşam standartlarına da uygulaması gereken bir durumdur. Çünkü Belhî, tüm mahlûkatın 4 cisimden yaratıldığını düşünmektedir. Bunlar; tabiatı sıcak ve kuru olan ateş, tabiatı sıcak ve nemli olan hava, tabiatı soğuk ve kuru olan toprak, tabiatı soğuk ve nemli olan su. Bu dört unsur her yaratılmış varlıkta az ya da çok fark etmeksizin farklı oranlarda bulunmaktadır ve bunların farklı oranlarda bulunması kişiliklerin, ahlakın farklı olmasına neden olmaktadır. Eğer bu dört unsur herkeste aynı oranda bulunsaydı herkesin ahlakı, karakteri aynı olurdu (Belhî, 2019: 50). Belhî aslında bu düşüncesiyle “Hıltlar Teorisi”ni yani “Dört Sıvı Kuramı”ni bize çağrıştırmaktadır.

Arapçada “Ahlât-ı erbaa”, İngilizcede “Humourism” veya “Hippocrat’s theory of four humours” olarak geçen (Sevinç, 2022: 36) geleneksel kaynaklarda ise “Hümorol Patoloji” şeklinde de yer alan Dört Sıvı Kuramı tarihte ilk olarak Hipokrat (MÖ. 460-370) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre, insanların mizaçları vücutlarında bulunan dört sıvı ile ilgilidir. Eserlerinde bu kuramdan bahseden Hipokrat, söz konusu kuramı hastalıkların nedenlerini ve bu hastalıkları tedavisini ortaya koymada kullanmıştır. Vücutta bulunan bu dört sıvının dengesini kaybetmesi durumunda hastalıklar açığa çıkmaktadır. Bu kurama göre, dört sıvı dört temel mizaç ile dört temel elementle (anâsır’ı erbaa) ve dört mevsimle bağlantılı kabul edilmektedir. Hipokrat, dört sıvının dengesinin insanın derisinin, ağzının, kulaklarının, dışkının, balgamın, idrarın ve hatta yaraların kokusundan anlaşılabileceğini söylemekte ve cildin, balgamın, terin tuzluluk oranından da anlaşılabilirdiğini eklemektedir. Dört sıvı kuramı Empedokles’in (MÖ. 494-434) sistemli bir şekilde ortaya koyduğu dört element ile bağlantılı şekilde oluşturulmuştur. Empedokles, bu dört temel elementi insan vücudu ile ilişkilendirerek; toprağı vücudun katı bölgelerine, suyu kanla, havayı nefesle, ateşi de ruhla ilişkilendirmiştir. Bu şekilde birbiri ile bağlantılı olarak insanla ilişkilendirilen bu dört sıvı, dört element ve hatta dört mevsim düşüncesini Hipokrat sonrasında Galen (129-216), İbn Sînâ gibi isimler de takip etmiştir. Galen bu kuramı tıp açısından ele alarak bunların miktarlarıyla bağlantılı olarak açığa çıkan hastalıklar boyutunda incelemiştir. İbn Sînâ’nın daha önce bahsettiğimiz mizaç teorisinde

söylenildiği gibi o, dört sıvıyı beden sağlığı ve hastalıklar açısından ele aldığı gibi mizaca etkisine de değinmiştir. Bu düşünceler temelde olacak şekilde bu kuram İslam düşünürleri arasında da kabul görülmüş ve hatta ahlak metinlerinde de yer almıştır (Sevinç, 2022: 36-37). Bu isimlerden biri olan Ebû Zeyd el-Belhî, dünyadaki tüm yaratılanların ateş, su, toprak ve hava maddeleri ile soğuk, sıcak, kuru ve rutubet özelliklerini taşıyan hıtlardan (kan, safra, sevdâ ve balgam) meydana geldiğini düşünmektedir (Belhî, 2019: 51). Ona göre, insanda farklı oranlarda bulunan bu hıtlar dengeli ve ihtiyaç duyulduğu kadar bulunması halinde kişi sağlıklı olmaktadır. Ancak bir dengesizlik durumunda kişi rahatsızlanabilir ya da kolay bir şekilde hastalanabilir. Böyle bir durum karşısında hıtların dengelenmesi gerekmektedir. Bu ya sağlıklı bir şekilde gerektiği kadar gıda alınmasıyla ya da gerektiği kadar ilaç tedavisiyle sağlanabilmektedir. Mesela vücutta sıcaklık hıtlı artmış ise bu durumda soğuk yiyecekler ile takviye yapılmalı veya uygun ilaçla tedavi edilmelidir (Belhî, 2019: 84).

İnsanın mizacında etkili olan hıtların dengeli olması insan sağlığı için önem arz etmektedir. Belhî, insanın sağlığı için uygun yiyecekleri, uygun giyecekleri ve uygun coğrafi koşulları tercih etmesi gerektiğini de ileri sürmektedir (Belhî, 2019: 55). Böylece insan çevresel faktörlerden kaynaklı aşırılıklardan uzak durarak ve kendi tabiatına uygun şekilde oluşturduğu koşullar içerisinde bir yaşam sürerek sağlığını daha dikkatli şekilde koruyacaktır. Ruhu saran hastalıklardan kurtararak, eski dengeli haline getirilmesi için insanın çaba sarf etmesi gerektiğini belirten Belhî ve Râzî'nin bu uyarılarından hareketle, ruh sağlığını korumanın yolunun tıpkı beden sağlığı için gerekli olan dengeli yaşamdan geçtiği anlaşılmaktadır. Beden sağlığı için nasıl ki insanı oluşturan bu hıtlar denge halinde olup birinin diğerine baskın gelmemesi gerekiyorsa, ruh sağlığı için de ruhun güçleri olan öfke, endişe, tasa, korku ve diğer duygularda dengede olmalı ve herhangi biri baskın gelmemelidir. Ruh bu tür rahatsızlıklardan uzak olmalı ve sakin kalmalıdır. Bu şekilde beden sağlığı için gereken dengeyi ruh sağlığı içinde sağlamak gerekmektedir (Belhî, 2019: 197). Fakat Belhî ve diğer bazı düşünürlerin dört sıvı teorisine yönelik ileri sürdüğü düşünceleri modern tıp açısından incelendiğinde eksik bir bilgi olarak kalmaktadır. Çünkü insan vücudunda dört değil daha fazla sıvı bulunmaktadır. Bu sıvıların bazıları hormonlar üzerinde olduğu gibi insan psikolojisi üzerinde de etkili olmaktadır. Ancak safra, balgam gibi sıvıların psikoloji ile doğrudan bağlantısı bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu kuramın günümüz bilgileri ile karşılaştırıldığında geçerliliği kalmamaktadır. Her ne kadar

geçerliliği söz konusu olmasa da vücudun kimyasal yapısının insan psikolojisi üzerinde etkili olması yönünden önemi de göz ardı edilmemelidir (Sevinç, 2022: 37-38).

Belhî'nin beden ve ruh sağlığını korumak adına açıkça ifade ettiği bu meseleyi toparlayacak olursak; Belhî, beden sağlığının korunmasının iki yönden sağlandığını söylemektedir. Birincisi, bedeni dışarıdan gelebilecek olan soğuk, sıcak ve acı veren tehlikelerden korumakla ikincisi ise bedeni içeriden kaynaklanan tehlikelerden korumakla sağlanır. Bu da hıtların dengesini korumakla, bedene uygun yaşamaya dikkat etmekle mümkün olmaktadır. Ruh sağlığı da benzer olarak iki şekilde korunabilir. İlk olarak ruhu dış arazlardan koruyarak gerçekleşir. Bu insanın maruz kaldığında kendisinde korku, üzüntü, endişe gibi duyguları açığa çıkaracak şeylerden uzak durmasıyla sağlanır. İkinci olarak ise ruhu iç arazlardan koruyarak sağlanabilir. Bu da insanın öfke, keder, üzüntü, endişe uyandıracak şeyler hakkında düşünmekten kaçınmasıyla sağlanır. Çünkü insan bunları düşündükçe, kalbi bunlarla meşgul oldukça zihni de dağılır ve ruhu zarar görür (Belhî, 2019: 198).

Ruh sağlığının korunması için önemli bir konuda ruhun eğitilmesi meselesidir. Özellikle Belhî ve Râzî, insanların yaşamlarında sıhhatlerini bozacak durumlara karşı bireyin kendi nefsinin buna hazırlanmasını tavsiye etmektedir. Bakıldığı zaman İslam düşüncesi içerisinde nefis eğitiminin önemli bir yer tuttuğu görülecektir. Bunun temel sebebi ise, İslam düşünürlerince nefsin ilahi bir cevher olarak kabul edilmesinden kaynaklanmaktadır. İslam geleneği içerisinde insanın bireysel, toplumsal düzeninin sağlanması ve mutluluğun gerçekleşmesinde ilahi cevher olan nefsin yetkinleştirilmesine bağlı olduğu düşünülmektedir (Akyol, 2015: 60).

Belhî, insanın aklını ve idrakını kullanabilmesi için ruhunun sakin ve sıhhatli olduğu zamanlarda, kalbine dünyada ve tabiatla var olan bazı gerçekleri anlatarak eğitmesini tavsiye etmiştir. Râzî'nin de belirttiği gibi sağlıklı bir gelişim adına öncelikle insanın nefsinin tanıması ve bedeni ile olan ilişkisini tam anlamıyla kavraması gerekmektedir. Râzî'nin bu düşüncesini, insanın hayvandan ayrıldığı nokta olan hevanın bastırılması ve iradenin devreye sokulması durumunda nefsin eğitimi olmasının önemini vurguladığı noktada daha net bir şekilde görmekteyiz (Râzî, 2019: 60). Çünkü nefsin eğitilmesi onun niteliklerinin bilinmesi ile ilgili olmaktadır. Bu konu için Belhî'nin ruh ve beden nitelikleri, sahip olduğu kabiliyetleri, birbiri ile ilişkisini, tabiatla ilişkisini,

zorunlu ihtiyaçları gibi beden ve nefse yönelik bilgiler verdiği gör÷lmektedir. Aslında Belhî, verdiği bu bilgiler ile insanın sağlıklı gelişimi için bilinmesi gerekenleri ele alarak insanlara yardımcı olmaktadır. Böylece insan, nefis ve bedeninin mahiyetini ve gerekliliklerini kavraması sonucunda beden ve nefis uyumunu fark edecektir. Böylece bu farkındalık, insana bireysel ve sosyal uyumunu sağlamasında yardımcı olacaktır. Neticede insanın nefisini sağlıklı bir şekilde yönlendirmesi onu hastalıklardan ve eksikliklerden korunmasına yardımcı olmaktadır (Akyol, 2015: 61). İnsan kendini tanıması ve yaşadığı evreni bilmesi ile duyduğu, gördüğu, gerçekteşmesi mümkün herhangi birtakım olaylar karşısında kendisine gelebilecek olan endişe, can sıkıntısı, öfke, korku, üzüntü vb. arızî rahatsızlıklardan da kendisini koruyabilecektir (Sıddiki, 2021: 90).

Belhî, insanın nefisini sağlıklı bir şekilde yönlendirebilmesi için nefis eğitiminde bilinmesi gerekenleri şu şekilde anlatmaktadır: İnsanlar, dünyada kimsenin istediği şeyleri zorlanmadan veya sıkıntı yaşamadan elde etmediğini bilmelidir ve bunu da nefesine bildirmelidir. Bunu bilen insan nefisi istediği ve sevdiği şeyler karşısında fazla detaycı olmayacak ve bazen gerçekteşemeyecek şeyler karşısında sıkıntı hissetmemek adına görmezden gelmeye çalışacaktır. Zamanla bu şekilde ruhun eğitilmesiyle ruh gördüğu, işittiği veya sevmediği şeyler karşısında hemen sinirlenmeyecek, memnuniyetsiz bir tavır takınmayacaktır. Böylece ruhun tahamm÷l seviyesi de iyileşecek ve sakinliğini koruyarak duygularında dengeli olacaktır. Ruhunun yapısını ve tahamm÷l derecesini bilmesi gereken insan bu farkındalığı ile kendine uygun davranışlarda bulunacaktır. Çünkü her insanın dayanma ve karşılaştığı durumla başa çıkma gücü farklıdır. Bazı insanlar büyük olaylar karşısında dayanıklı olmakta ve doğru tepkiler ile olayların etkisini azaltabilmektedir. Ancak bazı insanlar olaylar karşısında dehşete kapılarak sorunlarla başa çıkma yolunu bulamayarak, güçten kuvvetten düşmektedir. Oysaki insan, ruhunun yapısını ve tahamm÷l derecesini bilirse kendine göre bir işe kalkışır ve ruhunun kaldırabileceği kadar isteklerde bulunup, hedeflerini ona göre düzenler. Böylece bir isteğin, hedefin, sorumluluğun sonuçları ve karşılaşabileceği talihsizlikler gibi durumları göz önünde bulundurarak kendine uygun şekilde hareket eder (Belhî, 2019: 198-199).

Sonuç olarak ifade edilenler göz önünde bulundurulduğunda insanlar hedeflerini ve isteklerini bu tavsiyelere uygun düzenlerse hayatı güzelleşir ve rahatı devam eder. Bu şekilde bir hayatta ruh sağlığının devamını sağlar. Böylece insanın dünyadaki mutluluğu tam anlamıyla gerçekteşmiş olur. Çünkü dünya hayatının mutluluğu ruh ve beden

sağlığına, insanın rahatlığı ve sıkıntılardan uzak oluşuna bağlıdır. Bu şekilde bir yaşam sürdüren insan kendini bilen kendinin farkında olan, hedef ve isteklerini kendine göre düzenleyenlerdir. Böylece bu bilinçli insanlar kendilerini endişelendirecek, tasalandırarak problemlerden kaçınarak yaşamını çekilmez kılmaktan korur (Belhî, 2019: 200).

### **4.3.Ruh ve Beden Hastalıkları**

#### **4.3.1. Öfke Problemi**

Öfke duygusu ruhun gazap gücünde oluşan dengesizlik durumu sonrası açığa çıkmaktadır. Potansiyel olarak insanda bulunan öfke, insanın sosyal bir varlık olması ve çevresi ile sürekli iletişim halinde olması sebebiyle yaşamı boyunca insanın başına her an gelebilmektedir. Çünkü insanlar arası böylesine yoğun bir etkileşim öfkeyi açığa çıkarabilecek durumlara da gebe dir (Kaya, 2006: 90).

Öfke, yerine getirilmemiş istekler, karşılığı olmayan beklentiler ve istenmeyen durumlar sonucu açığa çıkabilen duygusal bir tepkidir. Açığa çıkması gayet doğal bir durum olsa da insana en fazla zarar veren duygusal yaşantılardan biri olmaktadır. Kontrol edilemeyen öfke hem insanın kendisini hem de toplumu büyük bir şekilde etkileyebilir. Öfke, insanlar arası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışmada üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına sebep olabilmekte ve insanın hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Soykan, 2003: 20).

Öfke konusunu ele alan Belhî de öfkenin insanın en çok maruz kaldığı ruhsal sıkıntıların başında geldiğini düşünmektedir. Özellikle insan tabiatı bakımından sinirli, tahammülsüz biriye öfke konusunda parlayan aniden alevlenen biri de olması mümkündür. Bu yapıdaki insanlar öfkelenen bir durum karşısında daha dikkatli hareket etmeli ve pişman olacağı davranışları yapmaktan kaçınmaya çalışmalıdır (Belhî, 2019: 210). Öfke durumunu anormal durumlardan biri olarak gören Râzî, öfkenin öfkelenilen şeyden daha çok öfkelenen kişiye zarar verdiğini düşünmektedir. Şöyle ki öfkelenen insan, öfke anında etrafına saldırabilir, sinirlendiği şeye saldırabilir ve bu saldırılarını gerçekleştirirken kendisine fiziksel olarak bir zarar verebilir. Kişinin kendisine ve çevresine fiziksel zararlarının yanında, öfke anındaki kişi eşine, çocuğuna ve çevresine yaptığı hareketlerden ve söylediği sözlerden de daha sonra büyük pişmanlıklar duyabilir (Râzî, 2019: 95).

Râzî'nin ifade ettiği üzere öfke, insanın aklını ve iradesini kontrolden çıkararak, hâkimiyet gücünü ortadan kaldırır. Aklın ve iradenin olmadığı, kontrolsüz olarak yapılan her davranış veya söylenen her söz hem o anda hem de sonrasında insanın ruhuna ve bedenine zarar verebilmektedir (Kenan, 1991: 82). İnsanı insanlıktan çıkarabilecek derecede güçlü olan öfke, bireyi ve toplumu etkileyen ahlaki bir sorun olması, insanı hem fiziksel hem psikolojik olarak etkilemesi ve öfkelenen kişi dışında ki insanlara da zarara vermesi bakımından, önlem alınması ve gerektiğinde de tedavi edilmesi gereken bir sorun olarak görülmektedir. Belhî, öfkelenen insanın bundan kurtulması için çabalamasını ve ruhunu eğitmesini tavsiye etmektedir. Özellikle öfke probleminin bir an önce giderilmesinde gerekli gördüğü iki yöntemden bahsetmektedir. İlk olarak öfkelenen kimsenin bu durumdan kurtulabilmesi için dışarıdan bir grup insandan destek almasını tavsiye etmektedir. İkinci olarak ise öfkelenen kimsenin iç yardım ile öfke anında ruhunu sakinleştirebilmesi için ruhun eğitilmesini tavsiye etmektedir (Belhî, 2019: 210).

Öfke konusunda problem yaşayan kimse, çevresinden destek alarak onların öğüt ve tavsiyeleriyle öfkesini yatıştırmalıdır. Bu konuda yardım edebilmek adına çevredeki insanlar öfkelenen kişiye öfkenin zararlarını, affetmenin faydalarını ve affetme karşısında elde edeceği övgüden, saygınlıktan bahsetmelidir. Belhî'nin de örnek verdiği üzere, sultanlar dahi böyle durumlar için destek alabileceği kimseleri tavsiyeleri için meclislerinde bulundurmıştır. Belhî'nin öfke problemi konusunda özellikle sultanlardan örnek vermesinin altında ise sultanların ve idareci kimselerin öfkelenedikleri zaman etrafındaki insanlara daha büyük zararlar vermesi yatmaktadır (Belhî, 2019: 211). Belhî, bu düşüncesiyle aslından öfkenin yalnızca ruhsal ve bedensel şekilde verdiği bireysel zararlardan ziyade sosyal bir sorun teşkil etmesi sebebiyle de doğabilecek zararların giderilmesini amaçlamıştır. Sonuçta yöneticinin yapmış olduğu her davranış ve aldığı her karar geniş kitlelere hitap etmekte ve toplumsal bir meseleye dönüşebilmektedir. Öfke sorununda büyük kitlelere zarar vermemesi adına özellikle sosyal çevre üzerinden örnekler veren Belhî, durumun ehemmiyetini anlatarak bu noktada yöneticilere tavsiyelerde bulunmuştur.

Öfkelenen insanın öfke anında yalnız olması durumunda gerektiği şekilde iç destek yöntemine başvurabilmesi için nefsinin önceden bu durumlara karşı eğitilmesi önerilmektedir. İç destek yöntemi, yeri gelince hatırlanması için akılda hazır bulundurulması gereken düşüncelerden oluşmaktadır (Belhî, 2019: 211). Belhî ve Râzî bu

konuda insanın aklında bulundurması ve gerektiğinde kendine hatırlatarak sakinliğini koruması için yardımcı olacak bazı düşüncelerden örnekler vererek insanlara birtakım tavsiyelerde bulunmaktadır. İç destek için insanın nefesine eğitim verirken bilmesi gereken düşünceler şu şekilde ifade edilebilir.

Öfkelenen insanın bilmesi gereken en önemli şeylerden biri, öfkenin insana kontrolünü kaybettiğidir. İnsan öfkelenildiği an öfkesini kontrol altında tutamaz ise bir süre sonra onun karşısında kendi iradesini ve hâkimiyetini kaybeder. Tıpkı bir yangının başlamasıyla onun kontrol edilememe durumu karşısında alevlerin büyüüp her yeri sarması ve artık kontrolden çıkması sebebiyle söndürülememesi gibi. Öfke de yangın gibi başta kontrol altına alınamazsa çığırından çıkarak insanın hâkimiyetini kendi eline alır. Bu sebeple insan, öfkesi harekete geçtiği an bunları hatırlayarak önlem almalıdır (Belhî, 2019: 212). Bu konuda Belhî ile aynı tavsiyede bulunan Râzî, öfkelenen insanın bu durumlarda kendisini kaybettiğini düşünmesi gerektiğini ve öfke durumunda da düşünmeden hareket etmekten kaçınması gerektiği konusunda uyarılarda bulunmaktadır (Râzî, 2019: 96).

Belhî ve Râzî, öfkelenen insanın en çok zarar gören taraf olduğunu düşünmektedirler. Belhî, öfke duygusunun insan bedenine zarara yol açabilmesinin yanında bedende titreme, endişe gibi tedavisi zor hastalıklara sebebiyet verdiğini belirtmektedir (Belhî, 2019: 212). Râzî ise, bir gün öfkesine yenik düşen birinin, öfkelenildiği kişiye yumruk attığı için parmaklarını kırdığını ve sırf bu yüzden aylarca tedavi görmek zorunda kaldığını örnek olarak vermektedir (Râzî, 2019: 95). Öfkelenen insan kendi bedenine ve ruhuna zarar vermekle kalmaz karşısındaki insana da zarar verebilir (Belhî, 2019: 212). Râzî, öfkelenmeleri sonucunda eşlerine, çocuklarına ve çevrelerinde kendileri için değerli olan kimselere zarar veren ve zararlarında dolayı pişmanlık duyup ömürleri boyunca bu pişmanlıklarını düzeltmeye çalışan kimselerden bahseder. Hatta bu kimseler arasında verdikleri zararları ömürlerinin sonuna kadar düzeltemeyenlerin de bulunduğunu belirtmektedir (Râzî, 2019: 95).

Öfkelenen insanın dikkat etmesi gereken bir mesele de öfkelenildiği kimseye ceza vermesidir. Râzî, öfkelenen kimsenin ceza vermeye kalkması durumunda dört şeye dikkat edilmesi gerektiği noktasında uyarıda bulunmaktadır. Ceza verirken kişi kibir ve buğz (kızgın olma) etmekten kaçınmalı veya tam tersi olan aşırı tevazu göstermeyerek, sevgi bağını göz önünde bulundurmalıdır (Râzî, 2019: 96). Râzî'ye göre, kibir ve öfke, kişide



aşırılığa yol açarak olayı intikam almaya dönüştürebilir (Kenan, 1991: 83). Belhî, öfkelenen kimsenin öfkelendiği kişiye hatasından dolayı ceza vermektense onu affetmesini tavsiye etmektedir. Öyle ki Belhî, hatasından dolayı bir kişiye kızmaktansa, nefesine ve hevasına uyararak yanlış yapması sebebiyle hatalı kişiye acıyarak ona merhamet göstermeyi tavsiye etmektedir. Öfkelenen kimse, kızdığı insanın hevası karşısında ki zayıflığını düşünerek kalbini yumuşatmalı ve intikam duygusu yerine merhamet duygusunu harekete geçirerek ruhunu teskin etmelidir. Karşısındaki insana öfkelenen bir kimse, öfkelendiği kişi yerine kendisini koymalı, empati yapmalıdır. Sonuçta kendisi de bu şekilde bir hata yapabilir ve başkasının öfkesine maruz kalarak cezalandırılmak istenebilir. Bu sebeple öfkesine hâkim olmalı ve öfkelendiği kimseye de kendisine davranılmasını istediği şekilde davranmalıdır. Öfkelenen kimse kızdığı kişiye sert bir tepkide bulunmamak adına o kimseye daha önceki geçmişte yaşadıkları anılarını hatırlamalı ve bu hatıraların hatırına yumuşamalı ve öfkesini kontrol altına alarak pişman olacağı şekilde karşı tarafa zarar vermemelidir. Hatta bu kimsenin daha önce yaptığı güzel şeylerin hatırına onu affetmelidir (Belhî, 2019: 215). Ayrıca insan affetmenin faziletini ve affetmenin insanlar arasındaki yerini bilmeli ve böylece öfkelendiği an yanlış bir davranışta bulunmadan bunları düşünerek duygusunu kontrol etmelidir. Öfkelendiği kimseyi affetmek kişiyi fazilet sahibi, övülen bir kimse haline getirir. İnsan öfke anında bunları düşünerek, ruhunu sakinleştirmeli ve affetme duygusunun üstünlüklerini kendisine kazandırmalıdır (Belhî, 2019: 213).

Belhî'ye göre, intikam duygusuna kapılarak karar alınması ve hızla ceza verilmesi kişiyi çevresi tarafından nefret edilen biri haline getirmektedir. Özellikle sultanlar ve idareciler gibi kimseler, hızla verdikleri cezalar karşısında halkı ve hizmetçileri tarafından içten içe sevilme ve kin beslenerek zoraki itaatlerde bulunacaklardır. Ancak bazı hataların görmezden gelinmesi ve affetme davranışının sergilenmesi insanlar arasında sevilme sebebi olacaktır. Sultanlar içinde bu durum geçerlidir. Sultanlar affetme ve hataları görmezden gelmeyi bilirse halkı ve çalışanları onu içten içe sevecek, saygı gösterecek ve kendi istekleri ile itaatlerde bulunacaklardır (Belhî, 2019: 213). Kin ve öfke ile davranılmamasının yanı sıra sevgi ve tevazu gibi durumlar da kişinin adaletli bir sonuca varmasını engelleyebilir. Çünkü duygusal varlık olan insan bu durumlara kapılarak adil davranamayabilir (Kenan, 1991: 83). Bu sebeple insan aklını kullanarak, hevasına

kapılmadan öfke anında ve ceza verirken hem adaletine hem de kendi nefesine zarar vermeden karar almalıdır.

Öfkenin kötü sonuçlarını engellemek adına insanın öfkelendiği kimseyi uzun bir süre görmemesi gerekir. Böylece o süre zarfında öfkesi geçecek ve sakinleşmiş olacaktır. Böylece kızgınlığı geçtikçe zarar vermekten de uzak duracaktır (Belhî, 2019: 216). Özellikle idareci kimseler şunu da düşünmelidir ki öfkelendiği kişileri cezalandırmak bu kimsenin sonradan da yapabileceği bir davranıştır. Sonuçta emri geçiyorsa bu davranışını her zaman yapabilir. Öfkelenen kişi bunu düşünerek cezalandırmayı öfke anında yapmamalı, öfkesi yatışınca sakince düşünüp karşısındaki insanın hak ettiği şekilde bir davranışta bulunmalıdır. Gerektiğinde de insafli davranarak affetmenin faziletlerine hâsıl olmalıdır (Belhî, 2019: 214).

Verilen tavsiyeler öfkelenmeden önce bilirse öfke problemi karşısında insanlar bu düşünceleri aklına getirerek öfke anlarında açığa çıkabilecek zararları en aza indirebileceklerdir. Böylece pişmanlık getirecek davranışlardan öfkelenen kişi kendini koruyabilecektir (Belhî, 2019: 216). Râzî'ye göre bunlara dikkat eden kimse hem bu dünyada hem de ahirette kendisine zarar gelmesinden de emin olacaktır (Râzî, 2019: 96).

#### **4.3.2. Korku ve Panik**

Belhî ve Râzî, ruha ârız olan problemlere her insanın yaşamı boyunca bir şekilde yüzleştiği korkuyu da eklemektedir. Korku, “Bir insanın herhangi bir nesneye karşı güçsüzlüğünde hissettiği ve kontrolü elinde tutamadığı bir duygu” olarak tanımlanmaktadır. İnsan bir nesneye karşı korku duyabileceği gibi bir işleve karşı korkması da söz konusu olabilir (Tözün ve Babaoğlu, 2016: 24).

Belhî, korkuyu panik durumunun başlangıcı olarak görmektedir. Ona göre panik, korkunun aşırı halidir. Panik arttıkça insan endişelenir ve bedeninde bazı değişiklikler meydana gelir. Mesela panik halinde insanın kanı bedenin dış yüzünden iç taraflara gider ve bedende sararma görülür. Bu ruh hali insanda elleri ve ayakların kontrolünü kaybettirir ve insanı işlerini yapamayacak hale getirir. Panik ve kaygıya sebep olan korku öyle güçlü bir etkiye sahiptir ki hıtların dengesinde bozulma gerçekleştirerek bedensel bir hastalık oluşturabilir (Belhî, 2019: 207).

Belhî'nin ele aldığı korku ve bunun aşırılığı sonucu gerçekleşen kaygı durumu günümüzde psikolojik bir sağlık sorunu olarak incelenmektedir. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5)*'nda psikolojik problemler arasında kaygıya yönelik bilgilere yer verildiği görülmektedir. Korku ve kaygıya yönelik tanımlar *DSM-5*'de kaygı (anksiyete) bozuklukları başlığı altında yer almaktadır. *DSM-5*'de yer alan bu kaygı bozuklukları; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık, özgül fobi, sosyal fobi, panik bozukluk, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin yol açtığı kaygı bozukluğu, başka sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış kaygı bozukluğu, tanımlanmamış kaygı bozukluğu şeklinde sınıflandırılmaktadır (DSM-5, 2013: 113).

Belhî, insanın birçok şeyden korkabileceğini belirtmektedir. Örneğin bir insan makamını kaybetmekten korkabilirken bir başkası fakirlikten korkabilir. Korku her insanda aynı şekilde etki etmeyebilir, aynı sonuçlara yol açmayabilir. Belhî bunu insan tabiatının farklılığı ile açıklamaktadır. Ona göre, insan tabiatlarının farklılığı korku ve kaygı durumunu etkilemektedir. Mesela güçlü tabiata sahip insanları yapıları karşılaştıkları şeyler karşısında kalbin etkilenmesine izin vermezken bazılarının tabiatı o şey karşısında aşırı derecede korkuya kapılabilir (Belhî, 2019: 218). Belhî, insanın korkmasının ve paniklemesinin ruhun zayıflığının ve korkaklığının göstergesi olarak görmekte ve bu durumun kadınlara, çocuklara ve onlar gibi daha hassas kimselere özgü olduğunu bu kimselerde görülmesinin daha olası olduğunu düşünmektedir (Belhî, 2019: 219).

Belhî'nin ifadelerinden hareketle onun korku ve kaygı durumunu çocuk, kadın, erkek, yaş, cinsiyet fark etmeksizin insanın yaşamı boyunca birçok noktada yaşayabileceği bir duygu durumu olarak ele aldığı söylenebilir. Belhî'nin zamanında ortaya koyduğu bu düşüncelerine binaen günümüzde de yapılan bazı çalışmalarda kaygı bozukluklarının, en yaygın psikiyatrik hastalıklar arasında olduğu görülmektedir. Günümüzde yaygın olmasının yanında çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkması olası görülmektedir. Yaygın kaygı bozuklukları kaynaklara göre 2/3 ila 1/2 arasında değişebildiği gibi kadınlarda da daha yaygın görülmektedir (Perişan, 2018: 5).

İnsanın korkmasına sebep olan şeylerin çokluğundan bahseden Belhî, insanın ölüm düşüncesinin ve şiddetli bir elemle karşılaşma düşüncesinin daha fazla korkuttuğunu ve endişelendiğini belirtmektedir (Belhî, 2019: 218). Korku problemini Belhî gibi ele alan Râzî, bu duygu durumunu insanlarda daha sıklıkla görülmesi muhtemel olan ölüm korkusu üzerinden incelemiştir. Belhî'nin ölüm korkusu düşüncesine paralel olarak Râzî de korku

ve sıkıntılarının en büyük sebebi olarak ölüm korkusunu kabul etmektedir. O, ölüm korkusunu insanın her gününü cehenneme çeviren bir heyecan bozukluğu olarak görmektedir (Kenan, 1991: 106).

Belhî, insanda korku duygusunun açığa çıkmasında önemli iki noktaya değinmektedir. Ona göre, korkuya sebep olan şeylerin başında eşyanın hakikatinin bilinmemesi, bilgi eksikliği ve tecrübesizlik gelmektedir. Korkulan şey kişinin yaşamında karşılaşmadığı veya duymadığı bir şey ise bu bilgisizlik ve tecrübe edilmemişlik durumu kişiye korku verir. Ne zaman ki kişi bu şeye sürekli maruz kalır veya onun hakkında bilgi sahibi olursa ona karşı korku duygusunu kaybeder. Buna temyiz güçleri tam oluşmamış çocukların sestem veya renklerden korkması örnek gösterilebilir. Öyle ki çocuk onların ne olduğunu tam olarak bilebilseydi bir yetişkin gibi tepki verir ve korkuya kapılmazdı (Belhî, 2019: 220). Belhî, korkunun tecrübeler ve duyuların alışkanlığı ile ilgili olduğunu düşünmektedir. Ona göre, insanın mahiyetini bilmediği bir şey karşısında korkması ve bildiği şey karşısında korkmaması bundan kaynaklanmaktadır. Mesela Ay ve Güneş tutulması ve zelzelelerin sebeplerini bilenler, bilmeyenler gibi korkuya kapılmaz. Çünkü ne olduğunu nasıl olduğunu bilmektedirler (Belhî, 2019: 221). Ancak bilen ve onu tecrübe eden kimse o şeye zamanla maruz kalmaktan dolayı duygusal olarak alışkanlık kazanır. Mesela yaralara pansuman yapan, ameliyatlarda bulunan doktorların durumu böyledir. Onlar ne zaman ki bu işlerle temas halinde olur ve gözleriyle de bunlara alışırsa tecrübesiz iken bunlara karşı olan korkusu yok olur. Aynı şekilde denizin korkunç hali insanı ürkütmektedir. Ancak denizciler, gemiciler sürekli bu işi yapıp denize dair tecrübe edindikçe bunları ilk tecrübe edenler gibi korkuya kapılmazlar (Belhî, 2019: 221).

Belhî, insanda paniğe yol açacak ve onu meşgul eden korkuların tedavisi bulunduğunu belirtmektedir. Bu korkular karşısında insan panik olmamak adına öncelikle ruhunu sakin tutulmalı ve bu duyguların yok edilmesi için çaba sarf etmelidir (Belhî, 2019: 218). Bilindiği üzere insan istemediği şeylerin gerçekleşmesini beklerken veya kaçınılmaz olan bazı durumların gelmesini beklerken korkuya kapılabilmektedir. Ancak bu korkunun önünü alınmadığında zamanla paniğe dönüşmektedir. Böyle durumlar karşısında Belhî ve Râzî birtakım tavsiyeler vererek insanların bu panik halini engellemek adına korkuların giderilebileceğini anlatmaktadırlar. Özellikle Belhî ve Râzî'nin bu konuda verdikleri tavsiyelere bakıldığında onların uygulanması gereken tedavi yöntemlerinden biri olan iç destek yönteminin kullanılması için insanın bilinçlendirilmesi ve korkulara karşı nefsin eğitilmesine yönelik tavsiyelerde buldukları görülmektedir. Verilen bu tavsiyelerden

amaç açığa çıkan korkulara karşı insanın düşüncesini değiştirmek ve bu duyguların gelip geçici olduğunu nefse kabul ettirmektir.

Korkularını yenebilmek ve onlardan kurtulabilmek için insanın öncelikle bilmesi gereken şey insan istemediği ve başına gelmesinden korktuğu şeyi sürekli düşünmemesi bu duyguyu beslememesidir. Çünkü sürekli aklın meşgul olduğu korku nefse yerleşerek zamanla panik ve kaygı durumuna dönüşmektedir. Kaygı ve panik durumu ise insanı günlük davranışlarından alıkoyarak insanı hem ruhen hem de bedenen hastalanmasına ve güçsüzleşmesine yol açmaktadır. Belhî'nin de bildirdiği üzere insanların sürekli istemedikleri şeyleri düşünmesi, insanlara korktukları şeyin gerçekleşmesinden daha çok zarar vermektedir. Bu sebeple öncelikli olarak insanların bu tehlikeye karşı bilinçlendirilmesi gerekir. Sonuçta yaşamlarında korktukları veya kaygılandıkları şeylerle yüzleşen insanlar, gerçekleşmesinden korktukları şeylerle karşılaştıklarında beklediklerinden daha az sıkıntı verdiğini ve korktuğu gibi olmadıklarını fark etmişlerdir. Bundan dolayı tüm insanlar, başına gelmesinden korktuğu yeni şeylerin aslında gerçekleşmesinin tahmin ettiği ve çekindiği kadar kötü olmadığını bilmeli ve bu bilgi ile kalbindeki korkuyu gidermeli, ruhunu sakinleştirmelidir. İnsanın bunun farkında olarak bu düşünceyle ruhunu teskin etmesi, onun korku duygusundan gelecek olan aşırılıktan ve beraberinde gelen zarardan korunmasına yardım edecektir (Belhî, 2019: 218-219).

Râzî korku duygusunu yaşayan kimsenin aklını kullanarak, bu duygunun çıkmazına düşmeden gerektiği şekilde davranması noktasında uyarmaktadır. Ona göre akıllı bir insan korku duygusuna kapılarak bir yaşam sürmemesi gerektiğini bilmelidir. Kişi, korkusu için yapılması gereken ne ise ona göre davranmalı ve bu korkuya neden olan bir şey olup olmadığını araştırmalıdır. Eğer insanı korkutan şeylerin bir nedeni var ise bu durumun çözümü için o neden ortadan kaldırılarak korku giderilmeye çalışılmalıdır. Eğer korkunun nedeni ortadan kaldırılamayacak bir şey ise bu sefer dikkatini ondan almaya çalışmalı ve farklı şeylere yönelmelidir ki onu unutabilsin ve giderebilsin. Bu şekilde insanlar aklını devreye sokarak korku gibi duyguların zararının farkına varmalı, onların sebeplerini bulmalı ve bu duygulara kapılmamak adına onları nefsinden atacak şeylerle meşgul olmalıdır (Râzî, 2019: 139-140). Belhî de insanların korktukları şeylerin çaresi olduğunu anlatarak bu konuda insanları bilinçlendirmektedir. Korkulan şeylerin kalpte yer edinmesine izin verilmemelidir. Çünkü korku insanda ne kadar yerleşirse insanı güçten düşürür bu durumda da insan korkusunu giderecek çareleri aramaktan uzaklaştırır. İnsan, korku duygusu karşısında iradesini kaybedip, nefsin himayesi altına girerek akıllıca tepki

vermekten uzaklaşır bu durumda da yapması gereken şeyler konusunda şaşkınlık yaşayabilir (Belhî, 2019: 219).

Râzî, insanların kaçınılmaz olarak gerçekleşmesi mümkün şeyler karşısında korkmasını ve kaygılanmasını gereksiz bulmaktadır. Ona göre, insan akıllıca düşünürse zaten gerçekleşmesi mümkün olan olaylar karşısında üzülmekle kendini yıpratmasının doğru ve mantıklı bir davranış olmadığını anlayacaktır. Örneğin, ölüm gerçeği karşısında kişinin kendi kendisinde gereksiz bir korkuya sebep olması doğru değildir. Zaten akıllıca düşünen bu korkunun doğru olmadığını fark edecektir. Ölümden korkan bir kimse inançlı ve dinine bağlı biriye dininin gerekliliklerini yerine getirdiği sürece korkmasına gerek yoktur. Sonuçta inancı ve dini ona mutluluğu ve rahatı vaat etmiştir. İnançlı kimse dininin vaatleriyle nefsinin teskin etmeli ve nefsinde bu korkuyu barındırmasına gerek kalmadığını bilmelidir (Râzî, 2019: 140). Râzî, ölüm korkusunu nefisten atmanın yolunun ölümden sonraki hayatın bu dünyadaki hayattan daha iyi olduğuna inanmakla giderileceğini düşünmektedir (Râzî, 2019: 137). Râzî, haz isteği ile bunun sonucunda gelen elem ve acının bu dünyaya ait olduğunu ileri sürmektedir. Râzî, bu dünyaya ait duygularla ölüm ve ondan sonraki hayata dair olabilecekler adına endişelenmeyi doğru bulmamaktadır. İnançlı kimse inancının gerekliliği olarak azap, sorgu gibi şeylerden korkuya kapılıyorsa bu düşünceleri yersiz olmaktadır. Çünkü inanan kimse inancının ona iyi vaatlerini düşünmeli ve ona göre hareket etmelidir. Böyle hareket ettikten sonra korkuya kapılmak yersizdir. Ölümden sonraki hayata yönelik bir inanç söz konusu değilse de bilinmeyen bir şey adına bu dünyada yersiz acı ve ıstırap yaşatacak korku duygusunu yaşamak da yersiz olmaktadır. Bu sebeple nefsin duygusu altına girmektense korkular akıl çerçevesinde ele alınmalı ve mantık çerçevesinde bir kanıya varmalıdır. Bu insanın bedeni, ruhu ve günlük yaşamı idame ettirmesi açısından daha sıhhatli bir davranış olmaktadır.

Belhî, korkuları olan kimsenin öfke gücünden yardım almasını tavsiye etmektedir. Ona göre, korkmak ve paniklemek insanın ruhunun zayıflığının göstergesidir. Bu sebeple korkan insan kendisine kızmalı, zorluklar karşısında aciz kalan kimsenin durumunda olmayı kabul etmemeli ve bir an önce korkuları ile mücadele etmelidir. Bu mücadelesinde de kişinin kibir ve gururu yardımcı olabilir (Belhî, 2019: 219-220).

Tavsiye konusunda önemli noktalardan biri de korkunun sebebi görülen bilgisizlik ve tecrübesizlik durumudur. İnsanlar, korku ve panikten kendilerini korumak adına eşyanın hakikati hakkında bilgi sahibi olmalı, gözünü ve kulağını korktuğu şeye karşı alıştırmalıdır. Ta ki ruhu bilmediği şeyler karşısında doğal halini korumaya alışana kadar. Ruh alıştıktan

sonra daha önce korktuğu şeyleri umursamayacaktır. Hatta hayvanların da korktukları şeyler karşısında korkusunun giderilmesi için verilen alıştırmaya yönelik eğitimi de bu türdendir (Belhî, 2019: 222).

Hem Belhî hem de Râzî'nin bu konuda ki tavsiyelerinden hareketle korku duygusu insanda yerleşmeden uzaklaştırılmaya çalışılması gerektiği anlaşılmaktadır. Korkunun yerleşmesi kaygı ve panik durumuna dönüşmekte bu da insanı akıldan uzaklaştırmaktadır. Bu durum insanı iyi ve düzgün işlerinden alıkoyacak, bedeni ve ruhu sağlığından ederek birçok sıkıntıya maruz bırakacaktır. Bu sebeple her şeyden önce insanın korkularının önüne geçmesi gerekmekte ve onlarla başa çıkma yöntemlerini kendince bulmaya çalışarak bu konuda nefsinin de eğitmesi gerekmektedir.

#### **4.3.4. Üzüntü ve Hüzün**

Ruhsal rahatsızlıklardan biri olan hüzün üzüntünün ilerlemiş, aşırı halidir. İnsanın kıymet verdiği şeylerin kaybının ardından yaşanan bir duygudur. Bu bir aile üyesinin kaybı olabilir, sevdiği bir insanın kaybı olabilir ya da değer verdiği malın, eşyanın kaybı olabilir. İnsan bu kaybindan sonra ruhunda bir acı duyar ve acıyla birlikte üzüntü hisseder. Bu üzüntü öyle artar ki hüzüne, üzüntünün aşırı haline dönüşür (Belhî, 2019: 208).

Üzüntüyü ruhsal problemler arasında ele alan Belhî ve Râzî'ye göre, üzüntü insanın hem bedenine hem de ruhuna zarar vermektedir. Belhî, üzüntünün insanın bedenini bitkin düşürdüğünü, ruhun güçlerini değiştirdiğini, bedenin güzelliğini ve canlılığını alarak olumsuz etkilerde bulunduğunu belirtmiştir. Bedenin nuru, ışığı olan ruhu üzüntüyü hissettiğinde bu ışığı ve parlaklığını kaybederek solar. Üzüntü ruha ve bedene sevincin verdiklerinin tam tersini vermektedir. Sevinçli kimse nasıl ki yüzü güleç, ümitli, güzel ve parlak haldeyse üzüntülü kimsede bunun tam tersi meydana gelir (Belhî, 2019: 223). Râzî de üzüntünün insan bedenine ve ruhuna elem verdiğini bununla beraber insan aklını bulandırdığını ifade etmiştir (Râzî, 2019: 105).

Belhî ve Râzî, üzüntü hakkındaki fikirlerini ifade ederken genel olarak üzüntüye sebep olan şeylerin neler olabileceğinin tespit edilmesi ve bu tespitlerin ardından gerekli olan yöntemlerle tedavi edilmesi gerektiğini anlatmaktadırlar. Düşünürlerimizin bu problemi ele alırken genel olarak maddi âlemde var olan şeylerin sebep olduğu üzüntü üzerinden tavsiyelerinde bulunarak, bu üzüntü türünün giderilmesini amaçladıkları görülmektedir. Belhî'ye göre, üzüntü iki çeşitten oluşmaktadır. Birincisi, sebebi bilinen

üzüntü ikincisi ise sebebi bilinmeyen, nedeni açıklanamayan üzüntüdür. Belhî, sebebi bilinen üzüntüyü insanın malını, ailesini yani kendisi için önemli olan bir şeyi kaybetmesinin ardından yaşadığı duygu olarak açıklamaktadır. Sebebi bilinmeyen üzüntünün ise insanın kalbinde hissettiği, günlük faaliyetlerinden, neşesinden, dünyada ki şeylerden zevk almasından alıkoyan sıkıntı türü olarak tanımlamaktadır. Bu üzüntü türünü yaşayan insan sıkıntısının sebebini bilmez ve açıklayamaz. Belhî, sebebi bilinmeyen üzüntü türünün kaynağı olarak bedensel problemleri görmektedir. Kanın soğukluğu, temizliğinin azlığı, asli halinin değişime uğraması gibi şeylerin bunu etkilediğini düşünmektedir (Belhî, 2019: 224).

Üzüntüyü sınıflandıran Belhî, konunun devamında sebebi bilinmeyen üzüntünün detaylarına girmemekte bunun daha çok profesyonel destekle gerçekleşebilecek ilaç yardımı ile giderilmesi gerektiği noktasında uyarılmaktadır. Bu tür üzüntü için uygun ilaç tedavisine başlanmalı ve ilaçların yanında bedeni için uygun yiyeceklerle bu süreç desteklenmelidir. Ona göre, ilaçlarla kan temizlenir, vücut ısısı artırılır. İlaç tedavisine ek olarak yaşamını düzenlemesi için dışarıdan yardımlarla kişinin bu süreci için destek sağlanmasını da tavsiye etmektedir. İlaçla bedeni tedavinin yanında gerek ruhani tedavi ile de bu süreçte ruhun da iyileştirilmesi gerekmektedir. Ruhani yönden tedavisi için dikkat edilmesi gerekenlerden biri de üzüntüyü yaşayan kimsenin yalnız bırakılmamasıdır. Ayrıca kişi kendisine mutluluk verecek şeylerle ilgilenmeli, kendisine rahatlama yaşatacak şeylerle uğraşması desteklenmelidir. Mesela ruhundan bu sıkıntıyı gidermek ve ferahlamak adına ona iyi gelecek güzel müzikler dinlemeli. Kendisine mutluluk verebilecek ve ruhunu karamsarlıktan uzak tutacak faydalı şeylerle meşgul olmalıdır (Belhî, 2019: 224-225).

Belhî'nin burada ifade ettiği sebebi bilinmeyen üzüntüden kastının günümüz psikoloji literatüründe depresyon olarak ifade edildiğini söyleyebiliriz. Günümüzde en sık görülen psikolojik rahatsızlıklardan biri olan depresyon, bir duygu durum bozukluğudur. Depresyon insanlarda günlerce, aylarca ve hatta yıllarca süren özgüven eksikliği, hayatında yaptıklarından zevk almama, umutsuzluk ve isteksizlik halinin kişide hâkim olması durumudur (Kafes, 2021: 187). Günümüzde depresyon olarak isimlendirilen bu problem, *DSM-5*'de depresyon bozuklukları başlığı ile yer almaktadır. Bu başlık altında depresyonun birçok türü de sıralanmaktadır. Bunlar; yıkıcı duygu durum düzenleyememe bozukluğu, majör depresyon bozukluğu, süregiden depresyon bozukluğu, aybaşı öncesi disfori bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu, başka bir sağlık



durumuna bağlı depresyon bozukluğu, tanımlanmış bir diğer depresyon bozukluğu, tanımlanmamış depresyon bozukluğu şeklinde sıralanmaktadır (DSM-V, 2013: 91).

Depresyon, klinik açıdan bir sıkıntıya yol açabilir, toplumsal ve iřle ilgili alanlarda insanların iřlevsellikten dūřmesine neden olabilir. Kiřide uzun sūre iřlevsellik dūzeyinde azalma olması, ökkūn bir duygu içerisine girmesi, bir řeylerden ilgisinin azalması ve artık zevk almaması gibi durumlar depresyonun yol açtıęı problemlerdir (DSM-V, 2013: 92-93).

Belhī' nin sebebi bilinmeyen bir ūzūntū durumu ve Rāzī' de i sıkıntı řeklinde anlatmaya çalıřtıkları bu tūr ūzūntū ile gūnūmūzdeki depresyona iřaret ettięi anlařılmaktadır. Belhī ve Rāzī, bu tūr ūzūntū hakkında detaylı açıklamalardan kaçınmıřtır. ūnkū onlara gōre bu tūr ūzūntūler profesyonel destek gerektirmektedir.

Belhī' nin ikinci tūrū olarak gōrdūęū sebebi bilinen ūzūntū, Rāzī' nin de ele aldıęı ve tavsiyelerde bulunduęu ūzūntū řeklidir. Rāzī ūzūntūyū her an, kaçınılmaz olarak bir řekilde insanın bařına gelmesi mūmkūn bir duygu hali olarak gōrmesinden dolayı insanların ūzellikle bu duyguya karřı nefisini hazırlamasını tavsiye etmektedir. Ona gōre, ūzūntūnūn insana vereceęi zararın olabildięince azaltılması için ūnlem alınması gerekmektedir. Rāzī, ūzūntū meydana geldikten sonra da onu yok etmeye veya hafifletmeye yōnelik gerekenlerin yerine getirilmesini tavsiye etmektedir (Rāzī, 2019: 106).

Belhī ve Rāzī' nin ūzūntū için verdięi tavsiyelerin hem dıřarıdan destek almaya hem de ruhun eęitilmesi ile uygulanan i destek yōntemine uygun olduęu gōrūlmektedir. Belhī, i destek ve dıř destek yōntemi ile ūzūntūnūn insandan uzaklařtırılması ya da en azından hafifletilmesi gerektięini ifade etmektedir. Sebebi belli olan bir ūzūntū yařayan kimse kendisi dıřındakilerin ūęūt ve tavsiyelerini dinlemelidir. Dıřarıdan destek alınan yōntem ruhun tedavisinin asıl yōntemidir. Belhī, bunu bedensel hastalıkların giderilmesi için alınması gereken ilaca benzetmektedir (Belhī, 2019: 225). Sebebi belli olan ūzūntūnūn i destek yōntemi ile uygulanması gereken tedavi ise ruhun eęitilmesiyle gerçekleřtirilir. Eęitilen ruh, ūzūntūye maruz kaldıęında bilgisi sayesinde kendi kendini teselli ederek, tedavi edebilecek ve olabildięince az hasarla bu duyguyu def etmeye çalıřacaktır (Belhī, 2019: 225-226).

Üzüntü genel olarak sevilen şeyin kaybedilmesinin adından ortaya çıkan bir duygudur. Üzüntüye sebep olan şeyler de genellikle oluş ve bozuluşa tabiidir. Oluş ve bozuluşa tabii olarak açığa çıkan üzüntüler Belhî'nin ifadesi ile sebebi bilinen üzüntülerdir. Râzî, bu şekilde sebebi bilinen oluş ve bozuluşa konu olan şeylerin ardından üzüntü duyulmasını akıllıca bulmadığını açıkça ifade etmektedir. Çünkü oluş ve bozuluşun söz konusu olması demek o şeyin elbet bir gün var olduğu gibi yok olacağı anlamına gelmektedir. Bilinen bu gerçeklik karşısında insanlar akıllıca davranarak üzüntüye neden olacak şeylerle arasında bağ bulundurmamalı veya bağ bulundurduğu şeylerin hazzına kanmamalıdır. Bunun için de insan bağlandığı ve sevdiği şeyleri kaybetme durumunda elde edeceği elemi daima düşünmeli ve kendine hatırlatmalıdır (Râzî, 2019: 106). Râzî, bu durumu bir insanın sevdiği insanla kurduğu ilişki üzerinden elde ettiği haz ile onu kaybettikten sonra hissettiği elem üzerinden anlatmaktadır. Mesela bir insanın sevdiği birine sahip olması tabiatına uygun bir durumdur. Ancak bu sevilenin kaybedilmesi insan tabiatına aykırı bir durumdur. Tabiata uygun olan sevgilinin var olması durumu insana haz getirmemektedir. Tam tersi sevgilinin kaybedilmesi durumu tabiata aykırı bir durum olmasında dolayı insana elem vermektedir. Çünkü genel olarak sevilen şeyler varlığını uzun süre devam ettirdiklerinde insanlar için onun varlığı herhangi bir haz hissi vermez iken bu şeylerin varlığını devam ettirmeyip yok olması durumunda insanlar bu yokluk karşısında elem hissetmeye başlar. Râzî de bu noktada sevilen şeyin var olduğu sürece verdiği hazzın zayıf, belirsiz ve az olduğunu ancak kaybedilmesinin sonucunda üzüntü, ıstırap ve elem verdiğini anlatmaktadır. Gerçekleşmesi mümkün olan kötü bir sonuca karşı yapılması gereken sevilen şeyden ayrılmak ona karşı bağlarını kopararak, üzüntüye neden olacak kötü sonuçları ya tamamen yok etmeye çalışmak ya da zararını azaltmaya çalışmaktır (Râzî, 2019: 107). İnsanın haz duyduğu, sevdiği şeylerden sonrasını düşünerek uzaklaşması ve böylece bağlarını koparması olası bir üzüntünün yaşanması durumuna alınan bir önlem olacaktır.

Râzî, üzüntü ve elemin ağır olmaması ve insana zarar vermemesi adına sevdiği şeylerle olan bağın azaltılmasını tavsiye etmektedir ancak öncesinde bu önlemi alamayıp üzüntü yaşayanlara da bu duygudan kurtulmaları için birtakım tavsiyeler vermektedir. Ona göre, akıllı insanlar âlemde var olan şeylerin oluş ve bozuluşa tabi olduklarını bilmeli ve bunun gereği olarak var olan şeylerin de aynı şekilde kalmayarak değişime uğradıklarını düşünmeli. Hatta insanlara sevdiği şeylerin zamanı gelince aniden yok olmasından etkilenmemesi için onların yokluğunu bir kayıp olarak görmemesini, onlarla geçirdiği

zamanların kendisi için bir kazanç olduğunu kendilerine hatırlatmalarını tavsiye etmektedir. İnsanlar bu şekilde düşündüğü takdirde kayıpların ardından yaşadıkları üzüntüleri aşırı derecede korkunç ve önemli görmeyecektir (Râzî, 2019: 108-109).

Râzî, üzüntü yaşanmadan önce kişinin sevdiği şeylerin kaybolduğunu zihninde tasavvur ederek kendisini buna alıştırmasını tavsiye etmektedir. İnsan, sürekli bu düşünceyi zihninde canlı tutarsa sahip olduğu şeylerin sonsuza dek aynı kalmayacağını hatırlatmış olacak ve böylece zamanla gerçekleşmesi muhtemel olan kayıp durumuna karşı güç kazanmış olacaktır. Zihinde sevilen şeylerin yokluğuna dair insanın nefsini alıştırmayı üzüntünün geleceği güne hazırlıktır. Bu hazırlık sonucunda bir gün ortaya çıkacak üzüntü ve elemin şiddeti azalmış olacak ve bunlara karşı dayanıklılık gücü elde edilmiş olunacaktır (Râzî, 2019: 108).

Belhî, insanın üzüntü karşısında güçsüz kalmasını, zayıf ve korkak karakterli kimsenin davranışı olarak görmektedir. O, üzüntü karşısında güçlü durmayı ve sabretmeyi önermektedir. Ona göre, başına gelen bir felaket karşısında sabreden ve kararlı bir şekilde doğru tavır sergileyen kimseler, bu güçlü karakterlerinden dolayı övülmelidir. Kayıpların ardından en şerefli yol olan sabretmek kişiyi aciz ve noksan olan yolu tercih edenlerden ayırmaktadır (Belhî, 2019: 226-227).

Belhî, üzülenler için, bu dünyada kimsenin bir şeyleri kaybetmeden istediği şeyleri tam anlamıyla elde edemediği konusunda bir hatırlatma yapmaktadır. Bu dünyada üzülen insanın başına gelen felaketler bir tek onu bulmamıştır. Başına gelen felaket özellikle insanlar arasında ortak yaşanabilecek bir felaket ise bunu düşünmeli ve içinde büyütüp şiddetli üzülmemelidir (Belhî, 2019: 227). Çünkü istenilen şeylerin tam anlamıyla ve kolayca gerçekleşmediği alenen ortadadır. İnsan kaybettiklerine üzülmeğe bunun bilincinde olup elde ettiklerine sevinmelidir. İnsan ancak bu düşünceyle hareket ederse yaşadığı hayattan lezzet alabilir. Öyle ki dünya istenmeyen olaylar ve felaketlerle doludur. İnsanın bunlara tahammül gücü azalırsa peş peşe gelen felaketleri kaldıramayacak derecede gücü azalacaktır. Tahammül seviyesi düştükçe de en küçük olayda dahi sabır gösteremeyerek o olayı kendisi için felakete dönüştürecektir (Belhî, 2019: 226). Râzî bu konuda insanı akıllıca düşünmeye davet ederek, insanların kayıplarının ardından bir şekilde yaşama kaldıkları yerden devam ettiklerini hatırlatmaktadır. Çünkü insanlar bir şekilde de olsa bir süre sonra üzüntülerini unutup günlük yaşamına, haz aldığı şeyleri yapmaya devam edebilmektedir. O halde insan bir an önce kendisini yaşamına devam

etmeye hazırlamak adına bu üzüntüden bir an önce kurtulmaya bakmalıdır böylece eski düzenine bir an önce dönebilsin (Râzî, 2019: 109).

Üzülen insan bilmelidir ki üzüntünün en zor vakti meydana geldiği vakittir. Bundan sonra ki vakitler onun için daha kolay geçecektir. Böylece bu düşünceden hareketle yaşadığı bu sıkıntının zamanla yok olacağını ve ona verdiği üzüntünün zamanla azalacağını bilmelidir. Sıkıntının gideceğini dahi düşünmek kendisine mutluluk verecektir böylece insan üzüntünün zararlarından olabildiğince az hasarla kurtulacaktır (Belhî, 2019: 228).

Belhî, insanın asıl önem vermesi gerektiği şeyi insanın kendi canı olarak görmektedir. İnsan üzüldüğünde kendisine hem ruhsal açıdan hem de bedensel açıdan zarar vermektedir. Hâlbuki üzülen kimse üzüldüğü şeyi zaten ruhunun hoşnutluğu için istemekteydi. Ancak onu kaybettikten sonra ruhu için istediği şeyi zamanla hem ruhuna hem de bedenine eziyet sebebi haline getirmektedir. İnsanlar bunun bilincinde olmalı ve ruhunu korumak ve hoşnut tutabilmek adına kayıpların ardından kendini heba etmemelidir (Belhî, 2019: 225-226). Belhî, hüznün üzüntü ile bağı tıpkı korku ile paniğin bağı gibi görmektedir. Nasıl ki panik korkunun şiddetli hali ise hüznün de üzüntünün şiddetli halidir. Hüznün insanı telaşlandırır ve sabrını tüketir. İnsan hüznün duyduğu şey karşısında kendine zarar verebilecek davranışlarda bulunabilir. Mesela hüznü insan o anki durumundan dolayı fark etmeksizin kendine tokat atabilir, saçını başını yolabilir, üzerindeki giysilerini parçalayabilir, delilikte bulunan hareketleri gerçekleştirebilir. Çünkü o an hüznü birey kendinin farkında değildir, akli dengesini kaybetmiş olabilir böylece akıl dışı ve utanma duygusundan uzak davranışlar sergileyebilir. Bu denli büyük sıkıntılara yol açan hüznün bedensel hastalıklara da dönüşebilmektedir (Belhî, 2019: 208). Mademki insanlar sevdiği şeyleri canı için istiyorsa, değer verdiği bu canını zarardan korumalı ve ruhunu selamette tutmalıdır. İnsan canına daha büyük felaketler gelmediği için şükretmelidir. Çünkü insan için asıl olan canıdır. Bu da ruhun ve bedenin sıhhatli olmasına bağlıdır. Bu sebeple insanlar kendisini kaybedeceği ve zarar vereceği bu duygudan kendi sıhhati adına uzak durarak ondan kurtulmaya çalışmalıdır (Belhî, 2019: 227).

Râzî'nin ifadeleriyle, üzüntüden kurtulmada tek yol insanın aklını kullanarak hevasına hâkimiyetine girmeden onu sınırlandırarak kendisini ondan korumasıdır. Çünkü akıllı kimse kendisine zarar veren bir durum içinde kalmayı tercih etmez. Bundan dolayı

üzüntünün de kendisine sıkıntı vermemesi için bir an önce ondan kurtulmaya çalışır. Bu süreç içerisinde önce üzüntünün nedenini düşünür, nedenini tespit ettikten sonra ortadan kaldırmak için çare arar. Eğer bu üzüntüye sebep olan neden ortadan kaldırılamıyorsa hemen ondan uzaklaşabilmek için dikkatini başka yöne çevirerek onu unutmaya çalışır. Böylece üzüntüyü düşüncesinde ve nefsinde atmaya çalışır. Üzüntü ne şimdi ne de gelecekte insana asla faydası olmayan bir durumdur. Akıllı insan bunu bilir ve bu zarardan kurtulmak adına çözüm yollarına başvurarak üzüntüden korunur (Râzî, 2019: 110).

#### **4.3.5. Obsesif Kompulsif Bozukluklar**

Belhî ve Râzî'nin incelediği rahatsızlıklar arasında, Belhî'nin ifadesiyle vesvese ve iç konuşma ya da Râzî'nin ifadesiyle takıntılar olan, günümüzde ise modern psikolojide obsesif kompulsif bozukluklar olarak isimlendirilen psikolojik hastalıklar yer almaktadır. *DSM-5* tanı ölçütlerinde obsesif- kompulsif bozukluklar (OKB) takıntı-zorlantı bozukluğu olarak yer almaktadır. *DSM-5*'de takıntılar (obsesyonlar), insanın isteğinin dışında zorla gerçekleşen ve gerçekleşmesi ile insanda belirgin bir şekilde sıkıntıya veya kaygıya yol açabilen, sürekli ve tekrarlı düşünceler, itkiler ve imgeler şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanlar zorla gelmekte olan bu imge veya itkilere farklı tepkiler verebilir. İnsanların bazıları bunları aldırmaabilir, bazıları baskılayabilirken bazıları da tam aksine farklı bir düşünce veya eylemle bu zorlantıyı yerine getirebilmektedir (*DSM-5*, 2013: 129). Obsesyonlar farklı şekillerde açığa çıkabilir. Bunların yaygın olarak görülen bazı tipleri bulunmaktadır. Yaygın görülen belli başlı tipler, “saldırganlık obsesyonları, bulaşma obsesyonları, kuşku obsesyonları, cinsel obsesyonlar, simetri ve kesinlik ile birlikte olan obsesyonlar, dinsel obsesyonlar, somatik obsesyonlar” şeklinde isimlere ayrılmaktadır (Karamustafalıoğlu, 2010: 1).

*DSM-5*'de zorlantılar (kompulsiyonlar) ise, insanların obsesyonlarına tepki olarak yerine getirdiği veya bir kuralmış gibi hissettiği için gerçekleştirdiği tekrarlı davranışlar ya da zihinsel eylemler, şeklinde tanımlanmaktadır. Yerine getirilen bu eylemler kaygı ya da sıkıntıdan korunmak veya azaltmak için gerçekleştirilebileceği gibi korkulan olay veya durumlardan sakınmak için de gerçekleştirilebilir. Ancak söz konusu bu eylemler kişinin tasarladığı durumlarla ilişkili olmayabilir ya da aşırı düzeyde bir durum söz konusu olabilir (*DSM-5*, 2013: 129-130). Obsesyonlar gibi bunlara tepki olarak açığa çıkan kompulsiyonların da yaygın görülen türleri bulunmaktadır. Bu türler “temizlik kompulsiyonları, kontrol etme kompulsiyonları, düzenleme kompulsiyonları, tekrarlama

kompulsiyonları, sayma kompulsiyonları, dokunma kompulsiyonları, biriktirme kompulsiyonları” şeklinde isimlere ayrılmaktadır (Karamustafalıoğlu, 2010: 2).

*Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* eserinde Belhî'nin vesvese ve iç konuşmalardan hareketle bu hastalığı obsesyonlar boyutundan incelediğini, *Tıbbü'r-Rûhânî* eserinde Râzî'nin ise, anlamsız oyunlar ve tekrarlı davranışlar üzerinden bu hastalığın kompulsiyonlar boyutunu ele aldığını görmekteyiz.

Belhî, vesvese ve iç konuşmaların yalnızca ruhsal arazlardan değil aynı zamanda bedensel rahatsızlıklardan da etkilenen özel bir hastalık olduğunu düşünmektedir. Belhî, bu hastalığın üzüntü, korku gibi insanın yaşamı boyunca mutlaka maruz kalacağı bir hastalık olarak görmemektedir. Ona göre, bazı insanlar yaşamı boyunca bu hastalıkla hiç karşılaşmayacaktır. Belhî'nin özellikle belirttiği bir nokta vardır ki o da insanlarda vesvese ve iç konuşma hiç yoktur, denilemeyeceğidir. Çünkü diğer ruhi arazlar gibi vesvese de insanlarda bulunur ancak bulunan bu vesvese ve iç konuşmalar insanın korkmaması gereken şeyler karşısında korkmasını söyleyen, hayatını zehir eden düşüncelere sebep olan ve acı veren rahatsızlık türünden değildir (Belhî, 2019: 229).

Obsesif kompulsif bozukluklar hakkında günümüzde de tartışması devam eden önemli bir konuyu da ele alarak bu konudaki kendi düşüncelerini ifade eden Belhî'ye göre, vesveseye insanın çevresel faktörlerden olan bedensel rahatsızlıklar etki edebildiği gibi insanın tabiatının, genetiğinin etkisi de söz konusu olabilmektedir. Belhî'nin bu düşüncesine göre, hem çevresel faktörler hem de genetik faktörler bu hastalığa sebep olabilmektedir (Belhî, 2019: 230). Günümüzde de obsesif kompulsif bozuklukta genetiğın etkisinin anlaşılması adına ikiz kardeşler üzerinden çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda obsesif kompulsif oranları monozigot ikizlerde %75 iken, dizigot ikizlerde %47 olarak bulunmuştur (Karamustafalıoğlu, 2010: 3). Yapılan bu ikiz çalışmaları Belhî'nin düşüncesini destekler bir şekilde OKB üzerinde genetiğın, kalıtsal faktörlerin etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Belhî, vesveseyi kendi içerisinde ikiye ayırmaktadır. Ona göre vesvesenin bir türü her insanda bulunan, artma özelliği olmayan ve tabiata uygun olduğu için insana zarar veremeyen türdür. Belhî insanda tabiatı gereği az da olsa sürekli var olan bu vesvesenin, bir hastalık olarak görülmemesi gerektiğini düşünmektedir. Çünkü insanda sürekli var olan vesvese tabiat gereği var olmaktadır ve tabiata uygunluk göstermektedir. Bu sebeple

tabiatına yabancı olan şeylerin aksine tabiatın bildiği bir durumun insana zarar vermesi beklenemez. Ayrıca bu vesvese türü, bilinmedik sebeplerle açığa çıkan hastalık olan vesveseden farklı olarak artmamaktadır (Belhî, 2019: 230) Bu sebeple kendisine bu tür vesveseler gelen insanlar bunlardan korkmamalı ve dikkate almamalıdır. Bunlar tıpkı doğuştan var olan bedensel rahatsızlıklar gibidir. Ayrıca insan bu düşüncelerin kendisinin genel hallerinde bulunduğunu fark ederek bunu tabiatının bir sonucu olduğunu zamanla anlayacaktır. Sürekli ruhuna gelen bu vesveselerin de kendisine acı vermediğini fark ettikçe de bu düşüncelerden duyduğu sıkıntısı azalacaktır (Belhî, 2019: 242).

Vesvesenin ikinci türü ise sebebi bilinmeyen ve ruha sonradan arız olan, artmasıyla birlikte de insana zarar verebilen türüdür. Sebebi bilinmeyen, insana sonradan arız olan vesvese insan için tehlike oluşturmaktadır. Bu vesvese türü hastalık olarak kabul edilmeli ve tedavi edilmelidir. Özellikle bu şekil vesveseler iç konuşmalar olarak isimlendirilmektedir çünkü insan ruhunu sürekli konuşuran tür aslında bu tür olmaktadır (Belhî, 2019: 233).

Belhî vesveselerin öfke, korku, panik ve keder gibi sebebi bilinen hastalıklardan farklı görmektedir. Bu tarz sebebi bilinen hastalıklara neden olan şeyler ortadan kaldırıldığı takdirde iyileşmenin görülmesi mümkündür. Ancak vesveseye neden olan şey bilinemediği için bu durum hastalığın tedavisini de zorlaştırabilmektedir (Belhî, 2019: 232). Belhî'ye göre, vesvesenin tam olarak sebebi bilinmemesinden ve bazı türlerinde de kalıtsal özelliklerin görülmesi sebebiyle bu hastalığın tedavi süreci uzamakta veya tam iyileşme mümkün olmamaktadır.

İnsanlarda açığa çıkan obsesif düşünceler, Belhî'nin ifadesiyle vesveseler, bazen insanın sevdiği ve beklediği şeyler cinsinden olurken bazen de korktuğu şeyler cinsinden olabilmektedir. Sevdiği şeylerde kaynaklanan vesvese insanın bir şeyi aşırı sevmesi, kalben ona bağlanması, her zaman sevdiği şeyi düşünmekle meşgul olması ve her zaman aklına gelmesinden kaynaklanmaktadır. Bu şekildeki vesvese insanın işlerinin çoğunu yapmaktan alıkoyar ve yaşamından zevk almasını engeller. Korkuları sebebiyle arız olan vesveseler, insanın ruhunun korktuğu şeyin başına gelmesi ve bedenine, ruhuna bir sıkıntı vermesi korkusuyla oluşmaktadır. Bu tür korkular kalbe yerleşir ve insanın ruhuna hâkim olur. İnsan kalbine hâkim olan bu korkuyla sürekli olarak başına bir şey gelecek düşüncesine kapılır (Belhî, 2019: 233). Özellikle obsesif kompulsif bozukluklarda istenmeyen

düşünceler genellikle karşıt olan düşüncelerin çatışmasından veya kuşku duyulması şeklinde açığa çıkmaktadır. Örnek verilirse, çocuğuna sevgisini gösteren aşırı ilgili bir annenin, sürekli olarak çocuğuna zarar vermekten korkması ve bundan şüphe duyması gibi (Yılmaz, 2018: 23).

Belhî, korku sebebiyle var olan iç konuşmaların insanın sevdiği şeyle ilgili olarak açığa çıkan iç konuşmalardan daha zor olduğunu düşünmektedir. Bu tür iç konuşmalar sevilen bir şeydense seilmeyen ve istenmeyen bir şey söz konusu olmasından dolayı ruha daha fazla acı ve sıkıntı vermektedir. İnsanın korktuğu şeylerin yaşamının her anında başına gelebilme ihtimalini düşünmesi ona sıkıntı verir ve sürekli var olan bu beklenti ve beraberinde gelen sıkıntılar insanı günlük işlerinden alıkoymaya hale getirebilmektedir. Dolayısıyla sürekli beklenti içinde olan insan yaşamından diğer insanlar gibi lezzet almaz ve zevk duymaz hale gelebilmektedir (Belhî, 2019: 234). Râzî de aşırı düşünmenin insana elem ve eza vererek insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylemektedir. Râzî, Belhî gibi, aşırı düşünce içinde olan insanların yorgun düşebileceğini, güçsüzleşip zayıflayabileceğini ve insanın günlük yaşamında ulaşmayı istediği hedeflerinde onu alıkoymaya hatta ilerlemesiyle insanların günlük yaşamında gerekli ihtiyaçlarını karşılamasına engel olabileceğini belirtmektedir (Râzî, 2019: 102).

İnsanların kimisi vesveseden kaynaklanan acıyı uykuda iken çekmektedir. Onlar uykularında korkmuş, paniklemiş veya endişeli halde uyanmalarına sebep olan korkunç rüyalar görürler. Bu kimselere rahat ve sakin olarak uyumak pek mümkün gelmemektedir. Kimileri ise bu sıkıntıları uyanık iken çekmektedir (Belhî, 2019: 234). Kötü düşüncelere sahip kimselere vesveseler uyanık konuşmaları gibi meydana gelirken uyku halinde ise uyku konuşmaları şeklinde de açığa çıkabilmektedir (Belhî, 2019: 235).

Vesveseye yakalananlar hayatları hakkında daima olumsuz düşüncelere sahip olmaktadır. Böyle insanlar yaşadıkları durumlara karşı daima olumsuz bir açıdan bakmaktadırlar. Başlarına gelen talihsizlikleri ve özellikle de bedensel hastalıkların kötüsünü düşünür ve kötüyü düşünmekle daima meşgul olurlar (Belhî, 2019: 235). Belhî'nin vesveseye yönelik verdiği bu belirti günümüzde, bilişsel terapilerde kullanılmakta olan bilişsel çarpıtmalar, rasyonel olmayan ve varsayımlara dayanan kendimiz ve çevremiz adına geliştirdiğimiz düşünme şekli ile düşük öz saygı konuları olarak yer almaktadır (Gürsu, 2016: 298).



Râzî, insanların tabiat ve alışkanlıklarının farklı olmasından dolayı aşırı düşünme ve endişe karşısında dayanıklılık güçlerinin de farklı olabileceğini düşünmektedir. Ona göre, bazıları aşırı düşünme ve endişeden etkilenmeden veya fazla zararını görmeden üstesinde gelebilirken bazıları tabiatı itibariyle daha fazla zarar görmektedir. Bu sebeple insanlar aşırı düşünme ve endişenin zararını en aza indirebilmek ve mücadele edebilmek için dayanma gücünü artırmalı ve bunlara karşı önlem almalıdır (Râzî, 2019: 102). Râzî ile aynı düşüncede olan Belhî de vesvese hastalığının tabiatının bir özelliği olarak meydana gelmiş bile olsa kurtulmanın çarelerinin aranması için çaba sarf edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Sırf tabiat kaynaklı olduğu için insan bu hastalığın kendi karakterinde yer etmesine izin vermemeli, tedavisi için mücadele etmelidir. Belhî, bir hastalık varsa onun tedavisinin de olduğunu düşünmekte ve insanların da bu düşünceden hareketle tedaviler için araştırma yapmasını önermektedir. Belhî, bu hastalığın tedavisi için öncelikle ilaç kullanımına başvurulmasını önermektedir. Hastalığın yalnızca ilaçla giderilememesi durumuna karşın ruhsal tedavi için gerekli öğüt ve tavsiyelere de başvurulmasını önermektedir. Bu tedavi yöntemleri ile hastalık tamamen ortadan kaldırılmasa bile en azından hafifletilmiş olacaktır (Belhî, 2019: 235-236). Belhî'nin burada bildirdiği ruhsal tedavi yöntemlerinin daha önce hüznün uzaklaştırılması için tavsiye etmiş olduğu yöntemler arasında yer alan hastanın yalnız bırakılmaması, çevresinden sosyal destek alması, dikkatini dağıtacak şekilde hobilerle ilgilenmesi gibi benzer yöntemleri içermektedir.

Belhî, vesveseyi bir ruhsal rahatsızlık olarak gördüğü için bu hastalığın tedavisinde hem dışarıdan hem de içeriden kaynaklı yöntemlerin kullanılmasını tavsiye etmektedir. Ona göre, vesvesenin yok edilmesi için dışarıdan alınması gereken yardımlardan biri vesveseye yakalanan kimsenin yalnız kalmamasıdır. Yalnızlık insanı birçok düşünceye yöneltebileceği gibi iç konuşmaları da harekete geçirebilir. Bu sebeple farklı insanlarla bir araya gelinmeli, onlarla konuşulmalı ve görüşülmelidir. İnsan uğraşacak bir iş veya görüşecek insan bulamadığı takdirde düşünceleriyle baş başa kalır böylece açığa çıkan vesveseler insana acı verir (Belhî, 2019: 236-237). Belhî, Allah'ın insanları sosyal bir varlık olarak yarattığını düşünmekte bu sebeple yalnızlığın insanın fitratına uygun olmadığını ileri sürmektedir. Allah'ın insanları bu şekilde toplumda yaşamayı seven varlıklar olarak yaratmasının yanında bu özelliğini de tasa ve üzüntüler gibi ruhsal hastalıklara çözüm kılmıştır. Öyle ki Belhî, sosyal yaşamını terk ederek yalnızlığı tercih

eden insanların tabiatında ki bir eksik veya bozukluk sebebiyle bunu tercih etmiş olabileceğini düşünmektedir (Belhî, 2019: 237). Günümüz çalışmalarında da özellikle depresyon olmak üzere ruhsal hastalıklarda sosyal desteğin önemi vurgulanmaktadır. Bazı çalışmalarda depresyonun yalnızlıktan ve sosyal çevrenin olmamasından kaynaklandığına dair düşünceleri ortaya koymaktadır (Gürsu, 2016: 299).

Vesveseden kaçınmak ve kurtulmak için boş durulmamasını öneren Belhî, boş durmanın da insanı düşünmeye sevk ettiğini belirtmektedir. Çünkü insan uğraşacak bir şey bulamadığında kendi ile uğraşmaya başlar. Vesveseden şikâyetçi olan ve ondan kurtulmak isteyen kimse boş durmamalı ve bir şeylerle meşgul olmalıdır. İnsanların zevk alabileceği hobiler, uğraşlar bulması bu hastalıklardan korunabilmesi için gereklidir. Örneğin rahatlatıcı müzikler dinlemek insanı olumsuz düşüncelere dalmaktan kurtarabilir. Sevilen şeylerle ilgilenmek en azından insanı meşgul ederek ve zevk vererek insan düşüncelerinden uzaklaştırır ve acısını hafifletir. Ayrıca Belhî, vesvese rahatsızlığı olan insanların bir şeylerden çabuk bıktığını bu sebeple uğraşlarını ve zevklerini sürekli yenilemesi gerektiği konusunda da uyarılmaktadır (Belhî, 2019: 238). Râzî, burada insanların alışkanlıklarının önemine dikkat çekmektedir (Râzî, 2019: 102). Çünkü Râzî, insanların eğlenmesi, sevinmesi ve haz duyduğu bazı şeylerle uğraşmasının sadece kendi istekleri için olmadığını isteklere ulaşmada ihtiyacımız olan düşüncelerimiz ve yer yer duyduğumuz endişelerimiz içinde kuvvetlenmemiz adına gerekli olduğunu da bildirmektedir (Râzî, 2019: 102-103). Râzî, insanın alışkanlıklarının onun ruhsal sürecini etkilediğini ve iyi şekilde alışkanlıklarının olmasının insanı ruhsal açıdan sağlıklı kıldığını düşünmektedir. Belhî'nin düşüncelerini destekler nitelikte fikirlerini sunan Râzî, insana elem ve eza veren düşüncelerden kaçınması için eğlenmeyi, sevinmeyi ve haz alacak şeyleri yapmayı gerekli görmektedir (Râzî, 2019: 102).

Vesveseden kurtulmak isteyen insan etrafında sevdiği ve güvendiği kimselerden oluşan bir dost grubuna aklını meşgul eden düşüncelerden bahsederek onların tavsiyesini isteyerek, yardım almalıdır. Böylece arkadaşlarının tavsiyesi ile kötü düşüncelerinin boş şeyler olduğunu anlayacak ve olumsuz düşüncelerini daha kolay bir şekilde kontrol altına alacaktır (Belhî, 2019: 239).

Vesveseden kurtulmak için kişi öncesinde ruhunu hazırlamasıdır. Ruhunu eğiten kimse herhangi bir durumda açığa çıkan düşüncelere karşı kendini koruyabilecektir (Belhî,

2019: 239-240). Kişinin vesveseye karşı ruhunu teskin etmek için hazırlayacağı düşünceler de iki şekilde olabilir. Birincisi, hastalık ve ağrılar daha yokken ruhuna hatırlatma yapmak için hazırladığı düşünceler ikincisi ise, hastalığa maruz kaldığı için ruhuna sunacağı düşünceler (Belhî, 2019: 240). İnsanların sağlıklı olduğu vakitte ruhuna sunmak için hazırlaması gereken düşünceler için şunları bilmelidir:

Eğer insan salgın hastalıklar, savaşlar gibi sıkıntı vereceğinden emin olduğu şeyler karşısında güvende olmadığını düşünüyor ve bunlardan korkuyorsa bilmelidir ki bu düşünceler insan ruhunda sebepsiz bir şekilde harekete geçen ve ruhuna sıkıntı veren bir çeşit vesvese türüdür. Ayrıca bilinmesi gerekir ki insanlardan aktarılan bilgilere göre, vesveseler batıl ve boş düşüncelerdir. İnsan bu boş düşünceler ile hayatını zehir etmemeli ve yaşamında yapması gereken daha önemli konulardan bu düşünceler sebebiyle kendini alıkoymamalıdır (Belhî, 2019: 240). Vesvese ile mücadele etmek isteyen biri akıl gücü ondan kurtulabilir. Aklını kullanan insan kendini meşgul eden bu olumsuz düşüncelerin diğer insanları rahatsız etmediğini hatta umursamadıklarını görünce kendisi için de bu tarz düşüncelerin boş ve esası olmayan düşüncelerden ibaret olduğunu fark edecektir (Belhî, 2019: 241).

Râzî'nin obsesif kompulsif bozukluklara dair düşünceleri incelendiğinde ise onun, bu hastalığı genel bir ifade ile isimlendirmek yerine insanlarda açığa çıkan davranışlara göre bir isimlendirme ile ele aldığını söyleyebiliriz. O, obsesif kompulsif bozukluklardan dolayı açığa çıkan davranışları düşkünlük, anlamsız oyun ve adet haline gelmiş davranışlar şeklinde isimlerle ifade etmiştir. Bu davranışların tekrarlı olarak gerçekleştirilmesini eleştiren Râzî'nin hastalığın kompulsiyon boyutuna yönelik tedavi edici tavsiyeler verdiğini görmekteyiz. Kompulsiyonları daha önce açıkladığımız gibi daha net bir şekilde ifade edecek olursak kompulsiyonlar, obsesyonlara tepki olarak ortaya çıkan davranışlardır. Bu davranışlar bazen belli kurallara bağlı olarak gerçekleştirilirken bazen de tekdüze şekilde tekrarlayıcı, yineleyici şekilde bir amaca yönelik olarak gerçekleştirilebilir. Bu davranışlar var olan bir sıkıntıyı gidermek için, korkuları vb. duyguları önleyebilmek için yapılmaktadır. Kompulsiyonlar, zihinsel davranışlar olarak da gerçekleştirilebilir. Örneğin, dua etme, plaka ve evleri sayma, belli kelimeleri tekrarlama gibi (Karamustafaloğlu, 2010: 2).

Râzî, düşkünlük ve anlamsız oyun olarak isimlendirdiği ve uzak durulması gerekirken alışkanlık veya takıntı haline dönüşebilen bu gibi davranışların hevedan kaynaklandığını düşünmektedir. Râzî, bu davranışlardan uzak durulmasını ve terk etmek için kararlı olunması gerektiğini belirtmektedir. Râzî, bu davranışların yapılmasının utanılacak bir şey olduğunu düşünmektedir (Râzî, 2019: 121). Râzî'ye göre insanların bu davranışların kaçınılması gereken kötü davranışlar olduğunu kabul etmesi önemlidir. Çünkü Râzî, bu davranışların yanlış ve utanılacak şeyler olarak kabul edilmesi ile terk edilebileceğini düşünmektedir. Râzî, bunu bir hikâye ile açıklamaktadır. Anlatılan hikâyeye göre zamanında bir hükümdar sakalına düşkünlük gösterip, sürekli onunla oynamaktaymış. Çevresinde bulunan devlet adamları hükümdarın bu hareketi sebebiyle onu devamlı uyarırlarmış. Uyarılara rağmen hükümdar bu takıntılı davranışı yapmayı bir türlü bırakamamış ve bunu yapmaya devam etmiş. Gelen ikazlara rağmen unutkanlık ve gaflette bulunarak bu davranışı yapmayı sürdüren hükümdarı bir gün vezirlerinde biri sert bir şekilde uyarmış ve şöyle demiş: “Hükümdarım, akıllı bir insana yaraşır bir kararlılık gösterin de artık bundan vazgeçin.” Hükümdar bu söze sinirlenmiş ancak bu uyarıdan dolayı mahcup olduğu için de bu davranışı yapmaktan kaçınmıştır (Râzî, 2019: 120). Râzî'nin bu iddiasının aksine kompulsiyon davranışları olanların %78'i bu davranışların absürd olduğunu kabul etseler de kendilerini bu davranışı yapmaktan alıkoyamamaktadırlar. Öte yandan kompulsiyon davranışları olanlar bu davranışların zihinlerinin bir ürünü olduğunu, obsesif düşüncelerde açığa çıkan kaygıyı ve korkuyu engellemek veya azaltmak adına yapmak zorunda hissettiği abartılı, zihinsel eylemler olduğunun da farkındadır (Kılıç, 2021: 74).

Râzî, anlamsız şekilde yapılan ve takıntı haline gelmiş bu davranışların yapılmasını nefsi natıkanın dikkatsiz olmasına bağlamaktadır. Çünkü Râzî, bu davranışların çoğu zaman sıkıntı, unutkanlık ve gafletten kaynaklandığını düşünmektedir. Râzî, nefsi natıkanın unutkanlığı ve dikkatsizliği sebebiyle açığa çıkan bu davranışların engellenmesi için gazabi nefsten yardım alınmasını tavsiye etmektedir. Râzî, gazabi nefsin, nefsi natıka ve nefsi şeheviye arasındaki mücadelede şehevi nefsin, nefsi natıkaya zorluk çıkarmaması ve ona boyun eğmesi için nefsi natıkaya yardım ettiğini düşünmektedir. Gazabi nefsin yardımı ile nefsi natıka, şehevi nefse boyun eğmeyerek, devamlı uyanık ve kendinde olacaktır. Anlamsız davranışlar ile takıntı haline gelmiş davranışlar için ihtiyaç duyulan gerekli şey uyanık olmaktır. Böylece uyanık ve kendinde olan nefsi natıka bu davranışların giderilmesi

için kendinde olması gereken özellikleri koruyarak takıntıların önüne geçecektir (Râzî, 2019: 121).

Râzî, insanların günlük yaşamlarında sürekli yaptığı yıkanma, temizlik vb. davranışlar olan âdet haline gelmiş davranışlar hakkında da bir takım uyarılarda bulunmaktadır. Bu konuda uyarıda bulunması bizlere kompulsif davranışların bir tipi olan temizlik kompulsiyonlarını hatırlatmaktadır. Râzî, günlük yapılan davranışların bu tarz bir hastalığa dönüşmemesi adına uyarıda bulunmaktadır. Temizlik kompulsiyonlarına bakıldığında bunların yineleyen tarzda el yıkama, banyo yapma, sürekli eşyaları temizleyip yıkama şeklinde olduğu bilinmektedir. Bu davranışlar insana devamında bir takım zararlar vermektedir (Karamustafalıoğlu, 2010: 2).

Râzî, gerekli ihtiyaç durumlarında yani maddi ve manevi temizlik gibi durumların kıyasla değil de duyuların belirlemesine göre yapılması gerektiğini düşünür. Özellikle bu gibi konularda yapılması gereken işlerin vehmedilene göre, akli bir kıyasa göre değil de hissedilene göre yapılmasını tavsiye etmektedir. Duyuların maddi ve manevi açıdan pis ve kirli olduğunu anlayamadığımız durumlarda ise onu temiz gibi kabul edilmesini söylemektedir (Râzî, 2019: 121).

Râzî, maddi ve manevi temizlik meselesinin ya dinden kaynaklı ya da insanların tiksinti duymasından kaynaklı olduğunu belirtmektedir. Maddi ve manevi temizlikte duyuların algılayamadığı az miktarı insana zarar vermemektedir. Nitekim insan algılayamadığı şeyden rahatsızlık ve tiksinti hissetmeyeceği gibi dini açıdan insanın anlayamadığı ve imkânı dâhilinde olmadığı için insana zararı yoktur (Râzî, 2019: 121-122).

Bu bölümde de ifade edildiği gibi maddi ve manevi açıdan pis kabul edilen şeyler, az olduklarında ya yok olmuş olmalarında ya da az olmalarından dolayı insana zarar vermez. Bu sebeple insanların sürekli bunu düşünmesi ve var olduğunu kendilerine hatırlatmaları şart değildir. Eğer ki insanlar kusursuz bir şekilde temizlik ister ve bunun için çaba halinde bulunurlarsa bu durumun vehimden kaynaklandığı yani kuruntu sebebiyle oluştuğu bilmeli, bu davranışların da hiçbir zaman maddi ve manevi temizliğe götürmeyeceği anlamalıdır. Din konusunda emin olunamayacağı sebebiyle Allah, kulların bu şekilde bir temizlikte bulunmalarını emretmemiştir (Râzî, 2019: 122). İnsan, temizlik gibi konularda ölçü olarak duyuları değil de vehmini kabul ederse hayatı çekilmez hale gelir. Çünkü insan içinde pisliğin olmadığı bir yiyecek elde edemez. Bu gibi davranış ve düşünceler tamamen heva kaynaklıdır.

#### 4.3.6. Aşırı Yeme, İçme ve Cinsellik

İnsanın yaşamı için gerekli olan besinleri alması gerekmektedir. Bunun için de nefsi nebatinin ihtiyacı oranında beslenme isteklerinin karşılanması gerekir. Eğer insan, yeteri kadar besin almaz, tabiatına uygun yiyeceklerden mahrum kalırsa ya da zararlı şeyler tüketerek, mizacına uygun olmayan yiyeceklerle beslenirse tabiatındaki unsurlar bozulmaya yüz tutar. Belhî'ye göre, insan mizacına uygun yiyecekler tüketmediği takdirde kolayca hastalığa yakalanabilir. Oysa insan, kendi tabiatına uygun yiyecek ve içecekleri gerektiği kadar tüketmeye dikkat ederse sağlıklı bir yaşam sürdürebilir (Belhî, 2019: 85). Belhî'nin insan yaşamında sağlığını koruması ve yaşamını sürdürebilmesi için beden sağlığı bölümünde önemle üzerinde durduğu yeme-içme konusunu, Râzî, ruhani hastalıklara yer verdiği şekilde ayrı başlık altında ele alarak, yeme-içme problemlerini nefis kaynaklı problemler arasında görmüştür. Onların bu konuda dikkatle uyardığı ve hastalıklar arasında gördüğü yeme problemleri günümüzde de üzerinde durulan bir meseledir. Özellikle *DSM-5 tanı ölçüleri elkitabında* beslenme ve yeme bozuklukları başlığı altında birçok yeme-içme problemine yönelik tanımlara yer verilmiştir (DSM-5, 2013: 171-179).

İnsan yiyecek ve içecekleri tüketme noktasında dikkatli olmalı ve tabiatına uygun yiyecek ve içecekleri tüketirken aşırıya gitmekten kaçınmalıdır. Belhî, özellikle insanın tabiatını az yemek yemeye alıştırılması gerektiğini ileri sürmektedir. Yemeğin fazla yenmesinin veya sağlıksız yiyeceklerin tüketilmesinin bedene vereceği rahatsızlığı olabildiğince azaltmak adına buna uyulması gerektiğini belirtmektedir (Belhî, 2019: 116). Belhî, insanlarda hazımsızlık yaşatmayacak miktarda ve türde yiyecekler yenilmesini önermektedir (Belhî, 86-87).

Râzî ise, yeme ve içmede aşırıya gitme durumunu ele alarak bunu açgözlülük ve oburluğa bağlamaktadır. O, açgözlülük ve oburluğun insana sonradan rahatsızlık ve elem veren durumlar arasında görmektedir. Belhî ve Râzî aşırı yeme ve içmenin, insanda sonradan hazımsızlığa yol açarak sıkıntı vermesine değinmektedir. Râzî, açgözlülük ve oburluğu nefsin problemleri arasında görmektedir. Ona göre, açgözlülük shevi nefis sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Eğer natık nefis devreye girmez ise açgözlülük iyice açığa çıkabilir ve bu durum da insanın rezil ve küçük düşürmesine sebep olabilir (Râzî, 2019: 111). Nefsi natıka, kendisi için alet konumuna olan bedenin yalnızca canlı kalabilmesi için yeteri ölçüde beslenmesi gerektiğini bilir. Bu sebeple shevi nefsin haz almak için yeme

isteğini yeri geldiğinde sınırlayabilmektedir. Çünkü akıl, beslenmedeki amacın haz elde etmek değil hayatta kalmak için gerektiğini bilmektedir. Ayrıca yeteri ölçüden fazlasını yemek ve içmek insanın bedenine ve ruhuna sonrasında sıkıntı ve elem vermektedir. Bu bilinerek fazla yemeden uzak durulmalı ve yeteri kadar yenildikten sonra yenmenin durdurulması gerekmektedir (Râzî, 2019: 112-113).

Belhî'nin yeme-içme hususunda ileri sürdüğü önemli düşüncelerinden biri, insanın üzüntü ve korku sebebi ile endişeli olduğu zamanlarda yani olumsuz psikolojik durumda yemek yenilmemesi gerektiğini düşünmesidir. Belhî'ye göre olumsuz ruh halinde olan bireyler yedikleri yemekte hiç fayda elde edemediği gibi bu durumlarda tüketilen besinlerde sindirim problemleri, hazımsızlık yaşayabilmektedir. Çünkü insan tabiatı, bu durumlarda alınan gıdayı gerektiği şekilde kabul edemez. Bu sebeple insanlar, bedenini sonrasında açığa çıkabilecek rahatsızlıklardan korumak adına yemek yerken ki ruh haline de dikkat etmelidir. Özellikle sakin ve huzurlu bir ruh halinde yemek yenilmesi gerektiğini belirten Belhî, bu noktada bazı tavsiyelerde de bulunmaktadır. Mesela yemek yiyen kimse, kendisini ruhen neşelendirmek adına çevresindeki insanlarla sohbet etmelidir, böylece beden besinden kendine göre gereken faydayı alır ve bir rahatsızlık söz konusu olmaz. Sultanlardan da örnek veren Belhî, onların da yemek yerken hoş sohbetler ya da eğlendirici semâlar eşliğinde yemek yemeye dikkat ettiğini söylemektedir. Çünkü bu şekilde alınan besin, bedeni geliştirmekte ve bedene fayda vermektedir (Belhî, 2019: 116).

Yeme-içmede ruhsal durumun alınan faydayı etkilediğini ileri süren Belhî, aynı zamanda günümüzde birçok çalışmaya konu olan anne bebek ilişkisinde dikkat edilmesi gereken önemli bir konu olan beslenmeye de atıfta bulunmaktadır. Belhî, bir annenin çocuklarını emzirirken de neşeli ve keyifli anlarda emzirmeye dikkat etmesi gerektiğini önermektedir. Anne kendi ruh haline dikkat ettiği kadar çocuğunun da ruh haline dikkat etmelidir. Eğer çocuk korkmuş, kızgın veya ağlamaklı bir halde iken emzirilirse aldığı besinden fayda görmez, bunun da ötesinde besinde fayda alınmadığı gibi çocukta bedenen bazı olumsuz durumları da meydana getirebilir. Ona göre, bu şekilde dikkat edilmeyen ruh halleri sırasında besinden gereken faydayı almayan çocuk bedenen gelişemeyebilir, hareket konusunda yavaş ve ağır olabilir hatta renginin solgun olması mümkün olabilir. Çocuğun gerekli gıdayı doğru şekilde almaması sıkıntılı, kötü hastalıklara yol açabilmektedir. Bu sebeple anne ve çocuk beslenme konusunda olumsuz ruh hallerinden uzak durmalı ve huzurlu hissettikleri zamanlarda beslenmeye özen göstermelidir (Belhî, 2019: 116-117).

İçecekler konusunda da özellikle alkol tüketimi konusunda uyarıda bulunan Râzî, içki tüketiminde de sınırın korunmasını ve aşırıktan kaçınılması gerektiğini belirtmektedir. Kronik ve alışkanlık haline gelmiş sarhoşluk durumu insana birçok zarar ve hastalık getiren anormal durumlardandır. Aşırı derecede alkol tüketen kimselerde kalp sektesi, nefes kesilmesi, ani ölümlere sebep olan kalp hastalıkları, beyindeki damarların zarar görmesi gibi bedensel hastalıkların ortaya çıkması mümkündür. Ayrıca sarhoş bir kimse, kendinde olmadığı için meydana gelebilecek tehlikeleri fark edemez. Örneğin sarhoş bir kimsenin, önüne çıkan bir çukuru fark etmesi pek mümkün olmadığı için bu çukura düşebilir. Sarhoşluk birçok bedensel hastalığa ve zarara yol açabildiği gibi aklın ve utanmanın yok olmasına, sırların ifşa edilmesine, en önemlisi ise dini ve dünyevi konuların idrak edilememesine neden olmaktadır (Râzî, 2019: 114). Râzî bu sebeple içkinin tüketilmesine pek sıcak bakmamakta ve onu hevanın sonucu ortaya çıkan aklın en büyük düşmanları arasında görmektedir. İçki tüketildikten sonra şehvi ve gazabi nefis isteklerinin yerine getirilmesi için güç kazanır ve insanda bu nefislerin istekleri açığa çıktıkça bunlara karşı gelmek mümkün olmamaktadır. Çünkü içki burada nefsi natikanın düşünme gücünün yerine getirilmesini engellediği için artık hevanın sınırlandırılması durumu söz konusu olamamaktadır. Bu şekilde güç kaybeden nefsi natika artık diğer nefislerin isteklerine boyun eğmek durumunda kalır. Her şeyden öte içkiden az şekilde bile tüketilme durumu bile olsa insanda onu bunaltan düşünceler ve endişe durumu açığa çıkar ve zihnini sarar (Râzî, 2019: 115). Ayrıca içki tüketimi durumu açgözlülükten farklı değildir. Çünkü sürekli bir tatminsizlik söz konusudur. Bu sebeple bağımlılık halini almadan ve sürekli tatmin edilme isteği insanı sarmadan bununla mücadele edilmeli ve kontrol altına alınarak ondan uzak durulmalıdır.

Belhî, sarhoş edici içeceklerin hem faydalarını hem de zararlarını eşit şekilde anlatarak yer yer üzüm şarabı gibi içeceklerin bazılarını övmüştür. Ancak Belhî de eserinde sarhoş edici içeceklerin ölçülü içilmesini tavsiye etmiştir (Belhî, 2012: 202-206). Belhî'nin bu şekildeki daha ılımlı düşünceleri ile Râzî'nin alkole karşı daha sert çıkışlarda bulunması bu iki düşünürümüzün bu konuda ayrıldığını düşündürebilir. Ancak Belhî ve Râzî, yemek yerken nasıl ki aşırılık durumu insana zarar veriyorsa alkol tüketiminde insana aşırılık durumunda getirdiği birçok zararın önlenmesi adına ölçülü tüketilmesi gerektiğini ileri sürmektedirler (Belhî, 2012: 206; Râzî, 2019: 115). Râzî, sağlık konusunda dini düşüncelerini ve insanın ahlaki davranışlarından sapma ihtimalini düşünerek alkol tüketilmesini doğru bulmadığını belirtmiştir. Belhî ise alkol konusunu yalnızca sağlık



açısından ele almıştır. Bu sebeple Belhî ve Râzî'nin birçok konuda olduğu gibi sağlık ve ahlak konusu adına içki tüketimi noktasında da aynı düşünceleri benimsediğini rahatça belirtebiliriz. Neticede her iki isimde alkolün aşırılık halinin zararlarına değinmekte ve bunun insanın ruh ve beden sağlığına zarar verdiğini ifade etmektedir.

Alkol tüketiminde aşırılığın hatta bağımlılığın zararına değinen Râzî, bu aşırılığa yönelik durumlara dikkat edilmesini ve problemlere yol açma ihtimaline karşın da tedavi edilmesini tavsiye etmektedir (Râzî, 2019: 115). Onun alkol bağımlılığına yönelik düşüncelerinin karşılığını *DSM-5*'de de görmekteyiz. *DSM-5*'de alkol problemi, alkolle ilişkili bozukluklar başlığı altında kullanım sonucu meydana çıkan bozukluklar olarak yer almaktadır (DSM-5, 237-241).

İnsanın tabiatı ve soyun devamı için de hayatın bir parçası olan cinsel ilişki üzerinde de itidal olma meselesini ele alan Belhî ve Râzî, bu konuyu da tıpkı yeme ve içme meselesi gibi ele almıştır. İnsanın tabiatı için cinsel ilişkinin gerekliliğinden bahseden Belhî, insanların bu zaruri ihtiyacını karşılarken dikkatli olması gerektiği konusunda uyarılmaktadır. Belhî, cinselliğin her ne kadar zaruri bir ihtiyaç olduğunu söylese de insanların bu ihtiyaçlarında aşırıya gidilmemesi gerektiğini dengeli bir şekilde ihtiyacı kadar karşılanması gerektiğini belirtmektedir. Çünkü yemekte vb. ihtiyaç durumlarında olduğu gibi cinsellikte de aşırılığa kaçmak insana zarar verebilmektedir. Sonuçta fazla yemek yiyen bir insan nasıl ki bedeninde hazımsızlık sorunu yaşar ve bu ona sıkıntı verirse cinsellikte de aşırılığa gidilmesinde insan tabiatına uygun olmadığı durumlarda insan bedeninde sıkıntılar meydana gelir, bedenin çökmesine ve vücut ısısının yok olmasını hızlandırır (Belhî, 2019: 136). Bu düşünceleri benzer şekilde kendisi de ifade eden Râzî, cinsel ilişkiyi heva kaynaklı anormal durumlar arasında zikretmektedir. Belhî'nin ifadesi gibi Râzî de cinsel ilişkide itidalden uzaklaşarak bağımlılık haline getirilecek şekilde aşırılığın insan bedenini güçsüzleştirdiğini, ihtiyarlığı hızlandırdığını, beyne ve sinirlere zarar vererek zayıflattığını ileri sürmektedir (Râzî, 2019: 117).

Belhî zaruri ihtiyaçların karşılanması konusunda aşırılıktan kaçınılmasında uyarıda bulunduğu gibi ihtiyaçların azaltılması, yeteri kadarının temin edilememesi durumlarından da kaçınılması belirtmektedir. Çünkü doğal ihtiyaçlar yeteri kadar alınmaz ise aşırılıkta olduğu gibi yine bedensel sıkıntılarının, hastalıkların meydana gelmesi söz konusu olabilmektedir. Bu durum yemek yeme ve içmede olduğu gibi cinsellik için de geçerli bir husustur. İnsan ölçülü ve itidal üzere ihtiyacı kadar yemeli, içmeli ve cinsel ilişkide bulunmalıdır (Belhî, 2019: 137).

#### 4.4. Her İki Filozofun Ruh Hastalıklarının Tedavisine Yönelik Tavsiyeleri

Belhî, insanların ruhsal rahatsızlıklara bedensel rahatsızlıklara oranla daha fazla yakalandığını düşünmektedir. Ona göre, insanın bedensel olarak acı çekmeden, bir ağrısı olmadan yaşaması mümkündür. Ancak duygulara sahip olan bir insanın kızmadığı, üzülmediği, kaygılanmadığı, kederlenmediği bir yaşam sürdürmesi söz konusu değildir. Çünkü ruh değişken bir yapıya sahiptir (Belhî, 2019: 201-202). Bu sebeple beden hastalanmasında nasıl ki ilaç, yiyecek gibi gerekli tedavi yöntemlerine başvuruluyorsa değişken yapıya sahip olan ruhun rahatsızlanması durumunda da uygun tedavi yöntemlerine başvurulmalıdır (Belhî, 2019: 202).

Ruhun tedavisi için tavsiye edilen yöntemlerde genel olarak Belhî ve Râzî, sağlığın bozulmasında veya dengesizlik halinde açığa çıkan bir sıkıntı, aklın yardımı ile giderilebileceğini düşünmektedir. Bu düşünceleri sebebiyle onlar, aklın kullanılmasını hastalıkların tedavisinde başvurulacak bir yöntem olarak kabul etmektedirler. Râzî'nin insanın ahlaklı ve dengeli bir yaşam sürmesi için akla uyması gerektiğine dair düşüncesini ruh ve beden sağlığı bölümünde işlemiştik. Râzî, akli ahlaklı, dengeli, sağlıklı bir yaşamın temeli olarak görmesinin yanında, sağlıklı ve ahlaklı yaşamdan uzaklaşılması sonucu çıkan rahatsızlıkları gidermede ve tekrar eski haline dönülmesinde kullanılacak bir tedavi yöntemi olarak da görmektedir. Ona göre akıl hem insanın sağlığını korumakta, yaşamın düzenini sağlamakta hem de bozulan sağlığın ve düzenin tekrar geri kazanılmasına da yardımcı olmaktadır. Aklını kullananlar hevasına boyun eğmeyerek, duyguların aklını bulandırmasına izin vermemektedir. Bu şekilde aklını ön plana çıkaran insan, duygulardan kendisine zarar verebilecek durumları da rahatlıkla fark ederek ondan uzaklaşabilmektedir. Böylece bu kimseler akıllıca davranarak davranışlarında yeterliliği ve dengeyi seçmektedir. Onların bu doğru seçimleri de kendilerine huzuru ve sağlığı getirmektedir (Râzî, 2019: 93-94). Râzî'nin bu düşüncelerine benzer düşünceleri Belhî'nin hastalık tavsiyelerinde de görmekteyiz. Belhî, hastalıklara yakalanmamak için akıllıca bir yaşam sürülmesini tavsiye ettiği gibi sağlığın bozulması durumunda da akla başvurulmasını önermektedir. Bir örnek vermek gerekirse, her iki düşünür de hüznün halinin verebileceği zararlardan kaçınmak ve bu duygunun acısını azaltabilmek adına insanlara, sahip oldukları her şeyin bir şekilde yok olmaya tabî olduğunu hatırlaması için aklın kullanılmasını tavsiye etmekteydi. Çünkü bu şekilde akıl ile düşünüp hareket etmek, insanı yanlış davranışların getireceği zararlardan koruyabilmektedir.

Belhî ve Râzî'nin hastalıkların tedavisi için önerdiği yöntemlerden biri de günümüzde bilişsel terapi olarak yer alan, Belhî'nin iç destek ve dış destek olarak ayırt ettiği tedavi yöntemleridir. Bu tedavi yöntemlerinde olan iç destek yöntemini Belhî, her ne kadar açıkça ifade etmiş olsa da Râzî'de bunun bir ifadesi yer almamaktadır. Ancak Râzî'nin tedavi yöntemleri incelendiğinde onun, bazı tavsiyelerinin Belhî'nin iç destek yöntemini çağrıştırdığı söylenebilir. Belhî, iç destek yöntemi için insanın, kendi düşüncesi ile kendisini içeriden teskin edip sakin kalarak zararlardan korunabileceğini ifade etmektedir. Bu şekilde ki benzer ifadeler ile iç destek için bireyin öz farkındalık kazanması yani öz düzenlemede bulunması gerektiği anlaşılmaktadır. Çünkü iç destek, insanın aklında önceden hazırladığı düşünceleri bulundurması ve bunları zamanı geldiğinde kullanabilmesidir (Belhî, 2019: 203). Örneğin, insanın öfke halindeyken öfkesinin büyümemesi ve ilk çıktığı anda onu bastırabilmesi için kendisine ve başkasına verebileceği zararları düşünmesi, öfkenin övülen değil yerilen davranışlara yol açabileceğini kendisine hatırlatması, öfke anında yapacağı cezalandırmaların adaletsiz olabileceğini düşünmesidir (Akti, 2020: 225). İnsan bu gibi düşüncelerle, kendi kendisini o anki ruhani dengesizlikten iç destek yöntemi ile kurtarabilmektedir. Bu sebeple iç destek başvurulması gereken bir yöntem olarak gerekli görülmektedir. Günümüzde de Belhî'nin ifade ettiği bu iç destek yönteminin, değişken duygu durumlarında veya anında müdahale gereken durumlara karşı, insanlara kazandırılması gereken bir yöntem olarak görülmektedir. Örneğe öfkeden devam edilecek olursa; günümüzde öfke problemlerinin ortaya çıkmasının sebepleri arasında kişilerarası ilişkilerde var olan sorunların ve yetersiz problem çözme becerilerini etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu gibi altta yatan sebeplerden dolayı, öfke durumunda yaşanabilecek durumlardan kurtulmak için bireylerin iletişim becerileri, sosyal becerilerin eğitimi, problem ve çatışma durumları için çözüm eğitiminin ve duygu kontrolünü arttırabilmek adına beceri eğitimlerinin kazandırılması önemsenmektedir. Bu şekilde becerilerin insana kazandırılması, insanın öfke anında kendi kendini teskin edebilmesi ve en doğru davranışı sergilemesi hatta öfke durumuna yol açan sorunlarını çözebilmesi için gerekli görülmüştür (Soykan, 2003: 25). Böylece iç destek yöntemi, sağlıksız durumlardan kurtulabilmek adına gerekli görülen bir yöntem olarak günümüzde de karşımıza çıkmaktadır.

Kullanılmasının tavsiye edildiği bir diğer tedavi yöntemi ise dış destektir. Belhî, dış destek konusunda iki yönden faydadan bahsetmektedir. Ona göre, bir insan dışarıdan gelen desteklere ve öğütlere daha dikkat etmekte ve uygulamaktadır. Çünkü insanın kendi

görüşleri zaman zaman arzu ve istekleriyle iç içe geçmiş, hevasına karışmış durumdadır. Böyle birinin düşüncesini duygularından soyutlaması mümkün olamaz. Bu sebeple böyle bir kimse sıkıntılarını giderebilecek ve işlerini düzenleyebilecek sağlıklı birine ihtiyaç duyar. Bu durum tıpkı bedenen hastalık içinde olan birinin bu hastalığını giderebilmek adına bir doktora ihtiyaç duyması gibidir (Belhî, 2019: 203). İnsanın kendisini sevmesi ve yaptıklarını onaylaması doğal olarak onun kendisini haklı bulmasına, ahlakını ve yaşam biçimini akıl açısından değerlendirememesine neden olmaktadır. Bunun sonucu olarak insan, hatalarını göremez ve kendindeki kötü davranışlarını da fark edemez. Bunların farkına varamayan insan doğal olarak da bunlardan kurtulma ihtiyacı olduğunu da bilemez. Böyle bir durum için Râzî, insanın bu davranışlarını dışarıdan gözlemleyerek yanlışlığı doğruyu fark edebilecek ve kendisine hatalarını gösterebilecek sadık bir arkadaş bulması ve ona güvenmesi gerektiği tavsiyesinde bulunur. Öyle ki dışarıdan yardım almak isteyen kimse, arkadaşına kendi yanlışlarını göstermesi ve söylemesi konusunda çekinmemesini, bunları açıkça ifade ederek kendisine yardımcı olacak şekilde dürüst olmasını açıkça söylemelidir (Râzî, 2019: 72).

Dışarıdan bir destekle kişi duygularının esiri olmaktansa objektif ve daha sağlıklı bir tavsiye üzerine kendisine çeki düzen verecektir. Belhî, buna bir de zamanın sultan ve yöneticilerini örnek göstermektedir. Sonuçta yönetimi boyunca sultanlar öfke, endişe ve üzüntü gibi ruhî arazlardan kurtulabilmek adına tıpkı beden sağlığını tedavisi için yanında hekimleri tuttuğu gibi ruhani sıkıntıları giderebilmek ve kendilerine doğru öğüt ve tavsiyeler verebilmesi için bilge kimseler bulundurmaktaydı. Çünkü insanlar ve özellikle yöneticiler hem beden sağlığı hem de ruh sağlığı için hekimlere ve bilgelere ihtiyaç duymaktadır (Belhî, 2019: 203). İnsanların hangi konumda ve durumda olursa olsun hem duygularının esiri olmadan doğru davranışlarda bulunabilmesi adına hem de sıkıntılı dönemlerde işlerine yardımcı olması adına bir destekçi, danışan olması önemli görülmektedir.

Belhî ve Râzî’de gördüğümüz danışma yöntemi aslında profesyonel anlamda psikolojik destek için bir uzman danışmanlığına işaret ettiği gibi yakın dost, arkadaş ve güvenilecek birinden tavsiye almak için başvurulması gereken bir danışma olayını da işaret etmektedir. Günümüzde de bu şekilde var olan danışma yöntemi ile insanlar birçok alanda var olan sıkıntılarına çare aramaktadır. Danışma süreçleri ile amaç insanların karşılaştığı

sıkıntıları çözmeye noktasında rehberlik ederek, onların karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmesini sağlamaktır (Arı, 2022: 1699).

İnsan için her ne kadar dış destek önemli ve faydalı olsa da insanın bir yandan da kendi düşünceleriyle bu duruma müdahalede kolaylaştırıcı bir tavır sergilemesi gerekmektedir. Çünkü her ne kadar dışarıdan destek alınsa da bu destekler bireyin iç dünyası ve düşünceleriyle birlikte harekete geçmediği sürece tam anlamıyla fayda sağlayamayacaktır. İnsan gelen destekle birlikte kendisi de çaba göstererek ruhunu teskin etmeye çalışmalı ve destekçisinin öğütleriyle birlikte hareket etmelidir. Ayrıca ruhi rahatsızlıklarından kurtulmaya çalışan bir kimse kendisine verilen bu dış desteği zamanla öğrenmeli ve bu sıkıntılardan nasıl kurtulacağını anlayarak, dışarıdan destek verecek birini bulamadığı zamanlarda kendini iç desteği ile teskin etmeye çalışmalı ve duygularını kontrolü altına alabilmelidir. Bu sebeple iç desteğin de yadsınamayacak öneminden dolayı kişinin bu çabasında kendisini geliştirmesi gerekmektedir (Belhî, 2019: 203).

Belhî ve Râzî, ruh hastalıklarının tedavisi için insanlara sevdikleri şeylerle meşgul olmayı, yaşamlarında hobi edinmelerini, sosyal olmalarını ve genellikle boş durmamalarını yapacak aktivite bulmalarını önermektedir (Belhî, 2019: 237-238; Râzî, 2019: 102-103). Günümüzde de yapılan bazı çalışmalarda fiziksel aktiviteler gibi ilgilenilebilecek alanların insanın psikolojik sağlığı açısından etkileri incelenmiştir. Yapılan fiziksel aktiviteler ve egzersizler, fizyolojik hastalıkların iyileşmesinde yardımcı olduğu gibi ruhsal rahatsızlıkların gelişmesini önlemekte ve depresyon, anksiyete gibi bazı ruhsal hastalıkların iyileştirilmesine de faydalı olmaktadır (Bay ve Yılmaz, 2021: 440). Öte yandan fiziksel aktiviteler, psikoloji, psikiyatri alanlarında ve psikosomatik hastanelerinde kullanılan bir yöntem haline almıştır. Yüzme, koşma, bisiklet sürme, yürüyüş gibi bazı fiziksel aktivite ve bu gibi hobi edinebilecek dans, bahçe işleri ile ilgilenme gibi fiziksel davranışların insanlarda, endişe ve bunalımı azaltmada faydası olmaktadır. Birtakım çalışmaların sonucunda bu ve benzeri aktiviteleri yapan ruhsal tedavi gören hastaların depresyon gibi birtakım ruhsal problemlerinde azalmalar tespit edilmiştir (Bay ve Yılmaz, 2021: 441-442). Benzer bir konuda yapılan bir çalışmada da meslek ve hobi edindirme kurslarına katılan ve katılmayan iki grup üzerinde yapılan bir incelemede, ulaşılan en önemli sonuçlardan biri; meslek ve hobi edindirme kurslarına katılmanın, insanın ruh sağlığına olumlu etki ettiği ve ruhsal hastalıklara ait görülen semptomların azalmasını etkilediğidir (Dığrak ve Koçoğlu, 2015: 127). Bu sebeple ruhsal rahatsızlıklardan

olabildiğince kaçınabilmek adına veya bozulmanın meydana gelmesi durumunda, bu gibi uğraş ve hobilerin insanlara faydası göz ardı edilmeyerek tedavi yöntemlerinin yanında destek olarak tavsiye edilmeli ve insanların bunlara yönlendirilmesi gerekmektedir.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ

Çalışmamızda incelediğimiz Ebû Zeyd el-Belhî'nin *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı eseri ile Ebû Bekir er-Râzî'nin *et-Tıbbü'r-Rûhânî* adlı eseri düşünce tarihinde farklı ilimler için önemli kaynaklar olarak görülmüştür. Filozoflarımızın eserlerinde insan yaşamında olası şekilde açığa çıkması mümkün olan davranış bozukluklarının tespit ve teşhis edilmesi, tespit edilen hastalıkların tedavisine yönelik yöntemlerin verilmesi ile günümüz eğitimcileri, psikologları, tıpçıları ve hatta ahlaki yaşamla ilgilenen kimseler için kılavuz olabilecek nitelikte bilgiler ortaya koydukları söylenebilir. Söz konusu eserlerde, insanda açığa çıkabilen bazı hastalıklar incelenmiş ve bu hastalıkların açığa çıkmasındaki sebepler ahlâklı bir yaşam ile ilişkilendirilmiştir. Belhî ve Râzî'nin bu eserlerinde zaman zaman isabetli teşhisler ortaya koymaları ile bir hekim olarak, ahlâklı bir yaşam sürmedeki tavsiyeleri ile de bir ahlak filozofu olarak kendilerini göstermeleri, hekim-filozof tabirinin onlar için kullanılmasının ne kadar doğru bir tercih olduğunun kanıtı olmaktadır.

*Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* ile *et-Tıbbü'r-Rûhânî* eserleri birçok açıdan benzerlik göstermektedir. Belhî ve Râzî, söz konusu eserlerinden hareketle ruh ve bedenın ayrı olduğunu ancak ayrı olmalarına rağmen birbirinden bağımsız olarak görülmemesi gerektiğini iddia etmişlerdir. Onlar ruh ve bedenın ilişkisini daha net bir şekilde insan sağlığı üzerindeki etkisinden hareketle ortaya koyarak bu iki unsurun korunmasının insan yaşamı için önemini göstermişlerdir. Ayrıca Belhî ve Râzî, insanın sağlığı derken hem beden sağlığına hem de ruh sağlığına işaret etmişlerdir. Onlar sağlığın hem ruhani hem de fiziksel olarak iki açıdan ele alınmasının gerekliliğini ortaya koymuşlardır.

Belhî ve Râzî'nin eserlerinden hareketle yalnızca fiziksel sıkıntılara değil ruhsal sıkıntılara ve bunların insan yaşamında açığa çıkardığı sonuçlara da ulaşmaktayız. Onların ruhsal rahatsızlıklar üzerinde önemle durmalarında ruhsal rahatsızlıkların fiziksel rahatsızlıklara dönüşmesin etkisi olduğu söylenebilir. Neticede onlar, beden sağlığı kadar önem verilmeyen ruh sağlığının aslında daha önemli olabileceğini ve önüne geçilemediği takdirde fiziksel olarak da insana zarar verebileceğini örnekler ile ortaya koymuşlardır.

*Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* ile *et-Tıbbü'r-Rûhânî* eserleri her ne kadar ruh beden konusunda ve bunların sağlığı konusunda benzerlik gösterse de düşünürlerin konuya

yaklaşma biçimleri farklılık arz etmektedir. Belhî, öncelikle beden ve ruh sağlığını korumaya yönelik bilgileri ayrı bölümler halinde işlemiş bunların ardından sağlığın bozulması durumunda yapılması gereken tavsiyelerini vererek araştırmalarını daha sistemli bir şekilde ortaya koymuştur. Râzî ise sağlığın korunmasına yönelik bilgilerini işlediği hastalıklarla ilgili verdiği bilgiler içerisinde ele almıştır.

Belhî, insanın ruh ve bedeninin yalnızca hastalıkta düşünülmemesini hastalık öncesinde de gerekli önlemlerin alınmasına değinmekte ve insanın tabiatının korunmasında önem arz eden çevresel faktörlere göre yaşamın düzenlenmesini arz etmektedir. Belhî çevresel etkilerin ruh ve beden sağlığında etkisinin büyüklüğünün azımsanmamasını ve bunlara dikkat edilmediği takdirde insan varlığına zararını anlatmaktadır. Bu meseleyi uzun uzun eserin girişi olan beden sağlığı bölümünde ele alan Belhî'nin aksine Râzî, bunlardan ziyade insanın ruh ve beden sağlığı için en önemli etkenler arasında insan aklını işaret ettiği görülmektedir. Râzî, insanın ruh ve beden sağlığının korunmasında uyulması gereken kaynak olarak, insanın en büyük nimeti şeklinde nitelendirdiği akla verdiği değer göze daha çok çarpmaktadır.

Her ne kadar Belhî'nin akla yönelik ayrı bir bölüm vermemesi söz konusu olsa da Râzî gibi onun da aklı, sağlığın korunmasında ve herhangi bir hastalığın tedavisinde başvurulan bir kaynak olarak işaret ettiği noktalar söz konusudur. Belhî ve Râzî'nin akla verdiği önem dışında aklın bulandırılmasında nefsin etkisine dikkat çekmeleri de önemli olmaktadır. Her iki düşünürün nefsin bu yönüne dikkat çekerek söz konusu durumun önüne geçilebilmesi için eğitimi şart koşmalarıyla ahlak düşünürlerinin nefis eğitime yönelik gösterdiği tutumlarının Belhî ve Râzî için de geçerli olduğunu görmekteyiz. Nefs eğitimi ile insanlar bilinçli olarak fitratına uygun davranışlarda bulunacak ve fitratına uygun şekilde ihtiyaçlarını karşılayacaktır. Bu noktada bireyin kendini tanıması ve nefsi ile aklı arasındaki ilişkiyi bilmesi bireye sağlıklı yaşamın kapılarını aralayacak olan ahlâkî davranışları yaşamının bir parçası haline getirmesini sağlayacaktır. Eğitim ile bireyin kendisini geliştirmesi aklın gelişiminin ve aktif rol almasının da önünü açmaktadır. Bu şekilde davranan birey kendi fitratının dışına çıkmayacak, sınırlarını koruyarak davranışlarını yerine getirecektir. Böylesi bir yaşam ise doğal olarak insan sağlığını korunmasında etkili olacaktır. Böylece bu iki düşünürümüz bilgiyi öğrenmenin yani eğitimin önemine ve aklın gölgesinde gerçekleştirilen bilimsel ve mantıklı çalışmalara



uyulmasının gerekliliklerini, insan yaşamı üzerindeki etkisini ortaya koyarak destekledikleri neticesine varılabilir.

Ahlak filozoflarının üzerinde durduğu insanın mutedil olması ve buna dikkat etmesi meselesini iki düşünürümüz de kendi eserlerinde işleyerek insanın aşırılıklardan kaçınmasıyla sağlığını koruyabileceğini örneklerle kanıtlamışlardır. Onlar, insanın ifrat ve tefrit durumundan uzak durarak, insani özelliklerinde sapmayıp bir nevi yaşamlarında ahlakî bir tutum sergileyerek sağlığın korunabileceğini bizlere göstermişlerdir. Bedenî ve rûhânî tıbbî birbirinden ayırmayan bu iki düşünür, insanın dengeli yaşam sürmesinde aklın büyük rolü olduğunu beyan etmektedir. Onlar aklın insan nefesine boyun eğmeyerek hazlardan ve elemelerden korunabileceğini böylece iki aşırılıktan sakınarak itidali benimsemesi konusunda rehber edinilmesi gerektiğini belirtmektedir. Aklın rehber edinilmesi ile ruh ve beden ilişkisindeki denge korunacak ve bu dengenin korunması ile sağlıklı bir yaşam sürdürülebilecektir. Çünkü sağlıklı yaşam oluşabilecek dengesizlikler sonucu kaybedilebilmektedir. Bu dengesizlikler ise insanın akıllıca davranmayarak fitratına uygun ihtiyaçlarını gerektiği ölçüde karşılamamasından kaynaklanmaktadır. Dengenin sağlanabilmesi adına her iki filozofumuzun belirttiği gibi akıl öncü kılınmalı ve davranışlar itidal şekilde gerçekleştirilmelidir.

Sağlığın korunması adına gerekli olan dengenin bozulması durumunda da birtakım hastalıklar açığa çıkmaktadır. Dengesizlik sonucu insanda açığa çıkabilecek hastalıkları işleyen Belhî ve Râzî'nin incelediği rahatsızlıkların bazılarının günümüz tıp ilminde karşılık bulunduğunu belirtmeliyiz. İki düşünürün ortak olarak üzerinde durduğu bu hastalıklar ruhsal rahatsızlıklar olarak geçen öfke, korku/panik, üzüntü/hüzün ve obsesif kompulsif bozukluklardır.

Öfke, insan yaşamında sık karşılaşılan ve insan zihnini bulandıran bir duygu durumudur. İnsanın hem fiziksel hem de ruhsal olarak zarar görmesinin yanında çevresini de zarara uğratabilecek güçte bir problemdir. Bu sebeple Belhî ve Râzî, öfke problemi için öncesinde bireyin bunu öğrenmesini, nefsinin buna uygun eğitmesini önermektedir. Böylece kişi bu problemle karşılaştığı an iradesini koruyarak zararı en aza indirebileceğini düşünmektedir. Belhî ve Râzî'nin bu konuda verdikleri tavsiyeler günümüzde öfke kontrol problemi adı altında verilen tedavileri/terapiyi hatırlatmaktadır.

İşlenen ruhsal hastalıklardan bir diğeri olan korku ve panik meselesinde ise, Belhî ve Râzî, insanların hissettikleri ve kendilerini tedirgin eden düşüncelerin yersiz olduğunu özellikle hissettikleri bu korku duygusunun gerçekleşmesinden korktukları şeye nispeten daha zararlı olduğunu insanlara anlatmaktadır. Onlara yaşam boyunca korktukları şeylerin gerçekleşmesi durumunun tahmin ettiklerinden daha az tehlikeli ve can sıkıntılı olduğunu göstermek adına tecrübelerini hatırlamalarını tavsiye etmektedirler.

Üzüntü ve üzüntünün aşırı hali olan hüznün konusunda ise Belhî ve Râzî, bunların genel olarak dünyevi şeylere bağlı olarak açığa çıktığını belirtmektedir. Bu sebeple dünyada oluş ve bozuluşa tabi olan şeylerin ardından üzülmeye akılca bir tutum olmadığını anlatmaya çalışmaktadırlar. İnsanın sahip olduğu en değerli şeyi canıdır. Bu sebeple insan kendisine hem bedenen hem de ruhen zarar veren bu duygu durumundan uzaklaşmalı ve kendisini ondan uzaklaştırmada yardımcı olacak şeylere yönelmelidir. Böylece bu duygu en az hasarla atlatılacak ve üzgün birey daha erken bir şekilde günlük yaşamına dönecektir.

Son olarak Belhî'nin vesvese olarak adlandırdığı, Râzî'nin anlamsız davranışlar dediği ve günümüz çalışmalarında obsesif kompulsif bozukluklar (OKB) olarak yer alan ruhsal bozukluklar işlenmiştir. Sürekli düşünme, tekrarlı şekilde yapılan anlamsız davranışlar, takıntılı hale gelmiş alışkanlıklar gibi birçok farklı şekilde açığa çıkan bu problem, insanın günlük yaşamını oldukça zorlayabilmektedir. Bu sebeple hem dış destek hem de iç destek yöntemleri ile bu hastalıklı davranışlardan kurtulmak için çaba sarf edilmelidir.

Belhî ve Râzî'nin eserlerinde bizim için en önemli noktalardan birisi de söz konusu hastalıklar için sundukları tedavi yöntemleri ve tavsiyelerdir. Belhî hastalıkların tedavisi için yapılması gerekenleri gruplandırarak dış destek ve iç destek olarak iki yönteme ayırmıştır. Dış destek ile insanın hastalık için dışarıdan bir yardım alması kastedilirken iç destek yöntemi bireyin kendi kendisine yardım etmesi kastedilir. Belhî'nin net şekilde yaptığı bu ayrıma benzer bir ayrım Râzî'de söz konusu değildir. Ancak Râzî'nin hastalıkların tedavisi için sunduğu yöntemlerin Belhî'nin bu ayrımında verdiği yöntemler ile tutarlı, benzer yöntemler olduğunu söyleyebiliriz. Yani Râzî'nin sunmuş olduğu tedavi yöntemleri çok rahat bir şekilde Belhî'nin gruplandırmasında karşılık bulabilir.

Ayrıca iç destek ve dış destek yöntemleri noktasında konu tıp ilminin de ötesine geçerek insanın bireysel ve toplumsal açıdan ele alınmasıyla psikoloji ve felsefe alanı ilgilendiren bir hale bürünmüştür. Özellikle Belhî ve Râzî'nin benzer bir açıdan hastalıkların tedavisi noktasında verdikleri öneriler ile hastalıkları yalnızca bedene veya ruha indirgemeyerek insanın yaşam tarzlarına, alışkanlıklarına, aktivitelerine, çevresel koşullara yönelik bütüncül şekilde ele almaları dikkat çekmektedir.

*Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus* ve *et-Tıbbü'r-Rûhânî* de verilen tavsiyelerde gerektiğinde dışarıdan destekle tedaviye çare aranması meselesi güncelliğini koruyan bir durumdur. Dışarıdan destekten bahsedilirken bunun çok yakın güvenilir bir arkadaşın olması veya akıl verebilecek, nasihatlerde bulunabilecek tecrübeli veya bilgili birinin bulunmasının gerekli görülmesi aslında günümüzdeki psikolojik destek, danışmanlık, rehberlik gibi yöntemlere işaret etmektedir. Bunların yeterli olmaması ve ilaçla tedavi yönteminin de gerekliliği söz konusu olduğunda ise psikiyatrik bir desteğe başvurulması tavsiye edilmektedir. Bunların yanında sosyal varlık olan insanın hem yaşadığı bu problemlerden uzaklaşmak adına hem de hayatında zararlı durumlardan korunabilmek adına kendisine iyi gelebilecek hobi, spor gibi aktivitelere de başvurulması önerilmektedir. Bu gibi aktiviteler insanları ruhen ve bedenen sağlıklı tutmakta, insanların kendisine iyi gelecek şekilde vakit geçirmesini sağlamaktadır. Belhî ve Râzî'nin birçok noktada verdiği tavsiyeleri ile ilgili konularda yapılan birtakım çalışmalarda bu düşünceleri destekler niteliktedir.

Dış destek olarak bahsettiğimiz bu tedavi yöntemlerinin yanında iç desteğinde gerekliliği de belirtilmişti. Bu iç desteğin ise yukarıda sözünü ettiğimiz nefis eğitiminden geçtiğini belirtmeliyiz. Nefsin eğitilerek insanın bilinçlendirilmesi ve bilinçli şekilde en doğru tepkiyi verebilmesi hastalıkların tedavisinde ve herhangi bir zararın önüne geçilmesinde önemli bir nokta olmaktadır. Bu yöntemler hastalığa yakalandıktan sonra tedavi için başvurulması gereken ve güncelliğini koruyan yöntemler olmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Akın, Ş. (2020). İhvân-ı Safâ Felsefesinde Ruh-Beden İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir. Orcid No: 0000-0002-4710-905
- Akti, S. (2020). “Ebû Zeyd El-Belhî ve Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs Adlı Eseri”, *İnsanın, İnancın ve Mekânın İnşası-II: Değerler ve Kavramalar Uluslararası ve Disiplinlerarası Ruh Sempozyumu*, 22-23 Ekim 2020, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale. 221-226.
- Akyol, A. (2015). “Ebu Bekir Râzî ve Üç Temel Erdem –Değer Eğitimi Açısından Bir Okuma-”. *Adam Akademi*, 5 (2), 57-79.
- Altuntaş, H. ve Şahin, M. (2011). *Kur'an-ı Kerîm Meâli*, 12. Baskı, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5)*. E. Köroğlu (çev.). Hekimler Yayın Birliği: Ankara.
- Aristoteles. (2018). *Ruh Üzerine*. Ömer Aygün ve Y. Gurur Sev (çev.). Pinhan Yayıncılık: İstanbul.
- Arı, F. (2022). “Bir Danışmanlık Faaliyeti Olarak Sağlık İletişimi”. *International Academic Social Resources Journal*, 7 (44), 1698-1708.
- Arslan, A. (2016a). *İlkçağ Felsefesi Tarihi Sokrates Öncesi Yunan Felsefesi* (1 Cilt). İstanbul Üniversitesi Yayınları: İstanbul.
- Arslan, A. (2016b). *İlkçağ Felsefesi Tarihi Sofistlerden Platon'a* (2 Cilt). İstanbul Üniversitesi Yayınları: İstanbul.
- Arslan, A.(2016c). *İlkçağ Felsefesi Tarihi Aristoteles* (3 Cilt). İstanbul Üniversitesi Yayınları: İstanbul.
- Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2021). “Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri”. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 437-447.
- Bozyiğit, A. (2020). “İslam Felsefesinde Ruh – Beden İlişkisi”. *Turkish Studies – Social*, 15 (6), 2851- 2866. <https://dx.doi.org/10.47356/TurkishStudies.46134>

- Cevizci, A. (2010). *Felsefe Sözlüğü*. Paradigma Yayınları: İstanbul.
- Corbin, H. (2020). *İslâm Felsefesi Tarihi*. Hüseyin Hatemi (çev.). İletişim Yayınları: İstanbul.
- Çağrı, M. (2012). Tıbb-ı Rûhânî. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 41, 88-89). İstanbul: TDV Yayınları.
- Çamlı, Y. C. (2019). Ebû Zeyd el-Behî'nin Ruh Sağlığı ve Depresyon Tedavisiyle İlgili Görüşlerinin Bilişsel Terapiye Göre Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Dığrak, E. ve Koçoğlu, D. (2015). "Meslek ve Hobi Edindirme Kursuna Katılan ve Katılmayan Kadınların Ruh Sağlığı Durumlarının Karşılaştırılması". *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6 (3), 120-129.
- Doğan, M. (2018). "İbn Sina Metafizikinde Nefs-Beden Düalizmi Üzerine Bir Zihin Felsefesi Değerlendirmesi". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 49, 161-184.
- Düzgüner, S. (2013). "Ruh - Beden ve İnsan - Aşkın Varlık İlişkisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45, 253-284. DOI:10,15371/MUIFD.2.013.455.968
- Ebû Bekir er-Râzî. (2019). *Et-Tıbbu'r-Rûhânî*. Hüseyin Karaman (çev.). İz Yayıncılık: İstanbul.
- Ebû Bekir er-Râzî. (2016). "Ahlâkın İyileştirilmesi". M. Kaya (çev.). F. Özpilavcı (ed). içinde *Felsefe Risâleleri*. (s. 82-196). Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları: İstanbul.
- Ebû Bekir er-Râzî. (2016). "Filozofça Yaşama". M. Kaya (çev.). F. Özpilavcı (ed). içinde *Felsefe Risâleleri*. (s. 196-217). Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları: İstanbul.
- Ebû Zeyd Ahmed el-Belhî. (2019). *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*. Muhammet Uysal (çev.). Ravza Yayıncılık: İstanbul.
- Ebû Zeyd Ahmed el-Belhî. (2012). *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*. Nail Okuyucu ve Zahit Tiryaki (çev.). Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları: İstanbul.

- Gürsu, O. (2016). “İslam Düşünürü Belhî'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi”. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 271-309.
- İbnü'n-Nedîm, *el-Fihrist*, Beyrut 1994.
- İbn Sîna. (2005). “el-Kasîdetü'l-ayniyyetü'r-rûhiyye fi'n-nefs”. M. Kaya (ed.). içinde *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. (s.325-334). Klasik Yayınları: İstanbul.
- Kafes, A. Y. (2021). “Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları Üzerine Bir Bakış”. *Humanistic Perspective*, 3 (1), 186-194.
- Kahveci, K. (2019). “Grek Mistisizminde Ruhun Özgürleşme Süreci”. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 63, 163-182. ID: <http://orcid.org/0000-0001-6752-6566>
- Karaman, H. (2002a). Muhammed İbn Zekeriya er-Râzî'de Ahlâk Felsefesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Karaman, H. (2002b). “Ebû Bekir er-Râzî'nin Mülhidliği Bir Gerçeklik mi, Yoksa Tarihsel Bir Yanılgı mı?”. *EKEV Akademi Dergisi*, 11, 107- 123.
- Karaman, H. (2004). “Bir Biyografi Denemesi: Ebû Bekir er-Râzî”. *Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3 (6), 101-128.
- Karamustafalıoğlu, O. K. (2010). “Obsesif Kompulsif Bozukluk”. *The Journal of Turkish Family Physician*, 1 (1), 1-10.
- Karasakal, Ş. (2014). “Kur'ân'da Ruh Kavramı”. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 28, 275-291.
- Kavşut, M. S. (2018). “Nefs-Beden İlişkisi Problemine Yeni Bir Bakış: Molla Sadrâ'nın Tekâmülî Nefs Tasavvuru”. *Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi*, 10 (4), 1492-1513.
- Kaya, M. (2005). *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. Klasik Yayınları: İstanbul.
- Kaya, U. (2006). Ebû Zeyd el-Belhî'nin Ahlâk Felsefesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, M. (2012). Râzî, Ebû Bekir. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 34, 479-485). İstanbul: TDV Yayınları.

- Kaya, M. (2014). "Aristoteles'in Ruh Anlayışı". *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 91-98.
- Kenan, S. (1991). Ebû Bekr Zekeriyâ er-Râzî'nin et-Tıbbu'r-Rûhânî'sinde Davranış Bozuklukları ve Islahı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, Ş. (2021) "Belhi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Özelinde Fobi ve Obsesif-Kompulsif Bozukluk Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma". *Theosophia Felsefe, İlahiyat, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2, 67-88.
- Kindî. (2005). "Risâle fî ennehû tûcedu cevâhîru lâ ecsâm". M. Kaya (ed.). içinde *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. (s.29-32). Klasik Yayınları: İstanbul.
- Kindî. (2005). "Risâle fî'l-akl". M. Kaya (ed.). içinde *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. (s.33-35). Klasik Yayınları: İstanbul.
- Kindî. (2005). "Risâle fî'l-hîle li-def'i'l-ahzân". M. Kaya (ed.). içinde *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. (s.51-66). Klasik Yayınları: İstanbul.
- Kutluer, İ. (1992). Belhî, Ebû Zeyd. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 5, 412-114). İstanbul: TDV Yayınları.
- Kutluer, İ. (1989). İslam Felsefesi Tarihinde Ahlak İlminin Teşekkülü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Menkü, B. E. ve Coşar, B. (2021). "Psikosomatik Bozukluklar". B. Coşar (ed). içinde *Somatik Belirti ve İlişkili Bozukluklar*. (s. 32-36). Türkiye Klinikleri: Ankara.
- Ovacık, Z. (2016). "İbn Sînâ ve Descartes'da Zihnin Kendi İdraki Olarak Ben İdraki". *EKEV Akademi Dergisi*, 66, 713-728.
- Özden, H. Ö. (2018). *İslam Felsefe Tarihi*. Bilge Kültür-Sanat Yayıncılık: İstanbul.
- Perişan, N. (2018). Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki: Üst Bilişin Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevinç, K. (2022). "Kişilikle İlgili Eski Kuramlar ve İnançlar". K. Sevinç (ed.). içinde *Kişilik Din ve İnanç*. (s. 43-60). Emin Yayınları: Bursa.

- Sıddıki, C. (2021). "Ebu Zeyd Ahmet El-Belhî Düşüncesinde Birey ve Riyazet/Eğitim". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 82-97.
- Soykan, Ç. (2003), "Öfke ve Öfke Yönetimi". *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.
- Söylev, Ö. F. (2014). "Psikolojik Sağlık Hakkında İslam Tıp Tarihinin İlk Örneklerinden: 'Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs'". *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 196-202.
- Şahin, E. (2008). "Farabi'de Bazı Temel Kavramlar Üzerine". *Felsefe Dünyası Dergisi*, 48, 136-145.
- Şimşek, İ. (2015). "Felsefeden Tasavvufa Ruh Anlayışı". *EKEV Akademi Dergisi*, 62 (62), 549-566.
- Topakkaya, A. ve Karakaya, E. (2015). "Din-Felsefe İlişkisi Bağlamında Ruh Kavramına İki Farklı Yaklaşım: İslam ve Platon Örneği". *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 2, 25-50.
- Tözün, M. ve Babaoğlu, A. B. (2016). "Fobiler ve Sağlıklı Yaşam Davranışları: Bir Halk Sağlığı Bakışı". *Fam Pract Palliat Care*, 1 (1), 24-26.
- Uysal, M. (2019). "Geleneksel Tıp ve "Beden-Ruh Sağlığı". içinde *Mesâlihu 'l-Ebdân ve 'l-Enfûs*. (s. 25-36). Ravza Yayıncılık: İstanbul.
- Vahit, İ. (1995). "Ruh Beden İlişkisi". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12, 345-356.
- Yavuz, Y. Ş. (2018). Ruh. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 35, 197-199). Ankara: TDV Yayınları, 2018.
- Yılmaz, B. (2018). "Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar". *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*, 1 (2), 21-42.