

Ruh ve Beden İlişkisinin İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri: Ebû Zeyd El-Belhî ve Ebû Bekir Er-Râzî Örneği*

Özge AKGÜN**

Selahattin AKTİ***

Öz: Ebû Zeyd el-Belhî (öl. 322/934) ve Ebû Bekir er-Râzî (öl. 313/925) insanın ruh ve beden denen iki unsurdan müteşekkil olduğunu iddia etmektedirler. Belhî ve Râzî, insanı oluşturan bu iki varlığın birbirinden ayrı olduğunu belirtmekte ancak ayrı varlıklar olmalarına karşın birbirinden bağımsız değerlendirilemeyeceğini de ileri sürmektedirler. Ruh ve beden bağımsız olmadığını ve birbiri ile ilişkili olduğunu öne süren Belhî ve Râzî, bu düşüncelerini ruh ve beden sağlığının insan üzerindeki etkilerini ortaya koyarak temellendirmektedirler. Onlara göre, ruh ve beden işlevini dengeli bir şekilde yerine getirmesi insan sağlığı ve davranışları ile bağlantılıdır. Belhî ve Râzî'nin ruh ve beden mahiyeti ve ilişkisine yönelik düşüncelerine ruh ve beden sağlığını ihtiva eden müstakil birer çalışma ortaya koymuş olmalarından hareketle ulaşılmaktadır. Belhî *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs* adlı eserinde Râzî ise *et-Tıbbü'r-rûhânî* adlı eserinde, ruh ve beden insan yaşamı boyunca karşılaşılabileceği sıkıntılarla insanın bedensel ve ruhsal açıdan nasıl zarara uğratabileceği işlenmekte ve bu sıkıntıların tedavisine yönelik tavsiyeleri içermektedir. Bu nedenle çalışmamızda ruh ve beden ilişkisini, Belhî ve Râzî'nin bu iki eseri çerçevesinde ele alarak eserlerde işlenen öfke, korku, üzüntü, vesvese ve takıntılar olarak yer alan hastalıklardan hareketle ruh ve beden ilişkisinin insan sağlığı üzerindeki etkileri incelenecektir. Bununla birlikte eserlerde yer alan bu hastalıkların modern psikolojideki karşılıkları da tespit edilerek bu hastalıkların söz konusu eserlerde verilen tedavi yöntemleri incelenecektir.

Anahtar Kelimeler: Ruh Sağlığı, Beden Sağlığı, Nefs, Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs, et-Tıbbü'r-rûhânî.

The Impact of the Relationship Between Soul and Body On Human Health: The Example of Abu Zayd Al-Balkhi and Abu Bakr Al-Rhazi


Abstract: Abu Zayd al-Balkhi (322/934) and Abu Bakr al-Rhazi (313/925) claim that human beings are composed of two so-called soul and body. Balkhi and Rhazi, indicate that these two human beings are separate from each other; however, they claim that they can't be considered independent from each other even if they are separate entities. Balkhi and Rhazi stress that the soul and body aren't independent and are related to each other. They base these

* Bu makale, yazarın "Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî'nin Ruh ve Beden Sağlığına İlişkin Görüşlerinin Karşılaştırılması" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, TÜRKİYE.

akgunozge@yandex.com,  ORCID: 0000-0001-9888-0621

Articles in Theosophia are licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

*** Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İslam Felsefesi Anabilim Dalı, TÜRKİYE. selakti@comu.edu.tr,  ORCID: 0000-0001-5464-8740

thoughts by revealing the effects of mental and physical health on people. Balanced functioning of the body and soul is linked to human health and behavior. Balkhi and Rhazi, thoughts on the nature and relationship of the body and soul are derived from an individual activity involving mental and physical healths. Balkhi in his work *Masalih al-abdan waal-anfus*, Rhazi in his work *al-Tibb al-ruhani* which includes recommendations for the treatment of these difficulties and the physical and mental damages that the soul and body may face throughout the human life. This reason, our study will examine the effects of mental and physical relations on human health, starting with the diseases included in the works as anger, fear, sorrow, and obsessions by designing a relationship between the soul and body within the framework of these two monuments of Balkhi and Rhazi. Additionally, modern psychology will be presented to understand the equivalents of these diseases in the works and treatment methods used in the works will be examined.

Keywords: Soul, Body, Nafs, Masalih al-abdan waal-anfus, al-Tibb al-ruhani.

Giriş

Ruh ve beden uyumu, insan yaşamının biyopsikososyal etmenlerinden biridir ve insan sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bedensel ve ruhsal sağlığın dengede olduğu bir yaşam, insanın sağlıklı bir ömür sürdürmesi açısından gereklidir. Bu sebeple, ruh ve beden arasındaki uyumun korunması, sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesinde birincil önceliktir. Şüphesiz beden sağlığının korunması ve gerektiğinde tedavi edilmesi için çaba sarf edildiği kadar ruh sağlığının korunması ve tedavisi için de aynı çabanın sarf edilmesi gerekir. Çünkü birçok düşünürün kabul ettiği üzere beden ve ruh birbiri ile ilişkili iki varlıktır. Beden ve ruhun ilişkisi insan sağlığı üzerinde de kendisini göstermektedir.

Ruh ve beden arasındaki uyum, insan davranışlarıyla da doğrudan ilişkilidir. Zira bedensel ve ruhsal sağlığı korumak için insanın hayatında aşırılıklardan kaçınması gerektiği tavsiye edilmektedir. Bu bağlamda birçok düşünür, insanın sağlıklı bir yaşam sürdürmek için itidal üzere davranmasını önermektedir ve sağlıklı bir yaşam için verilen bu çabanın ahlaki bir yaşam sürmenin de kapısını aralayacağını ifade etmektedirler.

İslam felsefesi geleneği içinde yaşamış olan Ebû Zeyd el-Belhî ve Ebû Bekir er-Râzî’de ruh ve beden ilişkisinin insanın sağlığı ve ahlaki davranışları ile bağlantısına dikkat çekerek bu ilişkinin insan yaşamında oynadığı rolün önemini ortaya koymuşlardır. Belhî ve Râzî, bu konudaki düşüncelerini yazmış oldukları eserleri ile bizlere sunmuşlardır. Belhî’nin kaleme aldığı *Mesâlihu’l-ebdân ve’l-enfus* adlı eseri, Ebû Bekir er-Râzî’nin ise *et-Tıbbü’r-rûhânî* adlı eserleri bu düşüncelere ulaşmamızda yardımcı olan kaynaklar olmaktadır.

Bazı çalışmalarda 850 yılında Horasan’ın Belh şehri Şâmistiyan adlı köyünde dünyaya gelen ve yine bu köyde 934 yılında vefat eden Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî’nin (Kutluer, 1992: 412) 865-925 yılları arasında yaşayan İslam dünyasının tabip filozofu olarak tanınan Ebû Bekir er-Râzî’ye (Kaya, 2012: 479) hocalık yaptığı iddia edilmektedir. İbnü’n-Nedîm’in (öl. 385/995) *el-Fihrist*’inde yazdığına göre, Ebû Bekir er-Râzî felsefeyi el-Belhî’den öğrenmiştir. Ebû Bekir er-Râzî ile aynı dönemde yaşayan Belhî, felsefeyi ve eski ilimleri iyi derecede bilen bir gezgindir. Hatta İbnü’n-Nedîm, Ebû Bekir er-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). Tam olarak bu noktada, Ebû Zeyd el-Belhî'nin günümüze ulaşan *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs* eseri ile Ebû Bekir er-Râzî'nin *et-Tıbbü'r-rûhânî* adlı eserinin tıp ve ahlâk arasında kurduğu ilişkinin yanı sıra birçok ortak nokta barındırması, yapılan çalışmalarda ileri sürülen iddialara yönelik delil oluşturmakta önemli olmaktadır.

Biz de çalışmamızda önemli bilgiler sunan ve ortak noktaları barındıran *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs* adlı eser ile *et-Tıbbü'r-rûhânî* adlı eser üzerinden inceleme yaparak, Belhî ve Râzî'nin ruh ve bedene yönelik düşüncelerini incelemeyi amaç edindik. Bu çalışmamızdaki amaç Belhî ve Râzî'nin hoca öğrenci ilişkisini kanıtlamaya yönelik veya bu eserlerden birinin diğerinden etkilenilerek yazıldığına dair bir delil oluşturmak değildir. Ancak söz konusu bu iki düşünürün birçok açıdan benzer konuları ihtiva eden bu eserlerinin birlikte değerlendirildiği müstakil bir çalışmaya konu olmamasını da eksiklik olduğunu düşünerek böyle bir çalışmayı literatüre eklemeyi amaç edindik. Çalışmamızda eserlerden hareketle ruh ve bedenin insan sağlığı ve davranışları ile olan bağlantısına değinilerek bu konuda düşünürlerimizin bizlere aktardığı bilgiler incelenecektir. Ayrıca Belhî ve Râzî'nin eserlerinde ortak olarak işlenen ruh hastalıklarından öfke, korku, üzüntü ve obsesif kompulsif hastalıklarına yönelik verdiği bilgiler ruh ve beden ilişkisini daha iyi anlamada yardımcı olması açısından ayrı başlıklar altında işlenerek bu hastalıkların modern psikolojideki karşılığı tespit edilecek ve söz konusu merkeze aldığımız eserlerde bu hastalıklara yönelik verilen tavsiyeler incelenecektir.

Mesâlihu'l-Ebdân Ve'l-Enfûs Ve Et-Tıbbü'r-Rûhânî'de Ruh Ve Beden Sağlığı

Tabiplerin tıp ve bedeni maslahatlara yönelik yazdığı eserlerinde ruhani hastalıklara yer vermemelerinden yakınan Belhî, ruh ve beden sağlığının iç içe olması sebebiyle tıp alanında yazılan eserlerde ruh sağlığına da yer verilmesi gerektiğini düşünmektedir. Belhî, ruh ve bedenin ilişkili olması sebebiyle ruh sağlığı ve beden sağlığının da birbirini etkilediğini düşünmekte ve bu iki varlığın herhangi birinde açığa çıkacak bir problemin diğer varlığı da etkileyecek bir probleme yol açabileceğini ifade etmektedir. Bu sebeple Belhî, ruh ve beden sağlığını birlikte ele alarak araştırmalarını topladığı eseri *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*'ü kaleme alarak hastalıklara yönelik yapılan çalışmalarda eksik gördüğü noktayı tamamlamaya çalışmıştır. Belhî'nin *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs* eseri 2 bölümden oluşmakta, ilk bölümünde beden sağlığı ikinci bölümünde ise ruh sağlığı işlenmektedir (Belhî, 2012).

Belhî ile ruh ve beden ilişkisi konusunda aynı fikirde olan Râzî, ruh ve bedenin birbiri ile bağlantılı olmasından hareketle ruh sağlığını temele alarak kendi ahlak felsefesinin temeli olan ahlaki düşüncelerini *et-Tıbbü'r-rûhânî* adlı eserinde ruh hastalıklarını inceleyerek ortaya koymuştur. Râzî'nin ahlakın iyileştirilmesi ve nefsin eğitimini amaçlayarak ortaya koyduğu bu eseri ise 20 bölümden oluşmaktadır (Râzî, 2019).

Belhî ve Râzî, ruh ve bedenin korunmasının insan yaşamı için önem arz ettiğini belirterek, insanlara ruhunu ve bedenini tehdit eden tüm şeylerden arındırmasını tavsiye etmektedir. Belhî'nin belirttiği üzere ruh ve beden kendisinde sağlık, hastalık, bozukluk gibi durumları barındırabilmektedir. Örneğin bedenin maruz kalabileceği humma, baş ağrısı gibi hastalıklar

organlara zarar verebilmekte ve ağrılara yol açabilmektedir. Aynı şekilde öfke, keder, korku gibi durumlar da ruha sıkıntı vererek tehlike oluşturabilmektedir. Bundan dolayı insanın ruh ve bedenini bu gibi sıkıntılardan korumaya çalışması hayati bir öneme sahiptir (Belhî, 2012: 418).

Belhî ve Râzî, bedensel hastalıkların ruhsal hastalıklara veya ruhsal hastalıkların bedensel hastalıklara neden olabileceğini iddia etmektedir. Râzî, haset duygusunun insan nefsinin uyuşturarak düşünce gücünden uzaklaştırdığını ifade etmekte ve bu nefsanî sıkıntının zamanla insanın ihtiyaç ve sorumluluklarını yerine getirmesine engel olarak bedende uykusuzluk, yetersiz beslenmeden kaynaklı güçsüzlük gibi hastalıklara kapı araladığını ileri sürmektedir (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 de olumsuz ruh halinin beslenmedeki faydaları almaya engel olduğunu, ruhsal bir sıkıntının bedensel olarak hazımsızlığa neden olarak sindirimi zorlaştırdığını örnek göstermiştir (Belhî, 2012: 192). Belhî ve Râzî'nin ruh ve beden birbiri etkilediğine dair bu düşünceleri günümüzde de geçerliğini korumaktadır. Çünkü yapılan çalışmalarla bilimsel olarak, fiziksel ve patolojik kökenli hastalıkların bağlantılı olduğu tespit edilmiş ve bu hastalıkların birbirini etkilediği bir sürecin olduğu anlaşılmıştır. Şöyle ki bazı fiziksel rahatsızlıklar anksiyete, korku, matem, depresyon, öfke, vb. psikolojik semptomlara yol açtığı tespit edildiği gibi kronik astım hastalarının kaygı ve panik atak gibi psikolojik rahatsızlıklara daha kolay yakalandığı da kanıtlanmıştır. Aynı şekilde ruhsal bir duygu durumu olan heyecan duygusunun da insan derisinde değişimlere sebep olduğu bazen de baş ağrısı, mide ülseri gibi bedensel rahatsızlıklara dönüştüğü görülmüştür (Gürsu, 2016: 281). Belhî ve Râzî'nin söz konusu bu tespitleri de tıp literatüründe "Psikosomatik Bozukluklar" şeklinde karşılık bulmaktadır ve psikosomatik bozukluklar, duygusal faktörlerin fiziksel ve karakterize bozukluklara yol açması olarak tanımlanmaktadır (Menkü - Coşar, 2021: 32). Belhî ve Râzî'nin, ruhsal ve fiziksel sağlığın temelde bağlantılı olduğuna yönelik düşüncelerinin günümüzde sahip olduğumuz bilgilerle tutarlı olduğu ortadadır.

Sağlık, insanın hayatı boyunca koruması gereken en değerli varlığıdır. Bireyler, yaşamını sürdürebilmek ve bu yaşamdan gereken lezzeti alabilmek için sağlığını korumaya azami özen göstermelidir. Bu bağlamda Belhî ve Râzî, insanları sağlığın önemine dair bilinçlendirmek amacıyla ruh ve beden rahatsızlıklarından bazılarını ele alarak bunlara yönelik birtakım bilgilere eserlerinde yer vermiştir. Belhî ve Râzî, ruh ve bedene arız olabilecek hastalıkların getirdiği sıkıntıları incelemiş ve insanlara hastalıklardan kurtulmaları için gerekli bazı tavsiyeleri vermişlerdir. Belhî ve Râzî'nin verdiği bilgiler ve tavsiyelerden hareketle sağlığın korunması için akılcı düşünceyi kullanmanın, arzulara kapılmamanın, nefsi terbiye ederek ölçülü, dengeli bir yaşam tarzını benimsemenin sağlığı korumada ve hastalıkları tedavi etmedeki önemi anlaşılmaktadır.

Sağlığın korunmasında akıl yadsınamayacak derecede önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle Râzî, eserinde akla ayırdığı bölümle aklın önemini vurgulayarak, onu Allah'ın insanlara verdiği en faydalı ve değerli nimet olarak nitelendirmiştir. Ona göre akıl, insanların hem bu dünyada hem de öteki dünyada menfaatleri bulmasında yardımcı olmaktadır (Râzî, 2019: 57).

Sağlığın korunması adına bireyin eğitilmesini gerekli gören Belhî insanın sakin, sağlıklı olduğu dönemlerde kalbini dünya gerçeklerine karşı hazırlamasını ve bunların varlığını kalbine bildirmesini tavsiye etmektedir. Râzî ise bu tavsiyenin gerçekleştirilmesi için bireyin öncelikle nefsini tanımamasını ve nefsi ile bedeni arasındaki ilişkiyi tam olarak anlaması gerektiğine işaret etmektedir (Akyol, 2015: 61). Buna göre Belhî ve Râzî ruhun ve bedenin mahiyetine, sahip olduğu kabiliyetlere, ruhun bendenle ilişkisine, ruh ve bedenin tabiatla bağlantısına yönelik bilgileri eserlerinde ele alarak bireylerin bilinçlenmesinde gereken yardımı bizlere sunmaktadır.

Belhî ve Râzî, insanın sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için dengeyi korumak adına itidal bir yaşam sürmenin önemini vurgulamaktadır. Her şeyin aşırısının insan tabiatına zarar verdiğini savunan Belhî, aşırı yemek yiyen insanın zamanla hastalanması ve günlük işlerinde zorlanmaya başlaması gibi örneklerle bu düşüncesini kanıtlamaktadır (Belhî, 2012: 12). Râzî ise nefsin ifrat ve tefrit durumlarının insan sağlığı üzerindeki etkileri ile itidal olmaya dikkat çekmektedir. Mesela nebati nefsin ihtiyacının karşılanmaması tefrit halinin benimsenmesi durumunda bedenin beslenememesi, büyümemesi, bedende nitelik ve nicelik bakımından yetersizlik olması söz konusu olacaktır. Bunun ifrat durumunda ise, bedenin ve nefsin artık şehvet ve haz içinde boğulması durumu söz konusu olacaktır. Gazabi nefis içinse, tefrit halinin benimsenmesiyle shevi nefis kontrol edilemeyecek duruma gelerek, kahramanlık, cesaret ve gurur yoksunluğu söz konusu olacaktır. Gazabi nefsin ifrat durumunda, güçlülüğün aşırılık hali başka bir canlıyı ezme, yenme isteği, ona hükmetme isteği ortaya çıkacaktır. Bu nefsin fazlalığı durumunda kişide kibir, hükmetme ve güç isteği hâkim olacak ve bu durumda kişide kaygı ve endişe problemlerini açığa çıkaracaktır (Râzî, 2019: 67). Bu gibi sınırların korunamaması ve aşırı iki uca yönelik bir yaşam sürdürülmesi insanda bedeni hastalıklara yol açabileceği gibi sürekli zihni ve kalbi meşgul edici şeylere sebebiyet verdiği için ruhsal hastalıkları da açığa çıkarabilir.

Belhî, sağlıklı bir yaşam sürdürmenin insanın tabiatına uygun beslenmesi, giyinmesi, barınak edinmesi ve uygun bir coğrafyada yaşaması gibi faktörlerle de sağlanabileceğini düşünmektedir. Belhî'ye göre tüm mahlûkat hava, su, toprak ve ateşten yaratılmıştır. Bu dört unsur her yaratılmışta farklı oranlarda bulunmaktadır (Belhî, 2012: 18). Aynı şekilde insan da ateş, su, toprak ve hava maddeleri ile soğuk, sıcak, kuru ve rutubet özelliklerini taşıyan hıtlardan (kan, safra, sevdâ ve balgam) meydana gelmiştir (Belhî, 2012: 20). İnsanlarda farklı oranlarda bulunan bu hıtların dengeli ve ihtiyaç duyulduğu ölçüde bulunması, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Bu nedenle Belhî, bireyin kendisinde bulunan denge halini koruması adına fitratına uygun yaşam biçimlerini tercih etmesini tavsiye ederek bunun insan açısından bir ihtiyaç olduğunu anlatmaktadır (Belhî, 2012: 30).

Belhî ve Râzî'nin eserlerinde özellikle ortak olarak ele aldıkları ruh hastalıklarından hareketle hem sağlığın korunması hem de bozulan sağlığın geri kazanılmasında sundukları bilgileri incelemek, ruh ve beden ilişkisinin sağlık üzerindeki etkisini anlamada faydalı olacaktır. Bu sebeple çalışmanın devamında öfke problemi, korku-panik, üzüntü-hüzün ve obsesif kompulsif bozukluklar incelenerek söz konusu düşünürlerimizin bunlara yönelik verdiği bilgiler incelenecektir.

Öfke

Belhî'ye göre insanın yaşamı boyunca en sık yaşadığı ruhsal problemler arasında öfke problemi yer almaktadır (Belhî, 2012: 454). Öfke: “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu” şeklinde tanımlanmaktadır (Budak, 2000: 560).

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 (Kaya, 2006: 90). Ancak öfkenin hem içsel hem de dışsal kaynaklı sebepleri olabilir. İçsel sebepler arasında “kıskançlık, üzüntü, merak, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammak ve sıkıntı gibi duygular”, dışsal sebepler arasında ise “haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama ve tehditler” (Tatlılıoğlu - Karaca, 2013: 1107) gibi etmenler yer alabilmektedir.

Râzî öfke duygusunun ruhun gazap gücünde meydana gelen dengesizlikten dolayı oluştuğunu düşünmektedir (Râzî, 2019). Râzî, öfkeyi anormal durumlar arasında görmekte ve bu duygunun öfkenin yansıtıldığı şeyden daha fazla öfkelenen kişiye zarar verdiğini belirtmektedir. Öfke anında öfkelenen kimse, çevresindekilere saldırmaya çalışarak kendisine fiziksel olarak zarar verir. Bu saldırganlığı, yalnızca kendisine yönelik bir fiziksel zararla sonlanmayarak yaptıkları veya söylediklerinden dolayı sevdiklerini üzdüğü için de sonrasında büyük pişmanlıklara yol açmaktadır. Çünkü Râzî'nin de ifade ettiği gibi öfke problemi anında insan, aklının ve iradesinin kontrolünü kaybederek kendisine olan hâkimiyetini yitirir. Ortada herhangi bir iradenin ve akıllıca davranışın olmaması sonucunda da ardı arkası gelmeyen zararlara alan açılır (Râzî, 2019: 95).

Öfke problemi kontrol edilemediği takdirde olumsuz sonuçlarını göstermeye başlar. Genellikle en tehlikeli sonucu şiddet içerikli davranışların açığa çıkması ile gerçekleşir. Ancak sık öfke problemi yaşayan bir kimsenin uğradığı zararlar bunlarla sınırlı kalmaz. Öfke problemi, kişinin vücudunda bazı değişimlere de sebep olmaktadır. Bu değişimler “kan şekerinin yükselmesi, nabızın ve kan basıncının artması, sık sık ve zor nefes alma, baş, kas, sırt ve boyun ağrıları” gibi fizyolojik değişimler, “uykusuzluk, unutkanlık, dikkatsizlik, konsantrasyon bozukluğu ve düşük performans” gibi zihinsel değişiklikler ve “alkolizm, sigara tiryakiliği, huzursuzluk, acelecilik, ilaç kullanımı, aşırı yemek yeme” gibi bağımlılıklara yol açan davranışsal değişimler olabilmektedir (Tatlılıoğlu - Karaca, 2013: 1110).

Öfke probleminin yol açtığı zararları göz ardı etmeyen Belhî, insanların olabildiğince az zararlı bu problemin üstesinde gelebilmesi için iki yöntem önermektedir. Belhî'nin önerdiği yöntemlerden ilki dış destek yöntemi, ikinci yöntem ise iç destek yöntemi olmaktadır. Belhî'nin tavsiye ettiği ilk yöntem olan dış destek yöntemi öfkelenen kişinin, öfke duygusuna yenik düşerek iradesini ve akli hâkimiyetini kaybetmesi sonucu kendisi adına doğru davranışları sergileyememesi ihtimaline karşı, çevresinden bir gruptan tavsiye ve öğütler ile yardım almasıdır. Belhî, bu duruma özellikle saraylarında kendisine tavsiye vermesi için bir grup insan bulunduran sultanlardan örnek

vermektedir (Belhî, 2012: 456). Belhî'nin sultanlar üzerinden örnek vermesinin altında yatan sebep ise idareci kimselerin öfkelenmelerinde çevresindeki ve idaresindeki halka daha büyük zararlar verme ihtimali yatmaktadır. Belhî'nin bu örneğinden hareketle şöyle bir sonuca da varabiliriz; her ne kadar öfke duygusunu ruhsal bir problem olarak görüyor olsa da aslında herhangi bir ruhsal problem sosyal bir sorun da teşkil edebilmektedir. Sorunun farklı boyutlarının da farkında olan Belhî de yalnızca ruhsal ve fiziksel boyutuna değinmeyerek sosyal açıdan açabileceği sıkıntıları da göz önünde bulundurarak durumun ciddiyetini özellikle sultanlar ve idareciler üzerinden örneklerle işlemeyi tercih etmiştir.

Belhî'nin önerdiği ikinci yöntem olan iç destek yöntemi ise dış desteğin uygulanamaması, öfkelenen kişinin yanında kimsenin bulunmaması durumunda, öfke anında öfkelenen kimsenin iradesini koruması ve hâkimiyetini elinde tutması için problemleri anlara hazırlıklı olmak maksadıyla nefsi eğitmesidir. Eğitilmiş ve hazırlıklı nefis gerekli anlarda bireyin karşılaştığı problemlere karşın en uygun davranışı sergileyerek, kendi kendini teskin edebilecektir. Kişinin nefsi sıkıntılara karşı bu şekilde hazırlanması, öfke anlarında iç destek yöntemi ile doğabilecek zararlardan mümkün olduğu derecede kendisini korumasını sağlayacaktır (Belhî, 2012: 458).

Belhî ve Râzî öfkenin tehlikeli ve zararlı olduğunu, hâkimiyeti kaybettirdiğini ve akıllıca düşünmeyi engellediğini anlatarak, insanlara öfke halinde fiillerin çoğunun gerçekleştirilmesinden kaçınılmasını tavsiye etmektedirler (Belhî, 2012: 458; Râzî, 2019: 96). Belhî, öfkenin insanda titreme, endişe, gibi tedavisi zor hastalıklara sebep olmasının yanı sıra bedensel zararlara da yol açtığını söylemektedir (Belhî, 2012: 458). Râzî de öfkeli insanın fiziksel olarak zarar görmesi ihtimalini, öfkelenildiği zaman yumruk atması sebebiyle aylarca tedavi görmek zorunda kalan birinin durumundan bahsederek örneklendirmektedir (Râzî, 2019: 95). Öfkelenen insan bedensel ve ruhsal problemlerin yanında sevdiklerine verebileceği zararlar ile de dönüşü olmayan pişmanlıklar yaşayabilir. Öfkelenen kişi sonrasında bu pişmanlıkların getireceği üzüntülere de yakalanabilir. Bundan dolayı öfkelenen insan, öfke anında pişmanlık ve üzüntü duyabileceği şeyler yapmaması adına bu ihtimalleri göz önünde bulundurarak hareket etmelidir (Belhî, 2012: 460; Râzî, 2019: 95). Belhî ve Râzî'nin bu önerisi öfke ile kalkan zararlar oturur atasözünü hatırlatmaktadır. Çünkü öfke duygusu ile hareket etmek etkili iletişim imkânının yok etmektir. İletişim ile problemin çözülemediği anlarda ise çatışmalar olduğundan daha fazla büyüyebilir. Bu sebeple, öfkeli iken akla ilk gelen davranışın yapılmaması ve ilk gelen sözlerin söylenmemesi gerekir (Tatlılıoğlu - Karaca, 2013: 1114). Bu durumlarda düşünürlerimizin de ifade ettiği gibi dış destek yöntemi ile birinin vereceği tavsiyeye göre hareket etmek ve bu duygu durumlarına yönelik karşılaşma ihtimaline karşı nefsi eğitmek gerekmektedir.

Belhî ve Râzî öfkelenen insanı ceza konusunda da uyarmakta ve öfke anında kişinin ceza vermemesini tavsiye etmektedirler. Çünkü öfkeli kimse bu duygu durumunda, gerektiği şekilde adaletli davranamayarak akıldan uzak ve tamamen hevasına kapılarak, intikam almaya gidecek şekilde yanlış cezalandırmalarda bulunabilir (Belhî, 2012: 464; Râzî, 2019: 96). Bu konuda Belhî, insanın affetme duygusunun kendisine kazandıracığı erdemlerden ve bunun toplumda getireceği olumlu sonuçlarından övgüyle bahsederek ceza yerine affetmenin tercih edilmesini tavsiye

etmektedir (Belhî, 2012: 462-464). Râzî'ye göre bunlara dikkat eden kimse hem bu dünyada hem de ahirette kendisine zarar gelmemesinden emin olacaktır (Râzî, 2019: 96). Râzî'nin "davranışlarda ahireti düşünerek hareket etme" tavsiyesi bizlere insanların davranış ve tutumları üzerinde dinin ve inancın etkisini göstermektedir. Dini inançlar, insanların yaşamında belli kurallara bağlı olarak neler yapması gerektiğine dair bilgiler vermektedir. Dolayısıyla öfke ve benzer problemlerde inancın gereği olan; sabır, katlanma, dua ve yüce bir yaratıcıya sığınma gibi tepkilerle öfke kontrolünün gerçekleştirilmesi etkili olabilmektedir (Tatlılıoğlu - Karaca, 2013: 1116). Bunlara dikkat eden birey yanlış davranışlarda bulunmadan önce inancının gereği olan huzur, affetme, zarar vermeme, kalp kırmama gibi emirleri yerine getirmeye çalışacağından öfke ve benzeri problemlerin zararlarının açığa çıkmasını da önlemiş olacaktır. Yukarıda bahsi geçen yöntemleri insanlar öfkelenmeden önce bilir ve öfke anında aklına getirirse bu problemleri azaltabilir ve hasarla atlatabilir.

Korku

İnsana hem fiziksel hem de ruhsal zarar veren bir diğer rahatsızlık ise Belhî'nin ifadesiyle, kaygı ve panik halinin başlangıcı olan korkudur (Belhî, 2012: 470). Korku, tehlike düşüncesinin uyandırdığı duygusal bir reaksiyondur (Gençöz, 1998: 10). Korku, o an söz konusu olan somut bir tehlikeye karşı verilen bir duygusal tepkidir ancak kaygı, gelecekte olması beklenen ve nasıl gerçekleşeceği belli olmayan belki de hiç gerçekleşmeyecek şeylere karşı endişe ve tedirginlik duyma halidir (Şahin, 2019: 119). Belhî'nin korkunun aşırı sonucu olarak açığa çıktığını düşündüğü kaygı ve panik durumu *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5)*'de kaygı/anksiyete bozuklukları adıyla psikolojik rahatsızlıklar arasında yer almaktadır (DSM-5, 2013: 113).

Korku, insan bedeninde sararma gibi fiziksel etkilere yol açtığı gibi insanın ruhen herhangi bir şeyi yapamayacak şekilde de kontrolünü kaybettirebilmektedir. Belhî, korkunun insan bedenindeki etkilerini şu şekilde sıralamaktadır; el ve ayaklarda titreme, vücut ısısını değiştirme, zihni bulandırma ve kararsızlık, soluk cilt (Belhî, 2012: 448). Belhî'nin bu ifadeleri *DSM-5*'de aşırı korku olarak ifade edilen fobilerin belirtileri arasında yer alan terleme, üşüme, titreme ve sersemlik belirtileri ile tutarlı olduğu görülmektedir (DSM-5, 2013: 117). Belhî, korku duygusunun insanın hıltlarının dengesini bozabilecek güçte olduğunu ifade ederek hıltların dengesinin bozulmasıyla da insanda panik ve kaygı durumuna yol açtığını vurgulamıştır (Belhî, 2012: 450).

Korku problemini insanlarda daha sıklıkla görülen ölüm korkusu üzerinden inceleyen Râzî de korkunun insana birçok zarar verdiğini ifade etmektedir (Râzî, 2019). Hatta Râzî, sıkıntıların en büyüğünün ölüm korkusu olduğunu söylemekte ve ölüm korkusunu insanın her gününü cehenneme çeviren bir heyecan bozukluğu olarak tanımlamaktadır (Kenan, 1991: 106).

Korkunun açığa çıkmasının sebebi olarak Belhî iki etkenden bahsetmektedir. Ona göre, eşyanın hakikatinin bilinmemesi ve tecrübesizlik korkuya yol açmaktadır. İnsanın maruz kaldığı şey daha önce hakkında bilgi edinmediği veya daha önce tecrübe etmediği bir şeye insan maruz kaldığı bu şey karşısında korku duygusuna kapılabilir. Buna temyiz gücüne ulaşmamış çocukların ilk karşılaştığı seslerden korkması örnek verilebilir (Belhî, 2012: 478-480). Korku ile baş etme

sürecinde en önemli etkenler arasında görülen şey korkuya sebep olan şeylerin üstesinde gelebilecek yöntemlerin henüz öğrenilmemiş olmasıdır (Gençöz, 1998: 13).

Belhî, insanların bir şeylere sürekli maruz kalarak, onu tecrübe edinerek alışkanlık haline getirmesi sonucunda korku duymayacaklarını ileri sürmektedir. Bu görüşüne örnek olarak denizcileri, hekimleri gösterir. Mesela bir denizci ilk olarak denizden korkabilir ancak deniz hakkında bilgi sahibi oldukça ve sürekli denize açılıp tecrübe edindikçe yani denize alıştıkça korku ve paniğe kapılmayacaktır (Belhî, 2012: 482). Belhî'nin korkulara karşı tecrübe edilmesi ve bilgilenilmesine yönelik tavsiyeleri, bilişsel davranışçı terapide maruz bırakma, alıştırma, yüzleştirme, sistematik duyarsızlaştırma gibi korkuyu giderme metotlarına işaret etmektedir. Bu metotlarla korkulan şeylere karşı zihinde başlayarak aşamalı bir şekilde fiziksel karşılaşmaya kadar bireyin korktuğu şeye karşı verdiği tepkinin azaltılarak gevşemesi sağlanmaktadır (Kılıç, 2021: 80).

Korku duygusunun giderilmesi için verilen tavsiyelerde iç desteği sağlamak amacıyla nefsin eğitilmesi ve bireyin bilinçlendirilmesine yönelik yöntemler de bulunmaktadır. Tavsiye edilen bu yöntemlerle insanların farkındalığı arttırılarak, bireyin bulunduğu duygu durumunda boğulmaması ve zihninin bu duygu ile bulandırılmaması amaçlanmaktadır. Bu duyguya nefsini hazırlayan, farkındalığını arttıran birey gerçekçi olmayan beklentilerle bozulmuş algılar ve yanlış inançlar sebebiyle zihninin bulanmasına izin vermeyerek içinde bulunduğu duruma daha geniş bir açıdan bakması gerektiğini bilecektir. Bilişsel süreçlerin yeniden yapılandırılması şeklinde günümüzde kullanılan bu yöntemle yapılan bilişsel müdahaleler ile bireylerde bu gibi düşüncelere yönelik duygu ve davranışlar hakkında farkındalık arttırılarak hatalı düşüncelerden bireyin arındırılması sağlanır (Kılıç, 2021: 79).

Korkunun beslenmemesi için insanların korktuğu şeyleri sürekli düşünmemesi gerekir. Çünkü beslenen ve ruha yerleştirilen korku, panik ve kaygıya dönüşerek büyür ve insanı günlük yaşamındaki işleri yapamayacak derece güçsüz hale getirebilir. Bu sebeple korkunun nefiste yer etmesine izin vermemek gerekir. İnsan bu duygunun tesiri altında kaldıkça da kendisini kurtaracak olan çözümleri aramaktan uzaklaşacaktır. Belhî, insanın korktuğu şeyin başına gelmesinin sanılanın aksine korku duygusunun insana verdiği zarar kadar etki etmediğine dikkat çekerek bu duygunun ortadan kaldırılmasının daha önemli olduğunu belirtmektedir. İnsanların bunu bilmesini ve bu sebeple ruhunu korktuğu şeylere karşı teskin etmesini tavsiye etmektedir (Belhî, 2012: 474-476). Özellikle Râzî gerçekleşmesi kaçınılmaz olan durumlar karşısında insanın korkuya kapılmasını gereksiz görmekte ve bunun akıldan tamamen uzak bir tutum olduğunu söylemektedir. Örneğin insanın ölüm gerçeği karşısında kendisinde korku uyandıracak şekilde gereksiz düşüncelere kapılmasını doğru bulmamaktadır (Râzî, 2019: 140). Bunun için Râzî korkunun giderilmesi noktasında insanları aklını kullanmaya çağırmaktadır. Ona göre akıllı insanlar zaten bu korku duygusu ile yaşamaması gerektiğini bilir. Akıllıca olan bu duygudan kurtulmaktır. Bunun için Râzî, insanlara korkuyu giderecek çözümlerin olup olmadığını araştırmasını ve bir çözüm bulunur bulunmaz uygulamaya geçilerek korkunun giderilmesini tavsiye etmektedir. Eğer insanların korktuğu şeye karşılık bir çözüm bulunamaz ise yapılması gereken en doğru şey korku duygusunun beslenmemesi için kişinin dikkatini oradan çekerek, farklı şeylere odaklanılmasını sağlamaktır (Râzî,

2019: 139-140). Bu noktada belirtilmelidir ki Râzî, ölüm korkusunu nefisten atmanın yolunun ölümden sonraki hayatın bu dünyadaki hayattan daha iyi olduğuna inanmakla giderileceğini düşünmektedir (Râzî, 2019: 137). Râzî, bu dünyaya ait duygularla ölüm ve ondan sonraki hayata dair olabilecekler adına endişelenmeyi doğru bulmamaktadır. Yani inançlı kimse inancının gerekliliği olarak azap, sorgu gibi şeylerden korkuya kapılıyorsa bu düşünceleri yersiz olmaktadır. Çünkü inanan kimse inancının ona verdiği iyi vaatlerini düşünmeli ve bu vaatlere göre hareket etmelidir. Böyle hareket ettikten sonra korkuya kapılmak gereksiz olacaktır. Eğer ölümden sonraki hayata yönelik bilgimiz söz konusu değilse bile bilinmeyen bir şey adına bu dünyada acı ve ıstırap yaşatacak korku duygusunun da akıllı bir insan için yersiz olduğu kabul edilmelidir. Bu sebeple nefsin duygusu altına girmektense bu korkular akıl çerçevesinde ele alınmalı ve ona göre bir kanıya varılmalıdır. Bu insanın bedeni, ruhu ve günlük yaşamı idame ettirmesi açısından daha sıhhatli bir davranış olacaktır. Râzî'nin bu şekilde din ve inanç ile ruhsal bir sıkıntıya çözüm sunması daha önce öfke probleminde yer verdiğimiz gibi dini inançların insan yaşamındaki problemlere karşı bir çare, olumsuzluklara karşı kullanılan bir yöntemler arasında yer alabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla öfke ve benzer problemlerde inancın gereği olan sabır, katlanma, dua ve yüce bir yaratıcıya sığınma gibi tepkilerle öfke kontrolünün gerçekleştirilmesinde etkili olduğu gibi (Tatlilioğlu - Karaca, 2013: 1116) ölüm vb. sebeplerle açığa çıkan korku probleminde de aynı şekilde kullanılabilir bir yöntem olmaktadır.

Korku her insanda aynı şekilde etki etmeyebilir, benzer sonuçlara yol açmayabilir. Belhî bunu insan tabiatının farklılığı ile açıklamaktadır. Ona göre, insan tabiatlarının farklılığı korku ve kaygı durumunu etkilemektedir. Güçlü tabiata sahip kimseler karşılaştığı şeyler karşısında kalbinin etkilenmesine izin vermezken kimileri ise tabiatının zayıflığı sebebiyle başkasının korku duymadığı şey karşısında aşırı derecede korkuya kapılabilir (Belhî, 2012: 474). Belhî, insanın korkmasının ve paniklemesinin ruhun zayıflığının ve korkaklığının göstergesi olarak görmekte ve bu durumun kadınlar ve çocuklarda ve daha hassas kimselere has olduğunu düşünmektedir. Bu düşüncede olan Belhî, korkan kimselere korku duygusunu yenebilmesi için öfke gücünden yardım almasını tavsiye etmektedir. Sonuçta korkmak ve paniklemek insanın ruhunun zayıflığının göstergesidir. Bu sebeple korkan insan kendisine kızmalı ve zorluklar karşısında aciz kalan kimsenin durumunda olmayı kabul etmemeli ve bir an önce bu duyguyla mücadele etmelidir. Yani korku durumu karşısında bir nevi kişinin kibir ve gururdan faydalanması gerekebilir (Belhî, 2012: 478). Belhî'nin korkuya karşı öfke gücünden faydalanmasına yönelik verdiği tavsiye, korku ile baş etme yönteminde atılan ilk adım için çok önemli olmaktadır. Çünkü korkuyu yenmede atılan ilk adım bireyin korktuğu şeyi kabul etmesi ve bununla mücadele etmesi için cesaretli davranarak yüzleşmeye karar vermesinin önünü açmaktadır. Kişinin öfke gücünün getirisi olan cesaret gücünü kullanarak korkusuna karşı edineceği ilk tecrübesi ile kendisinde yer edinmiş olan korkuya yönelik düşünce ve duyguları durdurmada atılan ilk adım olacaktır (Gençöz, 1998: 13).

Korkuya karşı mücadeleyi öneren Belhî ve Râzî'nin bu tavsiyeleri öz yeterlilik kavramını da çağrıştırmaktadır. İnsanın birtakım davranışları yerine getirmesinde kendisine duyduğu inanç anlamına gelen öz yeterliliğin kişide yüksek olması, onun korku gibi duygulara karşın boyun eğmeyerek mücadele etmesinde etkili olmaktadır. Öz yeterliliğe sahip kimseler karşılaştıkları

olumsuzluklara karşın boyun eğmek yerine mücadele etmeyi tercih etmektedirler (Kılıç, 2021: 80). Böylece insanlar, dengesizlik durumunda açığa çıkan korkunun giderek panik halini almaması ve insan yaşamında ruhsal, fiziksel hatta sosyal yaşantıyı etkileyebilecek düzeyde zarar vermemesi için önlem almalı, çaba sarf etmelidir. İnsan, nefsinin bu duyguların boyunduruğuna sokmamak için aklını kullanmalı ve nefsinin eğitimi, bilgi düzeyini yükselterek kendisine zarar verebilecek durumlardan korunmak için gerekenleri yerine getirmelidir. Tabii öz yeterliliğin yanında korkan kişiye sosyal destek sağlayan kişi ve kişilerin, bireydeki korkuları bastırmak yerine korkuyla mücadelelerini sağlayabilecek yöntemleri araştırması ve korkunun insan açısından kontrol altına alınabileceğini bu duyguyu yaşayan kimselere göstererek yardımcı bir rol oynamasının önemi de gözden kaçırılmamalıdır (Gençöz, 1998: 15).

Üzüntü

Belhî ve Râzî, üzüntü ve bunun ilerlemiş hali olan hüznü de ruhsal problemler arasında ele almışlardır. Hüzün, insanın değer verdiği şeyleri kaybetmesinin ardından hissettiği duygudur. Bu sevilen kişinin ölümü gibi bir kayıp olabileceği gibi, bir mevki veya eşya gibi maddi bir kayıptan da kaynaklanabilir. Böyle bir kaybın ardından, insanın ruhunda acı ve üzüntü hissi oluşur. Bu üzüntü zamanla hüznü aşırı üzüntüye dönüşebilir (Belhî, 2012: 450).

Râzî, bu duygu durumunu sıkıntı olarak nitelendirmekte ve bunu sevilen, arzu edilen şeylerin kaybının ardından veya bunların hiç elde edilememesinin ardından insana sıkıntı veren psikik bir acı olarak görmektedir (Râzî, 2019: 105; Kenan, 1991: 72).

Belhî, üzüntü ile korku duygusunu ortak bir noktada birleştirmektedir. O, korkuyu insanın başına gelecekte gelmesi muhtemel musibetler sebebiyle ortaya çıktığını, üzüntünün ise geçmişte başa gelen, yaşanan musibetlerden kaynaklı meydana geldiğini söylemektedir. Belhî, bu iki ruhsal sorunu birlikte ele alarak insanın hem geçmişe hem geleceğe yönelik sıkıntı hissetmesine yönelik ortak bir çare oluşturmaya çalışır. Çünkü Belhî, korku ve üzüntünün ruhsal problemler arasında en güçlüleri olduğunu düşünmektedir. Ona göre insan dünyada olduğu müddetçe bu iki duygudan tamamen kurtulması mümkün olmayacaktır. Dünya, üzüntü ve korkunun her zaman var olacağı bir yer olduğu için insanlar, ahiret ve cennet nimetlerini tadana kadar bu iki sıkıntıdan tamamen uzak kalamayacaktır (Belhî, 2012: 488-490).

Üzüntü, insanın ruhuna ve bedenine zarar vermektedir. Belhî, üzüntünün beden ve ruhu güçsüzleştirdiğini, bedeninin güzelliğini ve canlılığını götürerek parlaklık ve ışıltısını soldurduğunu söyler. Bedenin nuru ve ışığı olan ruh bu üzüntüyü hissettiğinde parlaklığını kaybeder (Belhî, 2012: 488). Râzî ise üzüntünün beden ve ruha elem vermesinin yanında aklı bulandırarak düşünme kapasitesini zayıflattığını da eklemektedir (Râzî, 2019: 105).

Belhî üzüntüyü sebebi bilinen ve sebebi bilinmeyen üzüntü şeklinde ikiye ayırmıştır. Sebebi bilinen üzüntü sevilen, sahip olunan can ve mal gibi şeylerin kaybının ardından duyulan üzüntü türüdür. Sebebi bilinmeyen üzüntü ise görünür bir etki olmamasına rağmen duyulan bir üzüntü türüdür. Belhî, sebebi bilinmeyen üzüntü türünün kaynağını bedensel problemlerde görmektedir. O, kanın soğukluğu, temizliğin az olması, asli halin değişmesi gibi etkilerin bu üzüntü türünü

tetiklediğini düşünmektedir (Belhî, 2012: 490-492). Belhî'nin özellikle değindiği, Râzî'nin ise iç sıkıntı olarak anlatmaya çalıştığı bu üzüntü türünün, günümüzde yaygın bir ruh hastalığı olan depresyona işaret ettiğini söyleyebiliriz.

Günümüzde de yaygın görülen ruhsal hastalıklardan olan depresyon, tanısının güç olması sebebiyle kronik bir hastalığa dönüşme riski büyük olan bir sorundur. Bir duygu durum bozukluğu olan bu hastalığın tanılarına bakıldığında insanlarda günlerce, aylarca ve hatta yıllarca devam eden özgüven eksikliği, ilgilenilen şeylerden zevk alamama, umutsuzluk ve isteksizlik bulunmaktadır (Kafes, 2021: 187). Belhî ve Râzî bu üzüntü türünü yaşayan kimseler için gerekli ilaç tedavisine başlamasını önermekte ve ilaç tedavisini tabiatına uygun beslenme düzeni ile desteklemesini tavsiye etmektedir. Depresyona tekabül eden ve sebebi bilinmeyen üzüntünün bir doktor eşliğinde tedavi edilmesini gerekli gören Belhî ve Râzî, bu düşünceleri sebebiyle bu rahatsızlığa yönelik daha fazla açıklama yapmaktan kaçınmışlardır. Ancak doktor desteğinin yanında kişinin ruhunu bu karamsarlıklardan kurtarması ve ferahlaması için zevk alacağı hobi ve alışkanlıklar edinmesini de tavsiye etmekten geri durmamışlardır. Özellikle tedaviyi gören kimsenin yalnız kalmamasını da belirterek ona eşlik edecek kimselerin yanında bulundurulmasını da gerekli görmekte idirler (Belhî, 2012: 492).

Sebebi belli olan üzüntüye gelinirse, Belhî ve Râzî'nin bu rahatsızlık durumunda da diğer hastalıklarda önerdiklerine benzer nitelikte hem ruhun eğitilmesini tavsiye etmeleriyle iç destek yöntemine, dışarıdan öğüt ve ilaçla destek gibi yöntemleri tavsiye etmeleriyle de dış desteğe başvurduklarını görmekteyiz.

Belhî ve Râzî, sebebi bilinen üzüntü türünü akıllıca bulmamaktadır. Çünkü bu üzüntü türü oluş ve bozuluşa tabi olan şeylerin ardından duyulmaktadır. Onlara göre insan elbette bir gün sahip olduğu bu şeylerin bozulacağını bilmektedir. Böyle bir gerçekliğin ardından duyulan üzüntü insana zarar vermektedir o halde böyle bir duyguya insanın kendisini kaptırması akıllıca olmamaktadır (Belhî, 2012: 496-498; Râzî, 2019: 106). Bu sebeple Râzî, insanlara sevdiği şeyler için hep sonrasını hatırlamalarını tavsiye ederek olası bir üzüntüye yakalanmadan önce sevdiği şeylerle bağımlı azaltılmasını, onlara alışmaktan kaçınılmasını, nefste yer etmesinin önüne geçilmesini tavsiye etmektedir. Böylece bozulmaya mahkûm bu şeylerin kaybından sonra olası bir üzüntünün şiddeti azaltılacak ve zararından korunmak mümkün hale gelecektir (Râzî, 2019: 107). Eğer insan kaybindan sora üzüntüye kapılmışsa da yine aklını kullanarak bu kayıpların ardından yaşamın devam ettiğini görmeli ve yaşamına kaldığı yerden devam edebilmek için kendisini toparlamalıdır (Râzî, 2019: 109).

Belhî, oluş ve bozuluşa tabii şeylerin kaybı ardından üzülme gücsüz, zayıf ve korkak karakterli kimselerin davranışı olarak görmektedir. Ona göre bir insan felaketler karşısında doğru davranışlar sergileyerek, sabretmelidir. Belhî, insanlara bu hayatın olumsuzluklar ve istenmeyen felaketlerle dolu olduğunu hatırlatmakta ve bu felaketlerle her seferinde tahammül seviyesini düşürdükçe bu olumsuzluklardan daha fazla bir zararla kişinin kendi felaketine yol açabileceğini söylemektedir (Belhî, 2012: 496). Ayrıca Belhî, insanlara üzüntünün meydana geldiği zamanın en zor zamanları olduğunu hatırlatarak, zamanla bu duygunun azalacağını bildirmektedir. Belhî, bunu

insanlara anlatarak insanların üzüntülü anlarında bu sıkıntıların zamanla geçeceğini düşünmelerini tavsiye etmektedir (Belhî, 2012: 500).

İnsan bu dünyada istediği şeyleri kendi canını hoşnut tutmak için istemektedir ancak ulaşamadığı veya kaybettiği şey karşısında üzülmeye en değerli şey olan varlığına zarar vermektedir. Kendi iyiliğini isteyen insan, kendisine hem ruhsal hem de fiziksel zarar verecek bu duygularla boğuştuğu zaman asıl önemli olan kendisini yıpratıldığını anlayacaktır. O halde insan nefisini hoşnut tutmak için istediği şeylerin kaybına üzülmemeli kendi değerinin farkına vararak ruhuna ve bedenine zarar verebilecek güçteki bu duygudan kurtulmalıdır (Belhî, 2012: 498). Sonuç olarak sebebi bilinen üzüntünün çareleri bulunmaktadır. Çaresi olan bir ruhsal sıkıntıyı gidermek için gereken yöntemler göz ardı edilmemeli ve bir an önce yapılması gerekenler ile bu hastalıklara karşı mücadele edilmelidir. Râzî'nin de ifade ettiğii gibi akıllı kimse kendisine zarar verecek şeylerden uzak kalması gerektiğini bilir ve bu duygudan kurtulmanın çözüm yollarını arayarak nefsi bu rahatsızlıktan korumaya çalışır (Râzî, 2019: 110). Önemli olan bu sıkıntıların nedenlerini ve tedavi yöntemlerini bilmeyenlerin bilinçlenmesi ve bilinçlendirilmesidir. Böylece sağlanan farkındalıklar ile kişi hem çevresinden hem de eğittiği nefisinden alacağı yardımlarla bedeni ve ruhu için en sağlıklı davranışı sergileyerek kendi yaşamında dengesizliğe yol açabilecek bu sıkıntıları en iyi şekilde atlatacaktır.

Obsesif Kompulsif Bozukluklar

Belhî'nin *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs* eserinde geniş bir şekilde yer verdiği hastalıklardan biri de vesvese ve iç konuşmalardır. Belhî'nin iç konuşmalar ve vesvese için, insan aklına istemsizce gelen, korkulan şeylerin gerçekleşme ihtimalini hatırlatarak insana acı ve sıkıntı veren rahatsızlıklar (Belhî, 2012: 502) şeklinde tanımlaması, *DSM-5*'de yer alan "insanda kaygı ve sıkıntıya neden olan tekrarlı düşünceler" şeklinde tanımlanan obsesyonları işaret etmektedir (DSM-5, 2013: 129). Belhî'nin tanımlamalarından hareketle vesvese ve iç konuşmaların günümüzde obsesif kompulsif bozukluklara (OKB) tekabül ettiğini söyleyebiliriz. İslam düşüncesinde de obsesyonlarla ilgili olarak "hacis, hems, havâtır ve hadîsü'n-nefs" kavramları kullanılmış ancak buna en yakın anlamda olan "vesvese" kavramı daha çok kullanılmıştır (Kılıç, 2021: 75). Belhî'nin kullandığı vesvese kavramı Arapçada "kötü hayal, gizli ses, fısıltı, avcı ve köpeklerin çıkardığı hışırtı, nefsin ve şeytanın telkin ettikleri faydasız ve hayırsız söz, hoşya giden fiskos, kalpte meydana gelen şüphe, tereddüt, vehim, kuruntu, iç üzüntüsü, nefis ve şeytanın akla getirdiği iç karışıklığı" gibi manalarda kullanılmaktadır (Polat, 2010: 313).

Belhî, vesvesenin her insanda bulunduğunu ileri sürmektedir. Ancak her vesvese insana rahatsızlık veren ve onu korkutan türden hastalık boyutunda değildir (Belhî, 2012: 502). Belhî vesvesenin iki çeşit olduğunu düşünür. Ona göre, vesvesenin ilk çeşidi zararı olmayan ve her insanda bulunan türüdür. Bu vesvese türü insan tabiatına uygun olduğu için zararı yoktur, bundan dolayı da hastalık olarak görülmemelidir. Ayrıca bu vesvese insana zarar verecek şekilde bir artma da göstermemektedir. Bir diğer tür olan vesvese ise sebebi bilinmeyen ve insana sonradan arız olan vesvesedir. Bu vesvese insan için tehlike arz etmesinden dolayı hastalık olarak değerlendirilmeli ve tedavi edilmesi gerekmektedir (Belhî, 2012: 504). Belhî, vesvesenin bu türünün insan ruhunu sürekli

konuşturarak rahatsızlık vermesinden dolayı iç konuşmalar olarak da isimlendirmektedir (Belhî, 2012: 512).

Belhî'nin vesvesenin çevresel faktörlerden kaynaklı olabileceği gibi insan genetiğinden de kaynaklı olarak da meydana gelebileceğini ileri sürmektedir (Belhî, 2012: 512). Belhî, vesveseye tam olarak neyin etki ettiğinin bilinmemesinden ve genetik faktörlerin de etkili olmasından kaynaklı olarak tedavisinin zor olduğunu belirtmektedir. Belhî'nin bu ifadesinin yanında günümüz çalışmalarında OKB'ye yönelik çalışmalarda genetiğin etkisinin olup olmadığına dair ikiz kardeşler üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda OKB oranları monozigot ikizlerde %75 iken, dizigot ikizlerde %47 olarak bulunmuştur (Karamustafaloğlu, 2010: 3). Yapılan bu ikiz çalışmaları doğrultusunda ulaşılan sonuçların Belhî'nin düşüncesini destekler şekilde OKB'de genetiğin etkili olduğunu kanıtlamaktadır. Belhî'nin vesvese olarak adlandırdığı OKB'nin kaynakları arasında gördüğü doğuştan gelen genetik etkiler ve sonradan oluşan çevresel faktörlerin günümüz psikolojik/psikiyatri yaklaşımları ile tutarlı olduğu görülmektedir (Akti, 2021: 222). OKB'nin genetik, nörolojik, biyolojik ve psikolojik kaynaklı sebepleri olmasına rağmen tam olarak kaynağın ne olduğu tespit edilememektedir. Özellikle kalıtsal faktörlerin etkili olması da bu hastalığın tedavisini zorlaştırmaktadır (Kılıç, 2021: 76).

Belhî, insanda özellikle korktuğu şeyle ilgili olarak ortaya çıkan düşünce ve iç konuşmaların ruha acı ve sıkıntı verdiğini düşünmektedir. Sürekli korkulan şeylerin gerçekleşmesi ihtimalini düşünmek bir süre sonra insanın, günlük işlerini yerine getirmesini engeller ve insanın yaşamından lezzet, zevk duymasının da önüne geçer (Belhî, 2012: 514-516). Râzî de aşırı düşünmenin insan sağlığını olumsuz etkilediği üzerinde durmaktadır. Ona göre; aşırı düşünce içinde boğulmak insanı güçsüzleştirebilir, zayıflatabilir, günlük işlerini ve hedeflerini gerçekleştirmesine engel olabilir (Râzî, 2019: 102). Sonuçta bu zorlayıcı düşünceler, insanlar tarafından önemsendikçe strese yol açar ve insanın zamanını alarak da klinik bir hale dönüşür. Kontrolde çıkan bu düşünce ve duyguların kontrol altına alınma çabası da insanın zamanını tüketerek günlük yaşamını sekteye uğratar (Kılıç, 2021: 77).

Râzî'nin *et-Tıbbü'r-rûhânî* eserinde anlamsız oyunlar ve tekrarlı davranışlar başlığı altında incelediği rahatsızlıklar ile obsesif kompulsif bozuklukları işlediğini görmekteyiz. Ancak Râzî'nin insanların düşüncelerinden dolayı takıntı haline getirdiği davranışlara yönelik tavsiyeler vermesiyle bu hastalığın daha çok kompulsiyonları ile ilgilendiğini görmekteyiz. Literatürde obsesyonlara tepki olarak ortaya çıkan, belli kurallara bağlı olarak tek düze şekilde yineleyici olarak gerçekleştirilen bu davranışlar kompulsiyonlar olarak adlandırılmaktadır. Bu davranışlar genel olarak bir sıkıntıyı gidermek veya korku gibi duyguları yönlendirmek için yapılmaktadır. Kompulsif davranışlar dua etme, plaka sayma, belli kelimeleri tekrarlama şeklinde olabilir (Karamustafaloğlu, 2010: 2). DSM-5'de kompulsiyonlar (zorlantılar) kişide var olan takıntıların katı bir şekilde ve özellikle belli kuralara göre zoraki hissettiği için yerine getirilen tekrarlı davranışlar ya da zihinsel eylemler şeklinde tanımlanmaktadır (DSM-5, 2013: 129-130).

Râzî'nin vesvese ve iç konuşmalardan ziyade daha çok obsesyonlar sonucu açığa çıkan tekrarlı davranışları gidermeye yönelik bir çaba içerisinde olması, insanın düşüncelerini gidermek yerine bu

düşünceleri bastırmak veya ertelemek hatta rahatlatıcı hareketlerle takıntı haline dönüştürerek hayatın akışına dâhil etmesini engellenmeye yönelik bir yardımda bulunma amacı taşıdığı anlaşılmaktadır. Çünkü Râzî, düşkünlük ve anlamsız oyun olarak isimlendirdiği ve takıntı haline dönüşmüş bu tarz davranışların utanılacak şeyler olduğunu düşünmekte ve insanları utanılacak davranışları yapmaktan kaçınması konusunda uyarılmaktadır (Râzî, 2019: 121). Kompulsif davranışlar sergileyen kimseler de bu davranışlarının zihninin bir ürünü olduğunu, obsesif düşüncelerde açığa çıkan kaygıyı ve korkuyu engellemek veya azaltmak adına yapmak zorunda hissettiği abartılı, zihinsel eylemler olduğunu farkındadır. Ancak her ne kadar kendilerini bu davranışı yapmaktan alıkoyamasalar da kompulsiyon davranışları olanların %78'i bu davranışın absürd olduğunu kabul etmektedirler (Kılıç, 2021: 74).

Râzî, insanların tabiatlarının farklı olmasından dolayı aşırı düşünme veya endişelenme gibi olumsuzluklardan her insanın aynı derecede etkilenmediğini, tabiatı bakımından güçlü olanların daha az etkilendiğini ifade etmektedir. Bu sebeple, insanlara sıkıntılarla mücadele etmek adına dayanma gücünü arttırmayı önermektedir (Râzî, 2019: 102). Belhî de hastalığın açığa çıkmasına karşın insanların bu rahatsızlıklara boyun eğmesini doğru bulmamakta ve bir hastalık varsa onun tedavisi de vardır düşüncesi ile araştırma yaparak çare aramalarını ve bu şekilde mücadele etmelerini önermektedir (Belhî, 2012: 518-520). OKB'ye yönelik tedavi amaçlı Belhî ve Râzî'nin tavsiyeleri; ilaçla tedavi ve bu tedaviyi destekleyecek uygun davranış, yaşam biçimleri gibi dış destek içerikli tavsiyeler ve düşüncelerin nefsten atılması gibi iç desteği geliştirmeye yönelik önerileri içermektedir.

Belhî'nin bu hastalığa yakalanan kimseler için özellikle uyarıda bulunduğu nokta hastanın yalnız bırakılmamasına dikkat edilmesidir. Belhî, yalnızlığın vesveseleri ve iç konuşmaları harekete geçirdiğini ve bireyin düşüncelere dalmasında savunmasız hale getirebildiğini düşünmektedir. Bunun yanı sıra sosyalleşmenin insanda birçok hastalığın giderilmesinde önemli bir fayda sağladığını da eklemektedir. Yalnızlığın insan fitratına ters olduğunu belirten Belhî, Allah'ın insanları sosyal bir varlık olarak yaratması sebebiyle insanların sosyalleşmeyi, toplum içinde yer almayı sevdiklerini ve bunu istediklerini belirtir. Öyle ki Belhî, sosyal yaşamı terk ederek yalnızlığı tercih eden kimselerin tabiatında eksiklik veya bir bozukluk olduğunu ve bu bozuklukları sebebiyle yalnızlığı isteyebileceklerini düşünmektedir (Belhî, 2012: 522-526). Modern çalışmalarda da depresyon başta olmak üzere ruhsal rahatsızlıkların birçoğunda sosyal desteğin önemli rol oynamasının yanı sıra birçok ruhsal rahatsızlığın yalnızlık ve sosyal çevrenin olmamasından kaynaklandığına dair bilgiler bulunmaktadır (Gürsu, 2016: 299). Bu tartışmalar da Belhî'nin söz konusu bu tavsiyesinde önemli ve güncelliğini koruyan bir noktaya değindiğini göstermektedir.

Yalnız kalmamanın dışında insanın boş durmasından kaçınması da tavsiyeler arasında yer almaktadır. Belhî, boş durmanın insanı düşüncelere ve nefis ile uğraşmaya sevk ettiğini hatırlatmaktadır. Meşguliyet insanı olumsuz ve acı verici düşüncelerden korumaktadır aksi halde insan bir şeylerle meşgul olmadıkça düşüncelere dalmaktadır. Bu sebeple insanlar kendi sağlıkları adına bir hobi edinmelidir. Özellikle insanların çabuk bıkkınlık yaşamaması için de zevklerini sürekli yenileyerek meşguliyetlerini düzenlemeleri kendilerine fayda sağlayacaktır (Belhî, 2012: 526-528).

İnsanların alışkanlıklarının onları ruhsal açıdan etkilediğini ve sağlıklı kıldığını düşünen Râzî, insanların alışkanlık edinmesinin, eğlenmesinin, sevinmesinin ve haz duyduğu şeylerle meşgul olmasının yalnızca isteklerle ilgili olmadığını insanların duygu ve düşüncelerin güçlendirilmesi için de gerekli olduğunu belirtmektedir (Râzî, 2019: 102-103).

Râzî, obsesyonlar sonucu açığa çıkan kompulsiyon davranışlarının unutkanlık ve dikkatsizlikten kaynaklandığını düşünmektedir. Özellikle anlamsız olan bu takıntıların nefsi natıkanın dikkatsizliğinden kaynaklı görmesi sebebiyle bu davranışlardan kurtulmak için gazabi nefisten faydalanılmasını tavsiye etmektedir. Çünkü Râzî, gazabi nefsin, şehvi nefis ile nefsi natıka arasındaki mücadelede nefsi natıkaya yardım ettiğini böylece nefsi natıkanın, şehvi nefse boyun eğmesine engel olduğunu ileri sürmektedir. Şehvi nefsten kendisini koruyan nefsi natıka, kendinde olduğu sürece uyanık olacak ve anlamsız oyunların, takıntılı davranışların yanlış olduğunu insana hatırlatarak bu davranışların yapılmaması noktasında insana yardımcı olacaktır (Râzî, 2019: 211).

Râzî, özellikle günlük yaşamda sıkça yapılan temizliğe yönelik davranışların hastalığa dönüşmesini engellemek adına birtakım uyarılarda bulunmuştur. Yineleyici tarzda el yıkama, banyo yapma, sürekli eşyaları temizleme gibi davranışların hastalık haline dönüşerek insana zarar vermesi mümkündür. Özellikle kompulsiyon davranışların bir türü olan temizlik kompulsiyonları, insanlar arasında sıkça görülmektedir (Karamustafalıoğlu, 2010: 2). Bu sebeple Râzî, hastalığa dönüşmesi muhtemel olan ve günlük davranışlar arasında bulunan maddi ve manevi temizliğin akıl ölçülerine, kıyasa göre değil de duyulara, hissedilene göre yapılmasını tavsiye etmektedir. Hatta duyuların maddi ve manevi açıdan pis olanları anlayamadığı durumlarda da onları temiz olarak kabul etmeyi doğru bulmaktadır (Râzî, 2019: 121). Temizlik meselesine din açısından da değinen Râzî, insanın algılamasının imkânı dâhilinde olmayan pislikten dolayı dini açıdan kuruntu yapmasını da doğru bulmamaktadır. Bu şekilde anlaşılamayan pisliklerin insana zarar vermediğini belirterek, Allah'ın da insanlara bu şekilde bir temizlik emretmediğini hatırlatarak, kusursuz temizlik isteğinin kuruntu olduğunu ve hevedan kaynaklandığını söylemektedir (Râzî, 2019: 122). Belhî de hevedan kaynaklı bu kuruntuları gidermek için çevredeki insanların gözlemlenmesini tavsiye ederek, başkaları için önemli olmayan bu olumsuz düşüncelerin aslının olmadığını fark edilmesini istemektedir.

Sonuç

Bu çalışmada, Belhî ve Râzî'nin eserlerinde inceledikleri ruh hastalıkları arasında yer alan öfke, korku, üzüntü, vesvese ve takıntılı davranışların insan ruh ve beden sağlığına etkilerini inceleyerek bu etkiler üzerinde ruh ve beden birbiri ile olan etkili ilişkisini ortaya koymaya çalıştık. Belhî ve Râzî'nin çalışmalarının yanı sıra günümüzde yapılan tıbbi araştırmaların da ruh ve beden sağlığı arasındaki söz konusu ilişkinin varlığını desteklediğini göstermeye çalıştık.

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 beden ayrı olduğunu fakat ayrı olmalarına rağmen birbirinden bağımsız olarak görülmemesi gerektiğini iddia etmişlerdir. Onlar ruh ve beden 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 işaretle etmişlerdir. Onlar sağlığın hem ruhani hem de fiziksel olarak iki açıdan ele alınmasının gerekliliğini 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 göstermektedir. 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'nin sağlığın korunmasına yönelik bilgilerine ise işlediği hastalıklarla ilgili verdiği bilgilerden hareketle ulaşmaktayız.

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 düzenlenmesinin üzerinde durmaktadır. Belhî çevresel etkilerin ruh ve beden sağlığında etkisinin büyüklüğünün azımsanmamasını ve bunlara dikkat edilmediği takdirde insan varlığına zararını anlatmaktadır. Bu meseleyi uzun uzun eserin girişı olan beden sağlığı bölümünde ele alan Belhî'nin aksine Râzî, bunlardan ziyade insanın ruh ve beden sağlığı için en önemli etkenler arasında insan aklını işaretle ettiği görülmektedir. 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 başvuru olan bir kaynak olarak işaretle ettiği noktalar söz konusudur.

Belhî ve Râzî, ruh sağlığı bozulmuş olan kimsenin sağlıklı şekilde düşünemeyeceğini iddia ederek kişinin kendisini telkin etmesi içi dışarıdan bir destek alınmasının önemine değinmişlerdir. Onların bu uygulaması psikoterapi veya psikolojik danışmalık olarak yer alan günümüz çalışmalarını işaretle etmektedir. Bununla beraber Belhî ve Râzî'nin insanın kendi kendisinin telkin edebilmesinin önemine de değinerek bu noktada nefsin hazırlanmasını ön plana çıkarmaktadırlar. Çünkü Belhî ve Râzî, nefsin insan aklını bulandırdığını ileri sürmektedirler. Her iki düşünürün nefsin bu yönüne dikkat çekerek söz konusu durumun önüne geçilebilmesi için eğitimi şart koşmalarıyla ahlak düşünürlerinin nefis eğitime yönelik düşüncelerinin Belhî ve Râzî'de de karşılık bulunduğunu göstermektedir. Nefis 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.

Kaynakça

- Akyol, Akyol. "Ebu Bekir Râzî ve Üç Temel Erdem –Değer Eğitimi Açısından Bir Okuma-". *Adam Akademi* 5/2 (2015), 57-79.
- Akti, Selahattin. "Ebû Zeyd el-Belhî ve Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs Adlı Eseri". *İnsanın, İncanın ve Mekânın İnşası-II: Değerler ve Kavramlar Uluslararası ve Disiplinlerarası Ruh Sempozyumu Bildiriler ve Özetler Kitabı*. 221-226. Çanakkale: ÇOMÜ Yayınları, 2021.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5)*. çev. Ertuğrul Köroğlu. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2013.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2003.
- Çağrı, Mustafa. "Tıbb-ı Rûhânî". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 41/88-89. İstanbul: TDV Yayınları, 2012.
- Ebû Bekir er-Râzî. *Et-Tıbbu'r-Rûhânî*. çev. Hüseyin Karaman. İstanbul: İz Yayıncılık, 5. Basım, 2019.
- Ebû Zeyd Ahmed el-Belhî. *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*. çev. Nail Okuyucu vd. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 1. Baskı, 2012.
- Gençöz, Tülin. "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları". *Kriz Dergisi* 6/2 (1998), 9-16.
- Gürsu, Orhan. "İslam Düşünürü Belhî'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (2016), 271-309.
- İbnü'n-Nedîm. *el-Fihrist*. Beyrut 1994.
- Kafes, Ali Yasin. "Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları Üzerine Bir Bakış". *Humanistic Perspective* 3/1 (2021), 186-194.
- Karamustafaloğlu, Oğuz K. "Obsesif Kompulsif Bozukluk". *The Journal of Turkish Family Physician* 1/1 (2010), 1-10.
- Kaya, Mahmut. "Râzî, Ebû Bekir". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 34/479-485. İstanbul: TDV Yayınları, 2012.
- Kaya, Umut. *Ebû Zeyd el-Belhî'nin Ahlâk Felsefesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Kenan, Seyfi. *Ebû Bekir Zekeriyâ er-Râzî'nin et-Tıbbu'r-Rûhânî'sinde Davranış Bozuklukları ve Islahı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1991.
- Kılıç, Şeyma. "Belhi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Özelinde Fobi ve Obsesif-Kompulsif Bozukluk Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma". *Theosophia Felsefe, İlahiyat, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi* 2 (2021), 67-88.
- Kutluer, İlhan. "Belhî, Ebû Zeyd". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 5/412-114. İstanbul: TDV Yayınları, 1992.
- Menkü, Burak Erman - Coşar, Behcet. "Psikosomatik Bozukluklar". *Somatik Belirti ve İlişkili Bozukluklar*. ed. Behcet Coşar. 32-36. Ankara: Türkiye Klinikleri, 2021.
- Polat, Emanullah. *Kur'ân-ı Kerim'e Göre Rûhî Hastalıklar*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010.
- Şahin, Muzaffer. "Korku, Kaygı, ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları". *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)* 6/10 (2019), 117-135.
- Tatlıoğlu, Kasım – Karaca, Mehmet. "Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme". *International Journal of Social Science* 6/6 (2013), 1101-1123.