**İNANCIN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ**

***İnanç ruh sağlığını korur***

İnanç, zorluklar karşısından pes etmemeye, sıkıntılı durumlara sabretmeye, iyimser bir bakış açısına sahip olmaya, üstesinden gelinemeyen durumlarda yaratıcıya güven duygusuyla hareket etmeye katkı sağlayan çok önemli unsurlardan biridir.

Dinî inanç, insanlara iç huzuru sağlar ve ruhsal dinginliğe ulaşmasına vesile olur. Manevi açıdan kişiye güç verir: Yüce Allah, gerçek huzur kaynağını biz kullarına şu ifadelerle belirtmiştir: **“...** Bilesiniz ki gönüller ancak Allah’ı zikrederek huzura kavuşur.”[[1]](#footnote-2)

Dini doğru bir şekilde anlayıp yaşayanlar, dinin sağladığı manevi güçten faydalanma imkânına sahip olurlar. “Ruhun susuzluğu ve açlığı inanç sayesinde giderilir. Sağlıklı ve tutarlı bir inanca sahip olan kişi, sinirlerini güçlü bir zırhla koruyor demektir.”[[2]](#footnote-3)

Varlık sebebimiz olan yaratıcıyı unutan ve O’nun varlığını inkâr eden bireyler, ruhsal güzelliklerden yoksun kalabilmektedir. Bu sebeple inançsızlığın neden olduğu manevi boşluk içerisinde bocalamaktadırlar.

Batı dünyasında çeşitli sebeplerle büyük bir “inanç buhranı” yaşandığını ve bunun sonucunda da pek çok ruh hastasının kendisine başvurduğunu belirten İsviçreli psikiyatr Carl Gustav Jung, bir açıklamasında, dinin otuz beş yaşın üzerindeki hastalardaki etkisini şöyle tespit etmiştir: “Otuz beş yaşını geçen hastalarımın hepsi, problemlerinin çözümünde son çareyi, hayatlarına dinî bir bakış açısı kazandırmakta bulmuşlardır. Şundan eminim ki, her birinin hastalanmasına sebep olan şey, dinin müntesiplerine bahşettiği nimetlerden mahrum olmalarıdır. Bu bakış açısını yeniden kazanamayan hastalardan hiçbirisi iyileşemedi.”[[3]](#footnote-4)

Dine bağlılık ve intihar üzerine yapılan araştırmalarda da, dinî inanç ve bağlanmanın intihar riskini azalttığı, dindarlık oranının yüksek olduğu topluluklarda ise intihar oranının düşük olduğu ortaya çıkmıştır.[[4]](#footnote-5) İnanan insan yaşadığı acılara anlam verdiği takdirde içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan güçlenerek çıkar, hemen hayattan kopmayı düşünmez.

***İnanç, sıkıntılı durumlarda insanı rahatlatan manevi bir ilaçtır***

Yaşadığı her sıkıntı mümini güçlendiren bir basamak işlevi görür. Kişi inancından aldığı güçle ümidini yüksek tutmayı başarır. İnananların, aşkın bir Yaratan’a olan inancı ve güveni sayesinde, zorluklar karşısında ne kadar güçlü ve metanetli olduğunu, Efendimiz (s.a.s.) hurma metaforuyla özlü bir şekilde anlatmıştır.

Allah Resûlü bir gün on kişiden oluşan bir toplulukla birlikte oturuyordu.Onlara şöyle buyurdu: “Bana bir ağaç söyleyin ki o ağaç mümine benzer, onun bereketi Müslüman’ın bereketi gibidir, Rabbinin izniyle her zaman meyve verir, yaprakları hiçbir zaman dökülmez ve daima yeşil kalır.”

Topluluktaki diğer insanlar doğru cevabı bulamayınca, Allah Resûlü’nden sorunun cevabını söylemesini istediler. Bunun üzerine Resûlullah (s.a.s.), “Bu, hurma ağacıdır.” buyurdu.[[5]](#footnote-6)

“Mümin ile hurma ağacı arasında benzetme kurulurken ilk olarak hurmanın kökü dikkatlere sunulmuştur. Buna göre hurma ağacının kökleri nasıl toprağın derinliklerine sağlam bir şekilde yerleşmiş ve orada karar kılmışsa, müminin bütün varlığının temelini teşkil eden iman da onda sağlam bir şekilde kökleşmiş ve sabit kalmıştır.

İnanan insan kökü sağlam ağaç gibidir. Kök ağaca, iman mümine can suyu taşır, onu diri tutar. Kök, her şeyi yerinden eden şiddetli kasırgalara karşı ağacı sabit kılarken, sadık iman da müminleri hem dünya hayatında hem de âhirette sapasağlam tutar.

Mevsimlerin değişkenliğine ve iklim şartlarının zorluğuna rağmen hurma yapraklarının dallarından düşmemesi ve yeşilliğini koruması, sebat, istikrar ve kararlılık açısından mümin ile benzeşmektedir. Çünkü mümin de şartlar ve durumlar ne olursa olsun imanında kesin bir sebat ve azim gösterir.”[[6]](#footnote-7)

Kabul edilmelidir ki başına gelen musibetler ve zorluklar karşısında mümin bazen duygusal açıdan sarsılabilir. Mümin sarsıldığında ve sendelediğinde, imanı onun elinden tutar ve onu yeniden ayağa kaldırır. Doğal afetlerde karşılaşılan maddi ve manevi kayıplarla yaşanan travmalar da, inancın gücüyle daha kolay atlatılabilir.

Sevgili Peygamberimiz mümin ile kâfirin musibetler karşısındaki tavrını şu misal ile anlatır:

“Mümin, yeşil ekine benzer. Rüzgâr hangi taraftan eserse onu o tarafa yatırır (fakat yıkılmaz). Rüzgâr sakinleştiğinde yine doğrulur. İşte mümin de böyledir; o da bela ve musibetler sebebiyle eğilir (fakat yıkılmaz) Kâfir ise sert ve dimdik sedir ağacına benzer ki, Allah onu dilediği zaman (bir defada) söküp devirir.” [[7]](#footnote-8)

Kişi inancından aldığı güçle ümidini yüksek tutmayı başarır. İnanç, kişiye başına gelen sıkıntılı durumlarda sabretmeyi öğretir, müzmin bir kötümserlik hissine kapılmaya engel olma konusunda etkin rol oynar. Stresle başa çıkmada inanç destekleyicidir.

***Haksızlığa uğrayan mü’min, gerçek adalet sahibine sığınır***

Aciz kaldığı ya da uğradığı haksızlığın üstesinden gelemediği durumlarda, halini arz edebileceği mutlak bir gücün ve bütün hesapların âdilâne görüleceği bir ebedi hayatın var olduğunu bilmesi, insanın bunalıma sürüklenmesine neden olan elem ve sıkıntıları önemli ölçüde hafifletir.[[8]](#footnote-9)

Haksızlıklarla dolu bir dünyada, âdil bir varlığa inanmak, paha biçilmez bir değere sahiptir.[[9]](#footnote-10) Fars edebiyatının en büyük şairlerinden olan Sâdi-i Şirâzi, imanın verdiği güven ve huzuru ne güzel ifade etmiştir: “Kadere inanan kederden kurtulur.”[[10]](#footnote-11)

Dua inanan insanın en önemli sığınağıdır, kişiye yalnız olmadığı hissini verir. Birey çaresizlik hissettiği ve ümidini yitirdiği zor durumlarla karşılaştığında her şeye güç yetiren yüce bir kudrete sığınma ihtiyacı içinde duaya yönelerek huzur bulur. Korkuların üstesinden gelmede dua ve ibadetin rolü yadsınamaz.[[11]](#footnote-12)

“Yapılan araştırmalar, insanların duaya çeşitli sebeplerden dolayı oldukça sık bir şekilde başvurduğunu ortaya koymaktadır. Hatta dini inkâr eden kişilerin bile tehlikeli durumlarla karşılaştıklarında dua davranışında bulundukları ifade edilmektedir. Bu da duanın insanlık için vazgeçilmez bir sığınma kapısı olduğunu göstermektedir.” [[12]](#footnote-13)

Bir grup araştırmacı, yaşları 36 ile 86 arasında değişen toplam 246 kalp hastası üzerinde yaptıkları araştırmada, hastaların yüzde seksen sekizinin dua ve ibadet ettiklerini, kalp ameliyatı öncesi dua ve ibadetin olumlu bir etkisini hissettiklerini; hatta bazı hastaların ameliyat yapacak doktorun da kendilerine dua etmesini istediklerini; hatta ameliyat boyunca ameliyathanede ses kaydıyla kendisi için yapılan duayı duymayı arzu ettiklerini ifade etmiştir.[[13]](#footnote-14)

Darda kaldığında Allah’ın imdadına yetişeceğini, inanan kulunu yalnız bırakmayacağını bilen kişi, yalnız kalma konusunda kaygıya kapıldığında duaya sığınır. Bu sayede yaşadığı olumsuz ruh halinin oluşturduğu stresle başa çıkmayı öğrenir.

***Dinin ruh sağlığına en önemli katkılarından birisi de optimizm yani iyimserliktir***

Aşkın bir güce inanan ve güvenen kişilerin yaşamlarında iyimserlik esastır. İnancın tesiriyle iç huzura kavuşan kişi, hayata karşı optimist bir bakış açısına sahip olur. Bardağa hep dolu tarafından bakar, en ufak durumdan mutlu olmasını bilir. Şükür nimetini içselleştirdiği için huzurlu bir yaşam sürer.

Farklı yerleşim yerlerinden, çeşitli dini gruplara bağlı ve muhtelif öğretim kurumlarına devam eden 242 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bulgular, güçlü dini inanca sahip olan öğrencilerin, hayatı anlamlandırma oranlarının diğer bireylerden daha yüksek olduğunu; bu kişilerin daha az kaygı ve stres hissine sahip olduklarını ortaya koymuştur.[[14]](#footnote-15)

İnançlı kişi, yaşadığı sıkıntılı durumlar hakkında sağlıklı muhakeme yapabilir, bunun bir hikmeti olduğunu düşünerek krizden ders çıkarabilir. Yaşadığı olumsuz durumlara pozitif bir bakış açısıyla bakar, içinde bulunduğu zorlu durumdan kurtarması için yaratıcıya iltica etmenin huzurunu yaşar.

“Gerçekçi hayat felsefesine sahip olan insan en ufak şeylerden mutlu olabilir. Uçan bir kuş, çevresinde dolanan tombul bir kedi, saksıda açan çiçekler, birer mutluluk kaynağı olabilir. Hayattan çok şey istemeyeceğiz, bize verilenlerin kıymetini bileceğiz. Bu kendimizi iyi hissetmenin, daha doğrusu aslında ne kadar iyi olduğumuzun ve mutlu olmak için ne kadar da çok sebebimizin olduğunun farkına varmamızın sihirli formülüdür.”[[15]](#footnote-16)

***Hayat ve rızık konusunda Yaratıcıya duyulan güven kaygılardan uzaklaştırır***

İnancın sağladığı güçlü idrak yeteneğine sahip olan mümin, yaşadığı olaylara ibret nazarıyla bakar. Hayat ve rızık konusunda Rabbine güvenir, kaygılarla dolu bir ömür sürmez. Ümitsizlik girdabına düşmez.

İnanan insan; kaygılarını yönetebilecek, ümidini canlı tutmayı başaracak gücü kendinde bulur; Yaratıcıya güvenle bağlanma sayesinde tarifsiz bir huzura ulaşır. Ebeveynlerine sığınan, onlardan sevgi ve şefkat gören çocuklar mutluluk ve güven duymaları gibi gönlü huzurla dolar.

Küçük çocukların ebeveynlerine bağlı kalmaları ve onlardan sevgi ve şefkat görmeleri onları nasıl mutlu ediyorsa, yetişkin bireylerin yaratıcıya bağlanmaları da onları mutluluğa ve huzura ulaştırmaktadır. Kur’an’a göre de insan fıtratı Yüce Allah ile bağ kurmak üzere yaratılmıştır.

Ruh sağlığını koruyan en önemli ve fıtri duygulardan biri, güven duygusudur. Bu duygu hem bireysel hem de sosyal hayatı sağlıklı hale getirir. Her şeye güç yetirebilen bir varlığa duyulan güven, ana-babaya güven, yaşadığı topluma güven vb. duygular insanın doğuştan getirdiği ve yaşam boyu süren ihtiyaçlardandır. Bu bağlamda din, insana güven duygusunu kazandırmakta ve onu güvensizliğin getirdiği kaygılara ve diğer olumsuz etkilere karşı korumaktadır.

Yaratıcısına tereddütsüz güvenen bir mü’min olmak kişiyi gerçek huzura erdirir, rızık konusunda da gereksiz endişelere kapılmaktan uzaklaştırır. Hz Peygamber (s.a.s.), rızık konusunda Allah’a güvenmek gerektiğini bizlere hatırlatır:

“Eğer siz Allah’a gerçekten güvenip tevekkül edebilseydiniz, size kuşlara verdiği gibi rızık verirdi. Sabah karınları açlıktan çökmüş olarak yuvalarından çıkarlar, akşam karınları doyup şişmiş olarak evlerine dönerler.”[[16]](#footnote-17)

Allah’ın takdirine rıza gösterdiği için mütevekkil ismini alan, yaşadıklarına hikmet penceresinden bakan Hz Muhammed (s.a.s.)’in ümmeti olan bizler, Allah’ın daima kendisine güvenen kullarının yanında olduğunu unutmamalıyız.

**İBADETLER RUH SAĞLIĞINI OLUMLU YÖNDE ETKİLER**

İbadetler insanları dinginliğe ve huzura eriştiren birer terapi işlevi görür. Dünyanın her çeşit sıkıntı ve meşakkatine bir an olsun sırt çevirmek, mutlak bir yaratıcıya sığınmak ve O’na niyazda bulunmak insana huzur verir, hayatın sıkıntılarını unutturur.[[17]](#footnote-18)

Özellikle cemaatle yapılan ibadetler kişinin sosyalleşmesini sağlar. Sosyal bir gruba ait olduğunu hisseden birey, yalnızlık ve terk edilmişlik duygusuna kapılmaz ve uzmanların ifadelerine göre depresyona girme ihtimali oldukça azalır. Çağdaş insanın duygusal gerginliğinin temel konularından birisi “kalabalık içinde yapayalnız olma” hâlidir. Bu hal çoğu kişide bunalımlar yaratan ve depresyona neden olan aşırı ferdileşmenin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. İbadetler ise bireyi Allah’la olduğu kadar, diğer insanlarla da yakınlaştırmaktadır. Ortak duygu ve düşüncelere sahip olarak, müşterek bir amaç için bir araya gelmiş olan insan kalabalığı içerisinde ferdî benliklerin duvarları yıkılarak, kolektif ruh hâkim duruma geçmektedir.[[18]](#footnote-19)

İbadetlere devam eden kişiler, aynı inanca sahip olan kişilerle arkadaşlıkları ve birbirlerinden aldıkları sosyal destekle, ruhsal sorunlarını hafifletebilmektedir. Bu da intihar riskini azaltmaktadır.[[19]](#footnote-20)

İbadetin sıklığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla pek çok araştırma yapılmaktadır. Kanada' da 37 bin kişi üzerine ibadete devamlılık ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, ibadete devam arttıkça depresyon oranının düştüğü ve psikiyatrik düzensizliklerin azaldığı saptanmıştır.

Dinle genel sağlık arasındaki ilişkiyi araştıran Koenig'in ortalama yaşları 70 olan 542 hasta üzerine yaptığı bir çalışmasında, dini pratiklere katılan kişilerin daha sağlıklı oldukları, daha az depresyon geçirdikleri, depresyona maruz kalsalar bile daha az dindar olan kişilere nispeten daha hızlı iyileştikleri sonucuna varılmıştır.[[20]](#footnote-21)

İslam medeniyetinde, merkezinde cami olan ve içinde imarethane, şifahane, kütüphane, misafirhane gibi mekânları bulunan külliyeler insanların sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaktaydı. Günümüzde de bu tür mekânların ve bu mekânlarda geçirilen zamanların artması ayrıca toplu halde yapılan ibadetlerden kopmamaya dikkat edilmesi kişinin sosyalleşmesine katkı sağlarken, yalnızlıktan kurtulup arkadaş çevresi edinilmesine destek olması açısından önem arz etmektedir.

***İnanç, insanı doyumsuzluk ve bencillik gibi olumsuz duygulardan uzaklaştıracak tesiri oluşturma etkisine sahiptir***

Modern insanın olumsuz ruh hallerinden biri de var olanla, elindekiyle yetinmeme ve her zaman daha çoğunu isteme durumu olarak ifade edilen doyumsuzluktur. Bazı durumlarda birey, maneviyatla dolduramadığı ruhsal boşluğu mal, mülk, makam, mevki hırsıyla ve şehvet arzusuyla doldurmaya çalışabilir.

Sevgili Peygamberimiz (s.a.s.), dünya malına aşırı düşkünlük ve ardı arkası kesilmeyen arzulara karşı dikkatli olma konusunda ümmetini zaman zaman uyarmıştır:

* “Âdemoğlunun iki vadi dolusu malı olsa üçüncü bir vadi daha arzu eder. Âdemoğlunun karnını ancak toprak doldurur. Allah tevbe eden kimsenin tevbesini kabul eder.”[[21]](#footnote-22)
* “Âdemoğlu büyürken beraberinde şu iki şey de büyür: Mal sevgisi ve uzun ömür (dileği).”[[22]](#footnote-23)

İnsanın her türlü maddi ihtiyaçları karşılansa bile maneviyatı olmadıkça doyumsuzluk duygusuyla karşı karşıya kalabilir. Nitekim İsveç’te yapılan bir araştırmada, insanların sıkıntılı bir hayat yaşadıkları, sürekli yakındıkları, sinirlerinin gergin olduğu gözlenmiştir. Hatta bazıları bu sıkıcılıktan kurtulmak için intiharı seçmektedir. Araştırmacı, söz konusu mutsuzluğun ardındaki sebebin inançsızlık olduğu sonucuna varmıştır.[[23]](#footnote-24)

Son dönemlerde; tüketmek için üreten, sürekli kendisini düşünen, kimseye yardım etmeyen, maddi hedefleri kutsallaştıran, bedeni için yaşayan, toplumsal hedefleri önemsemeyen anlayış tarzı, Kalifornia Sendromu adında bir kavram olarak literatüre girmiştir. Fiziki ve maddi ihtiyaçlarının hepsi karşılanmış olmasına rağmen mutsuzluk içinde kıvranan bu anlayıştaki insanlar mutsuzluklarını unutmak için aşırı eğlenceye yönelmektedirler. Bu sendromu yaşayan kişiler, “zevk veren her şey iyidir, zevk vermeyen her şey kötüdür” ve ''başkası açlıktan ölse bana ne'' düşüncesiyle kendisi dışındaki kişiler hakkında kaygı hissetmeyecek kadar bencilleşmektedir.[[24]](#footnote-25)

Rızık konusunda Allah’a sonsuz derecede güvenen kişi aynı zamanda tokgözlü olur. Gerçek mutluluğun maddiyatta değil, maneviyatta olduğunu idrak eder. ~~ve~~ Yunus Emre’nin ifadesiyle “Ballar balını buldum, kovanım yağma olsun.” düşüncesiyle gerçek huzuru bulur.

Böyle bir inanca sahip olan kişi erdemli davranışlara sahip olma konusunda da kararlıdır, ahlâki doğrulardan ödün vermez. İnancın verdiği manevi şuurla ahlaki erdemleri içselleştiren böyle bir insan, hayatında güzel davranışları uygularken zorluk çekmez. Erdemli bir hayat sürmenin sağladığı içsel huzur adeta onun benliğini kaplar. Bu nedenle güzel davranışlar konusunda kararlı bir duruş sergiler.

***İkinci bir hayatın varlığına olan inanç, ölüm korkusunu asgariye indirme konusunda yardımcı olur***

Tüm canlılar içinde yalnızca insan ölümün farkında olarak yaşamını sürdürür. Bu nedenle ölüm insan için farklı bir anlam ifade eder. Her ölüm yaşayanları bir gün kendisinin de öleceği gerçeğiyle yüzleştirir. Dahası insan hem kendisinin hem de sevdiklerinin ölüm sonrası hayatını merak eder. İnsan hem ölüm korkusu hem de ebedi olma arzusuna sahiptir.

İkinci bir hayat inancı taşımayan kişi yok olma ve bilinmezlik duygusunu sindirmekte zorlanır. En büyük kaygı verici korku ölüm korkusudur. Bunun yanında insanda doğuştan var olan bir duygu da ebedilik arzusudur. Bu ebedilik arzusunu en güzel şekilde karşılayan ise inançtır.

Ölümden sonraki hayatın varlığına inanan birey, ölüm gerçeğiyle karşılaştığında bunu bir yok oluş değil sonsuz ve mutlu bir hayatın başlangıcı olarak görür. Bir yakınını kaybeden kişi de aynı şekilde onunla bir gün tekrar buluşacağı inancıyla ölümü daha rahat kabullenebilir.

İçten bir yönelişle Allah’a ibadet eden insan arınma ve yakınlık hissiyle güven ve ferahlık bulur. Stres ve kaygıları azalır.

Kur’an-ı Kerim’de inkârcı kişinin ruh hali, göğe doğru yükselen birinin yaşadığı zorluğa benzetilmiştir. “Allah kimi doğru yola iletmek isterse onun göğsünü İslam’a açar; kimi de saptırmak isterse onun göğsünü, o kimse göğe çıkıyormuş gibi dar ve tıkanık yapar. Allah, inanmayanları işte böyle cezalandırır.”[[25]](#footnote-26)

Ayette geçen “Harec” kelimesi, iç sıkıntısıyla dolu inkarcı bir kalbi ifade eder. İnançsızlık, kalbi bütün bu olumsuz duygulara maruz bırakabilir. İman ise, kişinin kalbini darlık, sıkışmışlık ve stres duygularından kurtarır.

***Yaratanın her an kendisini duyduğunu bilen kişi, kendini yalnız ve çaresiz hissetmez***

İnsanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen duygulardan biri de yalnızlık duygusudur. İnsan sosyal bir varlık olduğu için yalnızlık onun yaratılışına aykırıdır. Yalnızlık duygusu terk edilmişlik hissini de beraberinde getirebilir. Burada dinin etkisi, insanı sosyal hayatın ve birlikte ibadetin içine çekerek onu yalnızlık duygusundan kurtarır.

Modern toplumlarda rastladığımız aşırı bireyselleşme, insanları birbirine yabancı hale getirmektedir. Akrabalık, komşuluk, arkadaşlık bağları zayıflamakta ve kimsenin birbirinin kapısını çalmadığı yalnızlar ordusu ortaya çıkmaktadır.

“Gerçek bir dost olarak Allah yeter.”[[26]](#footnote-27) ayeti bütün sosyal bağların çözüldüğü hallerde bile dini inancın insanın ayakta kalmasına katkıda bulunabileceğini ifade eder. İnanç sayesinde kişi, etrafında kimse olmasa bile derdini Rabbine arz edebileceğini bilir.

Allah’a olan güven ve teslimiyetin en güzel örneklerinden biri Hz. İbrahim’in şu güzel duasıdır:

“O, beni yaratan ve bana doğru yolu gösterendir. O, beni yediren ve içirendir. Hastalandığımda da bana şifayı O verir. O, benim canımı alacak ve sonra diriltecek olandır. O, hesap gününde, hatalarımı bağışlayacağını umduğumdur. Rabbim! Bana hikmet ver ve beni salihlerin arasına kat!”[[27]](#footnote-28)

Allah’a güvenip dayanan kişi sıkıntı anlarında ümidini yüksek tutmayı başarır, karamsarlığa düşmez. Hiçbir zaman kendini yalnız ve çaresiz hissetmez. Fırtınalı günlerde sığındığı en büyük liman inancıdır.

Öyleyse inanan insan;

* Ruh sağlığını da korur.
* İniş çıkışlar yaşasa da ümidini yüksek tutmayı başarır.
* Aciz kaldığı ya da uğradığı haksızlığın üstesinden gelemediği durumlarda, halini arz edebileceği mutlak bir gücün var olduğunu bilir.
* Hayata karşı optimist bir bakış açısına sahip olur. Bardağa hep dolu tarafından bakar, en ufak durumdan mutlu olmasını bilir. Şükür nimetini içselleştirdiği için huzurlu bir yaşam sürer.
* Hayat ve rızık konusunda Rabbine güvenir, kaygılarla dolu bir ömür sürmez.
* Doyumsuz ve bencillik gibi olumsuz duygulardan uzaklaşarak iç huzura erer.
* İkinci bir hayatın varlığına inanır. Böylece bir taraftan ebedilik duygusunu tatmin ederken bir taraftan hiçbir şeyin boşa gitmediğinin farkındalığına sahiptir.
* Kendini yalnız ve çaresiz hissetmez. Bu hisse kapılsa bile Yaratıcıya duyduğu güvenle oradan çıkar.

Kemal Sayar’ın ifadesiyle “Hayat teselli bulmaktır.”[[28]](#footnote-29) Ne mutlu teselliyi inancında bulanlara…

1. Ra’d, 13/28. [↑](#footnote-ref-2)
2. Abdurrahman Kasapoğlu, Kur’an’a Göre İnkâr ve Bunalım -İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri, İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi Bahar 2010/ 1(1) 213. [↑](#footnote-ref-3)
3. Kasapoğlu, a.g.e., s.215. [↑](#footnote-ref-4)
4. Kasapoğlu, a.g.e., s.216. [↑](#footnote-ref-5)
5. Buhârî, Edeb, 89. [↑](#footnote-ref-6)
6. Hadislerle İslam, D.İ.B. Yay., c.1, s. 613. [↑](#footnote-ref-7)
7. Buhârî, Tevhîd, 31. [↑](#footnote-ref-8)
8. Temel Yeşilyurt, *Çağdaş İnanç Problemleri,* D.İ.B.ay., Ankara, 2020, s. 96. [↑](#footnote-ref-9)
9. Yeşilyurt, a.g.e., s. 97. [↑](#footnote-ref-10)
10. Şeyh Sadi-i Şirazi, Bostan, Timaş Yay., İstanbul, 1997, s. 69. [↑](#footnote-ref-11)
11. Nevzat Tarhan, Mutluluk Psikolojisi, Timaş Yay., İstanbul, 2013, syf.147. [↑](#footnote-ref-12)
12. Doç Dr. Muammer Cengil, Depresyon Ve Dini İnanç, Diyanet Aylık Dergi, Mart 2013, sayı 267, s.16. [↑](#footnote-ref-13)
13. Mustafa Köylü, Ruh Ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmalarln Bir Değerlendirmesi, Ondokuz Mayıs Ünıversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisı [2010) Sayı: 28. [↑](#footnote-ref-14)
14. Köylü, a.y. [↑](#footnote-ref-15)
15. Tarhan, a.g.e.*,* syf.114. [↑](#footnote-ref-16)
16. Tirmizi, Zühd, 33. [↑](#footnote-ref-17)
17. Yeşilyurt, a.g.e., syf. 97. [↑](#footnote-ref-18)
18. Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi, TDV. Yay., s. 245. [↑](#footnote-ref-19)
19. Köylü, a.y. [↑](#footnote-ref-20)
20. Köylü, a.y. [↑](#footnote-ref-21)
21. Müslim, Zekât, 116. [↑](#footnote-ref-22)
22. Buhârî, Rikâk, 5. [↑](#footnote-ref-23)
23. Kasapoğlu, a.g.e., s. 221. [↑](#footnote-ref-24)
24. <https://www.nevzattarhan.com/> (erişim tarihi: 28.03.2023). [↑](#footnote-ref-25)
25. En’am, 6/125. [↑](#footnote-ref-26)
26. Nisa, 4/45. [↑](#footnote-ref-27)
27. Şuarâ, 26/78-82. [↑](#footnote-ref-28)
28. Kemal Sayar, Hayat Teselli Bulmaktır, Timaş Yay. [↑](#footnote-ref-29)