



DİN DİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
SOSYAL VE KÜLTÜREL İÇERİKLİ DİN HİZMETLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI

“SÖZÜM YÜREĞİNE EMANET”

MANEVİ DANIŞMANLIK SUNUMLARI -1-

İNANCIN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ



İNANÇ RUH SAĞLIĞINI KORUR

Allah'a güven;

Zorluklar karşısından pes etmemeye

Sıkıntılı durumlara sabretmeye

İyimser bir bakış açısına sahip olmaya

Üstesinden gelinemeyen durumlarda

Rabb'e güven duygusuyla hareket etmeye

katkı sağlayan önemli unsurlardan biridir.

Dinî inanç;

İnsanlara iç huzuru sağlar.

Ruhsal dinginliğe ulaşılmasına vesile olur.

Manevi açıdan güç verir.

“ Bilesiniz ki gönüller ancak Allah’ı zikrederek huzura kavuşur.”

(Ra’d, 13/28)

Dini doğru bir Őekilde anlayıp yaŐayanlar, dinin sağladığı manevi gűçten faydalanma imkanına sahip olurlar.

“Ruhun susuzluğu ve açlığı inanç sayesinde giderilir.
Sağlıklı ve tutarlı bir inanca sahip olan kişi,
sinirlerini güçlü bir zırhla koruyor demektir.”

İNANÇ, SIKINTILI DURUMLARDA İNSANI RAHATLATAN MANEVİ BİR İLAÇTIR

İnanan insan yaşadığı acılara anlam verdiği takdirde içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan güçlenerek çıkar.

Yaşadığı her sıkıntı mü'mini güçlendiren bir basamak işlevi görür.

Kişi inancından aldığı güçle ümidini yüksek tutmayı başarır.

İNANAN İNSAN KÖKÜ SAĞLAM AĞACA BENZER

Kök ağaca can suyu taşır, iman insanı dipdiri tutar.

Kök, her şeyi yerinden eden şiddetli kasırgalara karşı ağacın sapasağlam durmasını sağlar, onu sabit kılar.

İmanın müminleri karşılaştıkları zorluklar karşısında sapasağlam tutması gibi...





Bazen insan başına gelen musibetler ve zorluklar karşısında duygusal açıdan sarsılabilir.

Mümin sendelediği ya da sarsıldığı zamanlarda, imanı adeta onun elinden tutarak yeniden ayağa kalkmasını sağlar.

“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.”

(Buhârî, Tevhîd, 31)



HAKSIZLIĐA UĐRAYAN MÜ'MİN, GERÇEK ADALET SAHİBİNE SIĞINIR

Aciz kaldığı ya da uğradığı haksızlığın üstesinden gelemediği durumlarda, bütün hesapların âdilâne görüleceği bir ebedi hayatın var olduğunu bilmesi, insanın hissettiği elem ve sıkıntıları önemli ölçüde hafifletir.

Haksızlıklarla dolu bir dünyada, âdil bir varlığa inanmak,
paha biçilmez bir değere sahiptir.

Sâdi-i Şirâzi, imanın verdiği güven ve huzuru
ne güzel ifade etmiştir:

“Kadere inanan kederden kurtulur.”

KORKULARIN ÜSTESİNDEN GELMEDE DUA VE İBADETİN ROLÜ YADSINAMAZ

Yapılan araştırmalarda, dini inkâr eden kişilerin bile tehlikeli durumlara karşılaştıklarında dua davranışında buldukları ifade edilmektedir.

Bu durum duanın insanlık için vazgeçilmez bir sığınma kapısı olduğunu gösterir.



DUA, İNANAN İNSANIN EN ÖNEMLİ SİĞINAĞIDIR, KİŞİYE YALNIZ OLMADIĞI HISSİNİ VERİR

Kişi çaresizlik hissettiği ve ümidini yitirdiği zor durumlara karşılaştığında her şeye güç yetiren yüce bir kudrete sığınma ihtiyacı içinde duaya yönelerek huzur bulur.

Yüce Allah'ın darda kaldığında kulunu yalnız bırakmayacağını bilen insan, yalnız kalma konusunda kaygıya kapıldığında hemen duaya sığınır.

Bu sayede yaşadığı stresle başa çıkmayı öğrenir.



DİNİN RUH SAĞLIĞINA EN ÖNEMLİ KATKILARINDAN BİRİ DE OPTİMİZM

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
242 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan
bir araştırmanın sonucuna göre;

Güçlü dini inanca sahip olan öğrencilerin daha az kaygı ve stres
duygusuna sahip olduğu ve bu öğrencilerin hayatı anlamlandırma
oranlarının diğer bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

(Mustafa Köylü, Ruh Ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi,
Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi [2010] Sayı: 28)

HAYAT VE RIZIK KONUSUNDA YARATICIYA DUYULAN GÜVEN, KAYGILARDAN UZAKLAŞTIRIR

İnanan insan, kaygılarını yönetebilecek ve

ümidini canlı tutmayı başaracak gücü kendinde bulur;

Yaratıcıya güvenle bağlanma sayesinde tarifsiz bir huzura ulaşır.

Ünlü psikiyatr Koenig'in ortalama yaşları 70 olan
542 hasta üzerine yaptığı bir çalışmada,
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.

(Mustafa Köylü, Ruh Ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi,
Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi [2010] Sayı: 28)

Sevgili Peygamberimiz (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.”

(İbn Mâce, Zühd, 14)



SONSUZ BİR HAYATIN VARLIĞINA OLAN İNANÇ, ÖLÜM KORKUSUYLA BAŞA ÇIKMADA YARDIMCI OLUR

İkinci bir hayat inancı taşımayan kişi yok olma ve bilinmezlik duygusuyla baş etmekte zorlanır.

En büyük kaygı verici korku ölüm korkusudur.

İnanç bu korkuyla başa çıkma konusunda kişiye güç verir.

İnsanda doğuştan var olan ebedilik arzusunu
en güzel şekilde karşılayan şey ahiret inancıdır.

Ölümden sonraki hayatın varlığına inanan birey,
ölüm gerçeğiyle karşılaştığında bunu bir yok oluş değil
sonsuz ve mutlu bir hayatın başlangıcı olarak görür.

**YÜCE ALLAH'IN HER AN KENDİSİNİ DUYDUĞUNU BİLEN KİŞİ,
KENDİNİ YALNIZ VE ÇARESİZ HİSSETMEZ**

**İnanç sayesinde kişi, etrafında kimse olmasa bile derdini
Rabbine arz edebileceğini bilir.**

“..Gerçek bir dost olarak Allah yeter..”

(Nisâ, 4/45)

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
samimi/ihlaslı Allah inancıdır.

Hz. İbrahim'in gönüllere huzur veren duası Yüce Yaratıcıya olan güvenin en güzel örneklerinden biridir:

“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...”

(Şuarâ, 26/78-82)

TEŐEKKÜRLER...

