

## Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinde Kindi'nin Üzüntü ve Kaygıdan Kurtulma Metodolojisi

 ENES ALACAYAKA <sup>a</sup>

**Öz:** İslam ahlak felsefesinin insanın ruh hallerine bakış açısıyla ilgili, Ya'kub b. İshak el-Kindi'nin "Üzüntü ve Kaygıyla Mücadele" etme tekniklerini inceleyeceğiz. İnsanın yaşama enerjisi; olumlu ya da olumsuz duygularla her zaman etkileşim içindedir. İnsanın bilinç dünyasının gerçekliğini neredeyse her disiplin konu edinmiştir. Çünkü insanı zihin ve gönül dünyamızda anlamlı kılmanın belirli cevaplarla aynı düzlemde olduğu düşünülmüştür. Bu sınırlar içinde görüşlerinden faydalanacak ve belirli farklı disiplinlerle birlikte ele alacağımız Kindi'nin kendisi bir İslam filozofudur. Kindi'nin "Üzüntü ve Kaygıyla Mücadele Etmek" konulu risalesinde bizlere; üzüntü, endişe, kaygı ve korkularımızla mücadele etmeye yönelik pratik önermelerde ve çıkış yolları sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Kindi, akıl, erdem, korku ve kaygıyla mücadele, ruh sağlığı, manevi danışmanlık.

<sup>a</sup> Klinik Sosyolog, Aile ve Manevi Danışman  
enesalacayaka@gmail.com

## Al-Kindi's Methodology for Relief from Sadness and Anxiety in the Perspective of Spiritual Counseling and Guidance

**Abstract:** We will examine Ya'qub ibn Ishaq al-Kindi's "Combating Sadness and Anxiety" techniques regarding the perspective of Islamic moral philosophy on human moods. Human life energy; always interacts with positive or negative emotions. The reality of the human consciousness world has been the subject of almost every discipline because it is thought that making people meaningful in our world of mind and heart is on the same level as certain answers. Within these limits, al-Kindi, whose views we will benefit from and discuss with certain different disciplines; is an Islamic philosopher. Kindi's treatise on "Combating Sadness and Anxiety" offers practical suggestions and ways out of dealing with our sadness, concern, anxiety, and fears.

**Keywords:** Al-Kindi, mind, virtue, struggle with fear and anxiety, mental health, spiritual counseling.

## Giriş

Üzüntüyü yenmenin çareleri başlıklı çalışma; Kindi'nin diğer birçok eseri gibi kendi türünün ilk örneğini teşkil etmiştir. Kindi'nin üzüntüyle ilgili kaleme aldığı risalede filozofun hangi kaynaklardan yararlandığı konusu henüz açıklığa kavuşturulmuş değildir. "Risaleyi ilk yayımlayan Richard Walzer bu kaynağın, Bizanslı Yeni Eflatuncu bir filozof ve devlet adamı olan Themistius'un (ö. 385) 49 nutkundan günümüze ulaşmayan kayıp 16 nutuk olabileceğini ileri sürmüştü de bu görüşünü kanıtlayamamıştır."<sup>1</sup> İnsanlığın yaşamın her anında karşılaştığı ve deneyimlediği türlü zorluklarla mücadele ederken birçok disiplinin kuram ve pratik önermeleriyle bu zorluklara önlem almaya çalıştığı bilinmektedir. Hayatın her safhasında gözlemlenen ve araştırma konusu olan bu zorluklar bazen manevi bazen de maddi sebeplere dayandırılmıştır. Yazılan birçok esere konu olan ve insanın duygu durumlarını içeren ki bunlar; korku, kaygı, endişe, ümitsizlik, umut tükenmişliği sendromu gibi birçok insani sorunlarla mücadele etmek bir zorunluluk haline dönüşmüştür. Çünkü bu duygu durum bozuklukları ve manevi boşluklar insanın hayatının amaç ve gayesine zarar vermeye başlamış ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemiştir. İnsan ve davranışlarını inceleyeceğimiz bu makalede Kindi'nin hüznün ve kaygıyla mücadele kapsamındaki bazı önerilerini de ele alarak psikososyal tavsiyelerle birlikte incelenmesi konunun genelinde makaleye yansıtılacaktır.

## Üzüntüden Kurtulma Metodolojisine Yönelik Tanım ve Tespitler

İnsanın üzüntüyle mücadele edebilmesi için öncelikle zihin dünyasında bir farkındalık oluşturması gerekli görülmüştür. Bunun en önemli sebebi ise kaynağı bilinmeyen ya da tespit edilmemiş bir şey insanın zihinsel serüveninde yer edinmez. Tespit edilemeyen üzüntünün ise giderilmesi mümkün değildir. Literatürde üzüntü kavramının tanımını farklı şekillerde aynı anlamları kap-

---

<sup>1</sup> Kindi, "Üzüntüyü Yenmenin Çareleri", çev. Mahmut Kaya, *Felsefi Risaleler* (İstanbul: Klasik Yayınları, 2002), 151.

sayıcı şekilde görmek mümkün. Üzüntüden kurtulma yolları isimli kitapta üzüntünün tarifi şu şekilde yapılmıştır.

“Üzüntü (el-huzn), sevilen şeylerin elden gitmesinden ya da amaçlanan şeylerin gerçekleşmemesinden doğan psişik (nefsani) bir acıdır. Böylece, bu söylenenlerle üzüntünün sebepleri de gösterilmiş oldu. Buna göre üzüntü, sevilen bir şeyin kaybedilmesi veya amaçlanan bir şeyden ümit kesilmesi yüzünden ortaya çıkar. Öyleyse, bir kimsenin (üzüntü doğuran) sebeplerden tümüyle kurtulmasının mümkün olup olmadığının araştırılması gerekir”<sup>2</sup> dedi.

Şüphesiz yaşamın gerçekleri insanların arzu ve isteklerine ulaşmasını sınırlı kılıyor. İnsanın fıtrata gereği ise sonludur yani bir eceli vardır. İnsanın taşıdığı can dahi sonluysa, İlahi iradenin emanet verdiği mülk nasıl sonsuz olabilir?

Sorusunun cevabı yine kendi içinde emanet olan hiçbir şey sonsuz değildir. Can ve mülk her ikisi de emanettir ve sonludur. İnsanın manevi yakınlıkları ve sahip olduğu değerleri, ailesi, akrabası, eşi ve dostları yaşamı boyunca insana yoldaşlık eder. Bir gün gelecek, sahibi olduğumuz maddi ve manevi değerlerin kaybıyla yüzleşecek bir imtihana uğrayacağız. Akıl ve gönül gözüyle bakmayan bir varlık bu imtihanlardan ağır bir mağlubiyetle karşı karşıya kalabilir. Akıl insan olmanın gereği budur ki o alemi sağlam bir akıl ile idrak yolunu seçer. Böyle yaptığı takdirde hayatını devam ettiren şeytanın türlü hilelerine maruz kalmaz, isyan ve nisyana düşmez. Aksi takdirde kayıpların onda oluşturacağı etkinin tesiri de haylice fazla olur. İslam dininin zenginliği içinde yer alan kimi tasavvuf büyükleri idrakine kalp gözüyle mümkün olduğunu değerlendirirken kimi İslam filozofları ise Akıl gözüyle hareket etmenin hayatın bizlere sunduğu çeşitli imtihanlarla baş etme hususunda kolaylık sağlayacağı ve bazı tehlikeli durumlara karşıda bizi koruyacağını mümkün olabileceğinden bahseder.

“Akıl âlemindeki değerler; tehlikelere maruz kalmaz, onlara ölüm ulaşamaz, herhangi bir saldırı bizi onlardan mahrum ede-

---

<sup>2</sup> Kindi, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, çev. Mustafa Çağrı (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2015), 51.

mez. Zira aklın yöneldiği şeyler birbirine bağlı, devamlı, hareketsiz ve yok olmayan, dolayısıyla sürekli idrak olunabilen şeylerdir. Hissî faydalara, duyu hazlarına ve duyu isteklerine konu olan nesnelere ise herkes için geçici şeylerdir; elden ele dolaşan, korunması mümkün olmayan, bozulması, yok olması ve değişmesi kaçınılmaz olan şeylerdir. (Bu türlü bir şey) yakınlığına alışıldıktan sonra yabancılaşır ve itaatine güvenilmişken baş kaldırır, kavuşulduktan sonra sırt çevirir. Çünkü tabiatta bulunmayan bir şeyi yine tabiatta gerçekleştirmek mümkün değildir"<sup>3</sup> görüşünü getirdi.

### **İnsanın Günlük Yaşamda Karşılaştığı Sorunlara, Teorik Değerlendirme**

İnsan hayatın akışında karşılaştığı bir sorunla mücadele ederken yaşamın insana sunduğu birçok olumsuz engelle karşılaşır. Sorunun ne olduğuna bizim mantıklı bir düzlemden bakarak bu sorunun bize engel olması bir duvar örmesine izin mi? Vermeliyiz ya da bu sorunun bize oluşturduğu engelleri, nasıl aşılmasına yönelik araştırmalar mı yapmalıyız? Sorularının bizlerde bir farkındalık oluşturacak şekilde ele alınması gereklidir. İnsan da meydana gelen anksiyete duygu durum bozukluklarına yönelik insanın duygu dünyasında ve duyuşsal merkezinde psikososyal veya psikopatolojik sorunların bilişsel kapsam çerçevesinde ele alındığı söylenebilir. Günümüzde 'Manevi Danışmanlık ve Rehberlik' kapsamında da insanın ruhsal sorunlarına yönelik çözüm arayışları özellikle dini ve inanç kaynaklı ruh sağlığını etkileyecek durumlara karşı önlem almaya yönelik çalışmalar yapıldığı bilinmektedir. Dinin ve inancın, insana bu tür sorunlarla baş etmeye yönelik hangi çalışmalar yürüttüğü ve nasıl ele almasına yönelik çeşitli tartışmalarında ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Manevi danışmanlığın farklı disiplinlerle birlikte ele aldığı bu sorunların araştırılması farklı pencerelerden sorunların değerlendirilmesi yolunu da bizlere mümkün kılmıştır. İnsanın Dini ve inancı sayesinde insanda olumsuz duygu durum bozukluklarına sebep olan sorunlar zincirini kırmakta, insan dinin ve inancın verdiği pozitif ve olumlu

<sup>3</sup> Kindi, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 52.

enerjiyle birlikte stres, kaygı, korku, endişe, ümitsizlik, vesvese gibi duydu durum bozukluğu içeren sorunlara karşı farklı formül ve alternatif çözümler sunulduğu bilinmektedir. Dinî başa çıkmayı bireyin hayat serüveninde karşılaştığı zorlanımlı hallerde dinî inancından kaynaklanan bilişsel, duygusal veya davranışsal metotları kullanması, hayatın getirdiği ve önüne serdiği sıkıntı ve stres ile mücadelede bireyin inancından destek alması olarak tarif eder<sup>4</sup> İnsan karşılaştığı olumsuz hallerin çözümünde Dinî yöntemlere başvurarak Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin bu sorunlara karşı insana kattığı faydalarda disiplinler arası farklı konuların da ele alınması yolunu açmıştır. Bu kapsamda değerlendirilmesi yapılan konuların Manevi danışmanlık ve rehberlik alanının esaslarının da oluşmasına katkı sağladığı bilinmektedir.<sup>5</sup>

### **İnsanın Duygu ve Duyuşsal Yönleri ve Ruhun Tedavi Edilmesi**

‘İnsan ve duygu ve duyuşsal davranışları’ günümüzde de hala sayıları on binlere varan; Kişisel gelişim, Psikoloji, Sosyoloji, Felsefe, İlahiyat vb. alanlarda yazılmış kitaplarda konu olmaya ve kendine cevap bulmaya devam etmektedir. Kindi üzüntüyü tanımlarken sevdiğimiz şeylerin yoksunluğu olarak ifade etmiştir. İnsanın mutlu olmasına yönelik fiziksel ve psikolojik duvarların yıkılmasını gerekli görmüştür. Çünkü bu duvarlar bir gün bizleri kafes gibi saracak hem bedeni hem de ruhani dünyada bir esir hayatı yaşatacaktır. İsteklerin karşılanamaması ve sevdiklerimizin yoksunluğu ya da kaybı anksiyete duygu durum bozukluklarını ortaya çıkmasına sebep olacaktır. Bu sorunlarla mücadele etmenin yöntemi ise ruhun güçlü kılınarak nefsiz güçsüz kılınmasıyla mümkün olacaktır. Çünkü ruh hep güzellikleri diler nefis ise çirkin ve kirli olanı... İnsanın varlıksal boyutunu; bedeni ve ruhani yönleriyle ele alındığında bedenine ruha yönelik bir elbise nispetindedir. Beden kirlendiğinde yıkanması ve temizlenmesi kolaydır. Fakat ruhun kirliliği

<sup>4</sup> Süleyman Doğanay, “Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19 (2019), 287-288.

<sup>5</sup> Mustafa Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma* (İstanbul: Dem Yayınları, 1999), 60.

o kadar kolay değildir. Bilişsel dünyanın kirliliğini maddesel bir araçla temizlenmesi mümkün değildir. İnsanı insan yapan şey ruhudur. Üzüntü ve kaygılardan kurtulmanın öncelikli olarak insanın ruh sağlığı boyutuyla incelenmesini gerekli kılar.

Ahlaki metanet ve erdemliliğin ruh bilincinde farkındalık uyandırması;

a) Üzüntüye sebebiyet veren şeyin tespiti ve kaçınmak.

b) İnsanların üzüntüyle nasıl baş ettiğinin yollarının araştırılması, bu üzüntüyle karşılaşmış kişilerin deneyimlerinden faydalanmak, bizim istediklerimize sahip olan kişilerin sahibi olduğu maddi değerleri nasıl kaybettiğinin tevekkül edilmesi.

c) Bizlerin başına gelecek olumsuz durum ve belaların her insanın başına gelebileceği kendisinin de sadece bir insan olduğu gerçeğiyle yüzleşmesi, Musibetlerin ve imtihanların olmadığı bir yaşamın gerçekliğinin kabul edilmesi, Yaşamın gayesinde iyiliklerin bizleri bulabileceği gibi kölüklerinde bizlere uğrayacağını kabullenme.

d) Manevi alemin güçlendirilmesi ve nefsin akıl yoluyla güçsüzleştirilmesi.

Ruhun, manevi kirlilikten korunmasıyla birlikte insanın kişiliğinin de güvence altına alınması,

e) Maddi nimetleri geçici ve boş arzulardan ibaret olduğunun farkındalığında olmak.

f) Ruhun bu dünyada hiçbir şeyin sonu olmadığını, her şeyin geçici olduğunu, gerçek ve sonsuz olan değerlerin ahlaki ve erdemlerin öncelikli olması gerektiği bilincinde yetiştirilmesi İnsanı psikososyal durumunun yaşamın olumsuz etkenleriyle karşılaştığında ruhun sağlık yönü birincil öncelikli olması, İnsanın sadece kendi payına düşen acıyı çekmesi başka kendi dışında kalan olumsuz enerjileri yüklenmemesi.

g) Ruhun bu dünyada hiçbir şeyin sonu olmadığını, her şeyin geçici olduğunu, gerçek ve sonsuz olan değerlerin ahlaki ve erdemlerin öncelikli olması gerektiği bilincinde yetiştirilmesi. 'Psikoanalitik önerme' "Söz konusu kolaylığı sağlamanın çarelerinden

birisi, üzüntünün ne olduğunu düşünmek ve onu bölümlerine ayırmaktır. Deriz ki, üzüntü ya bizim veya bir başkasının yaptığı bir şeyden kaynaklanır. Eğer bizden kaynaklanıyorsa bizi üzen o şeyi yapmamalıyız”<sup>6</sup> sözüyle tavsiyede bulundu.

Hayatın her anında haberli veya habersiz ansızın üzüntü ve sevimsiz olaylarla karşılaşacağımız gerçeğiyle yüzleşmeli ve kendimizde bir bilinç ve farkındalık uyandırmamız bir gerekliliktir. Sokrates’e niçin üzülmediği sorulduğunda, “Çünkü kaybedilmesi beni üzüntüye sokacak hiçbir şeye sahip olmadım” cevabını vermiştir.<sup>7</sup>

İnsan zihnini güncel yaşamında ansızın ölmek her zaman meşgul etmiş ve edecektir. İnsan kabulleneceği ve erdemli bir yaşama ulaşana kadar mücadelesine devam etmesi yerinde olacaktır. “Yaşama doğmak nasıl bir gerçeklikse ölüme uyanmakta öyle bir gerçekliktir” sözünden anladığımız gibi İnsanın doğuşu ve ölümü nefes almak kadar doğaldır.<sup>8</sup> Kindi’nin bizlere aktardığı gibi “İnsan akıllı ve ölümlü bir varlıktır.” Ölüm, insan doğasının gerçekliğidir. Ölümsüz olmayı istemekle doğmayı dilememek arasında bir ayırım yoktur. Her doğan, ölür. Ölümlü olmayan insan, yoktur. O zaman bizi üzen unsur ölmek değil ölümün gerçekliğini kabullenmemektir. Ölümü bizlere anlamlı kılacak etkenin felsefidir. Sonu belli olan sebepleri takıntı haline getirmekte ruhsal bir sorundur. Bu sorun ruhun, güçsüz ve maneviyat yoksunluğuyla ilintilidir. Gerçekleşmesi kesin olacak sonuçlara; ölüm gibi takıntılı olmak yersizliktir. Ölümün inanan insanlar için bir yok oluş değil bilakis ebedi bir hayata açılan kapı olmasını anlamaya yönelik bilinçlenmek ve gerekli hazırlıkları yapmak uhrevi bir sorumluluktur. Bu sorumluluk bu korkunun azalmasını da sağlayacaktır. Kötü olan ölmek değil ilahi hesaba yönelik hazırlıksız bulunmak belki de bizlerde oluşan ölüm korkusunun temeli hesaptan çekinmek

<sup>6</sup> Kindi, “Üzüntüyü Yenmenin Çareleri”, 291.

<sup>7</sup> Müfit Selim Saruhan, *İslam Filozoflarıyla Ruhsal Tıp* (Ankara: Fecr Yayınları, 2021), 57.

<sup>8</sup> Enes Alacayaka, *Manevi Danışmanlıkta Doğru Bilinen Yanlışlar* (Yayımlanmamış Eser, 2023).



olabilir. Bir nedeni de ölüm hakkındaki bilgisel kirliliktir. Ölüm hakkında yeterli bilgi edinmemekte korkuyu tetikler. Çünkü insan bilmediğinin yabancısıdır ve her insan yabancılardan çekinir. Bu korkuyu atlatmanın bir yolu da gerçeği kabullenmek ve ölümlle bilgisel yoldan tanışmak yani bilinçlenmektir.

Kindî, ölüm korkusunun etkenleri arasında akıl ve temyiz gücünü yeterince kullanmamayı bulur. Akıl, her şeyi yerli yerine koyar, akıldan yoksun olanlar ise şeyleri/nesneleri yerli yerine koyamazlar. “Aklın kontrolünden uzaklaşan insan, korku ile zihnini ve kalbini meşgul eder, ölüm korkusu ile her türlü üzüntü ve kaygıyı yenmenin ve mutlu olmanın temel şartı aklı kullanmaktır”<sup>9</sup> sözünde aklın insandaki etkisini dile getirdi.

Kindî'ye göre, bir kimse, isteyerek kendi eliyle, organların değersizine zarar verecek olsa, o kişi akıldan yoksun biri olarak kınanır. Organların en değerlisi olan beyne zarar verenlere ne demelidir? Beyin duyu organlarının kaynağıdır. Duyu, beyinden yayılır. Alkol kullananlar, beyinlerine zarar verenlerdir. Beden, alkole alıştığı zaman beyin hastalanır ve aşın zayıflar; iradeye dayalı fiiller ortaya koymaktan uzaklaşır.

Kindî, “Hayatının telefine yol açacak bu gücü kim ortadan kaldırır?” sorusunu sorar. “İlginç olan, uzun yaşama arzusunda olanların böyle davranmasıdır. Onların iradeleri hayatlarının kısalmasına yol açıyorsa adeta istemedikleri şeyi istiyorlar durumuna düşerler” değerlendirmesinde bulunurken bir filozofa yakışır zihin açıklığıyla zararlı alışkanlıklara karşı çıkışın filozofların ve örneğini sergiler.<sup>10</sup> “

Şu hâlde elimizden gidenlere ve sevdiğimiz şeylerin kaybına üzülmemeli, nefsimizin her durumda memnun olmasını güzel bir alışkanlık haline getirmeliyiz ki ebedi olarak sevinçli olabilelim. Ahlakın alışkanlıklarla ilişkisi yukarıda söylenenlerin alışkanlıklarda apaçık bulunduğunu görmekteyiz. Yine insanların istekleri ve dilekleri konusundaki farklı tutumlarının bu söylenenlere açık-

<sup>9</sup> Saruhan, *İslam Filozoflarıyla Ruhsal Tıp*, 56.

<sup>10</sup> Saruhan, *İslam Filozoflarıyla Ruhsal Tıp*, 59.

ça delâlet ettiğini de görmekteyiz.”<sup>11</sup>

### İnsanın Cüz’i iradesine Psikososyal ve Akıl Etkeniyle Bakış

Kindi’nin felsefi anlayışında İnsanın cüz-i iradi bir varlık olması tanımından yola çıkarak gücünün yettiği ölçüde yaratıcının filleriyle benzeşmesini ilişkilendirmiştir. İnsanın sınırlı bir varlık olmasıyla birlikte insanın ‘Etik ve Ahlakî’ değerleri olduğuna yönelik izahlarda bulunmuştur. İnsanın inanan bir varlık yönünün bulunmasını göz ardı etmemiş ve İnsanın dini ve ahlaki yönlerini de belirli bağlamlar kurarak incelemiştir. Çünkü “İnsan, bilinçler üstü bir varlıktır; İlahi bir amaçla donatılan”<sup>12</sup> sözüyle bir tespitte bulundu.

Kindi’nin felsefi bakış açısı; İnsanın kendisini üzecek çeşitli etkenlere ev söylemlere yönelik yine çözümü kendi içinde sunabileceği birtakım davranışlar ve nefis alemiyle ilgili bağlar kurmaktadır. Yani somut alemleri, soyut alemlerle ilişkilendirmektedir. İslam düşünürlerinin görüşleri ışığında bir değerlendirme yapıldığında ölümün ‘Fiziksel somut ve Manevi soyut’ yönüyle iki farklı düzlemde yorumlamışlardır. Fiziki ölüm; İnsanın fiziki bedeninde kalbin durması ve azaların işleyişinin sonlanmasıyla birlikte hayatın son bulması yani; ecelinin gerçekleşmesidir. Manevi ölümü ise insan hayattayken nefsanî duygu ve arzuların peşinden gitmemesi akıl gücüyle erdemli bir insanın hayatına yön vermesiyle gerçekleşmesinden bahseder bizlere.

İnsan hayatının ‘Duyusal bağlam’ sonucunda değil de akıl yoluyla kararların alınmasıyla gerçekleşebileceğini ifade eder. Felsefe bir disiplin olarak her zaman aklın önceliğinde yol alır. Kindi, insanın nefsanî duygularla alınması gereken kararların akıl yoluyla ele alınarak insanın isteklerini kontrol altında tutabileceğine yönelik önermelerde bulunur. İnsanın nefsinin tanıması için Felsefenin gerekli bir disiplin olduğu tanımında bulunmakla beraber Kindi ‘ye göre filozof; aklın ve erdem’in ışığında nefsinin tutkularının esiri olmaktan kurtararak, nefsinin bilinçlendiren ve ahlaki erdemlerle

<sup>11</sup> Kindi, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 55.

<sup>12</sup> Alacayaka, *Manevi Danışmanlıkta Doğru Bilinen Yanlılar*.

terbiye eden bir kişi olarak tanımlar.

Kindi belirli benzetmelerle 'İnsanın cinsel isteklerini bir domuz, sinirsel öfke problemlerini köpeğe, aklın gücünü ise melekeler' benzetten Platonun yorumlamasından faydalanmıştır. Yukarıdaki bahsi geçen konuların geniş bir çerçevede incelenmesiyle Tasavvufi bakış açısıyla benzer nitelendirmeler ve izler görmek mümkün denilebilir. Akıl ile aydınlanan insanın nefesine galip gelmesi Kindi'nin risalesinde okuduğum satırlardan yola çıkarak şunları söyleyebilirim; Akıl erdemlilerin sahip çıktığı bir araçtır. Akıl insanın cinsel isteklerini, psikososyal nedenlerden kaynaklı öfke problemlerini, endişelerini, kaygılarını korkularını ve üzüntülerini kontrol altına alarak, ilim dünyasının hazinelerine erişebildiği takdirde İnsanın varlığını anlamlı kılabileceğini, sadece yaşam için bir dünya kurmaya yönelmediğini, bunların ötesinde bir anlam ve yaşam olduğu gerçeğinin bilincine varmasını sağlar. İnsanın felsefi anlam gücüyle, adaletin, iyiliğin, hizmetin ve daha nice bilgilerinin sahibi olabileceği bu güzelliklerle sıfatlanarak İlahi iradenin cüz'i ve kısmi açıdan niteliklerine ulaşabileceği ve faziletli bir insan olmak cihetiyle hayatine yön verebileceğini kanaat getirir. Kindi böyle ilahi niteliklerin insanda bulunması için aklın erdemlerini esas alarak insanın zihnini ya da nefsinin kirli düşüncelerden arındırarak bilginin ışığında gerçekleşebileceğini söylüyor. En azından ben bu şekilde anlamlandırıyorum diyebilirim. İnsanın varlıksal boyutun kavranması için nefsin kirli düşüncelerinin akıl yoluyla ayrışmasını özdeşleştiren Kindi, insanın ruhani ya da nefsanî tezahürlerinin davranış ve düşüncelerle ortaya çıkarak görünür hale geleceğinden bahsediyor olabilir. Dünyevi geçici isteklerden arınan nefis zamanla olgunlaşır. Zamanla güçlenen ve manevî zenginliklere sahip bir nefis ise maddî karşılığı olan geçici heveslerden uzaklaşarak manevî zenginliklerle mutlu olmayı kavrar. Yaşamın geçici isteklere karşı güçlü duruş sergileyen nefis manevî alemde yıldızların ötesine seyre çıkar ve ilahi nimetlere kavuşur. İnsanların düşüncelerinden kaynaklı iç dünyasında kirlenme ve tozlanmalar oluşur. Bu toz ve kirlenme zamanlar insanın dış dünyasına sirayet eder. Duyuların akıl süzgecinden geçi-

rilmesi insanın ruhunda meydana gelen belirli soyut kirliliklerden arınmasını ve ruhun huzura kavuşmasına yönelik katkılar sağlar. İç alemde huzurla buluşan insanın dış alemde hayata tutunmasını ve yaşama sevincini güçlendirir.

İç ve dış sükûnete erişen insanın manevi zenginliklere ulaşması zor değildir. İnsan yaratıcının var ettiği en mükemmel sanat olabilir. Sanat eserinin sanatkarla buluşması ise iç alemin puslu bakışlardan sıyrılmasıyla mümkün olabilir. İnsanın yaratıcısı ile akıl aleminde buluşması fiziksel gözlerin ötesinde düşünce dünyasının aydınlığı olan akli bir nazarla gerçekleşir. Zamanın ve mekânın olmadığı bir yere fiziksel bedenle gitmek mümkün gözüküyor. Varlıklar aleminin mucidiyle buluşmak ise insanı maddi bedenle erişemeyeceği zenginliklerin sahibi kılar. Varlığa ait ilimler zihninde anlamlı bir yer edinir.

Kindi 'ye göre filozof; ruhsal yönüyle aydınlanma yoluyla yaratıcısına erişmiş kişidir. Aydınlanma ise akıl cevheri ile mümkündür. Adalet sahibi insanların hak yolundan ayrılmayan akıl gücüyle ön plana çıkmış adil insanlar olduğunu söyler. Adaletin varlıklar alemindeki denge olduğuna kanaat getirir.

### **Huzurlu Yaşamın Sırrı: Ruh, Beden, Nefs ve Cesaret Kavramlarının Arasındaki Denge**

Denge, her alemin sabitliğini simgeler. Örneğin: Yaşamın ve doğanın kendine has bir dengesi vardır. Beden, ruh ve nefsin birbirleri arasında bir denge vardır. Bu dengenin nizamına zarar gelmesi hayatın işleyişini sekteye uğratar. Sağlıklı ve huzurlu bir hayat yaşamının sırrı da bir dengedir. Çünkü ruhun ve nefsin sağlıklı bir denge içinde işleyişi hayatın her anında davranışlarımızı da etkileyeceği için bu denge önemlidir. "Akıl; ruh, beden ve nefs dengesinin nizamını korur"<sup>13</sup> sözünden de anlaşılacağı gibi her bir şeyin arasında nizami bir denge vardır.

Ruh sağlığı, yaşamın her anında olumlu ya da olumsuz eylemlerden etkilenilmektedir. Gündelik yaşamın çeşitli evrelerinde tecrübe edilen olumsuz deneyimlerin insanda duygu durum bo-

<sup>13</sup> Alacayaka, *Manevi Danışmanlıkta Doğru Bilinen Yanlıklar*.

zukluğunun ortaya çıkması sonucunda anksiyete, endişe, kaygı, korku ve öfke kontrol sorunlarıyla yüzleşmek kaçınılmaz olur. Bu tür olumsuzluklarla tetiklenmiş zihin, ruh sağlığını olumsuz etkileyerek yaşam dengesinin sarsılmasına yol açar. Yaşam dengesi sarsılan insan, kendini bir depresyon içinde bulabilir.

Akıl; ruh sağlığına yönelik iyi bir dengeleyicidir. Çünkü yaşam dengesi bozulan insanın sağlıklı bir hayat sürmesi ve sistematik bir işleyiş içinde yaşamına devam edebilmesi oldukça güçtür. Yaşamın akışında çeşitli boşluklara düşerek vesvese ve şüphelere maruz kalabilir. Aklın koruyucu rolüyle hareket eden insan ise iç dünyasına meydana gelen sıkıntıyla mantıklı bir yaklaşım sergileyerek kendinde bilişsel bir farkındalık oluşturarak depresyon ve travmatik ataklardan korunur.

Nefsin zayıflığı; ruhu güçlendirir, insan nefsinin güçsüzleşmesi, ruhun güçlenmesiyle mümkündür. İnsanın korku ve endişelere karşın güçlü bir duruş sergilemesi, ruh sağlığının anksiyete ve kaygı gibi olumsuz duygu durum bozukluklarına maruz kalmasının önüne geçecektir. Güçlü bir bilinç ve farkındalık oluşması için insanın erdemli bir yaşam tercih etmesi mücadeleyi kolaylaştıracaktır. Duygusal anlamda kirlenen insanın nefsi yönüyle güçleneceği için dış dünyasında birtakım arız psikososyal sorunlarla mücadele etmesi kolay olmayacaktır. İnsanın geçici boş heveslerin esiri olması nefsin güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

Nefsin güçlenmesiyle zayıflayan ruh, insanı yönü kaybederek çeşitli kötü davranışlarında odağı haline gelecektir. Bitmek bilmeyen arzu ve istekler; öfke kaynaklı problemlerimizin, ikinci hatta üçüncü şahıslara yansımalarının da yolunu açacaktır. Cesaretin insanın ruh sağlığına yönelik etkisini incelediğimizde İnsan fitrat kavramını anlamaya yönelik bir perspektifle incelendiğinde yaratılışı gereği her türlü fiziksel ve psikososyal problemlerle baş edebilecek olgunlukta var edilmiştir. Birçok sıkıntı, hüznün, keder, acı, yoksunluk gibi duygusal dramlara yönelik ruhsal bir dayanıklığa sahiptir. İnsanın mütevazı ve halim nitelikli bir vasfa ulaşması olgunlaşmasını hızlandıracak hayatın olumsuz duygusal ve fiziksel yüklerini rahatlıkla kaldırabileceği düşünülmekte. İnsanın ken-

dini iyi ve güzel işlerle meşgul etmesi iç aleminin de huzurla buluşmasına katkı sağlayacağı kanısında. Yani dış dünyadaki uğraşların iç dünyaya ya yansımaları olumlu ya da olumsuz kapsamda değerlendirildiğinde kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir. “İç dünyasında zaferi kuşanan kişi, dış dünyasında hezimete uğramaz” *bahsi geçen sözden de anlaşılacağı gibi* İnsanın fedakâr ve gayret kâr oluşu onu erdemli bir nitelikle donatacak ve cesaret sahibi kılarak korkularından emin kılacaktır<sup>14</sup>. İnsanın ruhunu nefsine karşı güçlü kılması cesaret gerektiren bir durumdur. Bir nevi insanın kendiyile mücadelesidir.

### Sonuç

Bu değersiz dünyanın hissi faydalar kabilinden olan bütün şeylerini kaybetmek (sanıldığı gibi) kötü değildir. Bilakis bunlardan dolayı üzülmek kötüdür. Çünkü bu acılar zorunlu değildir; fakat onları kendimizde var eden yine kendimiz oluyoruz. “Şu hâlde biz böyle olursak, fena tabiatlı ve fena yaşayışla kimseleriz demektir. Öyleyse fena tabiatlı ve fena yaşayış tabiatlı olmayı kabul etmemeliyiz. Çünkü bunu kabul eden, kötü bir seçim yapmış olur. Kötü seçim yapan da akli melekelerini yeterince kullanmamıştır. Çünkü akıl, her şeyi yerli yerince yapma melekesidir. Buna göre akıl yoksunu olan da şeyleri ait olmadığı yerlere koyar ve eşyayı olması gerekenin tersine düşünür.”<sup>15</sup> İnsan için önemli olanın ruh sağlığını etkileyen faktörlerin insanın ruhsal yönüne etkileşim sağlayacak kadar güçlenmesini engel olarak ileride ortaya ansızın çıkabilecek birikmiş psikososyal problemlerin önüne geçmek olduğu kanısında iştâ Kindi’nin önerileri de bunu sağlıyor. Kindi’nin anlatımıyla bir şeyin anlaşılması hususunda hem fikir olabiliriz. İnsanın benliğinin güçlenmesi onu hayati kararlarında daha güçlü bir duruş sergilemesini sunar. Güçlü insanın karakteristik yapısı her şeyi akıl süzgecinden geçirerek mantıklı kararlar alır hayatında. Mantıklı karar alan ve akli ile hareket eden insanın kişiliği de güçlenir. Günümüz modern dünyasının psikososyal sorunlarına karşın daha dayanıklı olur.

<sup>14</sup> Alacayaka, *Manevi Danışmanlıkta Doğru Bilinen Yanlılar*.

<sup>15</sup> Kindi, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 99.

## Kaynaklar

- Alacayaka, Enes. *Manevi Danışmanlıkta Doğru Bilinen Yanlışlar*. Yayımlanmamış Eser, 2023.
- Doğanay, Süleyman. "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19 (2019): 287-288.
- Kindi. "Üzüntüden Kurtulma Yolları". Çev. Mustafa Çağrı. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2015.
- Kindi. "Üzüntüyü Yenmenin Çareleri. Çev. Mahmut Kaya. *Felsefi Risaleler*. İstanbul: Klasik Yayınları, 2002: 282-291.
- Kula, Mustafa Naci. *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları, 1999.
- Saruhan, Müfit Selim. *İslam Filozoflarıyla Ruhsal Tıp*. Ankara: Fecr Yayınları, 2021.

