

Sevgisizlik, bencillik ve stresin kalpte oluşturduğu gizli yaralar ve insan vücudunda meydana getirdiği fiziki tahribat (1)

Sevgisizlik adeta bir kanser gibi insan vücudunu yavaşça tahrip etmeye başlar. Önce kalpte oluşan yalnızlık, huzursuzluk, mutsuzluk, korku, öfke, stres, depresyon, bencillik ve kıskançlık gibi olumsuz hislerle kendini gösterir. Ardından hergün sokaklarda bir çok insanın yüzünde gördüğümüz donukluk, boşluk ve hüznün ifadeleriyle ortaya çıkar. Sevgisizliğin acısıyla insanların bedenlerinde oluşan çürüme hızı da mucizevi olarak süratle artar. Cildin temiz ve genç yapısını kaybederek sertleşmesi, kırışması, hastalık derecesinde bozulması ve renksizleşmesi, saçların dökülmesi ve matlaşması, beden yapısının şekilsizleşmeye başlaması ve güzel görünümünü yitirip sağlıksız bir hal alması, dişlerin ve tırnakların parlaklığını kaybetmeye başlaması, hareketlerin ve tavırların robotlaşması, güçsüz, bıkkın, şevksiz ve halsiz bir görünüm, stresli, mutsuz, üzgün, kızgın, küskün, kıskanç, ters, merhametten ve güzel ahlaktan yoksun tavırlar oluşması ...
TÜM BUNLAR SEVGİSİZLİĞİN YIPRATICI ETKİSİYLE OLUŞMAKTADIR...TEK ÇÖZÜM İSE ALLAH SEVGİSİDİR!

STRESİN RUHTA VE BEDENDE YARATTIĞI TAHRİBAT

Allah'a güvenip teslim olmayan insanlar hayatlarını sürekli olarak sevgisizlik, mutsuzluk, üzüntü, stres, panik ve sıkıntı içinde geçirirler. Bu nedenle psikolojik kökenli hastalıklara yakalanır, bedenen çok hızla yıpranır, normalden daha kısa sürede yaşlanıp çökerler. Sevgisizlikten uzak yaşadıkları bencil hayatın ve içinde buldukları bozuk ruh halinin etkisi bedenlerinin her noktasında kendisini gösterir.

Allah'ı dost edinen, O'nu çok seven ve O'ndan çok korkan müminler ise hiçbir olay karşısında üzülmedikleri ve sıkıntıya düşmedikleri için zihnen ve bedenen sağlıklı ve dinç olurlar. Tevekküllü olmalarının, karşılaştıkları her şeye hayır gözüyle bakmalarının, cennet ümidini içlerinde taşımanın olumlu etkisi fiziksel özelliklerine de yansır. Ancak bu, elbette ki müminlerin hastalıklara yakalanmayacakları anlamına gelmez; inançlı kişiler de çeşitli hastalıklara yakalanır ve yaşlanırlar, ama bu, psikolojik kaynaklı bir çöküntü olmaz.

Tevekkülsüzlüğün, Allah'a güvenip kadere teslim olmamanın yol açtığı ruhsal bozukluk ve sıkıntılar günümüzde '**stres**' olarak tanımlanan ruhsal gerilim ile kendini göstermektedir. Stres;



korku, güvensizlik, umutsuzluk, sevgisizlik, aşırı heyecan, endişe, baskı gibi duyguların, vücuttaki dengeyi bozarak bedende oluşturduğu bir durumdur. İnsanlar strese girdikleri zaman vücutları buna tepki gösterir ve alarma geçer. Bunun üzerine vücutta bazı biyokimyasal reaksiyonlar başlar. Kandaki adrenalini seviyesinin yükselmesi, enerji tüketiminin ve vücut reaksiyonlarının maksimum seviyeye çıkması, şeker, kolesterol ve yağ asitlerinin kana bırakılması, kan basıncının artması ve kalp atışının hızlanması bu reaksiyonlardan bazılarıdır. Strese bağlı olarak bazı akıl hastalıkları, uyuşturucu madde bağımlılıkları, uykusuzluk, deri, mide, tansiyon hastalıkları, migren, kemiklerle ilgili birtakım hastalıklar, böbrek dengesizliği, solunum bozuklukları, alerjiler, kalp krizi, beyinde büyüme meydana gelmesi gibi sorunlar başgösterir.

Özellikle kronik stres, vücut fonksiyonlarını değiştirdiğinden, çok büyük zararlara sebep olabilir. Stres nedeniyle vücuttaki adrenalini ve kortizol miktarı normal olmayan bir şekilde yükselir. Uzun süreli streste, kortizol hormonunun yükselmesi, bazı hastalıkların -örneğin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, kanser, ülser, solunum hastalıkları, egzama ve sedef gibi deri hastalıkları, bağışıklık sistemine bağlı rahatsızlıklar- erken yaşta ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kortizol yüksekliğinin beyindeki hücreleri öldürmeye kadar varan etkileri bulunmaktadır. Stresin sebep olduğu rahatsızlıklar bir kaynakta şöyle ifade edilmektedir:

Stres ve stresin doğurduğu gerginlik ve ağrı arasında önemli bir ilişki vardır. Stresin sebep olduğu gerginlik, damarların daralmasına, kafanın belirli bölgelerine giden kan akımının bozulmasına ve o bölgeye giden kanın bir hayli azalmasına yol açar. Diğer taraftan bir dokunun kansız kalması doğrudan ağrıya sebep olur. Çünkü muhtemelen bir taraftan gergin dokunun daha çok oksijene ihtiyaç göstermesi, diğer taraftan dokunun zaten yetersiz kanla beslenmesi özel ağrı alıcılarını uyarır. Bu arada adrenalini ve noradrenalini gibi stres sırasında sinir sistemini etkileyen maddeler de salgılanmış olur. Bunlar da doğrudan veya dolaylı olarak kasların gerginliğini artırır ve hızlandırır. Böylece ağrı gerginliğe, gerginlik kaygıya, kaygı da ağrının şiddetlenmesine yol açar. 1

Ancak stresin yol açtığı en ciddi hastalıklardan birisi kalp krizidir. Araştırmalar, agresif, telaşlı, endişeli, sabırsız, rekabetçi, kindar, asabi insanların kalp krizi oranlarının, bu davranışları az gösteren insanlardan daha fazla olduğunu göstermektedir. 2 Bunun sebebi ise şöyledir:

Hipotalamus'un başlattığı, sempatik sinir sisteminin aşırı uyarılması aynı zamanda aşırı insülin salgılanmasına ve dolayısıyla bu insülinin kanda birikmesine sebep olur. İşte bu durum sağlık açısından hayati önem taşımaktadır. Çünkü, koroner damar hastalığına yol açan şartların hiçbiri, kandaki fazla miktardaki insülin kadar kesin ve yıkıcı bir rol oynamaz. 3

Bilim adamları, stres derecesi ne kadar yüksekse, kandaki akyuvarların tepkisinin o kadar zayıfladığını ifade etmektedirler. Oxford Üniversitesi Teknoloji Transferi Bölümü'nde görevli Linda Naylor başkanlığındaki ekibin geliştirdiği test sayesinde, stres derecesinin bağışıklık sistemi üzerindeki bu olumsuz etkisi ölçülebilmektedir.

Stresle, bağışıklık sistemi arasında da yakın bir ilişki vardır. Fizyolojik stres, bağışıklık sistemi üzerinde önemli bir etki yapar ve bağışıklık sistemini çökertmeye çalışır. Stres altında olan beyin, vücutta kortizol hormonu üretimini artırır ve bağışıklık sistemini zayıflatır. Diğer bir deyişle beyin, bağışıklık sistemi ve hormonlar birbirleriyle ilişki

içindedirler. Bu konuda uzmanlar şöyle demektedir:

Psikolojik veya fiziksel stres konusundaki çalışmalar uzun süren yoğun bir stresle karşılaşıldığı zaman hormonal dengeye bağlı olarak bağışıklık cevabında bir düşüş olduğunu ortaya koymuştur. Kansere dahil birçok hastalığın ortaya çıkış ve şiddetinin hayat stresleriyle ilişkili olduğu bilinmektedir. 4

Kısacası, stres insanın doğal dengesini bozan bir durumdur. Bu olağanüstü durumun süreklilik göstermesi vücut sağlığını bozarak, çok çeşitli rahatsızlıklara yol açar. Uzmanlar, stresin insan vücudu üzerindeki olumsuz etkilerini şu temel maddeler altında toplamaktadırlar:

Kaygı ve Panik: İşlerin kontrolden çıktığı hissine kapılma

Sürekli artan terleme

Ses değişmesi: Kekeleye, titreyerek konuşma

Hiperaktiflik: Ani enerji patlamaları, zayıf diabet kontrolü

Uyumada zorluk çekmek: Kabus görme

Deri hastalıkları: Sivilce, akne, ateş, sedef hastalığı ve egzama

Gastrointestinal belirtiler: Hazımsızlık, mide bulantısı, ülser

Kas tansiyonları: Gıcırdayan veya kenetlenen dişler, çenede ağrı, sırt, boyun ve omuzlarda ağrı

Düşük dereceli enfeksiyonlar: Nezle vb.

Migren

Hızlı kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı, yüksek tansiyon

Böbrek dengesizliği, su tutma

Solunum bozuklukları, kısa nefesler

Alerjiler

Eklem yerleri ağrısı

Ağız ve boğaz kuruluğu

Kalp krizi

Bağışıklık sisteminin zayıflaması

Kendini suçlu hissetme, kendine güvensizlik

Kafa karışıklığı, doğru yorumlar yapamama, iyi düşünememe, zayıf hafıza

Aşırı kötümserlik, herşeyin kötüye gideceğine inanma

Kıpırdamadan bir yerde durmada zorluk çekme, mutlaka tempo tutma

Konsantre olamama veya konsantrasyon zorluğu çekme

Sinirlilik, alınganlık

Mantıksızlık

Kendini yarımsız, umutsuz hissetme

Artan veya azalan iştah

Ortadoğu, 19 Ekim 2008

Tüm bu hastalıkların oluşma sebebinin yalnızca stres olduğu elbette ki söylenemez, ancak çıkış noktalarının çoğu kez psikolojik kaynaklı olduğu bilimsel olarak ispatlanmış bir gerçektir. Nitekim yaklaşık hergün gazetelerde ve televizyonda rastladığımız haberler bu durumu ispat eder niteliktedir.

Din ahlakından uzak yaşayan kimselerin "**stres**" denilen sıkıntı ile yaşamaları



Allah'ın Kuran'da bildirdiği bir durumdur:

"Kim de Benim zikrimden yüz çevirirse, artık onun için sıkıntılı bir geçim vardır..." (Taha Suresi, 124)

Bir başka ayette ise Allah **"... bütün genişliğine rağmen yeryüzü onlara dar gelmişti, nefisleri de kendilerine dar (sıkıntılı) gelmişti ve O'nun dışında (yine) Allah'tan başka bir sığınacak olmadığını iyice anladılar..."** (Tevbe Suresi, 118) şeklinde buyurmaktadır.

Bu sıkıntılı yaşam, iman etmeyenlerin, imanın kazandırdığı sevgiden ve güzel ahlaktan uzak yaşamalarının sonuçlarından biridir. Bugün doktorlar, stresin etkilerinden korunmak için huzurlu ve sakin bir yapıya, rahat, güvenli ve endişelerden uzak bir psikolojiye sahip olunması gerektiğini ifade etmektedirler. Huzurlu ve rahat bir

psikoloji ise, ancak Kuran ahlakının yaşanmasıyla mümkündür. Nitekim Kuran'da Allah pek çok ayette iman edenlerin üzerine **"güven duygusu ve huzur"** indirdiğini bildirmektedir. (Bakara Suresi, 248; Tevbe Suresi 26, 40; Fetih Suresi, 4, 18) Rabbimiz'in iman eden kulları için vaadi ise bir ayette şöyle bildirilmektedir:

Erkek olsun, kadın olsun, bir mü'min olarak kim salih bir amelde bulunursa, hiç şüphesiz Biz onu güzel bir hayatla yaşatırız ve onların karşılığını, yaptıklarının en güzeliyle muhakkak veririz. (Nahl Suresi, 97)

ALLAH İNANCININ SAĞLIK ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİSİ

Son yıllarda yapılan birçok araştırma, Allah'a imanın insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Bu araştırmalara göre Allah inancına sahip olan insanlar diğerlerine göre Allah'ın izniyle hem daha uzun yaşamakta hem de yaşam kaliteleri diğerlerine göre çok daha yüksek olmaktadır. Ancak tabii ki bir insan sağlık olmak için iman etmez. Allah'ın varlığının delilleri çok açıktır, her insan akli ve vicdaniyla bu delilleri görerek iman eder, Allah iman edenlere ahlaklarının ve tavırlarının güzelliğine karşılık bir nimet olarak sağlık, güç ve kuvvet verir.

International Journal of Psychiatry in Medicine'nin Şubat 2002'de yayınladığı araştırmaya göre; kendilerini inançsız olarak tanımlayanların;

- Kanser-dışı sindirim hastalıklarına yakalanma ihtimalleri iki kat daha fazla,

- Damar rahatsızlıklarından (kalp krizi ve felç dahil) ölme oranları %21,
- Solunum hastalıklarından ölme oranlarının ise %66 daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Ayrıca tedavi esnasında verilen dini telkinlerin hastalar üzerinde çok yüksek tedavi edici etki gösterdiği de ortaya konmuştur.

Din ahlakının, Allah'ı sevmenin, Allah'tan korkmanın insan üzerindeki en olumlu etkilerinden birisi ise, elbette strese karşı sağladığı korumadır. Allah inancı olan insanların olaylara daha sabırlı ve olumlu baktıkları, zorluklar veya yaşam içinde karşılaşılabilecek olumsuzluklara daha dirençli oldukları açıktır. Özellikle inancın bu güzel etkisinden dolayı ABD'deki 125 tıp fakültesinden 80'inde din ve sağlık üzerine seminerler verilmektedir. ABD ve İngiltere'de yapılan araştırmalarda, hastalar için dua etmenin, hastaların rahatsızlık belirtilerini azalttığı ve iyileşme sürecini hızlandırdığı sonucu elde edilmiştir. Şafi (Şifa Veren) sıfatına sahip olan Rabbimiz Kuran'da şöyle buyurmaktadır:



"Ya da sıkıntı ve ihtiyaç içinde olana, Kendisi'ne dua ettiği zaman icabet eden, kötülüğü açıp gideren ve sizi yeryüzünün halifeleri kılan mı? Allah ile beraber başka bir İlah mı? Ne az öğüt-alıp düşünüyorsunuz." (Neml Suresi, 62)

Stresin eklem ağrılarından psikolojik bozukluklara hatta kansere kadar birçok hastalığın ya ana nedeni ya da tetikleyicisi olduğu düşünüldüğünde, samimi olarak din ahlakına uygun bir yaşam sürdürdükleri için stresten korunan kişiler, tüm bu hastalıklardan da Allah'ın takdiriyle korunurlar. Kuşkusuz din ahlakının tüm bu olumlu etkilerinin temelinde ise iman edenlerin Allah'a sevgileri, Allah'a teslimiyetleri ve her durumda Allah'a sığınarak O'na dua etmelerinin büyük bir etkisi vardır. Elbette Allah dilerse, samimi olarak iman eden bir kimseyi de türlü hastalıklarla ve sıkıntılarla deneyebilir, salih bir mümin tüm bunlar karşısında yine neşeli, huzurlu ve tevekküllü olur, çünkü Allah'ın kendisi için takdir ettiği kaderin en güzel ve en hayırlı olduğuna iman etmektedir.

Tek kudret sahibinin Rabbimiz olduğunu bilen, O'nun rahmetine sığınan müminler, nasıl bir durumla karşılaşılırsa karşılaşsınlar dua ederek stresten uzak, itidalli bir tavır sergilerler. Bu da onların ruhen ve bedenen sağlıklı olmalarına vesile olan önemli bir etkidir.

KALPLERİN ALLAH'IN ZİKİRİ İLE MUTMAİN OLMASI

Amerikan Sağlık Araştırmaları Ulusal Merkezi'nden David B. Larson ve ekibi tarafından derlenen araştırma sonuçlarına göre Amerikalılar arasında dindar ve inançsız kişiler arasında yapılan karşılaştırmalar çok dikkat çekici sonuçlar vermiştir. Örneğin dindarların, dini yönü zayıf olan veya hiç olmayan kişilere göre, kalp hastalıklarına %60 daha az yakalandıkları; intihar oranının %100 daha düşük olduğu; tansiyon bozukluğuna çok daha düşük oranlarda yakalandıkları; sigara içenler arasında bu

oranın 7'ye 1 olduğu gibi sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Tıp dünyasındaki önemli bilimsel kaynaklardan, *Tıpta Uluslararası Psikiyatri* dergisinin yayınladığı bir araştırmada ise, kendilerini inançsız olarak tanımlayan kimselerin hem hastalıklarla daha fazla uğraştıkları, hem de kısa bir ömür sürdükleri bildirilmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre inançsız kişilerin, mide-bağırsak hastalıklarına yakalanma ihtimalleri inançlı insanlara göre iki kat daha fazla, solunum hastalıklarından ölme oranlarının ise %66 daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Seküler psikologlar genellikle buna benzer sonuçları "**psikolojik etki**" olarak açıklarlar. Bunun anlamı, inancın insanların moralini yükselttiği ve moralin de sağlığa katkı sağladığıdır. Bu açıklamanın haklı bir yönü olabilir, ancak konu incelendiğinde daha da dikkat çekici bir sonuç ortaya çıkmaktadır. Allah'a olan inanç, başka herhangi bir moral etkiden çok daha güçlüdür. Harvard Tıp Fakültesi'nden Dr. Herbert Benson'ın dini inanç ve bedensel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen kapsamlı araştırmaları, bu konuda dikkat çekici sonuçlar vermiştir. Benson, inançsız bir kişi olmasına rağmen, Allah'a olan inancın ve ibadetlerin insan sağlığı üzerinde başka hiçbir şeyde görülmeyecek derecede olumlu bir etki meydana getirdiği sonucuna varmıştır. Benson, "**diğer hiçbir inancın, Allah'a olan inanç gibi zihne huzur vermediği sonucuna**" vardığını açıklamaktadır.



Tıp dünyasının yavaş yavaş fark etmeye başladığı bu gerçek, Kuran'da "**... Haberiniz olsun; kalpler yalnızca Allah'ın zikriyle mutmain olur**" (Rad Suresi, 28) ayetiyle haber verilen bir sırdır. Allah'a inanan, O'na dua eden, O'na güvenen insanların diğerlerinden hem ruhsal hem de fiziksel olarak daha sağlıklı olmalarının nedeni, yaratılışlarına uygun davranmalarındır. İnsanın yaratılışına aykırı olan felsefe ve sistemler, insanlara hep acı, hüznün, sıkıntı ve bunalım getirmektedir.

Nitekim psikolojik hastalıkların birçoğu Allah'a iman etmemenin ve O'nun gücünü takdir edememenin

bir sonucu olarak ortaya çıkar. Yukarıda bahsettiğimiz gibi dinsizlik kişide ruhsal ve manevi yönden büyük bir yıkıma yol açtığı gibi, fiziksel olarak da ciddi bir tahribat yapar. Böyle kimselerde depresyon ve bunalım sonucu hafıza zayıflaması, dikkat dağınıklığı, yorum bozuklukları, mantıksızlıklar, tikler, kontrolsüz tavırlar görülür. Vücudun fiziksel anlamda direnci kırılarak, güçten düşer. Bunun sonucu olarak kişinin bağışıklık sistemi çöker ve birbiri arkasına hastalıklara yakalanır veya mevcut bir hastalığın iyileşmesi gecikir.

Hastalıkların yanı sıra din ahlakına göre yaşamamanın getirdiği hüznün, karamsarlık, yalnızlık ve sevgisizlik hissi sonucu ruhen yaşanan huzursuzluklar, gerilimler, üzüntüler doğal olarak kişinin yüzüne ve tavırlarına da yansır, canlılığı ve yaşama sevinci ciddi şekilde azalır. Bu sebeplerle de dinsizliğin yaşandığı toplumlarda her birey, her an kendisine ve çevresine maddi ve manevi zarar verebilecek potansiyel bir tehlikeye dönüşür.

Örneğin dindar bir insan ahirette hesabını vereceğini bildiği için kötü ahlak

özelliklerinin tümünden büyük bir titizlikle sakınır, kavga etmez, kimseye zarar vermez, rüşvet almaz, kumar oynamaz, kıskançlık yapmaz, yalan söylemez. Ama din ahlakına göre yaşamayan bir insan bunların hepsini yapmaya açıktır. Bir insanın "ben din ahlakına uygun yaşamıyorum, ama hırsızlık yapmıyorum veya kumar oynamıyorum" demesi yeterli olmaz. Çünkü Allah korkusu olmayan ve ahirette hesap vereceğine inanmayan bir insan, ortam veya şartlar değiştiğinde bunlardan herhangi birini kolaylıkla yapabilir.

Kötülük, haksızlık, üzüntü, karamsarlık, sıkıntı, korku, stres, güvensizlik, vicdansızlık, endişe, öfke, kıskançlık, kin, uyuşturucu bağımlılığı, ahlaksızlık, kumar, yolsuzluk, hırsızlık, kavga, düşmanlık, cinayet, çatışma, zulüm, ölüm korkusu... İşte bu zor ve sıkıntılı yaşam, Allah'a teslim olmamanın, Allah'ın emrettiği güzel ahlakı yaşamamanın doğal bir sonucu olarak dinsizliğin toplumlara getirdiği belalardır. Huzurlu, sevgi dolu ve rahat bir yaşam, ancak iman ile, güzel ahlakın yaşanması ile mümkündür.

1. Stres ve Başa Çıkma Yolları, s. 162

2. Jane E. Brody, "Tool of survival is deadly for heart", The New York Times, 23 Mayıs 2002; <http://www.iht.com/articles/58687.html>

3. Acar Baltaş, Zuhale Baltaş, Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, 15. basım, s. 159.

<https://www.harunyahya.info/makaleler/sevgisizlik-bencilik-ve-stresin-kalp-te-olusturdugu-gizli-yaralar-ve-insan-vucudunda-meydana-getirdi-49355>