

İnancın sağlıklı yaşam üzerindeki etkileri

İman ile insan ruhu arasındaki özel ilişki, tıp dünyasında da çeşitli araştırmaların da konusu olmuştur.

Harvard Üniversitesi 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.* (M. Grant Gross, Oceanography, A View of Earth, 6. baskı, Englewood Cliffs, Prentice-Hall Inc., 1993, s. 205)



Seküler bir araştırmacı olan Benson'ın vardığı sonuç, kendi ifadesiyle, insan bedeninin ve zihninin "Allah'a iman etmeye göre ayarlı" olduğudur. (Rod R. Seeley, Trent D. Stephens, Philip Tate, Essentials of Anatomy & Physiology, 2. baskı, Mosby-Year Book Inc., St. Louis, 1996, s. 211; Charles R. Noback, N. L. Strominger, R. J. Demarest, The Human Nervous System, Introduction and Review, 4. baskı, Lea & Febiger, Philadelphia, 1991, ss. 410-411)

İmanın Olgunlaşmasının İnsana Kazandıracakları

İnsan ruhuna ilişkin Kuran'da haber verilen bir başka gerçek ise, ruhun dünya nimetlerinden alacağı zevkin değişken olabileceği ve bu zevkin imanın olgunlaşmasına paralel olarak artış göstereceğidir.

Allah insanın ruhunda, güzelliğe karşı bir duyarlılık hissi yaratmıştır. Ancak, bu estetik anlayışının açığa çıkması ve gelişmesi, insanın imanı sonucunda kazandığı akıl ile doğrudan ilişkilidir. Bir kişinin imanının olgunlaşması ve cennete duyduğu özlem, Allah'ın izniyle güzelliklerden alacağı zevki de artırır.

Allah Kuran'da, samimi iman sahibi müminlere vaat edilen cennet ortamındaki güzellik ve estetik anlayışını detaylı bir şekilde bildirmiştir. Ayetlerde haber verildiği üzere Yüce Allah, cenneti insan ruhunun en hoşlanacağı ve en etkileneceği nimetlerle donatmıştır. İnsanı "en güzel surette" var eden Allah, onu her türlü güzellikten, estetikten ve sanattan zevk alacak fitratta yaratmıştır. Mümin de dünyada, cennetteki ortamların benzerlerini gördüğünde büyük bir zevk alır ve bu nimetler için Allah'a şükreder.

İnsan, iman ettiğinde, güzel ahlak sahibi olduğunda, Allah'ı yücelttiğinde, tevekküllü ve şükredici bir tavır sergilediğinde hem ruhen hem bedenen sağlıklı ve huzurlu olacaktır. 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.

9. İSLAM ALİMLERİ RUH HAKKINDA HANGİ İZAHLARDA BULUNMUŞLARDIR?

- * *İnsanı canlı kılan ruhun mahiyeti, insanın bedeninde gördüğü fonksiyonu, cisimle birleşmesinin şekli ve bağlantısı Allah'tan başka hiç bir kimse tarafından bilinemez. (Kurtubi)*
- * *Ruh, yüce, nurani ve hayat sahibi bir varlıktır. Ancak, duyu organlarıyla hissedilebilecek cisimler gibi değildir. Bir anlamda, suyun gül içinde dolaşması gibidir. Bedende dolaştığı müddetçe ona bağlı olarak tüm organlara hayat verir. (Alusi ve Ibn Kayyim el-Cezviyye)*
- * *Allah Teala, kıyamet gününe kadar Adem (a.s.)'dan olacakların tamamını huzurunda toplamış, önce onları ruh haline getirmiş, sonra onlara şekil vermiş ve de onları kendi nefisleri üzerine şahit tutarak "Ben sizin Rabbiniz değil miyim?" diye sormuştu. (İbni Kesir, Hadislerle Kur'an-ı Kerim Tefsiri)*
- * *İlim erbabı (bilgili kişiler) ruhların bedenlerden önce olduğu ve Allah'ın onları konuşturup şahit kıldığı hususunda ittifak etmişlerdir. (hemfikirdirler) (Ebu Hureyre r.a.)*
- * *Ölüm meleği tarafından ruh kabzolunur, (tutulur) bedenden geri alınır, kıyamet gününe kadar geçici olarak kalacağı alemde "Berzah Alemi" alıkonulur. Dünya ile ahiret arasında bir geçiş olan Berzah Alemi'nin mahiyetini ancak Allah Teala bilmektedir. Ancak, Berzah Alemi'nde ceza veya mükafat ruhlar üzerinde etkili olur. Kabir ya Cennet bahçelerinden bir bahçe veya Cehennem çukurlarından bir çukurdur. (Tirmizi)*
- * *Ruhlar bedenlerden daha net birbirinden ayrılırlar. Bedenlerin birbirine benzemesi, ruhların birbirine benzemesinden daha fazladır. Yüce ruhlar, melekler bir beden içinde bulunmadan birbirinden ayırt edildiğine, cinler de yine birbirinden farklı olduğuna göre; bir beden içinde gelişen insan ruhları da elbette birbirinden farklıdır ve ayırt edici özelliklerini korurlar. (İbn Kayyim el-Cezviyye)*
- * *Ruh, kabirde cesede girecektir. Yalnız bu bedene hayat verme şeklinde değildir. Kabirde ruhun cesetle irtibatı, uykuda bedenle irtibatı gibidir. (El-Cevahir fi Tefsiril kuran)*
- * *Ruh, zîhayat, (hayat sahibi) zîşuur, (şuur sahibi) nûrânî, vücud-u harici giydirilmiş; (fiziksel olmayan) camî, (bir çok özelliği olan) hakikatdar, (gerçek) külliyet kesbetmeye müstaid (sonsuz olmaya uygun) bir kanun-u emrîdir. (Allah'ın bir kanunudur) (Bediüzzaman Said Nursi)*

<https://www.harunyahya.info/makaleler/inancin-saglikli-yasam-uzerindeki-etkileri-71798>