



Cuma Hutbesi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Akıl ve Ruh Sağlığını Korumak
(30.07.2021)

Muhterem Mü'minler!

Yüce dinimiz İslam; insanları Allah'a kulluğa çağırırken kişilerin din, akıl, can, ruh ve beden sağlığını korumayı da temel hedeflerinden saymıştır. Yüce Rabbimizin bize bahsettiği büyük nimetlerden bir tanesi de sağlıktır. Kişinin Allah'a kulluk görevini yerine getirebilmesi için sağlıklı bir yapıya sahip olması gerekmektedir.

İnsan sağlığının en önemli kısmını akıl ve ruh sağlığı oluşturmaktadır. Dinimiz bu değerleri korumamızı, akıl ve ruh dengemizi bozacak davranışlardan sakınmamızı istemektedir.

Her ne kadar modern hayat inanan/inanmayan tüm insanlığa maddi anlamda büyük imkânlar sunmuşsa da, akıl ve ruh sağlığı noktasında insanlığın sorunlarını çözemediği gibi, aksine, daha da karmaşık hale getirmiştir. Geçmişte daha çok yetişkinlerin maruz kaldığı pek çok psikolojik sıkıntıya günümüz dünyasında, küçük yaşta çocuklar ve gençler de maruz kalabilmektedirler. Ruh sağlığını muhafaza edemeyen insanların gergin, stresli ve kaygılı bir hayat sürdürdüklerine şahit olmaktadır. Modern hayat bu tür psikolojik sorunlara gerçek çözüm yolları arama yerine, ya onları çeşitli ilaçlarla geçici olarak uyutmaya ya da sanal ortamlarla unutturmaya çalışmaktadır.

Hz. Peygamber (s.a.s.), yaşlılık ve ölümün dışında çaresiz bir hastalığın bulunmadığını haber vermektedir. Sağlığını korumamızı, hastalandığımızda da çare aramamızı, tedavi yollarını araştırmamızı istemekte ve şöyle buyurmaktadır: "Allah, şifası olmayan hiçbir hastalık vermemiştir."¹ ve "Her hastalığın mutlaka bir ilacı vardır."²

Aziz Kardeşlerim!

Akıl ve ruh sağlığımız için öncelikle aklımızı doğru bilgilerle donatmamız, zihnimizi de yararlı ilgilerle de meşgul etmemiz gerekir. Ayrıca kimseye haksızlık yapmamamız, rızığımızı helâl yollardan kazanmamız îcap eder. Öfkeli, heyecanlı, üzüntülü anlarda kendimize sahip çıkmamız, şükür ve sabırla dengeli bir hayat sürmemiz gerekir. Her türlü içki ve uyuşturucu madde ile zararlı gıdalardan uzak durmamız, televizyon ve internet bağımlılığından korunmamız akıl ve ruh sağlığımız açısından lazım gelir.

Bütün bunlarla birlikte sağlıklı bir akıl ve ruh yapısı için insanın yapması gereken olmazsa olmaz şey; Allah'a yönelmek, O'na dayanıp güvenmek, düzgün, temiz ve sağlam bir inanca sahip olmaktır. İnançlı ve edepli kişilerle arkadaşlık yapmak, inanca ve edepli kişilerle de yuva kurmaktır. Yani kendimize hem maddi hem manevi olarak steril, yani temiz ortamlar oluşturmaktır. Bu inanç ve tavırla güçlenen maneviyatın, hayatın sıkıntılarına karşı dayanma gücü vereceğinde hiç şüphe yoktur.

Öyleyse değerli mü'minler!

Sevgili genç kardeşlerim!

Lütfen kendi hayatınıza sahip çıkın. O sizden giderse kimse geri getiremez ve ömür hikâyeniz karanlık bir kaosa döner. Fark ettiğiniz zaman ise, sadece elden giden gençliğinizin üzüntü veren hatıraları kalır. Zira "Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulabilir."³

DİTİB Hutbe Komisyonu

¹ İbn Mâce, 3439.

² Müslim, 2204.

³ Ra'd, 13/28.