



Cuma Hutbesi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
تَمَّ سَوَاءٌ وَنَفَحَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ
فَلْيَلَا مَا تَشْكُرُونَ

وَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبَحْلِ

Ruh Sağlığının Önemi ve 'Def-i Gam Haftası' (06.10.2023)

Aziz Mü'minler!

İnsan; beden, ruh ve akıldan oluşan özel bir varlıktır. Günümüzde 'sağlık' dendiğinde akıllara -maalesef- sadece bedensel sağlık; 'hastalık' dendiğinde ise; akıllara sadece şeker, kolesterol, tansiyon, ağrı, sancı gibi bedensel bir kusur veya noksanlık hali gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık; "bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hali" olarak tanımlanır.

İslam dini bedensel ve zihinsel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlığa da son derece önem vermektedir. Zira ruh insana Rabbimizden bahşedilmiş en değerli hazinedir. Yüce Allah şöyle buyurmaktadır: "Sonra insana düzgün bir şekil vermiş, ona ruhundan üflemiş; sizi kulak, göz ve gönüllerle donatmıştır. Ne kadar da az şükrediyorsunuz!"¹

Kendimize, ailemize ve topluma yararlı bireyler olabilmek ve sorumluluklarımızı eksiksiz ve verimli bir şekilde yerine getirmemiz için bedensel ve zihinsel sağlığımızın yanı sıra ruhsal sağlığımıza da dikkat etmemiz gerekir. Nasıl ki beden her hangi bir organı ağrıdığına bu acıdan tüm bedenimiz etkileniyorsa, manevi, duygusal ve ahlaki bir dengemiz bozulduğunda bu durumdan ruhumuzun da olumsuz etkilendiğini unutmamız gerekir.

Kardeşlerim!

İnsanı psikolojik olarak en çok etkileyen etkenlerin başında kaygı ve korkular gelir. İnsanoğlu çoğu zaman Allah'ın kendisine en yakın olduğunu, kendisini daima gözetip koruduğunu unuttur ve zamanla kendini yalnız hisseder. Rabbinden uzaklaşan insanın da birçok farklı kaygı ve korkusu olur. Allah'ın her zaman ve her yerde olduğu inancını içselleştiren insan, kaygı ve korkulardan emin olur.

Ruhsal anlamda sıkıntı yaşayan insan sürekli kaygı, korku ve endişe içindedir. Kendine olan güven, sevgi ve ilgisi kaybolur. Bu durumda olan bir insan hem Rabbine karşı hem de insanlara karşı görevlerini tam ve sağlıklı bir şekilde yerine getiremez.

Ruhsal sıkıntılar da tıpkı bedensel rahatsızlıklar gibidir. Ansızın gelir, bize bir süre eşlik eder ve geri gider. Bu hususta bir düşünürün şu tespiti ne kadar da güzeldir: "Hastalıklar misafirimizdir. Hastalıkları baş tacı yapmayın; ağırlayın, gereken tedaviyi/terapiyi uygulayın ve onları uğurlayın."

Ruhsal hastalıklarımızdan kurtulmak için; maneviyatımızı güçlü tutmalı, ahlaki değerlerimizi korumalı; sevgi, merhamet, özgüven, azim, hoşgörü ve mutluluk gibi güzel duygularımızı beslemeliyiz. Bizi mutsuz eden, sıkıntı ve keder veren, baskılayan, yıpratıcı, motivasyonumuzu olumsuz etkileyen unsurları hayatımızdan birer birer çıkartmak için çaba sarf etmeliyiz. Manevi ve ruhsal anlamda üstesinden gelemediğimiz konularda ise mutlaka alanında uzman kişilerden yardım almalıyız. Fiziksel anlamda kalbimiz sıkıştığında işini iyi bilen kalp doktoruna müracaat etmek nasıl gerekli ise; ruhumuz daraldığında da bu işin uzmanlarından psikolojik destek almayı aynı şekilde lüzumlu görmeliyiz.

Kardeşlerim!

Diyanet İşleri Türk İslam Birliği (DİTİB) olarak 10 Ekim dünya ruhsal sağlık gününe denk gelen haftayı 'Def-i Gam' yani 'kaygı, tasa ve üzüntüyü giderme' haftası olarak ilan ederek bu konuda bir farkındalık oluşturmak istiyoruz.

Bu vesileyle insanımıza, korku, kaygı ve endişelerini gidermeye ve onlarla başa çıkmaya yönelik bir nebze de olsa dini ve bilimsel katkı sunmak istiyoruz. Ve sizleri 9-15 Ekim tarihleri arasında Köln DİTİB Merkez Camii sergi salonunda hafta boyunca her akşam düzenleyeceğimiz konferanslara davet ediyoruz.

Hutbemi peygamberimizin (s.a.v.) bir duasıyla bitirmek istiyorum: "Allah'ım! Acizlikten, tembellikten, korkaklıktan, ihtiyarlayıp ele avuca düşmekten ve cimrilikten sana sığınırım."² Cumamız mübarek olsun.

DİTİB Hutbe Komisyonu

¹ Secde, 32/9.

² Müslim, Zikir, 50.