**EBU BEKİR RAZİ’NİN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE TAVSİYELERİ**

**Osman MUTLUEL**

**Doç. Dr. Pamukkale Üniversitesi**

**İlahiyat Fakültesi**

**osmanmutluel@gmail.com**

**Orcid No:0000-0001-6325-2780**

**Özet**

Ebu Bekir Râzî (865-925), İslam filozofları içinde tıp alanında önemli eserler vermiş öncü filozoflardan biridir. Özellikle bu alanda yazdığı *el-Havi* adlı kitabında dünyada ilk defa hasta kayıtlarını düzenli olarak tutmuş ve bu kayıtları kitaplaştırmıştır. Diğer taraftan *Tıbbu’r-Rahani* adlı eserinde de insanların ruh sağlıklarını korumaları için ahlaki açıdan nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda önemli bilgiler vermiştir.

Ebu Bekir Râzî Tıbbu’r-Ruhani terimini, “kalbin afetlerini ve hastalıklarını ortaya çıkararak tedavi yollarını ve iyileştirme çarelerini bulmaya çalışan, itidalini öğreten ve bu yolla kalbi kemale ulaştırmayı hedefleyen bir ilim” olarak tanımlar.

Bu tanım içerisine insanın ruhi açıdan huzurlu bir yaşam sürmesinin anahtarlarını vermiş olan Razi, insanın sağlıklı ve dengeli bir ruhi hayatının oluşması için yapması gereken ilk şeyin aklının rehberliğinde nefsinin hevasını kontrol altına almasıdır. Çünkü Râzî’ye göre akıl sağlığı olmayan bir insanın ruhî sağlığından söz edilemez.

Diğer taraftan ruhi sağlık açısında dikkat edilmesi gereken özellikleri, nefsin sahip olduğu heva duygusunu kontrol altına almak; insanın kendini tanıması; insanın kendini beğenmesinde aşırı gidilmesinin ruh üzerinde bıraktığı olumsuz tesir ve bu olumsuz tesirden kurtulmanın yolları; haset kirinin insan ruhu üzerindeki olumsuz etkisi ve bu kirin nefisten temizlenmesi; insanın hırs ile hareket etmesi neticesinde insan ruhunda oluşan olumsuz davranışlar; yalan söylemek ve cimrilik etmenin insan ruhu üzerindeki olumsuz etkisinden kurtulmanın yollarını aramak olarak sıralamak mümkündür.

Yine ruhu, ızdırap veren ve panik atağa sebep olan aşırı endişeden kurtarmanın yolları hakkında bilgi veren Razi, insanın ekonomik olarak daraldığı ve geçimini temin etmede zorlandığı zamanlarda ruh sağlığını nasıl koruması gerektiği hakkında da bilgiler verir.

Ayrıca insana musallat olan makam ve mevki tutkunluğu, imkânı olsun veya olmasın lüks yaşama arzu ve hevesinin verdiği zararlar üzerinde durur.

Son olarak aşırı üzüntünün ve gereksiz ölüm korkusunun insan üzerinde bıraktığı olumsuz etkiyi gidermenin yollarından bahseder.

**Anahtar Kelimeler**: Ebu Bekir Razi, Tıbbu’r-Ruhani, Ruh Sağlığı, el-Havi, Heva

**ABU BAKR RAZİ'S ADVİCES ON SPİRİTUAL HEALTH**

**Abstract**

Abu Bakr Razi (865-925) is one of the leading philosophers among Islamic philosophers who have given important works in the field of medicine. Especially in his book al-Hawi, which he wrote in this field, he kept patient records regularly for the first time in the world and compiled these records into a book. On the other hand, in his book al-Tibb al-Ruhani, he gave important information about what people should pay attention to morally in order to protect their mental health.

Abu Bakr Razi defines the term Tıbbu'r-Ruhani as "a science that tries to find cures and remedies by revealing the disasters and diseases of the heart, teaches moderation, and aims to bring the heart to perfection in this way".

Razi, who has given the keys to a person's spiritually peaceful life in this definition, the first thing that a person should do in order to create a healthy and balanced spiritual life is to control his nafs under the guidance of his mind. Because, according to Razi, it is not possible to talk about the mental health of a person without spiritual health.

On the other hand, the features that should be considered in terms of spiritual health are: to control the desire of the soul; self-knowledge; The negative effect of excessive self-esteem on the soul and the ways to get rid of this negative effect; the negative effect of the dirt of envy on the human spirit and the cleansing of this dirt from the nafs; negative behaviors that occur in the human spirit as a result of people acting with greed; to seek ways to get rid of the negative effects of lying and stinging on the human psyche.

Razi, who also gives information about the ways to save the soul from excessive anxiety that causes pain and panic attacks, also gives information about how people should protect their mental health in times of economic contraction and difficulty in making a living.

In addition, it focuses on the damage caused by the passion for rank/position, the desire and enthusiasm to live in luxury, which is possible or not.

Finally, he gives information on the ways to overcome the negative effects of extreme sadness and unnecessary fear of death on people.

**Keywords:** Abu Bakr Razi, Tıbbu'r-Ruhani, Spiritual Healt, al-Hawi, Desire

**GİRİŞ**

Batı’da Rhazes olarak tanınan ve tam adı Ebu Bekir Muhammed b. Zekeriyya b. Yahya er-Razi olan Ebu Bekir er-Razi 251/865 yılında Rey şehrinde doğmuş ve 313/925 yılında da yine Rey şehrinde vefat etmiştir. İslam dünyasında tabip-filozof olarak meşhur olmuş, yaşadığı devrin bilimsel çalışmalarından haberdar olduğu gibi aynı zamanda kendinin de bu çalışmalara büyük katkıları olmuştur. Bu anlamda kendi zamanına kadar Grek, Hint, Fars ve İslam tıbbı hakkında derin bilgiye sahip olmuş ve bu gelişmelerden hareketle kendi tıbbi metodu olan hasta takibini dünyada ilk defa gerçekleştirmiş ve bu çalışmasını da kitaplaştırarak tıp tarihine adını yazdırmıştır. Bu çalışmaları neticesinde kendisine *“Câlinûsu’l-Arab”* *Arapların Galeni* lakabı layık görülmüştür.

Onun hayatı hakkında fazla bilgiye sahip olmamakla birlikte, Razi’nin uzun yıllar kimya, kuyumculuk ve musiki ile ilgilendiğini ve bu amaçla kurduğu laboratuvarında oluşan kimyasal gazlardan dolayı gözlerinin hastalanması üzerine tıp ilmine yöneldiğini biliyoruz. Diğer taraftan bu uğraşıları neticesinde o, modern kimyanın öncüsü olarak kabul edilir. Diğer taraftan deney ve gözlem metodunu İslam dünyasında ilk kullanan ilim adamı olma özelliğini de zikretmek gerekir.

Razi, ilme olan merakını şöyle ifade eder:

*“Beni tanıyanlar bilir ki ilme olan sevgim, tutkum ve bu yoldaki çalışmalarım gençliğimden beri aralıksız devam etmektedir. Okumadığım bir kitap, karşılaşmadığım bir ilim adamı bulunsa büyük bir zarara uğramam söz konusu olsa bile her şeyi bir kenara bırakıp mutlaka o kitabı okurum ve o alimi tanırım. Bu alandaki sabırlı çalışmalarım neticesinde bir yıl zarfında müsvedde olarak 20.000 varaktan fazla yazdım.” (Razi, 2016: 214).*

Razi hakkında yapılan mülhidlik suçlamasının doğru olup olmadığı hakkında kesin bilgiye sahip olmamakla birlikte, bu suçlamanın onun değerinin önüne geçtiği ve bıraktığı tıp mirasından faydalanma konusunda Müslümanların isteksiz davrandığı anlaşılmaktadır. (Karaman, 2002: 107-123).

Razi’nin özellikle felsefi görüşlerini ortaya koyduğu eserlerini içelerken, Karaman’ın belirttiği gibi (Karaman, 2002: 33), “et-Tıbbu’r-ruhani”, “es-Siretü’l-felsefiyye”, “Emaretü’l-ikbal ve’d-Devle”, “Kitabu’ş-Şukuk ala Calinus” gibi eserleri dışındaki kitapları genelde İsmaili kaynaklardan alıntılarla toplanmış eserler olduğunu bilmek gerekir.

Bu anlamda eserlerinin toplam sayısının iki yüz civarında olduğunu biliyoruz (İbn Nedim, 2017: 768-777). Razi’nin günümüze ulaşan, çeşitli dillere tercüme edilen ve bazılarının Türkçeye tercüme edilerek yayınlanan eserlerinden bazılarını sıralamak gerekirse:

**1. el-Havi**

Eser dünyada ilk defa bir doktorun kendisine muayene olan hastaların takibini yaparak, hastalığın seyri ve tedavi için verilen ilaçların isim ve miktarları ile hastalığın seyrinin nasıl gittiği üzerine hasta takibinin yapıldığı kitap, yaklaşık 25 ciltten oluşmaktaydı. Eserin kalıcı olması Rüknüddevle’nin (ö.349/960) veziri olan İbnü’l-Amîd’in eserin kıymetini fark edip, Razi’nin ölümünden sonra istinsah ettirmek amacıyle Razi’nin kız kardeşinden eseri satın almıştır. Eser Latinceye Ferec b. Salim tarafından 1279 yılında tercüme edilmiş (Goodman, 2011: 237-238) ve insanlığın tıp alanında gelişmesine katkı sağlamıştır.

**2. Felsefî Risaleler** adlı eserinin içinde; *Ahlakın İyileştirilmesi, Filozofça Yaşama, Metafizik Hakkında Makale, İkbal ve Devlete Kavuşmanın Belirtileri, Kitabu’l-Lezze, Kitabu’l-İlmi’l-İlahi, Hekimlik Ahlakı* ve *Ebu Hatim er-Razi ile Ebu Bekir er-Razi Arasında Geçen Tartışma*gibi risalelerinin tamamı veya bir kısmının tercüme ve Arapça metni günümüze kadar ulaşmıştır. Filozofun *Felsefî Risaleler* adlı eseri *Mahmut Kaya* tarafından tercüme edilmiş olup, Yazma Eserler Başkanlığınca yayınlanmıştır.

**3. Tıbbu’r-Ruhani** Ahlak alanında yazdığı kitabıdır. Eser Hüseyin Karaman tarafından *“Ruh Sağlığı*” adı ile tercüme edilerek yayınlanmıştır. (Razi, 2008: 15-17).

Razi’nin tedavi esnasında izlediği metodu İbn Nedim şöyle ifade eder: *“Önce kendisi meclisine (makamına) oturur. Onun aşağısında da öğrenciler otururdu. Onların aşağısında da onların öğrencileri otururdu. Onların aşağısında ise, başka öğrenciler otururdu. Adam gelir, bulduğunu ilk karşılaştıklarına anlatırdı. Eğer onlar bu konuda bilgi sahibi iseler, onlarla devam ederdi. Yoksa onları geçer başkasına giderdi. Eğer onlar bu konuda bir yere gelmişlerse, onlarla devam ederdi, yoksa Razi bu konuda konuşurdu.*” (İbn Nedim, 2017: 767).

Razi, “Tıbbu’r-Ruhani” terimini, İslam dünyasında ilk kullanan filozof olmuştur. Diğer taraftan Razi, bu terimi bir tıp terimi olarak ele almamıştır. Onun bu terime yüklediği anlam, daha çok insan nefsinde oluşan aşırı istek ve duygulardan korunmasının yollarını açıklamak ve insanın orta yolda kalmasını sağlamaktır.

**1. Razi’nin Tıbbu’r-Ruhani’de Ruh Sağlığı Üzerine Tavsiyeleri.**

Genel anlamda İslam filozofları, Aristo’dan mülhem olarak (Aristo, 2014: 83 vd) nefsi üç kategori içinde ele alırlar. Bunlar nebati, hayvani ve insanî nefstir. Her nefs kademesinin belli güçleri vardır. Bunlar bitkilerde beslenme ve büyüme, hayvanî nefste beslenme, büyüme yanında öfke, arzu ve şehvet gücü; İnsanî nefste bunlara ilaveten düşünme gücü vardır. Bu güçlerin toplamı insanın duygu ve düşüncelerini yönetir. İşte hem ruhi açıdan ve hem de maddi bedenin sağlığı açısından nefsi kontrol altında tutmak, yetkinleştirmek esastır. (Saruhan, 2021: 32 vd.) Razi, bu risalesinde kendi bilgisi çerçevesinde bunun yolunu ortaya koymaya çalışmaktadır.

Razi bu kitabını akıl-heva ilişkisi üzerine oturtmuş olmasına karşın, temelde kitabı üç ana bölüme ayırmıştır. Bunlardan biri, Akıl-Heva karşıtlığıdır. Çünkü ona göre akıl, insanı yöneten, doğru olanı bilmesini sağlayan, dünya ve ahiret mutluluğunu elde etmesi için yol gösteren Allah’ın insana bahşettiği bir nimet olarak görür. Aynı zamanda insan, akıl sayesinde iyi olanı anlayabilir ve ahlaki olarak yetkinleşebilir.

Ancak Razi’ye göre aklın karşısında heva (hayvanî nefs) bulunur. Heva, insanın öfke, şehvet, istek ve arzusu doğrultusunda yaşamasıdır. Bu durum aynı zamanda insanın aklı devre dışı bırakarak yaşaması ve her türlü kötü fiili yapabilecek duruma gelmesi halidir. Bu açıdan ele alındığında Razi, akıl ve hevanın birbirine zıt karakterde olduğunu belirtir. İnsanın mutluluğu yakalayabilmesinin imkânı, sadece hevanın aklın rehberliğinde kalması ve terbiye edilmesi ile mümkün olacağını ifade eder.

İkinci ele alınan konu haz ve elem ilişkisidir. Bu iki terim insanda birbiri ardınca, aralarında fazla bir zaman aralığı olmadan oluşması gerekir. Yine bu iki terimde esas olan kısa bir süre içinde gerçekleşmiş olmasıdır. Diğer taraftan Razi için haz ve elem maddi şeyler için geçerli iki duygudur. Ayrıca hazzın oluşması insanın herhangi bir elemden kurtulması sonucudur.

Razi’nin üçüncü üzerinde durduğu konu, üzüntü ve ölüm korkusudur. Bu aynı zamanda Kindi’nin “Defu’l-Ahzan” (Kindi, 2013: 295-312) adlı risalesinden mülhem olarak işlenmektedir. Razi’ye göre üzüntünün sebeplerinı sıralamak gerekirse;

1.Sevilen bir şeyin kaybedilmesinden dolayı duyulan üzüntü. Bu çeşit üzüntünün ortadan kaldırılması, her şeyin oluş ve bozuluş çerçevesinde bir hayat yaşadığını bilmekle mümkün olacağını belirten Razi, bu dünyada ebedi olarak yaşamanın mümkün olmadığını bilmek bu tür üzüntü için en güzel çözüm olduğunu belirtir. Bu açıdan Razi, sahip olduğumuz şeylerin vaktinde kıymetini bilirsek o zaman o şey elimizden gittiğinde üzüntümüzün daha az olacağını belirtir.

2. Hayatın hiçbir zaman tek düze olmadığını bilmek, sevinç ve hüznün beraber olduğu bir dünyada yaşadığımızın bilincinde olmak, üzüntümüzü azaltacaktır.

3. Sahip olduğumuz şeylere karşı aşırı düşkün olmamak, o şeyin ortadan kalkmasında üzüntümüzü hafifletecektir.

4. Başına bela ve musibet gelmeyen bir insanın olmadığının bilincinde olmak ve bela ve musibet geldiğinde sabretmesini bilmek gerekir.

5. İnsan hevasının peşine düşer ve itidali terkederek ifrat ve tefrit içinde yaşamaktan sakınırsa o zaman kaybettikleri için daha az üzülecektir.

**2. İnsanları Dünya ve Ahiret Mutluluğuna Ulaşmasına Engel Olan Davranışlar.**

Razi aklı, Allah’ın insana bahşettiği en faydalı, en değerli nimet olarak kabul eder. Çünkü ona göre insan, akıl sayesinde hayvanlardan üstün kılındı, onlara sahip oldu, onları idaresi altına aldı ve hem bize hem kendileri açısından faydalı olabilecek şekilde kullandı. Yine akıl sayesinde amaçlarımıza ulaştık. Buluşlar yaptık yeni yerler keşfettik. Zorluklarla başa çıkmasını öğrendik. Uzayı keşfettik ve Allah’ın bilgisine ulaşma imkânı elde ettik. Bütün bu güzellikleri sayesinde elde ettiğimiz aklı iyi korumalı ve hevanın eline ve idaresine bırakmamalıyız. Eğer aklı hevanın eline bırakırsak, o zaman akıl normal işleyişini kaybeder ve doğru düşünme özelliğimiz yok ederiz. Bu yüzden hevayı aklın rehberliğine alıp, terbiye etmeli ve bu sayede insan her türlü aşırılıklardan kurtulmalı ve aynı zamanda mutluluğu elde etmelidir. (Razi, 2008: 57-58).

Razi’ye göre insanın Heva’yı terkederek ahlaki hasletlerle donanması için sakınması ve yerine getirmesi gereken davranışlar vardır. İnsanın sakınması gereken ve hevanın en büyük yardımcısı konumunda olan davranışlar Nu davranışlar;

**1. Sarhoş olmak**.

**S**arhoşluk, akılın işlevini yerine getirmesini engel ve aklın hayvani nefsin hizmeti altına girmesine neden olur. Aynı zamanda sarhoşluk, insanın hem maddi bedeni için çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına hem de akıl ve idrakin tam olarak işlevini yapmasına engel olmaktadır. Aynı zamanda içki, nefsin şehevi ve öfke gücünü harekete geçirmesi açısından da tehlikelidir. Çünkü sarhoş olan bir insan aklını tam kullanamaz ve hevanın emrine girer. İnsanın karar verme gücü ortadan kalkar hatta yanlış kararlar verir. Bu durum, insan ayılınca pişmanlık duyacağı fiillerin ortaya çıktığını fark eder ve ruhi çöküntünün oluşmasına neden olur. (Razi, 2008: 115).

**2. Hased Etmekten Sakınmak.**

Razi’ye göre sakınılması gereken bir başka kötü davranış, haseddir. Razi, hasedi, anormal bir durum olarak algılayarak cimrilik ve tamahın nefste birleşmesi sonucunda oluştuğunu belirtir. Hased eden kişinin en büyük özelliği, kendisine zarar vermiş olmasına bakmaksızın, başka insanların zarar görmesinden müthiş zevk almasıdır. Bu açıdan hased, nefse en büyük zararı veren ruhi hastalıklardan biridir. Çünkü hased eden kişi, hased ettiği kimsenin elde ettiği bir şeyi engellemesi mümkün değildir. Bu durum hased eden kişinin ruhunda tedavisi mümkün olmayan derin yaralar açar. (Razi, 2008: 88).

Hased etmenin bir başka nedeni insanın kendini aşırı derecede sevmesidir. Bu durum insanın herşeyin iyisini, güzelini kendinin layık olduğuna ve diğer insanların bu nimete layık olmadığına inanmasından kaynaklanır. Özellikle kendisi ile aynı seviyede olan birisinin, zaman içinde kendisini geçtiğini görmesi, hased eden kişide buğz ve düşmanlığın ortaya çıkmasında da sebep olur. Çünkü o kişinin elde ettiği nimetlerin kendisinin hakkı olduğuna inanır ve onun haksız olarak aldığını düşünür. Sonuçta o kişiye karşı davranışlarında acıma duygusunu yitirir, adaletten sapar ve zulüm boyutuna varır. (Razi, 2008: 89).

Razi hasedden kurtulmanın yolunu önce epistemolojik sonra ahlaki boyut açısından ele alır. Epistemolojik olarak hased eden kişi, nefsinin hayvani yönünü iyi bilmelidir. Çünkü insanın hased gibi kötü bir davranışın ne olduğunu ve neden kaynaklandığını iyi bilmesi gerekir. Bu bilgi dâhilinde hased davranışının hayvani nefsin bir davranışı oluğunu bilmesi ve hayvani nefsin güçleri olan öfke, arzu (şehvet) gücünün, insani nefsin gücü olan aklın emrine vermelidir. (Razi, 2008: 91).

Ayrıca hased eden kişinin ikinci bilmesi gereken şey, elde edilen nimetlerin hiçbir zaman sonunun olmadığı gerçeğidir. İnsan hangi nimeti elde ederse etsin sonuçta ulaşılacak daha üst nimetler vardır. Bu arzu ve isteğin sonu yoktur. Bu açıdan ahlaki olarak insan hevanın peşinden gitmemeli, şükretmesini öğrenmeli ve hatta bu davranışı yaşam tarzı haline getirebilmelidir. Bu da hasedden kurtulmanın ahlaki boyutunu oluşturur. (Razi, 2008: 93-94).

**3. Yalan Söylemekten Sakınmak**.

Razi, Heva duygusunun neden olduğu anormal durumlardan bir diğerinin yalan olduğunu belirtir. Yalanın sebebini iki olduğunu belirten Razi, bunlardan birinin güzel diğerinin çirkin olduğunu belirtir. Yalan söylemenin güzel hatta gerekli olduğu bir durumu, yalan söylenilen kişinin bu yalanı makul karşılayacağı hatta onun için faydalı olacağı bir durumda söylenen yalandır. (Razi, 2008: 98).

İkinci yalan türü ise ortaya çıktığında insanın mahcup olacağı, ayıplanacağı ve insanlar nezdinde itibarının ortadan kalkacağı yalandır. Bu yalan türünden kaçınmak gerektiğini belirten Razi, bu tür alışkanlığı olan kimselerden uzak durmak gerektiğini belirtir. Çünkü küçük bir menfaat için yalan söyleyen kişi, büyük menfaatlerle karşılaştığında çok daha büyük yalanlar ortaya koyar. (Razi, 2008: 99).

Yalan söyleyen kimsenin yalanı ortaya çıktığı zaman duyduğu mahcubiyet, onun ruhi açıdan zedelenmesine neden olur. Bundan dolayı yalanın terki çok zor olsa da, kişiler özellikle ruhi sağlıkları açısından yalandan mutlaka vazgeçmelidirler.

**4. Açgözlülük ve Oburluktan Sakınmak**.

Razi, bir başka kötü huy olan, açgözlülük ve oburluğu insana sonradan acı veren anormal durum olarak vasıflar. Çünkü bu iki durum insanı küçük düşürme ve rezil etme yanında, zamanla ortaya çıkan sağlık problemlerine de tetikleyen kötü huylardır. (Razi, 2008: 111).

Razi açgözlülüğü hayvani nefsin arzu (şehevi) gücünün, insani nefsin gücü olan düşünce gücüne hâkim olması ile utanma duygusunun yokluğu sonucunda ortaya çıktığını belirtir. Bu durum insanın aklını değil de hevasını tabi olmasının göstergesidir. (Razi, 2008: 111)

Açgözlülük ve oburluktan kurtulmanın yegâne yolu, insanın yeme ve içmesinin sebebinin haz almak değil, hayatı devam ettirmek olduğunu fark etmesi ile mümkündür. Razi bu durumu, obur bir gencin az yemek yiyen bir filozofa söylediği *“eğer ben de senin kadar yiyor olsaydım yaşayıp yaşamadığıma aldırmazdım”* sözünü naklederek, filozofun ağzından *“ben yaşamak için yiyorum, sen ise yemek için yaşıyorsun”* vecizesi ile açıklar. (Razi, 2008: 112).

**5. Ucb ve Kendini Beğenmekten Sakınmak.**

Razi’ye göre insan ruhunu ifsad eden bir başka nefsi hastalık *ucb* yani *kendini beğenme*dir. Kendini beğenme duygusu hemen hemen her insanda az veya çok bulunur. Ancak zararlı olan yönü insanın kendi hatalarını küçük, iyi yönlerini ise büyük görürken başkalarını değerlendirmede nötr kalmaya çalışmasıdır. Özellikle kendi yaptığı küçük iyilikleri büyüterek, diğer insanların o iyiliği övmelerini beklemek, insanı ruhi açıdan zarar verir. İnsanlar da onun bu arzusunu yerine getirirse o zaman kendini beğenme, bir hastalık olarak ortaya çıkar. Çünkü bu durumda insan kendini yetkinleşmiş farz eder ve kendini geliştirme, ahlaken yetkinleşme isteği ortadan kalkar. (Razi, 2008: 86-87).

Razi kendini beğenme duygusunu iki şekilde tedavisinin olduğunu belirtir. Bunlardan birincisi, insan sahip olduğu iyilik ve kötülüklerin değerlendirmesini başkalarına bırakmalıdır. İkinci yol ise, insanın kendini beğendiği konularda kötü olan kimselerle kıyaslayarak kendini değerlendirmemelidir. (Razi, 2008: 87).

Diğer taraftan insanların anormal durumları arasında aşırı düşünce ve endişe bulunur. İnsanın istekleri aşırı olduğunda bize elem ve acı verir. Çünkü aşırı olan her şey, insanın sıhhatini bozduğu gibi endişeye de sebep olur. Bu açıdan Razi, insanın hem beden ve hem de ruhi olarak sıhhatli ve endişeden uzak kalmasının yolunun, kişinin ifrat ve tefritten kaçınarak ılımlı (orta) bir yol takip etmesini tavsiye eder. (Razi, 2008: 102-104).

**6. Makam ve Mevki Sevgisinden Sakınmak**.

Razi’ye göre insanın ruhi sağlığını korumasının bir yolunun da, kişinin makam ve mevki sevgisinden arınmakla mümkün olacağını ifade eder.

Razi, herhangi bir makamı elde etmek için her insanın ödemesi gereken bir bedel olduğunu belirtir. Kişi bu bedeli öderken nelerden vazgeçmesi gerektiğini iyi hesaplamalıdır. Eğer ne olursa olsun bu makamı elde etmeliyim düşüncesi ile hareket ederse, o zaman hevanın pençesine düşmüş, ulaşacağı makamdan dolayı alacağı hazzın yalancı mutluluğuna kapılmış ve aklı ikinci plana atmış olur. Bu durum kişinin felaketine sebep olur. Çünkü elde ettiği bu makam zamanla sıradanlaşır ve makamın kendine verdiği haz kaybolur. Böylece her şey monotonlaşır. Ancak insan pek çok sıkıntı ile elde ettiği bu makamı korumak ister. Bunun için yeni sıkıntılara girmek zorunda kalır. (Razi, 2008: 129-130).

Razi dünyada makam elde etme arzusunu kırmanın veya azaltmanın çaresi için; önce bilgi sonra davranış olarak iki aşamalı bir yol çizer. Bu iki yoldan biri olan bilgi, dünyada elde edilen hiçbir makamın devamlı olmadığını ve bu mevki ve makamdan dolayı elde edeceği haz ve mutluluğun sürekli olmadığını bilmesi gerekir. İkinci olarak, devamlı olmayan bir mevki ve makam için, her şeyi göze alarak mücadele etmenin kendi ahlaki yaşantısından koparacağının farkında olmak gerekir. Ayrıca mevki ve makamı elde etme süreci insanı ruhi açıdan yıpratacak ve stres içinde yaşama neticesinde sağlığının bozulmasına sebep olacaktır.(Razi, 2008: 131)

Diğer taraftan bir makam elde ettiğimizde, daha önce bulunduğumuz makamda yaşadığımız hayatı değiştirmeden ve nefsimizi aşırılığa alıştırmadan yeni makamda kalabilmek esas olmalıdır. Böyle yaparsak akıllıca davranmış oluruz. Ancak yeni makama göre bir hayat yaşamaya başlarsak ve bu konuda aşırı gidersek, işte o zaman hevamıza göre hareket etmiş oluruz ki, bu durumda makam ve mevki elimizden gittiğinde ruhen çöküntüye uğrarız. (Razi, 2008: 134).

**7. Öfke Kontrolü Yapabilme Becerisi.**

Nefsin öfke gücü, hayvanî nefsin bir özelliği olarak,canlının kendini koruması için gerekli bir güçtür. Razi de bu gücü, eziyet verenden intikam almak olduğunu belirtir. Ancak bu durum, anormalleşir ve kendi sınırını aşarsa, o zaman zararı tersine döner ve kızan kişi zarar görür.

Razi, kişinin öfke duygusu ile kendisinde ortaya çıkan kızgınlığın, yine kendini ne hale getireceğini iyi düşünmesi ve aynı zamanda kızdığı kişinin düştüğü durum ile kıyaslaması gerektiğini belirtir. Çünkü öfke gücü aşırı bir hal aldığında insan aklını ortadan kaldırır ve hayvansal bir davranış ortaya koyar. Bu durumu açıklarken Razi, kişinin sevdiği kişilere ve özellikle ailesine karşı öfke kontrolü yapamadığında sakinleştikten sonra insanda geriye kalan şeyin pişmanlık olduğunu ifade eder. Bu durum kişiye zarar vermesi açısından ikinci adımı ortaya çıkarmış olur. Yani insan önce öfkelenir sonra sevdiği insanlara zarar verir. Bu durumun insanda ortaya çıkan en kötü yanı, dönüşü olmayışı ve pişmanlığının bir ömür boyu devam etmesidir. (Razi, 2008: 95-96)

Bu kötü durumu ortadan kaldırmanın ilk adımı kişinin öfke gücünün ne olduğunu bilmesidir. İnsan bu bilgi ile hareket ettiği zaman, kendini hâkim olma konusunda kişide farkındalık oluşur. Zaten öfke kontrolünün ilk adımı insanda oluşan bu farkındalıktır.

Razi, öfke kontrolünün aynı zamanda ahlaki bir davranış olduğunu belirterek, kibir, buğz, tevazu ve aşırı sevgi bağını olmaması gerektiğini belirtir. Çünkü kibir ve buğz cezada aşırılığa sebep olurken ki bu durum zulme yol açar, tevazu ve sevgi cezanın yeteri kadar olmamasına, bu durum da gerekli cezanın verilmemesine yol açar. Her iki durumda da adalet ortaya çıkmamış olur. Oysa insanda öfke kontrolünün ahlaki boyutu, adalet mekanizmasının işlemesi ile mümkündür.(Razi, 2008: 96)

**8. Aşırı Düşünce ve Endişeden Kurtulmak.**

İnsanın aşırı düşünce ve endişe içinde olması, aklın normal çalışmasını engelleyerek elem ve acı hissetmesine neden olan bir durumdur. Razi insan kendini bu gibi elem ve acı veren durumlardan koruması gerektiğini belirtir. Eğer bu gibi durumlardan insan kendini koruyamazsa sıhhatini kaybeder, zayıflar ve hedefine ulaşamaz. Bunun için:

1. İnsan acı ve eleme karşı dayanma direncini artırması gerekir.

2. İnsan kendi bedeninin ihtiyaçları belirlenmeli ve ona göre gıda takviyesi yapılmalıdır.

3. İnsan herhangi bir sorumluluk üstlendiğinde kapasitesini iyi belirlemeli ve ona göre sorumluluk almalıdır. Kaldıramayacağı bir sorumluluğu yüklenmekten kaçınmalıdır.

4. Sıhhatini bozacak düzeyde ifrat ve tefrit derecesinde çok çalışmamalı, ortayol anlayışı çerçevesinde kalmalıdır. İnsan aşırı çalıştığında da gerekenden az çalıştığında da amacına ulaşamaz ve başarısızlık endişe ve acıya sebep olur. (Razi, 2008: 102-104).

**9. Filozofça Yaşayabilmek**

Filozofça yaşamak, Razi için bir hedeftir. Çünkü ona göre filozofça yaşamak, aynı zamanda dünya ve içindeki her şeyin geçici olduğunu fark etmek demektir. Bu açıdan baki olmayan bir amaç için başta insanlar olmak üzere, tüm canlılara ve tabiata karşı kötü olmaının bir anlamının olmadığını da fark etmektir.

Razi filozofça yaşamayı şöyle ifade eder: *“Bütün insanlara adaletle davranmayı; bundan sonra onlara faziletle muamele etmeyi, herkese iffeti, rahmeti ve basihati yaymayı; zulüm ve adaletsizliğe başlayanlar ile siyaseti bozmaya çalışanlar ve fesatçılığı, bozgunculuğu mübah görenler hariç herkesin yararı için çalışmayı içerir (Razi, 2008)[[1]](#footnote-1) Bu konuda tam olarak uygulandığında kişiyi insanların zararlarından koruyacak ve ona onların sevgisini kazandıracak olan hayat şeklini hatırlatmaktan başka söyleyeceğimiz başka bşr şey kalmadı. İnsan adalet ve itidalden ayrılmadığı ve insanlarla da az tartıştığında büyük oranda onlardan kurtulmuş olur. Buna bir de iyiliği, herkese yardım etmeyi ve merhameti eklerse onların sevgisini de kazanır. Bu iki özellik filozofça yaşamanın meyveleridirler”(Razi, 2008)*

**SONUÇ**

Razi, insanın ruh sağlığını koruyabilmesinin, aynı zamanda yüksek bir ahlaki seciyeye sahip olmakla mümkün olduğunu belirtir. Bunun için;

1. Razi, her türlü kötü davranışın menbaı olarak hevayı görür. Ona göre heva, inanın şehevi (arzu) gücü ile birleşerek akıl üzerinde hâkimiyet kurması sonucu insanın ruhi açıdan sağlığını ve doğru düşünme yollarını kaybetmesidir. Bu durumu önlemek için insan önce kendini tanımalı ve aynı zamanda arzu gücü ve hevayı aklın kontrolüne vermelidir.
2. İnsan kontrolü akla verdikten sonra ahlaken güzelleşmeye çalışmalıdır. Bunun için; hangi şartlardan olursa olsun, başkasının zararına olabilecek tarzda yalan söylemekten kaçınmalıdır. Bu, insanın hem kendi ruhi sağlığı hem de karşıdaki insanın ruhi sağlığı için gereklidir. Aklı ortadan kaldıran sarhoşluktan kaçınmalıdır. Çünkü sarhoşluk aynı zamanda insanın hevanın eline düşmesine yardımcı olur. Diğer taraftan hem insanın kendine hem de karşıdakine büyük zarar veren hased duygusundan kaçınmalıdır. Çünkü haset aklı devre dışı bırakaar hevanın ön palana çıkmasına neden olur. İnsanın kaçınması gereken bir başka davranışı ucb yani kendini beğenmedir. İnsanın kendini beğenmesi, hatalarını görmesini engeller, kendinin mükemmel olduğu düşüncesine götürür. Bu durum aynı azamanda kişinin ahlaki açıdan yetkinleşmesine de engel olur. Kaçınılması gereken bir başka davranış mevki ve mekem elde etme arzusudur. Kişiler mevki ve makam elde etmek için sahip oldukları pek çok fazileti bir kenara atarak o makamı elde etme amacı güder. Bu durum kişinin ahlaki açıdan mutluluğunu engeller. Diğer taraftan aşırı endişe ve korku içinde yaşamak, insanı ruhi açıdan yıpratır ve yaşama arzusunu ortadan kaldırır.
3. İnsanın ruhi açıdan dengeli bir hayat yaşayabilmesi için aklın rehberliğinde öfke kontrolü yapabilmesi gerekir. Nefsin öfke gücü, insanın kendini koruması için gerekli bir güçtür. Çünkü öfke gücü olmazsa o zaman insan kendini çeşitli tehlikeler karşısında çaresiz hisseder. Bu durum kişide, hiçbir şeye yaramadığı duyguusuna kapılması neticesinde, ruhi çöküntüye sebep olur. Öfke gücü aşırı olursa o zaman aklı emri altına alır ve insan doğru düşünemez hale gelir. Sonuçta bir ömür boyu pişmanlık içinde yaşayacağı olaylar meydana gelir. Bu açıdan ele alındığında öfke gücünü ifrat ve tefritten kurtararak ortayol içinde aklın kontrolünde hareket etmesini sağlamak gerekir.
4. İnsan bu hayata, mutluluğu yakalayabilmesi için, filozofça bakabilmelidir. Bu durum, dünya ve içindekilerin geçici olduğu anlayışı çerçevesinde bir yaşam şekli geliştirmekle mümkündür. Ayrıca canlı olan her şeye karşı şefkat, merhemet ve adalet içinde muamele edebilme anlayışı geliştirmelidir. Bu aynı zamanda, nefsi ve onun sahip olduğu arzu, öfke ve şehvet güçlerini, aklın rehberliğinde itidalle hareket etmesini sağlayabilmekten ibaret bir yaşam şeklidir. İşte ancak bu durumda hem beden ve hem de ruhî sağlığımızı koruyabilir ve gerçek mutluluğu yakalama şansına sahip oluruz.

**KAYNAKÇA**

Aristoteles (2014), *Ruh Üzerine*, çev. Zeki Özcan, Ankara: Sentez Yayınları.

Ebu Bekir Zekeriyya Razi, (2008), *et-Tıbbu’r-ruhani/Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman, İstanbul: İz Yayıncılık.

Ebu Bekir Zekeriyya Razi, (2016), “Filozofça Yaşamak”, *Felsefî Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, 196-215, İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları.

İbn Nedim, (2017), *el-Fihrist*, ed. Mehmet Yolcu, İstanbul: Çıra Yayınları.

Kindi (2013), “Üzüntüyü Yenmenin Çareleri (Risale fi’l-hile li-def’il-ahzan)”, *Felsefî Risaleler,* 295-312, İstanbul: Klasik Yayınları.

Karaman, Hüseyin, (2002), “Ebu Bekir er-Razi’nin Felsefesinin Kaynakları”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* II/1, 33, (3 nolu dipnot)

Karaman, Hüseyin, (2002), “Ebu Bekir er-Razi’nin Mülhidliği Bir Gerçeklik mi, Yoksa Tarihsel Bir Yanılgı mı?”, *EKEV Akademi Dergisi,* 6 (11) 2002, 107-123

Lenn E. Goodman, (2011), “Muhammed B. Zekeriyya er-Razi”, *İslam Felsefesi Tarihi I-III*, Ed. Seyyid Hüseyin Nasr & Oliver Leaman, ter, Şamil Öçal& H. T. Başoğlu, İstanbul: Açılım Kitap, 2. Baskı, 237-238.

Saruhan, Müfit Selim (2021), *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, Ankara: Fecr Yayınları.

1. Razi, *et-Tıbbu’r-ruhani/Ruh Sağlığı*, [↑](#footnote-ref-1)