



Mesâlihu'l Ebdân ve'l-Enfûs Adlı Kitap Tanıtımı

Ahmet Canan KARAKAŞ
Yrd. Doç. Dr, Karabük Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
ackarakas@yahoo.com

Ebû Zeyd El-Belhi, Mesâlihu'l Ebdân ve'l-Enfûs,

Beden ve Ruh Sağlığı, Çev: Nail Okuyucu- Zahit Tiryaki,

Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2012, 572 sayfa.

ISBN: 978-975-17-3655-0

Kuruluş ve kaynakça itibariyle din psikolojisi bilim dalı batı orjinli olmakla beraber, son yıllarda ülkemizde de yoğun çalışmalarla kendi literatürünü oluşturmada çok önemli mesafeler kat etmiştir. Bununla beraber kendi öz kaynaklarımıza da ulaşmak, bu alanda çalışma yapan akademisyenlere fikir vermesi açısından önemlidir. Din psikolojisi çalışmalarına katkı sağlayacağına inandığımız kadim eserlerden biri de Yazma Eserler Kurumu tarafından yayına sunulan “Mesâlihu'l Ebdân ve'l-Enfûs” tür.

İslam tarihinde hıfzıssıhha konusunun müstakil olarak işlendiği ilk örneklerden biri Ebû Zeyd el-Belhî'nin (ö. 322/934) *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı eseridir. Eser, beden ve ruh sağlığının korunması ve hastalıklarının tedavisi konularını içeren iki makaleden oluşmaktadır. Bu iki makale de kendi içinde bölümlere ayrılarak yiyecek ve içeceklerden spor ve müziğe, öfkenin kontrolünden, üzüntünün giderilmesine kadar pek çok farklı konuda yapılması gereken düzenlemeler anlatılmıştır. Kitabın en önemli özelliklerinden biri, ilk defa psikolojik sağlığı tıbbın bir dalı olarak sunmasıdır. Özgün dili Arapça olan eserin yazma nüshası Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Ayasofya Koleksiyonunda olup kayıt numarası 3740'tır.

Ebû Zeyd, tıp ilimleri tarihinde ilk defa olarak bu eserinde bedenî hastalıklar yanında, ruhî hastalıkları ele alıp tedavi yolları üzerinde çok önemli ve ilgi çekici bilgiler ortaya koymaktadır. Bugünkü modern tıpta parapsikoloji, psikoterapi ve psikosomatik sahalarını ilgilendiren konuları ayrı ve başlı başına oldukça uzun bir şekilde ele almaktadır.

Belhî'nin eserinde takip ettiği en önemli yöntem istidlal ve kıyastır. Bedenin unsurları salim ve dengede olduğu sürece bireyin sağlıklı olacağını vurgulamıştır.

Diğer bir yöntem de nedenselliklerdir. Belhî'nin illet ile mağlul arasındaki ilişkiye yaptığı bu vurgu, sağlığın korunması bağlamında amacı bozukluğa

neden olan şeyin ortadan kaldırılmasına işaret etmektedir. Bunların yanında eserinde tecrübe ve deneye de yer vermektedir.

Eser mukaddimenin yanında iki ana makaleden oluşmaktadır. Birinci makale Birinci makale on dört bölümden, ikinci makale ise sekiz bölümden oluşmaktadır.

Birinci Makale Aşağıdaki Bölümleri İhtiva Etmektedir.

Birinci Bölüm: Bedenin Korumanın Faydası Ve Kazancı.

İkinci Bölüm: Şeylerin İlkelerinin Anlatımı.

Üçüncü Bölüm: Mesken, Su Ve Hava İle İlgili Düzenlemeler.

Dördüncü Bölüm: Sıcaktan V Soğuktan Koruyan Örtüler Ve Elbiseler Hakkında Düzenlemeler.

Beşinci Bölüm: Yiyeceklerle İlgili Düzenlemeler.

Altıncı Bölüm: İçeceklerle İlgili Düzenlemeler.

Yedinci Bölüm: Kokular.

Sekizinci Bölüm: Uykuyla İlgili Düzenlemeler.

Dokuzuncu Bölüm: Cinsellikle İlgili Düzenlemeler.

Onuncu Bölüm: Hamam Gitme İle İlgili Düzenlemeler.

On Birinci Bölüm: Sağlığın Korunmasıyla İlgili Sportif Hareketlerle İlgili Düzenlemeler.

On İkinci Bölüm: Spor Hareketlerinin Ardından Vücuda Masaj Yapılması.

On Üçüncü Bölüm: Müzik Dinleme İle İlgili Düzenlemeler.

On Dördüncü Bölüm: Sağlığın Tekrar Kazanılmasıyla İlgili Düzenlemeler.

Ruh sağlığını düzenlemeye ilgili ikinci makalenin bölümleri ise şöyledir:

Birinci Bölüm: Nefslerin Maslahatlarını Düzenlemeye Olan İhtiyacın Miktarı.



İkinci Bölüm: Nefslerin Sağlığının Korunmasıyla İlgili Düzenlemeler.

Üçüncü Bölüm: Nefs Sağlığı Kaybolduğunda Tekrar Kazanımı İle İlgili Düzenlemeler.

Dördüncü Bölüm: Nefsani Rahatsızlıklar Ve Bunların Sayımı.

Beşinci Bölüm: Öfkenin Giderilmesi Ve Kontrol Altına Alınmasıyla İlgili Düzenlemeler.

Altıncı Bölüm: Korku Ve Dehşetin Teskiniyle İlgili Düzenlemeler.

Yedinci Bölüm: Hüzün Ve Kaygının Giderilmesiyle İlgili Düzenlemeler.

Sekizinci Bölüm: Göğüs Vesveselerinin Ve Kendi Kendine Konuşmaların Giderilmesiyle İlgili Düzenlemeler.

Eserin din psikolojisi bağlamında okunması gereken bölüm ikinci makaledir. Bu makalede nefsin rahatsızlıklarını öfke, üzüntü, korku, kaygı ve benzerleri olarak vurgulamaktadır. Bunların bedensel rahatsızlıklara göre daha uzun sürdüğünü belirtmiştir. Bunun yanında nefsanî rahatsızlıkta insan dışarıdan yardıma muhtaç olduğundan tavsiye ve nasihatte bulunacak dış yardıma yani bugünkü anlamda psikolojik danışmana ihtiyaç olduğuna vurgu yapmaktadır. Öte yandan dış yardımla beraber kişinin kendi kendine düşünce ve duygularını kontrol etme yolunda azimli olması gerektiğini belirtir.

Belhî bu bölümde gamı bütün nefsanî rahatsızlıkların başı ve tersinin de neşe olduğunu, aynı zamanda diğer rahatsızlıklara da eşlik ettiğini söyler. Korkuyu dehşetin başlangıcı olarak gören Belhî, geçmişe ait kayıpların neden olduğu hüznün kaygıya dönüşeceğini belirtir. Diğer önemli rahatsızlığında obsesyon kavramına yakın kullandığı vesvese olduğunu izah eder.

Öfke kontrolünde kişinin öfkenin başında bunu fark edip sebepleri izale ederek bilişsel aşamayı ilk olarak kabul eder. İkinci aşamada yine bilişsel yaklaşımla öfkenin semptomlarını fark etmeyi ve bu konuda yine tedbirli olmayı telkin etmektedir. Üçüncü aşamada ise diğer öfkeli kişilerin kendine nasıl zara verdiklerini gözlemleyerek bunları yapmamasını telkin eder. Dördüncü aşamada öfkenin karşıtı hilm ile sıfatlanmış insanların övüldüğünü düşünerek yeni bir yan oluşturmaya tavsiye eder ki, bu da bilişsel davranışçı bir yaklaşım kullandığına işaret eder. Bununla beraber



öfke duyduğu kişinin yakını olsaydı onu affedeceğini düşünerek, affetme esnekliği kazanmanın gerekliliğine işaret eder.

Belhî ayrıca sebebi bilinmeyen hüzünden bahsederek bu günkü anlamda depresyon rahatsızlığına da vurgu yapar. Bunun izale edilmesi için dostlarla sohbeti, neşe verici şeylerle meşgul olmayı tavsiye etmekle beraber kanı ısıtıp hareketlendirecek gıdalar almayı da tavsiye eder. Bu gün de aynı yaklaşımlar kullanılmakta olduğunu biliyoruz.

Önemli bir rahatsızlık olarak vesveseyi de zikrederek sebebine de mizacının kara safra olmasına bağlar. Buna çözüm olarak ta yalnız kalmamayı salih ve faziletli insanlarla beraber olmayı ve iyi şeylerle uğraşmakla meşguliyet terapisini tavsiye eder. Temel anlamda anasırı erbaa çeşitliliğinin kişilerin nefsanî rahatsızlıklara maruz kalmalarında da çeşitlilik ve farklı şiddetlerde olacağını vurgular.

Sonuç itibarıyla bu eser, İslam din psikolojisini temellendirme ve manevî danışmanlık sahalarında çalışmak isteyen araştırmacılar için müracaat edebilecekleri bir eser olarak günümüze kazandırılmıştır. Kendi din psikolojisi temellendirmemizde kadim geleneğin bize ışık tutacağını bu eser göstermektedir.

