





- عنوان قراردادى: بهداشت روانى با نگرش به منابع اسلامى . تركى
 عنوان و نام پديدآور: Islami Kaynaklar Işığında Ruhsal Hijyen/ Muhammed Rıza Salarifer...[et al.]
 مشخصات نشر: Qum: Al-Mustafa International Translation and Publication Center
 1393=2014
- مشخصات ظاهرى: ۶۴۸ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 فروست اصلى: مركز بين المللى ترجمه و نشر المصطفى ﷺ ۱۳۹۳/۱۶۸/پ۹۲
 فروست فرعى: نمايندگى تركيه ۱۲
 شابك: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۵-۹۲۳-۶
- وضعييت فهرست نويسى: فيبا
 يادداشت: Muhammed Rıza Salarifer, Seyyid Mehdi Museviasl, Muhammed Sadık Şücaî , Muhammed Devlethah
- موضوع: اسلام و بهداشت روانى
 موضوع: روان شناسى اسلامى
 شناسه افزوده: سالارى فر، محمدرضا، ۱۴۳۲ -
 شناسه افزوده: Salarifer, Muhammed Rıza
 شناسه افزوده: چامورجو، كنان، مترجم
 شناسه افزوده: Çamurcu, Kenan
 رده بندى كنگره: BP ۲۳۲/۶۵/ب۹۰۴۵۱ ۱۳۹۳
 رده بندى ديويى: ۲۹۷/۴۸۵
 شماره كتابشناسى ملى: ۳۶۰۴۸۸۳

İslamî Kaynaklar Işığında Ruhsal Hijyen

Muhammed Rıza Salarifer
Muhammed Sadık Şücaî

Seyyid Mehdi Museviasl
Muhammed Devlethah

Çeviri
Kenan Çamurcu



Uluslararası El-Mustafa (s.a.a)
Tercüme Ve Yayın Merkezi

İslamî Kaynaklar Işığında Ruhsal Hijyen

Yazar: Muhammed Rıza Salarifer, Seyyid Mehdi Museviasl, Muhamed Sadık, Şücaî, Muhammed Devlethah

Çeviri: Kenan Çamurcu

Baskı tarihi: 2014

Yayın: Uluslararası El-Mustafa (s.a.a) Tercüme Ve Yayın Merkezi

Baskı: Narencistan - Tehran

Tiraj: 300

ISBN: 978-964-195-923-6

بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی

ناشر: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ
تیراژ: ۳۰۰
زبان: ترکی استانبولی
چاپ: نارنجستان
قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

نویسنده: محمدرضا سالاری فر، سید مهدی موسوی اصل
محمدصادق شجاع، محمد دولت‌شاه
مترجم: کنعان چامورچو
چاپ اول: ۲۰۱۴م / ۱۳۹۳ش / ۱۴۳۵ق

© Kıtabın bütün hakları yayıncıya aittir.

- IRAN, Tehran, İnkılab Cad. Vesali Şirazi ve Kudüs caddesi arasında, Osku sok. No: 1003.
Tel: +98 21 66978920
- IRAN, Qom, Şehitler Meydanı Hüccetiye Cad. Uluslararası El-Mustafa (s.a.a) Tercüme Ve Yayın Merkezi.
Tel: +98 25 37839305-9
- IRAN, Qom, Muhammed Emin Bulvanı Salarya yol ayrımı Uluslararası El-Mustafa (s.a.a) Satış Ve Basın Bürosu. Tel: +98 25 32133106 fax: +98 325 2133146

www.pub.miu.ac.ir

miup@pub.miu.ac.ir

Bu eserin hazırlanmasında katkıda bulunanlardan teşekkür ederiz.

İçindekiler

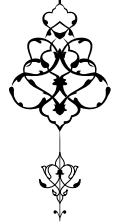


› Başlarırken.....	13
--------------------	----

BİRİNCİ BÖLÜM

Ruhsal Hijyenin Kavramları ve Temelleri

1. Ruh Hastalıklarının Tarihçesi.....	20
2. Ruhsal Hijyenin Tanımı.....	24
2.1. İslam Açısından Ruh Hijyeninin Mahiyeti ve Tanımı.....	27
2.2. Ruhsal Hijyenin Önemi.....	30
3. Ruhsal Hijyenin Hedefleri.....	31
3.1. İslam Açısından Ruhsal Hijyenin Hedefleri.....	32
4. Ruhsal Anormallik.....	37
4.1. Bilimsel Metinlerde Anormalliğin Kriterleri.....	37
4.2. Anormalliğin İzahı.....	39
4.3. İslam Açısından Normallik ve Anormalliğin Kriterleri.....	45
5. Ruhsal Hijyenin Diğer Bilim Dallarıyla İlişkisi.....	47
5.1. Danışma ve Ruhsal Hijyen.....	47
5.2. Psikiyatri ve Ruhsal Hijyen.....	48
5.3. Davranışsal Tıp ve Ruhsal Hijyen.....	49
5.4. Sağlık Psikolojisi ve Ruhsal Hijyen.....	50
5.5. Ruhsal Hijyen ve Rehabilitasyon Psikolojisi.....	51
5.6. Ruhsal Hijyen ve Sosyal Hizmet.....	51
5.7. Ruhsal Hijyen ve Klinik Psikoloji.....	52



6. İslam Açısından Ruhsal Hijyenin Temelleri.....	52
6.1. İnsanın Müsterek Doğası.....	52
6.2. İnsanın Kişilik ve Davranışında Özgür İrade ile Seçimin Payı.....	54
6.3. Hayatın Ölümden Sonrasına Taşması.....	57
6.4. İnsanın İyi Doğası.....	59

İKİNCİ BÖLÜM

Sağlıklı Kişilik Teorileri

1. Sağlıklı Kişiliğe İlişkin Psikolojik Teoriler.....	64
1.1. Psikanalitik Görüşler.....	65
1.2. Hümanist Teoriler.....	68
1.3. Varoluşçuların Teorisi.....	72
1.4. Toplumsal Görüşler.....	73
1.5. Çağdaş Görüşler.....	75
2. Kültürel ve Dini Teoriler.....	77
2.1. Ahlak Bilginlerinin Teorisi.....	77
2.2. Hıristiyanlık ve Yahudiliğin Görüşleri.....	79
2.3. Doğu Okullarının (Hint, Çin vs.) Teorileri.....	83
3. İslam Açısından Sağlıklı Kişilik.....	84
3.1. Sağlıklı Kişilik Bahsinin Öncesi.....	85
3.2. İslami Kaynaklara Göre Sağlıklı Kişiliğin İzahı.....	88
3.3. İslami Metinlerde Sağlıklı Kişilik.....	97
3.4. Sağlıklı ve Anormal Kişiliğin Kriterleri.....	101

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İhtiyaç ve Ruhsal Hijyen

1. İhtiyaca Genel Bir Bakış.....	110
1.1. İhtiyaç Kavramı.....	110
1.2. İnsan Hayatında İhtiyaçların Önemi.....	111
1.3. İnsani İhtiyaçların Listesi.....	113

2. Biyolojik İhtiyaçlar	114
2.1. Beslenme.....	115
2.2. Uyku.....	118
2.3. Cinsel İhtiyaç	122
3. Psikolojik İhtiyaçlar.....	125
3.1. Emniyet İhtiyaçları.....	126
3.2. Kimlik Duygusuna İhtiyaç	127
3.3. Otonomiye İhtiyaç.....	129
3.4. Öne Geçmeye İhtiyaç.....	130
3.5. Bilişsel İhtiyaçlar: Bilmek ve Anlamak.....	132
3.6. Bilişsel Estetik İhtiyaçlar	135
3.7. Kendini Gerçekleştirmeye ve Mükemmelleşmeye İhtiyaç	136
3.8. Aidiyet ve Aşk İhtiyaçları.....	137
3.9. Başkaları Tarafından Saygıya İhtiyaç.....	139
4. Manevi İhtiyaçlar.....	141
4.1. Manevi İhtiyaçların Listesi.....	142
4.2. Varlık İhtiyaçları, Allah'la Bağ ve Aidiyet.....	147
4.3. Emniyet İhtiyaçları: Tevekkül, Sığınma, Hidayet.....	149
4.4. Allah'a Dostluk İhtiyaçları: İbadet, Ehl-i Beyt'e Dostluk ve Diğerleri	155
4.5. Keramete İhtiyaç: Özsaygı ve Ahlaki Özgürlük.....	161
4.6. Manevi Bakımdan Kendini Gerçekleştirme ve Allah'a Yakınlaşma.....	163

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM İnançlar ve Ruhsal Hijyen

1. “Holistik Görüş”: Ruhsal Hijyene Doğru Hareket İçin Yatak.....	172
2. Ruhsal Hijyeni Tarifte Allah'a İnanıcı Eksen Rolü.....	175
3. Allah'la Bağ, Huzuru Kazanmanın Asli Yolu.....	178
4. Ruh Huzurunu Kazanmanın İtikadi Yöntemleri	180
4.1. Birinci Durak: Tanıma.....	181
4.2. İkinci Durak: İslam, Barış ve Selamet'in Çerçevesi.....	184

4.3. Üçüncü Durak: İman.....	190
5. Psikologlar Açısından İnanç ve Ruh Sağlığı.....	205
6. İnanç ve Ruh Sağlığı Meselesine Dair Alan Araştırmaları.....	208
7. İnanca Dayalı Psikoterapi.....	210

BEŞİNCİ BÖLÜM

Dini Davranışların Ruhsal Hijyendeki Rolü

1. İbadet Davranışları.....	218
1.1. İbadetin Önemi.....	218
1.2. İbadetin Anlamı.....	220
1.3. İbadetin Motivasyonları.....	221
1.4. Ruhsal Hijyende İbadet Davranışlarının Rolü.....	225
1.5. İbadet Türleri ve Ruhsal Hijyen.....	237
1.6. İbadetlerin Patolojisi.....	245
2. Ahlaki Davranışlar.....	248
2.1. Ahlakın Önemi.....	248
2.2. Ahlakın Tanımı.....	249
2.3. Ahlaki Meselelerin Tasnifi.....	250
2.4. Ahlak ve Ruhsal Hijyen.....	251
2.5. Toplumsal Ahlak ve Ruhsal Hijyen.....	253
2.6. Bireysel Ahlak ve Ruhsal Hijyen.....	259
2.7. Ahlaki Hastalıklardan Korunma ve Tedavi.....	268

ALTINCI BÖLÜM

Ruhsal Hijyeni Tehdit Eden Etkenler

1. Yoksunluk.....	272
1.1. Yoksunluğun Tanımı.....	272
1.2. Yoksunluğa Tepki.....	272
1.3. Biyolojik İhtiyaçları Karşılamanın Sonuçları.....	273
1.4. Duygusal İhtiyaçlardan Yoksunluğun Sonuçları.....	274
1.5. Şiddetli Hayal Kırıklığı ve Yoksunluk.....	275

2. Çatışma.....	276
2.1. Çatışmanın Tanımı	276
2.2. Çatışma Modelleri	277
2.3. Çatışmanın Kaynakları	278
3. Gerginlik (Stres).....	281
3.1. Strese Cevap	282
3.2. Stresin Psikolojik ve Toplumsal Boyutları	283
3.3. Stresin Etkenleri.....	284
3.4. Özel Konu: Stresin Kaynağı Olarak Dünya Hayatı.....	286
3.5. Stresin Ruhsal Hijyene Etki Mekanizmaları	287
3.6. Stresin Dengeleyicileri.....	289
3.7. Din ve Bireylerin İtikadi İnançları	296
3.8. Strese Karşı Koyma Teknikleri.....	301
3.9. Strese Karşı Koymada Dini Davranışların Rolü	306
3.10. Strese Karşı Koymada Masumların (a.s) Davranış Tarzı.....	307
4. Ahlak Kriterlerinden Sapma ve Günah.....	315
4.1. Günahın Tanımı.....	315
4.2. Günahın Türleri.....	316
4.3. Günahların Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri	319
4.4. Küçük Günahlar ve Ruhsal Hijyen.....	320
4.5. Günahta Israr	320
4.6. Günahtan Kaynaklanan Ruhsal-Davranışsal Bozukluklar	321
4.7. Günahı Önleme Yolları	327
4.8. Günah Duygusu Destekleyici mi, Önleyici mi?	328

YEDİNCİ BÖLÜM

Aile ve Ruhsal Hijyen

1. Eşlerin Ruhsal Hijyeni.....	341
1.1. Evliliğin Ruhsal Hijyendeki Rolü	341
1.2. Eş Seçimi Devresinde Ruhsal Hijyen.....	345
1.3. Evliliğin İlk Yıllarında Ruhsal Hijyen.....	349
1.4. Çocuk Sahibi Eşlerin Ruhsal Hijyeni	352

2. Aile ve Değişim Seyrinde Çocukların Ruhsal Hijyeni.....	355
2.1. Gebelik Döneminde ve Doğumda Ruhsal Hijyen.....	357
2.2. Bebeklik Döneminde Ruhsal Hijyen.....	364
2.3. Çocukluk Döneminde Ruhsal Hijyen (2-11 Yaş).....	368
2.4. Gençlik Çağında Ruhsal Hijyen	375
3. Özel Şartlarda Ailenin Ruhsal Hijyeni.....	383
3.1. Aile İçi İhtilaflar ve Ruhsal Hijyen.....	384
3.2. Boşanma ve Ruhsal Hijyen	392

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Toplumsal Meseleler ve Ruhsal Hijyen

1. Toplumsal İlişkiler ve Ruhsal Hijyen.....	403
1.1. Toplumsal İlişkilerin Etkileri.....	404
1.2. Ruhsal Hijyen İçin Toplumsal İlişkilerden Mahrumiyetin Sonuçları	415
1.3. Etkili Toplumsal İlişkiler.....	421
1.4. Etkili Toplumsal İlişkileri Bozan Etkenler	440
2. Ekonomik Meseleler ve Ruhsal Hijyen	453
1.2. Yoksulluk ve Eşitsizliğin Etkileri.....	453
2.2. İslami Metinlerin Fakirliğe Yaklaşımı.....	464
2.3. Zenginlik ve Ruhsal Hijyen.....	472

DOKUZUNCU BÖLÜM

Çevre, Teknoloji ve Ruhsal Hijyen

1. Çevre ve Ruhsal Hijyen.....	479
1.1. Çevrenin Tanımı ve Konuya Giriş.....	479
1.2. Çevrenin Kaynakları ve Ruhsal Hijyen Üzerindeki Etkileri	481
2. İkamet Yeri ve Ruhsal Hijyen	489
2.1. Coğrafi Konum.....	489
2.2. Konutun Durumu.....	490
2.3. Mimari ve Şehrin Dokusu	493
2.4. Modern Şehirlerin Sorunları.....	494

3. Teknolojinin Ruhsal Hijyene Etkisi	496
3.1. Teknolojinin Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri.....	497
3.2. Teknolojinin Ruhsal Hijyen Üzerindeki Olumsuz Etkileri.....	499
4. Teknolojinin Küreselleşen Sorunları ve Ruhsal Hijyen.....	505
4.1. Sera Etkisi	506
4.2. Yerkürenin Isınması.....	506
4.3. Asit Yağmuru.....	507
4.4. Kitle İmha Silahları.....	508
4.5. Sürdürülebilir Kalkınma Teorisi ve Ruhsal Hijyeni Sağlamadaki Rolü.....	508

ONUNCU BÖLÜM

Öğretim, Eğitim-Öğretim Kurumu ve Ruhsal Hijyen

1. Öğretim ve Ruhsal Hijyen.....	513
1.1. Klasik Şartlanma	514
1.2. Aktif Şartlanma.....	515
1.3. Gözleme Dayalı Öğrenme	516
2. Eğitimin Çeşitli Kesitlerinde Ruhsal Hijyen.....	519
2.1. Okul Öncesi Devrede Ruhsal Hijyen.....	521
2.2. Okul Döneminde Ruhsal Hijyen	527
2.3. Ergenlik Döneminde Ruhsal Hijyen	529
2.4. Yüksek Öğretim ve Ruhsal Hijyen.....	533
3. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Hijyenini Koruma ve Geliştirmede Etkili Faktörler	537
3.1. Eğitim Sisteminin Yapısı ve Ders Programı	537
3.2. Ders Ödevi.....	541
3.3. Eğitim Ölçümü	544
3.4. Sınıfın Atmosferi ve Çevre.....	546
3.5. Düzen ve Disiplin.....	550
3.6. Öğretmenin Özellikleri.....	551
3.7. Eğitim Modelleri.....	555

ONBİRİNCİ BÖLÜM

Toplumsal Kurumlar ve Ruhsal Hijyen

1. Toplumsal Kurumlar	563
1.1. Toplumsal Kurumun Tanımı	563
1.2. Toplumsal Kurumların Çeşitleri	564
1.3. Toplumsal Kurumların Ruhsal Hijyenle Bağı	564
2. Devlet ve Ruhsal Hijyen.....	565
2.1. Devletin Mahiyeti ve Ruhsal Hijyen.....	565
2.2. Devlet Modelleri ve Ruhsal Hijyen	567
2.3. Devletin Ruhsal Hijyen Alanındaki Rolü ve Görevleri.....	575
2.4. Devletin Ruhsal Hijyene Dair Görevlerinin Geçmişi.....	576
3. Ulema Kurumu ve Ruhsal Hijyen	581
3.1. Ahlaki ve Manevi Selahiyet	581
3.2. Söz ve Davranış Bütünlüğü	582
3.3. Zühd ve Sade Hayat.....	582
3.4. Halkçı Olmak.....	583
3.5. Dini Açıdan Ruhsal Hijyenin İlkelerinin Anlatılması.....	584
4. Medya ve Ruhsal Hijyen.....	585
4.1. Medyanın Tanımı ve Önemi.....	585
4.2. Medyanın Etkilerini Araştırmanın Tarihçesi.....	585
4.3. Medya ve Ruhsal Hijyen Üzerindeki Etkilerinin Niteliği	588
› Kaynaklar	615

Başlarken

İnsanların tarihin tüm dönemlerinde önemli kaygılarından biri, bedensel sağlığın yanısıra ruhsal sağlık olmuştur. Din âlimleri, tabipler ve ahlak eğitimcileri en çok çabayı ruh sağlığının bilimsel araştırmasına ve ona ulaşmanın araç ve yollarına seferber etmişlerdir. Psikologlar ve psikiyatrlar yirminci yüzyılın başlarında ruh sağlığını yeni temeller ve yöntemlerle incelediler. Bir diğer ifadeyle ruhsal hijyenin yeni akımını araştırdılar. Hiç tereddütsüz dinî öğretiler ruh sağlığının tanımına ve ona ulaşmanın yollarına önemli etkide bulunmuştur. Hatta ilahi dinlerin önemli hedeflerinden birinin insanların ruh sağlığını temin etmek olduğu kabul edilmiştir. Din ve ruhsal hijyen arasındaki ilişki alanında dünyanın psikolog ve psikiyatr topluluklarında birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. İnsanın ruhsal boyutlarını tanımaya odaklanmış önemli bilim dallarından biri olarak psikoloji araştırmaları son yüzyılda hızla yaygınlaşmış ve derinlik kazanmıştır. Bununla birlikte deneysel verilerin yanısıra akıldan ve vahyin öğretilerinden de yararlanmaya bu dönemde ilgisiz kalınmıştır. Medrese ve Üniversite Araştırma Merkezi, kurulduğu günden beri psikoloji araştırmalarında bu boyuta özel bir önem verdi. Bu çerçevede, Merkez'in, psikolojide rasyonel yöntem ve dinî öğretilerden birarada yardım aldığı *Mektebhâ-yi Revanşinasi ve Nakd-i An* (c. 1 ve 2), *Revanşinasi-yi Tebligat*, *Revanşinasi-yi Din* kitaplarını ve onlarca makale ve başka kitapları sayabiliriz. Merkez'in psikoloji araştırmacıları ruhsal hijyen ve sağlık alanında da *Revanşinasi-yi Selamet* kitabının tercümesinden ve kitabın ekinde İslami konuları gösterdikten sonra İslami kaynakları dikkate alarak elinizdeki *Behdaşt-i Revani / Ruhsal*

Hijyen kitabını telife girişti. İran'da da birkaç sempozyum ve onlarca panel bu konuya tahsis edildi. Psikoloji Bölümü, ruhsal hijyeni, İslami metinler üzerinde daha fazla araştırma yaparak incelemeyi hedefledi. Bu kitap işte o araştırmaların sonucudur.

Bilimin psikoloji alanındaki görüşlerini inceleme yöntemi, enformasyon veritabanlarında araştırmadan yararlanarak en modern ve en uygun ruhsal hijyen kaynaklarını belirlemeye ve hazırlamaya çalışmak şeklindeki tarihsel analiz türündendir. İslami metinler kısmında bütün bahislerde Kur'an ayetlerinden istifadeye öncelik verilmiş ve ayetleri anlamak için Kur'an tefsirinin bilinen usüllerinden yararlanılmıştır. Peygamber'in (s.a.a) ve Masum İmamların (a.s) sözlerinden istifade ederken de her konuda birkaç rivayete başvurulmuştur. Her ne kadar sened incelemesi konusunda çalışma yapılmamışsa da muteber rivayet kitapları kullanılmaya çalışılmış ve her mevzuda birkaç rivayete dikkat çekilmiştir.

Bu kitapta ruhsal hijyen anlayışımız, psikolojik hastalıkların bulunmamasından öte bir iştir. Bir anlamda insanların kapasitesinin artırılması ve yeteneklerinin çiçeklendirilmesidir. Bu kitabın kabul ettiği model, insanın biyolojik, ruhsal, toplumsal ve dinî tüm boyutlarını kapsamaktadır. İnsanın ruh sağlığı, bireyin kendisi, başkası, varlık âlemi ve bu âlemin eksenleriyle, yani Allah'la sağlıklı ve etkili ilişki sonucunda elde ettiği biyolojik ve ruhsal fitratının insicam, bağımsızlık ve gelişiminden ibarettir. *Ruhsal Hijyen* kitabının çeşitli bölümleri de insanın üç boyutlu ilişkileri temelinde kaleme alınmıştır. Birinci ve ikinci bölüm ruhsal hijyenin tanımı, temelleri ve genel konularını ele almaktadır. Üçüncü bölüm, ruh sağlığında, insanın her üç bağına da hesaba katan ihtiyaçların rolünü incelemektedir. Dördüncü ve beşinci bölüm insanın Allah'la ilişkisine ve onun ruh sağlığındaki rolüne ayrılmıştır. Yedinci bölümden onbirinci bölüme kadarlık kısım insanın toplumsal, ekonomik ve siyasi münasebetleri ve bunun ruh sağlığı üzerindeki rolünü incelemektedir. Yedinci bölümde gelişimin çeşitli aşamalarında ailenin ruh sağlığı ve ruhsal hijyen üzerindeki etkisine yoğunlaşmıştır. Ruhsal hijyende ekonomik refahın önemli



rolü, dokuzuncu bölümde analiz edilmiş mühim meseledir. Eğitimin muhtelif aşamalarında bireylerin eğitim sorunları ve barışıklık durumu onuncu bölümün konusudur. Onbirinci bölümde ruh sağlığı üzerinde devletin ve toplumsal kurumların rolünü incelemenin yanısıra medyanın önemli etkisi de ele alınmıştır. Ruh sağlığını bozan etkenleri altıncı bölümde inceledik.

Bu kitabın bilimsel ve İslami konularının ruhsal hijyen alanında daha fazla araştırmalar için zemin hazırlamasını umuyoruz. Ruh sağlığı sahasının uzmanları ve ihtisas sahiplerinden, kitaptaki sorunların giderilmesi ve niteliğin yükseltilmesi için eleştirileriyle ve bakışaçılılarıyla katkıda bulunmalarını rica ediyoruz.

Son olarak bu kitabın ortaya çıkmasında emeği geçmiş tüm aziz dostlara sonsuz teşekkürlerimizi sunar, o zor ve çetin gün için bakıyatı's-salihah olmasını temenni ederiz.

