


İSLAM AHLAK FİLOZOF VE DÜŞÜNÜRLERİNDE ÜZÜNTÜYLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

 Emine TAŞÇI YILDIRIM^a

 Armağan ATAR^b

Öz

Hüzün, dert, keder ve gamı ifade etmek üzere kullanılan üzüntü, ruhsal bir acı olarak tarif edilmektedir. Üzüntü, ruh sağlığını konu edinen İslam ahlak felsefesi içerisinde ele alınmıştır. İslam ahlak filozofları üzüntüyü, ruhsal bir hastalık ve insanın mutluluğunu engelleyici bir hal olarak görmüşlerdir. Gayesi insanı mutluluğa ulaştırmak olan İslam ahlak felsefesi, insanı mutsuz eden ve ruh sağlığını bozan sorunlara çare bulmayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla ruh sağlığını korumak için üzüntüden kurtulmak gerekmektedir. Bu çalışmada İslam ahlak felsefesinde üzüntünün sebepleri ve üzüntüden kurtuluş çareleri incelenmiştir. Üzüntüye eserlerinde doğrudan yer veren İslam ahlak filozof ve düşünürlerin görüşleri dikkat alınmış ve ortaya koydukları çözümler değerlendirilmiştir. İlk olarak sebeplerin tespitinin doğru çözümün bulunması açısından önemine binaen üzüntünün nedenleri üzerinde durulmuştur. Daha sonrasında ise İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin üzüntü yenmeye yönelik çözümleri üzüntü başa gelmeden alınacak tedbirler ve geldikten sonra onunla başa çıkma yöntemleri şeklinde sınıflandırılarak ele alınmıştır. Genel olarak ortaya konulan çözümlerde iradeli olmakla, kanaatkarlıkla, sabır ve metanetle insanın üzüntüyle baş edebileceği vurgulanmıştır. İslam ahlak filozoflarının üzüntüyle baş etmeye yönelik önerilerinin yansımalarını yas, acı ve depresyona yönelik uygulanan bilişsel terapi, grupta terapi, kabul ve kararlılık terapilerinde görmek mümkündür.

Anahtar kelimeler: İslam Felsefesi, Ahlak, Ruh Sağlığı, Üzüntü.



METHODS OF COPING WITH THE SADNESS IN THE ISLAMIC ETHICAL PHILOSOPHER AND THINKERS

Abstract

Sadness, which is used to express worry, grief and sorrow, is defined as a

^a Doç. Dr., Yalova Üniversitesi, emine_tasci84@hotmail.com

^b Arş. Gör. Dr., Ankara Üniversitesi, aatar@ankara.edu.tr

spiritual pain. Sadness is addressed within the Islamic moral philosophy, which focuses on mental health. Islamic moral philosophers and thinkers have seen sadness as a mental illness and a state that prevents humans from happiness. Islamic moral philosophy, whose aim is to bring human beings to happiness, aims to find solutions to problems that make people unhappy and disorder their mental health. Therefore, it is necessary to get rid of sadness in order to protect mental health. In this study, the causes of sadness and the remedies for getting rid of sadness are examined in Islamic moral philosophy. The views of Islamic moral philosophers and thinkers, who directly addressed sadness in their works, were taken into account and the solutions they put forward were evaluated. Firstly, due to the importance of determining the causes in terms of finding the right solution, the causes of sadness are addressed by Kindī, other philosopher and thinkers. Afterwards, the solution proposals of Islamic moral philosophers and thinkers to get rid of sadness are discussed by classifying them as precautions to be taken before sadness comes and methods of coping with it after it comes. In general, a struggle with the cognitive way is foreseen in the solutions put forward. In the solutions put forward in general, it is emphasized that one can cope with sadness with determined-will, frugality, patience and fortitude. It is possible to see the reflections of the suggestions of Islamic moral philosopher and thinkers to cope with sadness in cognitive therapy, group therapy, acceptant and determination therapies applied for grief, pain and depression.

[The Extended Abstract is at the end of the article.]

Keywords: Islamic Philosophy, Ethic, Mental Health, Sadness.



Giriş

İslam ahlak felsefesinde insan, ruh-beden ikilisinden oluşan bir varlık olarak değerlendirilmiş ve bedeninin sağlığı kadar hatta daha fazla ruhun sağlığının korunması gerektiği üzerinde durulmuştur. Bu bağlamda insanın ruhsal sorunları üzerine odaklanılmış ve ruh sağlığına ilişkin eserler kaleme alınmıştır. Bu eserlerden ilki Kindî (ö. 866?)'ye ait olup insanın mutluluğunun önündeki en önemli engel olarak görülen üzüntüye hasredilmiştir. *Def'u'l-ahzân* başlığını taşıyan bu risale, hem İslam ahlak felsefesinde yazılmış ilk eser olma vasfına hem de kendisinden sonraki ruh sağlığına yönelik çalışmaların şekillenmesinde önemli bir role sahiptir.

Üzüntü, geçmişte olduğu gibi günümüz dünyasında da insanların baş çıkmakta zorlandığı ve mutluluğu engelleyen önemli bir sorun olarak

karşımıza çıkmaktadır. Üzüntüyle alakalı birtakım çalışmalar yapılmıştır.¹ Bu çalışmada ise İslam ahlak felsefesinde bahsedilen üzüntünün modern psikolojideki karşılığının ne olduğunu ve İslam ahlak filozoflarının üzüntüyle baş etmeye yönelik önerilerinin günümüzdeki yansımalarını bulmak amaçlanmaktadır. Bu kapsamda üzüntüyü doğrudan ele alan eserler ile İslam ahlak felsefesi ve ruh sağlığına yönelik eserlerde üzüntüye özel bir yer veren İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin görüşleri dikkate alınarak üzüntünün sebepleri ve buna yönelik çözüm önerileri incelenecektir. İlk olarak üzüntü kavramının sözlük ve ıstılahî anlamına işaret edilecektir.

A. Üzüntü/Hüzün Kavramı

Türkçe bir kelime olan üzüntü, sözlükte “olması istenilmeyen olaylardan doğan ruh tedirginliği, teessür”² şeklinde tanımlanmaktadır. Üzüntü; dert, efkar, esaf, ezâ, hüzün, kahır, hayal kırıklığı, keder, korku, mihnet, sıkıntı, tasa, teessür, yara, yeis vb. kelimeleri açıklamak üzere kullanılan Türkçe bir isimdir.³

Modern sözlüklerde ise üzüntü, ruhsal acı duyumuna denir.⁴ Tinsel acı olarak da nitelenen üzüntü, düşünsel bir uyarım sonucu ortaya çıkmakta ve duyumsal uyarıma yönelik doğan acı gibi bir acı doğurmaktadır.⁵ Üzüntü, insanın başka şeylerden zevk almasına engel olan bir duygu, benliği kuşatan bir acı şeklinde de tarif edilmektedir.⁶ Ayrıca üzüntü, “kişiye göre sebepleri, tesiri, süresi farklı olan, içten ve dıştan uyaranlarla meydana gelen, istenmeyen psikolojik bir durum,⁷ keder ve yası andıran durgun bir duygulanım” şeklinde tanımlanarak keder ve yasla olan benzerliğine de işaret edilmektedir.⁸

¹ Bkz. Kemal Sayar, *Hüzün Hastalığı* (İstanbul: İz Yayıncılık, 1995); Rabia Yılmaz, *İslam Düşünce Geleneğinde Hüzün* (İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021); Kader Okçu, “İslam Ahlak Felsefesinde Üzüntünün Nedenleri ve Çözüm Yolları”, *“Ruh Sağlığı Ve Din” Uluslararası İlahiyat Disiplinleri Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitabı* (Kütahya, 2022), 31.

² *Türkçe Sözlük* (Ankara: Türk Dil Kurumu, 2011), 2071.

³ Pınar Padar, *Türkçe’de Duygu Anlatan Kelimelerin Afekt Kavramı Bağlamında Tespiti* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 88-90.

⁴ Orhan Hançerlioğlu, *Ruhbilim Sözlüğü* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1997), 9.

⁵ Orhan Hançerlioğlu, *Felsefe Ansiklopedisi: Kavramlar ve Akımlar* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1980), 7/122.

⁶ *Meydan Larousse: Büyük Lûgat ve Ansiklopedi* (İstanbul: Meydan Yayınevi, 1971), 12/494.

⁷ Ali Seyyar, *Ahlâk Terimleri (Ansiklopedik Sözlük)* (İstanbul: Beta Basım Yayım, 2003), 433.

⁸ Charles Rycroft, *Psikanaliz Sözlüğü*, çev. M. Sağman Kayatekin (İstanbul: Ara Yayıncılık, 1989), 170.

Arapça kökenli hüznün ise kelime olarak yerdeki ve gönüldeki sertlik manasına gelmekte; iç kapanıklığını, kişinin üzüntüsünü, gönüldeki gam ve kederi ifade etmek üzere kullanılmakta ve zıddına ferahlık, sevinç(sürûr) denmektedir.⁹ Çoğulu ahzân olan hüznün kelimesi keder, gam,¹⁰ gönül üzgünlüğü ve sıkıntı anlamına gelmektedir.¹¹ Hüzn, “geçmişte, sevilen bir şeyin yitirilmesi veya kötü bir şeyin meydana gelmesi sebebiyle üzülmek;¹² derin bir gönül bağıyla sevilen insanın kaybedilmesine yönelik fiziksel, duygusal üzüntü tepkileri”¹³ şeklinde tarif edilmektedir. Hüznün, Mc Dougall tarafından ise şu şekilde açıklanmaktadır: “Hüznün, bir türev duygudur, geriye yönelik dilek duygularından biridir. Kısaca, belli bir pişmanlık şeklindedir. Özellikle de aşk duygusundan kaynaklanan, dolayısıyla da müşfik bir pişmanlık şeklindedir.”¹⁴ Hüznün süreci inançsızlık, inkar, öfke ve suçluluk duygusu, teselli bulma ve tekrar yaşama uyum sağlama şeklinde bir dizi tepkiden oluşmaktadır.¹⁵ Bir ahlak terimi olarak hüznün ise maddi veya manevi kayıp ve eksiklikten dolayı insanın duyduğu üzüntü ve kederi ifade etmektedir.¹⁶

Hüzn kavramı Kur’ân-ı Kerim’de 42 yerde geçmekte ve havf kelimesiyle birlikte sıklıkla kullanılmaktadır.¹⁷ Bu iki kavram yani korkuyla hüzn arasında yakın bir ilişkinin varlığından bahsedilebilir. Üzüntü korku, kaygı ve endişenin sürekliliği sonucunda ortaya çıkmaktadır. İki kavram arasındaki bu yakın ilişki Kur’an’da çokça zikredilmiş, korku ve üzüntü

⁹ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab* (Kahire: Daru'l-Maarif, 1984), 2/861; Râgıb el-İsfahânî, *Müfredât: Kur’ân Kavramları Sözlüğü*, çev. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu (İstanbul: Çıra Yayınları, 2012), 278; Ahmet Rifat Yağlıkçızâde, *Tasvîr-i Ahlâk: Ahlâk Sözlüğü*, haz. Hüseyin Algül (İstanbul: Tercüman Gazetesi, ts.), 103; *Türkçe Sözlük*, 910; Mustafa Çağrıcı, “Hüzn”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1999), 19/73.

¹⁰ Keder, "tasa, kaygı, gam, dert, sıkıntı, ızdırap, acı, üzüntü", Gam da aynı şekilde "tasa, keder, dert, kaygı, üzüntü" manasına gelmektedir. Şemseddin Sami, *Kâmûs-ı Türkî* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1978), 1152; *Türkçe Sözlük*, 901, 1376. Keder(gam) ise derin bir üzüntü, insanın istemediği bir şey sebebiyle içini karanlığın bürümesi, üzüntü çekmesi olarak tarif edilmektedir. Yağlıkçızâde, *Tasvîr-i Ahlâk*, 91-92; Seyyar, *Ahlak Terimleri*, 433.

¹¹ Sami, *Kâmûs-ı Türkî*, 546; *Türkçe Sözlük*, 1122; *Meydan Larousse*, 6/99; Ferit Devellioğlu, *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat* (Ankara: Aydın Kitabevi, 2007), 452.

¹² Seyyid Şerif Cürcânî, *Arapça-Türkçe Terimler Sözlüğü "Kitâbu't-Ta'rifât"*, çev. Arif Erkan (İstanbul: Bahar Yayınları, 1997), 86.

¹³ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000), 373.

¹⁴ Rycroft, *Psikanaliz Sözlüğü*, 70.

¹⁵ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 374.

¹⁶ Çağrıcı, “Hüzn”, 19/73; Mehmet Canbulat, “Hüzn”, *Dini Kavramlar Sözlüğü* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2015) (TDV İslâm Araştırmaları Merkezi), 276-277.

¹⁷ Siddika Türkmen, “Kur’ân’da Yer Alan Huzn ve Yakın Anlamlı Kelimelerin Furûk Bağlamında Tahlili”, *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 11/2 (2020), 786-787.

birlikte kullanılmış olup “Üzülme! ve “Üzülmeyiniz!” denilerek de üzüntüye neden olan korku ve endişe ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır.¹⁸ “Bilakis kim muhsin olarak yüzünü Allah'a döndürürse (Allah'a hakkıyla kulluk ederse) onun ecri Rabbi katındadır. Öyleleri için ne bir korku vardır ne de üzüntü çekerler.”¹⁹ ayeti buna güzel bir örnektir. Filozof ve ahlakçı olarak tanınan Ebû Zeyd el-Belhî (ö. 934), hüznün önceden ortaya çıkan hoş olmayan bir şeyden; korkunun ise gelecekte meydana gelecek olan na hoş bir şeyden kaynaklı olduğunu ifade ederken²⁰ Gazzâlî (ö. 1111) de benzer şekilde kötü bir şeyin olacağı endişesinin üzüntüye sebep olduğunu dile getirmektedir.²¹ Dolayısıyla kaygı, hüznün ortaya çıkışında bir etken olarak karşımızda durmakta ve sürekli kaygı beraberinde hüznü doğurmaktadır. Ayrıca hüznün insanların hayatlarını sağlıklı bir şekilde idame ettirmelerine engel olabilmektedir.²²

Günümüzde hüznle üzüntü arasında da bir ayrıma gidilebilmekte ve Belhî'nin kullanımında olduğu üzere hüzn, üzüntünün şiddetli halini yani bugünkü adıyla bunalım veya depresyonu ifade edecek şekilde kullanılabilir. Nitekim Belhî'nin üzüntünün belirtileri olarak zikrettiği zevk alamama, derin üzüntü, bitkinlik, düşük enerji gibi belirtiler DSM-W'nin depresyon tanı kriterleriyle paralellik arz etmektedir.²³

Hüzne ilişkin İslam düşüncesi içerisinde iki tür yaklaşım hakimdir. Bunlardan birincisinde hüzn, Kindî ile başlayan ahlak kitaplarında ortaya konulan şekliyle insanın dünyevî kayıpları sebebiyle hissettiği ve kurtulması gereken olumsuz bir duygu olarak ele alınmıştır. İkinci yaklaşım ise daha çok ahirete yönelik bir kaygıyı veyahut da hayırlı bir işte başarısız olmaktan kaynaklanan üzüntüyü ifade eden olumlu bir durum olarak tasavvufta

¹⁸ Nurdoğan Türk, “Kur’ân Işığında Korku ve Etkileri”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/19 (2019), 144. Ayrıca bk. Mustafa Salih Edis, “Kindî'nin Üzüntüyü Giderme Yönteminin Tasavvufî İdealler Açısından Kritiği”, *Danışname Beşeri ve Sosyal Bilimler Dergisi* 1 (2020), 137-138.

¹⁹ Bakara Suresi 2/112.

²⁰ Ebû Zeyd el-Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs (Beden ve Ruh Sağlığı)*, çev. Nail Okuyucu - Zahit Tiryaki (İstanbul: Türkiye Yazma Eser Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2012), 488.

²¹ Gazzâlî, *İhyâu ulûmi'd-dîn*, çev. Ahmet Serdaroğlu (İstanbul: Bedir Yayınevi, 2002), 4/286; Gazzâlî, *İhyâu ulûmi'd-dîn* (Beyrut: Daru İbn Hazm, 2005), 1503; Mustafa Kara, “Havf”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1997), 16/529.

²² Sibel Kaya, *Havf (Kaygı) ve Reca (Ümit) Kavramlarının Semantik ve Teolojik Tahlili* (Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 41-42.

²³ Orhan Gürsu, “İslam Düşünürü Belhî'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (2016), 291; Ann M. Kring vd., *DSM-5 Anormal Psikoloji Psikopatoloji*, çev. Muzaffer Şahin (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 130-131.

işlenmektedir.²⁴ Bu çalışmada Kindî ile başlayan felsefi çizgi takip edilecek ve üzüntüden kurtuluş çarelerine değinilecektir.

Üzüntü ile hüznün arasında ayrıma gidilmekle birlikte zaman zaman birbirini yerine kullanıldığı görülmektedir. Günümüzde hüznün kelimesi yerine çoğunlukla üzüntünün tercih edildiği söylenebilir. Ancak İslam düşüncesine bakıldığında filozof ve düşünürler çoğunlukla Arapça hüznün kelimesini kullanmış ve bazıları doğrudan bu isimle risaleler kaleme almıştır.²⁵ Bu çalışmada filozofların kullanımları dikkate alınmakla birlikte aralarında kesin bir ayrıma gitmenin zorluğu da düşünülerek daha yaygın bir kullanım olması hasebiyle üzüntü kavramı tercih edilmiştir.

Hüznün/üzüntü kavramının genel tanımına yer verildikten sonra önerecekleri çözüm yöntemleriyle doğrudan bağlantılı olması hasebiyle İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin üzüntü tanımlarına da kısaca yer verilecektir.

Kindî, üzüntüyü şu şekilde açıklamaktadır: “Üzüntü (el-hüzn), sevilen şeylerin elden gitmesinden ya da amaçlanan şeylerin gerçekleşmemesinden doğan psişik(nefsânî) bir acıdır”²⁶ İbn Sînâ (ö. 1037) da benzer bir tanım yaparak şunları söylemektedir: “Hüznün; nefsanî bir elemdir ki sevilen şeyleri yitirmek ve kaybetmekten, aranan ve istenilen şeyleri bulamamak ve elde edememekten ileri gelir.”²⁷ Her iki tanımda hüznün bir şeyin kaybından ya da istenilene ulaşamamaktan kaynaklandığı ve ruhsal bir acı olduğu dile getirilmektedir.

Gazzâlî ise üzüntünün, “Geçmişte elde edilemeyenlerden, istikbal

²⁴ Çağrı, “Hüzn”, 19/73.

²⁵ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları (Def'u'l-ahzân)*, çev. Mustafa Çağrı (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2017); İbn Sînâ, “Risale fi mâhiyeti'l-hüzn ve esbâbihi (Hüznün Mahiyet ve Sebepleri)”, çev. Mehmet Hazmi Tura, *Büyük Türk Filozof ve Tıp Ustadı İbni Sînâ Şahsiyeti ve Eserleri Hakkında Tetkikler* (Ankara: Türk Tarih Kurumu, 2014), 857-859.

²⁶ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 51. Kindî'nin bu tanımı Eflatun'a atfedilen ancak ona aidiyeti şüpheli olan ve Abdurrahman Bedevi tarafından Porphyrios'un hocası Plotin'e ait olabileceği söylenen *Risâletü Eflatun* adlı eserde benzer ifadelerle yer almaktadır. Hüzn kelimesi yerine gam kelimesi kullanılmakta ve gam, sevilen (mahbûb) şeylerin elden gitmesi veya istenilen (matlûb) şeylere erişememekten kaynaklanan nefsanî bir elem olarak tarif edilmektedir. Bkz. Mustafa Çağrı, “Kindî'nin Def'u'l-ahzân Adlı Risalesi, Kaynakları ve Tesirleri”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7-8-9-10 (1992-1989), 227; Eflatun, “Risâletü Eflatun ila Forforius fi Hakîkati nefyi'l-hem ve isbâti'r-rüyâ”, *Eflatun fi'l-İslam*, thk. Abdurrahman Bedevi (Beyrut: Daru'l-Endelüs, 1982), 236.

²⁷ İbn Sînâ, “Risale fi mâhiyeti'l-hüzn”, 857, 859. Aynı tanım, İbn Miskeveyh ve Nasîrüddin Tûsî de yer almaktadır. Bk. İbn Miskeveyh, *Tehzîbü'l-ahlâk li'İbn Miskeveyh fi't-terbiye* (Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1985), 180; Nasîrüddin Tûsî, *Ahlâk-ı Nâsirî*, çev. Anar Gafarov, Zaur Şükürov (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2007), 177.

korkusundan ve yaşanan günlerin keder verici oluşundan”²⁸ kaynaklandığını söyleyerek geçmiş, şimdi ve gelecekle olan bağlantısına da işaret etmiş olmaktadır. Kınalızâde (ö.1572) ise Kindî'nin tarifini biraz daha ayrıntılandırıp Gazzâlî'deki gibi zamansal boyutuna da işaret ederek üzüntüyü şu şekilde tarif etmektedir: “İnsanın istediği ve hoşlandığı bir şeyi geçmiş zamanda kaybetmesinden veya istemediği ve hoşlanmadığı bir şeyin gelecekte meydana gelme endişesinden ileri gelen ruhsal bir acıdır.”²⁹

Belhî, üzüntüyü/hüznü ikiye ayırmaktadır: “İlki, sebebi bilinen hüzdür. Mesela ailesi, malı veya katında özel bir yeri olan sevdiği bir şeyi kaybettiği için üzülen insanın başına gelen durum gibi. Diğeri ise sebebi bilinmeyen hüzdür. Bu, insanın kalbinde bütün vakitlerde hissettiği ve dinçliğine, sevincini izhar etmesine, arzu ve lezzetlerden gerçek manada istifade etmesine mâni olan kederdir. Bu durgunluk ve kırgınlığı ortadan kaldıracak bir çözüm de bilinmemektedir. Sebebi bilinmeyen hüznün, bedensel rahatsızlıklardan kaynaklanmaktadır.”³⁰ Belhî'nin bu ayrımı, üzüntüden kurtulmada takip edilecek yöntemin belirlenmesi açısından dikkat çekicidir. Sebebi bilinmeyen hüznün günümüzdeki depresyonu hatırlatmaktadır.

İslam ahlak felsefesine, ahlak ilmi olarak insanı mutluluğa ulaştırma veya mutsuzluktan kurtarma sanatı olma misyonunu yüklediği söylenebilir. İnsanın bütün fiillerini kendisini mutluluğa ulaştıracak ve mutsuzluktan uzak tutacak şekilde düzenlemesini sağlayan ahlak ilminin gayesi mutluluktur. Ruhsal tıp olarak da ifade edilmesinin temelinde bu bakış açısı yatmaktadır.³¹ Dolayısıyla üzüntü de insanın mutluluğunun önünde önemli bir engel olduğu için ondan kurtulması gerekmekte olup İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin çoğu bu konuda insana yol gösterici önerilerde bulunmuşlardır. Onların bu önerilerinin günümüz insanın yüz yüze kaldığı ve başa çıkmaya çalıştığı en önemli ruhsal problemlerle mücadele ufuk açıcı nitelik taşıdığı söylenebilir.

İslam ahlak felsefesinde genel olarak ruhsal bir acı diye tarif edilen üzüntü, günümüz psikolojisinde beş temel duygu³² içerisinde yer almaktadır.

²⁸ Gazzâlî, *Amellerde İlahi Terazi*, çev. Abdullah Aydın (İstanbul: Aydın Yayınevi, 1971), 334; Gazzâlî, *Mizanü'l-amel* (Kahire: Dârü'l-Maarif, 1964), 388.

²⁹ Kınalızâde, *Ahlâk-ı Alâî*, haz. Murat Demirkol (Ankara: Fecr yayınları, 2016), 200.

³⁰ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 490-492.

³¹ Çağrı, “Kindî'nin Def'u'l-ahzân”, 222.

³² Bu duygular korku, öfke, üzüntü, iğrenme ve mutluluk olarak ifade edilmektedir. Ancak duyguların sayısı ile ilgili farklı görüşler mevcuttur. Bk. Mick Power - Tim Dalgleish, *Cognition and Emotion: From Order to Disorder* (New York: Psychology Press, 2007), 68-69, 75.

Mutluluk gibi birincil duygulardan olan üzüntü³³, genel olarak kişi tarafından istenmeyen, hoş olmayan, olumsuz bir duygu olarak nitelenmektedir. Çünkü bu duygu, uzun süre yaşandığında kişiyi olumsuz bir şekilde etkileyerek günlük hayatının işlevselliğini ve uyumunu kaybetmesine sebep olabilmektedir. Üzüntünün süresinin uzaması majör depresyona zemin hazırlayabilmektedir.³⁴

Psikolojide, üzüntüyle alakalı çalışmaların sayısının az olduğu söylenebilir. Üzüntü, negatif bir duygu olarak görülmekte ve ağırlıklı olarak ise olumsuz durumlarla ilişkilendirilmektedir. Keder, yas, kayıp ve depresyon gibi üzüntüden kaynaklanan rahatsızlıklar çoğunlukla psikolojinin çalışma alanına girmektedir.³⁵ Şöyle ki anksiyetenin altında yatan korku gibi üzüntü de depresyon gibi klinik bozukluların içerdiği bir duygu olması hasebiyle araştırmalara konu olmaktadır.³⁶ Bunda üzüntünün, herhangi bir talihsizlik veya kayıp durumunda verilen normal ve sağlıklı bir tepki olarak görülmesinin³⁷ etkisinden söz edilebilir. Nitekim üzüntü duygusunun bazı olumsuz etkilerinden bahsedilmekte ve suçluluk duygusuna dönüşmesinin engellenmesi gerektiğine değinilmektedir. Burada üzüntü duygusunun normal olduğu ancak kontrol edilmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır.³⁸

Sevilen kişi veya nesnenin kaybının sebep olduğu yokluk hissi ve acı olarak tarif edilen üzüntü depresyondan farklıdır.³⁹ Birini ya da bir şeyi kaybetme sonucu üzüntünün ortaya çıkması normalken; üzüntünün depresyona dönüşmesi anormal olarak görülmektedir.⁴⁰ Depresyon, hayatın normal seyrinde yaşanan bir durum olmayıp olaylara yönelik tepki

³³ David Yun Dai - Robert J. Sternberg (ed.), *Motivation, Emotion, and Cognition: Integrative Perspectives on Intellectual Functioning and Development* (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2004), 250.

³⁴ Mehmet Ali Yıldız - Baki Duy, "Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin (EİÜDÖ) Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 25/1 (2018), 46-47.

³⁵ Power - Dagleish, *Cognition and Emotion*, 225.

³⁶ Jan de Houwer - Dirk Hermans, *Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories* (Hove, East Sussex: Psychology Press, 2010), 310.

³⁷ John Bowlby, *Attachment and Loss: Loss Sadness and Depression* (New York: Basic Books, 1980), 3/245.

³⁸ Bahadır Bozoğlan - İbrahim Çankaya, "Psikolojik Danışmanların Duygularla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi", *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 13/2 (2012), 17.

³⁹ Ahmet Oğuz Akgüneş - Selim Aren, "Dört Temel Duygunun Bireylerde Risk Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi", *Journal of Business Research* 10/3 (2018), 364.

⁴⁰ Peter J. Freed - J. John Mann, "Sadness and Loss: Toward a Neurobiopsychosocial Model", *The American Journal of Psychiatry* 164/1 (2007), 29, 126.

sonucundaki kişinin hissettiği şiddetli acı ve sağlıklı olmayan bir ruh halini ifade etmektedir. İnsanı dış dünyaya karşı tepkisiz hale getirebilmekte, enerjisini ve canlılığını kaybetmesine sebep olabilmektedir. Halbuki hayatın normal seyrinde var olan üzüntü, yaşanması gereken bir duygudur. Üzüntünün bastırılması depresyona neden olabilmektedir.⁴¹ Nitekim yas, üzüntünün şiddetli hali iken; depresyon, üzüntü temelli bir bozukluk olarak görülmektedir. Ayrıca yas yoğun bir özlemle ilişkili iken; depresyon, zamansal açıdan üzüntüden daha uzun bir süre devam edebilmektedir.⁴² Diğer bir ifadeyle yas ve depresyon, üzüntünün uzun ve karmaşık seyriyle ortaya çıkmaktadır. Üzüntü, kişi için önemli olan hedeflere ulaşamama veya değer verilen ilişkilerin bozulması ya da kaybıyla ilişkili bir tepkidir. Bu kayıplar bazen kişide üzüntünün yanında öfke ve bireyin kendisini suçlaması gibi duygulara da neden olabilir. Bu duygular, üzüntüyle birleşince keder ve depresyonun uzaması söz konusu olabilmektedir.⁴³

Modern psikoloji, üzüntü yerine onun daha yoğun hali olan yas veya depresyonla ilgilenmektedir. Üzüntüyü basitçe kayıp bağlamında ortaya çıkan bir duygu olarak tasvir etmekte ve üzüntüyle baş etmenin yas süreci içerisindeki önemine işaret etmekte yetinmektedir.⁴⁴ Bunun nasıllığı üzerinde çok durulmadığı söylenebilir. Bunda duygu kavramına yüklenen anlamın sürekli olarak değişmesinin etkisinden bahsedilebilir. Nitekim 16. yüzyılda üzüntünün kişinin karakterini ağırlaştırdığı, dirençli ve kararlı oluşu gösterdiği düşünülmekteydi. Benzer bir şekilde 17. Yüzyılda bir hastalık olarak görülen nostaji duygusu günümüzde sadece geçmişe duyulan özlem olarak görülmektedir. Dolayısıyla duygulara yaklaşım dönemsel olarak farklılaşabilmekte ve felsefi açıdan duygunun ne olduğuna ilişkin verilen cevaplar bile değişebilmektedir.⁴⁵ Psikoloji muhtemeldir ki üzüntüyü normal bir duygu olarak görmesi hasebiyle üzüntüden ziyade ondan kaynaklı hastalıklara yönelmiştir. Örneğin, yapılan bazı çalışmalarda farklı psikopatolojik durumlarda belirli duyguların etkinliği üzerinde durulmaktadır. Depresif belirtilerde üzüntü duygusu başat rolü üstlenen bir duygudur.⁴⁶

⁴¹ Akgüneş - Aren, "Dört Temel Duygu", 364.

⁴² Krista Lauwerijssen, *Sadness* (Hollanda: Tilburg University Faculty of Social and Behavioral Sciences, Department Psychology and Health, Bachelor's Thesis, 2008), 3.

⁴³ Power - Dalglish, *Cognition and Emotion*, 229, 265.

⁴⁴ Freed - Mann, "Sadness and Loss", 31.

⁴⁵ Şeyda Koçak Kurt, "Duyguların Tarihsel Serüveni ve Tarihte Duygular", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 18/40 (2021), 2824.

⁴⁶ Sevginar Vatan, "Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 9/1 (2017), 59.

Üzüntünün sebep olduğu ruhsal sorunlara odaklanan psikolojinin öncelikli olarak üzüntü duygusunun kontrolüne yönelmesi yaşanan ruhsal sorunların önüne geçilmesi açısından önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu duyguyla özel olarak ilgilenen ve bu duygunun olası olumsuzluklarına karşı kişiye bir yol haritası çizen İslam ahlak felsefesinin mirasını ortaya çıkarmak bu anlamda önemlidir. Başka bir deyişle İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin üzüntüyle başa çıkmaya yönelik önerdikleri yöntemler bu anlamda psikolojiye kaynaklık edebilecek nitelikte görünmektedir. Bu çalışmayla buna yönelik bir adım atılmaya çalışılmaktadır.

B. İslam Ahlak Filozoflarına Göre Üzüntünün Sebepleri

İslam ahlak filozoflarının üzüntüye ilişkin tanımları aslında üzüntünün sebeplerine açık bir şekilde işaret etmektedir. Sebebini bilmeden çaresini bulmanın mümkün olmadığı anlayışıyla İslam ahlak filozof ve düşünürleri ilk olarak üzüntünün sebeplerini irdelemişlerdir. Bu sebeplerden yola çıkarak çözüm önerilerini sunmuşlardır. Dolayısıyla üzüntünün sebeplerinin açıkça ortaya konulması, çarelerin anlaşılması açısından önem arz etmektedir. Nitekim teşhis doğru yapıldığı takdirde tedavi için sunulacak çözümler isabetli olacaktır.

Üzüntünün insanın öfke ve şehvet gücü gibi temel duygularını kontrol edememesi ve ihtiraslarının baskınlığından⁴⁷ kaynaklandığı söylenebilir. Hasret, ölüm, ayrılık, hastalık, haksızlığa uğramak, sevdiğine kavuşamamak, istenilen şeylere sahip olamamak gibi durumlar üzüntüye sebep olmaktadır.⁴⁸

Kindî, Belhî, Ebu Bekir Râzî (ö. 925), İbn Miskeveyh (ö. 1030), İbn Sînâ ve İsfahânî (ö. XI. Yüzyılın ilk çeyreği) üzüntünün sebebi olarak ilkin sevilen şeylerin kaybını saymaktadır. İkinci olarak ise amaçlanan bir şeyden ümidin kesilmesi, istenilen şeylerin elde edilmemesi, aranılanın bulunamaması zikredilmektedir.⁴⁹ İbn Miskeveyh ayrıca bu sebepleri biraz daha açarak üzüntünün maddi şeylere yönelik hırs ve açgözlülüğten yahut elde edilemeyen yada kaybedilen şeylere yönelik hasretten kaynaklandığına

⁴⁷ Çağrı, "Kindî'nin Def'u'l-ahzân", 222.

⁴⁸ Edis, "Kindî'nin Üzüntü Tasavvufi İdealler", 138.

⁴⁹ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 51; Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs*, 488; Ebu Bekir Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'r-Rûhânî (Ahlakın İyileştirilmesi)", çev. Mahmut Kaya, *Felsefe Risaleleri* (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2016), 146; İbn Miskeveyh, *Tehzîbu'l-ahlak: Ahlâk Eğitimi*, çev. Abdulkadir Şener vd. (İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2017), 255; İbn Miskeveyh, *Tehzîbü'l-ahlâk fi't-terbiye*, 180; İbn Sînâ, "Risale fi mâhiyeti'l-hüzn", 857, 859; Râgıb el-İsfahânî, *Erdemli Yol: ez-Zeria ila mekarımı's-şeria*, thk. Ebu'l-Yezid el-Acemi, çev. Muharrem Tan (İstanbul: İz Yayıncılık, 2009), 249.

dikkat çekmektedir.⁵⁰ Ayrıca üzüntünün en önemli sebeplerinden biri olarak ölüm korkusuna da yer verilmektedir.⁵¹ İbn Hazm (ö. 1064) ise gerçekleştirilen dünyalık amaçların beraberinde üzüntüyü getirdiğini dile getirerek üzüntünün temel sebebinin dünyalık şeyler olduğunu hatırlatmaktadır.⁵² Bununla birlikte Devvânî (ö. 1502) ve Kınalızâde duyusal haz, şehvet, bedensel lezzetlere aşırı hırs gösterme, güzelliklerin ve dünyalık şeylerin daimiliğini isteme gibi şeyleri zikrederek üzüntünün sebeplerini açıklamıştır.⁵³

Kindî ayrıca haset duygusunun da insanı üzüntüye sevk eden önemli sebeplerden biri olarak zikretmektedir. Hased eden kimseler, elinde bulundurdukları şeylere başkalarının sahip olmasına tahammül edemeyip üzüntüye kapılabilmektedirler. Bu tarz bir duyguyu aşağılık bir duygu olarak ifade eden filozof, bu huydan insanın rahatsızlık duyması ve nefsinin kıskançlıkla kirletmemesi gerektiğine işaret etmekte⁵⁴ ve dolaylı olarak da bu huydan kurtulmanın lüzumuna değinmektedir.

Üzüntünün akıl veya hevedan kaynaklandığını dile getiren Ebu Bekir Râzî ise üzüntünün olası sebeplerine işaret etmekte ve onu aşk kavramıyla ilişkilendirmektedir. Burada kastedilen aşk, şehvani duygulardan kaynaklanan maddi aşk olup insana ıstırap vermekte, onu keder ve üzüntüye sevk etmektedir. Dünyevi hayata düşkün olan kimselerde görülen bu aşk sebebiyle kişi, sevdiği şeye ulaşmak için sürekli bir çaba sarf etmekte, yorulmakta ve tatmin olmamaktadır. Bu sebeple Râzî'ye göre akla düşen görev, bir hastalık olan aşk sebebiyle çekeceği acıları düşünüp ondan vazgeçmektir.⁵⁵

İbn Miskeveyh ise Kindî'nin *Def'u'l-Ahzan* adlı risalesine atıf yaparak üzüntünün asıl sebebinin insanın kendisi olduğunu, üzüntüyü kendisine çektiğini ve kendisinin ürettiğini dile getirmektedir. Nitekim ona göre

⁵⁰ İbn Miskeveyh, *Tehzîbü'l-ahlâk fi't-terbiye*, 180; İbn Miskeveyh, *Tehzîbu'l-ahlâk: Ahlâk Eğitimi*, 255-256. Hırs, aşırı istek ve özlem şeklinde Tûsî tarafından da zikredilmektedir. Bk. Tûsî, *Ahlâk-ı Nâsırî*, 178.

⁵¹ Müfit Selim Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp* (Ankara: Fecr yayınları, 2021), 57.

⁵² İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi (Kitâbu'l-Ahlâk ve's-Siyer)*, çev. Mustafa Çağrı (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2012), 27.

⁵³ Edis, "Kindî'nin Üzüntü Tasavvufî İdealler", 133; Kınalızâde, *Ahlâk-ı Alâî*, 200; Celâleddîn Devvânî, *Ahlâk-ı Celâli: Levâmi'ü'l-İsrâk fi Mekârimi'l-ahlâk (Güzel Ahlak Hakkında İsrak Parıltıları)* (Ankara: Fecr Yayınları, 2019), 142.

⁵⁴ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 73.

⁵⁵ Emel Sünter Yalçın, "Ebu Bekr Râzî'ye Göre Aşk ve Üzüntü", *Türk-İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 4 (2007), 265-266; Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 108-114.

üzüntü, tabii şeylerden değildir.⁵⁶ Nasîruddin Tusî (ö. 1274) ise üzüntünün sebebini doğal aldatıcı ve duyuşal süslerle meşguliyet olarak açıklamaktadır. Böyle şeylerle meşgul olan kişilerin gerçek anlamda mutlu olamayacakları dile getirilmektedir.⁵⁷

Modern psikoloji açısından bakıldığında, arkadaş ve akraba ilişkilerinde yaşanan sorunlar, yakınların ölümü, hastalıklar, geçici veya kalıcı ayrılıklar, başarısızlıklar, kötü haberler, yalnızlık, zevk veren şeylerin sonlanması ve sosyal rollerin, beklenen bir şeyin veya sevilen bir kişinin kaybı üzüntünün olası sebepleri arasında zikredilmektedir.⁵⁸ Modern psikolojinin ortaya koyduğu bu sebepler, büyük ölçüde İslam ahlak felsefesi içerisinde yer verilenlerle örtüşmektedir.

Üzüntünün zikredilen sebeplerine bakıldığında çoğunlukla harici unsurlardan kaynaklandığı açığa çıkmaktadır. Kaybedilen ve elde edilemeyen şeyler aslında insana doğrudan ait olan şeyler değildir. Bu sebeplerdir ki İslam filozoflar ve düşünürleri, üzüntüyü insanın kendine ait olmayan bu şeyleri talep etmek suretiyle kendisinin ürettiğini söylemektedir. Bununla birlikte hırs, açgözlülük, tamahkarlık, haset gibi erdemsizliklerin üzüntüye sebep olduğundan da bahsedilebilir.

C. İslam Ahlak Filozoflarına Göre Üzüntüyle Başa Çıkma Yöntemleri

İnsanın beden sağlığının yanı sıra ruh sağlığının da korunmasının gerekliliğini sıklıkla vurgulayan İslam ahlak filozof ve düşünürleri, insanı insan yapan, ona canlılık veren, kişiliğini oluşturan şeyin ruh olduğundan ve ruhun üstünlüğünden söz etmektedir.⁵⁹ Kindî özellikle ruhun önemine işaret etmek üzere beden bozuluşa uğradığına ve geçici olduğuna dikkatleri çekmektedir. Ruh iyileştirme ve ruhsal hastalıklardan kurtarmaya çalışmanın fiilleri gerçekleştirilmede aracı görevi üstlenmiş olan beden tedavisiyle uğraşmaktan çok daha önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ruhun üstünlüğü vurgusu, ruh sağlığının korunması ve ruhsal hastalıkların tedavisinin önemine işaret etmede ön plana çıkmaktadır.

Kindî, *Def'u'l-ahzân* adlı risaleyi yazma sebebini açıklarken üzüntünün insana birçok zararı olduğundan, buna karşı tedbir almak gerektiğinden ve

⁵⁶ İbn Miskeveyh, *Tehzibu'l-ahlak: Ahlâk Eğitimi*, 258; İbn Miskeveyh, *Tehzibu'l-ahlâk fi't-terbiye*, 182.

⁵⁷ Tusî, *Ahlâk-ı Nâsrî*, 68.

⁵⁸ Bowlby, *Loss Sadness and Depression*, 3/245; Power - Dagleish, *Cognition and Emotion*, 101, 105; Lauwerijssen, *Sadness*, 2.

⁵⁹ Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, 56; Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 61.

üzüntünün giderilmesinin lüzumundan bahsetmektedir.⁶⁰ Belhî, hüznü korkuyla birlikte en şiddetli olan nefsanî rahatsızlıklar arasında saymakta ve insana büyük bir zarar vereceğinden bahsetmektedir. O, gam ve hüznün, nefsin tutulmuş bir güneş gibi nurunu ve parlaklığını kaybetmesine sebep olduğuna dikkatleri çekmektedir. Ona göre, hayatın tadına varmak ve mutlu olmak için insanın üzüntü ve korkudan kurtulması gerekmektedir.⁶¹ Belhî'nin de ifade ettiği üzere birçok hastalığın temelinde üzüntünün yatması ruh sağlığını korumak açısından üzüntüyü gidermenin ne kadar mühim olduğunu açıkça göstermektedir.

Râzî ise üzüntünün insana olan zararlarını akıl ve düşünceyi bulandırması, ruh ve bedene ızdırıp vermesi şeklinde açıklamaktadır. Dolayısıyla üzüntü, kurtulması ya da en aza indirilmesi gereken bir hal olarak tasvir edilmektedir.⁶²

Üzüntüyü ayrıntılı bir şekilde ele alan Kindî ve Râzî, insanın mutluluğunu engelleyen ve onu karamsarlığa sevk eden etmenler içinde üzüntüyü zikretmektedir. Onlar, üzüntünün bir hakikat olduğunu kabul edip bundan kurtulmanın ya da etkisini en aza indirmenin yollarını aramışlardır. Üzüntüden kurtulmak için iki yol önerilmektedir. Birincisi üzüntünün meydana gelmesini önlemek ya da olabildiğince etkisini en aza indirmektir. İkincisi ise üzüntü kaçınılmaz olarak vuku bulduysa ondan kurtulmak için çare aramayı içermektedir.⁶³ Kindî'ye göre nasıl ki insan, bedeni acılardan kurtulmaya çalışmakta ise aynı şekilde psikolojik bir acı olan üzüntüden kurtulmak için ahlaki tedbirler almalıdır. Özetle Kindî, üzüntüyü yenme çaresi olarak iki unsuru ön plana çıkarmaktadır: Ahlakî metanet ve rıza gösterme.⁶⁴ Râzî ise üzüntüden kurtuluş için öncelikli olarak insanın oluş ve bozulmuş aleminde yaşadığını unutmaması gerektiğini hatırlatmakta, üzüntüye sebep olucu şeyleri farkına varmanın önemini vurgulamakta ve daha sonrasında insanın üzüntüyle irade melekesi ve bilerek iş yapmak suretiyle baş edebileceğini söylemektedir.⁶⁵

Sıhhati yerinde olan, ailesi iyi olan ve gündelik ihtiyacını temin eden insanın üzüntüye kapılmasını hamlık ve akıl noksanlığı olarak değerlendiren

⁶⁰ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 49.

⁶¹ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 488-490.

⁶² Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 146.

⁶³ Mahmut Kaya, "Ebû Bekir er-Râzî'nin Hayatı, Eserleri ve Felsefesi", *Felsefe Risaleleri* (İstanbul: Türkiye Yazma Eser Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2016), 25; Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 146.

⁶⁴ Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, 57.

⁶⁵ Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, 62.

Gazzâlî ise üzüntüden kurtuluşu üzüntünün türüne göre değerlendirmektedir. O, geçmişte kaçan fırsatlardan ötürü üzülmeye akılsızlık olduğuna dikkatleri çekmekte ve değiştiremeyecek şeyler için üzülmeye faydasızlığına işaret etmektedir.⁶⁶

Nasıl ki insan, beden sağlığına önem verip acı çektirici şeylerden onu uzak tutmaya gayret ediyorsa aynı şekilde ruha acı verici şeylerden de kaçınmalıdır. Bunun için de ahlakî tedavi gereklidir. Dolayısıyla üzüntü bu anlamda ruhumuza zarar veren, hayat enerjimizi düşüren, zevk almamıza ve mutlu olmamıza engel bir ruhsal sorun olduğu için onunla baş etmek öncelikli gayelerimizden biri olmalıdır. Bu konuda İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin önerdikleri başa çıkma yöntemleri mühimdir. Bu baş etme yöntemleri konusunda Kindî ve Râzî üzüntü başa gelmeden ve geldikten sonra yapılacaklar şeklinde açık, anlaşılır bir ayrıma gitmişlerdir. Bu çalışmada onların bu ayrımı dikkate alınarak üzüntü konusunu ayrıntılı bir şekilde işlemiş ve kendisinden sonraki düşünürleri bu anlamda büyük ölçüde etkilemiş olan Kindî ve Râzî'nin yanı sıra diğer İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin üzüntüden kurtuluşa yönelik fikirleri, üzüntü başa gelmeden alınacak tedbirler ve başa çıkma yöntemleri şeklinde iki başlıkta incelenecektir.

1. Üzüntü Başa Gelmeden Önce Alınacak Tedbirler

a. Üzüntünün bu dünyanın bir gerçeği olduğunu kabul etmek

Üzüntüyü müstakil olarak ele alan ilk filozof olarak Kindî, sunduğu çözüm önerilerinde öncelikle üzüntüyü hayatın bir gerçeği olarak kabul etmenin gerekliliğine işaret etmektedir. Oluş ve bozulmuş aleminde yaşayan insanın başına gelen ve üzülmeye sebep olan musibetler, bozulma niteliğine sahip olan şeylerin bozulmasından kaynaklanmaktadır. Başka bir deyişle musibetler, tabiatın hâkim olan oluş-bozulmuş kanununun bir gereği olarak meydana gelmektedir. Musibetlerin olmamasını istemek ise bu kanunun ortadan kalkmasını istemek anlamına gelmekte olup imkansız talep etmektir. İmkansız isteyerek muradına ulaşamayan insan bedbaht olmaktadır.⁶⁷ Râzî, İbn Miskeveyh, İbn Sînâ ve İsfahânî de eserlerinde buna benzer görüşler serdetmişlerdir.⁶⁸

Ölüm, insanı üzüntüye sevk eden en önemli sebeplerden biridir. Halbuki ölümlü ve akıllı bir canlı olarak nitelenen insan için ölüm, tabiatının

⁶⁶ Gazzâlî, *Amellerde İlahi Terazi*, 334; Gazzâlî, *Mizanü'l-amel*, 388.

⁶⁷ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 71-73.

⁶⁸ Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 146; İbn Miskeveyh, *Tehzîbü'l-ahlâk fi't-terbiye*, 181; İbn Sînâ, "Risale fi mâhiyeti'l-hüzn", 857-858; el-İsfahânî, *Erdemli Yol*, 249.

ayrılmaz bir gerçeğidir. Kindî, bize bu gerçeği hatırlatmakta ve ölümden korkmanın yersiz olduğuna dikkatleri çekmektedir. O, ölümlü istememeyi, var olmamayı istemekle eş değer görmekte ve kaçınılmaz olan bu şeyden dolayı üzüntüye kapılmanın anlamsız olduğunu belirtmektedir.⁶⁹

Râzî, insanın sevdiği şeyleri bir gün gelip kaybedeceği fikrine kendisini alıştırmayı gerektiğini düşünmektedir. Bunu gelecek bela ve sıkıntıların tesirini azaltmaya yarayan ve insan iradesini güçlendirici bir eğitim olarak gören Râzî, sürekli hatırlamak ve zihninde canlandırmak suretiyle insanın bu olayın gerçekleşeceği güne kendini hazırlayabileceğini savunmaktadır.⁷⁰ Ebu'l-Ferec İbnu'l-Cevzî (ö.1201), taşıdığı yük kendisine ağır gelen hamalın önce fazla yük yüklenip bu yükü biraz taşıdıktan sonra fazlalığı bıraktığında aslında kendi taşıdığı yükün kendisine daha hafif geldiğini düşünmesini bu duruma örnek olarak göstermektedir. Dolayısıyla İbnu'l-Cevzî'ye göre çok daha büyük musibetleri insan düşünüp kendini buna alıştırsa aza katlanması daha kolay olacaktır.⁷¹

Belhî'nin de ifade ettiği üzere insan bu dünyanın korku ve hüznün bulunduğu bir yer olduğunu unutmamalıdır. Bunlardan tamamen uzak olunacak yerin ahiret yurdu olduğu idrak edilmelidir.⁷² Nitekim o buna Kur'an'da ahiret yurdu ehlinin durumunu anlatan şu ayeti örnek olarak vermektedir: "Bilesiniz ki, Allah'ın dostlarına korku yoktur; onlar üzülmeyecekler de."⁷³

İsfahânî, insanın kaçınılmaz olarak dünyada bela, musibet ya da temenni paylarından birine muhatap olacağını söyleyerek⁷⁴ dünyanın musibet ve acıların olduğu bir yer olarak görülmesine dair bir farkındalık oluşturmaya çalışmaktadır.

İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin özellikle Kindî'nin vurguladığı musibetlerden kaçınmanın mümkün olmadığını farkına varıp onlara yönelik bakış açısını değiştirme fikri günümüzde bilişsel terapide kullanılmaktadır. İnsanın düşüncelerinin, duygularını oluşturduğu kabulü üzerinden bilişsel yaklaşım, sağlıklı düşünme sağlandığı takdirde

⁶⁹ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 95-99.

⁷⁰ Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 148-150.

⁷¹ Ebu'l-Ferec İbnu'l-Cevzî, *Ruhun Sağaltımı (et-Tıbbu'r-Rûhânî)* (Ankara: Elis Yayınları, 2019), 98.

⁷² Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs*, 490.

⁷³ Yunus Suresi 10/62.

⁷⁴ el-İsfahânî, *Erdemli Yol*, 249.

duygularında kontrol altına alınabileceğini savunmaktadır.⁷⁵ Bilişsel terapide ruhsal sıkıntılardan kurtulmak için aranan anahtar kelime farkındalıktır. Bu anlayışa göre kişi gerekli çabayı harcadığı takdirde düşünsel sürecini doğru işletip ruhsal sıkıntısını anlayıp çözme potansiyelini içinde taşımaktadır.⁷⁶ Ayrıca yapılan araştırmalarda inancın kişinin kaygı, korku, endişe, üzüntü gibi psikolojik rahatsızlıklardan uzaklaştırmada etkili olduğu ve insanın ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmaktadır.⁷⁷

İslam ahlak filozof ve düşünürleri, üzüntü konusunda insanda bir farkındalık yaratmak istemekte ve insanı, bu dünyanın geçiciliğini kabule davet etmektedir. Doğru düşünme beraberinde doğru fiili getireceği için bu meselede öncelikli olarak düşünsel boyutta bir değişime gidildiği söylenebilir. Bu anlamda İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin bilişsel yaklaşımın temelini oluşturan fikirleri yüzyıllar önce dile getirdiklerinden söz edilebilir.

b. Dünyada Sahip Olunan Her şeyin Geçiciliğini Farkına Varmak

Kindî ve İbn Miskeveyh, insanın sahip olduğu imkanların geçiciliğini idrak etmesi gerektiğini belirtmekte ve Allah'ın bir emanet olarak sunduğu şeylerin elden alınmasından dolayı ortaya çıkan üzüntüyü şükürsüzlük ve kıskançlık olarak nitelemektedir. Her iki filozof da Allah'ın dilediğinden alıp dilediğine vereceğini ve sürekli, değerli olanı yani başkalarının el uzatmadığı, ortak olamadığı nimetleri -nefis, akıl ve verilip geri alınmayacak olan faziletler- insana bıraktığına dikkatleri çekmektedir.⁷⁸

Kindî, "kaybedilmeye elverişli bütün dileklerde musibet, geçici olan her şeyde acı ve keder, imkansız olanı ummakta üzüntü ve sıkıntı, her güvenliğin sonunda korku vardır."⁷⁹ sözüyle dünyanın geçiciliğine işaret ettikten sonra gemi yolcuları istiaresiyle bu konuda daha ayrıntılı bilgi vermektedir. Bazı ihtiyaçları gidermek üzere bir adaya yanan gemiden inen yolcular farklı farklı grupları oluşturmaktadır. İhtiyaçlarını giderip

⁷⁵ Meryem Beyza Gümüşsoy, "Kindî'nin Ahlak Felsefesi ve Modern Bilişsel Terapide Üzüntü, Depresyon ve Çözüm Teknikleri", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/2 (2018), 123-124.

⁷⁶ M. Hakan Türkçapar, *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (Ankara: HYB Yayınları, 2014), 31.

⁷⁷ Fatma Baynal, "Erinlik (Ön Ergenlik) Dönemi Korku, Kaygı ve Din İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Bilimname* 45 (2021), 291; Ayşe Şentepe, "Yaşlılık Döneminde Dini Başaçıkma", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 196.

⁷⁸ Çağrı, "Kindî'nin Def'u'l-ahzân", 223-224; Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 75-77; İbn Miskeveyh, *Tehzibu'l-ahlak: Ahlâk Eğitimi*, 259-260; İbn Miskeveyh, *Tehzibü'l-ahlâk fi't-terbiye*, 183-184; Tûsî, *Ahlâk-ı Nâsırî*, 181.

⁷⁹ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 85.

dönenler geminin en rahat yerine oturmakta, gemiye geç binenler ve adadan aldıkları şeyleri kendisine yük edinenler ise yolculuk esnasında büyük eziyet çekmektedir. Üçüncü grubu ise adanın çekiciliğine kanıp geminin kalktığını bile farkına varmamış olanlar oluşturmakta ve bunlar acılar içinde kıvrılarak adada ölmektedirler.⁸⁰ Neye değer verdiğimizize dikkat etmemiz gerektiği konusunda önemli uyarılar içeren bu metaforla Kindî, dünyaya aldanıp ebedi hayatı unutmamak gerektiğine vurgu yapmaktadır.

Bu tarz metaforlar, günümüzde hem bilişsel davranışçı terapilerde hem de psikoterapide kullanılmaktadır. Seçilecek metaforların kültürel ve ortak geçmişin ürünleri arasından olmasının etkinliğini artıracak ifade edilmektedir. Bu bağlamda ülkemizdeki batı temelli modern psikoterapi uygulamalarında zengin kültürel mirasımıza yer verilmesinin önemli olduğundan bahsedilmektedir. Mevlana'nın üçüncü kuşak olarak adlandırılan psikoterapi akımları için ilham kaynağı olduğu belirtilmektedir. Mesnevi'nin metaforlar açısından zengin bir kaynak olduğu ifade edilmekte ve üzüntü ve kederden kurtulmaya yönelik Mesnevi'deki şu metafora yer verilmektedir⁸¹:

“Üzülme, sopayla kilime vuranın gayesi kilimi dövmek değil, kilimin tozunu almaktır. Allah sana sıkıntı vermekle tozunu, kirini alır. Niye kederlenirsin? Taş taşlıktan vazgeçmedikçe parmaklara yüzük olamaz. Yüzük olmayı dileyen taş, ezilmeyi, yontulmayı göze almalıdır”⁸²

Dolayısıyla Kindî'nin bu metaforunun psikoterapiye kaynak olabileceği söylenebilir.

Belhî, üzüntüyle baş etmek için insanın, bu dünyanın hiçbir insana sevdiğini kaybetmeyeceği, istediği her şeye sahip olacağı bir yaşam sunmasının söz konusu olmadığını idrak etmesini salık vermektedir. Ona göre bu düşüncüyü zihnine yerleştiren kişi için sevdiklerinden ve güzel bir yaşamdan elde ettiği her şey bir kazanç ve ganimete dönüşmekte ve bu kişi elde ettiklerinden lezzet almaya başlamakta ve hayatı güzelleşmektedir.⁸³

İbn Sînâ, üzüntüye maruz kalmak istemeyenin benimseyeceği hayat felsefesini şu sözleriyle özetlemektedir:

⁸⁰ Çağrı, “Kindî'nin Def'u'l-ahzân”, 224; Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 87-93.

⁸¹ Mehmet Kıvanç Ak vd., “Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3/3 (2014), 133,135.

⁸² Nevzat Tarhan, *Mesnevi Terapi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2021), 9; Mevlana, *Mesnevi-I Ma'nevî*, çev. Derya Örs - Hicabi Kırlangıç (İstanbul: Türkiye Yazma Eser Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2015), 5. Defter/1944 beyit.

⁸³ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 494.

“Hiçbir kimse yoktur ki bu sebeplerden yakayı sıyrabilmiş olsun. Çünkü sevdiği şeylerden bir şeyi yitirmemiş ve zayi etmemiş, veya aradığı ve istediği şeylerin hepsini elde etmiş hiçbir kimse bulunamaz. Zira insanın şu âlemdeki sevdiği şeylerin hepsi zevale ve bozulmaya maruzdur ve hiçbirisi sabit değildir. Dünyaya ait matlubatı da gene böyledir. Onlar da sevdiği şeyler gibi zevale ve fesada maruzdur. Çünkü insanın dünyevî matlubatı herhalde fanî ve zail olan şeylerdir. Amma sabit ve daim olana (umuru akliye) ye gelince; o; hiçbir vakit yitirilmez, gaip ve zayi olmaz. Zira umuru akliye gasbedecek ne bir el vardır ve ne de ona bir âfet âriz olabilir. Lâkin herkesin alâkadar olduğu umuru dünyeviye; umuru akliyenin hilâfıdır ki onu korumak mümkün olmaz. Bozulmasından, zevalinden, değişmesinden emin olunmaz.”⁸⁴

Kınalızâde, üzüntü hastalığının tedavisinin bu alemindeki şeylerin sabitlikten ve ebedilikten uzak olduğunun farkına varılmasıyla mümkün olacağını belirtmektedir. Kişi, arzu kıblesini, fani zevklerden yok oluşun konmadığı, bozulmuş elinin değmediği uhrevî mutluluklara yöneltirse geçici şeylerden dolayı üzüntüye kapılmaz.⁸⁵

Üzüntünün temel sebebi geçici şeylere yönelmektir. İnsan yönünü geçiciden kalıcıya çevirmeyi başardığında, kaybetme riski olan şeylerden uzaklaştığı için üzüntüden kurtulma imkanına sahip olabilecektir.

c. Maddi İhtiyaçları Azaltmak, Manevi Hayırları Çoğaltmak ve Kalıcı Olana Yönelmek

Kindî, insanın aslında elinde bulunan birçok maddi şeyin ona emanet olarak verildiğini unuttuğuna dikkatleri çekmektedir. Halbuki elimizin altındakiler, bütün insanların ortak olarak kullanabileceği şeylerdir. İnsan bu şeyleri elinde tuttuğu müddetçe bunlar onundur. İnsanın bu maddi şeyler için değil, gerçek anlamda kendisine ait olan, başkalarının sahip olamayacağı ve kendi kazancı olan manevi hayırları kaybettiğine üzülmeye bir nebze makul olabilir.⁸⁶ Bu konuda Sokrates’in üzülmeyi nasıl başardığı sorusuna “çünkü kaybettiğim takdirde üzüntüsünü çekeceğim şeye sahip olmuyorum.” cevabını verdiğini aktaran Kindî, Sokrates’ten etkilenmiş görünmektedir.⁸⁷ Dolayısıyla bu kısacık yaşamda maddi kayıplardan dolayı

⁸⁴ İbn Sînâ, “Risale fi mâhiyeti’l-hüzn”, 857, 859.

⁸⁵ Kınalızâde, *Ahlâk-ı Alâî*, 201.

⁸⁶ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 73.

⁸⁷ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 81. Benzer örneği İsfahânî ve Gazzâlî hikmet ehlinden, aklı başında birinin cevabı olarak sunmaktadır. Bk. el-İsfahânî, *Erdemli Yol*, 249; Gazzâlî, *Amellerde İlahi Terazi*, 336; Gazzâlî, *Mizanü’l-amel*, 389.

üzüntü duymak aptallıktır.⁸⁸ İnsanın elinden geldiğince üzüntüye sebep olan, gidici ve asıl varlığımıza yabancı olan şeyleri yani maddi ihtiyaçları en aza indirgemesi gerekmektedir.⁸⁹ Sokrat ve kendisine hediye edilen şeffaf çardağı kaybolduğu için üzülen Kral örneğinde⁹⁰ olduğu üzere musibetlerin az olmasını isteyen ve üzölmek istemeyenin harici ihtiyaçlarını en aza indirgemesi gerektiğı belirtilmektedir.

Değışmezlik ve sürekliliğın bu dünya için değıl yalnızca akıl alemi için söz konusu olabileceğine dikkatleri çeken Kindî, insanın seveceğı ve isteyeceğı şeyleri tehlikelere maruz kalmayan, ölümlün ulaşamayacağı akıl aleminden seçmesi gerektiğini belirtmektedir. Tabiatları gereğı bozulan şeylerin bozulmamasını istemek mevcut olmayanı istemek demektir. İnsan bundan mahrum kalır ve bu da onu mutsuzluğa sevk eder. Dolayısıyla insana düşen mutlu olmaya çalışmak, elinden gidene üzölmemek ve sürekliliğı olmayan şeyleri istemekten kaçınmaktır. Maddi şeylere bel bağlamamak ve gidene üzölmemeyi kralların ahlakı olarak nitelendiren Kindî, bu ahlaki özelliğe sahip olan kimselerin geçici olana bel bağlamadığını ve yok olana ilgi duymadıklarını zikretmektedir. Bunun tam tersi bir tutum sergilemenin ise basit, adi, açğözlü ve muhteris yığınların ahlakı olduğunu ve akıllı kimsenin şerefli kralların ahlakını tercih etmesi gerektiğini dile getirmektedir.⁹¹ Aslında Kindî, üzüntünün insanın kendisi tarafından oluşturulduğuna bu örnekleriyle dikkat çekmektedir.⁹²

İbn Miskevayh, Kindî'yle benzer şekilde insanın yönünü kalıcı şeylere çevirmesi gerektiğini, temiz amaçlara yönelmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Geçici olana hiç kaybolmayacakmış gibi değer vermenin en büyük üzüntü sebebi olduğundan bahsetmektedir. İnsana düşen dünyada zarurî ihtiyaçları elde etmekle yetinmeyi öğrenmesidir. Mal biriktirmek, insanlarla bu konuda yarışa girmek ve bunlarla üstünlük taslamak doğru değildir, bu geçici nimetler ancak insana bitmez tükenmez bir üzüntü vermektedir. Çünkü kevn ve fesad kanununun hâkim olduğu bu dünyada insanın her anında bir şeyleri kaybetmesi söz konusudur.⁹³

Mutluluğın geçici şeylerle elde edilemeyeceğine dikkat çekilmekte ve

⁸⁸ Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, 57.

⁸⁹ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 79.

⁹⁰ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 81-83.

⁹¹ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 51-55. İbn Sînâ da Kindî'nin bu görüşünü farklı ifadelerle aktarmaktadır. Bkz. İbn Sînâ, "Risale fi mâhiyeti'l-hüzn", 858-859.

⁹² Osman Aldemir, *Kindî'nin Eserlerinde Psikoloji Konuları* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 55-56.

⁹³ İbn Miskevayh, *Tehzîbu'l-ahlak: Ahlâk Eğitimi*, 256; İbn Miskevayh, *Tehzîbü'l-ahlâk fi't-terbiye*, 181.

ahlaki erdemlerle bezenen bir hayat kurmaya çalışmak önerilmektedir. Kişi gerçek mutluluğun peşinde koşmalı ve yalancı mutluluklara meyletmemelidir.

İnsan, nefisini neyle meşgul ettiğine dikkat etmelidir. Kendi varlığına ait olmayan şeylerle meşgul olmak yani acı ve keder getiren geçici olana odaklanmak insanın fani hayatını yaşanmaz kılar. İnsan üzülecekse faniye dalıp gerçek vatanından uzak kaldığı için üzülmalıdır.⁹⁴

Belhî, farklı bir şekilde insan için en değerli olan şeyin nefsi olduğunu hatırlatmakta ve ona göre aile, mal gibi kaybedeceği şeylerin onun yerine geçmesine izin verilmemelidir. Asıl olanın nefis olduğu ve diğer her şeye onun bekası için katlanıldığı düşünülmalıdır. Dolayısıyla kayıplardan ötürü üzülmek gereksizdir.⁹⁵

İbn Hazm, insana üzüntü veren şeylerin başına dünyevi amaçları koymakta ve eninde sonunda insanın bu şeyleri terk etmek zorunda kalacağını belirtmektedir. Bundan kurtuluş ise Allah'ın rızası için çalışmakla mümkündür. Bunu başaran kişi, dünyada diğer insanlardan daha az kaygı duyarak ve ahirette ise cenneti elde ederek sevinç içinde olacaktır.⁹⁶ Tûsî olaya biraz daha felsefî bir bağlamda yaklaşarak mutlulukla üzüntü arasında bir ilişki kurmaktadır. Ona göre doğal aldaticılara ve duyusal süslere kanmayıp kalıcı olana yönelen, ilahî nurdan aydınlanmayı ve sonsuz etkilerden feyizlenmeyi başaran kimse mutluluğun son derecesine varmıştır. Lezzet ve nimetlerin azalması, sevgiliden ayrılma onun için üzüntü sebebi değildir.⁹⁷

İnsan, değer vereceği şeyleri kalıcı olanlardan seçtiği takdirde zaten değersiz olan ve kaybolmaya mahkum olan şeylere yönelmeyecek ve üzülmeyecektir. Dolayısıyla şehvet ve öfke gücümüzün sahip olmayı talep ettiği şeylere değil de akıl gücünün seçtiği değişmeyen, sürekli olana yönelmek üzüntüyü engelleyecek önemli bir etkidir. Sahip olmayı istediği şeyleri insan, akıl aleminden tercih ettiği takdirde üzüntüyü baştan engelleme imkanı bulabilecektir.

d. Üzüntüye Neden Olucu Şeylerden Uzak Durmak ya da Unutmak

Kindî, insana tüm isteklerini elde edemeyeceğini ve sevdiği her şeye sahip olamayacağını hatırlatmakta ve bunun değişen ve sürekli olmayan bu

⁹⁴ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 85, 93.

⁹⁵ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 494-496.

⁹⁶ İbn Hazm, *Ahlak ve Davranış Tarzları*, 29.

⁹⁷ Tûsî, *Ahlâk-ı Nâsirî*, 68.

dünyada imkânsız olduğuna işaret etmektedir. Dünyadaki imkanların sınırlılığı ile insanın isteklerinin sınırsızlığına dikkatleri çeken Kindî, aslında iktisat tanımını hatırlatarak sınırsız insan ihtiyaçları ile sınırlı kaynaklar arasında denge kurmak gerektiğini söylemektedir. Böylelikle Kindî insana bütün taleplerinin karşılanmasının ve sevdiği her şeye sahip olmasının mümkün olmadığı bilincini aşılacak suretiyle insanın gereksiz beklentiler içine girip hayal kırıklığına uğramasının önüne geçmeye çalışmaktadır.⁹⁸

Kindî, üzüntüden kurtulmanın yolunun üzüntünün nereden kaynaklandığının tespitine bağlı olduğunu söylemektedir. Üzüntü ya bizim yaptığımız ya da başkalarının yaptığı şeylerden kaynaklanmaktadır. Eğer bizim yaptığımız bir şeyden kaynaklanmaktaysa ve üzüntüden kurtulmak isteniyorsa onu yapmaktan vazgeçmek gerekmektedir.⁹⁹

Râzî, sevdikleri çok olan ve çok seven kimselerin en çok üzülenler arasında yer aldığına dikkatleri çekerek akıllı kimsenin kaybedince üzüleceği şeylerden uzak durması gerektiğini söylemektedir. Ayrıca sevilen şeylerin bir gün kaybedilebileceğini insanın sürekli olarak hatırlaması gerektiği ifade edilmektedir. Gelecek muhtemel itirazlara da cevap veren Râzî, farklı örnekler üzerinden çocuğu olmayan annenin üzüntüsüyle çocuğunu kaybeden annenin üzüntüsünün aynı olmayacağını söylemek suretiyle peşinen üzülmeyen kaybederek üzülmeye denk olmadığını savunmaktadır.¹⁰⁰ Bununla birlikte Râzî, bir noktaya daha dikkat çekerek insanın sevdiği bu şeylere yönelik haz ve mutluluğun az, silik ve pek fazla farkına varılmadığını, çoğu zaman kendisine verilmesi gerekli bir hak olarak görüldüğünü, ancak kaybedildiğinde idrak edildiğini dile getirmektedir. Sevilen şeylerin ızdırıp verici şekilde kaybıyla üzüntü çekmemek için sevilen şeyleri zihnimizden atmak suretiyle kurtulmak en etkili çözüm olarak görülmektedir.¹⁰¹ Benzer bir öneriye Cevzî'de rastlanmakta ve o, insanın sevilenin kaybedilmesinden kaynaklı üzüntüden uzak durması için sevdiği şeyleri azaltması gerektiğini söylemektedir. Nitekim sevilen şeylerin kaybının verdiği acı, verdiği lezzet ile kıyasla çok daha büyüktür.¹⁰² Dolayısıyla sevilen şeyleri kaybolanlardan ve gidenlerden seçmemek gerekmektedir.

Üzüntü ortadan kaldırılabilir bir şeyse üzülmek yerine onu giderme çareleri aramak gerekmektedir. Giderilme imkanı olmayan bir üzüntüde ise

⁹⁸ Edis, "Kindî'nin Üzüntü Tasavvufi İdealler", 139.

⁹⁹ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 63-65.

¹⁰⁰ Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 146.

¹⁰¹ Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 148.

¹⁰² İbnu'l-Cevzî, *Ruhun Sağaltımı*, 96.

insana düşen dikkatini başka yöne çevirmek suretiyle üzüntü verici şeyi unutmak ve zihninden atmaya çabalamaktır.¹⁰³ Bu çözüm önerisi günümüzde yapılan bir çalışmayla teyit edilmiştir. Psikolojik danışmanlar üzerine yapılan araştırmada üzüntüyle baş etmeye yönelik uygulanan yöntemlerin başında sevdiği işe yönelme gelmektedir.¹⁰⁴

Üzüntü gerçekleşmeden önce önlem almak gerektiği özellikle vurgulanmaktadır. Eğer üzüntüyü engelleme imkanı varsa bu yönde çaba gösterilmelidir. Bu çabada ancak gereksiz beklentilere girmemekle ve geçici şeylerle zihni meşgul etmemekle mümkündür.

e. Olumlu Beklenti İçinde Olmak ve Bakış Açısını Değiştirmek

Üzüntünün, giderilebilir veya kaçınılmaz üzüntü olmak üzere iki türünden bahsedilebilir. Hemen üzüntüye kapılmak yerine üzüntünün kaynağına bakmak ve türünü tespit etmek gerekmektedir. Eğer üzüntü başkasından kaynaklanmaktaysa ve o durumda üzüntüyü önleme imkanı varsa o kullanılmalıdır. Eğer bu imkan elimizde yoksa yani üzüntü kaçınılmazsa sebebi vuku bulmadan üzülmemek gerekmektedir. Belki de üzüleceğimiz şey gerçekleşmeyecektir. Bir ihtimal sebebiyle insanın kendisine huzursuzluk vermesi, üzüntü çektirmesi büyük bir kötülüktür, fena ve utanç verici bir durumdur. Engelleyebileceğimiz bir üzüntüyse üzülme yerine bunu önlemek için çabalamalıyız. Eğer ki üzüntü kaçınılmaz bir durumsa o zaman üzülme yeterlidir. Sebebin gerçekleşmesinden önce üzülme o sebebi ortadan kaldırmaz.¹⁰⁵ Ayrıca Kindî, sevilen ve sevilmeyen şeylerin alışkanlıklarla ve uygulamayla alakalı olduğunu söylemekte ve insanın hayatını güzelleştirmek için sevinme ve teselli bulmayı huy haline getirmesini tavsiye etmektedir.¹⁰⁶ Bununla birlikte o, kişinin kayıplarla meşgul olmak yerine elde kalanlarla teselli bulabileceğini söylemektedir.¹⁰⁷ Günümüzde bu, kabul ve kararlılık terapisi olarak zorlu yaşantılar karşısında kendini çaresiz hisseden, üzülen kişiye uygulanan davranışçı terapi yaklaşımlarının üçüncü dalgasını temsil etmektedir. Bu terapi, kişinin hayatın bir gerçeği olan acılardan, üzüntüden kaçmak yerine onları kabul etmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Başka bir deyişle kabul ve kararlılık

¹⁰³ Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 152, 154. Ayrıca bk. Gazzâlî, *Mizanü'l-amel*, 390-391; Gazzâlî, *Amellerde İlahi Terazi*, 337.

¹⁰⁴ Bozoğlan - Çankaya, "Duygularla Başa Çıkma Yollarının", 22.

¹⁰⁵ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 63-65. Gazzâlî'de benzer bir şeyi söylemekte ve önüne geçilemeyecek bir olaydan dolayı üzülmeyle delilik olarak ifade etmektedir. Bk. Gazzâlî, *Amellerde İlahi Terazi*, 337; Gazzâlî, *Mizanü'l-amel*, 390.

¹⁰⁶ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 59.

¹⁰⁷ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 101.

terapisinin amacı, olumsuz deneyimlerden kaçınmak yerine onları kabul etmek ve olumlu pekiştireçlere yöneltebilmektir.¹⁰⁸ Ayrıca bir araştırmada üzüntüyle başa çıkmak için yüzleşme, pozitif olumlama ve sakinleşme gibi kontrol etme yöntemlerine başvurulduğu dile getirilmektedir.¹⁰⁹

Benzer şekilde Belhî'ye göre de sevilen şeylerin temenni edilmesi insana büyük bir lezzet verirken; hoşlanılmayan şeyin gerçekleşeceğini düşünerek üzüntü duyulması eziyet verici bir durumdur.¹¹⁰ Dolayısıyla çağımızda çokça zikredilen kendini gerçekleştiren kehanet veya beklenti etkisinden insanın kaçınması gerekmektedir.¹¹¹

İnsanın üzüntüyü çoğu zaman kendisinin ürettiği şeylerden kaynaklandığına dair vurgu burada açıklığa kavuşmaktadır. Üzüntü başa gelmeden üzülmenin mantıksız olduğu ve insana geleceğe karamsarlıkla değil, umutla bakması gerektiği hatırlatılmaktadır. Üzüntünün başa gelme ihtimali kadar gelmeme ihtimalinin de var olduğu unutulmamalıdır.

2. Üzüntü Başa Geldikten Sonra Onunla Başa Çıkma Yöntemleri

a. Biyolojik ve Ruhsal Tedavi

Belhî, üzüntüyü ikiye ayırmakta ve sebebi bilinmeyen üzüntüye ilişkin bazı tedavi yöntemleri önermektedir. Öncelikli olarak bu tür üzüntüye sebep olan şeyin bedeni rahatsızlıklardan kaynaklandığını dile getiren Belhî, bu rahatsızlığı kanın değişimine, sağlığının azalmasına ve soğuk oluşuna bağlamakta ve iki tür tedavi yönteminden bahsetmektedir. İlki biyolojik tedavi olup kanı tasfiye edici, ısıtıcı ve arıtılabilecek niteliklere haiz besinlerin ve ilaçların alınmasıyla mümkün olabilmektedir. İkinci olarak önerilen ruhsal tedaviye gelince bu, insandaki neşe kuvvetini harekete geçirici birileriyle muhabbet etme, samimi ilişkiler kurma ve nefsin hoşlandığı şeylere yönelme gibi neşe kazandırıcı davranışların yanı sıra yine güzel müzik gibi neşe kuvvetini harekete geçirici şeyler vasıtasıyla gerçekleştirilerek kederin nefisten uzaklaştırılmasıdır.¹¹²

Belhî, üzüntüden kurtulma konusunda hocası Kindî'nin önerdiği nefsi yetkinleştirmek için inziva bir hayat yerine sosyal hayata katılmayı önermektedir. O, yararlı işlerle uğraşmanın da insanı üzüntüden uzak tutucu

¹⁰⁸ Abdullah Nuri Dicle vd., "Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Bir Bibliyoterapi Örneği: Simyacı Romani", *Tarih Okulu Dergisi* 14/53 (2021), 2876; Asiye Dursun - Mücahit Akkaya, "Kabul ve Kararlılık Terapisi Odaklı Deneysel Araştırmalar: Sistemik Bir Gözden Geçirme", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14/3 (2022), 340-341.

¹⁰⁹ Bozoğlan - Çankaya, "Duygularla Başa Çıkma Yollarının", 24.

¹¹⁰ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 514.

¹¹¹ Gürsu, "Belhî'nin Ruh Sağlığına Dair Görüşleri", 287.

¹¹² Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 492.

etkisini vurgulamaktadır. Ayrıca yüksek gayeler taşımayan, soyutlanmış bir hayatın insanı üzüntüye sevk edebileceği ya da üzüntüsünü artırıcı bir etkiye haiz olabileceğine işaret etmektedir.¹¹³

Sebebi bilinen hüzünden kurtulmak için ise insan dışarıdan ve içeriden olmak üzere iki yol kullanabilir. Bunlardan birinci vaizlerin vaazı ve hatırlatıcıların hatırlatması bedeninde kullanılan ilaç gibi dışarıdan uygulanabilecek bir tedavi yöntemidir. İkincisi ise içten gelen bir tedavi yöntemi olup kişinin nefsini eğitmek suretiyle keder ve üzüntüden kurtulmaya yönelik düşünceler oluşturmaktır.¹¹⁴

Kindî'nin öğrencisi olan Belhî, üzüntü konusunda onun görüşlerinden büyük ölçüde yararlanmış. Bununla birlikte bir tabip olması bedeni hastalıklarla üzüntü arasında bir bağlantının olduğunu söylemesi ve bedeni, psikolojik tedavi uygulamaları önermesi, Kindî'nin bu konudaki fikirlerini daha ileriye götürdüğünü göstermektedir.¹¹⁵

Belhî, üzüntünün türüne göre bir tedavi yöntemi öngörmekte ve bunu hem bedensel hem de ruhsal tedavi olarak ifade etmektedir. Nefsi eğitmek ve yetkinleştirmek üzüntünün tedavisinde başı çekmektedir.

b. İyi Bir Gözlemci Olmak

Üzüntünün herkesin başına gelen bir şey olduğunu unutmamak gerekmektedir. İnsan iyi bir gözlemci olduğu takdirde bu gerçeği idraki çok daha kolay olabilmektedir. Üzüntü de dünyadaki diğer her şey gibi geçici bir durumdur ve herkesin başına gelen bir şeydir. Kindî bu gerçeği çarpıcı bir örnekle anlatmaktadır:

“Makedonyalı Philippus'un oğlu kral İskender'in, ölümü sırasında annesini teselli ederken yaptığı gibi, kendimiz için büyük bir teselli gücü sağlamış oluruz. İskender, annesine gönderdiği mektupta şunları yazmıştı:

“Ey İskender'in annesi! Düşünceme göre oluşma ve bozulma kanunlarına bağlı olan her şey fânidir. Senin oğlun kendisine, kimi kralların değersiz ahlâkını layık görecektir. Sen de kendine bu kralların annelerinin değer- siz huylarını layık görmemelisin. İskender'in ölüm haberini alır almaz büyük bir şehir kurulmasını emret; ardından Afrika, Avrupa ve Asya'nın bütün şehirlerinden insanların (matem töreninin yapılacağı) muayyen bir günde senin huzurunda toplanmaları için elçiler gönder. O gün, insanların yiyip içmek ve eğlenmek için toplanacakları bir gün olsun. Ayrıca,

¹¹³ Çağrıcı, “Kindî'nin Def'u'l-ahzân”, 233-234.

¹¹⁴ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 492, 494.

¹¹⁵ Çağrıcı, “Kindî'nin Def'u'l-ahzân”, 233.

(ömründe) herhangi bir musibete uğramış olanların, senin bu davetine katılmayacaklarının da halka duyurulmasını emret ki, böylece, başka insanların mateminde hüznün yaşanırken İskender'in matemi sürurla geçirilsin.”

Annesi bu emri ilan ettiğinde belirtilen vakitte hiçbir insan gelmedi.

Bunun üzerine kadın:

- Neden önceden duyurduğumuz halde bu insanlar buyruğumuza uymadılar? deyince kendisine şu cevap verildi:

- Siz, herhangi bir musibete uğramış olanların bu toplantıya katılmamalarını emretmişsiniz. Musibete uğramamış hiçbir insan bulunmadığından, kimse davete icabet edemedi. O zaman İskender'in annesi şöyle dedi:

“Ey İskender! Senin son günlerin ilk günlerine (matem günlerini yaşadığın günlere) ne kadar da uygun düştü! Demek ki, senin ölümün yüzünden uğradığım musibetten dolayı beni en mükemmel bir şekilde teselli etmek istemişsin. Gerçekten (anladım ki) ilk musibete uğrayan ben olmadığım gibi musibet sadece bir tek kişinin başına gelen bir olay da değilmiş!”¹¹⁶

Bu örneğiyle Kindî, hem insanın önceden yaşadığı üzüntüler hem de başkalarının yaşadığı üzüntüleri hatırlaması ve o üzüntülerden kendisinin yada onların nasıl kurtulduğunu düşünmenin teselli edici olduğundan bahsetmektedir. Üzüntünün arızı olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Malını kaybeden biri, üzüntüye kapılmak yerine bu mala hiç sahip olmayanların durumunu düşünmelidir. Dolayısıyla insan, elinden alınan veya kaybettiği geçici şeyler yüzünden kendi için üzüntü sebepleri üretmemelidir.¹¹⁷ Üzüntüyü uzun tutmamak gerektiğine vurgu yapan Kindî'ye göre dünyadaki her şey gibi üzüntünün de geçici olduğu akıldan çıkarılmamalı ve üzüntü süresini kısaltıcı yollar aranmalıdır.¹¹⁸ Burada üzüntünün doğal bir duygu olduğuna yapılan vurgu dikkat çekmektedir. Ancak üzüntüyü kısa tutmak ve geçici olduğunu unutmamak gerekmektedir.

Belhî'de aynı şekilde insanın tabiatı gereği diğer insanların da benzer sorunlar yaşadıklarına dair örnekleri bulması veya görmesinin onun derdini azaltabileceğini söylemektedir.¹¹⁹ Üzüntü konusunda iyi bir gözlemci olmak, felaket ve musibet yaşamış olanların hayatlarından ders almak insanın

¹¹⁶ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 67-69.

¹¹⁷ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 67-71.

¹¹⁸ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 63-65.

¹¹⁹ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs*, 498.

hüznünü azaltabilmektedir.

Kindî ve Belhî gibi Râzî de insanı etrafında gözlem yaparak herkesin bela ve sıkıntı çekip üzülmediğini, başına musibet gelmeyen kişinin olmadığını düşünmeye davet etmektedir. Büyük üzüntüler yaşamış olan bu insanların şimdiki durumlarına bakmasını ve onları kendilerini nasıl teselli etmiş olabilecekleri üzerinde düşünüp kendisini teskin edebileceğini ve bu şekilde üzüntüsünün hafiflemesinin mümkün olduğuna işaret etmektedir.¹²⁰

Râzî, hayatın devamı için gerekli olmayan şeylerin uzun süre üzüntüye sebep olmayacağını dile getirmekte ve kaybedilenin yerine hemen başka bir şeyin geçeceğini söylemektedir. Başına büyük musibetler gelen insanların hayatına bakıldığında onların büyük üzüntüleri atlatıp mutlu bir hayat yaşadıkları görülmektedir. Dolayısıyla ona göre akıllı kimse, hayatını normale döndürmek için çabalama ve kendisine başka uğraşlar bulmalıdır.¹²¹

İbn Miskeveyh de insanların çoğunun çok üzüldükleri kayıplardan kısa bir zaman geçtikten sonra eski neşeli günlerine döndüklerini görmenin insanın üzüntüsünün geçiciliğini idrakine yardımcı olacağını dile getirmektedir. Akıllı insan, üzüntüsünün sebepleri üzerinde düşündüğünde kendisine yönelik özel bir felaketin ve olağanüstü bir imtihanın söz konusu olmadığını, bunun gelip geçici bir hastalık olduğunu, buna kendisini kaptırmaması ve bunları düşünerek teselli bulması gerektiğini söylemelidir.¹²²

Cevzî, benzer şekilde hüznün en kuvvetli tedavisinin kaçırılan şeyi geri getirmenin mümkün olmadığını idrak etmek olduğunu söylemektedir. Sürekli üzüntülü olmak insanın yükünü artırmaktadır. Üzüntüyü giderecek yollar bulunmalı ve hüznü çağıran hevaya değil, akla boyun eğilmelidir. Üzüntü duymanın bir yararının olmadığı, üzüntüsünün bir süre sonra geçeceği farkına varılmalı ve musibete uğrayanlar hatırlanmalıdır.¹²³

Tûsî ise sevdiğinden ya da istediğinden mahrum olan ancak buna razı olan kimsenin dikkat ettiği takdirde üzüntüsünün aslında zorunlu bir şey olmadığını, üzülen kimsenin kaçınılmaz olarak doğal haline döndüğünü ve teselli bulunduğunu söylemektedir.¹²⁴

¹²⁰ Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 152.

¹²¹ Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 152.

¹²² İbn Miskeveyh, *Tehzîbu'l-ahlak: Ahlâk Eğitimi*, 258-259; İbn Miskeveyh, *Tehzîbu'l-ahlâk fi't-terbiye*, 182-183.

¹²³ İbnü'l-Cevzî, *Ruhun Sağaltımı*, 96.

¹²⁴ Tûsî, *Ahlâk-ı Nâsirî*, 180.

Günümüzde İslam filozoflarının önerdiği bu yöntem grup danışma terapileriyle somut hale getirilmiştir. Yoğun keder ve acı yaşayan bireyler duygularını bir grup içerisinde paylaşarak yaşadıkları üzüntü üzerine düşünme, başkalarının da benzer üzüntüler yaşadığını fark etmek suretiyle rahatlayabilmektedir.¹²⁵ Ayrıca yine bilişsel terapi bağlamında bireylerin problemlerini çözmeleri, kendilerini tanımaları, anlamaları için edebiyat eserlerinden faydalanmasını sağlayıcı bir sürecin planlanması anlamındaki bibliyoterapide de benzer bir yöntem uygulanmaktadır. Bu edebi eserler sayesinde kişi yaşadığı şeylerin benzerlerinin başkaları tarafından yaşandığını anlayıp bu durumun normal olduğunu düşünebilmekte, hem düşünsel hem de duygusal boyutta rahatlama hissedebilmektedir.¹²⁶

İslam filozofları üzüntünün sürekli olmadığına, insanın eninde sonunda doğal haline döndüğüne dikkat çekmekte ve bunun içinde kişinin etrafına bakmasını tavsiye etmektedir. İnsanların ne kadar büyük musibetlerle baş ettiklerini, üzüntülerinin geçip gittiğini ve eski günlerinden çok daha güzel ve mutlu günler yaşadıklarını gören insanın üzüntüsünün hafifleyeceğine işaret etmektedirler.

c. Elde Edilebilecek Olana Talip Olmak, Her Durumda Memnun Olmayı Başarmak

Karşılanması mümkün olmayan beklentiler içine girmek insanı üzüntüye sevk etmektedir. Dolayısıyla insanın imkanlarının sınırını idrak etmesi gerekmektedir. Ölümlü bir varlık olduğunu gerçeğini inkar etmenin insana hiçbir faydası yoktur. Ölümsüzlüğü talep etmek var oluşa bir karşı çıkış olarak görülmektedir.

Kindî, ulaşılamayan şeylere insanın hasret duyduğunu ve kayıplarını bir musibet olarak algıladığını dile getirmektedir. Bu anlamda hasret ve musibet, insanın sevinç ve mutluluğunu yok eden hüznün ve öfkenin çocukları olarak nitelendirilmektedir.¹²⁷ İstenilen şeyler olmadığında nasıl bir yol izleneceği konusunda Kindî, olabilecek şeyleri istemeyi tavsiye etmekte ve böylelikle kişinin üzüntünün devamı yerine sevincin devamını tercih ettiğini belirtmektedir. Aksi takdirde geçici nimetlerin elden gitmesi ve olmayacak şeylerin yokluğu insanı bitmez tükenmez bir üzüntüye sevk etmektedir.

¹²⁵ Aslı Aşçıoğlu Önal - İlhan Yalçın, "Yas Sürecinin Grupla Psikolojik Danışmada Ele Alınması Üzerine Bir İnceleme", *Türkiye Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 9/55 (2019), 1021-1022.

¹²⁶ Ak vd., "Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler", 134.

¹²⁷ Aldemir, *Kindî'nin Eserlerinde Psikoloji*, 93; Kindî, "Kindî'nin Hikemiyâtı", çev. Mahmut Kaya, *Kindî Felsefi Risaleler* (İstanbul: Klasik Yayınları, 2002), 323.

İnsan, nefesine her durumda memnun olma alışkanlığını kazandırmalıdır.¹²⁸ İbn Miskeveyh'in özellikle vurguladığı üzere dünya nimetlerinin sürekli kendisinde kalacağını zanneden ya da kaybettiklerini tekrar geri döneceğini düşünen kişi, bunları kaybettiğinde üzülmeye mahkumdur.

Üzüntü hastalığına yakalanan insanı aklını kullanmaya davet eden Tûsî'ye göre bu dünyada sebat ve kalıcılığın imkansızlığını idrak eden insan imkansız olana tamah etmediği için geçici olan ve kaybedilecek şeylerden dolayı üzülmeyecektir. Aksi takdirde elde etme konusundaki başarısızlık ya da sevdiğini kaybetmekten uzak olmadığı için bunlara tamah ettiği takdirde insanın kesintisiz ve sonsuz bir elemin esiri olması söz konusudur.¹²⁹ Gerçeklerle insanın yüzleşmesi ve var olanla mutlu olmayı öğrenmesi gerekmektedir.

d. Sabır, Rıza ve Metanet Göstermek

Belhî, sabır kuvvesinin azlığının daha büyük felaketselere ve hüznere sebep olabileceğini söylemektedir. Dolayısıyla sabır bu felaketseleri azaltma gayretinin bir ürünü olup endişeyi nefisinden uzaklaştırmayı başaran kişi felaketselerden de uzaklaşabilmektedir. Sabretmek kesin kararlı ve kamil insanın özelliğidir. Faziletli, kamil ve seçkin insanların bu şerefli yolu seçtiğini ve felaketselere karşı gösterdikleri metanet ve sabrın daha sonraları onlar için bir övgü kaynağı olduğu düşünülmelidir.¹³⁰ Kısacası başına gelen felaketseler karşısında sabretmeyi bilmek gerekmektedir.

Belhî, insanın gelecek günlerinde, yaşadığı sıkıntı günlerden daha iyi olacağını düşünüp teselli bulmasını salık vermektedir. Zaman geçtikçe üzüntüsünün azalacağını, sıkıntılarının hafifleyeceğini düşünmek insanı rahatlatmaktadır.¹³¹ Râzî ise insanları üzüntülerine iyi tarafından bakmaları gerektiğini hatırlatmaktadır. Sevdiğimiz şeyi kaybederek bir üzüntü yaşamış olmakla birlikte insan sevdiğini kaybetme korkusundan kurtulmaktadır. Ona göre bu, kişinin ruhunu rahatlatıcı ve huzur verici bir durumdur.¹³²

İbn Miskeveyh, mutluluğun ve üzüntünün tersi olan sevincin sırrının elde edilenden memnun olmaktan ve kaybedilene üzülmemekten geçtiğini belirtmektedir.¹³³ İbn Sînâ'ya göre insan, dünyanın geçiciliğini, kaybetmenin veya elde edememenin hayatın bir gerçeği olduğunu idrak etmekle ve her

¹²⁸ Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 55.

¹²⁹ Tûsî, *Ahlâk-ı Nâsirî*, 178.

¹³⁰ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 496.

¹³¹ Belhî, *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs*, 500.

¹³² Râzî, "Kitâbu'l-Tıbbu'l-Rûhânî", 152.

¹³³ İbn Miskeveyh, *Tehzîbu'l-ahlak: Ahlâk Eğitimi*, 257; İbn Miskeveyh, *Tehzîbü'l-ahlâk fi't-terbiye*, 181.

haline razı olmakla hüzünden kurtulabilir.¹³⁴

İsfahânî, üzüntüye sevk edici şey olması kesin olan bir şeyse yaşanmak veya ölmek gibi kişiye düşenin bu durumu sabırla karşılamak olduğunu söylemekte ve Allah'ın şu buyruğunu hatırlatmaktadır¹³⁵: “Yeryüzünde vuku bulan ve sizin başınıza gelen herhangi bir musibet yoktur ki, biz onu yaratmadan önce, bir kitapta yazılmış olmasın. Şüphesiz bu, Allah'a göre kolaydır. (Allah bunu) elinizden çıkana üzülmesiniz ve Allah'ın size verdiği nimetlerle şımarayasınız diye açıklamaktadır. Çünkü Allah, kendini beğenip böbürlenmiş kimseleri sevmez.”¹³⁶

Gazzâlî ise insanın üzülmemesinin temel sebeplerinden birinin de kıskançlıkla ilişkili olduğuna dikkatleri çekmekte ve dünyevi şeyler için üzüntüye kapılmaktan kurtulmak için insanın kendinden iyilerine değil, kendinden daha kötülerine bakıp haline şükretmeyi bilmesi gerektiğini söylemektedir. Mezarlık, hastane ziyaretleri insana sahip olduğu nimetlerin kıymetini bilme imkanı vermektedir.¹³⁷

İnsan ne kadar çabalasa da bu dünyada bütün emellerine ulaşması imkansızdır. İnsandaki hırs ve tamahkarlık duygusu sürekli olarak daha fazlasına gözünü dikebilir. İnsan kendisinden yukarıdakine değil, aşağıdakine bakıp kendi haline şükretmeyi bilmelidir. Elindeki nimetin kıymetini bilmek, kanaat ve rıza elbisesini giymek¹³⁸ suretiyle insan üzüntüden kurtulabilir.

Üzüntülere tahammül etmeyi öğrenmek gerekmektedir. Nitekim günümüz dünyasında hüznün hayattan uzaklaştırılmak istenmektedir. Halbuki yapılması gereken onu tanımak, kabul etmek ve tahammül edebilmektir. Üzüntü insanın kendini fark etmesine, keşfetmesine de imkan tanıyabilmektedir. Hüzne, insana birçok yeni şey katan onu olgunlaştıran bir şey olarak bakılmalıdır.¹³⁹ Kişi her şeyin geçici olduğunu idrak etmekle, dünyevi mutluluğun hüznün de geçici olduğunu farkında olacak ve bu duygulara odaklanmak yerine kendisine yönelecektir.¹⁴⁰ Üzüntü insan hayatının kaçınılmaz bir gerçeğidir. Engellenemeyen üzüntü konusunda insanın yapacağı şey, sabretmek, kabullenmek ve metanetle bu üzüntünün

¹³⁴ İbn Sînâ, “Risale fi mâhiyeti'l-hüzn”, 858-859.

¹³⁵ el-İsfahânî, *Erdemli Yol*, 250.

¹³⁶ Hadîd 57/22-23.

¹³⁷ Gazzâlî, *Amellerde İlahi Terazi*, 336; Gazzâlî, *Mizanü'l-amel*, 389-390.

¹³⁸ Kınalızâde, *Ahlâk-ı Alâî*, 202.

¹³⁹ Sayar, *Hüzün Hastalığı*, 51, 98.

¹⁴⁰ Fatma Baynal, “Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açından İncelenmesi”, *Darulfunun İlahiyat* 31/2 (2020), 267.

geçişini beklemektir.

Sonuç

Üzüntü, istenilmeyen, hoşlanılmayan, negatif bir duygu ve ruhsal bir acı olarak açıklanmaktadır. İslam ahlak felsefesinde üzüntüyü ruhsal bir hastalık olarak görülmekte ve tedavi edilmesi gerektiğini düşünülmektedir. Bu tedavi yöntemlerinin doğru bir şekilde ortaya konulabilmesi için ise üzüntünün sebeplerinin bilinmesi gerektiği dile getirilmektedir. Sebepler ile çareler arasında kopmaz bir bağın olduğuna işaret eden İslam filozof ve düşünürler, üzüntünün iki temel sebepten yani sevilenlerin kaybı ve arzu edilenlerin elde edilmeyişinden kaynaklandığını belirtmektedirler. Bu zikredilen sebepler, modern psikolojinin açıkladıklarıyla örtüşmektedir. Üzüntüyle baş etme yöntemleri ise onların kurtulma çarelerine ilişkin değerlendirmelerinden yola çıkılarak üzüntü gelmeden önce alınacak tedbirler ve üzüntü başa geldikten sonra uygulanabilecek yöntemler şeklinde iki kategoride toplanabilir.

İlki üzüntüyü baştan engellemek yani üzüntüye sebep olacak şeyleri ortadan kaldırmaktır. Bunun için alınacak tedbirlerin başında üzüntünün, hayatın bir gerçeği olduğunu idrak etmek ve bu dünyanın geçiciliğine dair bir farkındalığa sahip olmak gelmektedir. Daha sonrasında ise geçici şeyler yerine kalıcıları tercih etmek, üzüntüye neden olucu şeylerden uzak durmak ve geleceğe dair olumlu bir beklenti içerisinde olmak zikredilmektedir. Bu tedbirlerde dikkat çeken unsur, insanın kendine, dünyaya bakış açısını değiştirmektir. Ona nasıl bir varlık olduğu, nasıl bir dünyada yaşadığı hatırlatılmakta ve bu bağlamda isteklerini şekillendirmesi ve seçimini yapması gerektiği ifade edilmektedir. Sunulan bu tedbirlerde düşünme, muhakeme etme ve farkındalık ön plandadır. Modern psikolojide ise üzüntü gelmeden önce alınacak tedbirlere ilişkin açıklamalara pek rastlanmamaktadır.

İkinci olarak üzüntünün engellenemeyip başa geldiği takdirde uygulanabilecek yöntemlerden bahsedilebilir. Burada ise insanların ve kendi geçmiş yaşantımıza bakıp üzüntülerle nasıl mücadele edebileceğimizi hatırlamamız tavsiye edilmektedir. İyi bir gözlemci olmak gerektiğinden, üzüntünün sürekli olmadığından, geçeceğinden ve herkesin başına benzer durumların geldiğinden bahsedilerek kişi teselli edilmektedir. Benzer durumları yaşayan insanların varlığı kişinin üzüntüyle mücadelesinde ona destek olucu önemli bir unsurdur. Ayrıca insanın nefsinin terbiye etmesi, her durumda ve şartta memnun olmayı başarmaya çalışması önerilmektedir. Üzüntü karşısında sabır, rıza ve metanet göstermek geçici olan bu durumu

ruha zarar vermeden rahat bir şekilde anlatma imkanını insana sunabilmektedir.

Üzüntüyü ruhsal bir sorun olarak gören İslam ahlak felsefesi onunla başa çıkmaya yönelik çözümler bulmaya çalışmaktadır. Psikolojiye gelindiğinde o, üzüntüyü olumsuz bir duygu olarak nitelemekle yetinmekte ve çoğunlukla onun sebep olduğu ruhsal hastalıklarla ilgilenmektedir. Depresyon gibi hastalıkların oluşumuna zemin hazırlayan üzüntü duygusuna bu anlamda yoğunlaşmadığı söylenebilir. Çoğunlukla üzüntü duygusunun kontrolünün önemli olduğu vurgulanmıştır. Halbuki bu duygu odak noktasına alınrsa bahsedilen hastalıkların tedavisi belki de daha kolay olabilir. Muhtemeldir ki İslam ahlak felsefesinde üzüntüyle başa çıkmaya yönelik sunulan çareler aslında üzüntünün sebep olabileceği olası hastalıkların önüne geçmeyi sağlayabilir. Sunulan bu çarelerin psikolojide bahsi geçen üzüntü duygusunun kontrolüne yönelik olduğundan bahsedilebilir. Bu anlamda İslam ahlak filozof ve düşünürlerin üzüntüyle başa çıkmaya yönelik önerileri üzüntü duygusuna ilişkin psikolojide yapılacak çalışmalara kaynaklık edebilir.

Sonuç olarak İslam ahlak filozof ve düşünürlerinin önerdiği bu yöntemlerin bir kısmının yansımalarını özellikle bilişsel terapide görülmekte ve insanın düşüncelerinin değiştirilmesi ile duygularının da değişebileceği düşünülmektedir. Ayrıca iyi bir gözlemci olmak suretiyle üzüntüyle mücadele etme yöntemi, günümüzde grupla terapi ve bibliyoterapi de kullanılmaktadır. İslam filozofları bunu yüzyıllar önce ortaya koymuş ve insanın olaylara bakışını değiştirmekle, farkındalık sahibi olmakla, aklını kullanmakla, kanaatkarlık, kabul ve teslimiyetle üzüntüyle mücadele edeceğini dile getirmişlerdir. Onların üzüntüyle başa çıkmaya yönelik önerileri çağımızın hastalığı olan üzüntüyle doğrudan bağlantılı olan depresyon ve yasın tedavisinde yol gösterici olabilir.



Teşekkür:

-

Beyanname:

1. Özgünlük Beyanı:

Bu çalışma özgündür.

2. Etik Kurul İzni:

Etik Kurul İzni gerekmemektedir.

3. Finansman/Destek:

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

4. Katkı Oranı Beyanı:

Yazarlar, makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan etmektedirler.

5. Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.



KAYNAKÇA

- AK, Mehmet Kıvanç vd. "Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3/3 (2014), 133-141.
- AKGÜNEŞ, Ahmet Oğuz - AREN, Selim. "Dört Temel Duygunun Bireylerde Risk Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi". *Journal of Business Research* 10/3 (2018), 362-378.
- ALDEMİR, Osman. *Kindî'nin Eserlerinde Psikoloji Konuları*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- AŞÇIOĞLU ÖNAL, Aslı - YALÇIN, İlhan. "Yas Sürecinin Grupla Psikolojik Danışmada Ele Alınması Üzerine Bir İnceleme". *Türkiye Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 9/55 (2019), 1013-1051.
- BAYNAL, Fatma. "Erinlik (Ön Ergenlik) Dönemi Korku, Kaygı ve Din İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Bilimname* 45 (2021), 261-299.
- BAYNAL, Fatma. "Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açından İncelenmesi". *Darulfunun İlahiyat* 31/2 (2020), 247-274.
- BELHÎ, Ebû Zeyd el-. *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfûs (Beden ve Ruh Sağlığı)*. çev. Nail Okuyucu - Zahit Tiryaki. İstanbul: Türkiye Yazma Eser Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2012.
- BOWLBY, John. *Attachment and Loss: Loss Sadness and Depression*. New York: Basic Books, 1980.

- BOZOĞLAN, Bahadır - ÇANKAYA, İbrahim. "Psikolojik Danışmanların Duygularla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi". *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 13/2 (2012), 15-27.
- BUDAK, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
- CANBULAT, Mehmet. "Hüzün". *Dini Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2015. TDV İslâm Araştırmaları Merkezi.
- CÜRCÂNÎ, Seyyid Şerif. *Arapça-Türkçe Terimler Sözlüğü "Kitâbu't-Ta'rîfât"*. çev. Arif Erkan. İstanbul: Bahar Yayınları, 1997.
- ÇAĞRICI, Mustafa. "Hüzün". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 19/73-76. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1999.
- ÇAĞRICI, Mustafa. "Kindî'nin Def'u'l-ahzân Adlı Risalesi, Kaynakları ve Tesirleri". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7-8-9-10 (1992 1989), 221-241.
- DAI, David Yun - ROBERT J. Sternberg (ed.). *Motivation, Emotion, and Cognition: Integrative Perspectives on Intellectual Functioning and Development*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2004.
- DEVELLİOĞLU, Ferit. *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat*. Ankara: Aydın Kitabevi, 2007.
- DEVVÂNÎ, Celâleddîn. *Ahlâk-ı Celâlî: Levâmi'ü'l-İşrâk fî Mekârimi'l-ahlâk (Güzel Ahlak Hakkında İşrak Parıltıları)*. Ankara: Fecr Yayınları, 2019.
- DİCLE, Abdullah Nuri vd. "Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Bir Bibliyoterapi Örneği: Simyacı Romanı". *Tarih Okulu Dergisi* 14/53 (2021), 2866-2883.
- DURSUN, Asiye - AKKAYA, Mücahit. "Kabul ve Kararlılık Terapisi Odaklı Deneysel Araştırmalar: Sistemik Bir Gözden Geçirme". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14/3 (2022), 340-352.
- EDİS, Mustafa Salih. "Kindî'nin Üzüntüyü Giderme Yönteminin Tasavvufî İdealler Açısından Kitiği". *Danışname Beşeri ve Sosyal Bilimler Dergisi* 1 (2020), 127-149.
- EFLATUN. "Risâletü Eflatun ila Forforius fi Hakîkati nefyî'l-hemm ve isbâtî'r-rüyâ". *Eflatun fi'l-İslam*. thk. Abdurrahman Bedevi. 235-243. Beyrut: Daru'l-Endelüs, 1982.
- FREED, Peter J. - MANN, J. John. "Sadness and Loss: Toward a Neurobiopsychosocial Model". *The American Journal of Psychiatry* 164/1 (2007), 28-34.

- GAZZÂLÎ. *Amellerde İlahi Terazî*. çev. Abdullah Aydın. İstanbul: Aydın Yayınevi, 1971.
- GAZZÂLÎ. *İhyâu ulûmi'd-din*. Beyrut: Daru İbn Hazm, 2005.
- GAZZÂLÎ. *İhyâu ulûmi'd-dîn*. çev. Ahmet Serdaroğlu. 1-4 Cilt. İstanbul: Bedir Yayınevi, 2002.
- GAZZÂLÎ. *Mizanü'l-amel*. Kahire: Dârü'l-Maarif, 1964.
- GÜMÜŞSOY, Meryem Beyza. "Kindî'nin Ahlak Felsefesi ve Modern Bilişsel Terapide Üzüntü, Depresyon ve Çözüm Teknikleri". *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/2 (2018), 121-133.
- GÜRSU, Orhan. "İslam Düşünürü Belhî'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 271-309.
- HANÇERLİOĞLU, Orhan. *Felsefe Ansiklopedisi: Kavramlar ve Akımlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1980.
- HANÇERLİOĞLU, Orhan. *Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1997.
- HOUWER, Jan de - HERMANS, Dirk. *Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories*. Hove, East Sussex: Psychology Press, 2010.
- İbn HAZM. *Ahlâk ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi (Kitâbu'l-Ahlâk ve's-Siyer)*. çev. Mustafa Çağrı. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2012.
- İbn MANZUR. *Lisânü'l-Arab*. Kahire: Daru'l-Maarif, 1984.
- İbn MİSKEVEYH. *Tehzîbu'l-ahlak: Ahlâk Eğitimi*. çev. Abdulkadir Şener vd. İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2017.
- İbn MİSKEVEYH. *Tehzîbü'l-ahlâk li'İbn Miskeveyh fi't-terbiye*. Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1985.
- İbn SÎNÂ. "Risale fi mâhiyeti'l-hüzn ve esbâbihi (Hüznün Mahiyet ve Sebepleri)". çev. Mehmet Hazmi Tura. *Büyük Türk Filozof ve Tıp Ustadı İbni Sînâ Şahsiyeti ve Eserleri Hakkında Tetkikler*. 857-859. Ankara: Türk Tarih Kurumu, 2014.
- İbnu'l-CEVZÎ, Ebu'l-Ferec. *Ruhun Sağaltımı (et-Tıbbu'r-Rûhânî)*. Ankara: Elis Yayınları, 2019.
- İSFAHÂNÎ, Râgıb el-. *Erdemli Yol: ez-Zeria ila mekarımı's-şeria*. çev. Muharrem Tan. thk. Ebu'l-Yezid el-Acemi. İstanbul: İz Yayıncılık, 2009.
- İSFAHÂNÎ, Râgıb el-. *Müfredât: Kur'ân Kavramları Sözlüğü*. çev. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu. İstanbul: Çıra Yayınları, 2012.


- KARA, Mustafa. "Havf". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 16/528-531. İstanbul: TDV Yayınları, 1997.
- KAYA, Mahmut. "Ebû Bekir er-Râzî'nin Hayatı, Eserleri ve Felsefesi". *Felsefe Risaleleri*. 13-78. İstanbul: Türkiye Yazma Eser Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2016.
- KAYA, Sibel. *Havf (Kaygı) ve Reca (Ümit) Kavramlarının Semantik ve Teolojik Tahli*. Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- KINALIZÂDE. *Ahlâk-ı Alâî*. haz. Murat Demirkol. Ankara: Fecr yayınları, 2016.
- KİNDÎ. "Kindî'nin Hikemiyâtı". çev. Mahmut Kaya. *Kindi Felsefi Risaleler*. İstanbul: Klasik Yayınları, 2002.
- KİNDÎ. *Üzüntüden Kurtulma Yolları (Def'u'l-ahzân)*. çev. Mustafa Çağrı. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2017.
- KOÇAK KURT, Şeyda. "Duyguların Tarihsel Serüveni ve Tarihte Duygular". *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 18/40 (2021), 2821-2852.
- KRİNG, Ann M. vd. *DSM-5 Anormal Psikoloji Psikopatoloji*. çev. Muzaffer Şahin. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.
- LAUWERIJSEN, Krista. *Sadness*. Hollanda: Tilburg University Faculty of Social and Behavioral Sciences, Department Psychology and Health, Bachelor's Thesis, 2008.
- MEVLANA. *Mesnevî-I Ma'nevî*. çev. Derya Örs - Hicabi Kırlangıç. İstanbul: Türkiye Yazma Eser Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2015.
- Meydan Larousse: Büyük Lûgat ve Ansiklopedi*. İstanbul: Meydan Yayınevi, 1971.
- OKÇU, Kader. "İslam Ahlak Felsefesinde Üzüntünün Nedenleri ve Çözüm Yolları". *"Ruh Sağlığı Ve Din" Uluslararası İlahiyat Disiplinleri Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitabı*. 31. Kütahya, 2022.
- PADAR, Pınar. *Türkçe'de Duygu Anlatan Kelimelerin Afekt Kavramı Bağlamında Tespiti*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- POWER, Mick - Dagleish, Tim. *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. New York: Psychology Press, 2007.
- RÂZÎ, Ebu Bekir. "Kitâbu'l-Tıbbu'r-Rûhânî (Ahlakın İyileştirilmesi)". çev. Mahmut Kaya. *Felsefe Risaleleri*. 82-195. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2016.

- RYCROFT, Charles. *Psikanaliz Sözlüğü*. çev. M. Sağman Kayatekin. İstanbul: Ara Yayıncılık, 1989.
- SAMİ, Şemseddin. *Kâmûs-ı Türkî*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1978.
- SARUHAN, Müfit Selim. *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*. Ankara: Fecr yayınları, 2021.
- SAYAR, Kemal. *Hüzün Hastalığı*. İstanbul: İz Yayıncılık, 1995.
- SEYYAR, Ali. *Ahlâk Terimleri (Ansiklopedik Sözlük)*. İstanbul: Beta Basım Yayım, 2003.
- ŞENTEPE, Ayşe. "Yaşlılık Döneminde Dini Başaçıkma". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 186-205.
- TARHAN, Nevzat. *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2021.
- TÛSÎ, Nasîrüddin. *Ahlâk-ı Nâsirî*. çev. Anar Gafarov, Zaur Şükürov. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2007.
- TÛRK, Nurdoğan. "Kur'ân Işığında Korku ve Etkileri". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/19 (2019), 140-157.
- TÛRKÇAPAR, M. Hakan. *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: HYB Yayınları, 2014.
- Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu, 2011.
- TÛRKMEN, Sıddika. "Kur'ân'da Yer Alan Huzn ve Yakın Anlamlı Kelimelerin Furûk Bağlamında Tahlili". *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 11/2 (2020), 781-804.
- VATAN, Sevginar. "Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 9/1 (2017), 45-62.
- YAĞLIKÇIZÂDE, Ahmet Rifat. *Tasvîr-i Ahlâk: Ahlâk Sözlüğü*. haz. Hüseyin Algül. İstanbul: Tercüman Gazetesi, ts.
- YALÇIN, Emel Sünter. "Ebu Bekr Râzî'ye Göre Aşk ve Üzüntü". *Türk-İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 4 (2007), 265-277.
- YILDIZ, Mehmet Ali - DUY, Baki. "Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin (EİÜDÖ) Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi". *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 25/1 (2018), 45-61.
- YILMAZ, Rabia. *İslam Düşünce Geleneğinde Hüzün*. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.



METHODS OF COPING WITH THE SADNESS IN THE ISLAMIC ETHICAL PHILOSOPHER AND THINKERS

 Emine TAŞÇI YILDIRIM^a

 Armağan ATAR^b

Extended Abstract

Sadness, which is used to express worry, grief, and sorrow, is defined as a spiritual pain. Sadness is addressed within the Islamic moral philosophy, which focuses on mental health. Islamic moral philosophers and thinkers have seen sadness as a mental illness and a state that prevents humans from happiness. Islamic moral philosophy, whose aim is to bring human beings to happiness, aims to find solutions to problems that make people unhappy and disorder their mental health. Therefore, it is necessary to get rid of sadness in order to protect mental health. In this study, the causes of sadness and the remedies for getting rid of sadness are examined in Islamic moral philosophy. The views of Islamic moral philosophers and thinkers, who directly addressed sadness in their works, were taken into account and the solutions they put forward were evaluated. The first study on this subject belongs to Kindī. This treatise, titled *Def'ul-ahzan*, had a significant impact on the studies on mental health in Islamic moral philosophy. Firstly, due to the importance of determining the causes in terms of finding the right solution, the causes of sadness are addressed by Kindī, other philosopher and thinkers. Kindī, Belhī, Abu Bakr Razī, Ibn Miskeveyh, Avicenna and Isfahanī stated that the first cause of sadness is the loss of loved things. Other causes are that hope is lost from something that is aimed, that the desired things are not achieved, that what is sought cannot be found. Ibn Miskawayh also explains in detail about these reasons and draws attention to the fact that sadness stems from ambition and greed intended for material things, or longing for things that cannot be obtained or can be lost. Ibn Hazm, on the

^a Assoc. Prof., Yalova University, emine_tasci84@hotmail.com

^b Res. Asst. Ph.D., Ankara University, aatar@ankara.edu.tr

other hand, states that worldly goals brought with them sadness and reminds that the main reason for sadness is worldly things. Devvani and Kinalızade, on the other hand, refer to things such as sensory pleasure, lust, excessive ambition for bodily pleasures, wanting the permanence of beauty and worldly things, as causes of sadness. Afterwards, the solution proposals of Islamic moral philosophers and thinkers to get rid of sadness are discussed by classifying them as precautions to be taken before sadness comes and methods of coping with it after it comes. The first is to prevent sadness from the beginning, that is, to eliminate the things that cause sadness. At the beginning of the precautions to be taken for this is coming that to realize that sadness is a fact of life and to have an awareness about the transience of this world. Afterward, it is mentioned to prefer permanent things instead of temporary things, to stay away from things that cause sadness, and to have a positive expectation for the future. The remarkable thing in these precautions is to change the perspective of people on themselves and the world. It is reminded human what kind of being he is and what kind of world he lives in. In this context, it is stated that he should shape his wishes and make his choice. In these precautions presented, thinking, reasoning and awareness are at the forefront. Secondly, it can be mentioned about the methods that can be applied if the sadness cannot be prevented and is happened. Here it is recommended that we look at people's and our own past lives and remember how we dealt with sadness. The person is consoled by mentioning that it is necessary to be a good observer, that the sadness is not permanent, that it will pass, and that similar situations happen to everyone. The existence of people who have experienced similar situations is an important element that supports one's struggle with sadness. In addition, it is suggested that people should train their souls and try to achieve satisfaction with all situations and conditions. Showing patience, consent, and fortitude in the face of sadness offers people the opportunity to overcome this temporary situation without harming the soul. In general, a struggle with the cognitive way is foreseen in the solutions put forward. In the solutions put forward in general, it is emphasized that one can cope with sadness with determined-will, frugality, patience and fortitude. It is possible to see the reflections of the suggestions of Islamic moral philosopher and thinkers to cope with sadness in cognitive therapy, group therapy, acceptant and determination therapies applied for grief, pain and depression. Their suggestions for coping with sadness can guide the treatment of depression and grief, which are the diseases of modern era.

Keywords: Islamic Philosophy, Ethic, Mental Health, Sadness.



Acknowledgements:

-

Declarations:

1. Statement of Originality:

This work is original.

2. Ethics approval:

Not applicable.

3. Funding/Support:

This work has not received any funding or support.

4. Author contribution:

The authors declare they have contributed equally to the article.

5. Competing interests:

The authors declare no competing interests.

