

# Namaz ile Yaşlılığa Bağlı Alzheimer Gelişimini Önlemede Olumlu Yaklaşımlar

Serap DÜĞENCİ\*,1



## Derleme Makalesi

Takvim-i Vekayi  
ISSN: 2148-0087

Basım (Published): 30.06.2021  
Kabul (Acceptance): 28.06.2021  
Gönderi (Submitting): 12.02.2021

Cilt (Vol): 9  
No (Issue): 1  
Sayfa (Pages): 56-65

Adres:  
1 ORCID: 0000-0001-2345-6789

\*Sorumlu Yazar (Corresponding);  
E-mail: serap-6119@hotmail.com

Anahtar Kelimeler: Alzheimer,  
Namaz, Yaşlılık.

## TELHİS (ÖZ)

İnsanoğlu, karşılaştığı her hastalığın farklı çözüm yollarına sahip olduğunu bilmektedir. Çözümlerini de bazen tıbbi çalışmalar yaparak bazen de doğada kendisine sunulan imkânlardan faydalanarak elde etmiştir. Ancak bu uğraşların yetersiz kaldığı zamanlarda dini inanç ve ritüellerine de başvurmaktan çekinmemiştir. Bu çalışmada İslam dininin en önemli unsuru olan namazın bir çeşit yaşlılık hastalığı olarak tanımlanan Alzheimer'ı önleyici, pozitif bir etki sağlayabileceği gösterilmektedir. Çalışmada ilk olarak Alzheimer'ın ne olduğu ve insan vücuduna ne gibi zararlar verdiği ele alınmış, abdest ve rükünleri ile bir bütün olan namazın bu hastalığın meydana gelmesini önlemede nasıl koruyucu bir kalkan olabileceğine değinilmiştir.



# **Positive Approaches to Preventing Aging-Dependent Alzheimer Development with Prayer**

Review Article

---

## ABSTRACT

---

Human beings know that each disease encountered has different solutions. They obtained their solutions by sometimes doing medical studies and sometimes by taking advantage of the opportunities offered to them in nature. However, they did not hesitate to resort to religious beliefs and rituals when these efforts were insufficient. In this study, it is shown that prayer, which is the most important element of Islam, has a positive effect preventing Alzheimer's, which is defined as a kind of old age disease. In the study, firstly, what Alzheimer's is and what kind of damages it causes to the human body is discussed, and how the prayer, which is a whole with its ablutions and rituals, is a protective shield in preventing the occurrence of this disease.

---

## KEYWORDS

---

Alzheimer, Prayer, Old age.

## GİRİŞ

Beyin; sinir sisteminin merkezi olarak hizmet eden, anlaşılması zor, karmaşık aynı zamanda eşsiz ve mükemmel bir organdır. Beynin işleyişi ile ilgili araştırmalar yüzyıllar boyunca merak konusu olmuş, sadece sağlık alanında değil diğer alanlarla da ilişkisi incelenmiştir. Fakat insanoğlu bu yapının kıymetini çok iyi bilememiş ve bunun sonucunda beyinde çok çeşitli hastalıklar görülmeye başlanmıştır.

İnsanlık tarihinde toplumlar karşılaştıkları hastalıkların üstesinden gelebilmek için biriktirdikleri, ürettikleri ve var olan potansiyellerindeki tüm bilgileri kullanmaya çalışmışlar ve etkili sonuçlar elde etmişlerdir. Buna teknolojik, tıbbi çalışmaların yanı sıra dini ritüelleri de katkı sağlamıştır.

İslam dininde, Allah merhametli, affedici, güçlü bir destek olarak her an hazır, gören ve gözeten bir bağlanma unsurudur ve namazla da bu bağ sürekli kurulduğu için, bireyin psikolojik sağlığına ve kişilik özelliklerine farklı din ve inançlardaki korku yönelimli bir Tanrı algısından daha fazla katkılar sağlayabilmektedir.

Yaşlılar ve çevresinde bakımını üstlenenler için oldukça zor bir süreç olarak tanımlanan Alzheimer süreci insanların yaşam kalitesini düşürmekte ve hayatını zor idâme ettirmesine neden olmaktadır. Çünkü bu hastalık özellikle beyin fonksiyonlarındaki hasar neticesinde oluştuğundan unutkanlık hastalığın en önemli semptomlarından biri haline gelmiştir. Bu durumda yaşamı oldukça zor bir hale sokmaktadır.

Bu çalışmada amacımız, abdest ve rükünleri ile bir bütün olan namazın beyin fonksiyonlarının işleyişi üzerinde olumlu ve geliştirici yönde etkilerinin olduğunu göstermek ve Alzheimer konusunda sağlık alanında yapılacak deneysel çalışmalarla daha ileri boyutta iyileştirici çözümler bulunabileceğini düşündürmektir.

## **Alzheimer Hastalığının Tarihçesi**

Hastalığı ilk tanımlayan, Alois Alzheimer isimli Alman nöropsikiyatristidir. 1902 yılında, 51 yaşındaki Auguste Deter isimli hasta, eşi tarafından ilerleyici unutkanlık ve davranış bozukluğu nedeniyle Dr. Alzheimer'a getirilir. Hastayı muayene eden ve takip eden Dr. Alzheimer, 1906 yılında hastanın ölümünü takiben otopsi yapar. Aldığı beyin örneklerinde hastanın korteksinde incelmeye, hücreler içinde ve çevresinde farklı birikimlere rastlar. Plak ve lif tanımlarını yapan Alzheimer'ın bu buluşu daha sonraki yıllarda tıp kongrelerinde sunulur ve Alzheimer hastalığı olarak bilinir (www.acibadem.com.tr.).

## **Alzheimer Nedir ve Niçin Görülür?**

Demans; hafızayı ve sosyal becerileri etkileyen semptomlar bütünü olup birçok türü vardır. En sık gözlenen türü Alzheimer demansı olarak bilinir ve tüm demansların yaklaşık %60 ile %80'inden sorumludur.

Alzheimer hastalığı ileri yaşın bir hastalığıdır ve nedeni tam aydınlatılamasa da beyin hücrelerinin programlanandan daha erken ölmesi nedeniyle olmaktadır. Hücre ölümüyle birlikte beyin yavaş yavaş büzüşmeye başlar ve küçülür. Bunun sonucunda başta bellek olmak üzere günlük işlevler ve davranışlarda bozulmalar görülür.

Hastalığa sebep olan durumlar kısaca genetik ve çevresel faktörler olarak belirtilmektedir. Alzheimer hastalığının görülme sıklığı yaş ile doğru orantılıdır. Alzheimer hastalığı daha genç bireylerde de görülebilir (40-60 yaş arası), bu kişilerin çoğunda belirgin bir aile öyküsü vardır ve bilinen bir genetik mutasyon bulunabilir. Günümüzde Türkiye'de 300 bin civarında Alzheimer hastası olduğu düşünülmektedir.

## **Alzheimer Hastalığında Davranışsal, Bilişsel ve Psikolojik Belirtiler**

Davranışsal ve psikolojik belirtiler Alzheimer'li hastaların birçoğunda görülür ve yakınlarına fazlasıyla rahatsızlık verir. Alzheimer hastalarında davranış bozuklukları genellikle başkaları tarafından gözlenebilen, dışa dönük

davranışlardır. Çevreden çekilme ve girişkenlikte azalma psikolojik semptomlara örnek verilebilir. Alzheimer hastalarında çeşitli duygudurum bozuklukları da görülür. Bunlar anksiyete, major depresyon, emosyonel labilite ve patolojik emosyondan oluşan primer duygudurum bozuklukları ve depresyon, fobi ve irritabilite gibi sekonder durumlar veya koşullara reaksiyonları içerir (Altın, 2006).

Alzheimerda eski bilgiler genelde hatırlanırken yakın geçmişte yaşanan bilgiler çok az seviyede hatta bazen hiç hatırlanmamaktadır. Spontan konuşmada, kelime bulmada zorluk ve objeleri isimlendirme yeteneğinde bozukluk ilk görülen dil bozukluklarıdır. Diğer belirtiler arasında soyut kavramları kullanma becerisinde bozuklukların meydana gelmesi örnek verilebilir.

## **Namaz Nedir?**

Namaz Farsça bir kelime olup, Arapça salât kelimesinin karşılığıdır. Lügatte dua, istiğfar, övgü anlamlarına gelen salât, dini bir kavram olarak İslam'ın 5 temel esaslarından biri olup, belli eylemler ve rükünleri bulunan özel bir ibadet türüdür. Namaz içinde zikir, tesbih, dua, kıyam, rükû, secde gibi alt ibadetleri toplayan ve amellerin Allah'a en sevimli olanı olarak bildirilmiş aynı zamanda inanan insanın miracı olarak kabul edilmiştir. Çünkü namaz, insana devamlı olarak Allah'ı hatırlatır, kalplere sorumluluk duygusunun yerleşmesini sağlar, kötülük ve günahlar ile kişinin arasında bir perde olarak insanın maddi ve manevi temizliğinin de vasıtasıdır (Karagöz, 2010).

Namaz ibadeti gerek kâinatın ibadet modeli olması gerekse dua, istiğfar tesbih gibi çeşitli ibadetlerle iç içe olması, itikaf, oruç ve haccın bir yanını içermesi ve bütün ibadetlerle iç içe olması yönünden diğer ibadetlere göre daha kapsamlıdır (Akyüz, 1995).

## **Namazın Beyin Fonksiyonlarına Katkısı**

İlk etapta namaza dışarıdan bakıldığında birkaç basit hareketin bir araya gelerek bir bütün oluşturduğunu söylemek mümkündür. Ancak bu

konuda yapılan araştırmalar göstermektedir ki namaz; başta beyin dokusu olmak üzere vücuttaki tüm organ ve eklemlerde sonlanan kan damarlarının bir uyum içerisinde dolaşmasına katkı sağlamaktadır. Bu sayede bedendeki tüm hücreler oksijenle daha fazla doyurulduğundan canlı ve aktif kalabilmektedir.

Namaz içinde okunan sure ve duaların insan hafızasına katkı sağladığı bilimsel araştırmalarla gösterilmiştir. Namazın rükünlerinden biri olan kıraat, beyindeki nöral devreleri ateşleyeceği, ayet ve dua tekrarları ile beyin kapasitesinin genişleyeceği ve hafızayı güçlendireceği çeşitli araştırmalar sonucu tespit edilmiştir (Gürsu, 2017).

Secde ile kafanın kalpten daha aşağıda olması sebebiyle beyin ve hafıza kuvvetlenir. Ayrıca, okunan surelerin anlamının düşünülmesi sonucunda tutarlı bir kişiliğin oluşması da sağlanır (“*Sana rabbinden indirilenin hak olduğunu görüp bilen kimse görmeyen gibi olur mu? Bunu ancak akıl sahipleri anlar.*” Ra’d, 13/19.). Böylece namazın asıl gayelerinden biri olan tutarlı bir kişilik meydana gelmiş olacaktır.

## **Namazın Diğer Faydaları**

“Sert kabuklarının içinde yaşayan ıstakozları çevreleyen kabuklar, büyüdükçe genişlememektedir. Büyüdükçe kabuklarının içinde sıkışmaya başlayan ıstakozlar, öncelikle kendilerini baskı altında ve rahatsız hissederler. Bu durumdan kurtulabilmek için bir kayanın altına sığınıp, kabuklarından sıyrılır ve kendilerine yeni bir kabuk üretmeye başlarlar. Bu döngü ise bir seferle kalmayıp yaşamları boyunca devam etmektedir. Aslında ıstakozun büyümesini sağlayan güç, kendini rahatsız hissetmeye başlıyor olmasından kaynaklanmaktadır” Dr. Abraham Twerski tarafından anlatılan “İstakoz Hikâyesi”; stres ve yarattığı baskı ile nasıl başa çıkılması gerektiğini gösteriyor (Erol, 2019).

Namaz ve abdestin maddi faydaları yanında manevi faydaları da vardır. Stres, depresyon gibi insanın baş etmek zorunda kaldığı bu ruhsal sorunlar üzerinde de çok olumlu katkıları olduğu çeşitli araştırmalarda tespit edilmiştir.

Yapılan bilimsel çalışmalarda abdest ve namazın sindirim, solunum ve dolaşım sistemlerinin çalışmasına büyük katkı sağladığı; asfeksi, nevroz, trahom, sırt ağrıları ve kabızlık vb. hastalıklara iyi geldiği bilimsel olarak ispatlanmıştır (Polat, 2020).

Londra Kraliyet Doktorlar Derneği üyesi ve aynı zamanda Kalp ve İç Hastalıkları İstişare Kurulu üyesi Dr. Ahmed Şevki İbrahim şu açıklamayı yapmıştır:

“Bilim adamları, suyun üzerine abdest esnasında, insanın kas ve sinirlerinin rahatlamasına yol açan, vücudu, yüksek kan basıncı, ağrı, sıkıntı ve gerginlik hallerinden kurtaran parlak ışınların inip, negatif iyon ışınlarını azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.”

Nitekim Amerikalı bilim adamlarından birisi bu açıklamayı şöyle teyit etmiştir: Suyun büyüleyici bir etkisi vardır. Şu kadar var ki, su zerreciklerinin el ve yüze teması, insanı rahatlatan ve ondaki stresi gideren en önemli unsurdur (Ahmed, 2003).

Namazın hem başlangıç olarak abdest ile hem de rükünleri ile bir bütün olarak göz önüne alındığında insan vücuduna sayısız derecede olumlu etkileri olduğu göz ardı edilemez bir gerçektir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Astrond (60) ve Hutschecher (83) adlarında ve boyları 1,96 metreden uzun, fiziki, ruhi ve akli durumları gayet iyi olan iki gayri müslimin, bu kadar dinç kalmalarının sebebi sorulmuş ve cevap olarak; Müslümanların günde beş vakit camiye yürüyerek gittikleri gibi mutat yürüyüş yaptıkları, yine günlük beş vakit namaz kıldıkları gibi, günlük namaza benzer sportif hareketler yaptıkları ifade edilmiştir.

Yaşlıların en çok müşkil duruma düştüğü sebeplerden birisi olan bunama ve hafıza kaybına karşılık, defalarca secde edip beyinlerine kan pompalanması sebebiyle namaz, onlar için eşsiz bir ibadet olmaktadır (Tarşe, 1993).

Günümüz tıp ilminde *demans* diye isimlendirilen bunama hastalığına yakalanma oranı, namaz kılan yaşlılarda diğerlerine nazaran daha az rastlandığı bilimsel olarak tespit edilmiştir (Gürsu, 2017).

Tıp biliminin hastalıklara karşı yetersiz kaldığı durumlarda namaz ibadetinin “can simidi” gibi geldiğini dile getiren doktorlar, namaz kılan Müslümanların ruhen diri olarak hastalıklara karşı direnç göstermeleri karşısında ilaç tedavisinin teslim bayrağını kaldırdığını ifade etmektedirler. Bu durum karşısında namaz ibadetini incelemeye alan bilim adamları, namazın ışın saçan Radyum elementi gibi olduğunu ve kişide bitmek tükenmek bilmeyen enerji meydana getirdiğini ifade etmişlerdir (Şerif, 1988).

Namazın bireye değişik bir bilinç hali yaşattığını ve bu yeni bilinç halinin gündelik bilinç halinden daha yüksek ve istenilen bir durum ve hal olduğu belirtilmektedir (Merter, 2013). Birey bilinç halini değiştirerek ruhsal durumunu da değiştirmiş olmaktadır. Bu dayanışmanın psikolojik açıdan olumlu sonuç verdiği bir gerçektir.

Yapılan bir çalışmada hafif-orta dereceli Alzheimer hastalığında dindarlık ile bilişsel ve davranış bozukluklarının ilerlemesi arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Alzheimer hastalığı olan 64 hasta başlangıçta ve 12 ay sonra Mini-Mental Durum Muayenesi (MMSE), Davranışsal Dindarlık Ölçeği (BRS) ve Francis Kısa Ölçeği (FSS) kullanılarak analiz edilmiş ve sonuçta Alzheimer demansta daha yüksek dindarlık seviyeleri, daha yavaş bir bilişsel ve davranışsal düşüşle ilişkili görülmüştür. (Coin vd., 2010).

Bir diğer çalışmada, ayaktan Alzheimer hastalığı olan hastalarda dinsel değişkenlerin alt alanları ile bilişsel işlevler arasındaki özel ilişkiyi belirlemek amacıyla bir psikiyatri polikliniğinden 325 alzheimer hasta çalışmaya alınmış ve bulgular, dindarlığın bilişsel işlevleri olumlu etkilediğini göstermiştir (Jung vd., 2019).

Maneviyatın ve dindarlığın Alzheimer hastalığında bilişsel gerilemenin ilerleme hızı üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışmada ise olası Alzheimer 'lı 70 hasta dahil edilmiş ve sonuçta daha yüksek maneviyat seviyeleri ve özel dini uygulamalar, sadece yaşam kalitesini olumlu



etkilememiş, aynı zamanda Alzheimer hastalığının daha yavaş ilerlemesini sağlamıştır (Kaufman vd., 2007).

Sonuç olarak incelenen çalışmaların ortak noktası; namazın ayrılamaz parçaları olan abdest ve rükünlerinin insan yaşamında düzenli olarak yer etmesiyle kişinin hafızasının güçlenebileceği ve bedensel kuvvetinin artabileceği olmuştur.

Ayrıca “dindarlık” başlığı altında farklı dinler açısından bu konu üzerinde yapılan yabancı kaynaklı çalışmaların daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ancak “İslam dini (namaz) ile Alzheimer hastalığının önlenbilirliği” konusuna indirgenebilmiş ülkemizde yapılan çalışma sayısı neredeyse bulunmamaktadır. Var olan kaynakların çoğu eski dönemlere ait olmakta, yeni kaynaklar ise daha çok yabancı ağırlıklı olmaktadır.

## KAYNAKÇA

Ahmed, Y. (2003). El-İcâzü'l-ilmî fi'l-Kur'ânîl-Kerîm ve's-Sünneti'l-Mutahhera Mektebetü Ibn Hazm, Dimeşk.

Akyüz, V. (1995). Mukayeseli İbadetler İlmihali. İz Yayınları. 1-14.

Altın, M. (2006). Alzheimer Tipi Demans Hastalarına Bakım Verenlerde Tükenmişlik ve Anksiyete.

Coin, A., Perissinotto, E., Najjar, M., Girardi, A., Inelmen, E.M., Enzi G., Manzato, E. ve Sergi, G. (2010). Does Religiosity Protect Against Cognitive and Behavioral Decline in Alzheimer' dementia?. Curr Alzheimer Res, 7(5), 445-452. doi: 10.2174/156720510791383886.

Erol, C.Ö. "Abraham Twerski'nin İstakozları".  
<https://www.oncevatan.com.tr/Abraham-twerskinin-istakozlari-makale,42499.html>  
(Erişim Tarihi: 30 Ocak 2019).

Gürsu, O. (2017). Nöropsikoloji, Din ve Psikoloji İyi Oluş. Uluslar arası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(53), 502-512.

Jung, J.H. , Lee, C. H., Shin K., Roh, D., Lee , S.K., Moon, Y.S. , Jon, D.I. ve Kim, D.H. (2019). Specific Association Between Religiosity and Cognitive Functions in Alzheimer's Disease. Am J Alzheimers Dis Other Demen, 34(4), 254-260. doi: 10.1177/1533317519827416.

Karagöz, İ. (2010). Dini Kavramlar Sözlüğü, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları. 514.

Kaufman, Y., Anaki, D., Binns, M. ve Freedman, M. (2007). Cognitive Decline in Alzheimer Disease: Impact of Spirituality, Religiosity, and Life Quality. Neurology, 68(18), 1509-14. doi: 10.1212/01.wnl.0000260697.66617.59

Merter, M. (2013). Dokuz Yüz Katlı İnsan: Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi. Kaknüs Yayınları.

Polat, A.(2020). Hikmet-i Teşri' Bağlamında Abdest ve Namazın İnsan Sağlığı ile İlişkisi. Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi, 4(3), 386-418.

Şerif, M.İ. (1988/1408). Eş-Şeâiru'l-İslâmiyye. Mektebetü'z-Zehrâ.

Tarşe, A. (1993/1413). Es-Salâtü ve'r-Riyâda. el Kütübü'l-İslâmiyye.

[www.acibadem.com.tr](http://www.acibadem.com.tr), Erişim Tarihi: 01.02.2021.