

PSİKOLOJİK SAĞLIK HAKKINDA İSLAM TIP
TARİHİNİN İLK ÖRNEKLERİNDEN:
“MESÂLİHU’L-EBDÂN VE’L-ENFÜS”

One of the First Examples of Islamic History of
Medicine on Psychological Health: "Mesâlihu'l-
Ebdân ve'l-Enfûs"

“Beden ve Ruh Sağlığı” Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-
Enfûs

Ebu Zeyd el-Belhî, Çev. Nail Okuyucu-Zahit
Tiryaki, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı
Yayımları, Birinci Baskı, İstanbul 2012, 572 sayfa.

Ömer Faruk SÖYLEV*

Beden ve Ruh Sağlığı, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, esasen İslâm düşüncesini meydana getiren birçok önemli sima gibi yakın zamanlara kadar araştırmacıların dikkatlerinden uzak kalmış olan Ebu Zeyd el-Belhî'ye ait bir eserdir. Kitabın tanıtılmasındaki asıl tercih sebebi de onu ilim ve düşünce çevrelerinin dikkatine sunmaktır. Müellifin asıl ismi Ahmed bin Sehl el-Belhî olup, künyesi Ebû Zeyd'dir. Şehristâni'nin meşhur eseri *el-Milel*'de önde gelen İslâm filozofları arasında sayılan Belhî, bugün Afganistan'nın kuzeyinde bulunan ve İslam kültür ve medeniyet tarihinde çok önemli bir yeri olan Belh'e bağlı köylerden Şâmistiyan'da doğmuştur.¹ Belhî'nin yaşadığı hicri üçüncü asrın sonu ile hicri dördüncü asrın ilk yılları, bir yandan siyasi olarak Abbasi Devleti'nin zayıfladığı ve siyasi karışıklıkların yaşandığı diğer yandan

* Yrd. Doç. Dr., Dumlupınar Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Bilimleri Anabilim Dalı

¹ İlhan Kutluer, “Belhî”, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, c. V, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul 1992, s. 412.

düşünsel olarak felsefî ve aklî ilimlerin İslam dünyasına girdiği bir döneme tekabül etmektedir.

Ebû Bekir er-Râzi (ö. 925)'nin çağdaşı olan Belhî, ilim tahsil etmek için birçok beldeye gitmiştir. Bu süreçte meşhur İslam filozofu Kindî (ö. 866)'nin öğrencisi olmuş ve felsefî disiplinleri onun yanında iyice kavramıştır. Multi-disipliner bir entelektüel kişiliğe sahip olan Belhî, dinî ilimler yanında fizik, astronomi, matematik, felsefe, târih, coğrafya, tıp, ahlak, psikoloji, edebiyat ilimlerinde mütehassıs olmuştur. Belhî'ye çeşitli disiplinlerde kırk üç eser nispet edilmektedir. Bu sayıyı elli altıya kadar çıkarırlar varsa da bunların sadece isimleri bilinmektedir.² Günümüze ulaşan iki eseri; tıp ve ahlak konusundaki fikirlerini içeren *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* ile coğrafya alanında yazdığı *Suverü'l Ekalîm*'dir.³ Dönemin ana akım İslam düşünürlerinde de olduğu gibi Belhî'nin fikri şahsiyetinde en fazla öne çıkan eğilim, din ile felsefeyi uzlaştırma çabasıdır. Bununla birlikte “Horasan'ın Câhız'ı” olarak tanınan Belhî, edebî ve felsefî dili aynı metin içinde rahatlıkla birleştirmesi sebebiyle, edebî üslup ile felsefî düşüncüyü bir araya getirebilen ender şahsiyetlerden birisi olarak kabul edilmektedir. İlmi kişiliğinin birleştirici ve dengeleyici özelliği ile din-felsefe ve felsefe-edebiyat arasındaki uzlaşma noktalarını gösteren eserler veren Belhî'nin bir arada düşünme ve uzlaştırma gayretinde olduğu diğer iki alan ise, tıp ile ahlaktır. O, tıp ve ahlakı aynı ilmî disiplin çerçevesinde birleştiren anlayışın İslam dünyasındaki öncüsü durumundadır. Nitekim kendisine gelinceye kadar beden sağlığı ile ilgili yeterince kitap yazıldığı halde ruh sağlığı ile ilgili kayda değer bir eser verilmediğinden söz ederek, hem ilk hem de orijinal olma iddiasını taşımaktadır.⁴

Orta boy ve bez dikiş sırtlı, katlanabilir kalın karton kapağı bulunan kitabın baskısında, dini yayınlarda tercih edilen ve üzerinde baskı sorunları göstermeden iki tarafa mükemmel baskı yapılabilme özelliğine sahip Ivory kâğıt (17x24 cm) kullanılmıştır. Okuyucuya göre kitabın sağ tarafında kaynak bölümünün tıpkıbasımı, sol

² Eser isimleri için bk. Kaya, Umut, *Ebû Zeyd el-Belhî'nin Ahlak Felsefesi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul 2006, ss. 31-36.

³ Kutluer, Belhî, ss. 413-414; Kaya, *el-Belhî'nin Ahlak Felsefesi*, ss. 25-31.

⁴ el-Belhî, *Mesâlih*, ss. 422-426.

tarafında ise Türkçe çevirisi yer almaktadır. Başlangıcında T.C. Başbakanı Recep Tayyip ERDOĞAN'a ait bir takdim yazısı ve sonunda dizin bulunan kitabın tasarımı Abdüsselam FERŞATOĞLU tarafından yapılmıştır.

Kitabın çevirisi kapsamında çeviri kurgusu, dil yapısı, kullanılan sözcükler ve anlatım üslubu bakımından bazı problemlerin varlığı göze çarpmaktadır. Diğer bir anlatımla metnin kaynak dilden Türkçeye aktarılmasında biçimsel, anlamsal ve kullanımsal açıdan eşdeğerlik hataları yapıldığı dikkat çekmektedir. Bu husus kitabın bölüm ve konu başlıklarına daha fazla yansımıştır.⁵ Bu hataların çeviri amacının belirlenmesi bağlamında ve çevirmenlerin yönelimlerinden kaynaklandığı söylenebilir. Bu metinde çevirmenlerin bir taraftan ağırlıklı şekilde kaynak metnin biçimsel ve kültürel özelliklerine bağlı kalma isteği; diğer taraftan ise hissedilir biçimde metni Türk okuyucusuna daha çok yakınlaştırma yönelimi gözlemlenmiştir. Yani yapılan çeviri, bir yandan kaynak dil odaklı, diğer yandan kısmen de olsa amaç dil odaklı çeviri anlayışını bir arada barındırma çabasıdadır. Ancak sözcük düzeyinde bire bir çeviri yapmaya çalışmanın, eşdeğerlik kurmaya yetmediği görülmektedir.⁶ Çevirideki tamlamaların Türkçedeki doğru yapılarla kurulmamasının, anlatım bozukluklarına sebep olduğu anlaşılmıştır.⁷

Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs yazmalarından en önemli iki tanesi İstanbul'da, Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi'nde bulunmaktadır.⁸ Tanıtımını yaptığımız bu eser ise Ayasofya koleksiyonu 3740 numarada kayıtlı nüshanın tıpkıbasım yoluyla neşri, çevirisiyle paralel olarak yapılmıştır. Bu nüsha, “Şeyhu'l-Hattâfîn” ismiyle şöhret bulan Hamdullah'ın (ö. 1526) Fatih Sultan Mehmet için kaleme aldığı nüshadır.

Psikolojik sağlık ile ilgili konuların kendisinde toplandığı ilk tıp kitabı özelliğini taşıyan *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, tıbbın zihinsel rahatsızlıkların tedavisiyle uğraşan değişik dallarını, zihinsel durumların bedenle ilişkileri ile birlikte incelemenin ilk

⁵ Örnek karşılaştırma için bkz. el-Belhî, Ebu Zeyd, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs Beden ve Ruh Sağlığı*, çev.Nail Okuyucu-Zahit Tiryaki, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, Birinci Baskı, İstanbul 2012, ss. 368-369, 398-399, 416-417.

⁶ Bkz. el-Belhî, *Mesâlih*, ss. 382, 388, 390, 396.

⁷ Bkz. el-Belhî, *Mesâlih*, ss. 6, 14, 360, 416, 500.

⁸ Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Ayasofya Koleksiyonu, No: 3740, 3741.

teşebbüsüdür. Eserin, insanın ruh ve bedenden müteşekkil bir bütün olduğu yaklaşımına paralel biçimde Ebû Bekir er-Râzî ile birlikte Kindî'den gelen bir ekolün, yani tedavide ruh-beden bütünlüğünü ihtiva etmesi sebebiyle bilim tarihi açısından önemli bir yer işgal ettiği söylenebilir.

Beden ve ruh sağlığı olmak üzere temelde iki ayrı kısımdan (makaleden) oluşan elimizdeki esere, toplam otuz beş sayfayı bulan takdim, önsöz ve giriş bölümleri ilave edilmiştir. Kitabın giriş bölümünde öncelikle “Hıfzu’s-Sıhha” düşüncesinin tarihsel gelişimi bağlamında Ebû Zeyd el-Belhî ve *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* isimli eseri değerlendirilmiştir. Sonra sırasıyla Ebû Zeyd el-Belhî ve entelektüel kişiliği, *Mesâlih*'te takip ettiği yöntem, eserin yazmaları ve eser hakkında yapılmış çalışmalar zikredilmektedir.⁹

Müellif kitabın beden sağlığı ile ilgili ilk kısmında eserini takdim ettikten sonra bedeninin ve sağlığın korunması ve tekrar kazanılması konularını on dört bölümde sırasıyla şu başlıklar altında ele almıştır:

Birinci Bölüm: Bedeni Korumanın Faydası ve Kazancı (ss. 8-18).

İkinci Bölüm: Şeylerin İlkelerinin Anlamı, İnsan Tabiatının Başlangıcı, İnsanın Yaratılışı ve Organlarının Terkibi (ss. 18-38).

Üçüncü Bölüm: Mesken, Su ve Hava ile İlgili Düzenlemeler (ss. 38-72).

Dördüncü Bölüm: Sıcak ve Soğuktan Koruyan Örtüler ile Elbiseler Hakkında Düzenlemeler (ss. 72-108).

Beşinci Bölüm: Yiyeceklerle İlgili Düzenlemeler (ss. 108-188).

Altıncı Bölüm: İçeceklerle İlgili Düzenlemeler (ss. 188-248).

Yedinci Bölüm: Kokuların Tabiatı, Zarar ve Faydaları (ss. 248-260).

Sekizinci Bölüm: Uyku ile İlgili Düzenlemeler (ss. 260-280).

Dokuzuncu Bölüm: Cinsellikle İlgili Düzenlemeler (ss. 280-306).

⁹ el-Belhî, *Mesâlih*, ss. XVII-XXXV.

Onuncu Bölüm: Hamama Gitme ile İlgili Düzenlemeler (ss. 306-322).

On Birinci Bölüm: Sportif Hareketlerle İlgili Düzenlemeler (ss. 322-340).

On İkinci Bölüm: Vücuda Masaj Yapılması ile İlgili Düzenlemeler (ss.340-348).

On Üçüncü Bölüm: Müzik Dinleme ile İlgili Düzenlemeler (ss. 348-358).

On Dördüncü Bölüm: Sağlığın Tekrar Kazanılması ile İlgili Düzenlemeler (ss. 358-456).

Bütün bu konular eserin büyük bir bölümünü (yaklaşık dörtte üçü) teşkil etmektedir. Bu kısımda (makale) ortaya çıkan ilk özellik didaktik üsluptur. Bu özellik konularının değişik açılardan bölümlere ayrılarak mantıkî bir tutarlılık içinde tasnifinde, genel teorik çerçeve belirlemelerinden sonra özel konuları değişik açıklama yöntemleri kullanarak ele almasında ve dilinin basitliğinde ortaya çıkmaktadır. Bu kısmın kısa ve açık bir şekilde sağlığın korunması “hıfzu’s-sıhha” ilminin genel ilkelerine işarette yazıldığı görülmektedir. Nitekim verilen bilgilerden kitabın amacının hastalığın tedavisi ve sağlığın yeniden kazanılmasından ziyade; beden ve ruh sağlığının korunması olduğu anlaşılmaktadır. Birinci kısmın en önemli konuları arasında sağlığın muhafazası için ev, su, hava, giyecek, sıcaklık, soğukluk gibi insanın içinde yaşadığı çevrenin standartlarının nasıl olması gerektiğine yönelik görüşler yer almaktadır. Yanı sıra yeme, içme, cinsî münasebet, uyku, spor vb. gündelik hayatı ilgilendiren hususlardaki rejimlerin beden ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini uzun uzun inceleyen Belhî, müziğin bedenî ve ruhî hastalıkların tedavisindeki önemine de işaret etmiştir.¹⁰

Kitabın ruh sağlığı ile ilgili ikinci kısmının konuları ise nefsin faydasına olan şeyler, nefsin sağlığını koruma ve tekrar kazanma yolları, psikolojik hastalıklar ve onlardan kurtulma yolları sekiz ayrı bölümde sırasıyla şu başlıklar altında ele alınmıştır:

Birinci Bölüm: Nefislerin Maslahatlarını Düzenlemeye Olan İhtiyacın Miktarı (ss. 416-126).

İkinci Bölüm: Nefislerin Sağlığının Korunmasıyla İlgili Düzenlemeler (ss. 426-434).

¹⁰ el-Belhî, *Mesâlih*, ss. 348-350.

Üçüncü Bölüm: Nefis Sağlığı Kaybolduğunda Tekrar Kazanımı ile İlgili Düzenlemeler (ss. 434-444).

Dördüncü Bölüm: Nefsânî Rahatsızlıklar ve Bunların Sayımı (ss. 444-454).

Beşinci Bölüm: Öfkenin Giderilmesi ve Kontrol Altına Alınması ile İlgili Düzenlemeler (ss. 454-470).

Altıncı Bölüm: Korku ve Dehşetin Teskini ile İlgili Düzenlemeler (ss. 470-488).

Yedinci Bölüm: Üzüntü ve Kaygının Giderilmesi ile İlgili Düzenlemeler (ss. 488-500).

Sekizinci Bölüm: Göğüs Vesveselerinin ve Kendi Kendine Konuşmaların Giderilmesi (ss. 500-563).

Kitabın asıl önemi ve ayırt edici vasfı bu ikinci kısımdadır ki, Belhî'den önce hiç kimse psikolojik sağlığı tıbbın bir dalı yapmamış ve ona diğer tıp dalları içinde müstakil bir yer tayin etmemiştir. Kontrolsüz öfke, yersiz korkular ve derin endişeler şeklinde beliren psikolojik baskıların davranış bozukluklarına yol açması ve neticede bir yandan nevrotik hastalıkların insan ruhunda yerleşmesi sonucunu doğuracağından, Belhî'nin yaklaşımında, hem bir ölçüde medikal ve bilişsel psikoloji, nöroloji ve psikoterapiye hem de İslam psikolojisi, dini/manevî danışmanlık (pastoral psikoloji)¹¹ ve ahlâk ilmine işaret edecek şekilde tıp, ahlâk ve psikoloji sahaları birleştirilmektedir. Dolayısıyla Belhî'ye göre hastalığa yol açan maddî sebeplerle ruhî sebepleri bir arada ele almanın büyük faydası vardır. Bu yönlendirici fikrin Belhî'yi psikosomatik hastalıklar kavramına büyük ölçüde yaklaştırdığı söylenebilir.¹² Çünkü eserin bu kısmında Belhî, hastalık semptomlarını kümeleyip klinik tıbbî tedavi gerektiren nörotik bozukluklar (dışarıdan yardım) ve bilişsel terapi (içerden yardım) gerektirenler şeklinde öncü bir tasnif yapmış, nevroz ve psikoza ayırt emiştir.¹³ O, ruhsal bozukluk ve nörolojik hastalıkları dört ayrı şekilde tanımlamıştır: Korku ve endişe (anksiyete), öfke ve

¹¹ el-Belhî, *Mesâlih*, s. 492.

¹² Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2012, s. 89.

¹³ el-Belhî, *Mesâlih*, ss. 438-442.

saldırganlık, üzüntü ve depresyon ile saplantı ve takıntı (obsesyon).¹⁴ Belhî’ye göre insan ruhunun ve dolayısıyla bedeninin hastalanmasının sebeplerinin başında gam (üzüntü-stres) gelmektedir. Onun karşıtı ise neşedir ki, insanı rahatlatan ve etkileyen her şeyin aslıdır.¹⁵

Psikolojik problemleri tıbbî terimlerle bağlantılı bir şekilde ele alan bir geleneğin başlangıç noktasında bulunan Belhî’nin eseri *Mesâlihu’l-Ebdân ve’l-Enfûs*, bir tıp kitabı hüviyetinde olmasına rağmen, özellikle ruh hastalıkları ve psikolojik sağlıkla ilgili bugün gelişen teşhis ve tedavi yollarının köklerini barındırması sebebiyle bilim ve medeniyet tarihimiz bakımından da önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte genelde sağlık çalışmaları ve özelde ise psikoloji ve din ilişkisi konularına meraklı her okuyucunun başvuracağı bu eser, yeni yapılacak çalışmalara ufuk açıcı niteliktedir.

Kaynakça

el-Belhî, Ebu Zeyd, *Mesâlihu’l-Ebdân ve’l-Enfûs Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Nail Okuyucu-Zahit Tiryaki, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, Birinci Baskı, İstanbul 2012.

Kaya, Umut, *Ebû Zeyd el-Belhî’nin Ahlak Felsefesi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul 2006.

Köse, Ali - **Ayten**, Ali, *Din Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul 2012.

Kutluer, İlhan, “Belhî”, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, C. V, İstanbul 1992.

¹⁴ el-Belhî, *Mesâlih*, ss. 444-452.

¹⁵ el-Belhî, *Mesâlih*, s. 446.