

CANA KIYMA VE İNTİHAR¹

Hiçbir fark gözetmeden, yaşama hakkını bütün insanlara tanıyan, İslâm, yalnızca bu hakka yönelik tecâvüzleri önleyici tedbirleri almakla yetinmemiş, aynı zamanda kurduğu yardımlaşma ve dayanışma düzeni içinde insanların asgarî hayat şartlarını ve temel ihtiyaçlarını temin etmeyi topluma vazîfe olarak vermiştir.

ADAM ÖLDÜRMEK

İnsan, mü'min olsun olmasın, Allah'ın kulu ve güzel bir emanetidir. Bundan dolayı, haysiyet sahibi olup, hürmet edilmeye lâyıktır. İnsanlar arasında, insan olma bakımından her hangi bir fark görmemek, onları eşit hak ve görevlere, kıymet ve değerlere sahip varlıklar olarak kabul etmek, İslâm'ın temel anlayışıdır.

İNSANIN DEĞERİ

Yaratılmış varlıklar arasında insanın özel ve şerefli bir yeri vardır. İnsanı diğer varlıklar arasında şerefli kılan, Allah'ın yarattığı esnada ona üflediği ilâhî ruh olmalıdır. Bu konuda Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyrulur:

الذي احسن كل شئ خلقه و بدا خلق الانسان من طين * ثم جعل نسله من سلاله من ماء مهين *
ثم سويه و نفخ فيه من روحه

“O ki, yarattığı her şeyi güzel yaptı. İnsanı yaratmaya da çamurdan başladı. Sonra onun neslini, bir öz sudan, değersiz bir sudan yarattı. Sonra onu şekillendirip ona ruhundan üfledi...” (Secde, 32/7-9).

İnsan, içinde taşıdığı bu ruh sayesinde, meleklerden daha üstündür ve yeryüzünde Allah'ın halifesidir. İnsanın Allah'ın halifesi olduğu Kur'an-ı Kerim'de şöyle ifade edilir:

و اذ قال ربك للملائكة اني جاعل في الارض خليفة

“Hani Rabbin meleklerle, Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım” demişti...” (Bakara, 2/30).

Allah, insanı yeryüzünde halife yapmakla ona şeref ve değer bahsetmiştir. İnsan bu özelliği ile, hem peygamberler vasıtasıyla gönderilen kutsal kitapların hükümlerine, hem de kâinattaki tabîî kanunlara uyacak, onları uygulayacak, yüce yaratıcının sayısız nimetlerinden yararlanıp, O'na kulluk ve şükür halinde bulunacaktır. İnsanın yaratılış gayesi de budur. Kısaca insanın halife olarak görevi, Allah'ın iradesi doğrultusunda hareket etmek ve mutlu olmaktır. Cenab-ı Hak da bunu ister, peygamberleri ve kutsal kitapları bunun için göndermiştir.

Âlemlerin yaratıcısı olan Yüce Allah, her şeyin yaratılışını en güzel biçimde yapmıştır (bk. Secde, 32/7). Yaratanların en güzeli olan Allah (bk. Mü'minûn, 23/14) ilk insanı yaratıp ona en güzel biçimi verdiği gibi her insanı da en güzel biçimde, en mükemmel şekilde vâretmiştir. Allah Kur'an-ı Kerim'de insan için şöyle buyurmaktadır:

لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم

“Biz, gerçekten insanı en güzel bir biçimde yarattık.” (Tîn, 95/4).

Gerçekten yaratıkların en güzeli insandır. Âyette geçen “ahsen-i takvîm” ifâdesi, maddî-manevî her türlü güzelliği içine alır. Boyunun düzgünlüğü, endamının eşsizliği, akıl, irfan ve düşünce sahibi, konuşan, yazan, sanat kabiliyeti olan bir varlık oluşu, güzeli çirkinden, hayrı şerden, ayırabilme özelliği... bu güzelliklerden bazılarıdır.²

İslâm inancına göre insan; aklî, bedenî, ahlâkî ve rûhânî en mükemmel meleke ve yeteneklerle donatılmıştır. Tertemiz halde, maddî ve mânevî her çeşit yükselmeye müsâit olarak doğar. Bu yeteneklerle yaratılmış olan insan, şâhikaların en yükseklerine çıkabilir. O, böyle bir

¹ Bu bölüm, Din İşleri Yüksek Kurulu Üyesi **Şükrü ÖZBUĞDAY** tarafından hazırlanmıştır.

² Hamdi Yazır; *Hak Dini Kur'an Dili*, VII.,5025. Eser Neşriyat, İstanbul, 1971.

şerefe sahiptir. Hz. Ali insan için ne güzel söylemiştir:

İlacın sendedir de farkında değilsin
Derdin de sendedir fakat göremezsün
Sanırsın ki sen sâde küçük bir cirimsin
Halbuki sende dürülmüş, en büyük âlem³

Büyük şâir Şeyh Gâlip, İslâm'ın insan konusundaki anlayışını şöyle şiirleştirmiştir:

Hoşça bak zatına kîm zübde-i âlemsin sen
Merdüm-i dîde-i ekvân olan âdemsin sen⁴
Yani;
Kendine iyi bak ki âlemin özüsün sen,
Kâinatın göz bebeği olan insansın sen.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, Marifetnâme adlı eserinde; “İnsan bedeni, küçük âlem, ruhu ise büyük âlemdir. Âlemde yaratılan her şeyin benzeri insan vücudunda mevcuttur. İnsanın cismi ve canı bütün âlemin bir nüshasıdır.”⁵ diyerek insanın değerini vurgulamıştır.

Yüce Allah, İsrâ Sûresi'nin 70. ayetinde, insana verdiği değeri şöyle beyan etmektedir:

و لقد كرّمنا بني آدم و حملناهم في البر و البحر و رزقناهم من الطيبات و فضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا

“Andolsun, biz insanoğlunu şerefli kıldık. Onları karada ve denizde taşıdık. Kendilerini en güzel ve temiz şeylerden rızıklandırdık ve onları yarattıklarımızın birçoğundan üstün kıldık.”

İNSAN HAYATINA VERİLEN ÖNEM

İslâm'da insanın can güvenliğine, diğer bir ifadeyle hayat hakkına büyük önem verilmiş ve insan hayatının dokunulmaz olduğu belirtilmiştir. Öyle ki, İslâm'da “zarûrât-ı diniyye” şeklinde ifade edilen temel değerler sıralamasında “canın muhafazası” önemli bir yer tutmaktadır. Hatta dinin, canın, aklın, neslin ve malın korunması şeklinde sıralanan bu beş temel ilkenin hepsinin, dolaylı ya da doğrudan, canın korunması ile bir ilgisinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Bu değerler sıralamasında canın muhafazası, bazı durumlarda, ilk sırada yer alan dinin muhafazasından daha önce gelmektedir. Nitekim canın muhafazası için, dinin kesin olarak yasakladığı bazı haramların yapılmasına izin verilmesi, hatta bazı durumlarda, bu tür yasakların işlenmesinin zorunlu oluşu, insan hayatına verilen önemi vurgulayacak nitelikteki uygulamalardır.

İNSAN HAYATINI KORUMAYA YÖNELİK TEDBİRLER

İslâm dini de, insanın en tabîî hakkı olan hayatı, hukukun teminatı altına almış, kişinin yaşama hakkına tam bir saygı gösterilmesini sağlamak için bir takım maddî ve manevî yaptırımlar koymuştur. Bunları şöyle özetleyebiliriz:

Maddî Yaptırımlar

Kur'an'da insanın dünyaya gönderilişi anlatılırken meleklerin insanoğlunun yeryüzünde fesat çıkarıp kan dökeceği itirazında bulunduğundan söz edilir. (bk. Bakara, 2/30). Gerçekten de çok geçmeden Hz. Âdem'in iki oğlu arasında kıskançlıktan doğan aşırı kin ve düşmanlık sebebiyle ilk kan dökme olayı meydana gelmiştir. Olay, Ahd-i atik'te ve Kur'an'da yaklaşık ifâdelerle anlatılır.(bk. Tekvîn, 4/1-8; Mâide, 5/27-31).

Kur'an-ı Kerim'de haksız yere bir cana kıymanın, bütün insanları öldürmüş gibi ağır bir suç olduğu; bir insanın hayatını kurtarmanın da bütün insanlara hayat verme gibi yüce ve değerli bir davranış olduğu belirtilerek şöyle buyrulur:

انه من قتل نفسا بغير نفس او فساد في الارض فكانما قتل الناس جميعا و من احياها فكانما احيا الناس جميعا

“... Kim, bir insanı, bir can karşılığı veya yeryüzünde bir bozgunculuk çıkarmak

³ Yazır, VIII, 5936.

⁴ Abdülbâki Gölpinarlı; Şeyh Galip Divanından Seçmeler, , s.10. İstanbul, 1971.

⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı; Marifetnâme, s.97. Sadeleştiren, M. Fuad Başar, İstanbul, 1984.

karşılığı olmaksızın öldürürse, o sanki bütün insanları öldürmüştür. Her kim de birini (hayatını kurtararak) yaşatırsa sanki bütün insanları yaşatmıştır...” (Mâide, 5/32)

İslâm dininde kişilere karşı işlenen öldürme ve yaralama suçlarında misli ile cezalandırma (kıyas) ilkesi esastır. Konu ile ilgili bir çok âyet ve hadis vardır. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de:

يا ايها الذين امنوا كتب عليكم القصاص في القتلى الحر بالحر والعبد بالعبد والانثى بالانثى فمن عفي له من اخيه شيى فاباع بالمعروف و اداء اليه باحسان ذلك تخفيف من ربكم و رحمة فمن اعتدى بعد ذلك فله عذاب اليم

“Ey iman edenler! Öldürülenler hakkında size kıyas farz kılındı. Hüre karşı hür, köleye karşı köle, kadına karşı kadın kıyas edilir. Ancak öldüren kimse, kardeşi (öldürenin vârisi, velisi) tarafından affedilirse, aklın ve dinin gereklerine uygun yol izlemek ve güzelliikle diyet ödemek gerekir. Bu, Rabbinizden bir hafifletme ve rahmettir. Bundan sonra tecâvüzde bulunana elem dolu bir azap vardır.” (Bakara, 2/178).

و لا تقتلوا النفس التي حرم الله الا بالحق و من قتل مظلوما فقد جعلنا لوليه سلطانا فلا يسرف في القتل انه كان منصورا

“Haklı bir sebep olmadıkça, Allah'ın öldürülmesini haram kıldığı cana kıymayın. Kim haksız yere öldürülürse, biz onun velisine yetki vermişizdir. Ancak o da (kıyas yoluyla) öldürmede meşru ölçüleri aşmasın. Çünkü kendisine yardım edilmiştir” (İsrâ, 17/33) buyurulmuştur.

Hz. Peygamber'in bir çok söz ve uygulaması⁶ da misli ile cezalandırmanın meşrû olduğuna delil kabul edilmektedir. Bu bağlamda Rasûlüllah da:

و من قتل عمدا فهو قود

“... Kim kasten bir cana kıyarsa (cezası), kısastır...”⁷ buyurmuştur.

Kişilerin can güvenliğine diğer bir ifadeyle hayat haklarına yöneltilen haksız saldırılara karşı cezâî yaptırımlar getirilmesi, can güvenliğine verilen önem doğrultusunda yapılmış düzenlemelerdir.

Ayrıca, cinâyet işleyen kimsenin, öldürülenin yakınları tarafından öldürülmesi değil, suçlunun devlet eliyle, objektif ve âdil yargılama sonucu cezalandırılması ilkesi benimsenmiştir. Bütün bunlar, insan hayatını korumaya verilen değerlerin bir başka açıdan ifadesidir.

İslâm dininde savaş halinde bile müslüman savaşçıların düşmanı öldürme hakkı çok sınırlı tutulmuş, kadın, çocuk, din adamı, yaşlı kimseler gibi fiilen savaşa katılmayanların öldürülmesi yasaklanmış, savaş esirlerinin yaşama hakkı korunmuştur. Fiilî savaş durumu veya cezanın infazı, meşrû müdafaa gibi hukuka uygunluk hallerinin bu yasak dışında kaldığı açıktır.

Manevî Yaptırımlar

İslâm dininde insan canına kıymanın kıyas ve diyet gibi dünyevî yaptırımları yanında manevî (uhrevî) yönden de birtakım müeyyideleri vardır.

Kur'an-ı Kerim'de, hukukî bir gerekçeye dayanmaksızın kişilerin canlarına kıymanın, Allah'ın gazap ve lânetine uğramaya sebep olacağı, dolayısıyla ne derece ağır bir manevî sorumluluğu bulunduğu şöyle dile getirilir:

و من يقتل مؤمنا متعمدا فجزاؤه جهنم خالدا فيها و غضب الله عليه و لعنه و اعد له عذابا عظيما

“Kim bir mü'mini kasten öldürürse, cezası, içinde ebedî kalacağı cehennemdir. Allah ona gazap etmiş, lânet etmiş ve onun için büyük bir azap hazırlamıştır.” (Nisâ, 4/93).

Hz. Peygamber Vedâ haccında bütün müslümanlara hitaben:

فان دماءكم و اموالكم و اعراضكم عليكم حرام كحرمة يومكم هذا في بلدكم هذا في شهركم هذا...

“Bu gün, bu ay ve bu belde nasıl kutsal ise, canlarınız, mallarınız ve ırzlarınız da öylesine kutsaldır, her türlü tecâvüzden korunmuştur; yani toplumun sorumluluğu ve hukukun

⁶ Meselâ bk. Buharî, Diyât, 6, 8, VIII, 38; Müslim, Kasâme, 6, II, 1302-1303.

⁷ Ibn Mâce, Diyât, 8, II, 880.

güvencesi altındadır...⁸ buyurarak insanın yaşama hakkının dokunulmazlığını belirtmiştir. Bir başka hadiste de:

اجتنبوا السبع الموبقات و قتل النفس التي حرم الله الا بالحق

“Yedi helâk edici şeyden sakınınız.... Bunlardan biri de, haklı durumlar müstesnâ, Allah’ın haram kıldığı bir cana kıymaktır....⁹ buyurmuştur.

İNTİHAR

İntihar, kişinin kendi hür iradesiyle ölümü seçip istemesi ve sonuçlarını bilerek kendisini öldürmesi demektir.

İSLÂM DİNİNE GÖRE YAŞAMA HAKKININ ÖZELLİĞİ

İslâm dini, inancı, rengi, ırkı ve sosyal konumu ne olursa olsun her insanın hayatını dokunulmaz bir değer olarak kabul edip, insan hayatına yönelik her türlü saldırı ve tehlikeyi en etkili şekilde önlemeye çalışır. Bu nedenledir ki İslâm, kişilere yaşama haklarını kendi elleriyle yok etme demek olan intihar hakkını vermemiş, bunu büyük günâhlar arasında saymış, inancı ve ameli ne olursa olsun bu kimselerin sırf intihar etmiş olması sebebiyle ahirette büyük bir cezaya çarptırılacağını bildirmiştir.

KUR’AN VE SÜNNETTE İNTİHAR YASAĞI

İslâm’da dinin temel amaçlarının başında gelen “canın korunması” ilkesinin bir sonucu olarak kişinin haksız yere başkasını öldürmesi gibi (bk., İsrâ, 17/33) kendi canına kıyması da kesin biçimde yasaklanmıştır. Kur’an-ı Kerim’de geçen ve öldürmeyi yasaklayan ayetler her iki durum için de söz konusudur. Ayrıca;

و لا تلقوا بأيديكم الى التهلكة...

“... Kendinizi kendi ellerinizle tehlikeye atmayınız...” (Bakara, 2/195) anlamındaki âyet de dikkate alınarak, kişinin kendi ölümüne yol açacak davranışlara girişmemesi gerektiği belirtilmiştir.¹⁰

Hadislerde, intihardan şiddetle kaçınmayı gerektiren ifadeler yer alır. Bu hadislerin anlatmak istediği şey; insanın kendi canına kıymasının affedilemeyecek ölçüde büyük bir suç ve günâh olduğu gerçeğidir. Söz konusu hadislerden bazıları şöyledir:

الذي يخنق نفسه يخنقها في النار الذي يطعن نفسه يطعن في النار

“(Dünyada ip ve benzeri) şeyle kendisini boğan kimse cehennemde kendisini (onunla) boğar, dünyada kendisini vuran, cehennemde kendisini vurur (azabı böyle olur).”¹¹

من تردى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردى فيها خالدا مخلدا فيها و من تحسى سما فقتل نفسه فسمه في يده يتحسبه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها ابدًا

“Kim kendisini bir dağın tepesinden atar da ölürse, cehennem ateşinde de ebedî olarak böyle (azap) görür. Kim zehir içerek kendisini öldürürse, cehennemde zehir kadehi elinde olduğu halde devâmlı ceza çeker.”¹²

Bütün bu hadisler intiharın ne denli büyük bir günâh olduğunu ortaya koymaktadır. İnsan, ne kadar zor ve acıklı bir durumda olursa olsun, kendi hayatını sona erdirme hak ve yetkisine sahip değildir.

Büyük acı ve ızdıraplar içerisinde kıvranan insanlar için bile, kendi canına kıyarak hayatına son vermesi meşru bir yol değildir. Hz. Peygamber, gerek geçmiş ümmetlerden gerekse kendi ashâbı arasından bazı örneklerle bu hususa dikkat çekmiştir. Nitekim O, daha önce

⁸ Buhârî, İlim, 37, I, 35; Müslim, Hac, 147, I., 889.

⁹ Buhârî, Vesâya, 23, III, 195; Müslim, İman, 144, I, 91.

¹⁰ İbn Kesîr İsmail b. Fida, *Tefsîrü'l-Kur'âni'l-Azîm*, I, 480. Mısır, tarihsiz. Yazır, II, 1343-1344

¹¹ Buhârî, Cenâiz, 84, II, 100.

¹² Müslim, İman, 175, I, 103-104; Tirmizî, Tıb, 7, IV, 386.

yaşayan insanlardan birinin dayanamadığı bir acıdan dolayı, ölüme teşebbüs ettiğini bundan dolayı da Cenâb-ı Hakk'ın, kendisine cenneti haram kıldığını haber vererek şöyle buyurur:

كان فيمن كان قبلكم رجل به جرح فجزع فاخذ سكيناً فحز بها يده فما رقا الدم حتى مات قال الله تعالى بادرني عبدي
بنفسه حرمت عليه الجنة

“Sizden önce geçen ümmetlerden bir kişi vardı. Onun vücudunda bir yarası vardı. Kangren haline gelmişti. O yaranın elem ve ızdırabına dayanamayıp, bir bıçak almış da onunla elini kesmişti. Fakat kan bir türlü kesilmemiş nihayet ölmüştü. Yüce Allah; kulum kendi kendine ölüme teşebbüs ederek benim önüme geçti. Ben de ona cenneti haram kıldım” buyurmuştur.¹³

Kuzman isimli sahabînin durumu da çarpıcı bir örnek olarak zikredilmektedir. Hayber savaşında gösterdiği kahramanlıklar sebebiyle ahab-ı kirâm, Peygamberimizin huzurunda ondan övgüyle bahsetmiş, ancak Hz. Peygamber, bu kişinin cehennemlik olduğunu haber vermişti. Daha sonra onun savaşta aldığı yaraların acısına dayanamayarak kılıcı üzerine yatıp intihar ettiği görüldü.¹⁴

ACI VE SIKINTILAR KARŞISINDA MÜSLÜMANIN TAVRI NE OLMALI?

Sıkıntılara göğüs germek, acıya ve kedere karşı sabır göstermek, şartları ne kadar kötü olursa olsun, Allah'a olan inanç ve güveni yitirmemek, müslümanın temel karakteri ve ilkesi olmalıdır. Üstelik bu yolda gösterilen sabır ve mücadelenin Allah katında büyük bir ecri ve değeri vardır. Kur'an-ı Kerim'de hayatta karşılaşılan sıkıntı ve problemlerin birer sınav aracı olduğu, bunlara karşı sabır ve metanet gösterildiğinde iyi müslüman olunacağı sıkça hatırlatılır. Bu konuda, örnek olarak, bir iki âyet zikrelelim:

و لنبلونكم بشيء من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الانفس و الثمرات و بشر الصابرين

“Andolsun ki, sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele.” (Bakara, 2/155).

الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم و الصابرين على ما اصابهم و المقيمي الصلوة و مما رزقناهم ينفقون

“Onlar, Allah anıldığı zaman kalpleri ürperen, başlarına gelen musîbetlere sabreden, namazı dosdoğru kılan ve kendilerine rızık olarak verdiklerimizden Allah yolunda harcayan kimselerdir.” (Hac, 22/35).

Aşağıdaki mısralar, olgun bir mü'min ve Allah dostunun, Allah'a teslimiyetinin ne güzel ifadesidir:

“Lütfun da hoş, kahrın da hoş,
Hoştur bana senden gelen
Ya gonca gül yahut diken
Ya hıl'atü yahut kefen.”

Müslüman her şeyin Allah'tan geldiğine inanmalı, acı ve sıkıntılar karşısında Allah'a sığınmalı, O'na yönelmeli ve sevabını Rabbinden dilemelidir.

İNANÇ BOŞLUĞU-İNTİHAR İLİŞKİSİ

İslâm tarihinde toplu intihar olayları hiç yaşanmadığı gibi münferit bazı olaylar dışında intiharın toplumsal bir sorun haline geldiği de hiç görülmemiştir. Çünkü İslam, ümitsizlik hallerinde, çözüm şeklinin intihar olmasına müsamaha ile bakmamaktadır. Günümüzde ise özellikle Batı toplumlarında intiharın, sosyal bir âfet halini aldığı bir gerçektir.

Ahlâkî ve mânevî değerlerin zayıfladığı durumlarda kendisine sağlam bir dayanak ve güvenli bir sığınak bulamayan kimselere ölüm yaşamaktan daha çok tercih edilir bir yol olarak görünmektedir. İlmî veriler, dini inançlarına bağlı kimselerde intihar nisbetinin çok düşük olduğunu göstermektedir.¹⁵

¹³ Buhârî, Cenâiz, 84, II, 100; Enbiya, 50, IV, 146.

¹⁴ Buhârî, Cihad, 77, III, 226; Meğazî, 38, V, 74.

¹⁵ Hayatî Hökelekli, “İntihar”, DİA, XXII, 353. İstanbul,

DİNİ DEĞERLERİN İNTİHARI ÖNLEMEDEKİ ROLÜ

a) İnanç ve Güven Duygusu

Dini inancın, insanın ruhsal hayatındaki olumlu etkisi bilinen bir husustur. İnsan için ana, baba, dost, makam-mevki, para vs. güvence olabilir. İnsan yerine göre bu tür güvencelere dayanır. Ancak bu tür güvenceler geçicidir; bugün varlarsa yarın yok olabilirler. Bu bakımdan bunlarla sürekli güven duygusu sağlanamaz. Türkçemizde de bu durumu anlatan şöyle bir deyim vardır: “İnsana dayanma ölür, ağaca dayanma kurur, duvara dayanma yıkılır.” Bu tür güvencelerin ikinci bir niteliği de güven sağlama alanlarının sınırlı oluşudur. Güvensizlik doğurabilecek sayısız olaylar karşısında, doğması muhtemel bütün halleri karşılayacak geniş bir etki alanına sahip değillerdir.

İnsan için sürekli yani geçici olmayan, güvensizlik duygusu doğurabilecek muhtemel her olay karşısında sığınılabilir, gücü sonsuz olan bir güvence gerektir ki o da Allah’tır. Çünkü Allah, her şeye kâdir, mutlak bir varlıktır. İşte böyle bir varlığı güvence olarak kabul edip, ona teslim olan kişi, çevresinde olup biten ve durumunu sarsabilecek her türlü hadiseye karşı mukavemet gösterir, kişiliği rencide olmaz, dolayısıyla strese girmez. Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın ifadesi ile:

Hak şerleri hayreyleyler
Zannetme ki gayreyleyler
Ârif anı seyreyler
Mevlâ görelim neyleyler
Neyleyse güzel eyler.

diyebilen ve buna içtenlikle inanan kişi, olaylar karşısında güvensizlik duygusuna kapılmaz, rûhen yıkılmaz.

Stres ve bunalımdan kurtulmak için esas olan Allah’a tam teslim olabilmedir. Bu hal, ruhun mutlak’a açılabilme halidir. Bunun için gerekli olan şey de dînî inançtır. Dinde iki müessese mutlak’a açılmada en büyük rolü oynar. Bunlardan birincisi ibâdet ikincisi duâdır. Bu arada temeli güven duygusu olan sabır da önemlidir.

b) İbâdet

İbâdet ruhu yüceltir, kalbi kötü düşüncelerden arındırır, davranışları düzelterek kişiyi ahlâken olgunlaştırır. İbâdet esnasında insan kendisini Allah’ın huzurunda hisseder. İbâdet süresince insan mümkün olduğu ölçüde Allah’la olan ilişkiler dışındaki uğraşlarından uzak durur. Kendisini dış etkilerden âdeta soyutlar, Allah’la başbaşa olduğunun bilincine erişmeye çalışır. Böyle bir tutum ruhu mutlak’a açılmaya hazır duruma getirir.¹⁶

c) Duâ

Duâ; kulun Allah’tan yardım istemesi, iyilik ve rahmet dilemesi demektir. Bir başka deyişle, insanın gönülden Allah’a yönelmesi, hem kalbi hem de dili ile dileklerini O’na sunmasıdır.

Normal zamanlarda insanın gücüne güç katan duâ, karamsarlığa düşüp, ümidini yitirdiği anlarda da kalbinde parlayan ve ümit kapılarını açan bir ışıktır. Yine duâ, insanın keder ve üzüntülerini hafifleten, ruhunu huzura kavuşturan bir devâ, felaketler karşısında ve acılı günlerde bizi sarsılıp yıkılmaktan koruyan mânevî bir güçtür. Allah ile kul arasında bir bağ olan duâ, ilahi rahmetin imdada yetişmesini sağlayan önemli bir vasıttır.¹⁷

Yüce Allah, Kur’an-ı Kerim’de:

...اجيب دعوة الداع اذا دعان...

“... Bana duâ edince, duâ edenin duâsına cevap veririm...” (Bakara, 2/186). buyurarak duâları kabul edeceğini ve isteklere karşılık vereceğini bildirmektedir.

¹⁶ Necati Öner, *Stres ve Dînî İnanç*, s.14,66. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1989.

¹⁷ Seyfettin Yazıcı, *İnananların Güç Kaynağı Duâ*, s.5-6. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara,2002.

d) Sabır

Stres ve bunalım doğuran hadiseleri etkisiz bırakan önemli bir etken de sabırdır. Sabır, başa gelen musibetlerden dolayı Allah'tan başka kimseye şikayetçi olmamak, yakınmamak, sızlanmamak; nefse ağır gelen ve hoşla gitmeyen şeyler karşısında dünya ve ahiret yararını düşünerek, ruhî dengeyi bozmamak için insanın kalbinde bulunan sükûnet ve dayanma gücü demektir. Diğer ahlâki erdemlere de kaynaklık etmesi sebebiyledir ki, Kur'an'da müminlere ısrarla sabırlı olmaları tavsiye olunmuştur. (bk. Kehf, 18/28)

Peygamberler, çevresindekilere daima sabrı tavsiye etmişlerdir. Mesela Hz. Musa İsrailoğullarına:

...استعينوا بالله و اصبروا...

“... Allah'tan yardım isteyin ve sabredin” (A'raf, 7/128) tavsiyesinde bulunmuş, Hz. Lokman da oğluna;

يا بني اقم الصلوة و امر بالمعروف و انه عن المنكر و اصبر على ما اصابك ان ذلك من عزم الامور

“Yavrucuğum! Namazı dosdoğru kıl. İyiliği emret. Kötülükten alıkoy. Başına gelen musibetlere karşı sabırlı ol. Çünkü bunlar kesin olarak emredilmiş işlerdendir” (Lokmân, 31/17). diye öğütte bulunmuştur. Ayrıca Yüce Allah, başına gelen musibetlere sabırla katlandığı için, Hz. Eyyub'u,

“... O ne güzel bir kuldu!...” (Sâd, 38/44) buyurarak övmüştür. Hz. Peygamber de, müminlere başlarına gelen bela ve musibetlere karşı sabırlı olmaları tavsiyesinde bulunmuş, kendisi de;

و اصبر و ما صبرك الا بالله

“Sabret! Senin sabrın ancak Allah'ın yardımını iledir...” (Nahl, 16/127)

İlahî buyruğuna uyararak, hayatı boyunca sabır konusunda bizlere örneklik etmiştir.

Mü'min, başına gelecek çeşitli sıkıntılar karşısında imtihan geçirebilir. O, sabır ve metaneti, Allah'a olan güveni ile bu ağır sınavı kazanmak durumundadır. Bu hususta Allah Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyurur:

لتبلون في اموالكم و انفسكم و لتسمعن من الذين اوتوا الكتاب من قبلكم و من الذين اشركوا اذى كثيرا و ان تصبروا و تتقوا فان ذلك من عزم الامور

“Andolsun, mallarınız ve canlarınız konusunda imtihana çekileceksiniz. Sizden önce kendilerine kitap verilenlerden ve Allah'a ortak koşanlardan üzücü bir çok söz işiteceksiniz. Eğer sabreder ve karşı gelmekten sakınırsanız bilin ki, bunlar (yapmaya değer) azmi gerektiren işlerdendir.” (Âl-i İmrân, 3/186).

SONUÇ

Aklî, bedenî, ahlâkî ve ruhânî en mükemmel meleke ve yeteneklerle donatılmış olan insan tertemiz halde, maddî ve mânevî her çeşit yükselmeye müsâit olarak doğar.

Dinimizde insanın can güvenliğine, başka bir deyişle hayat hakkına büyük önem verilmiş ve insan hayatının dokunulmaz (masum) olduğu belirtilmiştir. Kişinin yaşama hakkına tam bir saygı gösterilmesini sağlamak için de bir takım maddî ve mânevî yaptırımlar konmuştur.

İslâm Dininin temel amaçlarının başında gelen “canın korunması” ilkesinin bir sonucu olarak kişinin haksız yere başkasını öldürmesi gibi, kendi canına kıyması (intihar) da kesin biçimde yasaklanmıştır. Peygamberimiz'in (a.s.) intiharla ilgili hadislerinde vurguladığı husus ise, insanın kendi canına kıymasının affedilemeyecek ölçüde büyük bir suç, günah ve haram olduğu gerçeğidir.