





FCR YAYIN LTD.
Genel Yayın No | General Publication Number: 1599
FCR Sertifika no | Certificate Number: 46550
ISNI: 0000 0004 4657 1968
ROR ID: ror.org/00zznvq98

Fecr Yayınları

Yayın No | Publication Number: 972

Kitap Adı: Sağlıklı Ol! Ruhun ve Bedenen
Book Title: Be Healthy! Spiritually and Physically
ISBN: 978-625-5576-26-2
DOI: doi.org/10.70458/fcr.9786255576262

Yazar | Author: Kemal GÖZ | orcid.org/0000-0001-7296-4042
Kurum | Institution: Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi
ROR ID: ror.org/00dzfx204

Yayın Türü | Publication Type: Kitap | Book – Monograph
Yayın Dili | Language: Türkçe | Turkish
Ebat | Dimensions: 10,5 x 18 cm
Baskı Sayısı | Edition: 1
Sayfa Sayısı | Pages: 121

Yayın Tarihi | Publication Date: Mayıs | May 2025
Yayın Yeri | Place of Publication: Ankara, Türkiye
Mizanpaj | Layout Design: FCR
Kapak Dizayn | Cover Design: Doç. Muhammed Yasir GÖZ
Uluslararası Saraybosna Üniversitesi Bosna-Hersek
Baskı ve Cilt | Printing and Binding: NY MATBAACILIK
(Sertifika no: 50732)

Konu Kategorisi | Subject Categories
BIC: VSPM | Maneviyat ve zihinsel sağlık | Popular psychology
& self-help
BISAC: SEL031000 | Kişisel Gelişim / Ruhsal | Self-Help /
Spiritual
THEMA: VXJM | Ruh sağlığı ve öz farkındalık | Mind, body,
spirit: self-awareness & self-help
LC: RA776 | Sağlık – Kişisel sağlık ve refah | Health – Personal
health & wellness

Atf Bilgisi | Cite as: Göz, Kemal. *Sağlıklı Ol! Ruhun ve Bedenen*. Ankara:
Fecr Yayınları, 2025.

© All rights reserved | FCR YAYIN LTD.



Hacı Bayram Mah. Boyacılar Sk. No: 14/1 06050
Altındağ-Ankara/TÜRKİYE • Tel: +90 (312) 310 08 60
www.fcr.com.tr • fcr@fcr.com.tr

Sağlıklı Ol!

(Ruhun ve Bedenin)

Prof. Dr. Kemal GÖZ

Ankara 2025

Yazar Hakkında

Prof. Dr. Kemal GÖZ

1956 yılında Denizli- Kızılhisar (Serinhisar)'da doğdu. İlk ve Orta öğrenimini Kızılhisar'da tamamladı. 1974 yılında Acıpayam lisesinden mezun olarak aynı yıl Ankara Üniversitesi ilahiyat Fakültesine kaydoldu ve 1979 yılında mezun oldu. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında “Düşünce Tarihimizde Elmalı Muhammed Hamdi Yazır” adlı teziyle yüksek lisans programını 1998 yılında tamamladı. Ankara üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü felsefe ve Din Bilimleri anabilim Dalında 08.09.2004 tarihinde “İslam'da ve Milletlerarası Belgelerde Hürriyetler” konulu teziyle doktora çalışmasını tamamladı.

Kendisine Milli Eğitim Bakanlığınca 21.11.2006 tarihinde “Başöğretmen” ünvanı verildi. Milli Eğitim Bakanlığında değişik kurumlarda uzun yıllar idarecilik yaptıktan sonra 02.08.2010 tarihinde Artvin Çoruh Üniversitesi Eğitim fakültesine Yardımcı Doçent Doktor unvanıyla öğretim üyesi olarak atandı. Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Felsefe ve Din bilimleri Bölümü (İslam felsefesi) ne 15.04.2013 tarihinde Yardımcı Doçent olarak atandı. 29 Nisan 2019 tarihinde doçent unvanını alan yazar Arapça ve İngilizce bilmekte, evli ve üç çocuk babasıdır. Pamukkale Üniversitesinde 28.01.2016 tarihinde atandığı Müftü Ahmet Hulusi Efendi Araştırma ve Uygulama Merkezi müdürlüğünü ve 16.02.2018 tarihinde atandığı Serinhisar meslek Yüksekokulu müdürlüğünü 29.01.2021

tarihinde Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi İslam felsefesi öğretim üyeliği görevine atanmasına kadar sürdürmüştür.

Kemal Göz 23.08.2024 tarihinde Profesör olmuş ve 26.08.2024 tarihinde de Felsefe ve Din Bilimleri Bölüm Başkanı olarak atanmıştır. Alanında birçok kitap ve makale sahibi olan yazar halen Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesindeki görevine sürdürmekte, İslam Felsefesi, İslam ahlakı ve düşünce tarihimiz konularında çalışmalarına devam etmektedir.

About the Author

Prof. Dr. Kemal GÖZ

He was born in 1956 in Kızılhisar (Serinhisar) in Denizli. He completed his primary and secondary education in Kızılhisar. He graduated from Acıpayam High School in 1974 and enrolled in Ankara University Faculty of Theology in the same year and graduated in 1979. He completed his master's degree in 1998 with his thesis titled "Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır in Our History of Thought" at Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences, Department of Philosophy and Religious Sciences. He completed his doctorate with his thesis titled "Freedoms in Islam and International Documents" at Ankara University Institute of Social Sciences, Department of Philosophy and Religious Sciences on 08.09.2004.

He was given the title of "Head Teacher" by the Ministry of National Education on 21.11.2006. After working as an administrator in various institutions in the Ministry of National Education for many years, he was appointed as an Assistant Professor at the Faculty of Education of Artvin Coruh University on 02.08.2010. He was appointed as an Assistant Professor at the Department of Philosophy and Religious Sciences (Islamic Philosophy) of the Faculty of Theology of Pamukkale University on 15.04.2013. The author, who received the title of associate professor on 29. April 2019, speaks Arabic and English, is married and has three children. He continued his duties as the director of Mufti Ahmet Hulusi Efendi Research and Applicati-

on Center at Pamukkale University, to which he was appointed on 28.01.2016, and as the director of Serin-hisar Vocational School, to which he was appointed on 16.02.2018, until he was appointed as a lecturer in Islamic philosophy at Bilecik Şeyh Edebali University, Faculty of Islamic Sciences, on 29.01.2021.

Kemal Göz became a Professor on 23.08.2024 and was appointed as the Head of the Department of Philosophy and Religious Sciences on 26.08.2024. The author of many books and articles in his field, the author currently continues his duties at Bilecik Şeyh Edebali University and continues his studies on Islamic Philosophy, Islamic ethics and our history of thought.

Kitap Hakkında

Sağlıklı Ol!

(Ruhen ve Bedenen)

Yaratılmışlar arasında en mükemmel yaratılmış olan insan, yaşamını sürdürürken temel sağlık argümanlarına riayet etmek durumunda olduğunu ilk günden itibaren çok acı tecrübelerle öğrenmiştir. Yaşam standardını mükemmelleştirerek sürdürmenin yol ve yöntemlerini devamlı araştırmış ve halen de araştırmaya devam etmektedir.

Kadim ilkçağ filozoflarından itibaren sağlık alanı hem ruh hem de beden sağlığı alanı olmak üzere dikkatle değerlendirilmiş ve önemli tavsiyeler ortaya konulmuştur. İnsan beden ve ruh yapısıyla düalist bir varlık olarak kabul edilmekte ve bu ikisinin birlikteliğiyle hayatiyet kazandığı vurgulanmaktadır. Her iki kısmın sağlığı insanın değerini ortaya koymaktadır. Temel bakış açısıyla dünya hayatında belirli bir zamanı geçirmek üzere bulunan insan, davranışlarıyla yetkinleşerek iz bırakabilmektedir. Bireyin yetkinleşmesi de önce beden ve ruh sağlığını korumasından geçmektedir.

Ruh sağlığı başlangıçta beden sağlığının da önüne geçmektedir. Ruh sağlığını gerçekleştirmek, ruh sağlığını olumsuz etkileyen hastalıklardan kurtulmakla mümkün olmaktadır. Bu hususta ilk uyarıların filozof Kindî tarafından Defu'l- Ahzan (Üzüntüden Kurtulma Yolları) adlı risalesinde yapıldığı görülmektedir. Birey önce üzüntünün sebeplerinin neler olduğunu bilecek, daha sonra da onlarla başa çıkmayı gerçekleştirebilecektir.

Bu çalışma yaşam süresince bireyin sağlıklı ve mutlu bir zaman dilimini geçirmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bireyin ruh sağlığını gerçekleştirebilmesi kendi elindedir. Birey sıkıntılarının üstesinden gelmede kendisini rehabilite etmeyi gerçekleştirebilecek yetkinliğe kavuşmak durumundadır. Bu yetkinleşme bireyin mutluluğuna katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı olmak; Ruh sağlığı; Beden sağlığı; Nefs mertebeleri; Ruhsal Hastalıklar; Din; Maneviyat.

About the Book

Be Healthy!

(Spiritually and Physically)

Man, the most perfect of all creations, has learned from very bitter experiences from the first day that he has to comply with basic health arguments while continuing his life. He has constantly researched and continues to research ways and methods to maintain his standard of living by perfecting it.

Since ancient philosophers, the field of health has been carefully evaluated as both mental and physical health, and important recommendations have been put forward. It is emphasized that humans are considered to be dualistic beings with their physical and mental structures, and that they gain vitality through the union of these two. The health of both parts reveals the value of a person. From a basic perspective, a person who is about to spend a certain period of time in the worldly life can leave a mark by becoming competent with his behaviors. The individual's competence also first passes through protecting his physical and mental health.

Mental health initially takes precedence over physical health. Achieving mental health is possible by getting rid of diseases that negatively affect mental health. The first warnings on this subject are seen to have been made by the philosopher Kindî in his treatise *De-fu'l-Ahzan* (Ways of Getting Rid of Sadness). The individual will first know what the causes of sadness are, and then will be able to cope with them.

This study aims to contribute to the individual's healthy and happy time period throughout life. The individual's ability to achieve mental health is in his own hands. The individual must gain the competence to overcome his troubles and rehabilitate himself. This competence will contribute to the happiness of the individual.

Keywords: Being healthy; Mental health; Physical health; Levels of the soul; Mental illnesses; Religion; Morale.

ÖN SÖZ

*“Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi”.*

Kanuni Sultan Süleyman

İnsan, zaman ve mekanın içerisinde yaşamını sürdürürken kendisine emanet olarak verilen bedenini korumak ve sahibine teslim edeceği zamana kadar sürdürülebilir bir şekilde devam ettirmek durumundadır. Beden sahibine emanet olarak verilmiş ve ona iyi bakması tavsiye edilmiştir.

Düşünce dünyasını sürekli zinde tutması gereken bir varlık olarak insan, bedeninin yanında ruh sağlığını da kontrol altında tutabilmeyi gerçekleştirebilmelidir. Bu her iki eylemi de gerçekleştirmek, önemli bir kazanım olarak insanı insan yapan faaliyetler zümresinden olarak zikredilebilmektedir. Beden insanı görünürde insan olarak gösterirken, ruh ise onun insan olarak bilmesini ve eylemlerinin gerçekleştirilmesini yerine getirmektedir. Bu bakış, insani nefsin eylemlerindeki temel argümanı ortaya koymaktadır.

İnsan bedenen ve ruhen birçok sıkıntılara, dert ve tasaya muhatap olmakta ve bunun sonucunda ya bu dertlerin üstesinden gelebilmekte yahut bu dertlerin altında acı çekmektedir. Beden

sağlığının acıları açık bir şekilde hissedilebilmektedir. Tarif edildiğinde yahut işaret edildiğinde tabiplerce tedavisi gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır.

Ruhi rahatsızlıklar olarak bilinen psikolojik rahatsızlıkların da dışa yansımaları görülmekte ve çeşitli tedavi yöntemleri uygulanabilmektedir. İslam filozofları hem bedeni hem de ruhi hastalıklara dikkat çekerek bu hastalıklardan kurtulabilmek için çok önemli uyarılarını eserlerinde sıralamışlardır.

Bu çalışma, herhangi bir tıp eseri değildir. Temel olarak bireyin muhatap olduğu rahatsızlıklara yakalanmamak adına ilk olarak ortaya konan koruyucu hekimlik önerileri olarak da değerlendirilebilecek önemli tavsiyelerin yılların tecrübesiyle olgunlaşmış şekillerinin değerlendirilmeye çalışıldığı bir çalışma deneyimidir.

Beden sağlığı yanında ruh sağlığının korunmasını da önceleyen bir bakış açısının İslam filozoflarında öncelendiğinin görüldüğünü belirtmek gerekmektedir. İnsan, hissettiği ruhi rahatsızlıklarının tedavisi bağlamında kendi kendinin rehabilitasyonunu gerçekleştirmesi gerekmektedir. İslam düşünce tarihinde görüşlerini açıklayan düşünürler bu rehabilitenin özelliklerini teferruatlı bir şekilde ortaya koymaktadırlar. Bu konu üzerinde ortaya konan görüşler olabildiğince sade ve açık bir şekilde ortaya konulmaya çalışılacaktır.

“Ol Serisi” olarak neşredilen beş kitap daha önce yayımlanmıştı. Bunlar Prof. Dr. Müfit Selim Saruhan Hocam tarafından kaleme alınan “Var Ol!” ve “Özgür Ol!”, Prof. Dr. Osman Mutluel Hocam tarafından hazırlanan “Orta Yolda Ol!” ve “Mutlu Ol!”. Beşinci kitap olarak da tarafımdan kaleme alınan “Erdemli Ol!” adlı eserler idi. Şimdi de son olarak “Sihhatli Ol!” adlı eserimi okuyucularımızın istifadesine sunmayı nasip ettiği için Rabbime hamdediyorum.

Bu vesileyle Saygıdeğer Hocam Prof. Dr. Müfit Selim Saruhan Beyefendiye, çalışmam esnasında önemli değerlendirmelerde bulunan Prof. Dr. Osman Mutluel’e ve kitabın basımında katkılarını esirgemeyen Fecr Yayınevinden Hüseyin Nazlıaydın Beyefendiye ve çalışanlarına sonsuz teşekkürlerimi arz ederim.

Prof. Dr. Kemal GÖZ
Bilecik-2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	13
GİRİŞ	19

BİRİNCİ BÖLÜM

SAĞLIKLI OLMAK NIÇİN GEREKLİDİR?	25
1.1. Beden ve Ruh Sağlığından Bahsedilebilir mi?	27
1.2. Hastalıklar Tedavi Edilebilir mi?	31

İKİNCİ BÖLÜM

RUHÎ HASTALIKLARA İSLAM FİLOZOFLARININ REÇETELERİ	37
2.1. İnsan Tasavvuru	37
2.2. Canlılarda Nefs ve Mertebeleri.....	38
2.3. Ruhu Sağlıklı Tutmak İçin Filozofların Önerileri.....	42
2.3.1. Kindî'nin Ruh Sağlığı Önerileri	43
2.3.2. Ebu Bekir Zekeriya Râzî (865-925)'den Ruh Sağlığı Tavsiyeleri	50
2.3.2.1. Üzüntüden Kurtulma	53
2.3.2.2. Hasetten Kurtulma	55
2.3.2.3. Öfke Kontrolü	56
2.3.2.4. Yalancılığın Zararı	57
2.3.2.5. Cimrilik.....	58
2.3.2.6. Aşırı Sıkıntı Veren Düşünceden ve Endişeden Kurtulmanın Usulü.....	59
2.3.2.7. Üzüntünün Üstesinden Gelmek.....	60
2.3.2.8. Açgözlülük Hastalığı.....	62

2.3.3. Ebu Zeyd Ahmed el-Belhî (849-934)'nin Ruh Sağlığı İçin Tavsiyeleri.....	63
2.3.3.1. Ruh Sağlığını Korumanın Önemi	64
2.3.3.2. Ruhsal Rahatsızlıklar ve Korunma Yolları	67
2.3.3.3. Öfke Kontrolü	69
2.3.3.4. Korku ve Panikten Kurtulmak.....	71
2.3.3.5. Üzüntünün Üstesinden Gelme Yolları	73
2.3.3.6. Vesveseden Kurtulmak.....	77
2.3.4. Gazâlî'nin Ruhu Sağlıklı Tutmak İçin Tavsiyeleri	80
2.3.4.1. Vesvese ve Ondan Kurtuluş Reçetesi.	83
2.3.4.2. Öfkenin Kontrolü	84
2.3.4.3. İnsanı Perişan Eden Kin	87
2.3.4.4. Güzel İşleri Yakan Haset	88
2.4. Ruh Sağlığı İçin İnanç Değerleri	89
2.4.1. İnanç Esasları ve Ruhsal Hayat.....	90
2.4.2. İbadetler ve Ruhsal Hayat	93

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BEDEN SAĞLIĞI	99
3.1. Beden Sağlığı Deyince Neler Anlıyoruz?	99
3.2. Beden Sağlığını Olumsuz Etkileyenler	101
3.3. Beden Sağlığı İçin Gerekenler	106
3.3.1. Temizlik.....	106
3.3.2. Aşırı Yemek	108
3.3.3. Beden Egzersizleri	109
SONUÇ	113
KAYNAKÇA	117
DİZİN	119