

NECATİ ÖNER DÜŞÜNÇESİNDE STRES ve DİNİ İNANÇ

Fatih ÖZKAN*

1. Giriş

Stres, günümüzün temel problemlerinden biri olarak kabul edilmektedir¹. İçinde bulunduğumuz çağda, neredeyse insanlık tarihinin tamamında gerçekleşen teknik gelişme ve değişim, yalnızca tek bir hayat süresi içinde meydana gelmektedir. Bu hızlı değişim ve teknolojik ilerleme, bireyleri sürekli değişen şartlara uyum sağlamaya zorlayarak çatışmalar yaratmakta ve dengeyi bozabilecek etkenlerin sayısını artırmaktadır. Özellikle modern hayat koşulları, bireyleri daha rahat ettirmek için tasarlanmış olsa da aslında sayısız yeni dert ve insanın doğal ayarlarıyla uyumsuz birçok uygulama sunarak aşırı strese maruz bırakmaktadır.

Necati Öner (1927-2019), stresi çağın yarattığı kaotik ortam ve insanın en temel varoluşsal korkusu olan yok olma endişesi üzerine inşa eder. Bu derin ve köklü sorunun çözümü ne sadece psikoterapide ne de farmakoterapide bulunabilir; zira bu yöntemler sadece dıştan yapılan yardımlardır. Öner için asıl çözüm, bireyin içsel olarak Allah'a tam teslimiyetle ruhsal bütünlüğünü yeniden inşa etmesidir ki bu da sabır, tevekkül ve içten gelen ibadet ve dua yoluyla başılır.

Onun strese dair düşünceleri esasen “Stres ve Dini İnanç” adlı eserinde ortaya konulmuştur. O bu eserinde, stresi felsefi ve varoluşsal bir problem olarak ele almakta ve modern dünyanın manevi eksikliğine dikkat çekmektedir. Öner’in temel tezi, insanın yaşadığı stres sorununun ancak dini inanç yoluyla çözülebileceği üzerine kuruludur. Dini inanç, dini hayatın merkezi noktasını teşkil eder ve inananların ‘nihai anlam’a dair sorularına cevap verir.

2. Stresin Tanımı ve Varoluşsal Kaynağı

Öner, stresi bir dış etkiye karşı reaksiyon olarak tanımlar: “Stres dıştan gelen bir saldırı, baskı, etki karşısında insanda oluşan gerilim, bir altüst olma, normalin dışına çıkma halidir.”² Ona göre bu reaksiyon hali hem bedende hem de ruhta görülür.

* Doç. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Öğretim Üyesi

¹ Zuhal Baltas ve Acar Baltas, *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017), 15.

² Necati Öner, *Stres ve Dini İnanç* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1997), 11.

Öner'in analizine göre, stresin temelinde yatan duygu 'yok olma korkusu'dur.³ Ölüm korkusu, stresin baş kaynağıdır. Ölüm korkusunun tetikleyicileri arasında türlü şekillerde olabilecek kazalar, sebebi bilinmeyen kuruntular veya savaş tehlikeleri gibi sayılamayacak kadar çok dışarıdan gelebilecek uyarılar yer alır.⁴

Öner, bu temel korkuya ek olarak, insanın 'ikinci dereceden yok olma' dediği bir kaygı türüne daha dikkat çeker. Bu, kişinin şan, şeref, makam, mal, mülk, aileye/millete mensup olma gibi maddi ve manevi değerlerinin kaybı veya kaybolma tehlikesidir.⁵ Ferdin kişiliğine gelebilecek bir zarar, onda varlığının tehlikeye düştüğü şuurunu doğurur.

Stresin artışıdaki temel motivasyon, materyalizmin insanın bütün problemlerini çözememesi gerçeğinde yatmaktadır. Öner, insanın maddi varlığının yanında ruhsal varlığının da bulunduğunu ve bir tarafı ihmal etmenin doğuracağı sıkıntılara dikkat çeker.⁶ Ona göre dinsiz insan boşluktur; boşluktaki insanın ise stresi çok ve tedavisi yoktur.

Necati Öner, stres halinin yaygınlaşarak artmasını iki temel sebebe bağlar⁷:

1. Teknolojinin süratle gelişmesiyle insanlarda stres halini artıran unsurların ortaya çıkması. Çok sık değişen şartlara uyum sağlama çabası, bireylerde çatışmalar meydana getirerek dengeyi bozabilecek etkenlerin sayısını artırmaktadır.

2. Dini inancın fertlerde zayıflaması, toplumlarda ise gereği gibi değerinin korunmaması. Bu durum, bir taraftan stres doğuran unsurların çoğalmasına, diğer taraftan ise stresi azaltacak din gibi başlıca unsurun etkisinin azalmasına yol açarak stresin yayılıp şiddetini artırmasına sebep olmuştur.⁸

3. Felsefi ve Bilimsel Çözümlere Yönelik Eleştiriler

Öner'in düşüncesinde, bilim ve felsefenin, stresin kök nedeni olan varoluşsal korkuyu gidermede yetersiz kaldığına dair saptama merkezi bir yer tutar. O, ruhun ölümsüzlüğünü kanıtlamak için ortaya atılan felsefi delilleri (Eflatun, İbn Sina, Kant'ın saf aklın postülatı olarak ruhun ölümsüzlüğü) bir bir ele alır. Ancak, bu delillerin doğruluğunu tartışmalı ve inandırıcı olmaktan uzak bulur. Çünkü felsefi bilgi insan eseridir; filozofun yorumu ve

³ Öner, Stres ve Dini İnanç, 15.

⁴ Öner, Stres ve Dini İnanç, 16-17.

⁵ Öner, Stres ve Dini İnanç, 33.

⁶ Öner, Stres ve Dini İnanç, 9.

⁷ Öner, Stres ve Dini İnanç, 60.

⁸ Öner, Stres ve Dini İnanç, 66.

tasavvurudur ki bu yorum ve tasavvur tecrübe alanını aşan alanda kesinlik (yakîn) taşımaz.⁹

4. Strese Karşı Dini Çözüm Yolu ve Mutlak Teslimiyet

Öner'e göre, stresin baş kaynağı olan yok olma korkusundan kurtulmak veya bu korkunun şiddetini azaltmak ancak din yolu ile mümkündür. Din yolunun imkanını ahiret inancının kesinliği ve tam teslimiyet (tevekkül) üzerinden ele alır.

1. Ölüm Korkusunun Aşılması (Ahiret İnancı)

Ölüm korkusu, felsefi yaklaşımlarla (Stoacılar, Epikürcüler veya Kant'ın saf aklın bir postülatı olarak ruhun ölümsüzlüğü iddiası) ele alınsa da Öner bu delillerin doğruluğunu tartışmalı ve açıkçası inandırıcı bulmamaktadır.¹⁰ Öner, bir mümin din mensubu için ahirete inanmanın bir tahmin değil, kesinlik ifade ettiğini ve mutlak varlığın (Allah'ın) bildirdiklerinin mutlak doğruluğuna inandığını belirtir.¹¹ Bunun sebebi, bilginin mutlak varlık olan Allah tarafından bildirilmiş olmasıdır. Dinde Allah'ın bildirdiklerinin mutlak doğruluğuna inanılır. Öner, stresle başa çıkmada asıl çözümün dini inançta olduğunu vurgular: İçtenlikle ahiretin varlığına inanan bir kişi için ölüm, insanın bütün varlığının yok olmadığı anlamına gelir ve bu strese karşı sağlam bir dayanak oluşturur.¹²

Bu noktada İslam dini, bireyin bütünlüğünü (ruh ve beden) dikkate alınarak, inanç esasları ve ibadetler arasındaki bütünlüğün tesis edilmesine ilişkin olarak gerçekçi çözümler getirmiştir.

2. Teslimiyet ve İkinci Dereceden Yok Olma

Stresten kurtulmak için esas olan, Allah'a tam teslim olabilmektir. Ancak bu teslimiyet hali, kolay elde edilebilecek bir hal olmayıp ruhun mutlaka açılabilmesini ifade eder.

Öner, sadece bedensel yok olma korkusunun değil, aynı zamanda şan, şeref, makam, mal, mülk, aileye/millete mensup olma gibi maddi ve manevi değerlerin kaybı gibi 'ikinci dereceden yok olma' korkularının da insanda stres doğurduğunu ileri sürer. Bu durumda kişi Allah'a tam teslim olursa, kişiliği rencide olmaz ve dolayısıyla strese girmez. Bu teslimiyet, Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın şu sözleriyle ifade edilir: "Mevla görelim neyler / Neylerse güzel eyler".¹³

⁹ Öner, Stres ve Dini İnanç, 19-22.

¹⁰ Öner, Stres ve Dini İnanç, 21-23.

¹¹ Öner, Stres ve Dini İnanç, 25-26.

¹² Öner, Stres ve Dini İnanç, 25-28.

¹³ Öner, Stres ve Dini İnanç, 36-38.

Öner, Allah'ın kavramına inanan *taklidi iman sahipleri* (din eğitimi veya toplum dayatmasıyla bu yola girenler) ile Allah'ın varlığına inanmış gerçek müminler arasında ayırım yapar. O, din dairesi çerçevesinde Mutlak varlıkla karşılıklı ilişki içerisinde olan ve Mutlak varlığın peygamberler vasıtasıyla insanlara bildirdiği değerlerin bilincinde olan, kesin bilgi (yakîn) yoluyla perde arkasını gören müminlerin güvensizlik duygusu ile strese girmeyeceklerini belirtir.¹⁴

5. Stresle Başa Çıkma Sabır, İbadet ve Duanın Rolü

1. Sabır

Stres doğuran hadiseleri etkisiz bırakan bir ruhi durum da sabırdır. Sabır, arzu edilmeyen bir hal başına geldiğinde ona tahammül göstermektir. Bu anlamda sabır, stresin karşıtı olarak gösterilebilir.¹⁵ Sabır, iradenin kullanılması, paniğe kapılmayıp metanet göstererek hadiseye teslim olmamak, yani hadisenin doğuracağı stresi önlemektir.¹⁶ Allah, sabredenlere büyük değer vermekte ve mükafat vadetmektedir. Küçük yaşlardan itibaren sağlam bir din eğitimiyle yetişen insanlar, sabrın ne olduğunu öğrenir ve çeşitli sıkıntı ve zorluklar karşısında dayanma gücünü kaybetmezler.

2. İbadet ve Dua

İbadetler, Allah ile insan ilişkisini sürekli ve canlı tutan en önemli dini pratiklerdir. İnsana ruhsal olarak huzur kazandırır. İbadet zamanları insanların dünya işlerinden uzaklaşıp yaratıcıya yaklaştığı müstesna zamanlardır. İbadet ve dua bireyin ümit ve iyimserliğini artırarak stres doğurucu sebepleri azaltır.

6. Sonuç

Necati Öner insanın varoluşsal krizini, modernizmin getirdiği maddi ve teknolojik aşırılıkların artması ve manevi boşluğun derinleşmesiyle açıklar. Stresin kaynağı, ölüm ve yok olma korkusudur. Bu derin ve köklü sorunun çözümü, yalnızca dinin sunduğu kesinlik, tam teslimiyet, ibadetler ve dua ile mümkündür. İslami inanç, kişinin kendisine, çevresine ve hayatın içindeki olaylar karşısında tutum ve davranışlarına pozitif etki sağlayan bir bakış açısı sunar; çünkü kalpler ancak Allah'ı anmakla huzura kavuşur. Bu sayede müminler, dünyanın geçici olduğunu bilerek, kendilerini gereksiz gerilimlerden ve streslerden uzak tutarlar.

Öner'e göre ruh ve beden bütünlüğü içerisinde dengeli bir hayat yaşamak için insanlar, manevi değerlere, özellikle de ahiret ümidine ve

¹⁴ Öner, Stres ve Dini İnanç, 38.

¹⁵ Öner, Stres ve Dini İnanç, 57-58.

¹⁶ Öner, Stres ve Dini İnanç, 60.

korkusuna ihtiyaç duymaktadır. Çünkü zenginlik, lüks ve teknolojik gelişme insanları mutlu etmeye yetmemiştir. Onun felsefi-dini yaklaşımı, stresi sadece psikolojik veya fizyolojik bir tepki olarak değil, insanın varoluşsal bir korkusuna ve modernizmin neden olduğu manevi boşluğa odaklanmaktadır. Onun düşüncesinde stres, insanın fitratında var olan yok olma korkusundan beslenmektedir ve modern çağın materyalist kurgusu bu korkuyu ve stresi artırmaktadır. Stresin köklü çözümü, bilimlerin sunduğu geçici çözümler yerine, Allah'a olan sarsılmaz iman, teslimiyet, ibadetler, sabır ve dua aracılığıyla ruhsal sağlamlığın inşa edilmesidir. Bu dini dayanaklar, bireyin hayatına anlam katmakta, onu ümitsizlikten kurtarmakta ve karşılaşılan zorluklar karşısında ona direnme gücü vermektedir.

Kaynakça

Baltaş, Zuhâl ve Acar Baltaş. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017.

Öner, Necati. *Stres ve Dini İnanç*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1997.