**İbadetlerin İnsan Psikolojisine Faydaları**

Allah Azze ve Celle, insanı, maddi ve manevi yönü olmak üzere 2 yönlü yarattı. Yemek yiyerek, uyuyarak, konuşarak maddi yönümüzün ihtiyaçlarını karşılarken manevi yönümüzün yani ruhumuzun ihtiyaçlarını ise ancak Allah’a yakınlaşarak

karşılayabiliriz. Nitekim Rabbimiz: *“Kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur”1* buyurarak ruhun gıdasının Allah’a yakınlık ve maneviyatla mümkün olacağını bildirmiştir. Allah’a yakınlık olmadığı zaman ise kalp adeta sıkışır, ruh bunalır

ve ciddi psikolojik rahatsızlıklar oluşmaya başlar. Yapılan araştırmalar herhangi bir dine inanan ve rutin ibadetler yapan insanların dinsiz insanlara göre daha mutlu, psikolojik olarak daha rahat olduklarını ortaya koymuştur. 2017 yılında, On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisinde yayınlanan makalede2 inançlı olmanın ve ibadet yapmanın insan psikolojisi üzerine etkilerinin ele alındığı makalede şu bilgilere yer verilmiştir:

Dünya Sağlık Örgütü, bireyin sağlıklı olarak kabul edilebilmesi için sadece hastalık veya sakatlık

halinin olmayışının yeterli olmayacağı, aynı zamanda ruhsal, psikolojik ve sosyal yönden de tam bir iyilik hali içinde olması gerektiğini ifade etmektedir.

* Allah’ın huzuruna çıkma, her şeye gücü yeten, koruyup gözeten bir yaratıcıya yakın olma ve O'nunla irtibat kurma vasıtaları olan ibadet davranışları sayesinde, bireylerin psikolojik iyi oluşları olumlu yönde etkilenebilir. Nitekim 1998-2003 yılları arasında konu ile ilgili yapılan toplam 43 araştırmayı inceleyen Rew ve Wong çalışmaların %84'ünde dinî vecibeleri yerine getirmenin sağlıklı tutum ve davranışları olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. Yani ibadetlere katılım oranı arttıkça depresyon azalmakta, dolayısıyla psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır.
* Batı’da yapılan çeşitli araştırmalardan elde edilen verilere göre belli bir kiliseye üye olanlar olmayanlara oranla, her hafta düzenli olarak kiliseye gidenler gitmeyenlere oranla hayatlarından daha fazla memnun ve mutludurlar. Örneğin; 2003 yılında Afro-Amerikan 492 ergen kız üzerinde gerçekleştirilen çalışmaya göre kiliseye devam eden ve dinî ibadetlerini yapanların hem öz saygı düzeyleri daha yüksektir hem de genel psikolojik durumları daha iyidir.
* 2016-2017 güz yarıyılında Samsun On Dokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesinden toplam 280 öğrenciye test yapılmış ve öğrencilerinin ibadetlere devam etme durumları ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada belli puan aralıkları geliştirilmiş ve ibadet yapanlarla yapmayanlara psikolojik iyi olma puanı verilmiştir. Psikolojik iyi olma puanı ortalamalarına bakıldığında ise beş vakit namaz kılmaya çalışan öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının, Cuma'dan Cuma'ya namaz kıldığını ifade eden öğrencilerin ortalamalarından iyi olduğu; bayramdan bayrama namaz kılan öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının ise neredeyse hiç namaz kılmadığını ifade eden öğrencilerin ortalamalarından daha iyi olduğu görülmüştür.
* 2000 yılında bir grup İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, dinî pratik boyutları olan **namaz ibadeti** ile psiko-sosyal uyum boyutları olan; kendini ifade etme, kendini kabullenme, kaygı, etkinlik, sosyallik ve sorumluluk arasında anlamlı ve olumlu düzeyde bir ilişki vardır.
* 2004 yılında Konya Huzurevinde barınan yaşlılar üzerine gerçekleştirilen bir çalışmaya göre namaz ibadeti ile hayattan zevk alma ve mutluluk arasında kısmen anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre de **namaz ibadeti**nin bireyin hayattan memnuniyet duyma ve mutlu olma düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.
* 2013 yılında katılımcıların çoğunluğunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu **duanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri**nin incelendiği çalışmada, düzenli olarak dua etmenin ruh sağlığına olumlu etki ettiğine inananların oranı %98,5, dua ettikten sonra içinde bir huzur hissettiğini söyleyenlerin oranı ise %98,4 olduğu görülmüştür. Katılımcılardan duayı bir ihtiyaç olarak görenlerin %99,4'ü dua etmenin ruh sağlığına olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, yapılan duaların kabul edileceğine inandıklarını ifade edenlerin %100'ü duanın ruh sağlığına olumlu katkıları olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmada, katılımcıların %99'u samimi olarak dua ettiklerinde problemleriyle baş edeceklerine inandıklarını ifade etmişlerdir.
* 2013 yılında İran'da üniversite öğrencileri üzerinde **Ramazan orucu** ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmada Ramazan Ayı’nda oruç tutan öğrencilerin, tutmayanlara oranla Ramazan'dan sonra psikolojik çok daha iyi oldukları tespit edilmiştir.
* Dr. Herbert Benson, son otuz yılını duanın insan fizyolojisi üzerine etkilerine adamış bir araştırmacıdır. Dr. Benson, “Handbook of Religion and Health” isimli kitabında inanmanın hastalıklar üzerinde %60-90 oranında iyileştirici etkisi olduğunu aktarmıştır. 1200 kişi üzerinde yapılan araştırmada, dindar insanların daha uzun ve sağlıklı yaşadıkları anlaşılmıştır. İbadetine düşkün ve düzenli şekilde dua eden insanların, daha seyrek hasta oldukları ve hastalandıklarında hastanede kalma sürelerinin daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışma sonunda, dini referanslara göre yaşayanlar arasında kalp ameliyatı geçirenlerin, ameliyat sonrası ölüm riskinin, hiçbir dini aktivitesi olmayanlara göre on dört misli daha az olduğu tespit edilmiştir. Dr. Benson, beyin MR görüntülemelerinde, dua halindeki kişinin beyninde kompleks aktivitelerin gerçekleştiğini rapor etmiştir. **Dua eden** bir kişinin vücut ısısı yükselmektedir. Bedende bir ürpertiyle başlayan uyarılma hissi yaşanmakta, algı gücü keskinleşmekte, bilinç düzeyi ve farkındalık artmaktadır.

**Sonuç olarak:** Bir yaratıcının varlığına inanmak ve ona ibadet etmek insanın ruhunu kuvvetlendirmekte ve psikolojisini korumaktadır. İslam, bu ibadetleri farz kılarak kişinin manevi boşluklara ve ağır psikolojik buhranlara girmesini tabii olarak engellemektedir. Çünkü insan ibadetlerle, yapayalnız hissettiği dünyada sahipsiz olmadığını ve daima kendisiyle beraber olan bir Rabbi olduğunu hatırlamakta ve O’na ibadet ettikçe hissettiği huzurla daha iyi bir psikolojiye sahip olmaktadır.

1. Rad, 28

2. İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mevlüt Kaya- Nurettin Küçük