

İnsan Sevgiyle Yaşar

Hücreler Sevgiyi Bilir, Sevgisizlikten Hasta Olur

İnsan, Allah'ın hem beden hem de ruh olarak yarattığı bir varlıktır. Bu nedenle insanın ihtiyaçları da yalnızca maddi değil, aynı zamanda manevidir. Nasıl ki beden suya, besine ve oksijene muhtaçsa; ruh da sevgiye, merhamete ve güvene muhtaçtır.

İnsan, yalnızca etten, kemikten ve organlardan oluşan biyolojik bir varlık değildir. Nasıl ki yaşamını sürdürebilmesi için suya, besine, oksijene ve uykuya ihtiyaç duyuyorsa; ruhunun da sevgiye, merhamete, güvene ve aidiyet duygusuna ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar birbirinden bağımsız değildir. İnsan bedeni ile ruhu bir bütün olup, birindeki eksiklik zamanla diğerini de etkilemektedir. Sevgi, insan hayatını güzelleştiren sıradan bir duygu değil; Allah'ın insanın yaratılışına yerleştirdiği en temel manevi ihtiyaçlardan biridir. Nitekim insan; doğduğu ilk andan itibaren sevgiye ihtiyaç duymakta; sevgiyle gelişmekte, sevgiyle güven duygusu kazanmakta ve kişiliğini sevgi ortamında şekillendirmektedir.

İnsan hayatının hiçbir döneminde bu ihtiyaç ortadan kalkmamakta; çocuklukta olduğu gibi yetişkinlikte ve yaşlılıkta da devam etmektedir. Bu nedenle sevgi; yalnızca insanlar arasındaki ilişkileri düzenleyen bir değer değil, aynı zamanda insanın ruhsal dengesi, psikolojik sağlığı ve dolaylı olarak bedensel sağlığı açısından da vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Sevginin hakim olduğu bir ortamda yetişen insanlar kendilerini daha huzurlu, daha güvende ve daha değerli hissederken; sevgisizlik, yalnızlık, değersizlik ve sürekli korku ortamı ise insanın ruhunda derin yaralar açabilmektedir. Bunun temel sebebi ise, Allah'ın insanı sevgi üzerine yaratmış olmasıdır. İnsan fıtratına yerleştirilen bu ihtiyaç göz ardı edildiğinde, yalnızca kişinin ruh dünyası değil; zamanla davranışları, insan ilişkileri ve hatta beden sağlığı da bundan etkilenmektedir. Bu nedenle sevgi, insan için lüks veya isteğe bağlı bir duygu değil; yaratılış fıtratının ayrılmaz bir parçasıdır.

—Kovulmuş Şeytandan Rahman ve Rahim Olan Allah'a Sığınırız—

Allah Kuran'da, "**Kaynaşmanız için size kendi cinsinizden eşler yaratması ve aranızda sevgi (meveddet: güçlü, derin, gönülden sevgi ve muhabbet) ve merhamet koyması da O'nun ayetlerindendir.**" (Rum Suresi, 21) buyurarak, sevgi ve merhametin insanın fitratına yerleştirilmiş eşsiz nimetler olduğunu bildirmektedir.

Yine "**... Allah onları sever, onlar da Allah'ı severler...**" (Maide Suresi, 54) ayeti, Allah ile kulları arasındaki ilişkinin de sevgi üzerine kurulduğunu ortaya koymaktadır.

Bunun yanında "**Kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.**" (Ra'd Suresi, 28) ayeti ise insanın gerçek huzurunun manevi bağlarla mümkün olduğunu ifade etmektedir.

Sevginin insan hayatındaki önemi, diğer ilahi kaynaklarda da vurgulanmaktadır. İncil'de "**Tanrı sevgidir.**" (1. Yuhanna 4:8) denilmekte; yine "**Komşunu kendin gibi sev.**" buyruğuyla insan sevgisinin temel bir ahlaki erdem olduğu bildirilmektedir. Bu ortak vurgu, sevginin bütün hak dinlerde insanın temel değerlerinden biri olarak kabul edildiğini göstermektedir.

Modern Bilim de Sevginin İnsan İçin Vazgeçilmez Bir İhtiyaç Olduğunu Ortaya Koymaktadır

İnsanın sevgiye olan ihtiyacı, günümüzde modern bilim tarafından da doğrulanmaktadır. Son yıllarda tıp ve biyoloji alanında yapılan araştırmalar, insanın duygusal dünyası ile bedensel sağlığı arasında çok güçlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Günümüzde artık insan bedeni; yalnızca organlardan oluşan mekanik bir yapı olarak değil, beyin, sinir sistemi, hormonlar, bağışıklık sistemi ve duygusal süreçlerin sürekli etkileşim halinde olduğu bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Psikoloji ve gelişim bilimleri, yeni doğan bir bebeğin dahi yalnızca beslenmeye değil; sevgiye, ilgiye ve güven duygusuna da ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuştur.

Anne sevgisinden ve güvenli bağlanmadan mahrum büyüyen çocukların hem psikolojik hem de fiziksel gelişimlerinin olumsuz etkilenebildiği; buna karşılık sevgi ve güven ortamında yetişen çocukların daha sağlıklı bir kişilik geliştirdikleri uzun yıllardır bilimsel araştırmalarla gösterilmektedir.

Psikolojide önemli bir yere sahip olan Bağlanma Teorisi de insanın doğduğu andan itibaren sevgi ve güvene ihtiyaç duyduğunu; kişilik gelişiminin bu sevgi ve güven ortamında şekillendiğini ve bu ihtiyacın yaşam boyu devam ettiğini ortaya koymaktadır.

Bu ihtiyaç yalnızca çocukluk dönemine özgü değildir. Harvard Üniversitesi tarafından yaklaşık 90 yıldır sürdürülen Harvard Adult Development Study, uzun ve sağlıklı yaşamı belirleyen en önemli unsurlardan birinin güçlü ve sevgi temelli insan ilişkileri olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Dünya Sağlık Örgütü de yalnızlığı küresel bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirmekte; güçlü sosyal bağların hem ruhsal hem de fiziksel sağlığın korunmasında önemli rol oynadığını vurgulamaktadır.

Hücreler de Sevgiden Etkilenir

Sevgi Sadece Ruhu Değil, Bedeni de Etkiler

İnsan bedeni ile ruhu birbirinden bağımsız iki ayrı yapı değildir. İnsan, yaşadığı her duygu ve düşüncüyü yalnızca zihninde yaşamamakta; bunların etkileri bütün bedenine de yansımaktadır.

Nitekim;

korku anında kalbin hızla çarpması,

heyecanlandığında ellerin titremesi,

utanan bir kimsenin yüzünün kızarması

gibi durumlar; duyguların beden üzerindeki etkisinin herkes tarafından gözlemlenebilen örnekleridir.

Aynı şekilde sevgi, güven, huzur ve aidiyet gibi olumlu duygular da insanın yalnızca ruh dünyasını ve psikolojisini değil; sinir sistemi, hormon dengesi ve bağışıklık sistemi üzerinden bütün vücudunu etkilemektedir.

İnsan, sevildiğini hissettiğinde daha huzurlu, daha güçlü ve daha güvenli hissederken; uzun süre korku, yalnızlık, değersizlik ve sevgisizlik içinde yaşaması ise hem ruhsal hem de bedensel yönden yıpratıcı sonuçlar doğurabilmektedir.

Bu durum, insanın ruh dünyasında yaşadığı her olayın bedende de mutlaka bir karşılığı bulunduğunu göstermektedir. İnsan bedenini yöneten sistemler ile insanın manevi dünyası arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle sevgi, güven ve huzur içinde yaşayan bir insan ile uzun yıllar korku, yalnızlık ve sevgisizlik yaşayan bir insanın bedeninde aynı biyolojik süreçlerin işlemesi düşünülemez. Sevgi, yalnızca ruhu değil; bedenin işleyişini de etkileyen temel unsurlardan biridir.

Dolayısıyla sevginin etkisi yalnızca manevi veya psikolojik değildir. İnsan bedeninde gerçekleşen biyolojik süreçler de yaşanan duygulardan doğrudan etkilenmektedir. Başka bir ifadeyle sevgi önce insanın ruhuna dokunmakta, ardından beyni etkilemekte; beyin ise sinir sistemi ve hormonlar aracılığıyla bu etkiyi bütün bedene taşımaktadır. Nitekim modern bilim de bu gerçeği ortaya koymakta ve insanın duygusal dünyası ile bedensel sağlığı arasındaki güçlü ilişkiyi bilimsel verilerle açıklamaktadır.

Bilim Sevginin Gücünü Doğrulamaktadır

Modern bilim, insanın yaşadığı duyguların yalnızca ruh dünyasını değil, bedenini de etkilediğini ortaya koymaktadır. Günümüzde yapılan araştırmalar; sevgi, güven ve huzur gibi olumlu duyguların insan bedeninde birçok faydalı biyolojik süreci desteklediğini, buna karşılık uzun süre devam eden korku, yalnızlık ve sevgisizliğin ise stres mekanizmalarını harekete geçirerek aynı sistemleri olumsuz yönde etkileyebildiğini göstermektedir.

Bu biyolojik süreçlerde başta oksitosin, serotonin, dopamin ve endorfin gibi hormon ve nörotransmitterler önemli rol oynamaktadır. Halk arasında "mutluluk hormonları" olarak da bilinen bu maddeler, insanın kendisini huzurlu, güvende ve mutlu hissetmesine katkıda bulunurken; stres hormonu olarak bilinen kortizolün uzun süre yüksek seviyelerde seyretmesi ise bağışıklık sistemi başta olmak üzere birçok biyolojik sistemi olumsuz etkileyebilmektedir.

Nitekim günümüzde Psikonöroimmünoloji adı verilen bilim dalı; psikolojik durum, sinir sistemi ve bağışıklık sistemi arasındaki ilişkiyi incelemekte ve bu sistemlerin birbirini doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Uluslararası bilimsel yayınların yer aldığı PubMed veri tabanında yayımlanan çok sayıda çalışma da bu ilişkiyi desteklemektedir.

Bunun dikkat çekici örneklerinden biri de Takotsubo (Kırık Kalp) Sendromu'dur. Yoğun üzüntü ve duygusal travmaların kalpte geçici fakat gerçek bir işlev bozukluğuna yol açabilmesi, insanın yaşadığı duyguların beden sağlığı üzerinde somut etkiler oluşturabildiğini gösteren önemli bilimsel bulgulardan biridir.

Günlük hayatta da bunun sayısız örneği görülmektedir. Sevgi ve güven ortamında yetişen çocuklarla sevgiden mahrum büyüyen çocukların hayata bakışları, özgüvenleri ve kişilik gelişimleri aynı olmamaktadır. Benzer şekilde, eşini veya hayat arkadaşını kaybeden birçok yaşlı insanın kısa sürede hem ruhsal hem de bedensel olarak çökmesi buna karşılık sevgi ve destek gören insanların ağır hastalıklar karşısında dahi hayata daha güçlü tutunabilmeleri, sevginin insan yaşamı üzerindeki belirleyici etkisini açıkça göstermektedir.

İnsan Sağlığı Yalnızca Fiziksel Şartlarla Açıklanamaz

İnsan sağlığının korunmasında sağlıklı beslenmek, düzenli spor yapmak, yeterli uyku, vitamin ve minerallere dikkat etmek, sigara ve alkolden uzak durmak gibi unsurların büyük önem taşıdığı tartışmasızdır. Bunların her biri, insanın beden sağlığını koruyabilmesi için gerekli tedbirlerdir. Bununla birlikte, gözlem ve deneyimler, insan sağlığının yalnızca bu faktörlerle açıklanamayacağını da göstermektedir.

Nitekim çok sağlıklı beslenen, yıllarca düzenli spor yapan, sigara ve alkol kullanmayan, düzenli check-up yaptırıp sürekli doktor kontrolünden geçen, en iyi hekimlere başvuran ve tıptaki en yeni gelişmeleri yakından takip ederek sağlığı için her türlü tedbiri alan bazı kişilerin dahi ağır hastalıklara yakalanabildiği görülmektedir. Hatta bu kişiler çoğu zaman, "Ben her şeye dikkat ediyordum; buna rağmen nasıl hastalandım?" diye hayretlerini dile getirmektedir. Buna karşılık son derece zor şartlar altında yaşayan bazı insanların ise uzun yıllar sağlıklı kalabildikleri de bilinmektedir.

Bu durum, insanın yalnızca bedenden ibaret bir varlık olmadığını göstermektedir. Bedenin gıdaya ihtiyacı olduğu gibi, ruhun da sevgiye ihtiyacı vardır. Sevgi eksik olduğunda insan, yalnızca ruhen değil, beden de zayıflamaya başlar; bir anlamda vücut kendi kendini yemeye, kendi kendini

tüketmeye başlar. Bu nedenle samimi Allah sevgisine dayanan gerçek sevgi, yalnızca insana huzur ve mutluluk veren bir duygu değil; aynı zamanda insanın ruhunu güçlendiren, bedenini destekleyen ve beden sağlığını destekleyen en önemli manevi güçlerden biridir.

Dolayısıyla insanı yalnızca biyolojik yönüyle değerlendirmek eksik bir yaklaşımdır. Beden sağlığını koruyan fiziksel tedbirler ne kadar önemliyse, ruhu güçlendiren manevi değerler de insanın sağlığının korunmasında o derece önemli bir yere sahiptir.

Elbette hiçbir hastalığın tek sebebinin sevgisizlik olduğu söylenemez.

Genetik yapı, yaş, çevresel faktörler, enfeksiyonlar ve daha birçok biyolojik etken de hastalıkların oluşumunda rol oynayabilmektedir.

Ancak modern bilim; uzun süreli stresin, yalnızlığın, korkunun ve olumsuz duygusal süreçlerin insan sağlığını olumsuz etkileyebildiğini,

buna karşılık sevgi, huzur ve güçlü sosyal ve manevi bağların insanın bağışıklık sistemi ve genel sağlık durumu üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

İnsan, beden ve ruh bütünlüğü içerisinde yaratılmıştır. Bedeni koruyan tedbirler ne kadar önemliyse; sevgi, huzur, güven ve güçlü manevi bağlar da insanın sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından o derece önem taşımaktadır.

Gerçek Sevgi İnsana Güç Verir

İnsanın en temel manevi ihtiyacı sevgidir. İnsan, gerçek sevgi ve şefkatten mahrum kaldığında bunun etkisi yalnızca psikolojisinde değil, zamanla bedeninde de hissedilebilir. Buna karşılık sevgiyle yaşayan, kendisini değerli hisseden ve manevi yönden güçlü olan kişiler, karşılaştıkları zorluklarla çok daha güçlü mücadele edebilmektedir.

Gerçek sevgi, insana yalnızca mutluluk veren bir duygu değildir. Aynı zamanda hayata bağlayan, umut veren, direnç kazandıran ve en zor zamanlarda ayakta kalmasına yardımcı olan önemli bir güç kaynağıdır.

Nitekim sevgi;

İnsana güç verir.

Yaşama sevinci ve umut kazandırır.

Ümidini hep canlı tutar

Yaşama azmi verir.

Yalnızlık hissini ortadan kaldırır.

Korku, kaygı ve ümitsizlik duygularını azaltır.

İnsana güven duygusu kazandırır.

Kendisini güvende hissetmesini sağlar.

İnsanı ruhen güçlendirir.

Kendisini değerli hissetmesini sağlar.

Mücadele azmini artırır.

Yalnızlık ve çaresizlik duygularını azaltır.

Psikolojik dayanıklılığını ve mücadele azmini güçlendirir.

Direncini ve stresle mücadele gücünü artırır.

Zorluklar ve hastalıklar karşısında daha güçlü durabilmesine katkı sağlar.

Ruhen huzurlu olmayı sağlayarak beden sağlığını olumlu yönde etkiler.

İnsan ilişkilerini güçlendirerek sosyal destek görmesini kolaylaştırır.

İnsana sabır, direnç, mücadele azmi ve hayata yeniden tutunma gücü kazandırır.

Gerçek sevgi; insana umut, güven, sabır, mücadele azmi ve hayata tutunma gücü kazandıran en önemli manevi kaynaklardan biridir.

Bu sevginin en yüce ve en mükemmel şekli ise

Allah sevgisidir.

Allah Sevgisi, Hastalık Karşısında İnsanı Ayakta Tutar

Sevginin en yüce ve en güçlü şekli Allah sevgisidir. İnsan, yalnızca insanlardan aldığı manevi veya fiziksel destekle değil, asıl olarak; Allah'a duyduğu sevgi ve güven sayesinde;

her şart altında kendisini gören, işiten, koruyan ve hiçbir zaman yalnız bırakmayan Rabbine olan teslimiyetiyle güç bulur. Bu nedenle Allah sevgisi, insana yalnızca manevi huzur kazandıran bir duygu değil; aynı zamanda hayatın en ağır imtihanları karşısında dahi umut, sabır ve dayanma gücü veren en büyük manevi destektir.

Öte yandan, Allah sevdiği kullarını çeşitli hastalıklar ve sıkıntılarla imtihan edebilir. Böyle durumlarda hastalık, sevgisizliğin değil, Allah'tan gelen imtihanın bir parçası ve bir güzelliğidir. Bu sebeple mümin, hastalık karşısında asla isyana, ümitsizliğe veya Allah'a karşı kırgınlığa kapılmaz. Başına gelen zorluğun Allah'ın takdiri olduğunu bilir; sabır ve tevekkülle karşılar. Bu süreçte Allah'a olan sevgisi ve bağlılığı asla azalmaz; aksine daha da kuvvetlenir, Rabbine daha büyük bir teslimiyet ve muhabbetle yönelir. Çünkü bilir ki Allah'ın her takdirinde mutlaka bir hikmet vardır.

İşte Allah sevgisinin insana kazandırdığı en büyük güç de budur. Hastalık, Allah'a olan sevgiyi ve bağlılığı azaltan bir sebep değil; aksine O'na daha çok yönelmeye, daha çok dua etmeye, daha büyük bir teslimiyet ve muhabbetle Allah'a bağlanmaya vesile olan bir güzelliştir. Allah sevgisi arttıkça korku ve ümitsizlik yerini güvene, huzura ve metanete bırakır. Bu nedenle gerçek mümin, hastalık ve diğer imtihanlar karşısında da Allah'a olan sevgisini ve bağlılığını kaybetmez; aksine bu sevgi daha da derinleşir.

Sonuç:

Yukarıda ıklandığı üzere; Allah sevgisine dayalı gerçek sevgi; insana yalnızca mutluluk veren bir duygu değil, ruhunu güçlendiren, bedenini destekleyen ve insanın sağlıklı kalmasına katkı sağlayan en temel manevi ihtiyaçlardan biridir. Kuran'da bildirilen hakikatler, diğer kutsal kitaplardaki vurgular ve modern bilimin ortaya koyduğu bulgular da bu gerçeği desteklemektedir.

Allah sevgisi ise insana yalnızca manevi huzur kazandırmakla kalmaz; umut, güven, yaşama sevinci ve manevi g vererek hem ruhunu hem de bedenini destekleyen en büyük manevi kaynaklardan biridir. Bu nedenle samimi Allah sevgisine dayanan sevgi anlayışı, insanın daha sağlıklı, daha güçlü ve daha dirençli bir hayat sürmesine katkı sağlayan vazgeçilmez bir nimettir.

<https://www.harunyahya.info/makaleler/insan-sevgiyle-yasar>