

BEDEN VE RUH SAĞLIĞI: BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELE VE KORUNMA BİLİNCİ

Giriş

Aziz Cemaat!

Allah Teâlâ insanı hem maddî hem manevî yönleri olan bir varlık olarak yaratmıştır. Bedenimiz toprağın özünden, ruhumuz ise ilahî nefestendir. Yüce Rabbimiz bu hakikati şöyle beyan eder:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ

“Sonra onu şekillendirdi ve içine kendi ruhundan üfledi.” (Secde, 32/9)

İnsan maddesiyle değil, manasıyla yücedir. Bedenin sağlığı, ruhun huzuru, aklın selameti ise insanın dünya ve ahiret yolculuğunda en büyük sermayesidir. Ancak modern zamanın imtihanlarından biri, bu ilahî emanetlerin tam ortasına düşmüş bir ateş gibidir:

Zararlı alışkanlıklar ve bağımlılıklar...

Bugün içki, kumar, sigara, uyuşturucu gibi klasik tehlikelerin yanına;
internet bağımlılığı,
akıllı telefon bağımlılığı,
sosyal medya bağımlılığı,
pornografi bağımlılığı,
oyun bağımlılığı,
alışveriş bağımlılığı,
enerji içecekleri bağımlılığı,
dijital kumar,
bahis siteleri,
sentetik uyuşturucular gibi yeni nesil zehirler eklenmiştir.

Rabbimizin emaneti olan bedenlerimiz, akıllarımız ve nesillerimiz, bu zehirlerle tehdit edilmektedir.

I. İslam’da Can, Akıl Ve Nesil Emaneti

İslam hukukunda “zarar vermeme ve zararlar karşılık vermeme” ilkesi vardır. Bu ilkenin dayanağı olan hadis şöyledir:

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

“Zarar vermek de zararlar karşılık vermek de yoktur.” (İbn Mâce)

Bu yasağın altında şu hikmetler yatar:

1. Aklın korunması

Aklı örten her şey haramdır.

Böylece içki, uyuşturucu ve benzeri maddeler kesin biçimde yasaklanmıştır.

2. Canın korunması

Uyuşturucu, sigara, içki, kumar... Hepsi can emanetine saldırır.

Sigara her yıl dünyada 8 milyon insanı,

alkol 3 milyonu,

uyuşturucu 600 bini öldürmektedir.

Bu rakamlar, “**haram**” hükmünün ne kadar derin bir rahmet olduğunu gösterir.

3. Neslin korunması

Sigara ve uyuşturucu doğacak çocukların bile sağlığını mahveder.

İçki anne karnındaki bebeği ömür boyu sakat bırakabilir.

İslam bu zararları önlemek için haram kılmıştır.

II. Kur’ân’ın Bağımlılıklarla İlgili İlahî Mesajları

Kur’ân-ı Kerim bağımlılıklara karşı dört temel yasak getirir:

1. Kendine zarar verme yasağı

وَلَا تُفْسِدُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın.” (Bakara, 2/195)

2. Bedeni haramla kirletme yasağı

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

“Nefsini arındıran kurtulmuş, onu kirleten hüsrana uğramıştır.” (Şems, 91/9-10)

Her bağımlılık nefsi kirletir.

3. Akla saldırı yasağı

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ... أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ... وَأَنْ يَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ

“Şeytan içki ve kumarla aranızda düşmanlık sokmak, sizi Allah’ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister.” (Maide, 5/91)

4. İsrâf yasağı

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ

“Savurganlar şeytanın kardeşleridir.” (İsrâ, 17/27)

Sigaraya, içkiye, kumara verilen para sadece bir israf değil, “şeytan kardeşliği” dir.

III. Hadislerde Bağımlılık Yasağı

1. İçki hakkında

الْخَمْرُ أُمُّ الْخَبَائِثِ

“İçki kötülüklerin anasıdır.”

مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ

“Çoğu sarhoş eden şeyin azı da haramdır.”

İster bir damla olsun, ister bir şişe; hüküm değişmez.

2. Uyuşturucu hakkında

“Sarhoş eden, aklı örten her şey haramdır.”

Uyuşturucu aklı “tamamen kapladığı” için haramlık derecesi daha ağırdır.

3. Sigara hakkında

Modern fetvalara konu olan sigara için İslam âlimleri:

“Haram olacak derecede zararlıdır.”

“İsraf olduğu için haramdır.”

“Can emanetine zarar olduğu için haramdır.” demişlerdir.

4. Kumar hakkında

“Kumar oynayan kimse sanki elini domuzun kanına bulaştırmıştır.” (Müslim)

IV. İçkinin Ruh, Beden Ve Toplum Üzerindeki Yıkımı

İçki sadece bir içecek değil, bir ahlak, akıl ve toplum çöküşüdür.

1. Beden üzerindeki zararları

Tıp literatürü içkiyi “**çoklu organ zehri**” olarak nitelendirir:

Karaciğer sirozu

Beyin hasarı

Sinir sistemi çökmesi

Mide ve pankreas iltihabı

Kalp krizi riskinde 3 kat artış

Kansere yakalanma riskinde artış

Bağımlılık

2. Aile üzerindeki zararları

Dünya istatistikleri:

Boşanmaların %40’ı alkol kaynaklı

Aile içi şiddetin %70’i alkol etkisi altında

Çocuk istismarlarının üçte biri alkollü ortamlarda

Trafik kazalarının %60’ı alkol nedeniyle

İçki “bireysel bir günah” değil, “toplumsal bir felaket”tir.

V. Uyuşturucu: Nesli Düşüren Zehir

Uyuşturucu bağımlılığı dünyanın en büyük krizlerinden biridir. WHO raporlarına göre dünyada 36 milyon uyuşturucu bağımlısı bulunmaktadır.

Uyuşturucunun dini hükmü niçin kesindir?

Akla saldırır → haram

Bedenin çökmesine sebep olur → haram

Cinayet, fuhuş, gasp gibi suçlara sürükler → haram

Aileyi dağıtır → haram

Uyuşturucu sadece günah değil, çoğu zaman kul hakkına bulaştıran bir felakettir.

VI. Sigara Ve Modern Tenbakülü (Nargile ile içilen) Ürünler

Bugün sigara yerine yeni tuzaklar var:

Elektronik sigara

Nargile

Isıtılmış tütün ürünleri

Cep sakızı nikotin ürünleri

Aromalı tütün türleri

Bunların hepsi sigaradan daha zararlıdır.

Dünya Sağlık Örgütü açıkça uyarıyor:

“Elektronik sigara tütün bağımlılığını artırır, bırakmayı zorlaştırır, beyin gelişimini bozar.”

Sigara içen ebeveynlerin çocuklarında:

Astım

Zekâ geriliği

Gelişim bozukluğu

Öğrenme güçlüğü daha fazla görülmektedir.

VII. Kumar Ve Şans Oyunları: Bilinçaltı Tuzağı

Bugün kumar sadece “yan yana masalar” da değil; cep telefonlarımızda, oyun uygulamalarında, bahis sitelerinde, reklam panolarında...

Kumar ekonomiyi çökertir, emeğin değerini düşürür, insanı tembelleştirir, kısa yoldan zengin olma hastalığına iter.

Peygamberimiz (s.a.s.) şöyle buyurur:

“Kim bir oyun oynar ve maddi bir kayba uğratırsa, o kumardır.”

Bu ölçüyle modern bahis sitelerinde para yatırmak da haramdır.

VIII. Modern Çağ Bağımlılıkları

1. Telefon ve internet bağımlılığı

Türkiye’de ortalama ekran süresi: 8 saat 30 dakika

Gençlerde: 11 saat

Bu durum:

Odak sorunlarına

Zihin dağınıklığına

Ahlaki zayıflamaya

İbadetlerden uzaklaşmaya

Sosyal ilişkilerin yok olmasına sebep oluyor.

2. Sosyal medya bağımlılığı

İnsan sürekli kendini başkasıyla kıyaslıyor.

Mutluluk bozuluyor, özgüven çöküyor.

3. Porno bağımlılığı

Aile yıkımlarının, boşanmaların, cinsel tatminsizliğin en büyük sebeplerindendir.

Beyni “felç eden” bir bağımlılıktır.

4. Oyun bağımlılığı

Gençlik saatlerini çalan sessiz bir vampirdir.

IX. Bağımlılıkların Psikolojik Boyutu

Bağımlılık sadece bir “günah” değil, bir ruhsal çöküş sürecidir.

Psikologlar bağımlılıkta şu evreleri tespit eder:

Merak ve ilk deneyim

Keyif alma dönemi

Bağımlılık başlangıcı

Zihinsel ve sosyal çöküş

Çaresizlik

Suç ve günah

İhanet, yalan, hırsızlık, şiddet

Vicdanın bitişı

X. Dinler Tarihinde Bağımlılığın Yeri

Sadece İslam değil, bütün semavi dinler içki ve uyuşturucuya karşıdır.

Yahudilik: İçki sarhoşluk derecesinde yasaktır.

Hristiyanlık: Sarhoşluk günah sayılır.

Budizm: Uyuşturucu ve içki ruhu kirleten unsurlardır.

İnsan aklını yok eden her şey dinlerin ortak düşmanıdır.

XI. Korunma Stratejileri

1. Aile içi sevgi ve iletişim

Sevgi boşluğunu hiçbir şey dolduramaz.

En büyük koruma “sevgi duvarı” dır.

2. Helal gıdaya dikkat

Helâlsiz lokma gönlü karartır, kötülüğü çoğaltır.

3. Gençlerin yeteneklerini keşfetmek

Boşluğu doldurulmamış genç:

Sigara içer

Uyuşturucuya yönelir

Kumara düşer

İnternet bağımlısı olur

4. Maneviyatı beslemek

Namaz kalp direncini artırır.

Oruç iradeyi güçlendirir.

Zikir stres ve kaygıyı azaltır.

5. Temiz çevre

Çevre değişmeden bağımlılık kırılmaz.

XII. Kurtuluş Yolları

1. Tövbe

Bağımlılık sadece bedene değil, ruha da bulaşır.

Ruhun ilacı tövbedir.

2. Tedavi ve destek

Uzman desteği almak utanılacak bir şey değildir.

Başarı oranı %70'e kadar çıkmaktadır.

3. Dua

Dua bağımlı bir insanı yeniden hayata bağlayan en büyük manevî güçtür.

XIII. Kıssalar, Hikâyeler, Temsiller

1. İçkiyi terk eden sahâbi hikâyesi

Bir sahâbi içki içmeyi alışkanlık hâline getirmişti.

Peygamberimize getirildi.

Sahâbiler ona kızınca Efendimiz şöyle buyurdu:

“Onu şeytanın değil, nefsinin tuzağına düşmüş bir kardeşiniz görün.”

Bu, bağımlı insanlara nasıl yaklaşacağımızı gösterir.

2. Modern bir hapishane örneği

Bir cezaevinde yapılan araştırmada mahkûmların %85'inin alkol ve uyuşturucu bağımlılığı olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu durum suçların ve günahların çoğunun bağımlılıklar yüzünden işlendiğini açıkça gösterir.

3. Temsili bir hikâye: “Küçük kıvılcım”

Bir genç bir gün arkadaşının ikram ettiği bir sigarayla başlar.

Sonra içkiye...

Sonra uyuşturucuya...

Sonra kumara...

En sonunda annesinin ocağı çöker:

“Ben oğlumu değil, oğlumun bedeninde bir yabancıyı kaybettim.”

Bağımlılık böyle bir yıkımdır.

Sonuç Ve Dua

Aziz Müminler!

Bedenimiz Allah’ın emaneti...

Ruhumuz ilahî nefes...

Aklımız dünyanın en büyük nimeti...

Neslimiz ümmetin istikbali...

Geliniz;

İçkiyi,

Uyuşturucuyu,

Sigara ve tütün ürünlerini,

Kumar ve bahis oyunlarını,

Teknoloji bağımlılıklarını,

Pornografi ve ekran felaketlerini hayatımızdan uzaklaştıralım.

Gençliğimizi koruyalım.

Evlerimizi huzurla dolduralım.

Ailelerimizi sağlam temeller üzerine kuralım.

Dua

Allah’ım!

Bedenlerimizi haramlardan koru. Ruhlarımızı günahlardan arındır. Akıllarımızı kirlerden muhafaza eyle. Bizleri bağımlılıkların pençesine düşürme. Gençlerimizi, çocuklarımızı, ailelerimizi muhafaza buyur. İçkiyi, kumarı, uyuşturucuyu, sigarayı ve her türlü bağımlılığı toplumumuzdan uzaklaştır. Âmin.

ERZURUM / KÖPRÜKÖY İLÇE VÂİZİ MEHMET TURAN