

Prof. Tarhan: Dua, ümidi ayakta tutuyor

ANKARA (CİHAN)- İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı Başkanı Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan, 'dua'nın ümidi ayakta tuttuğunu ve birşeyler yapabilme konusunda ilk adımı oluşturduğunu söyledi.

Diyanet Dergisi'nin son sayısında, Prof. Dr. Nevzat Tarhan ile dua ve ibadet üzerine yapılan söyleşiye yer verildi. Bir şeylerden korkup annesine sığınan bebeğin rahatlamasını örnek gösteren Tarhan, insanın da olay ve musibetler karşısında her şeyi bilen, gücü yeten, her şeyin kontrolü elinde olan bir güce inandığını hissetmesi halinde huzur ve güvenin verdiği içsel hoşluğu ve esenliği yasayacağını belirtti.

Duanın, insana yalnız olmadığını hissettirdiğini, ümidi ayakta tuttuğunu ve birşeyler yapabilme konusunda ilk adımı oluşturduğunu söyleyen Tarhan, "Psikolojik bütünlüğü bozulan ve kontrol duygusunu kaybetme hissi ile şiddetli sıkıntı yaşayan insan eğer zihinsel bir sığınak oluşturabilirse kaygısını azaltabilmektedir." dedi.

Dua ve ibadetin psikolojik faydaları kadar, fizyolojik etkilerine de dikkat çeken Tarhan, şöyle devam etti: "Duada vücut ısısı yükselir, ürperti hissi ile uyarılma yaşanır, algı gücü keskinleşir, bilinç düzeyi ve farkındalık artar. Harvardlı Dr. Herbert Benson, 'Handbook of Religion and Health' isimli kitabında, inanmanın hastalıklar üzerinde yüzde 60-90 iyileştirici etkisi olduğunu aktarmıştır. Bin 200 kişi üzerinde yapılan araştırma ve diğer bir çok çalışma, 'dindar insanların daha uzun ve sağlıklı yaşadığını' gösteriyor. Benson, bu kitabında 'İbadetine düşkün ve düzenli dua eden insanlar daha seyrek hasta oluyorlar, hastanede kalma süresini dindarlık azaltıyor, kalp ameliyatı sonrası ölüm riski hiç bir dini aktivitesi olmayanlara göre 14 misli daha az' tespitlerini yapmıştır. Dr. Benson, son 30 yılını duanın insan fizyolojisi üzerindeki etkilerine adanmış bir araştırmacıdır. Dua halindeki insanların beyin MR görüntülemelerinde kompleks aktivitelerin gerçekleştiğini de rapor etmektedir."

Tıp ile inancın hiç bir zaman uyuşamayacağı yönündeki inancın sarsıldığına dikkat çeken Tarhan, "Çünkü bugün manevi yaşantıların insan beyninde birtakım kimyasalları harekete geçirdiğini ve bu kimyasalların savunma sistemini harekete geçirerek hastalığın yenilmesine katkı sağladığını biliyoruz." diye konuştu.

İnanç ve güvenin iyileşme beklentisini artırdığını dile getiren Tarhan, "İyileşme beklentisinin artması, beyindeki serotonin, noradrenolin, noropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıları artırıyor. Bu salgılar da çeşitli yollarla savunma sistemini kuvvetlendiriyor. Böylece organizmamız kendi kendine yardım ve tamir işlevini başlatıyor." dedi.

## DUA ÜMİDİ AYAKTA TUTAR

Nevzat TARHAN tarafından yazıldı

Pazar, 19 Mayıs 2024 14:10 - Son Güncelleme Pazar, 19 Mayıs 2024 14:10

---

Duanın, hayatın akışında gerekli ve faydalı bir his olduğunu vurgulayan Tarhan, asıl kıymetli duanın ise insanın hasta ve muhtaç olmadığına yaptığı dua olduğunu belirtti. Hasta ve muhtaç iken yapılan dua ve ibadet mum ışığı ise genç ve güçlü iken yapılan dua ve ibadetin güneş değerinde anlam taşıdığını kaydeden Tarhan, "Böyle bir insanın duası hayranlık ve saygı uyandırmalıdır. Çünkü bu kişi kulluk bilinci içindedir ve gelecek zorluklara da şimdiden manevi yatırım ve hazırlığını yapıyor demektir." şeklinde konuştu. (CİHAN)