

# Təbiətdə Məna Axtarışı: Psixoloji Sağlamlıq

Dr. Tofiq Əsədov<sup>1</sup>

## Abstrakt

Müasir dövrün ən ciddi psixoloji problemlərindən biri olan depressiya və ruh düşkünlüyü, getdikcə artmaqda olan qlobal bir sağlamlıq böhranına çevrilmişdir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının 2023-cü il hesabatına görə, dünyada 350 milyondan çox insan depressiyadan əziyyət çəkir və bu rəqəm hər il artmaqdadır. Bu məqalə, insanın təbiətdən uzaqlaşması ilə psixoloji problemlər arasındakı əlaqəni elmi, fəlsəfi və mənəvi əsaslarla araşdırır. Tədqiqat, ekopsixologiya və biofiliya hipotezi çərçivəsində, təbiətlə ünsiyyətin psixi sağlamlığa müsbət təsirlərini təhlil edir. Məqalədə həmçinin, İslam mənbələri əsasında təbiətə mənəvi baxış təqdim edilir və təbiət terapiyasının praktik tətbiqləri (ekoterapiya, meşə vannası, bağçılıq terapiyası, heyvanlarla terapiya) ətraflı izah olunur. Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, təbiətlə müntəzəm ünsiyyət – yaratmaq, qorumaq və qəbul etmək vasitəsilə – depressiv simptomları əhəmiyyətli dərəcədə azaldır, psixoloji dayanıqlığı artırır, stress hormonlarının səviyyəsini aşağı salır və insana dərin məqsəd-məna hissi bəxş edir.

**Açar sözlər:** Təbiət, depressiya, psixoloji sağlamlıq, ətraf mühit psixologiyası, mənəvi sağlamlıq

---

<sup>1</sup> - Əl-Mustafa Beynəlxalq Universiteti, Elmi Heyətin Üzvü: İlahiyyat üzrə Fəlsəfə Doktoru, Qum, İran / Tofiq.asadov1981@gmail.com

## Giriş

Müasir sivilizasiyanın sürətli texnoloji inkişafı, şəhərləşmə və betonlaşma insan həyatının bir çox sahələrində, xüsusən də psixoloji sağlamlıq sahəsində ciddi problemlər yaratmışdır. Son 200 ildə dünya əhalisinin şəhərlərdə yaşayan hissəsi 3%-dən 58%-ə yüksəlmişdir və 2050-ci ilə qədər bu rəqəmin 68%-ə çatacağı proqnozlaşdırılır (United Nations, 2022). İnsanlar getdikcə daha çox hündürmərtəbəli binalarda, süni işıqlandırma və kondisioner sistemləri ilə tənzimlənən mənzillərdə, təbii səslərdən uzaq səs-küylü şəhər mühitində yaşayırlar.

Bu vəziyyət elmdə "təbiət çatışmazlığı pozuntusu" (nature deficit disorder) adlandırılır. Bu termin ilk dəfə Riçard Luv tərəfindən "Məşədəki Son Uşaq" kitabında işlədilmişdir və insanların, xüsusilə də uşaqların təbiətlə birbaşa təmasının azalması nəticəsində yaranan fiziki və psixoloji problemləri ifadə edir (Louv, 2008). Tədqiqatlar göstərir ki, təbiətdən uzaq mühitlərdə yaşayan insanlarda stress hormonu olan kortizolun səviyyəsi daha yüksək, xoşbəxtlik hormonları olan serotonin və endorfin səviyyəsi isə daha aşağı olur (Bratman və başqaları, 2012).

Bu məqalənin əsas məqsədi, insanın təbiətlə əlaqəsinin psixi sağlamlığa təsirini elmi, fəlsəfi və mənəvi əsaslarla araşdırmaq, təbiət terapiyasının müasir psixologiyada yerini müəyyənləşdirmək və praktik tövsiyələr təqdim etməkdir.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Depressiyanın müasir dövrdə yayılma səbəblərini təhlil etmək;
2. Ekopsixologiya nəzəriyyələri və biofiliya hipotezini izah etmək;
3. İslam mənbələrində (Qurani-Kərim və hədislərdə) təbiətə baxışı araşdırmaq;

4. Təbiətlə ünsiyyətin psixoloji faydalarını elmi dəlillərlə əsaslandırmaq;
5. Təbiət terapiyasının praktik tətbiq üsullarını təqdim etmək;
6. Təbiəti gündəlik həyata daxil etmək üçün praktik tövsiyələr vermək.

### **Dörd Ünsiyyət Növü və İnsan Ruhunun Harmoniyası**

İnsan varlığının mənəvi və psixoloji sağlamlığı, qurduğu ünsiyyətlərin keyfiyyətindən birbaşa asılıdır. İslam mənəviyyatında və müasir psixologiyada bu ünsiyyətləri dörd əsas kateqoriyaya ayırmaq mümkündür:

#### **1.1. İnsanın Allah ilə ünsiyyəti**

Bu, insanın Yaradanı ilə qurduğu mənəvi bağıdır. İnsana həyatın məqsədini, varlığının mənasını xatırladan bu ünsiyyət, ona təkcə ümid vermir, həm də çətinliklər qarşısında dözümlülük, itkilər qarşısında təskinlik bəxş edir. Psixoloji baxımdan, dini inanc və mənəvi təcrübələr insanda məna hissi yaradır, ümitsizlik və boşluq hisslərinə qarşı güclü bir siper rolunu oynayır. Bir çox tədqiqatlar göstərir ki, müntəzəm ibadət edən və güclü dini inanca sahib olan insanlarda depressiya riski əhəmiyyətli dərəcədə aşağıdır (Koenig, 2012).

#### **1.2. İnsanın özü ilə ünsiyyəti (Daxili ünsiyyət)**

Bu, insanın öz daxili səsi ilə dialoqu, özünüdərk prosesi, duyğularını tanıması və qəbul etməsidir. Sağlam daxili ünsiyyət, insanın öz güclü və zəif tərəflərini bilməsi, özünü olduğu kimi qəbul etməsi və özünə qarşı mərhəmətli olması deməkdir. Həzrət Əli (ə) buyurur: "Nəfsini tanıyan, Rəbbini tanıyar." (Əməli, 1414).

Müasir psixologiyada bu, özünüdərk (self-awareness), özünəqəbul (self-acceptance) və özünəşəfqət (self-compassion) anlayışları ilə ifadə edilir. Meditasiya, özünü müşahidə, gündəlik yazıları bu ünsiyyətin gücləndirilməsi üçün istifadə olunan üsullardandır (Neff, 2011).

### 1.3. İnsanın başqaları ilə ünsiyyəti (Sosial ünsiyyət)

Ailə üzvləri, dostlar, iş yoldaşları və cəmiyyətin digər üzvləri ilə qurulan münasibətlər. İnsan sosial bir varlıqdır və tək qaldıqda ruhən sıxılır. Sağlam sosial əlaqələr insane aidiyyət hissi, dəstək və sevgi verir. Qurani-Kərim buyurur: *"Möminlər, şübhəsiz ki, qardaşdırlar."* (Hücurat, 10). Bu ayə, İslamın sosial əlaqələrə verdiyi əhəmiyyəti vurğulayır.

Təkbaşına daşına bilməyən yüklər, bölüşdürüldükdə yüngülləşir. Sosial dəstək, depressiya və narahatlıqla mübarizədə ən güclü amillərdən biridir (Cohen & Wills, 1985).

### 1.4. İnsanın ətraf mühitlə (təbiətlə) ünsiyyəti (Təbii ünsiyyət)

Bu, insanın təbiət aləmi – hava, su, torpaq, bitkilər, heyvanlar – ilə qurduğu qarşılıqlı əlaqədir. Bu ünsiyyət, digər üç ünsiyyət növü qədər vacibdir, çünki insan təbiətin bir parçasıdır və ondan ayrı yaşaya bilməz. Bu dördüncü ünsiyyət növü, müasir insanın ən çox zəiflətdiyi və bu məqalənin əsas mövzudur.

Bu dörd ünsiyyət növü bir-birini tamamlayır və dəstəkləyir. Onlardan birinin zəif olması, digərlərinə də mənfi təsir göstərir. Məsələn, təbiətlə əlaqəsi zəif olan insan, daxili sükunətini də asanlıqla itirir, bu da onun Allahla və başqaları ilə əlaqəsinə mənfi təsir göstərir.

Təbiət Allahın Əl İşi, Qurani-Kərim Allahın Yazılı Əsəri Kimi Allah-taala insanlara iki böyük kitab bəxş etmişdir: Kainat kitabı (təbiət) və Vəhy kitabı (Qurani-Kərim). Bu iki kitab bir-birini tamamlayır və insanı həqiqətə, gözəlliyə və kamilliyə aparır.

Qurani-Kərimdə təbiət "ayə" (əlamət, nişanə) olaraq təsvir edilir. Necə ki, Quran ayələri Allahın varlığına, birliyinə, qüdrətinə dəlalət edirsə, təbiətdəki hər bir varlıq da – göy, yer, günəş, ay, ulduzlar, dağlar, dənizlər, bitkilər, heyvanlar – Allahın varlığının, qüdrətinin, hikmətinin və gözəlliyinin bir ayəsi, bir nişanəsidir.

Allah-taala Qurani-Kərimdə buyurur: *"Doğrudan da, göylərin və yerin yaradılışında, gecə ilə gündüzün bir-birini əvəz etməsində ağıl sahibləri üçün dəlillər vardır."* (Ali-İmran, 190)

*"Yer üzündə qəti iman gətirənlər üçün (Allahın qüdrətinə dəlalət edən) nişanələr vardır. Sizin özünüzdə də (buna dair dəlillər vardır). Məgər görmürsünüz?"* (Zariyat, 20-21)

*"Məgər onlar dəvənin necə yaradıldığına, göyün necə ucaldığına, dağların necə dikəldiyinə, yerin necə döşəndiyinə baxmırlar?"* (Ğəşiyə, 17-20)

Bu ayələr, insanları təbiətə dərinlən baxmağa, onu təfəkkür etməyə, ondan ibrət almağa dəvət edir. Təbiətə bu cür baxış, onu istismar ediləcək, talan ediləcək bir obyekt deyil, üzərində düşünüləcək, ondan mənəvi zövq alınacaq, qorunub saxlanılacaq müqəddəs bir əmanət olaraq görür.

Beləliklə, təbiətlə ünsiyyət eyni zamanda mənəvi bir təcrübədir. İnsan təbiətin gözəlliklərini seyr edərkən, onun dərinliklərində Allahın qüdrətini, hikmətini və gözəlliyini kəşf edir, Ona yaxınlaşır və mənəvi bir hüzur tapır.

### **Depressiya: Müasir Dövrün Psixoloji Böhranı**

Depressiya və ya ruh düşkünlüyü, insanlıq tarixi qədər qədim bir anlayışdır. Qədim yunan həkimi Hippokrat e.ə. IV əsrdə "melanxoliya" (qara öd) adlandırdığı bir xəstəlikdən bəhs etmiş, onun əlamətlərini kədər, ümitsizlik, yuxusuzluq və iştahasızlıq kimi təsvir etmişdir.

İslam mədəniyyətində isə depressiya daha çox "hüzn" (kədər) və "qəm" anlayışları ilə ifadə olunmuşdur. (Yusuf, 84). Hüzn və qəmə qarşı tövsiyə olunan əsas müalicə isə, səbir, şükür və Allaha təvəkküldür.

Müasir psixologiyada depressiya, əhvali-ruhiyyənin davamlı olaraq aşağı düşməsi, maraqlı itkisi, enerji azalması, günahkarlıq hissi, yuxu və iştaha pozuntuları ilə xarakterizə olunan kompleks

bir psixi pozuntu kimi tərif edilir (American Psychiatric Association, 2022). Bu, sadəcə bir k d rl nm  deyil, insanın həyat keyfiyyətini, iŖ qabiliyyətini, sosial münasibətlərini kökündən d yiŖdir n ciddi bir xəstəlikdir. Depressiyanın iqtisadiyata vurduđu zərər (iŖ g c  itkisi, müalicə xərcləri, əlillik) hər il trilyonlarla dollar həcmindədir. Bu, onu təkcə fərdi deyil, həm də qlobal iqtisadi və sosial problem  çevirir.

### **Depressiyanın  lam tl ri: Klinik m nzr **

DSM-5-TR (Ruhi Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı) təsnifatına görə, aŖađıdakı əlamətlərin beŖ və ya daha çoxu, ən azı iki həftə müddətində, demək olar ki, hər gün m Ŗahid  olunarsa, bu klinik depressiya əlaməti ola bilər (American Psychiatric Association, 2022):

#### ** sas  lam tl r:**

1. Depressiv əhvali-ruhiyyə: Günün böyük hissəsində davam edən kədər, boŖluq, ümidsizlik hissi.
2. Marağ itkisi (Anhedoniya): Əvvəllər zövq verən bütün və ya demək olar ki, bütün fəaliyyətlərə qarŖı marağın v  h zzin itməsi.

#### **Köməkçi əlamətlər:**

3.  eki v  iŖtaha d yiŖiklikl ri:  h miyy tli dərəcədə k k lm  və ya arıqlama.
4. Yuxu pozuntuları: Yuxusuzluq (insomniya) və ya həddindən artıq yuxululuq (hipersomniya).
5. Psixomotor d yiŖiklikl r: Narahatlıq, əsəbilik və ya əksinə, hərəkətlərin ləngiməsi.
6. Yorğunluq və enerji itkisi: Daimi yorğunluq hissi,  n sadə iŖl ri belə görməkdə  atinlik.
7. D y rsizlik v  günahkarlıq hissi:  z n  dəyərsiz hiss etmək, kiçik səhvlərə görə hədsiz günahkarlıq.

8. Diqqəti toplamaqda çətinlik: Düşüncələri cəmləşdirə bilməmək, qərar qəbul etməkdə çətinlik.

9. Ölüm düşüncələri: Ölüm haqqında tez-tez düşünmək, intihar fikirləri. Sosial və davranış əlamətləri:

10. Sosial təcrid: İnsanlardan uzaqlaşmaq, tənhalığa çəkilmək.

11. Fəaliyyətsizlik: Gündəlik işlərdən, məsuliyyətlərdən qaçmaq.

12. Özünə qarşı laqeydlik: Xarici görünüşə, şəxsi gigiyenaya laqeyd yanaşmaq.

### **Depressiyanın səbəbləri və təbiətdən uzaqlaşmanın rolu**

Depressiya tək bir səbəbdən qaynaqlanmır. Bu, bioloji, genetik, psixoloji, sosial və ekoloji faktorların mürəkkəb qarşılıqlı təsiri nəticəsində yaranır.

#### **Bioloji səbəblər:**

- Genetik meyillilik (ailədə depressiya tarixçəsi)
- Neyrotransmitter balanssızlığı (serotonin, dopamin, noradrenalin)
- Hormonal dəyişikliklər (tiroid problemləri, doğuş sonrası dövr)
- Beyin strukturlarında dəyişikliklər (hipokampusun kiçilməsi)
- İltihabi proseslər və immun sistem pozuntuları

#### **Psixoloji səbəblər:**

- Travmatik uşaqlıq təcrübələri (zorakılıq, istismar, itki)
- Mənfi düşüncə tərzı (pessimizm, özünü günahlandırma)
- Aşağı özünə hörmət və özünə inamsızlıq
- Mükəmməllikçilik (perfeksionizm)
- Stresslə mübarizə mexanizmlərinin zəif olması

#### **Sosial səbəblər:**

- Sosial dəstəyin olmaması (tənhalıq, təcrid)
- İşsizlik, maddi çətinliklər, yoxsulluq
- Münasibət problemləri (boşanma, ayrılıq, ailə münaqişələri)
- Ayrı-seçkilik, təcavüz, zorakılıq

- Sürətli həyat tempi və daimi stress

### **Ekoloji səbəblər:**

- Təbiətdən uzaq, betonlaşmış şəhər mühitində yaşamaq
- Hava, su, torpaq, səs çirkliliyi
- Süni işıqlandırma və işıq çirkliliyi
- Yaşıl sahələrin və açıq məkanların azlığı
- Mövsümi işıq çatışmazlığı (Mövsümi Affektiv Pozuntu)

Göründüyü kimi, bu səbəblərin bir çoxunda ekologiyadan uzaqlaşmanın, təbiətlə əlaqənin kəsilməsinin təsiri danılmazdır. İnsan nə qədər çox təbiətdən uzaqlaşarsa, o qədər çox depressiyaya meyilli olur. Təbiətlə əlaqə nə qədər güclüdürsə, psixoloji dayanıqlıq da bir o qədər yüksək olur.

### **Ekopsixologiya: Təbiət və Ruh Sağlamlığı Arasındakı Elmi Əlaqə**

Son illərdə psixologiyanın yeni və sürətlə inkişaf edən bir sahəsi – ekopsixologiya elm aləmində getdikcə daha çox diqqət çəkir. Bu elm sahəsi insan psixikası ilə təbii mühit arasındakı qarşılıqlı əlaqəni öyrənir və insanın psixoloji problemlərinin kökündə onun təbiətdən ayrı düşməsinin dayandığını iddia edir.

Ekopsixologiya terminini ilk dəfə 1992-ci ildə amerikalı alim Teodor Rozzak işlətmişdir. Rozzaka görə, müasir sivilizasiya insanı təbiətdən qoparmaqla onun ruhunu yaralamışdır. İnsanın ekoloji şüurunu bərpa etmədən, onun psixoloji problemlərini tam müalicə etmək mümkün deyil (Roszak, Gomes, & Kanner, 1995). Ekopsixologiyanın əsas prinsipləri aşağıdakılardır:

1. **İnsan təbiətin bir parçasıdır:** İnsan psixikası təbiətdən ayrı bir varlıq deyil; o, təbii dünyanın ayrılmaz bir hissəsidir və yalnız onunla harmoniyada olduqda sağlam qala bilər.
2. **Təbiətlə əlaqə əsas psixoloji ehtiyacdır:** Təbiətlə təmasda olmaq, insan üçün yemək, içmək və sığınacaq qədər əsas və

zəruri bir ehtiyacdır. Bu ehtiyac ödənmədikdə, insanda müxtəlif psixoloji problemlər yaranır.

3. Ekoloji problemlər psixoloji problemlərə səbəb olur: Ətraf mühitin məhv edilməsi, təbiətin çirkləndirilməsi, iqlim dəyişikliyi kimi qlobal problemlər insanlarda narahatlıq, ümitsizlik, günahkarlıq hissi və depressiya yaradır. Bu vəziyyət müasir psixologiyada "ekoloji narahatlıq" (eco-anxiety) adlanır (Clayton & Karazsia, 2020).
4. Təbiətlə terapiya effektiv müalicə üsuludur: Təbiətdə vaxt keçirmək, bağlıqla məşğul olmaq, heyvanlarla ünsiyyət qurmaq kimi fəaliyyətlər psixoloji problemlərin müalicəsində ənənəvi terapiya üsulları qədər, bəzən isə daha effektiv ola bilər.

Məşhur amerikalı sosioloq, bioloq və ekoloq, iki dəfə Pulitzer mükafatı laureatı Edvard Uilsonun 1984-cü ildə irəli sürdüyü "Biofiliya" hipotezinə görə, insanlar digər canlı növlərinə və təbii proseslərə qarşı anadangəlmə, genetik kodlarına işlənmiş bir maraq, yaxınlıq və sevgi hissi ilə doğulurlar.

"Biofiliya" yunanca "bios" (həyat) və "philia" (sevgi) sözlərindən ibarətdir və "həyat sevgisi" mənasını verir. Uilson iddia edir ki, bəşəriyyət milyonlarla il ərzində təbiətin içində təkamül keçirmiş və beyni, duyğuları, psixologiyası təbii mühitə uyğun olaraq inkişaf etmişdir. Bu səbəbdən də insanlar dərin səviyyədə digər bioloji növlərin həyatından, təbii mənzərələrdən, su mənbələrindən asılıdır (Wilson, 1984).

Uilsonun fikrincə, təkamül prosesində təbiətlə əlaqədə olan, onu seyr edən, onun səslərini dinləyən, onun qoxularını duyan, onun meyvələrini yeyən, ondan qorxan və ona qarşı həssaslıq göstərən insanlar sağ qalmış və nəsil vermişlər. Təbiətə laqeyd yanaşan, ondan qorxmayan, onun qanunlarını anlamayan insanlar isə təbii seçmədə məğlub olmuşlar.

Bu hipotezə görə, müasir insanın beton divarlar arasında, asfalt yollar üzərində, süni işıqlandırma altında yaşaması, onun bioloji yaddaşındakı təbiət ehtiyacını qarşılıdır. Bu da ruhi gərginlik, depressiya, narahatlıq, diqqət çatışmazlığı kimi problemlərə səbəb olur. Bu səbəbdən də insanlar təbiətə qovuşmaq üçün daxili bir həsrət (nostalji) duyurlar.

Bu həsrətin təzahürlərini müasir həyatın bir çox sahəsində görə bilərik:

- İnsanların istirahət günlərini parklarda, meşələrdə, dəniz kənarında keçirmək istəyi
- Evlərdə çiçək və bitki bəsləmək həvəsi
- Bağçılıq, tərəvəz yetişdirməklə məşğul olmaq
- Ev heyvanlarına olan sonsuz sevgi
- Təbiət şəkillərinə, videolarına baxmaqdan zövq almaq
- Memarlıq və dizaynda təbii materiallardan (taxta, daş) istifadənin artması
- "Yaşıl" şəhərlər, ekoloji kəndlər layihələrinə maraq

### **Diqqətin bərpası nəzəriyyəsi (Attention Restoration Theory)**

Kaplan (1989) tərəfindən inkişaf etdirilən diqqətin bərpası nəzəriyyəsi, təbiətin insanın diqqət və konsentrasiya qabiliyyətinə təsirini izah edir. Bu nəzəriyyəyə görə, şəhər mühiti daimi diqqət tələb edərək beyni yorur və diqqət yorğunluğuna səbəb olur. Təbiət isə, beynin dincəlməsinə və diqqətin bərpasına imkan verir.

Təbiətdə olarkən, diqqətimiz involyər (qeyri-iradi) olaraq cəlb olunur – gözəl bir mənzərə, quş səsi, çiçək qoxusu. Bu, beynimizin istirahət rejiminə keçməsinə imkan verir və yorğun diqqətimizin bərpa olmasına kömək edir. Tədqiqatlar göstərir ki, təbiətdə vaxt keçirən insanların diqqət və konsentrasiya qabiliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə artır (Kaplan və Kaplan, 1989).

Ümumiyyətlə, müasir psixonevroimmunologiya tədqiqatları göstərir ki, təbiətdə vaxt keçirmək immun sistemə də müsbət

təsir edir. Yapon alimlərinin meşə vannası (shinrin-yoku) üzərində apardığı tədqiqatlar, meşədə gəzintinin təbii qatil hüceyrələrin (NK cells – Natural Killer cells) sayını və aktivliyini artırdığını sübut etmişdir (Li, 2010). Bu təsirin ağacların ifraz etdiyi fitonsidlər adlı üzvi birləşmələrlə əlaqəli olduğu düşünülür.

Fitonsidlər, ağacların özlərini zərərli mikroorqanizmlərdən qorumaq üçün ifraz etdikləri maddələrdir. Bu maddələr insan orqanizminə daxil olduqda, immun sistemini stimullaşdırır və təbii qatil hüceyrələrin fəaliyyətini artırır. Bu da, təbiətdə olmağın təkcə psixoloji deyil, həm də fizioloji faydalarını göstərir.

### **İslamda Təbiətə Baxış: Quran və Hədislər Işığında**

İslam dinində təbiətə baxış çox dərin və mənəvi əsaslara söykənir. Qurani-Kərimdə təbiət "ayə" (əlamət, nişanə) olaraq təsvir edilir. Necə ki, Quran ayələri Allahın varlığına, birliyinə, qüdrətinə dəlalət edirsə, təbiətdəki hər bir varlıq da – göy, yer, günəş, ay, ulduzlar, dağlar, dənizlər, bitkilər, heyvanlar – Allahın varlığının, qüdrətinin, hikmətinin və gözəlliyinin bir ayəsi, bir nişanəsidir.

Allah-taala Qurani-Kərimdə buyurur: *"Doğrudan da, göylərin və yerin yaradılışında, gecə ilə gündüzün bir-birini əvəz etməsində ağıl sahibləri üçün dəlillər vardır."* (Ali-İmran, 190)

*"Yer üzündə qəti iman gətirənlər üçün (Allahın qüdrətinə dəlalət edən) nişanələr vardır. Sizin özünüzdə də (buna dair dəlillər vardır). Məgər görmürsünüz?"* (Zariyat, 20-21)

*"Məgər onlar göyə baxmırlar ki, onu necə yaratdıq və necə bəzədik? Onda heç bir yarıq da yoxdur. Yeri necə döşədik, orada sabit dağlar yerləşdirdik və gözəl bitkilərdən cüt-cüt yetişdirdik."* (Qaf, 6-7)

Bu ayələr, insanları təbiətə dərindən baxmağa, onu təfəkkür etməyə, ondan ibrət almağa dəvət edir. Təbiətə bu cür baxış, onu istismar ediləcək, talan ediləcək bir obyekt deyil, üzərində

düşünüləcək, ondan mənəvi zövq alınacaq, qorunub saxlanılacaq müqəddəs bir əmanət olaraq görünür.

### **Təbiət və ibadət əlaqəsi**

Təbiətdə olmaq, onu seyr etmək, onun səslərini dinləmək, onun qoxularını duymaq, bir növ mənəvi təcrübə, bir ibadət forması ola bilər. İnsan təbiətdə Allahın qüdrətini, gözəlliyini, hikmətini daha yaxından hiss edir, Ona yaxınlaşır, mənəvi bir hüzur və rahatlıq tapır.

Peyğəmbərimiz Məhəmməd (s) də tez-tez təbiətə çəkilər, Hira mağarasında təfəkkür edər, göyləri və yeri seyr edərdi. Bu, onun ilk vəhyə hazırlıq dövrü idi. İslam irfanında, təbiət, Allahın gözəlliyinin (**cəmal**) bir təcəllası olaraq görülür və onu seyr etmək, onunla ünsiyyət qurmaq mənəvi yüksəlişə, Allaha yaxınlaşmağa bir vasitə sayıla bilər.

Mövlana Cəlaləddin Rumi buyurur: *"Gülə bax, gülü seyr et, amma güldə Allahu gör. Çünki gül fanidir, Allah isə baqidir."*

### **Hədislərində təbiət və sağlamlıq**

Hədislərdə də təbiətə və onun insan ruhuna təsirinə dair çoxsaylı nümunələr vardır. İmam Sadiq (ə) buyurur: *"On şey şadlığa səbəb olar: piyada yol getmək, miniyə minmək, başı suya salmaq, yaşıllığa baxmaq, yemək-içmək, cinsi əlaqə, diş fırçalamaq, gözəl qadına (halalına) baxmaq, başı gül suyu ilə yumaq və ağıllı insanlarla söhbət etmək."* (Məhəmmədi, 2015)

Bu tövsiyələrin bir çoxu (piyada gəzmək, yaşıllığa baxmaq, başı suya salmaq, gül suyu iyləmək) birbaşa təbiətlə və sadə, təbii həyat tərzilə bağlıdır. Bu, mənəvi-əxlaqi dəyərlərlə zəngin olan İslam mədəniyyətində də təbiətlə ünsiyyətin insan ruhuna müsbət təsirinin çoxdan bilindiğini göstərir.

İmam Rza (ə) bir hədisində buyurur: *"Yaşıl rəngə baxmaq gözün nurunu artırır və ruhu sakitləşdirir."* (Məclisi, 1983).

Müasir elm də yaşıl rəngin gözü yormadığını, sinir sistemini sakitləşdirdiyini və stressi azaltdığını təsdiqləyir.

İslamda təbiəti qorumaq, ona zərər verməmək hər bir müsəlmanın vəzifəsidir. Qurani-Kərimdə buyrulur: *"Yer üzündə islah edildikdən sonra fəsad törətməyin."* (Əraf, 56)

### **Təbiətlə Ünsiyyətin Psixi Dirçəlişə Təsir Yolları**

Təbiətlə ünsiyyət yalnız passiv bir seyr deyil, aktiv bir qarşılıqlı əlaqədir. Bu ünsiyyətin psixoloji faydalarını üç əsas yanaşma ilə izah etmək olar: Yaratmaq (Xaliq olmaq), Qorumaq (Hafiz olmaq) və Qəbul etmək (Təslim olmaq).

#### ***Yaratmaq: Təbiətdə Yaradıcılığın Gücü***

Allah Xaliqdır, O, yoxdan var edir. İnsan isə Allahın izni və verdiyi istedadla, mövcud olanlardan istifadə edərək bu yaradılışda hər hansısa bir rol oynaya bilər. Bu, bir ağac əkməklə də mümkündür. İnsan yaradılışda rol oynaya bilirsə, bu, ona özünə inam, özünə hörmət və həyat enerjisi bəxş edir.

Psixologiya və pedaqogika müəllimi Yelena Muxortova xatırlayır:

*"Yadımdadır, 1990-cı illərin çətin yenidənqurma dövründə bəzi həmkarlarım, elmi dərəcəsi olan, universitetdə dərs deyən müəllimlər hündürmərtəbəli binaların qarşısındakı boş torpaq sahələrində kartof, göyərti, tərəvəz əkirdilər. O zaman bu mənə qəribə gəlirdi. Amma sonralar anladım ki, bu, onlar üçün çətin anlarda həm maddi, həm də mənəvi dəstək oldu. Torpaqla məşğul olmaq, toxum əkib məhsul götürmək onlara nəzarət hissi, məqsəd və ümid verirdi."\** (Muxortova, 2020)

Bir ağac əkmək, bir çiçək becərmək, kiçik bir bağça salmaq insana nəyisə idarə etmək, ona nəzarət etmək və onun böyüməsinə şahid olmaq imkanı verir. Bu proses insana məqsəd və məna

hissi bəxş edir. Toxumun cücərməsi, bitkinin böyüməsi, çiçək açması, meyvə verməsi insana həyatın davamlılığını, dövriliyini və möcüzəsini xatırladır. Öz əli ilə yaratdığı bir gözəlliyi görmək, öz əməyinin bəhrəsini dadmaq insanın əhvalını yüksəldir, depressiv düşüncələrdən uzaqlaşdırır, ona fərəh və qürur hissi verir.

Təbiətdə yaratmağın psixoloji faydaları:

- **Nəzarət hissi:** Həyatın bir çox sahəsində nəzarəti itirən insan, öz bağçasında, öz bitkiləri üzərində tam nəzarətə sahibdir. Bu da ona güvən verir.
- **Məqsəd və məna:** Bitkilərə qulluq etmək, onların suya, gübrəyə, işığa ehtiyacını qarşılamaq insana gündəlik məqsədlər və məna verir.
- **Səbir və təvazökarlıq:** Bitkilərin böyüməsi zaman tələb edir. Bu proses insana səbirli olmağı, təbiətin qanunlarına hörmət etməyi öyrədir.
- **Gələcəyə ümid:** Əkilən toxum gələcəkdə açacaq çiçəyin, verəcək meyvənin vədidir. Bu da insana gələcəyə baxmaq üçün ümid verir.
- **Fiziki fəaliyyət:** Bağçılıq, qazmaq, suvarmaq, əlaq otlarını təmizləmək kimi fiziki fəaliyyətlər endorfin ifrazını artırır, əzələləri işlədir və ümumi sağlamlığı yaxşılaşdırır.

### ***Qorumaq: Məsuliyyət Hissi və Məna Tapmaq***

Hafiz olmaq, yəni qorumaq, Allahın gözəl adlarından biridir (Əl-Hafiz). Allah bütün varlıqları qoruyur, onlara nəzarət edir. İnsan da Allahın ona verdiyi güc, imkan və mərhəmət hissi ilə təbiəti qoruyarsa, özünü faydalı, dəyərli və güclü hiss edər və yaşamaq enerjisi artar.

İnsan bilirsə ki, onun qayğısına ehtiyacı olan bir canlı – bir ağac, bir çiçək, bir ev heyvanı (it, pişik, quş) və ya hətta küçədə yaşayan bir heyvan – var, onun həyatı məna kəsb edir, özünü tənha hiss etmir.

Bir heyvana sahib çıxmaq, onu bəsləmək, onun sağlamlığına diqqət etmək, onu gəzdirmək insanda məsuliyyət hissini gücləndirir, ona nizam-intizam və nəzarət hissi verir. Heyvanın sadıq dostluğu, qarşılıqsız sevgisi, insanın özünü tənha hiss etməsinə mane olur, stressi azaldır, qan təzyiqini aşağı salır, oksitosin (bağlılıq hormonu), dopamine və serotonin ifrazını artırır (Barker & Wolen, 2008).

Eyni şəkildə, ətraf mühitin qorunması üçün könüllü fəaliyyətlərdə iştirak etmək, tullantıların yığılması aksiyalarına qoşulmaq, çay sahili təmizliyi, ağacəkmə kampaniyalarında iştirak etmək insana özünü cəmiyyət və təbiət üçün faydalı bir fərd kimi hiss etdirir. Bu da özünə hörməti artırır, ona qlobal bir məqsəd və məna verir, həyata müsbət baxış bəxş edir.

Amerikalı psixoloq Sofia Nartova-Bochaver bu mövzuda deyir: *"Avatarda ağaclar təbiətin bütün elementləri arasında əlaqədir. Müasir mədəniyyət bizim təbiətə olan nostaljimizi əks etdirir. Təbiəti qorumaq, əslində özümüzü, öz ruhumuzu qorumaqdır."* (Nartova-Bochaver, 2021)

### ***Qəbul Etmək: Təbiətin Qanunları və Tale ilə Barışq***

İnsan təbiət aləmi ilə nə qədər çox əlaqə qurarsa, təbiətin qanunlarını, onun dəyişməz prinsiplərini bir o qədər yaxşı anlayar və qəbul edər. Təbiətin qanunlarını qəbul etmək, onlarla mübarizə aparmamaq, onlara təslim olmaq insanı psixoloji olaraq çox rahatladır, ona daxili sülh və sakitlik bəxş edir.

Təbiətin əsas qanunlarından biri dəyişkənlik və dövrilikdir. Hər canlı doğulur, böyüyür, qocalır və ölür. Fəsilər bir-birini əvəz edir. Gecə-gündüz dəyişir. Çiçəklər açır, solar, yenidən açır. Bu

təbii dövrü qəbul etmək, insana həyatın keçiciliyini, müvəqqətiliyini, lakin eyni zamanda davamlılığını və yeniləndiyini öyrədir.

**Ölüm və itki ilə barışıq:** Çox vaxt yaxınlarımızı itirmək, onların ölümü qarşısında çarəsiz qalmaq, onların yoxluğuna alışa bilməmək dərin kədərə və depressiyaya səbəb olur. Halbuki unutmamalıyıq ki, ölüm bu dünyanın ən təbii və dəyişməz qanunudur. Hər canlı kimi, biz də bir gün bu dünyadan köçəcəyik. Bu dünya müvəqqəti bir yaşayış yeridir, bir otel kimidir. Oteldə qalarkən bilirik ki, bu müvəqqətidir və nə vaxtsa oradan ayrılacağıq. Buna görə də oteldən çıxanda kədərlənmirik. Bu dünya da müvəqqətidir. Bu həqiqəti dərinlən qəbul etmək, itkilər və ölüm qarşısında daha müdrik, daha dözümlü və daha sakit olmağımıza kömək edir.

**Bədən qüsurları və xəstəliklərlə barışıq:** Bədən qüsurları, xroniki xəstəliklər, əlillik də depressiyaya səbəb ola bilər. İnsan öz bədənini olduğu kimi qəbul etmək istəmir, onu dəyişdirmək üçün çarəsiz mübarizə aparır. Halbuki bəzi şeyləri dəyişdirmək mümkün deyil. Müdriklik, dəyişdirilə bilən şeyləri dəyişdirmək üçün cəsarət, dəyişdirilə bilməyən şeyləri qəbul etmək üçün sakitlik və bu ikisini ayırd edə bilmək üçün ağıl tələb edir.

### **Təbiətdə Hərəkət: Fiziki Fəaliyyətin Psixoloji Faydaları**

Təbiətlə ünsiyyətin mühüm bir hissəsi də təbiətdə hərəkət etmək, fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaqdır. Təmiz havada, yaşıl ərazilərdə, meşədə və ya dəniz kənarında gəzinti, qaçış, velosiped sürmə, üzgüçülük, qayayadırmanma kimi fəaliyyətlər həm fiziki, həm də psixoloji baxımdan çox faydalıdır.

Təbiətdə fiziki fəaliyyətin psixoloji faydaları:

- **Endorfin ifrazı:** Fiziki fəaliyyət beyində "xoşbəxtlik hormonu" kimi tanınan endorfinlərin ifrazını artırır. Bu da

əhvali-ruhiyyəni yüksəldir, ağrıları azaldır və ümumi rifah hissi yaradır.

- **Stress hormonlarının azalması:** Təbiətdə gəzinti və digər fiziki fəaliyyətlər stress hormonu olan kortizolun səviyyəsini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır.
- **Diqqətin bərpaası:** Təbiət, diqqəti yormadan, onu bərpa edir. Şəhər mühiti daimi diqqət tələb edərək beyni yorarkən, təbiət beynin dincəlməsinə və diqqətin bərpasına imkan verir.
- **Özünə hörmətin artması:** Fiziki fəaliyyət, insanın öz bədənini daha yaxşı hiss etməsinə, onun gücünü və dözümlülüyünü kəşf etməsinə kömək edir. Bu da özünə hörməti və özünə inamı artırır.
- **Sosial əlaqələr:** Təbiətdə qrup halında edilən gəzintilər, idman fəaliyyətləri insanlar arasında sosial əlaqələri gücləndirir, yeni dostluqların yaranmasına şərait yaradır.

### **Duyğu Orqanlarının Təbiətlə Canlandırılması**

İnsanın maddi dünya ilə əlaqəsi yalnız beş duyğu orqanı vasitəsilə mümkündür. Bu duyğu orqanları xarici aləmdən gələn siqnalları qəbul edir, onları sinir impulslarına çevirir və beyinə ötürür. Beyin bu siqnalları qəbul edib işləyir, onları təhlil edir, şərh edir və müvafiq cavablar formalaşdırır. Duyğu orqanları daim fəaliyyətdə olaraq hərəkətlərimizi istiqamətləndirir və nəzarət edir.

**İnsanın ruhu o zaman canlanır, enerji ilə dolar və dirçəlir ki, duyğu orqanları təbiətin canlı, saf və gözəl stimulları ilə qidalansın:**

#### **1. Görmə (Vizual stimullar)**

Gözlər təbiətin ən gözəl mənzərələrini görməlidir: yaşıl meşələr, mavi sular, uca dağlar, çiçəkli çəmənliklər, buludlu səmələr, günəşin doğuşu və batışı. Yaşıl rəngin gözü yormadığı, sakitləşdirdiyi, sinir sisteminə müsbət təsir etdiyi elmi olaraq

sübut edilmişdir. Mavi rəng isə sakitlik, rahatlıq və dinclik hissi verir.

İmam Rza (ə) buyurur: "*Yaşıl rəngə baxmaq göziin nurunu artırır və ruhu sakitləşdirir.*" (Məclisi, 1983). Müasir elm də yaşıl rəngin dalğa uzunluğunun gözün ən rahat qəbul etdiyi rəng olduğunu və simpatik sinir sistemini sakitləşdirdiyini təsdiqləyir.

## **2. Eşitmə (Audial stimullar)**

Qulaqlar təbiətin nəğməsini eşitməlidir: quşların cəh-cəhi, suyun şırıltısı, küləyin xışıltısı, yarpaqların pıçıltısı, dalğaların səsi. Bu səslər beynin dalğa tezliyini dəyişdirərək insanı rahatladır, stressi azaldır, meditatif vəziyyətə salır.

Tədqiqatlar göstərir ki, təbii səslər (quş səsi, su səsi) dinləyən insanlarda kortizol səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə azalır, şəhər səsküyü dinləyənlərdə isə artır (Alvarsson, Wiens, & Nilsson, 2010).

## **3. Toxunma (Taktil stimullar)**

Dəri təbiətin toxunuşunu hiss etməlidir: torpağın istiliyi, suyun sərinliyi, qumun yumşaqlığı, otun tərəvəti, ağac qabığının kobudluğu, ev heyvanının yumşaq tükü. Bu toxunuşlar dəridəki milyonlarla sinir ucunu stimullaşdırır, qan dövranını yaxşılaşdırır, oksitosin (bağlılıq hormonu) ifrazını artırır.

Son illərdə populyarlaşan "**torpaqlanma**" (grounding) təcrübəsi, ayaqyalın torpaqda, qumda və ya otda gəzməyin bədənə müsbət təsirlərini araşdırır. Tədqiqatlar göstərir ki, torpaqlanma iltihabı azaldır, qanın laxtalanmasını yaxşılaşdırır, stressi azaldır və yuxu keyfiyyətini artırır (Chevalier və başqaları, 2012).

## **4. Qoxu (Olfaktor stimullar)**

Burun təbiətin qoxusunu duymalıdır: güllərin ətri, yaşıl otun iyini, torpağın yağışdan sonrakı qoxusu, meşənin, dənizin, dağın havası. Təbii qoxular beynin limbik sistemə (duygular mərkəzi) birbaşa təsir edərək xoş hisslər, rahatlıq və təskinlik yaradır.

Aromaterapiya tədqiqatları göstərir ki, lavanda, gül, nanə kimi təbii qoxular stressi azaldır, əhvali-ruhiyyəni yüksəldir və yuxu keyfiyyətini artırır (Herz, 2009).

### **5. Dad (Qustativ stimullar)**

Dil təbiətin dadını bilməlidir: təzə meyvələrin şirinliyi, tərəvəzlərin tərəvəti, bulaq suyunun ləzzəti, balın dadı. Təbii qidalar orqanizmə lazım olan vitamin və mineralları təmin etməklə yanaşı, həm də duyğusal bir zövq verir.

Müasir şəhər həyatında duyğu orqanlarımız daha çox süni stimullara məruz qalır: reklam lövhələrinin parlaq və yorucu rəngləri, nəqliyyatın və maşınların səs-küyü, süni qoxular (ətirlər, təmizlik maddələri), işlənmiş və emal edilmiş qidalar. Bu süni stimullar uzun müddətli məruz qalmada sinir sistemini yorur, duyğuları kölətləşdirir, ruhun incəlməsinə və cansızlaşmasına səbəb olur. Buna görə də vaxtaşırı olaraq duyğu orqanlarımızı təbiətin saf və canlı stimulları ilə qidalandırmaq, onlara "detoks" etdirmək çox vacibdir.

Təsadüfi deyil ki, bir çox ölkələrdə psixoloji konsultasiya mərkəzləri təbiət terapiyası proqramları təklif edir, həkimlər xəstələrinə "təbiət resepti" yazır, şəhər planlamacıları isə şəhərlərdə yaşıl sahələri artırmaq üçün çalışırlar. Bu proqramlar, insanların təbiətlə əlaqəsini bərpa etmək və psixi sağlamlıqlarını yaxşılaşdırmaq məqsədi daşıyır.

### **Nəticə**

Bu tədqiqat işində əldə edilən əsas nəticələr aşağıdakılardır:

- 1. Təbiətlə ünsiyyət əsas psixoloji ehtiyacdır:** İnsan təbiətin ayrılmaz bir parçasıdır və onunla təmasda olmaq, onunla harmoniyada yaşamaq psixi sağlamlıq üçün vacibdir.

2. **Təbiətdən uzaqlaşma depressiyanın əsas səbəblərindəndir:** Müasir insanın betonlaşmış şəhər mühitində yaşaması, təbiətdən qopması depressiya, narahatlıq, stress kimi psixoloji problemlərin artmasına səbəb olur.
3. **İslam dini təbiətə Allahın bir ayəsi olaraq baxır:** Quran və hədislər təbiəti təfəkkür etməyi, onu qorumağı və ondan mənəvi zövq almağı tövsiyə edir.
4. **Təbiətlə ünsiyyət psixoloji problemlərin müalicəsində effektivdir:** Ekoterapiya, meşə vannası (shinrin-yoku), bağçılıq terapiyası, heyvanlarla terapiya, mavi məkan terapiyası kimi metodlar depressiya və digər psixoloji problemlərin müalicəsində əhəmiyyətli rol oynaya bilər.
5. **Yaratmaq, qorumaq və qəbul etmək ruhi dirçəlişin üç əsas yoludur:** Təbiətdə yaratmaq (bitki əkmək), təbiəti qorumaq (heyvanlara qayğı göstərmək, ətraf mühiti təmizləmək) və təbiətin qanunlarını qəbul etmək (ölüm, itki, dəyişiklik) insanın psixoloji dayanıqlığını artırır, ona məqsəd və məna verir. Bu üç yanaşma, insanın özünü təbiətin bir parçası kimi hiss etməsinə və həyatın çətinlikləri qarşısında daha möhkəm durmasına kömək edir.
6. **Duyğu orqanlarının təbiətlə canlandırılması ruhi sağlamlıq üçün vacibdir:** Görmə, eşitmə, toxunma, qoxu və dad duyğularının təbiətin saf stimulları ilə qidalanması sinir sistemini sakitləşdirir, stressi azaldır və ümumi rifah hissini artırır. Müasir şəhər həyatının süni stimulları isə əksinə, sinir sistemini yorur və duyğuları kölətləşdirir.

## Ədəbiyyat

Qurani-Kərim

Nəhcül-Bəlağə

Səhifeyi-Səccadiyyə

Məclisi, M. B. (1983). *Biharul-Ənvar*. Beyrut: Daru İhya at-Turas al-Arabi.

Məhəmmədi, M. (2015). *İmam Sadiq (ə) hədislərində sağlam həyat tərz*i. Qum: Darül-Hədis Nəşriyyatı.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Rozzak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (1995). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. Sierra Club Books.

Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (Eds.). (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

World Health Organization. (2023). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: WHO.

United Nations. (2022). *World Urbanization Prospects: The 2022 Revision*. New York: United Nations.

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). "The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health". *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118-136.

- Ulrich, R. S. (1984). "View through a window may influence recovery from surgery". *Science*, 224(4647), 420-421.
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). "The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan". *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18-26.
- Li, Q. (2010). "Effect of forest bathing trips on human immune function". *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9-17.
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). "Development and validation of a measure of climate change anxiety". *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2021). "Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey". *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863-e873.
- Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). "Nearby nature: A buffer of life stress among rural children". *Environment and Behavior*, 35(3), 311-330.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). "Stress, social support, and the buffering hypothesis". *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Əlizadə, Ə. (2018). *Müasir dövrdə depressiya: Səbəblər, əlamətlər və müalicə yolları*. Bakı: Elm və Təhsil Nəşriyyatı.
- Qaraçaylı, İ. (2020). *Ekoloji psixologiya: İnsan və təbiət münasibətlərinin psixoloji aspektləri*. Bakı: Bakı Universiteti Nəşriyyatı.