

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

KISA SÜRELERİN SOSYO-PSİKOLOJİK TAHLİLİ

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Ayşegül YILDIZ**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mansur YAYLA**

EKİM 2024, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Kısa surelerin sosyo-psikolojik tahlili” isimli “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Ayşegül YILDIZ

T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı: Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı

Program Adı: Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı: Kısa Surelerin Sosyo-Psikolojik Tahlili

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam sayfalık kısmına ilişkin 05/10/2024 tarihinde *IThenticate/Turnitin* intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: % 19' dır.

Filtrelemeye **alıntılar dâhil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimedenden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 21/10/2024

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mansur YAYLA

Öğrenci: Ayşegül YILDIZ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Kısa Surelerin Sosyo-Psikolojik Tahlili” başlıklı Yüksek Lisans/Doktora Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Ayşegül YILDIZ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mansur YAYLA



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Mansur YAYLA danışmanlığında **Ayşegül YILDIZ** tarafından hazırlanan “**Kısa Surelerin Sosyo-Psikolojik Tahlili**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

21/10/2024

JÜRİ:

Danışman	: Dr. Öğr. Üyesi Mansur YAYLA	İmza
Üye	: Doç. Dr. Zeynep Nermin AKSAKAL	İmza
Üye	: Dr. Öğr. Lokman BEDİR	İmza

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /..... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Günümüzde psikoloji bilimine olan alaka oldukça fazladır. Bu durum tefsir ilmine de psikolojik bir bakış açısı kazandırmıştır. Psikolojik tefsir çalışmaları Kur'an-ı Kerim'in her çağa hitap eden ve güncel ilimlerle alakasını hiç yitirmeyen, insan merkezli mu'ciz bir kitap olduğuna delalet etmesi açısından çok önemlidir. Kur'an-ı Kerim'le ilgili psikolojik açıdan birçok çalışma yapılmış olsa da kısa surelerin özel olarak ele alındığı bir çalışma bulunmaması bizi bu alanda çalışma yapmaya yönlendirmiş ve yapılan bu çalışmayla literatüre katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Çalışmamızın ortaya çıkmasında emeği geçen herkese sonsuz teşekkürü bir borç bilirim. Öncelikle çalışma sürecini başından itibaren takip eden ve gerekli yönlendirmeleri ve düzeltmeleri yapan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mansur YAYLA hocama teşekkür ediyorum. Tez sürecimin her aşamasında desteklerini esirgemeyen anneme, babama, bugüne kadar ilminden istifade ettiğim bütün hocalarıma teşekkür ediyorum. Son olarak her zaman en büyük destekçim, hayat arkadaşım eşime ve en değerli varlıklarım kızlarıma anlayışları ve sabırları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Yaptığımız çalışmamız, netice itibarıyla bir insan ürünüdür ve dolayısıyla da hata ve kusurdan beri değildir. Gayretimiz neticesinde ortaya çıkan bu çalışmanın alana ilgi duyan bireyler için faydalı olmasını ümit ediyoruz. Azim ve gayret bizden, muvaffakiyet Allah'tandır.

Ayşegül YILDIZ, Erzincan, 2024

KISA SURELERİN SOSYO-PSİKOLOJİK TAHLİLİ

Ayşegül YILDIZ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Yüksek Lisans Tezi, Ekim 2024

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mansur YAYLA

ÖZET

Bu çalışma, Kur'an-ı Kerim'in insanın olumlu olumsuz ruh halleri konusundaki yaklaşımından yola çıkarak psikoloji ilmi ile ilişkisini ortaya koymak üzere yapılmıştır. Çalışmada, bireysel ve toplumsal iyi oluş ile ilgili çözümlere ulaşma noktasında Kur'an-ı Kerim'deki yaklaşıma ayna tutulmuştur.

Çalışmamızın giriş bölümünde öncelikle kısa surelerde geçen genel psikolojiye yönelik bazı tahliller yapılmıştır. Psikoloji biliminin tespit ettiği psikolojik sorunlara Kur'an-ı Kerim perspektifinden bakılmaya çalışılmıştır. İnsanın zaafı ele alınarak insan psikolojisini bozan bazı unsurlar ve bunların psikolojik sağlamlık açısından olumsuz etkilerinden bahsedilmiştir.

Çalışmamızın birinci bölümünde kısa surelerin insan psikolojisini onarmaya yönelik çözümleri tespit edilmiştir. Pozitif psikoloji bağlamında insan hayatını manevî açıdan düzenleyen konulara değinilmiştir. Ruhsal güçlenmede ibadetler, ahlak, kişisel gelişim konularının etkilerinden bahsedilmiştir ve bunların psikoterapi ile benzerlikleri tahlil edilmiştir. Çalışmamızın son bölümünde ise kısa surelerdeki bazı temel konular sosyo-psikolojik açıdan ele alınmıştır. Son olarak tez araştırması sonucunda elde edilen yorumların genel analizi yapılmış, Kur'an'ı insan merkezli okumanın yararına dikkat çekilerek, çalışmanın literatürde doldurduğu alan ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Tefsir, kısa sureler, insan, psikolojik tahlil, sosyolojik tahlil.

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF SHORT SURAHS

Ayşegül YILDIZ

Erzincan Binali Yıldırım University,

Institute of Social Sciences

Master Thesis, October 2024

Thesis Advisor: Dr. Mansur YAYLA

ABSTRACT

This study aims to explore the relationship between the Holy Qur'an's approach to human emotions both positive and negative and the field of psychology. It reflects on the Qur'anic perspective to reach solutions related to individual and societal well-being.

In the introduction of our study, a general psychological analysis of the short surahs is conducted. The psychological issues identified by the science of psychology are examined through the lens of the Qur'an. Human weaknesses are addressed, and some elements that disrupt human psychology and their negative effects on psychological resilience are discussed.

In the second part of our study, the solutions offered by the short surahs for repairing human psychology are identified. Topics that regulate human life spiritually in the context of positive psychology are covered. The effects of worship, morality, and personal development on spiritual empowerment are discussed, and their similarities with psychotherapy are analyzed. In the final part of our study, some fundamental topics in the short surahs are analyzed from a socio-psychological perspective. Finally, a general analysis of the findings obtained from the thesis research is conducted. By emphasizing the benefits of reading the Qur'an with a human-centered approach, the contribution this study makes to the literature highlighted.

Keywords: Tafsir, short surahs, human, psychological analysis, sociological analysis.

İÇİNDEKİLER

KISA SÜRELERİN SOSYO-PSİKOLOJİK TAHLİLİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KISA SURELERDEKİ SOSYO-PSİKOLOJİK SORUNLAR VE ÇÖZÜMLER

1.1. Kısa Surelerde Sosyo-Psikolojik Sorunlara Yönelik Tanımlamalar	3
1.1.1. Depresyon.....	3
1.1.2. Narsisizm.....	4
1.1.3. Borderline Kişilik Bozukluğu.....	7
1.1.4. Paranoid Kişilik Bozukluğu	9
1.2. Kısa Sureler Bağlamında İnsan Psikolojisini Bozan Bazı Hasletler ve Olumsuz Etkileri	11
1.2.1. Kibir.....	11
1.2.2. Kin ve Nefret	15
1.2.3. Haset	19
1.2.4. İhtiras	21

1.2.5. Açgözlülük	23
1.2.6. Zayıflık	25
1.2.7. Acelecilik.....	26
1.2.8. Zalimlik	27
1.2.9. Yalancılık	30
1.2.10. Gıybet Etmek ve Alaycılık	34
1.3. Kısa Surelerde İnsan Psikolojisini Onarmaya Yönelik Çözümler ve Psikolojik Sağlamlık.....	37
1.3.1. Kader İnancı ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	40
1.3.2. İbadet ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	41
1.3.3. Dua ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	42
1.3.4. Namaz ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi.....	44
1.3.5. Oruç ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	46
1.3.6. Kurban İbadeti ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	48
1.3.7. Hac ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi.....	49
1.3.8. Zekât/Sadaka ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	50
1.3.9. Zikir ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	51
1.3.10. Sabır, Teslimiyet, Tavsiye Kavramları ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi.....	55
1.3.11. Ahlak ve Mutluluk İlişkisi.....	58
1.3.12. Kısa Sureler Bağlamında İnsanın Donanımlı Bir Varlık Olmasının Sosyo-Psikolojik Açıdan Önemi	63

İKİNCİ BÖLÜM

KISA SURELERDEKİ BAZI SOSYO-PSİKOLOJİK KONULAR

2.1. İmân ve İnkâr.....	68
2.2. Kısa Surelerde Sosyo-Psikolojik Açıdan Engellilik.....	75
2.3. Yetimlik.....	79

2.4. Tövbe ve Çaba	84
2.5. Ölümden Sonra Yaşam ve Kıyamet	94
SONUÇ	105
KAYNAKÇA.....	107
ÖZGEÇMİŞ	116



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

(a.s.)	: Aleyhisselam
(c.c.)	: Celle Celâluhu
(s.a.v)	: Sallallahu aleyhi vesellem
(r.a.)	: Radiyallahu anh
H.z.	: Hazreti
Bkz	: Bakınız
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör(ler)
Haz.	: Hazırlayan
Yay	: Yayınevi
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
DİA	: Diyanet İslam Ansiklopedisi
a.g.e	: Adı Geçen Eser

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu ve Kapsamı

Araştırmamızda kısa sureler sosyo-psikolojik açıdan incelenmiştir. Kısa surelerin günümüzde tespit edilen psikolojik rahatsızlıklarla bağlantısı ve Kur'an'ın bu rahatsızlıklara çözüm önerileri hem davranışsal hem de ibadetler açısından ele alınmıştır. Araştırmamızda 30. cüzdeki sureler başta olmak üzere Kur'an-ı Kerim'deki diğer kısa sureler ele alınmıştır. Bununla beraber yer yer diğer surelerdeki ilgili âyetlere de başvurulmuştur.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Kur'an-ı Kerim'in muhatabı ve ana konusu insandır. Bu nedenle bu çalışmada Allah'ın halifelik sorumluluğu verdiği ve birçok özellikle donattığı insanı anlama ve çözme yolunda bir araç olan psikolojik tefsire dikkatleri çekmeyi ve günümüzdeki konumunu göstermeyi amaçlıyoruz.

İnsanı anlamada Kur'an'ın rehberliği çok büyük önem taşımaktadır. Kur'an'daki kısa sureler kolay ezberlenmesi ve İslam'ın en önemli ibadeti olan namazda okunması açısından ayrı bir önemi haizdir. Kısa surelerde insanın psikolojik yönleri, özellikleri, duyguları çarpıcı bir şekilde anlatılmaktadır. Özellikle Mekkî ayetlerde, vahyin gönderildiği toplumun edebî seviyesine uygun olmasının sosyo-psikolojik açıdan etkisi dikkat çekmektedir. Bu ayetlerde geçmiş ve gelecekte haber verilmesi, yeminlerin bulunması, duaların yer alması, kâinata dikkat çekilmesi ve insanın en güzel şekilde analiz edilmesi insanın psikolojik yönüne hitap etmektedir. Kısa surelerde bireyin ve toplumun manevî ve psikolojik ihtiyaçlarına cevaplar verilmiştir. Ayrıca sosyal düzenin muhafazasında önemli kriterlerden bahsedilmiştir. Bu sûreler, toplumsal normların ve kuralların belirlenmesinde önemli bir rol oynar.

Araştırmanın Yöntemi ve Kaynakları

Çalışmamız için konuyu belirledikten sonra ilk olarak Kur'an-ı Kerim okumaları yaparak İslam'ın psikolojiyle ilgili ayetleri ele alan ayetleri tespit etmeye çalıştık. Bulduğumuz ayetleri inceleyerek tartışmalı konular ışığında tasnif ettik. Daha sonra belirlediğimiz ayetleri çeşitli tefsir kaynaklarından inceleme aşamasına geçtik.

Kur'an-ı Kerim tefsirinde psikoloji ve sosyoloji konusunun önemli bir yer tuttuğunu tespit ettik.

Kaynaklar incelenirken, bu kaynakların doğru anlaşılmasına, ulaşılan verilerin analiz edilmesine özen gösterilmiştir. Bu analizleri kullanarak değerlendirme yaptık ve en son olarak sonuç çıkarmaya çalıştık.

Benzer Çalışmalar

Kur'ân içerisindeki konular, psikolojik açıdan birçok çalışmada spesifik olarak ele alınmıştır. Bu çalışmada Kur'an'daki psikoloji ilmine dikkatleri çeken Prof. Dr. Celal Kırcı ve bu konuda önemli çağdaş çalışmalara imza atan Prof. Dr. Abdurrahman Kasapoğlu'nun "Kur'an'a Psikolojik Yöneliş, Kur'an'da İnsan Psikolojisi, Kur'an'da İman Psikolojisi" çalışmalarından esinlenilmiştir. Dr. Öğr. Üyesi Ferruh Kahraman "Psikolojik ve Sosyolojik Tefsir" eserlerinden, Münür Tezcan'ın "Kur'an'da İnsanın İç Denetimi" Nermin Özler'in "Kur'an'da İnsanın Olumlu ve Olumsuz Özellikleri" isimli çalışmalarından da yararlanılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KISA SURELERDEKİ SOSYO-PSİKOLOJİK SORUNLAR VE ÇÖZÜMLER

1.1. Kısa Surelerde Sosyo-Psikolojik Sorunlara Yönelik Tanımlamalar

Kur'an-ı Kerim'de esas konu olan insanın, birçok açıdan tasviri yapılmıştır. İnsanın zaafı ve psikolojik sıkıntıları hakkında da birçok ayet-i kerime mevcuttur. Kur'an'da ruhî sıkıntılar “Onların kalplerinde hastalık vardır.”¹ ayetinde kalp hastalığı olarak anılmaktadır. Kur'an'da tam olarak tanım verilmesi de kişilik bozukluklarının anlatımı psikolojinin bilimsel tanımlarıyla örtüşmektedir. Bu psikolojik hastalıklar, kısa sureler bazında ele alındığında bu surelerde depresyon, narsisizm, borderline, paranoid kişilik bozukluğu gibi ruhsal hastalıkların belirtilerinin ve tasvirlerinin yer aldığı görülmektedir.

Ruh ve beden sağlığının korunması ve devamlılığı için hastalıkların farkında olmak birinci basamaktır. Teşhis konulmadan tedavi yöntemi belirlenmesi imkânsızdır. Kur'an'daki bu hallerin tasvirine psikolojik açıdan bakılacak olursa öncelikle teşhis ve farkındalığa dikkat çekilmektedir. İslamî ilkelere göre de her meselede öncelik zararları defetmektir.

1.1.1. Depresyon

Kur'an-ı Kerim'de psikolojinin soğuk algınlığı olarak da bilinen, son yüzyılın en yaygın hastalıklarından biri olan depresyonun insanın ruh haline yansımaları anlatılmıştır. Mesela el-Gâşiye suresinde kıyamet günü insanların hali “O gün birtakım yüzler vardır ki zillate bürünmüşlerdir. Çalışmış, (boşa) yorulmuşlardır.”² diye betimlenmiştir. Bu haller depresyonda görülen belirtilerdir. Azabın bu niteliklerle sunulması bu manzaranın

¹ Bakara 2/10.

² Gâşiye 88/2-3.

bizim insanî duyularımıza dokunup da önemsiz hale gelmekte, zayıflıktan oluşan elem olgusunu kafamızda canlandırabildiğimiz kadar canlandırabilmemiz içindir.³

Depresyon psikolojide bir duygudurum bozukluğu olarak nitelendirilir. Depresyonun çeşitli açılardan tanımı yapılmaktadır. Psikoanalitik kurama göre depresyon değersizlik duygusu ve onay ihtiyacıyla açıklanmaktadır. Depresyonun kaynağı olarak özsaygı, değer ve motivasyon eksikliği gösterilmektedir. Psikoanalitik ego psikolojisinin duayen isimlerinden biri olan Bibring'e göre depresyon, ego içi bir çatışmadır.⁴ Depresyonda; egodaki engellerin beklentilere karşı gösterdiği tepki olarak yansımakta, egonun içindeki bunalım ortaya çıkmaktadır. Özet olarak psikanalitik depresyon kuramları dış etkenlerden gelen onaylanmaya aşırı bağımlılık ve öfke duygusunun yoğun olarak hissedilmesi üzerine yoğunlaşmaktadır. Depresyonun belirtileri duygularını kontrol etmede zorlanma, işlevselliği yitirme, sosyal becerilerin zayıflaması, aşırı stres, kaygı, bitkinlik, mutsuzluk, hoşgörüsüzlük, öz şefkat eksikliği, konsantrasyon eksikliği, suçluluk duygusu, öfke, uyku bozuklukları olarak aktarılmaktadır.⁵

1.1.2. Narsisizm

Narsisizm yahut özseverlik, insanın kendi bedensel, ruhsal veya zihinsel benliğine karşı duyduğu bağlılık ve hayranlık, kabaca tabirle bireyin kendisine âşık olması olarak tanımlanan bir terimdir.⁶ Narsistik kişilik bozukluğu, bir kişinin kendini en yüce ve en kıymete değer kişi sanması halidir. Ona göre kendisi en üstündür ve diğer insanlardan hiçbirisi onun kadar değerli değildir. Bu egoistlik, çocuk yaşlarda değersiz hissettirilmekten kaynaklanan bir kişilik bozukluğudur. Kişide kendini ispatlama ihtiyacı oluşmuştur ve bu ispatla uğruna her şeyi göze alabilir, küçük başarılarını dahi gözünde büyütür ve diğer insanları çok hafife alır.⁷

Kur'an'da narsizm, kibir ve zorbalıkla eşdeğer görülmektedir. “Ve (yine) kendilerine: “İnsanların iman ettiği gibi siz de iman edin” denildiğinde: “Düşük akıllıların

³ Seyyid Kutub, *Fî Zilâli'l-Kur'an*, çev. M. Emin Saraç vd. (İstanbul: Hikmet Yayınları, 2016) 1/9-10.

⁴ Nevzat Yüksel, Sibel Peerçinel, “*Depresyonun Oluş Nedeni*”, Türkiye Tıp Dergisi, (1995), 2, 6-11.

⁵ Rüstem Aşkın, *Depresyon El Kitabı*, (Konya: Atlas Yayınevi, 1994), 8.

⁶ James N. Butcher, *Anormal Psikoloji*, çev. Okhan Gündüz, (İstanbul: Kaknüs Psikoloji Yayınevi, 2013), 85.

⁷ François Lelord, Andre Christophe, *Zor Kişiliklerle Yaşamak*, çev. Rıfat Madenci, (İstanbul: İletişim Yayınevi, 2016, 34.

iman ettiği gibi mi iman edelim?” derler. Bilin ki, gerçekten asıl düşük akıllılar kendileridir; ama bilmezler” ayeti narsistlerin ortak özellikleri olan kendinden olmayanları aağılamalarına, kendi görüşünden başka görüşte olanları küçük görmelerine örnektir. Allah Tel, Hz. Peygamber (sav)’e “Artık sen öğüt ver, çünkü sen ancak bir uyarıcısın. Onların üstünde egemen bir zorba değilsin”⁸ buyurarak zorbalığın hoş görülmediği, kuşatıcı ve hogrl olunması gerektiği üzerinde durmuştur.

Kur’an’da özellikle ayrıcalıklı bir sosyal statü sahibi olan ımarık müşriklerin kişilik özellikleri anlatılırken narsisizm özellikleri taıdıklarından bahsedilmektedir. “Biz, hangi memlekete bir uyarıcı gndermisek oranın ımarık zenginleri, “Biz, sizinle gönderileni inkâr ediyoruz” demişlerdir.”⁹ Abese suresinin bir bölümü de bu konuya ayrılmıştır. Surede Hz. Peygamber’le (s.a.v) girdikleri tartışmalarda insanın yeniden dirilmesini inkâr eden putperestlerden ve rivayete göre bilhassa Eb Leheb’in oğlu Utbe’den bahsedilerek narsistik özellikler taşıdıkları vurgulanmaktadır.¹⁰ Bu bağlamdaki “Kahrolası o insan! Ne kadar da inkârcı! (Bir dnse) Allah onu neden yarattı? Bir spermden yarattı da ona ekil verdi. Sonra ona yolu kolaylatırdı. Nihayet onun canını aldı ve kabre koydu. Sonra dilediği bir vakitte onu yeniden diriltecek. Hayır! İnsan, Allah’ın emrettiğini yapmadı.”¹¹ ayetlerinde insanın geçici bir ömre sahip olduğu, bir sıvıdan meydana geldiği, bir Yaratıcısı’nın olduğu gerçekliğiyle acizliğini kavraması ve kendini üstün görmemesi gerektiği ön plana çıkmaktadır.

Cahiliye dönemi ve sonrasına bakıldığında irkinde ısrarcı müşriklerin çoğunda narsistik kişilik bozukluğunun belirtileri tespit edilebilir. Bu durumu yansıtan bir hadiseyi Sa’d bin Ebu Vakkas (r.a) yle aktarmıştır: "Biz altı kişi Resulullah (s.a.v.) ile birlikte oturuyorduk. Bu durumu gören müşrikler, Peygamber’e (s.a.v.) yle dediler: 'Bunları yanından uzaklatır! Bize saygısızlık etmesinler!' Orada benden başka Abdullah bin Mes’ud, Hüzeyl kabilesinden bir kişi, Bilal ve isimlerini hatırlayamadığım iki kişi daha vardı. Mriklerin bu talebi zerine Resulullah’ın (s.a.v.), bizleri kırmayacağından emin olduğu için, bir an için bizi oradan uzaklatırmayı düşündüğü geçti. Bunun zerine Allah

⁸ Bakara 2/13.

⁹ Sebe 34/34.

¹⁰ İbrahim Kâfi Dönmez vd., *Kur'an Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir*, (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2013) 5, 556-557.

¹¹ Abese 17-23.

Teâlâ şu ayet-i kerimeyi indirdi.¹² : “Sabah akşam Rablerinin rızasını dileyerek ona yalvaranları huzurundan kovma!”¹³

Tekâsür suresini¹⁴ narsisizm bağlamında ele alacak olursak sure o dönem cahiliye toplumunun zihnî yapısını gösterir niteliktedir. Surede onların her türlü çoklukla ve varlıkla övünmesi, kibirlenmesi ve bu noktada kast sistemi benzeri bir yapı oluşturmaları ele alınmıştır. İslamiyet öncesi dönemde evlat çokluğuyla övünme, ölen atalarıyla övünme, mal, evlat ve kölelerinin çokluğuyla övünme gibi ciddi bir üstünlük yarışı vardı. Aslında bu yarış hem bireysel hem de toplumsal narsisizm olarak çokça karşımıza çıkıyor. Çağımızda bazı toplumlarda hâkim seküler zihniyet de durmadan üretmek, tüketip tekraren üretmek, kârı ve serveti doyumsuz bir tavırla çoğaltmak şeklinde bir dünya görüşünü içerir. İşte bu dünya görüşü ve onun doğurduğu sonuçlar da bu âyette eleştirilen “çoklukla övünme yarışının” çağdaş örneğidir. Ancak mânevî ve ahlâkî değerleri sistem dışı bırakan, hatta yerle bir eden bu yarış, sonuçta ekonomik ve siyasî gücü, teknolojik imkânları da kullanarak bir haksızlık ve adaletsizlik düzeni oluşturmakta ve nihayet dünyayı “global kölelik” alanı haline getirmektedir.¹⁵ Bu durum kendi gibi görünmeyen, düşünmeyen herkese istediği gibi davranma hakkını kendinde görmeye yol açar. Beyaz ırkın siyah ırka yüzyıllar boyunca insanlık dışı uygulamalarda bulunması ve onları köleleştirmesi buna bir örnektir. Ya da günümüzde insan hakları mahkemesi denilen kurumun sadece kendi din ve görüş ortaklarına adil davranması, diğer milletlere yapılanlara ses çıkarmaması toplumsal narsisizmin en büyük örneğidir.

Kur'an'da narsistik kişilik bozukluğuna hem bireysel hem de toplumsal örnekler verilmiştir. Bireysel olarak narsist olanlar Firavun, Karun, Nemrut gibi isimlerdir. Kendilerini ilah ilan edecek kadar üstün görme hali insanın ne kadar ileri gidebileceğini ve narsisizmin tehlikesini gözler önüne sermektedir. Mesela Firavun'un Allah Teâlâ'ya karşı meydan okuması anlatıldıktan sonra “(Böylece) Firavun kavmini küçümsedi. Onlar da ona itaat ettiler. Çünkü onlar fâsık bir kavimdi” buyrulmaktadır.¹⁶ Bahsi geçen ayette geçen “فَاسْتَخَفَّ” festehaffe” kelimesi küçümsemek, hafife almak anlamındadır. Narsist

¹² Müslim, *Fezailu's-Sahabe*, 46, 1535.

¹³ En'âm 6/52.

¹⁴ Tekâsür 102/1-2.

¹⁵ *Kur'ân Yolu*, 10 Eylül 2024, et-Tekâsür 102/1.

¹⁶ Zuhuruf 43/54.

kişiler gücünü etrafındaki kalabalıktan aldıkları halde insanları çok küçük görüp, hafife alırlar. Kur'an bu patolojik durumu en güzel şekilde anlatmıştır.

Toplumsal olarak ise İsrailoğulları, tarih sahnesinden silinen Hz. Lut kavmi, Ad ve Semud kavmi gibi toplulukların narsisizmine örnekler verilmiştir. Buruc ve Şems surelerinde narsist birer toplum olan Firavun ve Semud kavminin_kibirlerinden Salih (as)'ı peygamber olarak tanımamaları sonucunda başlarına gelen büyük felaket örneğiyle gerçek kudret sahibi varlığın Allah olduğu gerçeği anlatılarak müminlere teselli verilmektedir.¹⁷ Fil suresinde ise Ebrehe ve beraberindekilerin narsistliğinin sonucunda Kabe'ye saldırması ve kötü sonları konu edilmiştir.¹⁸

1.1.3. Borderline Kişilik Bozukluğu

Borderline kişilik bozukluğu (BPD) ya da duygusal dengesizlik kişilik bozukluğu (EUPD), uzun süreli dengesiz ikili ilişkiler, bozuk bir öz farkındalık ve şiddetli duygusal tepkiler tarafından karakterize olunan bir çeşit kişilik bozukluğudur. Bu hastalıktan etkilenen bireylerde duygusal durumlarını sağlıklı veya normal seviyede tutmakta zorlanmalarından ötürü genelde kendine zarar vermek gibi tehlikeli fiillerde bulunma eğilimi vardır. Aynı zamanda boşluk hissi, terk edilme korkusu ve derealizasyondan muzdarip olabilirler.¹⁹

“İnsan, hayır istemekten bıkkınlık duymaz; fakat ona bir şer dokundu mu, artık o, karamsarlığa düşen bir umutsuzdur. Oysa ona dokunan bir zarardan sonra tarafımızdan bir rahmet tattırsak, mutlaka: “Bu benim hakkımdır. Ve ben kıyamet saatinin kopacağını da sanmıyorum; Rabbime döndürülsem bile, muhakkak O’nun katında benim için daha güzel olanı vardır.” der...”²⁰ âyet-i kerimesinde insanın nefsinin dengesizliği yüzünden davranışlarının dengesizleştiği örneklendirilmiştir.

Borderline kişilik bozukluğu duyguları hep uçlarda yaşama halidir. Sınırdaki kişilik bozukluğu diye de ifade edilir. Borderline kişilik bozukluğuna sahip kişinin başına iyi bir şey gelince veya birisinden bir övgü alınca bir anda Dünya'nın en mutlu insanıymış gibi hatta hiç ölmeyecekmiş gibi hisseder. Fakat başına negatif bir şey geldiğinde bir anda

¹⁷ Fahreddin Razi, *Tefsir-i Kebir, Mefatihu'l-Ğayb*, (İstanbul: Kısas Yayinevi), 23, 298.

¹⁸ Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, (İstanbul: Huzur Yayinevi 2020), 10, 412.

¹⁹ James F. Masterson, *Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları*, (İstanbul, Litera Yayıncılık, 2006), 28.

²⁰ Fussilet 49/50.

yıkıcı bir karamsarlık içine düşer, depresyona girer ve intihara meyli artar. Bu duyguları aynı gün içinde dahi yaşayabilir. Borderline kişilik bozukluğu olanlar için hayat ya beyaz ya siyahtır, grisi yoktur. Böyle bir kişi kendini mutlu edecek şeyleri helal haram dinlemeden edinmek ister. İleride pişman olacağı kararları bir anlık mutluluk için düşünmeden alabilir. Dengeli ve sağlam bir psikolojik yapısı yoktur. Sağlıklı düşünüp doğruyu yanlıştan ayıramaz.

“Rabbi insanı deneyip de kendisine ikramda bulunduğunda, ona bol bol nimetler verdiğinde, Rabbim bana ikram etti’ der. Ama deneyip rızkını daraltınca da ‘Rabbim beni aşağıladı’ der.”²¹ ve “Şüphesiz insan çok hırslı ve sabırsız olarak yaratılmıştır. Kendisine kötülük dokunduğu zaman sızlanır. Ona bir hayır dokunduğu zaman da eli sıkıdır. Ancak namaz kılanlar başka ...”²² âyetlerinde borderline kişilik bozukluğunun belirtilerine benzer şekilde insanın nimetler karşısındaki dengesiz ve ölçüsüz tavrından bahsedilmektedir. Bu dengesiz haller eleştirilmektedir. Ayetin sonundaki “namaz kılanlar başka” ifadesi namaz kılanların yani gerçek mü’minlerin dengeden uzak hallerde bulunmayacağını, her halde mutedil halini muhafaza etmeye devam edeceğini belirtmektedir.

İslam’da her duygunun mutedil ölçülerde yaşanması esası vardır. İnsanın sevgisinde de kızmasında da ölçülü ve dengeli olması tavsiye edilmektedir. Hz. Ali’den nakledilen; “Sevdiğini ölçülü sev, bir gün ona kızabilirsin; kızdığına da ölçülü kız, bir gün onu sevebilirsin” sözü bu gerçeği vurgulamaktadır.”²³ “...Allah’ın (azabından) korkarak ve (rahmetini de) umarak dua edin...”²⁴ âyeti de insanın aşırı hallerden uzak durarak korku ve ümit arasında iman etmesi gerektiğini ifade etmektedir. İnsanı borderline hareketlere sevkdebileceği için ibadette bile aşırıya gitmek, sınırları aşmak yasaklanmıştır. Hz. Peygamber (sav) sahabeyi veya sahabileri her zaman aşırıya gitmekten muhafaza etmeye çalışmıştır. Rivayet edildiğine göre, Abdullah b. Ömer b. el-As her gün oruç tutmayı ve geceleri sürekli Kur'an okumayı arzu etmişti. Bunun üzerine Peygamber Efendimiz (s.a.v.), "Her ay üç gün oruç tutman yeterlidir" şeklinde bir tavsiyede bulunmuştur. Ancak Abdullah, "Ey Allah'ın Resulü! Ben daha fazlasını

²¹ Fecr, 89/15-16.

²² Mearic, 70/19-22.

²³ Tirmizî, *Birr*, 59. 4: 380.

²⁴ A'raf 7/56.

yapmaya güç yetirebilirim" cevabı üzerine, "Üzerinde eşinin, ziyaretçilerinin, çocuklarının ve bedeninin hakkı vardır" buyurmuştur.²⁵

1.1.4. Paranoid Kişilik Bozukluğu

Paranoid kişilik bozukluğu (PPD), paranoya ve başkalarına karşı yaygın olan uzun süreli şüphencilik ve genel güvensizlik ile karakterize edilen bir ruhsal bozukluktur. Bu kişilik bozukluğuna sahip bireyler aşırı duyarlı olabilir ve önyargılarını veya korkularını doğrulayabilecek ipuçları veya tavsiyeler için çevreyi dikkatli bir şekilde tarayarak dünyayla bu şekilde bir ilişki kurmayı alışkanlık haline getirebilirler. Çoğunlukla tehlikede olduklarını düşünürler ve bu tehlikenin ipuçlarını ve tehditlerini ararlar.²⁶

Paranoid kişiler alıngan, kuşkucu aynı zamanda kuruntulu kişilerdir. Sürekli başka kişilerin tutum ve veya sözlerinin kendilerine verilecek bir zararın işareti olduğu düşüncesindedirler. Bu sebeple aşırı temkinli, tetikte ve savunma halindedirler. Her sözü, bakışı, davranışı ve eleştiriyi olumsuz yorumlamaya eğilimlidirler. Kur'an-ı Kerim'de münafıkların bu tür kişilik bozukluğunu sergileyen hallerde olduğuna dikkat çekilmiş ve her gürültüyü kendilerine karşı bir şeyler oluyormuş gibi algılayan paranoid kişilik bozukluğu örneklendirilmiştir. "Onları gördüğünde cüsseleri hoşuna gider. Konuştuklarında sözlerini dinlersin. Onlar adeta sıralanmış kütükler gibidirler. Her gürültüyü kendi aleyhlerine sanırlar. Onlar düşmandır, onlardan sakın..."²⁷ ayeti buna örnek olarak verilebilir.

Allah Teala insanın belirli bir seviyede korku duymasına müsaade etmiş olsa da münafıklar gibi inanç zayıflığından kaynaklanan korkuyu reddetmiştir. Kur'an'da münafıkların iki tür korkusu ele alınmıştır. Birincisi içyüzlerini açığa çıkaracak şekilde vahiy gelmesidir. Teşhir edilme korkusu onların kalplerini sarmıştır. Onlar bu korkuyu şu çelişkili ifade ile dile getirmişlerdir; "Bizler, insanların en kötüsü sayılmayı göze alırız; yeter ki bizi kınayan bir ayet indirilmesin ve bu durumdan dolayı yüz sopa yemeyi kabul edelim."²⁸ Kur'an'da ise "Münafıklar, kalplerinde olan şeyleri, yüzlerine karşı açıkça

²⁵ Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc. *el-Câmi'u's-şâhih*. nşr. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. Kahire (1374-75/1955-56), *Sıyam*, 182-183,1, 813, *Nikah*, 5, 2, 1020.

²⁶ James F. Masterson, *Kişilik Bozuklukları*, çev. Betül Taylan Bozkurt, (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2023) 29.

²⁷ Münâfikûn 63/4.

²⁸ Muhammed Ali es-Sâbûnî, *Safvetü't Tefasir*, (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2001), 4, 508.

haber verecek bir surenin üzerlerine indirilmesinden çekinirler. De ki: “Siz alay ede durun! Allah, çekindiğiniz o şeyi ortaya çıkaracaktır.”²⁹

“Andolsun, daha önce Yusuf da size apaçık belgeler getirmişti. O zaman size getirdikleri hakkında kuşkuya kapılıp durmuştunuz. Sonunda o, vefat edince, demiştiniz ki; Allah, ondan sonra kesin olarak bir elçi göndermez.” İşte Allah, ölçüyü taşıran, şüpheci kimseyi böyle saptırır”³⁰ ayetinde de kuşkuculuğun tehlikeleri konusunda ikaz vardır.

Münafıkların ikinci korkuları ise savaş korkusudur. Sahabe büyük bir fedakarlıkla cihada katılırken onlar her zaman tereddüt ve korkaklıkla hareket etmişlerdir. Entrikalar çevirip, Hz. Peygamber (sav)’i yarı yolda bırakmışlardır.³¹ Bu durum ayet-i kerimelerde şu şekilde konu edilmiştir; “Allah’ın Resulüne karşı gelerek (sefere çıkmayıp) geri bırakılanlar, oturup kalmalarına sevindiler. Allah yolunda mallarıyla canlarıyla cihad etmek hoşlarına gitmedi ve “bu sıcakta sefere çıkmayın” dediler. De ki: “Cehennemin ateşi daha sıcaktır,” keşke anlasalardı.”³²

Maun suresinde namaz kıldığı halde namazın özünden uzak olanlardan bahsedilmektedir.³³ Namazı gösteriş için kılan münafıklar hayatlarını kendilerine Müslümanlardan zarar gelme şüphesi ile geçirerek iki yüzlü bir hayat yaşarlar. Sevilme ve kabul görmeme korkusu onları ele geçirmiştir. Bu bağlamda her münafıkta paranoid bozuklukta görülebilen belirtileri vardır ama paranoid bozukluk olan herkes münafık ilan edilemez denilebilir.

Bu psikolojik rahatsızlıkların bulunduğu herkes bahsi geçen ayetlerdeki eleştiri ve yerme ifadelerinin muhatabı değildir. Bazı hastalıklar doğuştan gelebilir veya kalıtsal olabilir. Yani insanın elinde değildir. Kur’an’da anlatılmak istenen Allah’tan ve Allah’ın emirlerinden uzaklaşan kişilerin bu rahatsızlıklara sahip olmaları ve durumlarını kabullenmeden inat eder bir tavırda olmalarıdır. Kur’an’a göre insan kibir³⁴, şüphecilik³⁵,

²⁹ Tevbe 9/64.

³⁰ Mü’min 23/34.

³¹ Abdülkerim Bingöl, *Kur’an’da Münafıkların Tenkidi*, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 4, 1, (Haziran, 2016), 158.

³² Tevbe 9/81.

³³ Mâ’ûn 107, 4-5.

³⁴ Lokman 31/18.

³⁵ Hicr 15/63.

zayıflık³⁶ gibi kalbi sıkıntılarının farkına varıp, bu durumların tedavisi için çaba sarf ederse hem dünya hem ahiret saadetine kavuşur. Kalbindeki ve aklındaki huzursuz hislerle daha kolay baş eder.

Kur'an-ı Kerim'in çeşitli ayetlerinde³⁷ ve Hz. Muhammed'in (sav) bazı hadis-i şeriflerinde³⁸ haber verildiğine göre, sosyal hayatta bizi üzen söz ve hareketlerde bulunan kişileri ciddiye almamamız, yaptıkları karşısında soğukkanlı davranıp üzülmememiz gerekmektedir. Güçlü bir inanç ve irade, insana her türlü üzüntü ve stresi aşmasını sağlamaktadır. İnanç ve iradesi zayıf olan kişiler, her zaman için karşılaştıkları olaylar karşısında etkilenirler ve stres yaşarlar. Bazen bu rahatsızlıkları ileri dereceye gitmektedir ve psikolojik hastalıklara kapılarak sağlıklarını kaybetmektedirler.

1.2. Kısa Sureler Bağlamında İnsan Psikolojisini Bozan Bazı Hasletler ve Olumsuz Etkileri

Davranışlarımız ve insan ilişkilerimiz psikolojik sağlığımızın aynası niteliğindedir. Doğru davranışlar, duygu kontrolü ve olumlu özelliklerin fazlalığı sağlam bir kişiliğin bileşenleridir. Eğer kişiliğimiz yaşadığımız çevreye ve dünyaya uyum sağlamamızı kolaylaştırmıyorsa, bir takım kişilik sorunlarımız var demektir.³⁹ Yaratıcımızla, kendi benliğimizle ve diğer insanlarla ilişkimizi olumsuz anlamda etkileyen her özellik ruhsal ve manevî hastalıklara zemin hazırlamaktadır. İslamiyet'teki çözüm odaklı yaklaşım insanı bu manevi hastalıklar henüz başlamadan farkındalık sağlama ve engelleme üzerinedir. İnsan psikolojisini olumsuz anlamda etkileyen özellikler aşağıdaki başlıklarda açıklanmaktadır.

1.2.1. Kibir

Sözlükte “büyüklük” anlamına gelen kibir; tevazu teriminin karşıtı olarak “kişinin kendini üstün görmesi ve bu duyguyla başkalarını aşağılayıcı davranışlarda bulunması” demektir.⁴⁰ Ancak kelimenin daha çok birinci anlamında kullanıldığı, büyüklenme, böbürlenme şeklindeki davranışların ise bu huyların dışa yansımından ibaret olduğu belirtilir. Aynı kökten gelen istikbâr ve tekebbür kibire yakın anlamlara gelmekle birlikte

³⁶ Nisa 4/28.

³⁷ Hicr 15/97-98.

³⁸ İmam Mâlik, *Hüsnü'l Hulk*, 1, 356.

³⁹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2019), 35.

⁴⁰ Ebü'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er- Râgıb el- İsfahânî, *el-Müfredât (Kur'an Kavramları Sözlüğü*, çev. Yusuf Türker, (İstanbul: Pınar Yayınları1018/2023). 446.

kibri büyüklük duygusu, tekebbürü ise bu duygunun eyleme dönüşmüş hali olarak yorumlayanlar da vardır.⁴¹ Tekebbürün en ileri derecesi Allah’a karşı büyüklenmek ve O’nu kulluk etmeye layık görmemektir. Bu durum Kur’an’da küfür olarak kabul edilmiştir.⁴²

Kibir Kur’an-ı Kerim’de en yerilen davranışlardandır. Müddesir suresinde rivayetlere göre Velid bin Muğîre’nin gerçekleri anlamasına rağmen kibir ve toplum içindeki makamını kaybetme korkusundan dolayı nasıl akla aykırı davrandığı anlatılmaktadır. Bu bağlamdaki “Sonunda gerçeğe arkasını döndü, kibrine yenik düştü.”⁴³ ayeti ve devamındaki ayetlerin nüzul sebebi olarak şu hadise nakledilir. Velid b. Muğîre’nin Kur’an-ı Kerim’in doğruluğundan emin olmasına rağmen kavminin onu küçük göreceği, menfaat için Müslüman olduğunu düşünecekleri endişesiyle vazgeçmesi ve “Ben artık ne Ebubekir’e ne Ömer’e ne de Muhammed’e yaklaşıyorum. Muhammed’in sözleri başkalarından alınan sihirli sözlerden başka bir şey değildir” demesi en önemli örneklerden biridir.⁴⁴ Bunun üzerine kibrinin sonucunda cehenneme gideceği ile ilgili olan ayetler nazil oldu.⁴⁵ Bu olay ve sonrasında nazil olan ayet-i kerimler kibrin insan aklına galip gelmesi ve aklı köreltici yanını fark etmemiz hikmetini taşır. Aynı zamanda kibrin yenik düşülebilen, savaşılmaması ve tedavi edilmesi gereken tehlikeli ruhsal bir hastalık olduğunu açıklar. Kur’an’a konu olan Velid bin Muğîre’nin bu tavrı kibirli insanların insan ilişkilerinde nüfuz sahibi olmaya ve ekonomik güce verdiği öneme de dikkatleri çekmektedir.⁴⁶

Bütün olumsuz davranışlar gibi kibir de insan psikolojisini ve ilişkileri kötü etkileyen bir özelliktir. Her duygunun aşırılıklardan uzak belirli ölçüler çerçevesinde yaşanması insanın psikolojik sağlığı için önemlidir. Psikolojiye göre kibir; kendine güveni olmayan narsistik bozukluk yaşayan insanların en belirgin özelliğidir. Kur’an-ı Kerim’de insanın narsistik özellikleri şu şekilde betimlenmiştir; “Hayır! Gerçek şu ki insan, kendini kendine yeterli gördüğü için çizgiyi aşar.”⁴⁷ Psikolojide kibir hastalığının

⁴¹ Mustafa Çağrı, "Kibir", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, (3 Ekim 2024).

⁴² Nisâ 4/173; el-A‘râf 7/36.

⁴³ Müddessir 74/23.

⁴⁴ İbn-i Cerîr et-Taberî, *Camîu’l-Beyân an Te’vili Âyi’l-Kur’ân*, (İstanbul: Sağlam Yayınları, 2015), 177.

⁴⁵ Müddesir 74/18-29

⁴⁶ Ebu’s Suûd Efendi, *İrşâdü’l-Akli’s-Selîm ilâ Mezâya’l-Kitâbi’l-Kerîm*, çev. Muhammed İmâd Nabulsi, (Kahire - İstanbul: İSAM Yayınları, 2021), 4, 249.

⁴⁷ Alak 96/6-7.

tanı ölçütleri dünyayı güç gösterisi alanı gibi görmeye yatkınlık, kendini hep iyi göstermeye eğilim, imaj kaygısı, yüceltilme isteği, abartılmış özgüven, hep haklı çıkma inancı, gerçeklik duygusunun kaybı gibi belirtilerdir. Psikolojide hubris sendromu olarak da bilinen bu hastalığa tanrısal ego, güç zehirlenmesi ve kibir sendromu isimleri verilmektedir. Kibir gurur ve başkalarını küçümseme duygusudur. Özellikle yöneticilerde ve liderlerde yaygın görülür. Hubris sendromu gücün belirli bir oranı aşması ve aşırı kibir durumunda görülen tıbbî bir hastalıktır. Bu hastalığa sahip kişi kendini olduğundan farklı gösterme çabasına girer. Hubris sendromu kişilik değişimine sebep olmaktadır ve zamanla kişinin gerçeklik algısı bozar. Hubris sendromunun narsistik kişilik bozukluğuyla güçlü bir ilişkisi vardır. Zamanla narsizm, gerçeklikten kopuş ve hatta aklı dengesizliklere varan seviyelere ulaşabilir. Bu sendromlar sonrası zorbalık ve barbarlık gibi davranışlar ortaya çıkabilir.⁴⁸

İslam literatürüne göre kibir davranışının ibadetlere ve hayat tarzına yansıyan hali riya yani üstün olma çabası ve gösteriştir. Riya büyüklenme ve insanlardan hürmet görme arzusunun her şeyi insanların beğenisi ve alkışı için yapma davranışına dönüşmesidir. Riya İslam’da bütün hayatın ziyan edilmesi olarak görülür. Hz. Peygamber (sav)’in “Allah, içinde hardal tanesi kadar riya olan ameli kabul etmez” buyurduğu nakledilmiştir.⁴⁹

Âlimler riyanın başlangıç noktasını açıklarken, bunu kişiliğin temel oluşum süreciyle birlikte değerlendirmekte ve çocukluk yıllarına işaret etmektedir. Kişilik çocukluktan itibaren şekillenen ve hayatın sonraki evrelerinde son halini alan kalıcı özellikler bütünüdür. Bundan dolayı riyanın kişilik yapısının bir unsuru olmasında çocukluk dönemindeki anne-baba tutum ve eğitiminin önemi yadsınamaz. Riya tüm kalbî hastalıkların başlangıcıdır ve kişilik bozukluğunun sebebidir. Riya insanın kalbine ağırlık yapan bir virüs gibidir. Hz. Peygamber (sav) “Ümmetim için gizli şirkten kaygı duyuyorum” buyurmuşlardır. Sizden sonra hala şirk koşanlar olacak mı? sorusuna “Evet, fakat aya, güneşe, taşa tapma şeklinde değil, insanlar ibadetlerini riya için yapacaklar” cevabını verdiği nakledilmiştir.⁵⁰

⁴⁸ Seyfi Özgüzel, Sebahattin Taş, *Hubris Sendromuna Yakalanan Yöneticilerde Çocukluktaki Aile İçi İletişimin Etkisinin İncelenmesi*, 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi, 122.

⁴⁹ Müslim, İman, 148, 149, 648; Ebu Davud, Libas, 26, 5368.

⁵⁰ Ahmed b. Hanbel, Müsned, 4, 124, 64536.

İmam Gazzâlî riya'yı bir ruhsal çöküntü olarak tanımlar. Ona göre riya kişilik ve davranış bozukluğu, basireti körelten kötü karakter, kendine güvensizliğin belirtisidir. Gazali “Kibir insanı zalimler arasına sokar”⁵¹ hadisine dayanarak kibrin cennetin tüm kapılarını kapatacağını çünkü kibirli kişinin bencilleşerek kendisi için istediğini başkaları için isteyemeyeceğini belirtmiştir. Gazali riya'yı kategorilere ayırmıştır. Ona göre riya bedenle, kıyafetle, sözle ve amelle yapılabilir.⁵²

Gazali'ye göre eskiden pejmürdeliği takva olarak göstermeye çalışan insanlar beden ve kıyafetle gösteriş yapardı. Günümüzde bu durum tam tersi bir hal almıştır. Beden ve kıyafetle yani elde edilmiş dünyalıklarla yapılan riya günümüzde çok yaygındır. Sosyal medyada vücudunu teşhir etmek ve bununla gurur duymak normalize edilmektedir. Kıyafetlerin markalarını belirtmek eskiden edebe mugayir bulunurken artık çok doğal bir davranış olarak görülmektedir. Gezilen, yenilen, alınan her şey gösteriş malzemesi yapılırken bunu hayat tarzı haline hatta meslek haline getirmiş olmak çağımızın gerçeği olmuştur. Sosyal medyanın aşırı kullanımı ve riyanın meslek haline gelmesiyle beraber insanlar dismorfofobi hastalığına yani gerçeklik algısını kaybederek olmadığı özelliklere sahip olmasına neden olmaktadır. Bu durum da insanın kendi benliğine yabancılaşmasına, özünü kaybetmesine sebebiyet vermektedir.⁵³

Söz ile yapılan riya ise, gerekli gereksiz her ortamda çok ilim sahibi olduğunu belirtecek hareketlerde bulunmaktır. Aslında Müslüman emri bil ma'ruf ve nehyi ani'l münker yapmak zorundadır. Ama bunu yaparken hangi niyet uğruna yaptığı çok önemlidir. Gazali'ye göre aşırı tevazu da riya'dır. Yani yapmacık olan ve halis niyet taşımayan her davranış kibirden kaynaklanan sorunlu kişilik özelliğidir.

Gazali dini kullanarak yapılan riya'yı en tehlikeli boyut olarak niteler. Gösteriş için dindar görünen insanların kendini bambaşka biri göstermek için çok çaba sarf eden hastalıklı bireyler olduğunu söyler. Yaşantısını ve ibadetlerini tamamen insanların beğenisini kazanmak üzerine inşa eder. Din ile ettiği şöhret onun için çok kıymetlidir.⁵⁴

⁵¹ Tirmizi, *Birr*, 61, 1999.

⁵² Ebû Hâmid Muhammed el- Gazzâlî, *İhya-u Ulumiddin*, (İstanbul: Huzur Yayınevi, 2021), 3, 344.

⁵³ Perihan Çam Ray vd., *Beden Dismorfik Bozukluğu*, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi* 2012, 4, 557.

⁵⁴ İmam-ı Gazali, *Mizanü'l Ahlak, Ahlak Ölçüleri*, ter. Ahmed Aslantürk, (İstanbul: Sağlam Yayınları, 1974), 211.

Haris el Muhasibi'ye göre riya sakınma uyanık olma ve doğru şeylerle meşgul olmakla aşılr.⁵⁵ Kontrolsüz özgüven, ihlastan ve sâlih amelden uzak durmak riyaya zemin hazırlar. İlim, irade terbiyesi, inanç ve istikrar ise duyguların kontrolü konusunda insana yardımcı olur ve kişilik bozukluklarının önüne geçer. Riya samimiyetten uzak yapmacık ve kendini yaratandan çok diğer insanlara kıymet vermektir ve hayatın boşa gitmesinin sebebidir.⁵⁶

Narsistik kişilik bozukluğu yaşayan kişiler genellikle bu probleme sahip olduklarının farkına varamazlar. Aslında iyileşmenin ilk ve en önemli adımı, kişinin davranışlarının kendi hayatını diğer insanlarla olan iletişimini ve ilişkilerini nasıl etkilediğinin farkına varıp, tedaviye başvurmasıdır.⁵⁷

1.2.2. Kin ve Nefret

Sözlükte; birine karşı hıncını ve düşmanlığını içinde tutmak, bir kişinin içinde sürdürdüğü düşmanlık ve nefret duygusu olarak tanımlanmaktadır.⁵⁸ Haşr suresinde mü'minlerin iman edenlere karşı içlerinde hiçbir kin ve kötü duygu kalmaması için dua etmelerinden bahsedilerek⁵⁹ kin duygusunun kalpte kalmasının istenmeyen bir durum olduğu anlatılmıştır. Kur'an'da kin kelimesi genellikle düşmanlıkla beraber kullanılmaktadır. "Baksanıza, size olan şiddetli öfkeleri ağızlarından taşıyor. Kalplerinde gizledikleri kin ve düşmanlık ise daha korkunçtur."⁶⁰ Yani kin duygusunun sonucunun düşmanlığa vardığına işaret edilmektedir. Bazı hadislerde de Müslümanlar arasındaki kardeşlik duygusuna zarar verecek kin, haset, nefret gibi duygular beslenmemesi istenmektedir.⁶¹

Kin tutmanın insan iradesine engel olan, kendini tutamayacağı bir hale getiren bir duygu olduğuna dikkat çeken Gazali, bu duygunun dizginlenmesini ve bu duyguya ket vurarak kin tutulan şahsa iyilikte bulunulmasını öğütler.⁶² Çünkü kin beslenen tarafın da

⁵⁵ Haris el-Muhasibi, *er-Riaye, Nefs Muhasebesinin Temelleri*, çev. Abdulhakim Yüce, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2021), 149.

⁵⁶ Tahsin Kula, *el-Muhasibi'ye Göre Riyanın İnsanın Olumsuz Kişilik Yapılanmasına Etkisi*, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017, 19, 37-48.

⁵⁷ Sigmund Freud, *Narsisizm Üzerine*, (İstanbul: Oda Yayınları, 2018), 18.

⁵⁸ İsfahânî, *el-Müfredât*, 1018/2023.

⁵⁹ Haşr 59/10.

⁶⁰ Al-i İmrân 3/118.

⁶¹ Müsned, 2, 162; 4, 154; V, 263; Müslim, "Birr", 157; Tirmizi, "Cennet", 25, 696.

⁶² Gazzâlî, *İhya-u Ulûmiddîn*, 3, 181.

kötülükle karşılık verme ihtimali toplumsal ilişkileri olumsuz etkiler, huzursuzluğa sebep olur.

Kısa surelerde birçok ayette kin ve nefret duygusunun aklı örten yanından, müşriklerin bu duygular uğruna hem dünya hem ahirette zarara uğrayacaklarından söz edilmektedir.⁶³ Müşrikler ve münafıklar Kur'an'a ve Hz. Peygamber'e (s.a.v.) duydukları kin ve nefret nedeniyle vahyi işitmek ve anlamak istememişlerdir.⁶⁴ Hatta Kur'an vahyi onların nefretini artırmıştır.⁶⁵ Ehl-i Kitap'tan olan Yahudiler, gerçeği bilmelerine rağmen kıskançlıklarının nefrete dönüşmesi nedeniyle Allah'a ve Peygamberine sırt çevirmişlerdir.⁶⁶

Psikolojiye göre kin ve nefretin biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutu vardır. İnsan derin öfke, kin ve nefret hissettiğinde beyinde asit özellikli kimyasallar salgılanmaktadır. Bu kimyasallar belirli bir orana ulaştığında vücut tehlike alarmı verir. Bu durum uzun sürdüğünde ise vücuda koruma hasarı verir. Mesela mide, sindirim sistemi rahatsızlıkları ortaya çıkmaktadır. Kemik sistemi ağrıları, tansiyon yükselmesi, kalpte çarpıntı gibi birçok fizyolojik tepki meydana gelmektedir. Yani bu olumsuz duygular insan bedenine ciddi oranda zarar verecek derecede güçlü duygulardır.⁶⁷

Psikolojik açıdan nefret yıkıcı duygular arasındadır. İnsanın içindeki olumlu duyguları körelten ve sürekli bir huzursuzluğa neden olan bir duygudur. Bu bağlamda kin ve nefret duygusu yaşama sevincini azaltan duygulardır. Nefret duygusu sahibini içten içe tüketir ve enerjisini yanlış yerlere kanalize ederek enerji israfına sebep olur. Bu da kişinin daha hayırlı işler varken faydasız bir işle kalbini ve zihnini meşgul ederek zamanını hatta ömrünü ziyan etmesine neden olur. Psikolojide olumsuz duyguların birbirini besleyerek çoğaldığı teorisi vardır. Bu durum da depresyon, anksiyete, duygu durum bozuklukları, paranoya gibi rahatsızlıklara zemin oluşturmaktadır. Görülmektedir ki kin ve nefret duygularıyla başkalarına zarar vermek isteyenler aslında en çok kendilerine zarar vermektedirler. Nefret sonradan ortadan kalksa bile izlerinin ilişkilere yansıdığı hakkında değerlendirmeler mevcuttur. Sevgi kolaylıkla nefrete dönüşürken,

⁶³ Kevser 108, Kâfirûn 109; Hümeze 104.

⁶⁴ İbn Kesîr, *Hadislerle Kur'an'ı Kerîm Tefsiri*, çev. Abdülvehhab Öztürk, (İstanbul: Kahraman Yayınları: 2018), 2/484.

⁶⁵ Fatır 35/42.

⁶⁶ Razi, *Tefsîr-i Kebîr*, 14, 324.

⁶⁷ <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/7367/prof-dr-nevzat-tarhan>

nefret nadiren sevgi duygusuna dönüşür. Bunun için özellikle ikili ilişkilere büyük oranda zarar verir. Nefret kişinin doğru ve gerçekçi bakış açısını bozduğu için algılarını da bozmaktadır. Böylece kişi nefret ettiği kişinin olumlu olumsuz bütün davranışlarına takıntılı hale gelebilmektedir.⁶⁸

Psikolojide nefret öfke duygusuyla ilişkilendirilerek daha yoğun ve şiddetli bir öfke olarak nitelendirilmiştir. Öfke duygusu kontrolden çıktığında kin ve nefrete dönüşerek daha büyük tepkilere ve dönülmez hatalara sebep olmaktadır. Bu bağlamda Hz. Peygamber (sav) en başından, henüz nefrete dönüşmeden öfkenin kontrol altına alınması gerektiğine dair nasihatlerde bulunmuştur. İbn Mes'ud'un rivayet ettiği bir hadise göre, Resulullah (s.a.v.) bir gün ashabına, "Siz kime pehlivan dersiniz?" diye sormuştur. Ashap, "Kimseye güreşte yenilmeyen kişiye" cevabını vermiştir. Bunun üzerine Resulullah (s.a.v.), "Hayır, asıl pehlivan, öfkelendiği anda öfkesine hakim olandır" buyurmuştur.⁶⁹

Nefret yapısı itibariyle yoğun ve yıpratıcı bir duygu olarak nitelendirir. Bu sebeple nefret duygusu ileri boyutlara ulaştığında patolojik bir hale gelebilmekte ve tıbbi bir tedaviyi gerektirmektedir. Çünkü böyle güçlü duygular bastırıldığında veya fazla yoğunlaştığında insanın iç dengesini bozmaktadır. Bastırılan duygular insanda hissizlik ve donukluğa neden olurken, kontrolden çıkan duygular ise hastalıklı hale gelebilmektedir. İslam'a göre de psikoloji bilimine göre de her duygu ölçülü yaşandığında sağlıklı olur. Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: "Sevdiğini ölçülü sev, çünkü bir gün düşmanın olabilir. Nefret ettiğinden de ölçülü nefret et, çünkü bir gün dostun olabilir."⁷⁰ hadisi de bu bilgiyi desteklemektedir.

Kin ve nefretin sosyolojik etkilerine gelirsek nefret nesnesinin bir grup insana yöneltildiği durumları örnek olarak verebiliriz. Mesela toplumsal nefret ırkçılık, faşizm veya diğer din gruplarına karşı aşırı düşmanlık davranışlarına dönüşebilmektedir. Çünkü toplumsal kin ve nefret duygusu cinayetler, toplu katliamlar, terör faaliyetleri hatta soykırım gibi pek çok kötü fiili besleyen temel duygulardır. Çağımızda İsrail'in Filistin halkına yaptığı nefret propagandası ve soykırım faaliyeti kin ve nefret duygularının en acı

⁶⁸ Gordon W. Allport, *Önyargının Doğası*, çev. Nur Nirven. (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Kültür Yayınları, 2016), 409.

⁶⁹ Müslim, "Birr", 106, 2608; Buhari, "Kitâbu'l-Edeb", 76, 4779.

⁷⁰ Tirmizî, Birr ve Sıla, 60, 360.

örneklerinden biridir. Bu duygular kontrolden çıktığında insanlığa dair bütün vasıfların kayb olduğu bu olayda açıkça görülmektedir. Nefret insanların sahip olabileceği düşmanca duyguların en uç noktasıdır ve gayr-i insanî davranışların kaynağıdır. Nefret ve kin duyguları karşı tarafı ötekileştiren, hegemonyacı ve karşı tarafa varlık alanı tanımayan duygulardır.⁷¹

İnsandaki gazap kuvvesi olumsuz bir özellik olarak nitelenmesine rağmen, bazı durumlarda işlevsel özellikler de taşımaktadır. Gerekli durumlarda insanın ego gelişimine katkıda bulunması, benliğini muhafazası, öz denetimi arttırması, motivasyonu çoğaltması, savaşta mücadele edebilmek için itici bir güç olması ve kötülüğün karşısında güçlü bir tutum olması hasebiyle fonksiyonel yönleri olan bir duygudur.⁷² Efendimiz' (sav)'in kişinin kötülüğü eliyle ve diliyle düzeltmesini emrettikten sonra buna gücü yetmeyenin en azından kalbiyle buğz etmesini bildirmesi nefret etmenin kötülük karşısında hiçbir şey yapmamaktan evla olduğunu anlatmaktadır.⁷³ Bu hadisteki buğz kavramı nefret anlamına gelmektedir ve olumlu etkisi olan nefrete örnektir. İslamiyet'e ve Müslümanlara zarar verecek kâfirlere karşı cihadın emredilmesi de nefretin bazı durumlarda gerekli görüldüğüne işaret etmektedir.⁷⁴ Bu tarz bir nefret imanın göstergesi olarak görülmektedir.⁷⁵ Ancak düşmana karşı duyulan nefret duygusu bireysel menfaatlerle ilgili değil sadece Allah Teala'nın emir ve yasaklarına dair kurallar esas alınarak olmalıdır.⁷⁶

İnsana ve topluma çok zarar veren nefret duygusu ile başa çıkmak için hem Kur'an'da hem de psikolojide empati, hoşgörü, sabır gibi yetenekleri geliştirmek ve kişisel gelişim gibi konularda ilerlemek gerektiği önerileri vardır. Ayrıca İslamiyet'te yasaklanan suizan yani önyargı davranışının düzeltilmesi de nefreti büyük ölçüde

⁷¹ Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2016), 56.

⁷² Tevbe 9/7.

⁷³ Ebû Dâvud, "Salat", 239-242, 1140.

⁷⁴ Tevbe 9/23.

⁷⁵ İbn Kayyim el-Cevziyye, *İbn Kayyim Tefsiri: Bedâi'u't-Tefsîr*, çev. Mehmet Ali Kara. (İstanbul: Polen Yayınları, 2011), 1/587,

⁷⁶ Mustafa Çağrı, "Kin", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, (30.10.2024), 30.

önlemektedir.⁷⁷ Kur'an'a genel ahlaki kurallar içselleştirildiğinde nefret gibi olumsuz duygu ve bunun sonucunda oluşan davranışların önüne geçilmesi sağlanabilir.⁷⁸

1.2.3. Haset

Haset iki türdür. Bunlardan biri İslam hukukuna göre haram kabul edilir. Bu tür haset, herhangi bir nimeti başkasında görmekten rahatsızlık duyarak, o nimetin o kişiden yok olmasını isteme arzusudur. Diğerisi ise, gıpta diye adlandırılmaktadır. Bu tür haset ise insanın başkasında olan bir nimetin o kişiden yok olmasını istemeksizin bir benzerinin kendisinde de olmasını arzu etmesidir. Bir insanın malı çok olup Allah yolunda harcayan birisine gıpta ederek kendisinin de onun gibi çok mala sahip olmayı ve Allah yolunda harcamayı istemesi gibi. Bu türden olan gıpta kınanmamıştır.⁷⁹ Nakledildiğine göre Hz. Peygamber (sav), “İki kişiden başkasına haset edilmez: Biri, Allah'ın kendisine Kur'an okuma nimeti bahsettiği ve gece gündüz Kur'an okuyan; diğeri ise Allah'ın kendisine mal verdiği ve gece gündüz bu malı Allah yolunda harcayan kimsedir.”⁸⁰ diyerek bu hususa işaret etmiştir.

İslam'da nimetler Allah'ın lütfundan bir nasip olduğu için bunları kıskanmanın anlamsızlığına işaret edilmektedir. “Yoksa onlar, Allah'ın lütfundan verdiği nimetler nedeniyle insanları kıskanıyorlar mı?”⁸¹ ayeti buna örnektir. Nimetlerin Allah'ın taksim ettiği rızıktan olduğu bakış açısını benimseyen insan kalbinde haset duygusuna yer vermez.

Haset, kalpte olan ve insanı kötülüklere sürükleyen en önemli etkenlerdendir. Birçok kötülüğün kaynağıdır. Şeytanın Rabbine isyanında, yeryüzünde dökülen ilk kanda kibrin yanı sıra kıskançlığın açık etkileri görülmektedir.⁸² Yine yeryüzündeki ilk cinayetin de haset yüzünden gerçekleşmesi hasedin tehlikesini göstermektedir.⁸³ Medine

⁷⁷ el-Haddâdî, *Keşfüt Tenzîl fi Tahkik'it Tevil*, çev. Muhammed İbrahim Yahya (İstanbul: Haşimi Yayınevi, 2003), 7, 214.

⁷⁸ Esra İrk, *Sosyo-Psikolojik ve Din Açısından Nefret Duygusu Üzerine Bir Değerlendirme*, Rumeli İslam Araştırmaları Dergisi, 2023, 12, 93-109.

⁷⁹ İbn Teymiye, *Mecmu'atü'l-Fetava*, çev. Abdullah Fırat. (Mısır: Darü'l Hadis Yayınları, 1993), 111.

⁸⁰ Buhârî, İlim 15, “Zekât” 5, “Ahkâm” 3, “İ'tisâm” 13; Müslim, “Müsâfirîn” 268. İbni Mâce, “Zühd” 22, 683.

⁸¹ Nisâ 4/54.

⁸² Bakara 2/34; A'râf, 7/11-12; İsrâ, 17/61; Sâd, 38/76; Mâide, 5/27-30.

⁸³ Mâide 5/27-31.

Yahudileri de Müslümanlara yoğun bir kıskançlık besledikleri için bencil ve çekememezlik duyguları ile davranmışlardır.

Felak suresinde hasetçinin şerrinden Allah’a sığınmak gerektiğine dair ayette “hâsid” kelimesi insanın tabiatında bu duygunun bulunduğuna işaret etmektedir.⁸⁴ Hz. Peygamber’den (sav) rivâyet edilen bir hadiste de haset ateşin odunu yiyip bitirdiği gibi insanı biteren bir olgu olarak tasvir edilmektedir.⁸⁵

Psikolojide haset yoğun bir eksiklik hissiyle bağdaştırılan bir duygu olarak nitelendirilmektedir. Haset birçok duygunun birleşiminden oluşan kompleks bir durumdur. Bu duygular güçlü bir arzu, hırs, aşağılık duygusu, haksızlık karşısındaki incinme gibi duygulardır.

Bireylerin kişisel özellikleri haset ve gıpta duyguları arasında seçim yapmalarını etkilemektedir. Örneğin narsistik kişiliğe sahip kişiler sosyal beğeni kazanma arzusu ve kendini ispatlama arzularıyla daha meşgul oldukları için bu kişilerde için haset duygusu ağır basmaktadır. Ama daha çok kendi gelişimiyle meşgul olan kişilerde kendiyle ilgili başarı hissi olduğundan dolayı gıpta etmeye daha eğilimlidirler.

Önceki nesillerde dünya bu denli global değildi ve insanlar ancak akraba, komşu, iş arkadaşı gibi yakınındaki insanlara karşı haset duygusu beslerler. Çağımızda ise haset duygusu için sosyal medya vesilesiyle daha geniş bir ortam bulunmaktadır. İnsanlar mutlu ve varlıklı görünen hallerini tüm dünyaya duyurabilmektedir. Bundan dolayı sosyal medyayı yoğun kullanmanın haset duygusunu artırmasından dolayı insanların iyi oluş halini ve yaşam doyumunu düşürdüğü ve depresif duygu durumunun yaygınlaşmasına sebep olduğu tespit edilmiştir. Hâlihazırda depresif dönemde olan insanların sosyal medya kullanımından sonra diğer insanların mutlu hallerini görerek kendi durumlarını daha kötü görmeye eğilimlerinin arttığı gözlemlenmiştir.

İslâm âlimleri hasedi bir tür ruh hastalığı olarak görmektedir. Haset, bir tür insani zaaf ve hastalık olduğu için duygusal düzeyde tamamen ortadan kaldırılması herkes için tam anlamıyla mümkün olmayabilir. Fakat Müslümanlar akıllarının ve dinlerinin

⁸⁴ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Bedâi’-t-Tefsir*, Mehmet Ali Kara, (İstanbul, Polen Yayınları, 2011), 4, 25.

⁸⁵ Ebu Davud, “*Büyu’*”, 90, 824.

doğrultusunda bu duyguyu kontrol altında tutmaya çalışırsa din ve ahlak açısından mükellefiyetten kurtulmuş ve hasedin zararlı etkilerinden korunmuş olurlar.⁸⁶

İslâm âlimlerinin hasedin tedavisi ile ilgili görüşleri ile psikolojinin görüşleri bağlantılıdır. Her iki düşünceye göre haset hastalığını tedavi etmenin ilk adımı hasede sebep olan tetikleyici sebepleri bulmaktır. Haset duygusunun altında cimrilik, aşırı hırs, düşmanlık, kin, kibir, ucub, makam sevdası gibi diğer ahlaki zaaflar bulunmaktadır. Âlimler hasedin tedavisini ilim ve amel gibi işlevlere dayandırmaktadır. İlimle kişi insan yapısını, kendini, maddi ve manevi çözümleri öğrenir. Amelle de iyilik eylemlerini artırarak kıskançlık ve çekememezlik duygularını ortadan kaldıracak meşguliyetlerle uğraşmış olur. Kurtubî tefsirinde kıskanç kişinin beş açıdan Allah’a meydan okuduğunu açıklamıştır. Bunlar; başkasına verilen nimete buğz etmesi, Allah’ın adaletini sorgulaması, Allah’ın fiillerine itiraz etmesi, Allah’ın nimet verdiği kişilerin o nimetten mahrum kalmasını istemesi, şeytana yardımcı olmasıdır. Bu hasletlere sahip kişi sabırsızlık, kıskançlık ve kederden başka bir şey elde etmez.⁸⁷ Allah’tan uzaklaşır ve insanlar arasında da yalnızlaşır.

Hiz. Peygamber’den (sav) gelen bir hadiste duası kabul edilmeyecek üç kişiden birinin insanlara karşı haset duygusu besleyen kişi olduğunu belirtilerek⁸⁸ hasedin sadece insanlarla değil Allah ile olan ilişkiye de zarar veren bir olgu olduğu anlatılmıştır.

Hasette aslolan bir nimetin, güzelliğin sahibinden tamamen yok olmasını istemek kendi ihtiyacı olsun olmasın başkasında bulunmasını çekememektir. Hatta kalbi yoğun haset hissiyle kaplı insanlara “kıskandığın kişinin nimeti dursun sana da verelim” denilse bile tatmin olmayacağı ve o kişiden nimetin gitmesini isteyecek kadar kötü bir davranış bozukluğuna sahip olacağı belirtilmektedir. Hafif kıskançlığın her insanda bulunması normal iken bu derece haset, durumun hastalık boyutuna ulaştığını gösterir.⁸⁹

1.2.4. İhtiras

Hırs, bireysel olarak insanın sahip olduklarını yeterli görmesine engel olur ve kanaat hissini öldürür. Dolayısıyla insan hayatında ihsan edilen nimetlerin farkında olmaz

⁸⁶ Gazzâlî, *İhya-u Ulûmid’din*, 3, 242-243.

⁸⁷ el-Kurtubî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed, *el-Camiu’l Ahkamu’l Kuran*, (İstanbul: Buruc Yayınları, 2005), 19, 268.

⁸⁸ Muhammed b. Abdulvehhab, *Dürerü’s-Seniyye* (İstanbul: Varakat Yayınları, 1959), 1, 51.

⁸⁹ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 10, 512.

ve kıymetini bilmez. Kanaat hissinin ölmesiyle insan mutsuz ve huzursuz hisseder. Hırs duygusu bireylerin gelişimi ve insani ilişkilerine olumsuz etki eden zaaflardan biridir.

Hırs kelimesi sözlükte şiddetli arzu, açgözlülük, bir şeye rağbetin aşırı olması, sonu gelmeyen istek, öfke, aşırı tutku, cimrilik, azgınlık, tul-i emel, tamahkârlık manalarına gelmektedir. Terim anlamı olarak hırs; mal, makam, ilim, şöhret veya sevap gibi maddi ve manevi imkânlarla karşı duyulan yoğun tutku anlamında kullanılır. Psikolojik açıdan ise hırs, doyumsuz bir istek, sürekli bir açlık ve sınırsız bir tatminsizlik hali olarak tanımlanır.

Kur'an-ı Kerim'de insanlığın karakteristik özellikleri tanımlanırken çok hırslı olmak olumsuz vasıflardan biri olarak sayılmıştır.⁹⁰ Bununla birlikte insandaki aşırı dünyalık sevgisini ifade eden tamah, mal sevgisi, dünya sevgisi gibi terimler de kullanılmıştır.⁹¹ Hadislere bakıldığında ise hırsın her insanın içinde olan bir duygu olduğuna ve hatta yaşlanınca bile devam edecek kuvvetli bir duygu olduğuna dikkat çekilmektedir. İnsandaki mal elde etme hırsı, uzun yaşama isteği yerleşik duygulardandır. Kur'an'da özellikle Yahudilerin hiç ölmeme isteğinden, bin sene yaşamak isteseler de bunun mümkün olmadığından ve çok yaşamanın azaptan uzaklaştırmadığından bahsedilmektedir.⁹² Ayrıca insanların aşırı hırslı olmasının kıyamet alameti olduğu bildirilmiştir.⁹³

Hırs kelimesi genellikle olumsuz olarak algılanırken bazı durumlarda olumlu manaya da gelmektedir. İnsanın dünyalık menfaatler konusunda aşırı hırslı olması olumsuz hırs türü olarak yorumlanmaktadır. Çünkü dünyalık hırslar insanları takıntılı olmaya, devamlı diğer insanlarla yarışmaya, kıskançlığa, halinden memnun olmamaya sevk eder. Dilimizde bu tarz hırsa ihtiras denilmektedir. İhtiras içten içe insanı yiyip bitiren, sonu gelmeyen isteklerle sürekli tatminsizlik duygusuyla yaşamasına sebep olan bir duygudur. İhtiras sahibi insanlar bu özelliklerini düzeltmezlerse veya doğru alana yöneltmezlerse hem psikolojik açıdan zarar görür hem de sosyal ilişkileri zarar görür ve

⁹⁰ Meâric 70/19.

⁹¹ Fecr 89/20.

⁹² Bakara 2/96.

⁹³ Hâkim, Muhammed b. Abdillâh, *el-Müstedrek ala's-Sahihayn*, (Konya: Konevi Yayınları, 1990), 4, 360.

yalnızlaşırlar. Çünkü insanlar etraflarında devamlı kendileri ile yarışan, rekabetçi ve samimiyetten uzak bir insan bulundurmamak istemezler.⁹⁴

Kontrolsüz hırs zamanla elde etmek istediği dünyevi şeylerde meşruluk gözetmeksizin helal haram olduğuna bakmadan her şeye sahip olmaya çalışır. Hırsı o kişiye Allah'ı ve ahireti, yaratılış gayesini unutturur. Dünya insanı içine çeken bir girdap gibidir. Kendisi için ne kadar çok çabalanırsa o kadar doyumsuzluk yaşanır.⁹⁵

İnsanın doğasında bulunan hırs duygusu, kontrol altına alındığında ve yönü değiştirildiğinde, dünyevi hırsan uhrevi bir hırsa dönüştürülerek etkisi olumlu hale getirilebilir. Hz. Peygamber'in ibadet konusunda hırs gösteren Sahabilere "Allah hırsını artırsın diye dua ettiği vakidir."⁹⁶ Bu tarz faydalı hırs azim olarak da tanımlanmaktadır. Azimde iradeli hareket etme, sebat gösterme, istikrar, engellere göğüs germe, kati karar gibi özellikler vardır. Azim daha kontrollü bir duygu olması sebebiyle ümitsizlik, ihtiras, üzüntü, kıskançlık gibi olumsuzluklara neden olmaz.⁹⁷

1.2.5. Açgözlülük

Açgözlülük, hem bireyin psikolojik bütünlüğünü hem de toplumun huzurunu olumsuz etkileyen bir davranış biçimidir. Bu davranış, bitmek bilmeyen bir doyumsuzluk ve her zaman daha fazlasına sahip olma isteği ile karakterizedir. Açgözlü birey maddi nesne ve sembolleri yücelterek onlara ulaşmak için yoğun bir hırs içindedir. Bu da insanı çıkarıcı, bencil ve menfaat düşkünü yapmaktadır. Dolayısıyla açgözlü kişi ilke ve değerlerinden taviz veren bir kişiye dönüşür.

Açgözlülük, kişinin ihtiyacından fazlasını talep etmesi ve buna sahip olma çabasıyla bağlantılıdır. Bu, daha fazla güç, mal, gelir ya da ayrıcalık arayışı gibi çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Açgözlülük kendi için iyi olabilecek her şeyle ilgili doyumsuzluğa sebep olan güçlü bir dürtüdür. Çoğunlukla daha temel ve baskın olan diğer istekleri tatmin etmenin altta yatan sebep ve aracı olarak işlev görmektedir.

⁹⁴ Âdem Dölek, *Kur'an ve Hadisler Işığında Müslümanda Olması Gereken Özellikler*, (İstanbul, Rağbet Yayınları, 2015), 33.

⁹⁵ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 10, 211.

⁹⁶ Ebu Davud, "Salat", 100, "Edeb", 116; Ahmed b. Hanbel, 5, 39, 437.

⁹⁷ Âdem Dölek, *Sünnet Işığında Hırs Hastalığı ve Korunma Yolları*, Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 6, 2003, 70.

Açgözlülük kişinin kendisini her şeyin merkezinde, diğer insanları ise ikincil ve arka planda tanımladığı bir hali göstermektedir. Zengin olma isteği, para hırsı vardır.

Açgözlülük birçok aşırılıkla bağlantılıdır. Putperestliğin zemininde de açgözlülüğün olduğu tespit edilmiştir. Putperest kişi gerçek tanrıyla yetinmeyip kendi ürettiği tanrılara yönelmektedir. Bu da açgözlülüğün tezahürü olarak nitelendirilmektedir.

98

Psikolojide açgözlülüğün kökeni hakkında farklı görüşler ileri sürülmüştür. Bu hal, saldırgan dürtülerin yoğunluğu ve ilk çocukluk dönemindeki mahrumiyetler ile bağlantılandırılmıştır. Çocuklukta yaşanan psikolojik güvensizlik, mahrumiyet ve açgözlülük arasında da bir bağ kurulmaktadır. Yani açgözlülük benlikteki boşluk duygusunun tezahürü olabilir. Açgözlülük çıkar, cimrilik, haset ve hırs duygularının sonucunda oluşan bir davranış bozukluğu olarak da nitelendirilmektedir. Açgözlülüğün temel sonuçları kişisel çıkar, benmerkezcilik, cimrilik, manipülasyon ve ahlak dışı davranışlarla örneklendirilebilir. Bu bağlamda açgözlülük sosyal adaletsizliğin kökü ve diğer haramların ana kaynağı olarak nitelendirilmektedir.⁹⁹

Tasavvuf anlayışında açgözlülük, pervanenin ateşe olan tutkusuna benzetilmiştir. Nasıl ki pervane mum ışığıyla yetinmeyip kendini ateşe atarak yok oluyorsa, nefis de dünya nimetleri ve hırslar peşinde koşarken benzer bir doyumsuzluk sergiler. Bu örnekler açgözlülük hastalığının insanı yıpratıcı ve içten içe tüketen bir davranış özelliği olduğunu göstermek içindir. Bu tükeniş hem manevi hem de psikolojik yönden bir tükeniş halidir. Açgözlü hastalar genellikle bu duygularını saklayamaz ve kontrol altına alamazlar. Bunun yerine öfke, duygusal engelleme ve narsistik histeriler arasında gidip gelirler. Onların davranışları saldırgan ve hınç dolu olabilir.

Kur'an'da açgözlülük nankörlükle ilişkilendirilmiştir. Bu hastalığın çözümü için ise kanaat ve gönül tokluğu önerilmektedir. Açgözlülük ve doyumsuzluklar bağımlılıklara neden olmaktadır. İnsan suresinde. “Biz ona hem doğru yolu hem de eğri yolu gösterdik. Artık o, ister şükredip doğru yolda ilerler, ister nankörlük ederek

⁹⁸ Salman Akhtar, *Acının Kaynakları; Korku, Açgözlülük, Suçluluk, Kandırma, İhanet ve İntikam*, çev. Elif Okan Gezmiş (İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2017), 45.

⁹⁹ Müzeyyen Gelibolu-Betül Balıkcıoğlu, “Açgözlülük, Materyalizm ve Tüketici Kibrinin Tüketicilerin Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *İşletme Araştırmaları Dergisi* 13, 4 (29 Aralık 2021), 3147.

sapkınlığa yönelir.”¹⁰⁰ Denilerek şükürsüzlüğün ve açgözlülüğün sonunun nankörlük olduğu belirtilmiştir. Elindekini inkâr ve nimetin farkında olmamak insanın en büyük hezeyanlarındanıdır.¹⁰¹

1.2.6. Zayıflık

İnsanın zayıflığı, doğduğu andan itibaren kendini belli eder. Diğer canlıların yavruları kısa sürede hayata uyum sağlayarak kendi başlarına yaşamlarını sürdürebilecek duruma gelirken, insan yavrusu ancak bir-iki yıl içinde ayağa kalkabilir. Faydalı ve zararlı olan şeyleri öğrenmesi ise on beş-yirmi yıl gibi bir süreyi gerektirir. Dahası, insan hayatı boyunca yaşam kurallarını öğrenmeye ihtiyaç duyar. Genel olarak insan, oldukça hassas bir varlıktır. Sıcak, soğuk, açlık susuzluk gibi sıkıntılara katlanamaz. Geçmiş ve geleceğe dair endişeleri vardır. Bunun yanında “beşerî zaafı” da vardır.¹⁰² Bu zaaf durumu, Kur’an-ı Kerim’de şu şekilde ifade edilmiştir: “Sizi güçsüz olarak yaratan, güçsüzlükten sonra kuvvet veren, kuvvetin ardından tekrar güçsüz hale getiren ve yaşlılığa ulaştıran Allah’tır. O, dilediğini yaratır. O, her şeyi hakkıyla bilen ve üstün kudret sahibidir.” Hatta insanın zayıflığından dolayı ağır yükümlülüklerin kaldırıldığı anlatılmıştır.¹⁰³

Fahreddin Râzî’nin tefsirinde, bu tür ayetlerde bahsedilen zayıflığın bedensel bir zayıflık olmadığı, aksine insanı haz ve zevklere yönlendiren sebeplerin çokluğuna işaret ettiği belirtilmiştir.

Psikolojide zayıflık karakter zayıflığı olarak tarif edilmektedir. Kişinin kendi dâhil hiç kimseye faydasının olmamasıdır. Psikolojiye göre karakteri belirleyen üç özellik kendini yönetebilme, iş birliği yapabilme ve kendini aşma özellikleridir. Güçlü karakter özellikleri taşıyan insanlarda irade, sorumluluk, gelecekle ilgili planlama yapabilme, değerleri olma, problem çözme becerisi, vicdan, yardımseverlik, sabır, dini inanışlar, dünyanın bir parçası olduğunu hissetmek gibi karakteristik özellikler bulunmalıdır.¹⁰⁴

¹⁰⁰ İnsan 76/24.

¹⁰¹ Muhammed b. Ahmed Kurtubî, *Kurtubî Tefsiri: El-Camiu’l Ahkamu’l Kuran*, (İstanbul: Buruc Yayınları, 2005), 11, 368.

¹⁰² Ramazan Biçer “*Matürîdî’ye Göre Hidayete Engel Olan Beşerî Zaaflar ve Tezahürleri*”, Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 8/1 (Haziran 2004), 41-60.

¹⁰³ İnsan 76/28.

¹⁰⁴ Eric Fromm, *Erdem ve Mutluluk*, (İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 1999), 216.

Zayıf karakterli olmanın belirtisi olarak ortaya çıkan konformizm çağın hastalığı olarak görülmektedir. Konformizm; haz, konfor peşinde koşmak ve kendini dünyanın merkezine koymaktır. Prof. Dr. Nevzat Tarhan konformizmi rahatçılık ve dünyacılık kavramlarıyla nitelemektedir. Açıklamalarına göre, bu hastalık rahat zamanlar olduğunda zayıf insanların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Sürekli rahat bir hayat yaşamak hiçbir zorluğa katlanmamak sonuçta güçsüz ilk imtihanda yıkılan bir karaktere sebep olmaktadır. Yüksek değerler için çile çekmeyen insanlar ve çıkarları doğrultusunda değerlerini satan insanlar da zayıf karakterli insanlardandır. Sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklara sahip kişiler üzerinde yapılan araştırmalara göre ruh sağlığı ve manevi güçlenme için uğraşmayan insanlarda bağımlılığa daha fazla yatkınlık tespit edilmiştir.¹⁰⁵

1.2.7. Acelecilik

Günümüzde birçok insanın zihinsel yorgunluğu fiziksel yorgunluğun önüne geçmiş durumdadır. İnsan fıtrat olarak doğayla uyumlu yaşamaya yatkın bir varlıktır. Şu anda ise ruhunun kaldıramayacağı bir yoğunluğun içinde devamlı iş yetiştirme telaşı içindedir. Beyinde sürekli arka planda çalışan bir sistem olması insanı yormaktadır. Psikolojiye göre devamlı telaşlı bir ruh haline sahip olmak baş ağrısı, uyku problemleri, yoğun stres, konsantrasyon bozuklukları, unutkanlık, karışık bir zihin, sürekli yorgunluk, bağırsak problemleri, bağışıklık sisteminin zayıflamasına sebep olan bir sürü belirtiyeye sebep olmaktadır. Sürekli bu problemlerle uğraşan insanlarda depresyon, anksiyete, tükenmişlik sendromu gibi hastalıklara yakalanmaktadır. Bu hastalıklardan korunmak için aceleciliği bırakmak, yapılacak işleri planlamak ve iyi bir zaman yönetimi sağlamak gerekir. Müslüman zaman yönetimini namaz vakitlerine göre ayarladığında telaşsızca bereketli bir zaman elde etmiş olmaktadır. Ayrıca biyolojik saatine uygun bir şekilde güneşin doğmasıyla güne tam olarak başlaması zihin ve beden sağlığı için büyük önem arz etmektedir. Hem Kur'anî hem psikolojik disiplinlere göre biyolojik saatlere uygun bir hayat tarzının zihinsel dinginliğe ulaşmada büyük bir rolü bulunmaktadır. Kur'an'da fecre yemin edilmesi de bu zamanın kıymetini insanlara bildirmektedir. Bununla birlikte psikolojiye göre telaş hastalığından kurtulmanın bir tedavisi de gün içinde insanın kendine meditatif ve yalnız zamanlar ayırmasıdır. Kur'an'da ve ibadetlerin anksiyeteyi azaltan rahatlatıcı yönü ile kalbin mutmain olacağı ve insanın huzurlu bir ruh haline sahip

¹⁰⁵ Nevzat Tarhan, Serdar Nurmedov, *Bağımlılık*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2024), 35.

olabileceği vurgusu yapılmıştır. İbadetlerden ve Allah'ın zikrinden yüz çevirmenin dünya ve ahiret hayatında sıkıntılara sebep olduğu belirtilmiştir.¹⁰⁶

Kur'an-ı Kerim'de, insanın aceleciliğinin dualarında hata yapmasına kadar varabildiği şu şekilde ifade edilmiştir: “İnsan, hayra dua ettiği gibi şerre de dua eder; çünkü insan, pek acelecidir.”¹⁰⁷ denilmiştir. İnsan fitratından gelen bu özellik, Kur'an-ı Kerim'de eleştirilmiştir. Gerçekten de insan, özellikle ilk kez karşılaştığı durumlarda, neyin faydalı neyin zararlı olduğunu her zaman doğru bir şekilde değerlendiremeyebilir. Bu nedenle, en doğru tercihi yapabilmek için akıl, bilgi ve tecrübesini kullanması gereklidir. Ancak, zihinsel ve ruhsal olarak yeterince olgunlaşmamış bireyler, sabır ve olgunluk gerektiren bu süreçten geçmeye dayanamadıkları için, genellikle nefsanî arzularına yenik düşer ve aceleci davranarak yanlış kararlar verirler.¹⁰⁸ Bu tercihin sonuçları ayet-i kerimede “Eğer Allah, insanların hayrı acele istedikleri gibi, şerri de hemen vermiş olsaydı, onların süreleri derhal sona erdirilirdi. Ancak, bizimle buluşmayı ummayanları kendi hallerine bırakırız; onlar, azgınlıkları içinde bocalayıp dururlar.”¹⁰⁹ şeklinde izah edilmiştir.

Acelecilik sosyal ilişkilere de zarar vermektedir. İletişimde dinleme problemleri, birbirine vakit ayırmada zorlanma, önemli durumları unutmak aile ve arkadaşlık ilişkilerine yoğun zarar vermektedir.

İnsanın yaratılışındaki cahillik, zulüm, zayıflık, nankörlük gibi özellikler acelecilik ile birleşince aklın doğru kullanılmasına engel olmaktadır. Acelecilik bir işin zorlama olmasına ve alelade yapılmasına da sebep olarak İslam'daki her işi güzel yapma ilkesine de aykırı olmaktadır. İslam'da her işi telaşsızca yapma, emek verme ve sabırla olgunlaşma süreci esastır.¹¹⁰

1.2.8. Zalimlik

Kur'an'da en çok kullanılan terimlerden biri olan zulüm kavramı inkâr ve haksızlık olmak üzere iki temel anlamda kullanılmıştır. Zulüm kavramı, din, ahlak ve hukuk gibi alanlarda, “belirlenmiş sınırları ihlal etme, hak yoldan sapma, kendi hak

¹⁰⁶ Taha 20/124.

¹⁰⁷ İsra, 17/11.

¹⁰⁸ İbrahim Kâfi Dönmez vd., *Kur'an Yolu Tefsiri*, (Ankara: Diyanet işleri başkanlığı Yayınları, 2020), 2, 189.

¹⁰⁹ Yunus, 10/11.

¹¹⁰ Ebû'l A'la el-Mevdûdî, *Tefhîmü'l Kur'an*, (İstanbul: İnsan Yayınevi, 2015), 3, 329.

alanını aşarak başkalarına zarar verme, rızası olmadan birinin mülkü üzerinde tasarrufta bulunma, zorbalık” anlamlarında kullanılmaktadır. Özellikle güç ve otorite sahiplerinin uyguladığı haksız ve adaletsiz davranışlar, zulüm kavramıyla ifade edilir.¹¹¹ Bu anlamlar incelendiğinde, insanın hem Allah’a hem kendine hem de diğer varlıklara karşı zalimleşebildiği görülmektedir.¹¹²

İnsanın Allah’a karşı işlediği zulüm “şirk”tir. Kendi nefesine karşı yaptığı zulüm yaratılış gayesinin dışına çıkarak günaha yönelmesidir. Kur’an’da Allah’ın ayetlerini yalanlayanların zalim olduğu ve ziyanda olduğu bildirilmiştir.¹¹³ İnsanın imandan uzaklaşması kendine zulüm olarak nitelendirilmiştir. “Hakikatte onlar bize değil kendi nefislerine zulmediyorlardı.”¹¹⁴ Bu ayet-i kerime Yahudilerin Allah’a verdikleri sözü tutmadıkları için Tevrat’ın yükünün sırtlarında kalarak kendilerine ömür boyu zulüm olmasından bahsetmektedir.¹¹⁵

İnsanların birbirlerine karşı gerçekleştirdikleri zulüm, meşru olmayan her türlü haksızlığı içine alır. Bu tür bir zulmün karşılığı, Kur’an-ı Kerim’de şu şekilde belirtilmiştir: “İnsanlara zulmedenlere ve yeryüzünde haksız yere taşkınlık yapanlara karşı durulmalıdır. Onlar için can yakıcı bir azap vardır.”¹¹⁶ şeklinde belirtilmiştir.

Zulmün birçok çeşidi bulunmaktadır. Psikolojide zulüm fiziksel, cinsel, ekonomik, psikolojik ve dijital şiddet olarak kategorize edilmektedir. Freud saldırganlığın insanın temel dürtülerinden biri olduğunu ileri sürer. Ona göre saldırgan davranışlar ve şiddet insanın doğasında vardır ama kontrol edilebilir bir dürtüdür.¹¹⁷ Fiziksel şiddet, bedensel kuvvetin bir yaptırım veya korkutma aracı olarak kullanılmasıdır. Fiziksel zarara yol açan her türlü şiddet bu kategoriye dâhil olmaktadır. Ekonomik şiddet finansal kaynakları aleyhte kullanarak karşı tarafın yaşamını kısıtlamak anlamına gelmektedir. Cinsel şiddet bu konuda zor kullanarak, rıza dâhilinde olmadan amaca ulaşmak demektir. Dijital şiddet ise sosyal medya ağlarının ve teknolojik iletişimin artmasıyla

¹¹¹ İbn Manzûr, *Lisânü’l-‘Arab*, (İskenderiye: Darü’l Alemiyye, 2021), “kbr”, 245.

¹¹² İbn Miskeveyh, *Tehzîbü’l-Ahlâk*, çev. Abdulkadir Şener, (İstanbul: Büyüyenay Yayınevi, 2017), 198.

¹¹³ Cuma 62/5.

¹¹⁴ Bakara 2/57.

¹¹⁵ *Kur'an Yolu Tefsiri*, 5, 345-347.

¹¹⁶ Şura 42/42.

¹¹⁷ Sigmund Freud, *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd*, çev. Ali Nahit Babaoğlu, (İstanbul: Metis Yayınları, 2022), 58.

yaygınlaşmıştır. Bu şiddet, kişinin güvenliğinden şüphe duymasına sebep olacak şekilde sosyal medya üzerinden taciz etmektir. Psikolojik şiddet duygusal şiddet, duygusal istismar ve psikolojik istismar diye de isimlendirilmektedir. Psikolojik şiddet kişinin sindirilmesi, benlik saygısının zedelenmesiyle yapılan, kişiyi psikolojik açıdan çaresiz hissettiren her türlü davranışa denir. Psikolojik şiddeti diğer şiddet türlerinden ayıran en önemli unsur farkedilmesi ve ispatlanması en zor olan şiddet çeşidi olmasıdır. Manipülasyon, engelleme, sözlü şiddet, ağır eleştiri, alay, aşağılama, özel hayatın gizliliğini ifşa etme gibi iletişime dayanan olumsuz davranışlar psikolojik şiddetin alanına girmektedir.¹¹⁸

Araştırmalara göre psikolojik şiddete maruz kalan insanlarda fiziksel hastalıkların yanında yeme bozuklukları, intihar eğilimi, travmatik stres bozukluğu, anksiyete, depresyon gibi psikolojik sorunlar gözlemlenmiştir. Aynı zamanda psikolojik şiddetin bağımlılıkları tetikleyici bir yanı olduğu da tespit edilmiştir.¹¹⁹

Kur'an'da zulmün her türlüşü yasaklanmış, düşmana bile adaletle davranılması emredilmiştir.¹²⁰ Özellikle aile içi iletişimde ve müminlerin birbirleri ile ilişkisinde adaletsizlik ve manipülasyon yapılmaması vazedilmiştir. Mesela Yahudilerin Hz. Peygamber'e hitaben 'رَائِنَا' 'raina'¹²¹ kelimesini alay amaçlı kullanması üzerine ayet nazil olarak sözel manipülasyonların önüne geçilmiştir. Sahabiler bu ibareyi "bizi gözet" anlamında kullanırken Yahudiler İbranice'de olumsuz bir anlamda kullanıyordu. Bu ifade, iki kişi veya iki grup arasındaki karşılıklı ilişkileri, tutum ve davranışları ifade ettiğinden, "râinâ" kelimesi, "Bizi gözet ve kolla; sen bizi gözetmezsen biz de seni gözetmeyiz" veya "Bizi dikkatle dinle; sen dinlemezsen biz de seni dinlemeyiz" gibi manipülatif bir anlam taşır. Bu da Peygamber'e yönelik bir saygısızlık çağrışımına neden olmaktadır.¹²² Bundan dolayı Allah Teâlâ 'رَائِنَا' 'raina' (bizi gözet) demeyin 'unzurna' (bize bak) deyin" buyurarak bu tarize engel olmuş, onların alaylarına fırsat vermemiştir. Bu örnek Müslümanların psikolojik şiddete karşı kendilerini korumaları gerektiğine dair bir uyarı mahiyetindedir.

¹¹⁸ Gülseren Ünal, "Aile içi Şiddet", *Aile ve Toplum Dergisi*, 7, 2 (9 Ocak-Mart 2005), 42.

¹¹⁹ İsmail Orbay, "Görünmeyene Işık Tutmak: Psikolojik Şiddet", *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 33, (2021), 267-290.

¹²⁰ Maide 5/8.

¹²¹ Bakara 2/104.

¹²² Taberî, *Câmiu'l-Beyân*, 3, 412.

İslâm psikolojik şiddetin önüne geçmek için şiddetsiz iletişim kavramını destekleyen iletişimde ‘kavli leyyin’ yani yumuşak söz kullanmayı önermiştir.¹²³ Kısa surelerdeki hitabete bakıldığında da teselli ve müjde ayetleri ile muazzam bir iletişim örneği sunulmaktadır.

Hz. Peygamber (sav) “İnsanlar bir zalimi görürler de onun zulmüne engel olmazlarsa, Allah’ın onları genel bir azaba uğratması kaçınılmazdır” buyurmuştur. Bu bağlamda Müslüman zulmetmez, zulme alet olmaz, zulüm karşısında sessiz kalmaz ve kendisine zulmedilmesine de izin vermez hükümlerine varılabilir.

1.2.9. Yalancılık

Yalan kelimesinin Arapça karşılığı olan "kezib" (kizb), eski sözlüklerde “doğruluğun zıttı; bir konuda gerçeğe aykırı bilgi veya haber vermek; sözün gerçeklikle uyumlu olmaması” şeklinde tanımlanır.¹²⁴ İnsanlar birçok nedenle yalana başvurmaktadır. Çatışmayı önlemek, görünüşü kurtarmak, başkalarını etkilemek, sosyal ilişkileri yönlendirmek, güce ulaşmak tespit edilen en çok yalan söyleme nedenlerindendir.¹²⁵ Buna göre iyi bir izlenim bırakma ve kendimizi olduğumuzdan farklı gösterme derdimiz ne kadar çoksa yalana başvurma ihtimalimiz de o kadar fazladır. Günümüzde yalan o kadar yaygınlaşmıştır ki, insanlar cümlelerine “dürüst olmak gerekirse, doğruyu söylemek gerekirse, gerçekten, açık konuşmam gerekirse gibi ifadeler eklemektedir. Bu ifadeler gösteriyor ki açık ve yalansız konuşmak nadir bir durum haline gelmiştir.

Kur’an’da yalan kavramı çok kapsamlı şekilde ele alınmıştır. Kur’an’da yalan sözlerle konuşmak,¹²⁶ haksız yere mal elde etmek için yalan söylemek,¹²⁷ yalan ve iftirayı meslek haline getirmek,¹²⁸ yalancı şahitlik,¹²⁹ yalan yere yemin,¹³⁰ şeytanın yalan vaatleri,

¹²³ Taha 20/44.

¹²⁴ Mütercim Âsım Efendi, *Kâmûsu'l Muhîr Tercümesi*, (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu, 2013), 3, 461.

¹²⁵ Peter Conrad, *Mitomani*, (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2019), 48.

¹²⁶ Hac 22/30.

¹²⁷ Bakara 2/188.

¹²⁸ Casiye 45/7.

¹²⁹ Furkan 25/72.

¹³⁰ Kalem 68/10.

ehl-i kitabın kendi kutsal kitaplarını değiştirerek Allah hakkında yalan söylemeleri¹³¹ gibi yalan çeşitlerine yer verilmiştir.

Kısa surelerde de yalan lafzı çok geçer. Allah'ın ayetlerini yalanlayan kavmin durumunun çok kötü olduğu,¹³² ayetleri yalanlayanların cehennem ehli olduğu,¹³³ insanların kıyameti yalanlama temayülü,¹³⁴ kelime-i tevhidi yalanlamak,¹³⁵ kâfirliğin yalancılık olduğu,¹³⁶ Semud kavminin yalanlayıcı olmaları¹³⁷ gibi daha birçok yalanla ilgili ayeti kerime vardır.¹³⁸

Kur'an'da kafir ve müşriklerle ilgili ayetlerde doğru söylememe, yalancılık fiilleri çokça geçmektedir. Bunun sebebi doğru sözlü olmayanların kafir olma riskinin daha yüksek olduğuna dikkat çekilmesidir.¹³⁹ Kafir kelimesi gerçeğin üzerini örten, hakikati yalanlayan anlamına geldiği için yalancılık Müslümana en yakışmayan davranışlar arasında birinci sıradadır. Hz. Peygamber (sav)'in Müslüman her günaha yaklaşabilir ama yalan söyleyemez,¹⁴⁰ imanla yalancılık bir arada olmaz¹⁴¹ manalarını içeren hadisleri de bu durumu açıklamaktadır. Bir hadis-i şerifte, yalan söylemenin münafıklığın üç alametinden biri olduğu ifade edilmiştir.¹⁴²

Kur'an'da yalanlama ifadesinin de sıkça geçiyor olması ilgiyi celbeder. Yalanlamak direkt yalan söylenmese de gerçeğin üstünü örtme, hakikati yok sayma ve yalanmış gibi davranma şeklidir. Günümüzde Müslümanlık ibaresinin sadece kimlikte yer alması, insanların gerçeği bilmesine rağmen bunun tam tersi bir hayat tarzı benimsemesi, en doğru ve gerçeği yalandan ayıran söz olan Kur'an'ı yok sayması doğrudan inkâr etmek olmasa da yalanlama kapsamına girmektedir.¹⁴³

Dil ve konuşma yeteneği, insanın aklını ve düşüncelerini ifade edebilmesine olanak sağlaması bakımından, onu diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden

¹³¹ Al-i İmran 3/78.

¹³² Cuma 62/5.

¹³³ Münafikun 63/10.

¹³⁴ Kıyamet 75/5.

¹³⁵ Leyl 92/9.

¹³⁶ İnşikak 84/22.

¹³⁷ Buruc 85/19, Şems 91/11.

¹³⁸ Tin 95/7, Leyl 92/16, Alak 96/13.

¹³⁹ Ali Taştekin, *İletişimde Yalan ve Kuran*, İletişim Çalışmaları Dergisi, 2020, 17, 75.

¹⁴⁰ Muvatta, *Kelam*, 19, 2, 990.

¹⁴¹ Buhâri, *Edeb*, 69; Müslim, *Birr*, 103-105.

¹⁴² Buhari, *İman*, 24, Şehadet 28, Mezalim 17; *Müsned*, 3, 189, 200,

¹⁴³ Ali Küçük, *Besairu'l Kur'an*, (İstanbul: Beka Yayınları, 2021), 1, 289.

biridir. Bu nimeti olması gerektiği şekilde kullanmamak insanın değerini düşüren bir unsurdur. İslam alimlerine göre dil Allah'ın birliğini ikrar etmeye layık görülen tek organdır, böylece bütün organlardan daha değerlidir, bundan dolayı Müslüman dilini yalana alıştırarak değerini düşürmemelidir. Ayrıca yalanın alçak ruhlu olmanın sembolü olduğunu, yalancılığı karakter haline getirmenin insanlıktan çıkmak olduğunu söylemişlerdir. Çünkü insan en değerli ve faydalı özelliklerinden olan konuşma yeteneğini yalanla zararlı hale getirmiştir. Hayvanların konuşamama hali ise zararsızdır, bu durumda yalancı insan hayvandan daha aşağı bir konuma düşer, demişlerdir.¹⁴⁴

İslamî literatürde yalancılık ruhsal bir kalp hastalığı olarak görülmektedir. Psikolojide ise “mitomani” patolojik olarak yalan söyleme hastalığına verilen isimdir.¹⁴⁵ Mitomani, yalan söylemenin bir alışkanlık ve bağımlılık haline gelmesidir. Mitomani hastaları genellikle yalan söylediklerinin farkında değildirler. Kendi hayal güçleri tarafından üretilen düşüncelerin gerçek olduğuna inanırlar. Bu durum çocukluk döneminde normal olsa da yetişkinlik döneminde patolojiktir. Normal insanlar için yalan söylemek nadir bir olaydır ve yalan söylediklerinde mahcubiyet gösterme eğilimi vardır. Ancak mitomani hastalarında bu yoktur. Kendilerini olmadıkları biri gibi göstermeye çalışırlar. Kendi oluşturdukları karakteri oynarlar ve hayatları bir tiyatro sahnesinde gibi devamlı rol yapmakla geçer, zamanla bu rolün gerçek benlikleri olduğuna inandıkları için benlik özelliklerini yitirirler. Önceden söyledikleri yalanları desteklemek için sürekli yeni yalanlar üretmek zorundadırlar. Kaygılı durumlarda daha sık yalana başvururlar.¹⁴⁶

Yalan söylemek insanı başka yalanlar söylemeye mecbur bıraktığı için İslam'da yalanın az veya çok söylenmesi fark etmeksizin tamamen yasaklanmıştır. Yalan bağımlılığa çok müsait bir davranış bozukluğudur. Allah Teâlâ kullarının güvenilir ve huzurlu bir ortamda yaşamalarının ancak yalansız ve samimi ilişkilerle mümkün olduğunu belirtmekte, doğru sözlü ve güvenilir insanları övmektedir.¹⁴⁷

Allah Teâlâ'nın ibadetlerde ihlas yani samimiyet istemesi de doğru bir niyetle yapılan ibadetin kıymetini bildirmektedir. Allah Teâlâ müminin niyetinin ve düşünce yapısının dahi doğruluk zemininde olmasını ister. Hadis rivayetlerinde yalan söylemenin

¹⁴⁴ Mustafa Çağrı, "Yalan", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, (2 Kasım 2023).

¹⁴⁵ Conrad, *Mitomani*, 55.

¹⁴⁶ Conrad, *Mitomani*, 68.

¹⁴⁷ Bozkurt Koç, *Çatışma Bağlamında Yalan ve Din İlişkisi*, Dini Araştırmalar Dergisi, (2007), 10, 30, 223.

mübah olduğu alanların açıkça ifade edilmesi de¹⁴⁸ kişinin kendi kendine yalan söyleme ruhsatı vermesinin önüne geçmek içindir.

Yalancılık zayıf karakter göstergesidir. Kişinin yeteri kadar ruhsal olgunluğa ulaşmaması sonucunda hayatın zorluklarından kaçmak için yalana başvurmasıdır. Kendine güvensiz, kendilerini olduğu gibi kabul edemeyen, kendiyle bağı kopmuş insanların özelliğidir. Yalancı insanlar gerçeği söylerken bile sözlerini abartma ve süsleme eğilimindedir. Yalan söylemek insanın kendini kendi iradesine karşı gelmeye zorlamasıdır. Kişinin kendisine ve başkasına karşı bakış açısını olumsuz yönde değiştirir. Kendisi güvenilmez olduğu için başkalarına güvenmekte zorlanır. Dünyanın yalan ve aldatmadan ibaret olduğunu düşündüğü için huzursuz bir hayat sürer. Yani yalancı en büyük zararı kendine vermiş olur. Hadiste geçtiği üzere “Yalancı hep kendini alçaltmaya yalan söyler.”¹⁴⁹

Sürekli yalan söyleyen insanların zamanla aile ve arkadaşlık ilişkileri bozulur. Bu durum yakınındaki insanları da çok olumsuz bir şekilde etkiler. İnsanları sürekli “acaba doğru mu yalan mı?” diye düşünmeye sevkeder ve şüpheli insanlara dönüşmelerine neden olur. Yalanla aldatılan kişi yanlış bir şeye inandığı için hayatını olumsuz etkileyecek şekilde yanlış kararlar verebilir. Bu da yıkıcı sonuçlara sebep olabilir.¹⁵⁰ Yalancıların yalnız kalmaları veya sahte ilişkiler kurmaları çok muhtemeldir.

Yalan kelimesi hatalı bilgi, insanları yanlış yönlendirebilmek maksadıyla üretilmiş bilgi anlamında dezenformasyon kelimesi ile de ifade edilmektedir. Araştırmalara göre insan hatalı bilgi ve dezenformasyona ne kadar maruz kalırsa o kadar inanmaktadır. Sosyal medya ve yeni nesil haberciliğin sahte içerikler üretmesi de inandırıcılığını artırma amacına hizmet etmektedir. İnsanlar yalana ne kadar maruz kalırlarsa her duyduklarına inanmaları o oranda artacaktır. Böylece bütün içerikler onların ilgilerini çekecektir.¹⁵¹

Yalan söyleme hastalığından kurtulmak için profesyonel yardımın yanında karakteri güçlendirme üzerinde durulması da tavsiye edilmektedir. Yalandan kurtulmak

¹⁴⁸ Müslim, *Birr*, 101, 2605; Tirmizî, *Birr*, 26, 1939.

¹⁴⁹ Şîrûye b. Şehredâr Deylemî, *El-Firdevs Bi Me'suri'l Hitab*, Beyrut, 1986, 5, 142.

¹⁵⁰ Bilge Bilgin vd., “Yalan ve Yalancılar: Aldatmanın Psikiyatrik Yönü”, *Türkiye Psikiyatri Dergisi*, (5.5.1988), 557, <https://Tpdegitim.Psikiyatri.Org.Tr/Makale05.AspX>

¹⁵¹ *Dezenformasyonun Psikolojisi*, Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı Yayınları Dezenformasyon Bülteni, 153, 12.

için Kur'anî ahlakla ahlaklanmak için çabalamalı, doğru söylemenin sonuçlarını göze almalı, yalan ile elde edilen kazancın haram ve faydasız olduğunun farkına varmalı, çevresindeki insanların güvenilir ve doğru sözlü insanlardan oluşmasına dikkat edilmelidir.¹⁵²

1.2.10. Gıybet Etmek ve Alaycılık

Gıybet kelimesi, sözlükte “uzaklaşmak, gözden kaybolmak, gizli kalmak” anlamlarına gelen "gayb" kökünden türeyen bir isimdir. Aslında hem iyi hem de kötü sözlerle anmayı ifade edebilir; ancak terim olarak daha çok “kötü sözlerle anma” anlamında kullanımı yaygınlaşmıştır.¹⁵³ Gıybet kavramı, Hucûrat Suresi'nde, birinin arkasından konuşmanın, kardeşinin etini yemeye benzetilerek tiksindirici bir davranış olarak nitelendirilmiştir.¹⁵⁴

Kur'an-ı Kerim'de gıybet ve alaycılık çeşitli ayetlerde bağdaştırılmıştır. Örneğin Hümeze suresinde insanları arkadan çekiştirmeyi, yüzlerine karşı da alay etmeyi alışkanlık haline getirenlerin kötü bir sonla karşılaşacakları bildirilmiştir. Surede geçen “هُمَزَةٌ” “hümeze” ve “لَمَزَةٌ” “lümeze” kelimelerinin geniş bir kapsamı olduğundan bahsedilir. Hümeze; gıybet eden, ayıplayan hem yüze karşı hem de arkadan konuşarak küçük düşüren, alay eden, jest ve mimikleri kullanarak dalga geçen, koğuculuk yapan, tenkid eden anlamlarına gelmektedir.¹⁵⁵ Hümeze kelimesi geldiği kalıp itibariyle bu davranışları alışkanlık haline getirmek kastedilmiştir.¹⁵⁶ Cahiliye devrindeki en azılı müşrikler hakkında nazil olduğu rivayet edilmektedir.¹⁵⁷ Yani bu tarz davranışlar müşriklere yakışan insan onuruna aykırı davranışlardır. Hümeze suresinde geçen “lümeze” ifadesi ise alaycılık, yüz ifadeleri ile insanları aşağılama davranışını ifade etmektedir.¹⁵⁸ Alaycılık sadece sözlerle değil, mimiklerle, bakışlarla, imalı gülüşlerle, dolaylı yoldan iğneleyici konuşmalarla ve lakap takmakla yapılır. Alaycılıkta eleştirdiği kişiyi küçük görüp, kendini yüceltme vardır. Bu, cahiliye toplumunun insanların en öne

¹⁵² Yasin Pişgin, *Kur'an'da Karakter İnşası*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2020), 398.

¹⁵³ İbn Manzûr, *Lisânü'l-'Arab*, (Kahire: Dâru'l Hadis Yayınevi, 2003), 1, 402.

¹⁵⁴ Hucûrat 49/12.

¹⁵⁵ İbnü'l Cevzî, *Zadü'l Mesir fî İlmi't-Tefsir*, çev. Abdülvehhab Öztürk, (İstanbul: Kahraman Yayınları, 2003), 6, 287.

¹⁵⁶ Muhammed b. Ahmed Kurtubî, *el-Câmi' li-Ahkâmi'l-Kur'an*, (Kahire: Darü'l Kütübi'l İlmiyye, 1954), 10, 119.

¹⁵⁷ Râzî, *Tefsir-i Kebir*, 13, 402; Süyûtî, *Esbâbü'n-Nüzûl*, 220.

¹⁵⁸ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 10, 129.

ıkan davranışlarından biridir. Günümüzde de mizah ile alay kavramları i içe geçmiş durumdadır. Gıybetin de alaycılığın da alışkanlık yapan davranışlar olduğuna dikkat çekilmiştir.¹⁵⁹

Psikolojiye göre dedikodu başka insanları değersizleştirmek için onların bulunmadığı ortamlarda yapılan olumsuz konuşmalardır. Dedikodu yapmanın ve alay etmenin altında birçok sebep olabilir. Bunlar intikam alma isteği, g  ve kontrol ihtiyacı, anksiyete ve stresle başa çıkamama, önyargı, sığ bakış açısı, kendini ifade edebileceği bir alan bulamama, kendi hayatındaki problemleri örtme ve benzeri nedenler bulunmaktadır. Gıybet alışkanlığının bireysel ve toplumsal açıdan birçok olumsuz etkisi vardır. Dedikodu yapmak içsel huzursuzluğa neden olan bir eylemdir. Dedikodu yapan bireyler, hakkında konuştukları kimseler yanlarında olmadığı için kendilerini savunma durumunun olmadığının farkındadırlar. Bu durum dedikodu yapan insanda suçluluk duygusu oluşturarak özsaygılarını zedelemekte ve huzursuz hissettirmektedir. Hakkında gıybet edilen kişinin dışlanması sebep olduğu için toplumsal aidiyet, birlik ve beraberlik duygusuna zarar vermektedir. Ayrıca kötülüğü yayarak diğer insanların kalplerinde de düşmanca duygular filizlenmesine neden olmaktadır. Dedikodu kibirli insan özelliğidir. Kişinin kendini dedikodusunu yaptığı insandan üstün hissettiğini ispatlama çabasıdır. Başkalarının zaaflarından ve acılarından zevk alma amacı taşıdığı için ahlakî erozyona sebep olmaktadır. sürekli toplu halde dedikodu yapmak sürü psikolojisinin ve tek tip düşünmenin ortaya çıkmasına neden olur. H c rat suresinde gıybet, alay, tecessüs gibi fiillerin müminlerin kardeşliği ilkesine zarar veren psikolojik ve sosyolojik zararları olduğundan bahsedilmektedir.¹⁶⁰

Muhammed b. Ahmed el-Gazzâlî et-T s , "İhy   Ulûmi'd-Dîn" adlı eserinde dilin yol açtığı tehlikeler arasında gıybet konusuna ayrıntılı bir şekilde yer vermiştir. Gazali "Her Müslümanın her Müslümana canı, namusu ve malı haramdır"¹⁶¹ hadisinden yola çıkarak gıybetin Müslümanların birbirinin ırzına ve haysiyetine kastetmesi olduğuna dikkat çekmiştir. İslam literatürüne göre gıybet birçok g nahtan daha kötüdür. Çünkü

¹⁵⁹ Abdurrahman Kasapoğlu, "Kur'an'da Gıybet Olgusu (Bir Davranış Bozukluğu Olarak Dedikodu ve Korunma Yolları)", Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2006, 11, 2, 53.

¹⁶⁰ H c rat 49/12.

¹⁶¹ Tirmizi, *Birr*, 18, 325.

diğer günahlarda Allah'tan af dileme varken gıybet kulun rızasını almak önemlidir. Bu da çok riskli bir durumdur.¹⁶²

Bazı psikolojik yaklaşımlara göre gıybet bir sözel şiddet türüdür. Masum konuşmalar olarak gördüğümüz basit konular, hakkında konuşulan kişinin hayatında derin yaralar açarak travmatik bir etki bırakabilir. Çünkü bir insan hakkında yayılan bir dedikodu iftira olsa bile izlerini silmek çok zordur. Dedikodu insanın kendi kusurlarını örtmek veya kendini kusursuz gördüğü için yaptığı bir fiildir.

Gazali'nin gıybet hastalığından kurtulmaya yönelik tavsiyeleri psikolojideki yaklaşımla benzerlik göstermektedir. Hem ona hem de psikoloji disiplinine göre bu hasletten kurtulmak için kişinin neden gıybet ettiğini bulması lazımdır. Mesela dedikodusunu yaptığı kişiye olan kızgınlığından dolayı ise Allah'ın gazabını düşünerek o kişiye olan kızgınlığı gidermeye çalışmalıdır. Başkalarının gözüne girmek ve kibir duygusundan dolayı gıybet ediyorsa narsisizm, riya, özgüven eksikliği gibi zaaflarının üzerine gitmesi gerekmektedir. İslam alimlerine göre güzel ve hayırlı uğraşlarla olan meşguliyet de insanların gıybet etmesine engel olacak önemli şiarlardandır. İnsanın zihnini İslami ilimler ve benzeri faydalı bilgilerle doldurması da zihnindeki güzelliklerin diline yansımaları sağlayarak gıybet etmek gibi değersiz sözlere yer bırakmamaktadır. İnsan dilini duaya, tövbeye ve güzel sözlere alıştırırsa ağzından hep olumlu sözler çıkar. Kur'an'a göre bir hayat tarzı oluşturmak, kalbi kirletecek işlerden uzak durmak iç güzelliğin dile de yansımalarından dolayı gıybette kurtulmanın formüllerindendir. İslam'a göre kendisiyle meşgul olan, kendi zaaflarını düzeltmeye çalışan insan başkalarının kusurlarını görmez. Bu durum hem dünyada iyi ve sevilen bir insan olmasını sağlar hem de Allah katında sevgili bir kul olur. Gazali'ye göre mümin kalp ile dahi gıybet etmemeli, Müslüman kardeşine karşı zanda bulunmamalıdır. Suizan da bir gıybet çeşididir. Kalbinde kötü düşünceler besleyen insan er ya da geç bunu dile dökacaktır.¹⁶³

İslam'da gıybetin günahı ve sorumluluğu sadece yapana değil dinleyene de verilmiştir. Çünkü gıybete dinlemek farkında olarak veya olmayarak onaylamak anlamına gelir. Eğer dikkatle dinleniyorsa gıybet eden kişi teşvik edilmiş olur. Bu da o kişiyi kötülüğü normalize etmeye ve artırmaya iter. Gıybetin bütün iyilikleri ziyan ettiğine dair

¹⁶² Buhârî, “Edeb”, 46, “Cenâ'iz”, 88, “Mezâlim”, 10, “İlim”, 9, 37, 500.

¹⁶³ Gazzâlî, *İhya-u Ulumid'Dîn*, 3, 141-153.

rivayetler de¹⁶⁴ insan zihnine yerleşen kötülüklerin iyiliklere engel teşkil ettiğini gösterir. Gıybet, alışkanlığa dönüşen bir kötülük olduğu için gıybet edecek konu bulamayan insan bir süre sonra tecessüse yani insanların kusurlarını ve hayatlarını araştırmaya başlar. Bu da kişisel haklara ve özel hayata müdahaledir. İnsanlarda gıybet ve tecessüs gibi fiillerin sanal ortamda yapıldığı takdirde günah ve zararlı olmadığına dair bir zan vardır. Halbuki insan her hareketinden sorumludur. Hatta sosyal medya gıybet ve tecessüse daha müsait bir ortam oluşturduğundan Müslümanın sanal mecrada daha da dikkatli olması gerekmektedir. Ahlaki ve şer'i kurallar her ortamda geçerlidir.

Kusur aramamak, alay etmemek ahlaken gelişmiş insanların davranışlarıdır. Acizlik insanlara mahsustur, bunun bilincinde olan insan başkalarında bulunan zaafıların kendinde de olabileceğinin farkında olur ve davranışlarını buna göre düzenler.

1.3. Kısa Surelerde İnsan Psikolojisini Onarmaya Yönelik Çözümler ve Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resiliens” kökünden türemiş olup bir maddenin esnekliğini ve eski haline kolayca dönebilme özelliğini ifade eder. Fraser, Richman ve Galinsky ise psikolojik sağlamlığı, “zor koşullar altında beklenmedik ve olumlu başarılar elde etme ile olağanüstü durumlara uyum sağlama becerisi” olarak tanımlamaktadır.¹⁶⁵

Kur'an'ı Kerim'in psikolojik çözümleri daha çok koruyucu tedaviler üzerinedir. Kur'an'da ruhsal sıkıntıları ve hastalıkları önlemeye yönelik genel esaslar vardır. Mesela Allah Teâla yalnızlık, ümitsizlik ve çaresizlik gibi insanı depresyona sürükleyen etkenlerin önlenmesi için kullarına yalnız olmadıklarını, sığınacak bir Rableri olduğunu sık sık hatırlatmıştır. "De ki: Ey nefislerine karşı aşırıya giden kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü Allah, bütün günahları bağışlar. O, şüphesiz çok bağışlayan ve çok merhamet edendir."¹⁶⁶ "Rabbimin rahmetinden yalnızca sapkınlık içinde olanlar ümit keser!" dedi ve şu şekilde dua etti: "Rabbim, şeytanların gizli

¹⁶⁴ Hanifi Akın, *Sahîh-i Buhârî Tercüme ve Şerhi*, (İstanbul: Ravza Yayınları, 2023), 2, 245.

¹⁶⁵ Cem Ali Gizir, “*Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması*”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2007, 3, 28, 114.

¹⁶⁶ Zümer 39/53.

kışkırtmalarından sana sığınırım. Ayrıca, onların yanıma yaklaşmalarından da sana sığınırım, Rabbim!"¹⁶⁷ ayetleri ümitvar olmanın önemini göstermektedir.

Duha ve İnşirah surelerinin nüzul sebebi ve bütün ayet-i kerimleri Hz. Peygamber (sav)'in ve inananların teselli edilmesi, gönüllerinin ferahlatılması üzerinedir. Duha suresinde Allah'ın kuluna darılmayacağı, onu terk etmeyeceği, çeşit çeşit nimetlerle rızıklandıracağı bildirilerek mü'minlerin psikolojik açıdan desteklenip, güçlendirilmesi sağlanmaktadır. İnşirah suresinde ise insana anlaşıldığını hissettiren empatik bir yaklaşım vardır.¹⁶⁸ Surede, insanın gönlünün zaman zaman daralabileceği ve imtihanların ağır gelebileceğinden bahsedilerek bu duyguların normal olduğu bildirilmektedir. Bu sıkıntılı durumlardan ancak Allah'a sığınarak ve Allah'ın yardımı ile kurtulmanın mümkün olduğu gerçeği ile mü'minler teselli edilmiştir. Çünkü insan teselliye, desteğe muhtaç bir varlıktır. Bu ayetler depresyon konusunda insanı teselli etmekle birlikte acziyetinin farkına vardırıarak ihtiyaçsızlık kompleksine girmesinin önüne geçer ve narsist davranışlarını engellemiş olur.¹⁶⁹

İslam dini, insanın psikolojik sağlamlığını bir bütün olarak ele alır. Dengeli ve doğru bir inanca sahip olan dindar bir birey, sinir sistemini güçlü bir kalkanla korumaktadır. Din, psikolojik rahatsızlıklara yol açabilecek birçok faktöre karşı koruyucu bir rol üstlenir. Egoizmi engeller, başkalarını düşünmeyi ve önceliklendirmeyi teşvik eder, bencilliği hoş görmez. Ayrıca, kalpte aşırı kin ve düşmanlığın barınmasına izin vermez, hatta düşmana karşı bile merhamet ve affı önerir.¹⁷⁰

Özellikle İslam'ın alkol ve uyuşturucu maddelere karşı kesin karşıtlığı, bağımlılık gibi ciddi rahatsızlıkların önüne geçmektedir. Zinanın her türlüşünün yasaklanmış olması insanı bedenî ve ruhî birçok hastalıktan korur. Mesela günümüzde cinsel hastalıklar ve bunların yol açtığı psikolojik sıkıntılarda artış vardır. Aile kurumunun zayıflamasına neden olan, evlilik dışı, çok eşli ve sürekli değişen ilişkilerin yarattığı psikolojik sorunları modern psikoloji dahi inkâr etmez. İslam'daki bütün haramlar insanı daha büyük sıkıntılardan muhafaza etmek üzerine temellendirilmiştir.

¹⁶⁷ Mü'minin 97/98.

¹⁶⁸ Vehbe Zuhayli, *Tefsir-i Münir*, (İstanbul: Risale Yayınları 2019), 14, 178.

¹⁶⁹ Muammer Cengil, "Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* (2003), 2, 45.

¹⁷⁰ Şems 91/9.

Kur'an-ı Kerim insanın fitratından ve karakterinden kaynaklanan ahlakî problemleri ve zaafı düzeltme çabasının önemini vurgulayarak psikolojik sağlamlığın karakter gelişimine bağlı olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Tin suresinde insanın ahsen-i takvim oluşu üzerinde durularak isterse bütün zafiyetlerden ve ruhsal bunalımlardan kendini kurtararak huzura kavuşmuş kâmil bir insan haline gelebileceği anlatılmaktadır. Tasavvuftaki seyr-i sülûk usulü de insanın ahsen-i takvim sıfatına layık olması için çaba sarfetmesini simgelemektedir.¹⁷¹

Modern toplumda psikolojik problemlerin büyük bir çoğunluğu arzuların ve korkuların iyi yönetilememesinden kaynaklanmaktadır. Bazı psikoloji ekollerinde insan hiçbir olumsuzlukla karşılaşmak istemeyen, olumsuzluklarla baş edemeyen dayanıksız bir varlık olarak lanse edilmektedir. Kur'an bize açıklıkla "dünya hayatında hastalıkla, sağlıkla, iyi insanlarla, kötü insanlarla, hata yapan, yalan söyleyen, sizi aldatmaya çalışan, iyi niyetinizi suistimal eden insanlarla karşılaşacaksınız." mesajlarını verir.¹⁷² Bu karşılaşmalarda insana düşen şey kendi fitratının doğasına göre davranmaktır. Aslında Kur'an insanın hayat boyu nelerle karşı karşıya kalabileceğine dair gerçekçi bir çerçeve çizer. Bununla birlikte karşılaşılan şeylerle nasıl başa çıkılabileceğine dair yollar da çizer. Bu bağlamda Kur'an'da şöyle buyrulmaktadır: "Sizi mutlaka biraz korku ve açıklıkla; biraz da mallarınızdan, canlarınızdan ve ürünlerinizden eksiltmek suretiyle imtihan edeceğiz. Sabredenlere müjde ver!"¹⁷³ denilerek imtihanları en güzel karşılama yolunun sabır olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik terapi ve tedavi yöntemleri ruhsal boyutta bir destek olmadığı takdirde yüzeysel kalır ve insana mutlak sağlık sağlamaz. Çünkü insan sadece psikolojik yaklaşımlarla anlaşılabilecek basit düzeyde bir varlık değildir. Çok yönlü çözümülenmesi ve dönüştürülmesi gereken bir varlıktır. İnsanı destekleyen ayetler incelendiğinde "siz kendinizi bedenden ve psikolojiden ibaret görmeyin" çıkarımı yapılabilmektedir. Modern psikolojinin çözemediği birçok probleme bütüncül bir Kur'anî yaklaşımla açıklık getirilebilir. Kur'an perspektifi psikoterapi ekolleri için bir çatı olabilecek niteliktedir.¹⁷⁴

¹⁷¹ Tîn 95/4.

¹⁷² Bakara 2/249.

¹⁷³ Bakara 2/155.

¹⁷⁴ Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, (İstanbul, Fecr Yayınları, 2018), 270.

1.3.1. Kader İnancı ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Kader inancının insana verdiği güven hissi de psikolojik sağlamlığı etkileyen en önemli Kur'anî unsurlardandır. Kader inancı insana yolunun belli olduğu inancını vererek güvende hissetmesini sağlar. Kadere iman etmek insanı kaygılardan arındırır. Kur'an'da "O, takdir edip yol gösteren."¹⁷⁵ Bedbahtlık ile bahtiyarlığı takdir etti ve doğru ile eğriyi gösterdi.¹⁷⁶ Ayetleri insana Allah tarafından belirli bir çerçeveye sahip bir hayat takdir edildiğini bildirmektedir.

Kadere iman eden kişi tevekkül, kanaat ve teslimiyet konusunda da ilerleme kaydetmiş olur. Sağlam bir kader inancı insanı olumsuz ruh halinden, kapitalizmin getirdiği dünya hırsından, mal sevgisinden, isyandan, cinayet ve intihar gibi hazin sonuçlardan muhafaza eder. Kader inancına sahip olan mümin yaşadığı kötü durum ve hatıraları bastırmak yerine ne yapabileceğine odaklanır. Elinden gelen herhangi bir durum yoksa Allah'a sığınır, tövbe eder ve kötü anılarından kurtulur. Kadere iman eden insan rasyonel bir bakış açısı kazanır. Karşılaştığı olayları bu bakış açısıyla açıklar. Ayrıca kadere inanan mümin, insanın hatasız olamayacak bir canlı olduğunu bilir. Bu sebeple hatalarını meşrulaştırmak yerine kabul ve çözüm yolları üzerine odaklanır. Allah'a tevekkül etmeyi tercih eder. Böylelikle kader inancı kişiyi karamsarlıktan kurtararak derin bir üzüntü çukuruna düşmesini engeller.¹⁷⁷

Kader inancının psikoterapik işlevselliği de vardır. Bu inanç, stresli durumlarda Allah'a sığınma faaliyetlerini içerir. Dengeli bir kader anlayışı, hem bireyin girişimcilik ruhunu destekler hem de karşılaşılan olumsuz durumların olumlu yönleriyle değerlendirilmesine yardımcı olur. Kader inancı, pozitif bir dini başa çıkma yöntemi olarak bireyin ruh sağlığına önemli katkılarda bulunur. İnanan bir kişi, evrende yalnız olmadığını ve Allah'ın sürekli yanında olduğunu hissetmeye başladığında, içsel kaygı, korku ve endişelerini daha kolay aşabilir. Kader inancı, müminin sahip olduğu dini referans çerçevesi doğrultusunda, kaderin uygun parçalarının Allah tarafından etkinleştirilmesi anlamına gelir. Bu bağlamda, kader inancı, dinin insan yaşamına etkisinin en kapsamlı biçimi olarak değerlendirilebilir. Bu bilgiler ışığında, kader

¹⁷⁵ A'la 87/3.

¹⁷⁶ İbnü'l Cevzi, *Zadü'l Mesir fi İlmi't Tefsîr*, (İstanbul: Kahraman Yayınları) 5, 148.

¹⁷⁷ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 5, 452.

inancının müminlere, zorluklarla başa çıkma ve onları kabullenme noktasında daha kolay bir yaşam sunduğu söylenebilir.¹⁷⁸

1.3.2. İbadet ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

İbadet, insanın dini inanç, düşünce ve duygularının, dini yaşam, tecrübe ve davranış biçimi olarak dışa yansıyan şeklidir.¹⁷⁹ Allah ile kul arasında manevi bir bağ kurulması, yani ibadet görevlerinin samimi bir şekilde yerine getirilmesi, bireylerin ruh dünyasında hayata anlam kazandırma ve psikolojik iyi oluş hallerinde olumlu gelişmelere yol açabilir. Her şeye gücü yeten ve koruyup gözetken bir yaratıcıyla yakınlık kurmanın ve ibadetlerin bu bağlamdaki rolünün, bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklediği görülmektedir. Rew ve Wong'un 1998-2003 yılları arasında yapılan 43 araştırmayı inceleyerek ulaştıkları sonuçlara göre, çalışmaların %84'ünde dini gerekliliklerin yerine getirilmesinin sağlıklı tutum ve davranışları olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Ülkemizde yapılan bir araştırmada ise Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesinden toplam 280 öğrenciye test uygulanmıştır. Araştırmada, öğrencilerin ibadetlere devam etme durumları ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda, belli puan aralıkları geliştirilmiş ve ibadet eden ile etmeyen öğrencilerin psikolojik iyi olma puanları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, beş vakit namaz kılan öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının, Cuma namazlarına devam eden öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bayramdan bayrama namaz kıldığını belirten öğrencilerin puanlarının ise neredeyse hiç namaz kılmadığını ifade eden öğrencilerden daha iyi olduğu tespit edilmiştir.¹⁸⁰ Bu minvaldeki araştırmalara göre ibadetlere katılım oranı arttıkça depresyon düzeyi azalmakta, dolayısıyla psikolojik iyi olma oranı artmaktadır.

İnşirah suresinde bir işten yorulunca diğer işe geçmenin, hayırlı meşguliyetlerle uğraşmanın insanın gönlünü ferahlatmada önemli bir unsur olduğu anlatılmaktadır. Bu ayetler İslam'daki Allah rızası doğrultusunda yapılan her amelin ibadet sayılacağını da tasdikler niteliktedir. Kısa surelerde, amel-i salihin hem dünya hem de ahiret için büyük

¹⁷⁸ Cüneyd Aysın, *Kader İnancının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi*, Hitit Üniversitesi İlahiyat fakültesi Dergisi, (Haziran 2019), 35, 115.

¹⁷⁹ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, (Samsun: Çamlıca Yayınları, 2000), 112.

¹⁸⁰ Mevlüt Kaya, Nurettin Küçük, "İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2017, 42, 22.

faydalar sağladığı birçok ayette vurgulanmıştır. Örneğin, şu ayette bu durum dile getirilmiştir: “İman edip, dünya ve ahiret için yararlı işler yapanlara gelince; işte onlar, halkın en hayırlısıdır.”¹⁸¹ ayetinde faydalı insan olmaya çalışmanın önemi vurgulanmaktadır. Aynı şekilde, şu ayette de bu durum ifade edilmiştir: “İman edip sâlih ameller işleyenler için, altından ırmaklar akan cennetler vardır. İşte en büyük başarı ve kurtuluş budur.”¹⁸² ayetinde en büyük başarının ahirette ulaşılan mükafat olacağı belirtilerek insanlık güzel işlere yönlendirilmiştir.

1.3.3. Dua ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Dua insanın vazgeçilmez ihtiyaçlarından biridir. Her insanda fitrî olarak dua etme eğilimi bulunmaktadır.¹⁸³ Fahreddin Razi’ye göre, duanın hakikati, kulun Rabbinden istimdat, yardım, lütuf ve koruyup gözetmesini istemesi, sadece Allah’tan yardım beklemesidir.¹⁸⁴ Lisanü’l-Arab’da duanın üç anlamından bahsedilir. Birincisi dua Allah’ı birlemek yani tevhiddir. İkincisi Allah’ın affını, merhametini istemektir. Üçüncüsü ise Allah’tan dünyevî menfaat istemektir.¹⁸⁵ Dua insanın ümitvar halinin devam ettiğinin göstergesidir. İnsanın hayata tutunma azmini ve çabasını artırdığı gibi, tükenmişlik sendromundan da kurtarır. Dua insanın kendi iç dünyasını keşfetmesini dolayısıyla karakterinin yapılanmasında ilerleme kaydetmesini sağlar.¹⁸⁶

Ayrıca dua üzüntü halinde insanın negatif enerjisini boşaltacağı, dinginleşeceği bir kapıdır. Kişi öfkeli veya üzgünken sağlıklı düşünemeyip davranışlarını kontrol edemeyebilir. Yani dua kontrol mekanizmasını sağlamlaştırmak için de çok önem arzeder. Felak ve Nas sureleri insana vesvese, sıkıntı ve dünyevi imtihanlar karşısında dua etmeyi öğretir; "De ki: Yaratılmışların şerrinden, karanlık bastığı zaman gecenin şerrinden, düğümlere üfleyenlerin şerrinden ve hasedini açığa vurduğu zaman hasetçinin şerrinden; şafağın Rabbine sığınırım."¹⁸⁷ "De ki: "Cinlerden olsun insanlardan olsun, insanların kalplerine vesvese sokan sinsi şeytanın şerrinden insanların rabbine, insanların mâlik ve hâkimine, insanların mâbuduna sığınırım!"¹⁸⁸

¹⁸¹ Beyyine 98/7.

¹⁸² Bürûc 85/11.

¹⁸³ Nurdoğan Türk, “İslam’da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı”, Kilitbahir Dergisi, 17, (2020), 82.

¹⁸⁴ Râzî, *Tefsir-İ Kebir*, 5,104.

¹⁸⁵ İbn Manzur, *Lisanü’l Arab*, 2, 1385.

¹⁸⁶ Nurdoğan Türk, “İslam’da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı”, 29.

¹⁸⁷ Felak 113/1-5.

¹⁸⁸ Nas 114/1-6.

Kur'an'da verilen dua örnekleri incelendiğinde duanın sadece ahirete yönelik değil dünya hayatının tüm alanlarına temas eden kapsayıcılıkta olduğu görülmektedir.¹⁸⁹ Kur'an'da duanın nasıl yapılacağının öğretilmesi, duanın insanın kendisi için olumsuz olabilecek, aceleyle yapılacak hayırsız istekler içermemesi açısından da çok yardımcı bir faktördür.

Çoğunluğu üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılarla yapılan bir araştırmada, duanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sistemli ve düzenli olarak dua etmenin ruh sağlığına olumlu etkisi olduğuna inananların oranı %98,5, dua ettikten sonra huzur hissettiğini belirtenlerin oranı ise %98,4 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %99,4'ü duayı bir ihtiyaç olarak gördüğünü ve dua etmenin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, dualarının kabul edileceğine inandıklarını belirtenlerin tamamı (%100), duanın ruh sağlığına olumlu katkı sağladığını hissettiklerini söylemiştir. Araştırmaya katılanların %99'u ise samimi bir şekilde dua ettiklerinde sorunlarıyla başa çıkabileceklerine inandıklarını ifade etmiştir.¹⁹⁰

Herbert Benson, son otuz yılını duanın insan fizyolojisi üzerindeki etkilerini araştırmaya adanmış bir bilim insanıdır. Dr. Benson, "Handbook of Religion and Health" adlı kitabında, inanmanın hastalıklar üzerinde %60-90 oranında iyileştirici etkisi olduğunu belirtmiştir. 1200 kişi üzerinde yapılan bir araştırma, dindar bireylerin daha uzun ve sağlıklı yaşadığını ortaya koymuştur. Düzenli olarak ibadet eden ve dua eden kişilerin daha seyrek hastalandığı tespit edilmiştir. Çalışmada, dini referanslara göre yaşayanlar arasında kalp ameliyatı geçirenlerin ameliyat sonrası ölüm riskinin, dini aktivitelerde bulunmayanlara göre 14 kat daha az olduğu belirlenmiştir. Dr. Benson, beyin MR görüntülemelerinde, dua esnasında beynin kompleks aktiviteler gerçekleştirdiğini rapor etmiştir. Dua eden kişinin vücut ısının yükseldiği, bedeninde ürpertiyle başlayan bir uyarılma hissi yaşandığı, algısının keskinleştiği ve bilinç düzeyi ile farkındalığının arttığı gözlemlenmiştir.¹⁹¹ "Ey Peygamber! Kullarım sana beni sorduklarında bilsinler ki, şüphesiz ben onlara çok yakınam. Bana dua edenin duasını

¹⁸⁹ Bakara 2/201.

¹⁹⁰ Küçük, "İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 19.

¹⁹¹ Küçük, "İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 25.

kabul ederim. Öyleyse onlar da benim çağırma uysunlar ve bana iman etsinler ki doğru yolu bulabilsinler."¹⁹² ayeti de insanın dua ile ulaşacağı psikolojik kuvvetin delilidir.

1.3.4. Namaz ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Namaz belirsizlik, aidiyet eksikliği ve umutsuzluğu ortadan kaldırması hasebiyle ruhsal rahatlama sağlayan bir ibadettir. Allah Teala ibadet olmasının yanı sıra psikolojik ve şahsi hastalıklara çözüm olarak ilk önce namazı şu ifadelerle emretmiştir: "Şüphesiz ki namaz, insanı kötü ahlaktan ve meşru olmayan işlerden uzaklaştırır."¹⁹³ Tarihten günümüze kadar insanların psikolojik tedavi amacıyla meditasyon türevi uygulamalara yönelmeleri aslında fitratlarında bulunan namaz ihtiyacını göstermektedir.

Araştırmalara göre, namaz kılan insanların beyinlerinde dopamin ve interleukin-2 gibi maddelerin salgılandığı tespit edilmiştir. Dopamin, kişiye rahatlık ve olumlu duygular sağlayan bir hormondur. Bu maddenin salgılanması bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve insanların hayata daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, namazın sosyopsikolojik faydaları ve bireyin otokontrol mekanizmasının gelişmesine olan etkileri de oldukça fazladır.¹⁹⁴

Namaz özü itibarıyla İslam dinindeki bütün ibadetleri kapsayıcı nitelikte bir ibadettir. Bütün mahlûkatın ibadet şekillerini bünyesinde toplar. Beden, dil, kalp ve zihinle bütünlüğü sağlar. Namaz ibadetinde hem namaza ait hareketlerin sembolik manasının, hem de okunan sure, dua ve tesbihatların insanın ruh dünyasına olumlu manada büyük etkisi vardır.¹⁹⁵ Günümüz insanının teknoloji ile çalınan dikkati, manevi dinginlikten uzak olması ruh halinin genel olarak huzursuz olmasına sebebiyet vermektedir. İnsan gaflet haline büründükçe ruhuyla arasına mesafe girerek huzursuzluk hissi artmaktadır. Namaz insana günde beş kere kendini dinleme, aklını toplama ve rahatlama fırsatı vererek dinlendirir. Namazın vakitli olarak farz kılınmasının bir hikmeti de insanın günlük telaşlar içinde kendini dünyaya kaptırıp, yaratıcısıyla ve kendisiyle olan bağının kopmasının önüne geçmektir.

¹⁹² Bakara 2,186.

¹⁹³ Ankebût 29/45.

¹⁹⁴ Aydoğan Soygüden, "İslam'da Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri", Akademiar Dergisi, (Aralık 2020), 9, 118.

¹⁹⁵ Kaya, Küçük, "İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 29.

Pozitif bilimlerle İslâmî hakikatleri kendi düşünce sistemi çerçevesinde harmanlayan Dr. Haluk Nurbâki, namazın modern çağda ruhsal rahatsızlıklarla boğuşan insanlar için adeta mucize niteliğinde bir sağlık reçetesi olduğunu savunmaktadır.¹⁹⁶

Bir rivayete göre Hz. Peygamber (sav) dünya işlerinden bunalınca veya zor zamanlarında müezzini Hz. Bilal'e "Ey Bilal! Kalk (ezan oku da) bizi namazla ferahlandırır" buyurmuştur.¹⁹⁷ İnsan, Yüce Allah ile daha güçlü bir bağ kurmak ve O'ndan manevi destek almak amacıyla namaz ibadetine daha fazla yönelmeyi seçmiştir. Namaz kılan kişi, bu ibadet vesilesiyle Allah'a olan yakınlığını pekiştirir. Çünkü namaz, insana kendini tanıma, içgörü kazanma ve gerçekçi bir öz değerlendirme yapma fırsatı sunar. Dolayısıyla kendini kabul etme ve benlik saygısını yükseltme noktasında da olumlu etkiler yaratır. Namaz sayesinde birey; Allah huzurunda hakiki kimliğini, evrendeki konumunu, toplumsal sorumluluklarını ve varoluş amacını kavrama imkânı bulur. Bu sayede tüm varlıklara ve kendi hayatına yeni bir anlam yükleyerek bütünleşme duygusunu deneyimler. Böylelikle yaşam, anlamla zenginleşir. Eric Fromm'un vurguladığı üzere, insan kendi bilincine vardıkça yaşam da anlam kazanır.¹⁹⁸ Namaz, kulun Yüce Allah ile kesintisiz bir bağ kurma çabasıdır. Bu nedenle Allah'tan insana yönelen mesaj "vahiy" olarak adlandırılırken, insanın Allah'a yönelişi de "namaz" ile ifadesini bulur.¹⁹⁹ Muhammed Hamdi Yazır, tefsirinde namazın korku anında kılınması durumunda ümit duygusunu pekiştirdiğini, emniyet ve güven ortamında kılındığında ise neşe ve huzuru artırdığını belirtmektedir.²⁰⁰

Namaz ibadetinin sosyolojik yönü de bulunmaktadır. Cuma, bayram ve cenaze namazları gibi toplu kılınan namazlar sayesinde mü'minler arasında sevgi, saygı, birlik, beraberlik, kardeşlik, yardımlaşma ve dayanışma gibi duygular meydana gelmektedir. Dolayısıyla cemaatle kılınan namazlar, kişiye sosyal destek de sağlamakta, toplumla bütünleşmesine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle Hz. Muhammed (sav), beş vakit namazı cemaatle toplu olarak kılmanın kişiye yirmi yedi derece daha fazla sevap kazandıracağını haber vermiş ve bu konuda Müslümanları teşvik etmiştir.²⁰¹

¹⁹⁶ Haluk Nurbaki, *Namazın Sırları*, (İstanbul: Damla Yayınevi, 1993), 154-155.

¹⁹⁷ Ebu Davud, *Edep*, 86, 4155.

¹⁹⁸ Nurten Kımter, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerinde Bir İnceleme", *Ekev Akademik Dergisi*, 20, 68, (Güz 2016), 302.

¹⁹⁹ Ramazan Kayan, *Namaz Çağrısı*, (İstanbul: Çıra Yayınları, 2008), 89.

²⁰⁰ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 3, 332.

²⁰¹ Buhari, *Ezan*, 30, 159; Müslim, *Mesâcid*, 272, 459.

Namaz kılmayan mü'minlerde ayrıca sorumluluğu yerine getirmemekten kaynaklanan bir huzursuzluk da meydana gelir. Bu huzursuzluk hem dünyayı hem ahireti kapsar. Namaz kılmayanların ahiretteki pişmanlıkları şu şekilde anlatılır; “Onlar da şöyle cevap verirler: “Biz namaz kılanlardan değildik.”²⁰² “O kişi dünyada ne dini doğrular ne de namaz kılardı.”²⁰³

1.3.5. Oruç ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Yapılan araştırmalara göre, oruç ibadeti insanların ahlakî gelişimine fayda sağlar. Davranışlarında istikrarlı olmasında etkin olur. “Takvâ” vasfını kazandırır ve ince ruhlu olmayı sağlar. Kişinin benlik değerlerini yükselterek pozitif bir kişilik oluşturur ve empati yeteneğini güçlendirir. Orucun özellikle sabır, hoşgörü, şefkat, merhamet ve benzeri yardımlaşmada gerekli olan duyguları aşıladığı tespit edilmiştir.

İran’da üniversite öğrencileri üzerinde Ramazan orucu ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, Ramazan ayında oruç tutan öğrencilerin, tutmayanlara kıyasla psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarında daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, oruç tutma ibadetinin öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını korumada etkili bir ritüel olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Oruç insanların kendi öz disiplinlerini sağlamaları ve en güçlü dürtülerini kontrol altına almaları açısından önemlidir. Çünkü insanların en kuvvetli dürtüleri beslenme, cinsellik ve saldırganlık dürtüleridir. Ramazan ayı bu dürtülerimizi kontrol altına almayı öğretmektedir. Orucun irade kuvvetlendirme, şükür, empati, alçakgönüllülük, diğergamlık, iyilik, cömertlik ve yardımseverlik gibi psiko-sosyal açıdan birçok olumlu fonksiyonu vardır. Bu açıdan kişilik gelişimi için en önemli ibadetlerdendir. Bu konudaki bir rivayete göre Hz. Peygamber (sav) Peygamber Efendimiz (s.a.v) şöyle buyurmuştur: “Oruç, oruçluya yakışmayan davranışlarla zedelenmediği sürece bir kalkandır.” Ashab-ı kiram, “Peki onu (orucu) hangi davranışlar zedeler?” diye sorunca Resûl-i Ekrem (s.a.v), “Yalan ve gıybetle...” şeklinde cevap vermiştir.²⁰⁴ buyurarak orucun insanın vicdanında

²⁰² Müddesir 74/43.

²⁰³ Kıyamet 75/31.

²⁰⁴ Buhari, *Savm*, 2, 1150.

koruyucu bir kalkan görevi yaptığina, kişiyi olumsuz duygu ve davranışlardan alıkoyma gibi bir işlevi olduğuna vurgu yapmıştır.²⁰⁵

Oruç ibadeti bireyi psikolojik açıdan daha güçlü, huzurlu ve mutlu kılar. Allah ile iletişimine mâni olan devamlı yeme, içme, cinsel ilişki benzeri dünyevi zevklere rağbetini azaltır. Oruç, tasavvuf anlayışında bir çeşit riyazet uygulaması olarak görülür. Ruhu güçlendirmek ve manevi gelişimi desteklemek amacıyla besin alımını en düşük seviyede tutmaya ve açlığı bir disiplin yöntemi olarak kullanmaya tasavvufta “cû” adı verilmektedir.²⁰⁶

Araştırmalar sonucunda oruç tutmanın güçlü üst ben gelişimine etki sağladığı tespit edilmiştir. Oruç tutan kimsenin en belirgin niteliklerinden birinin “vicdanının sesine kulak vermek” olduğu yönünde veriler toplanmıştır.²⁰⁷ Oruç, insanın “üst benliğini” geliştirmeye yardımcı olan önemli bir ibadet türüdür. Freud, kişilik yapısında “üst ben”in (süperegonun) önemini vurgulayan öncü isimlerden biridir. Ona göre kişilik; doğuştan gelen içgüdülerin ve psişik enerjinin kaynağı olan id, kişiliğin yürütme organı konumundaki ego ve bireyin değer yargıları ile ahlakî ilkelerini temsil eden süpereo (üst benlik) olmak üzere üç temel yapıdan meydana gelir. İd, arzularıyla sürekli doyum ararken; bu arzuların ne ölçüde ve nasıl karşılanacağına ego karar verir. Ego, bir yandan id’in isteklerini karşılarırken diğer yandan süperegonun değerleriyle bir denge sağlamaya çalışır. Hangi isteklerin bilinç düzeyine çıkmasına izin verilip hangilerinin bilinçaltında kalacağını ise süpereo belirler. Oruç tutmak, id olarak ifade edilen nefsin bencil ve sabırsız yönlerini daha görünür hâle getirir. Bu durum, id’in aslında sandığımız kadar güçlü olmadığını fark etmemize olanak tanır. Birey, oruç vasıtasıyla kendi zayıf noktalarını daha iyi tanıdıkça, bu zayıflıkları yönetmesi ve kontrol altına alması da kolaylaşır. Böylece kişi, oruç sayesinde nefsin (id’i) daha bilinçli bir şekilde yönlendirebilir ve üst benliğinin (süperegonun) gelişimine katkı sağlar.²⁰⁸

²⁰⁵ Mehmet Çınar, “*Oruç İbadetinin Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi: DeneySEL Bir Araştırma*”, Hitit İlahiyat Fakültesi Dergisi, (Aralık 2021), 20.

²⁰⁶ Abdulkarim Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, çev. Süleyman Uludağ, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1999), 230-232.

²⁰⁷ Veysel Uysal, *Psiko-Sosyal Açısından Oruç*, (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994), 144-166.

²⁰⁸ Ziya Sungurluoğlu, *Oruç ve Nefis Terbiyesi*, (İstanbul: Rağbet Yayınevi, 1950) 12.

Müminlerin değerler sistemini, yani “üst benliklerini”, Allah Teâlâ şekillendirir. Oruç ise Allah tarafından farz kılınmış, insanın üst benliğini geliştirmeyi amaçlayan bir ibadettir. Oruç tutmayı hedefleyen kişi, temel fizyolojik dürtülerini doyurmayı bir süreliğine erteleyerek, bu dürtüleri ilâhî değerler doğrultusunda disipline etmeye çalışır. Böylece oruç tutan bir Müslüman, Kur’an’da bildirilen tüm ilke ve kuralların üst benliğini oluşturan değerler olduğunu hem kendine hem de nefesine karşı ilan etmiş olur. Bu anlayışla hareket eden kimse, her davranışını söz konusu ilkelere uydurmaya gayret eder. İd’den gelen her türlü arzu, ilâhî değerlere dayanan üst benin süzgecinden geçirilerek uygulanır. Sonuç olarak, oruç ibadeti kişinin tüm dinî hayatına ve ahlâkî tutumlarına nüfuz eder.²⁰⁹

1.3.6. Kurban İbadeti ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

İslam dininde kurbanın tarihi Habil ve Kabil’e, Hz. İbrahim (as) ve Hz. İsmail (as)’e uzanan sembolik bir anlamı vardır. İslam’da kurban sadece hayvan boğazlamak anlamında olmayıp insanın nefsini feda etmesi amacıyla yapılan bir ibadettir. Kur’an’da Allah’ın ne etlerin ne de kanların O’na ulaşmayacağını bildirmesi²¹⁰ sadece takva halinin isbatı anlamına geldiğinin delilidir.

Kurban ibadetinin insan psikolojisindeki en önemli etkilerinden biri, nefsin ve kalbin arınmasıdır. Nitekim “kurban” anlamına gelen “nesek” veya “nusuk” kelimeleri, gümüşü yabancı maddelerden temizlemek (rafine etmek) anlamını da taşımaktadır. Bu da kurban ibadetinin, kişinin manevi yönünü arındırmasına işaret eder.²¹¹ Kurban, insanın kalbini sahte putlardan temizleyerek arındırmasını sembolize ettiği için bu ismi almıştır. Nitekim “nusuk” sözcüğünün bir diğer anlamı, arındırılmış gümüşü kalıbına dökerek biçimlendirmektir. Bu bağlamda kurban, insanın kişiliğini şekillendiren ibadetlerden biri niteliğindedir. Böylece, kurban sayesinde gerçekleşen bu biçimlenme, kişinin iç dünyasında bir denge tesis etmeye katkı sağlamaktadır.²¹² Kurban ibadeti nimetlerin farkına varmak, şükürünü eda etmek, hayatında denge sağlamak gibi insanı yüklerinden arındıran maksatlar içermektedir. Kur’an-ı Kerim’de bu husus şu şekilde bildirilmiştir:

²⁰⁹ Sigmund Freud, *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd*, 81-97.

²¹⁰ Hac 22/37.

²¹¹ İsfahânî, *el-Müfredât*, 1018/2023.

²¹² Celaleddin es-Suyuti, *ed-Durru’l-Mensûr*, ter. Hasan Yıldız, (İstanbul: Ocak Yayıncılık, 2022), 16, 178.

“Şüphesiz biz sana bitip tükenmez nimetler verdik. Öyleyse sen de Rabbin için namaz kıl ve kurban kes!”²¹³

Kurban ibadeti oruçta olduğu gibi yardımseverlik duygularını artıran bir etkiye sahip olması hasebiyle sosyolojik faydalar da içermektedir. En besleyici temel besinlerden olan etin her eve girmesine vesile olarak toplumsal birlik ve beraberliğe katkı sağlamaktadır.

Kurban ibadetinin uygulandığı toplumlarda, insanın doğasında bir kuvve (potansiyel) olarak bulunan “gadab” duygusunun yıkıcı yönü hayvana yöneltilmiş; bu sayede söz konusu duygunun zararlı boyutu kontrol altına alınarak bastırılmıştır.

Toplumumuzda oldukça yaygın olan kurban adama ibadeti de uzun süre temenni edilmiş nimet karşısında şükür veya kaza atlatıldığında şükretme gibi farklı niyetlerle yapılmaktadır. Bu adağın daha büyük imtihanların önüne geçeceği düşüncesi hakimdir. Bunun insanı ferahlatan ve yükünü alarak rahatlama sağlayan psikolojik bir etkisi bulunmaktadır.

1.3.7. Hac ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Hac ibadeti, dünyadaki tüm Müslümanların birlikte yerine getirdiği; ulusal ve ulus ötesi etkisiyle birlik, kardeşlik ruhunu ve paylaşma duygusunu canlı bir biçimde yaşatan en belirgin ibadetlerden biridir. Psiko-sosyal bakımdan incelendiğinde, hac deneyimi, toplumsal bütünleşme ve kaynaşmanın uluslararası ölçekte gerçekleşmesi anlamına gelir. Başlangıcından bitimine kadar “tavaf, sa’y, şeytan taşlama, vakfe” gibi sembolik ritüellerle zenginleşmiş kutsal bir yolculuk olan hac, aynı zamanda her adımında derin sembolik anlamlar taşımaktadır. Hac menâsikinin (ritüellerinin) her bir aşaması, birey üzerinde ruhsal, eğitsel ve bilinç artırıcı etkiler bırakan sosyo-psikolojik bir yön barındırır.²¹⁴

Hacca giden Müslümanlar birbirinden farklı dil ve renge sahip olan insanların farklılıklara takılmadan kardeşlik düşüncesiyle aynı amaç uğruna toplanması ile birlik beraberlik duygusunu en üstün şekilde yaşamış olur. Bu tarz toplu ibadetler insana dünyada ne kadar küçük bir yer kapladığını, milyonlarca insandan biri olduğunu hatırlatır.

²¹³ Kevser 108/1-2.

²¹⁴ Ahmet Rıfat Geçioğlu, *Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım*, Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, (2016), 16, 1, 224.

Böylece kalbindeki narsistik temele dayanan “en önemli benim” düşüncesini temizler. Ayrıca insana evrensel düşünebilme yetisi kazandırır. Hacca giden kişiler din kardeşliğinin evrensel bir boyutu olduğunu farketmiş ve varlığını, Müslüman kimliğini sürdürebilmenin cemaat ruhu olmadan olmayacağını anlamış olur. Hac ibadeti İslam dininin en önemli sosyolojik simgesidir.²¹⁵

1.3.8. Zekât/Sadaka ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Sözlükte “zekât” kelimesi; arınma, temizlik, bereket, yücelme ve artış gibi çeşitli anlamları barındırmaktadır.²¹⁶ Zekât, sözlük anlamındaki “temizlik, arınma, artış, bereket ve yücelme” kavramlarını, birey ve toplumun ruhî, ahlakî, dinî ve ekonomik alanlar da dâhil olmak üzere pek çok boyutunda uygulamaya geçirebilecek geniş bir etki alanına sahip bir ibadettir. Bu bakımdan, zekâtın hem alan kişiye hem veren kişiye hem de genel topluma yönelik psikolojik ve sosyolojik etkileri üzerine değerlendirmeler yapılması oldukça uygundur. Gelir dağılımının dengesiz olduğu ve zengin-fakir uçurumunun derinleştiği toplumlarda, hem psikolojik hem de sosyolojik pek çok sorun ortaya çıkmaktadır. Zekât ise bu gelir dengesizliğini düzeltici bir işlev görmektedir. İslam dini, aşırı yoksulluğu ve dilenmeyi birey ve toplum için zararlı saymış ve bu sorunun giderilmesi için başta zekât olmak üzere çeşitli yöntemler geliştirmiştir.²¹⁷

Her insanda hayatını idame edebilmesi için içgüdüsel olarak mal, mülk edinme temayülü, gıda ve barınma gibi hayatî ihtiyaçlarını karşılama dürtüsü vardır. Bu dürtü insanın çalışması ve ekonomik kalkınma için gerekli bir temayüldür. Ama her duygu gibi bu duygu da kontrolde tutulmadığı takdirde insana zarar verebilecek boyuta ulaşabilir. Mal hırsı, oldukça yaygın olan dispozofobi yani biriktirme hastalığı gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir. Kur’an bu hastalıkların ve insana zarar veren hırs ve cimrilik gibi duyguların kontrolde tutulması için zekât ve sadaka önlemini almıştır.

Maûn suresinde “Yoksula yedirmeyi özendirmeyen!”²¹⁸ ayetiyle yetimi ve yoksulu ezen, yardım etmeyen kişiler kınanmaktadır. Kur’an’da birçok ayette ihtiyaç

²¹⁵ Mustafa Koç, *Hac Psikolojisi-I: İngiltereli Türk Diaspora Hacıları Üzerine Nitel Bir Durum Çalışması*, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 15, 27, (Ocak 2013), 42.

²¹⁶ İbn Manzûr, *Lisanu'l-Arab*, 5, 358.

²¹⁷ Ahmet Özdemir, *Psiko-Sosyal Etkileri Açısından Kur'an'a Göre Zekât ve Faiz*, İslâmî Araştırmalar Dergisi, (2014), 25, 3.

²¹⁸ Mâûn 107/3.

sahiplerine yardım etme hatta hayır kurumları oluşturarak sosyal yardımı sürekli ve sistemli hale getirme konusunda teşvik vardır.

“Malı aşırı derecede seviyorsunuz”²¹⁹ ayet-i kerimesi de insanın mala olan düşkünlüğünü gösteren ve bunun kontrol edilmesi gereken bir dürtü olduğunu gösterir niteliktedir. Ayette geçen mal sevgisi psikolojik literatürde “oniomania” olarak tanımlanan alışveriş bağımlılığıyla bağlantılı bir ifadedir. Onimania oldukça yaygın görülen bir vakadır. Diğer dürtüsel bozukluklara benzeyen alışveriş bağımlılığı davranışsal bir bağımlılıktır. Alışveriş bağımlılığında, birey için asıl önemli olan şey, ürünün kendisinden ziyade satın alma eyleminin sağladığı hazdır. Bu, davranışsal terapi yaklaşımlarıyla çözülebilen bir problemdir. Yani kişinin davranış eğitimiyle, para harcarken aldığı hazı parayı, malı başkalarıyla paylaşırken alması sağlanarak tedavide ilerleme kaydedilebilir.²²⁰

Zekât bireysel olarak insana fedakarlığı, paylaşmayı öğreterek karakter gelişimine katkı sağlar, bencilliğin ve dünyaya düşkünlüğün önüne geçer. Cömertlik, hayırseverlik, diğergamlık gibi üstün duyguları harekete geçirir. Zekât insanın maddenin esaretinden kurtulmasını sağlayacak bir eğitim sistemidir.²²¹

İslam zekât dışında sadaka vermeyi de teşvik ederek, vermeyi bir alışkanlığa dönüştürme gayesindedir. Sadakanın çok kapsamlı olması, miktar farketmeksizin yarım hurma ile hatta tebessüm ile yapılması hadislerde vurgulanarak paylaşmanın sınırlara bağlı olmadığı anlatılmıştır. İnsan kendisi yoksul olsa bile imkanlarına göre paylaşabilir veya başkalarına vesile olabilir. Bunların hepsi dinî ve dünyevî olarak hem psikolojik hem sosyolojik açıdan fayda sağlamaktadır.

1.3.9. Zikir ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

“Zikir” sözcüğü, “hatırlamak, ezberlemek, nakletmek, zihinde canlandırmak, nimetlere şükretmek, öğüt vermek, unutmaya karşı durmak ve her türlü övgüyle Allah’ı yüceltmek” gibi pek çok anlamı bünyesinde barındırır. Çoğulu “zükûr” veya “ezkâr” biçiminde kullanılır. Kur’an’da ise zikir, namaz, tesbih, vahiy, Kur’an, diğer ilâhî kitaplar, dua, levh-i mahfuz, istiğfar, şükür ve taat gibi çeşitli kavramlarla

²¹⁹ A’la 87/20.

²²⁰ Beyza Arıdurdu vd. “*Alışveriş Bağımlılığı*”, Etkileşim Dergisi, (2019), 4, 48-57.

²²¹ Ahmet Özdemir, “*Psiko-Sosyal Etkileri Açısından Kur’an’a Göre Zekât ve Faiz*”, İslamî Araştırmalar Dergisi, 25, (2014), 15.

ilişkilendirilmiştir.²²² “Zikir” ifadesi, Kur’an-ı Kerim’de türevleriyle birlikte toplam 189 kere geçmektedir.

A’lâ Suresi’nde (Kur’an, 87:1) “Yüceler yücesi Rabbinin ismini tesbih et; onu her türlü eksiklikten ve ortaktan uzak tut” buyrulmaktadır.²²³ Taberî bu ayeti şu şekilde tefsir etmiştir. “Ey Rasulüm, sen Rabbinin anarken onu layık olmadığı sıfatlardan arındırarak devamlı an. Sen onu huşu içinde ve boyun eğerek, tevazu ile ve boyun eğerek an.”²²⁴ Müfessir Zemahşerî, Keşşâf adlı tefsirinde, “Yüce Allah’ın ismini tesbih etmek; O’nu cebr veya benzetme (teşbih) gibi inanç yanlışlıklarına götüren düşüncelerden uzak tutmak, Allah’ın isimlerini hafife almaktan sakınmak ve O’nu huşu ve saygı dışında bir maksat için anmaktan kaçınmak demektir” şeklinde bir açıklamada bulunmuştur.²²⁵ Yine aynı eserde geçtiğine göre, “Tesbih emriyle birlikte istiğfar emri, dinin temel unsurlarını dengelemek ve olgunlaştırmak amacı taşır. Dinin dengesi, Allah’a itaat ile günahlardan sakınma arasında kurulan bu hassas dengeye dayanır. Rasulullah (sav) masum olmasına rağmen bu emir ümmete lütuf olması içindir.”²²⁶

İstiğfar, kulun alçakgönüllülükle Rabbine yönelmesi ve O’ndan bağışlanma dilemesidir. Hz. Peygamber (s.a.v), “Ben gece ve gündüz yüz kere istiğfar ederim” buyurmuş; ayrıca A’lâ Suresi’nin son kısmında, “Şüphesiz arınan ve Rabbinin ismini anarak namaz kılan kurtuluşa ermiştir” ifadesi yer almaktadır.²²⁷ buyrulması tesbihin sözlü ve fiili olarak sınırlandırılmayıp daha genel olduğunu anlatır. İnsanın manevi ve psikolojik açıdan felaha ermesinin yolunun tövbe ve zikirden geçtiğini bildirir.²²⁸ Nasr Suresi’nde, “O hâlde Rabbinin övgülerle yücelterek tesbih et ve O’ndan bağışlanma iste. Şüphesiz ki O, tövbeleri çokça kabul edendir” şeklinde buyrulmaktadır.²²⁹ buyrulması tövbe tavsiye edilmektedir.

²²² Reşat Öngören, “Zikir,” Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, (5 Kasım 2023).

²²³ A’la 87/1.

²²⁴ Muhammed bin Cerir et-Taberî, *Camîu’l Beyan an Te’vîli Ayi’l-Kur’an*, (İstanbul: Beka Yayınları, 2024) ,4, 96.

²²⁵ Ebu’l-Kasım Mahmud B. Ömer Ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf ‘an Hakā’iki Ğavâmidü’t-Tenzîl ve ‘Uyûni’l-Ekâvîl Fî Vucûhi’t-Te’vîl* ter., Muhammed Coşkun, (İstanbul: Ekin Yayınları, 1998), 6, 354.

²²⁶ Zemahşeri, *El-Keşşaf*, 6, 319.

²²⁷ A’la 87/14-15.

²²⁸ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 9, 297.

²²⁹ Nasr 110/3.

Tasavvuf düşüncesinde zikir, insanın benliğini inşa etmede en temel eğitim yöntemlerinden biri olarak görülür. Şâ'rânî, zikrin en hızlı tesirinin kişinin zihnî dağınıklığını toparlaması olduğunu ifade eder. Zikir sürecinin başlangıcında ise bilişsel açıdan en etkin olan yetiler, zihinsel uyanıklık ve dikkattir. Farklı zikir uygulamalarına bakıldığında, bu formların bilişsel işlevleri artırıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.²³⁰ Her gün düzenli bir şekilde zikir için zaman ayırmak ve bu zikre odaklanmak, beynin tek bir düşünce üzerine yoğunlaşmayı öğrenmesine yardımcı olmaktadır. Odağı sürdürebilme becerisi yalnızca ibadet açısından değil, hayatın tüm alanlarında gereklidir. Günümüzde hem çocuklarda hem de yetişkinlerde yaygınlaşan Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), insanların hayat kalitesini oldukça düşürmekte, bir işe odaklanma ve dinleme sürelerini kısaltmaktadır. Zikir, ibadet olmasının yanı sıra, bu soruna karşı da sistemli bir çalışma disiplini sunar. Düşünceleri her gün belirli bir süre boyunca Allah'a yönlendirmek, müminin O'nunla kurduğu bağı güçlendirirken, kişinin gereksiz alışkanlıklardan zevk alma ihtimalini de azaltarak psikolojik açıdan olumlu bir dönüşüm sağlar.²³¹ Kalbini zikirle Allah'a bağlayan bir kişi, sürekli O'nun gözetimi altında olduğunu idrak eder ve tüm davranışlarını bilinçli biçimde gerçekleştirir. Böylelikle hata yapma olasılığı da azalır. Ruhsal bir aydınlanma yaşayarak ihsanla (en güzel şekilde) davranmak, bu kimsenin ahlakının doğal bir parçası hâline gelir. Kâmil ahlaka ulaşan kişi hem kendisi için faydalı olur hem de çevresi için güzel bir örnek oluşturur. Bütün davranışlarını ve karakterini de "Allah'ın ahlakıyla ahlaklanmak" ilkesi doğrultusunda şekillendirir.²³²

İnsan doğası, nefis ile ruh arasında sürekli bir mücadeleye sahne olur. Zikir, bu mücadelede önemli bir rol üstlenir; kişinin fiziksel varlığını ruhsal varlığından ayırmasını, farkındalık kazanmasını ve Allah'a doğru özgür bir şekilde yönelmesini sağlar. Tasavvufun temel amacı, Allah inancının merkezi olan kalbi, nefsin ve egonun hâkimiyetinden muhafaza etmektir. Nefs, tasavvuf terminolojisinde insanın kâmil insan olmasını engelleyen, Allah ile arasına perde çeken ve mâsivâyı (Allah'tan gayrı her şey) barındıran bir engel olarak tanımlanır. Tasavvufa göre bu perdeler ancak zikirle

²³⁰ Özer Çetin, "Sûfilerce Kendini Dönüştürme Eğitimi Olarak Uygulanan Zikir Ritüelinin Bilişsel Psikoloji Açısından Analizi", Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (2017), 16, 31, 8.

²³¹ Esma Öztürk, "Abdülvehhâb eş-Şa'rânî Perspektifinde Zikir", İslâmî Araştırmalar Dergisi, (2019), 3, 468-475.

²³² Muhammed b. İbrahim Kelâbâzî, *et-Ta'arruf (Doğuş Devrinde Tasavvuf)*, (İstanbul, Dergâh Yayınları, 1992), 27.

kaldırılabilir. Zikir, kalbin tam anlamıyla hâkimiyeti altına alındığında, kişinin tüm duyularını (letâiflerini) açar ve onu derin bir manevi aydınlanmaya taşır.²³³ Bu durum Kur'an'da "İşte senden perdeyi kaldırdık. Bugün gözün ne kadar keskindir" ayetiyle övülmektedir.²³⁴ Zikirde ilk aşama, "beşerî benliği" unutmak, her nesnede Allah'ın tecellisini görmek ve "Mutlak Varlık"a ulaşarak O'nun tecellisine mazhar olmaktır. Tasavvuf terminolojisinde, seyr-i sülûk kişinin ilkel benlikten sıyrılarak mutlak varlığa kavuşma yolculuğudur. Bu yolculuk, nefsin arındırılması ve Allah'a yakınlaşmayı ifade eder. Yunus Emre'nin, "Bir ben var benden içeri" ifadesi, insanın derin manevi yolculuğunu ve kendi içindeki ilahî hakikati fark edişini dile getiren çarpıcı bir ifadedir. Bu söz, kişinin beşerî varlık sınırlarını aşarak, Allah'ın tecelli ettiği manevi benlikle buluşmasını sembolize eder.²³⁵ sözüyle ifade etmek istediği, insanın Allah ile kendi arasındaki "ben"i kaldırmasıdır.²³⁶

Büyük mutasavvıf İmam Gazâlî, zikri şu ifadelerle tanımlar: "Tüm ibadetler, kalbin sevinciyle ölçülür. Çünkü ibadetlerin nihai amacı, huzura ulaşmaktır. Zikrin hem bir başlangıcı hem de bir sonu vardır. Zikrin başlangıcı ünsiyet (yakınlık) ve sevgi, sonu ise yine ünsiyettir. Zikrin esas gayesi budur." Bu tanım, zikrin insanın ruhsal yolculuğunda nasıl bir derinlik ve manevi bağ oluşturduğunu ortaya koyar. İmam Gazâlî'ye göre zikir, Allah'a yakınlık ve sevgiyle başlayıp, yine bu yakınlıkla sonuçlanan bir ibadet biçimidir.²³⁷

Kur'an'da şöyle buyrulmaktadır: "Onlar, ayakta dururken, otururken ve yan yatarken Allah'ı zikrederler ve göklerin ve yerin yaratılışı üzerine düşünürler."²³⁸ ayetten anlaşıldığı üzere, zikir fiili zamana ve mekâna bağlı olmaksızın yapılabilen bir ibadettir. İmam Gazali'ye göre, bir âlimin ilimle meşgul olması veya bir sanatkârın sanatıyla uğraşması da zikir kapsamında değerlendirilebilir.²³⁹ Önemli olan esas mesele insanın yaptığı her işte yaratıcının rızasını öncelemesidir. Bu düşünce insanın her işine değer

²³³ Ali Tenik, Vahit Göktaş, "Tasavvufî Düşüncede Zikir ve Zikrin Benlik İnşasına Etkisi", Toplum Bilimleri Dergisi, 8, 15, (2018), 267.

²³⁴ Kaf 50/24.

²³⁵ Faruk Kadri Timurtaş, *Yunus Emre Dîvânı*, (İstanbul: Kapı Yayınları, 2018), 79.

²³⁶ Kemal Sayar, *Sufî Psikolojisi*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2016), 92.

²³⁷ Gazali, *İhya-u Ulûmiddîn*, 1, 492.

²³⁸ Ali İmran 3/191.

²³⁹ Gazali, *İhya-u Ulûmiddîn*, 2, 292.

katar. Kıymetli bir iş yaptığının farkında olan insan ise her meşguliyetinde bilinç ve huzur halinde olur.²⁴⁰ "Onlar, iman eden ve Allah'ı zikrederek kalpleri huzura kavuşan kimselerdir. İyi bilin ki, kalpler yalnızca Allah'ı zikrederek huzura erer."²⁴¹

1.3.10. Sabır, Teslimiyet, Tavsiye Kavramları ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Sabır kelimesi dilimize Arapça'dan geçmiştir, "darlıkta kendini tutmak" manası taşır. Ayrıca Arapçada "bekleme, gözlemlene, intizar" fiilleri "sabr" kelimesiyle ifade edilir.²⁴²

Günümüzde imkânların artmasına rağmen, mutluluğa ulaşmakta zorluk çeken modern insan, depresyon, panik atak ve anksiyete gibi giderek yaygınlaşan ruhsal hastalıklarla mücadele etmektedir. Bu durum, psikolog ve psikiyatristleri yeni yaklaşımlar aramaya yönlendirmiştir. Yaşam standartlarının yükselmesi ve konfor düzeyinin artmasına rağmen mutluluk seviyesindeki düşüş, sadece maddi imkanların insanı mutlu etmeye yetmediğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu gelişmeler, geleneksel psikolojik yaklaşımlara alternatif yeni yönelimlerin doğmasına zemin hazırlamıştır. Bu yönelimlerin öncülerinden biri olan pozitif psikoloji, psikolojide yaygın olarak benimsenen "hastalık odaklı" psikoterapi yerine, hastalıkları önleyici koruyucu uygulamaları ve bireylere erdem kazandırmayı amaçlayan bir yaklaşımı benimsemektedir. Kur'an-ı Kerim'in insan psikolojisine yönelik genel yaklaşımı da benzer şekilde, ekseriyetle önleyici ve koruyucu bir nitelik taşımaktadır.

Sabır hem dinî hem de pozitif psikoloji açıdan güçlü kişilik özelliklerini nitelerken bireyde bulunması gereken özelliklerin başında gelmektedir. Fakat günümüzde sabrın pratik uygulaması noktasında sıkıntılar vardır. Bireyler sabır ve tahammül kavramlarını birbirine karıştırmaktadır. Tahammül Arapça kökenli bir kelimedir ve "yüklenme, yük taşıma" anlamlarını taşır.²⁴³ Çabasız bir şekilde katlanmak gibi pasif bir tavır içerir ve tahammülün sonucu isyana varır. Sabır ise psikolojik tanımlara göre gönüllük esasıyla, şikâyet etmeden aktif olmayı ve direnmeyi içermektedir. Kur'an'daki sabır yaklaşımıyla

²⁴⁰ Qafar Ocaqlı, *İhya'u Ulûmi'd-Dîn Eserinde Zikir ve Uzlet Kavramları*, İstanbul Üniversitesi Şarkiyat Mecmuası, (2012), 20, 69.

²⁴¹ Ra'd 13/28.

²⁴² İsfahânî, *el-Müfredât*, 1018/2023.

²⁴³ Hüseyin Nasar, *el-Mu'cem'ul- Arabi Neşeluhu ve Talavuruhu*, (Kahire: Mektebetü Mısır, 1988), 178.

psikolojinin yaklaşımı birebir örtüşmektedir. Kur'an imtihanlar karşısında insanı işlevsiz, olaylara dahil olmayan, kenarda beklemesi gereken ve sadece teslimiyet göstermesi beklenen bir varlık olarak yansıtmaz. Kur'an'da, sabırlı olmak vasfıyla taltif edilen her şahsın isyan etmeden sabırla birlikte gayret ederek ve pes etmeyerek güzel sonuçlara ulaştıklarından bahsedilmektedir. Mesela Kur'an'da Hz. Nuh (as)'ın asi kavmine karşı sabrının, ümidinin ve gayretinin hiç bitmemesi övgüyle anlatılmıştır. Hayatları bize anlatılan peygamberlere baktığımızda dini tebliğde sabır, azim ve sebat gibi özellikleri bir arada yaşayarak uyguladıkları görülmektedir.²⁴⁴ Kur'an'a göre sabırda hem gayret hem kabul hem de teslimiyet olması hasebiyle sabır müminlerin başlıca özelliklerinden biridir. Mesela; "Bir de iman eden, birbirlerine sabrı ve merhameti tavsiye eden kimselerden olmaktadır."²⁴⁵ ayetinde sabır imanın bir parçası olarak zikredilmiştir.

Günümüzde bazı insanların anlayışına göre birine sabırlı olmasını tavsiye etmek o kişiye her şeye boyun eğmesini söylemekle eşdeğer tutulmaktadır ve bu noktada değersiz bir tavsiye olarak görülmektedir. Halbuki Kur'an'ın en geniş anlamli surelerinden Asr suresine göre birbirine hakkı ve sabrı tavsiye etmek ziyandan kurtulmuş olan cennet ehlinin vasıflarındandır. İnsanların ziyandan kurtulmasının çözümü olara Asr suresinde "Ancak iman edenler, sâlih ameller işleyenler, birbirlerine hakkı tavsiye edenler ve sabrı öğütleyenler hariç!"²⁴⁶ buyrulmuştur. İnsan mü'min kardeşine sabrı tavsiye ettiğinde Allah'ın razı olacağı şekilde çabalamaya devam etmesini, pes etmemesini ve isyan etmemesini de söyleyerek güçlenmesine vesile olmaktadır.

Asr suresi aynı zamanda İslam'ın bireycilikten ziyade cemaat ruhuna verdiği önemi de göstermektedir. Sahabe-i kiramın birbirlerini gördüklerinde Asr suresini okumaları cemaat ruhunun en güzel örneğidir.²⁴⁷ Çağımızda her koyunun kendi bacağından asılacağı düşüncesinin kanıksanması birbirine nasihat etmeye çekinen bir topluluk olmaya sebebiyet vermiştir. Dolayısıyla insanlar daha bencil ve başkasının derdiyle dertlenmeyen bireylere dönüşmüştür. Mesela Fatiha suresinde "Yalnız sana kulluk eder, yalnız senden yardım dileriz"²⁴⁸ ayetinde "biz" öznesinin kullanılması

²⁴⁴ Ahkâf 46/35.

²⁴⁵ Beled 35/17.

²⁴⁶ Asr 103/3.

²⁴⁷ Ahmed Hamdi Akseki, *Asr Suresi Tefsiri*, (İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınevi, 2018),

57.

²⁴⁸ Fatiha 1/5.

İslam'daki birlik ve beraberlik duygusunu yansıtarak narsisizme karşı çok önemli bir tedbir sunmuştur.²⁴⁹ Birinden tavsiye almayı kabul etmek tevazu, kusurlu olabileceğini kabul etme gibi narsisizme karşı koyan erdemleri içermektedir. Yani sabır sadece kişinin kendisi için değil diğer insanlarla iletişimini de büyük oranda etkileyen bir olgudur.

İnsanın psikolojik bir dışı vurumu olan öfkesini kontrol etmesinde sabır çok önem arzeden bir unsurdur.²⁵⁰ Hz. Peygamber (s.a.v.), sabrı şu şekilde tanımlamıştır: “Gerçek sabır, musibetin insana ilk çarptığı anda gösterilen sabırdır.”²⁵¹ şeklinde tanımlar. Bu ifade tepki gösterdikten, öfke patlamaları yaşadıktan ve isyan ettikten sonra gösterilen sabrın hiçbir anlam taşımadığını anlatır. Araştırma bulgularına göre, sabır ile öfke kontrolü arasında genel olarak güçlü bir pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir. İbadetlere katılım arttıkça sabır halinin artıp, sürekli öfkenin, öfkeyi saldırganlık şeklinde dışarı yansıtmanın veya içe atmanın oranının düştüğü istatistiksel olarak anlamlı şekilde artmıştır.²⁵²

Nefis terbiyesi ve insan-ı kâmil olma yolunda sabır insanın en büyük yardımcısıdır. Sabır insanın haz kontrolünü sağlamasının önemli bir aşamasıdır. İmam Gazzâlî, sabrı, “Din duygusunun, nefsanî arzu ve tutkuların baskısına karşı direnç göstermesi” şeklinde tanımlamaktadır.²⁵³ Sabır fiili bireyin amacının farkında olduğunu, iç kontrolünü, sağlıklı düşünce yapısını gösterir ve ciddi bir yoğunlaşmayı gerektirir. Bu açıdan insanın imtihanlar karşısında kendiyle yüzleşmesini sağlayan ve sabrını zorlayan zaaf noktalarını fark ettiren bir çözümleme sürecidir. Duygu kontrolü, özdenetim, acele etmemek sabrı oluşturan bileşenlerdendir. Kur'an'da insan tarif edilirken “İnsan şerri de hayrı istediği gibi ister. Doğrusu insan çok acelecidir”²⁵⁴ buyurularak insanın sabırsızlık göstermeye hatta bu acelesinin neticesinde kendi için hayırsız olma ihtimaline rağmen ısrar etmeye yatkın olduğu belirtilmiştir.

²⁴⁹ İbn Atiyye El Endülüsî, *İbn Atiyye Tefsiri*, çev. Harun Abacı, (İstanbul: Beka Yayınları, 2024), 1, 143.

²⁵⁰ Ahmet Canan Karakaş, *Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi*, Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi, 2, 1 2018, 98.

²⁵¹ Buhari, Cenaiz, 32, 1, 439.

²⁵² Necmi Karslı, *Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma*, Ekev Dergisi, 16, 50, 2012, 67.

²⁵³ Gazzâlî, *İhya-u Ulûmiddîn*, 5, 63

²⁵⁴ İsra 17/11.

Sabır, bireyin hayat boyu süren mücadelesinde ihtiyaç duyduğu, ona güç kazandıran, başarı ve zafere ulaşmasında, mutluluk hedefine erişmesine aracılık eden önemli bir psikolojik olgudur. Yapılan bir araştırmada, yüksek dayanıklılık düzeyi ile fiziksel ve ruhsal sağlığın arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve sabrın stresin olumsuz etkilerini azalttığı ortaya konulmuştur.²⁵⁵ İnsanların bağımlılıklara direnmesi ve bunları bırakma tedavilerinde de sabretme düzeyi en önemli unsurdur.²⁵⁶

1.3.11. Ahlak ve Mutluluk İlişkisi

Pozitif psikolojiye göre olumlu, olumsuz bütün davranışlarımız ruh halimizi etkilemektedir. Kişinin başkasına yaptığı kötü bir davranış kendisine de duygusal anlamda yük olur. Pozitif psikolojinin amacı, psikolojinin ilgi alanını insanın olumlu yönlerini de kapsayacak şekilde genişletmektir.²⁵⁷ Bu bakış açısına göre sağlıklı insan sadece problemi olmayan insan değildir. Pozitif psikoloji aynı zamanda insanın güçlü ve iyi yanlarına odaklanır Pozitif psikolojinin birçok tanımı olsa da özetle bireyin bulunduğu noktadan daha iyi bir noktaya ilerlemesine katkı sağlayan, olumlu olanla ilgilenen bilimsel bir alandır. İnsanın zayıf yanlarını azaltıp düzetme yöntemiyle olumlu vasıflarının ortaya çıkmasını sağlamak ana hedeftir. Aslında bu hedef bir çeşit ahlakî eğitim olarak da yorumlanabilir. Pozitif psikolojide içsel motivasyon en önemli unsurlardan biridir.²⁵⁸ Bu içsel motivasyonda din kavramının büyük etkisi vardır.

Ahlak kelimesi, Arapça kökenli "hulk" sözcüğünün çoğul halidir. "Hulk" ise tabiat, karakter ve huy gibi anlamları ifade eder. Terimsel olarak tanımlandığında ise insanda yerleşmiş olan karakter yapısını ifade etmektedir. Bir davranışın o kişinin ahlaki özelliği olarak kabul edilebilmesi için, kişinin kendi isteği ve iradesi doğrultusunda oluşması ve kalıcı bir niteliğe sahip olması gerekir. Ahlak konusu din dışı veya din temelli olarak farklı ekollere konu olmuştur. Din dışı ahlak savunucuları mutluluk, haz, toplumsal faydacılık gibi unsurları ön plana çıkarmıştır. Din temelli yaklaşımlar ise Tanrı'nın varlığı ve vahiy odaklıdır. Din kavramı bazı düşüncelerde ahlak kavramıyla eşdeğer tutulmuştur. Ahlak içselleştirilmiş bir dinin davranışlara yansıyan halidir. Din toplumsal anlamda

²⁵⁵ Orhan Gürsu, *Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (2019), 34, 72.

²⁵⁶ Orhan Gürsu, *Din ve Bağımlılık: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım*, (İstanbul: DEM Yayınları, 2018), 287.

²⁵⁷ <http://www.linkspsikoterapi.com/pozitif-psikoloji/>

²⁵⁸ Ramazan Demir, Fulya Türk, *Pozitif Psikoloji*, Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, (Haziran 2020), 2, 2, 109.

huzur ve disiplin kaynağı olarak varlığını sürdürmektedir. Din insana sınırlarını ve görevlerini bildirmekte ve vicdanını harekete geçirerek sorumluluk duygusu oluşturmaktadır. Bireylerin kendilerine ve topluma karşı sorumluluk bilinciyle yaklaşması toplum huzurunu büyük oranda olumlu yönden etkilemektedir.²⁵⁹

Mutluluk bireyi her yönden dinsel, psikolojik, fizyolojik, sosyal, bilişsel vb. kuşatan bir kavramdır. Psikolojide mutluluk duygularla ölçülür. Duygular üç kategoriye ayrılır. Olumlu duygular; neşe, heyecan, ümit, ilgi, gurur ve güven. Olumsuz duygular; kaygı, güvensizlik, umutsuzluk, hayal kırıklığı gibi duygulardır. Üçüncü kategori ise yaşam doyumdur; bireyin kendi mutluluğu hakkında bilişsel değerlendirme ve farkındalıkta bulunabilme becerisidir. İnsan mutluluğu elde etmeye meyilli bir varlıktır. Zevk aldığı işlere yatkın olması, huzurlu hissettiği alanlara çekilmesi, acıdan ve üzüntüden kaçmak gibi davranışları bunu gösterir.²⁶⁰

Ahlak ve mutluluk ilişkisi birçok felsefî yaklaşıma da konu olmuştur. Eflatun'a göre insan sadece hazdan ibaret değildir. Dünyadaki ilahi uygulamanın farkına varamayan insanın mutlu olabilmesi mümkün değildir. Aristoteles iyi kavramını tanımlarken fazilet kavramını kullanır ve karakter faziletini insandaki yerleşmiş ahlak olarak tanımlar. Aristoteles'e göre faziletli insan, davranışlarında dürüst olmaktan haz duyar, orta yolda olma huyunu kanıksamıştır, ahlaki feraset sahibidir diyerek iyi ve akıllı insanı vasıflandırmıştır. Felsefede mutluluğu hazla eş tutan yaklaşım olan hazcılık ise ölüm ve Tanrı fikrinin davranışlarımıza etkisi olmadığını düşünen bir akımdır. Bu durumda insan ahlakî prensiplerden ve korkulardan uzaklaştıkça mutluluğa ulaşır. Bu akımı benimseyen gruplarda hiçbir şekilde tatmin olmama sonucu ümitsizlik, kötümserlik ve intihar meydana geldiği gözlemlenmiştir. Ebû Bekir Râzî, "Eğer insan dünyanın yarısına sahip olsaydı, diğer yarısını da elde etmek için mücadele ederdi," diyerek hazların nihayetinin olmadığını ve bundan dolayı gerçek mutluluğu hazlarda bulmaya çalışmanın boşa bir çaba olduğunu anlatmıştır. Kant'ın yaklaşımında göre ise insan ahlakî bir varlıktır. Yani ahlaklı olmaya mecburdur. İnsanın mutluluğu hak etmesini sağlayacak yegâne şey ahlakıdır. İslam alimlerinin mutluluk ve ahlak ilişkisine dair görüşleri ile

²⁵⁹ Hakan Özkan, *Din Eğitimi Açısından Kur'an-ı Kerim'de İtaat Kavramı*, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2022), 58.

²⁶⁰ Alfred Adler, *Yaşamın Anlam ve Amacı*, (çev.) Kamuran Şipal, (İstanbul: Say Yayınları, 2003), 213.

Kant'ın "en yüksek iyi" anlamındaki "summum bonum" teorisi birbiriyle örtüşmektedir. Kant'a göre akıllı insan ahlaklıdır.²⁶¹

Faydacılık ekolünde ise bireycilik değil toplumculuk görüşü baskındır. İnsanın bencil hazları yerine toplumun hazzı dikkate alınır. Bu görüşü benimsemiş insanda "bir fiil başkaları için haz verici olmadıkça benim için haz verici olamaz" düşüncesi hâkim olur. Bu düşünce de ahlakî değerleri ortaya çıkarır. Toplumun mutluluğu bireyin mutluluğunu getirir. Faydacı yaklaşıma göre bencil bireylerden oluşan bir toplulukta gerçek bir huzur ortamı oluşamaz.²⁶²

Eflatun'un görüşüne göre; kötülük normal ve sağlıklı bir davranış olmayıp bir ruh hastalığıdır. İslam filozofu Ebu Bekr er-Râzi bu görüşe dayanarak ahlakın temel konularını ele aldığı kitabının adını "Tıbbu'r-Ruhanî" koymuştur. Bu eserinde dünya hayatına ölçülü bir ilgisizliği esas alarak sabır, kanaat gibi erdemlerle donanmayı ruhsal bir tedavi yöntemi olarak görmektedir. Razi'ye göre manevî tedavi, nefsin aşırılıklardan uzaklaştırılıp, haz kontrolü sağlanarak dengeli duruma getirilmesidir. Farabi'nin Tahsîlû's-Saâde adlı eserinde psikoloji ve ahlak arasında olan kesin bağdan bahsedilmektedir. Buna göre, ruhî saadet ve tekâmül ancak erdemli insanların oluşturduğu erdemli bir toplulukta kazanılabilir. Farabi iyilik hazzı kavramıyla insanın iyilikten haz duyacak bir seviyeye ulaşmasından bahseder. Mutluluğu, istediği şeyi elde etmek, maddî ve bedenî rahatlık hali olarak görmeyip ancak akla uygun yaşayarak elde edilebilecek ahlakî ve ruhî bir donanımdır, diye tarif eder.²⁶³

İnsanda doğuştan bazı erdemler bulunur, insan iyiliğe yatkın bir varlık olarak dünyaya gelir. Ancak ahlakî gelişim süreci kesbîdir. Yani insanın ahlakî bir değeri davranışa dönüştürmesi için çabalaması ve uzun süre tekrar etmesi gerekir. Bu irade ve gayret sonucunda bu özellikler artık meleke haline gelir. Aliya İzzetbegoviç'in "Ahlak, bir söylem değil eylem ve temsildir" sözünden hareketle eyleme dönüşmeyen hiçbir ahlakî kavram içselleştirilmemiştir denebilir.

²⁶¹ Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, (çev.) İoanna Kuçuradi, (Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları, 2013), 29.

²⁶² Henry Hazlitt, *Ahlakın Temelleri*, (Ankara: Liberte Yayınları, 2006), 78.

²⁶³ Adalet Aslan, *Farâbî'de İnsanın Gayesi*, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 55.

Yukarıda bahsedilen görüşlerden anlaşıldığına göre insanda ve toplumda huzur sağlanabilmesi için ahlaka ihtiyaç vardır. Fakat her insanın ortaya koyacağı normlar farklıdır. Toplumsal huzur için gerekli olan ortak değerleri belirleyecek güçlü bir sisteme ihtiyaç vardır. Bu sistemi bize din sağlar. Dinî ahlak dışlanırsa kaotik bir ortam kaçınılmazdır.²⁶⁴

Ahlakî olguları salt akılla kavrayabilecek ve bu konular üzerine düşünecek insan sayısı çok azdır. Dinî ahlak sistemi, ahlakî değerleri herkesin kendi kendine düşünme ve bulma gerekliliğini ortadan kaldırarak önemli bir ihtiyacı karşılar. Bunun sonucunda bireysel ve toplumsal huzur sağlanmış olur. Bu huzuru tartışmaya açık ve kesin olmayan teorilerden ibaret olan hiçbir felsefî ekol sağlayamaz. Tanrı otoritesi olmadan sağlam bir ahlakî sistemin benimsenmesi ve yerleşmesi imkansızdır. Ahlakî prensiplerin fayda sağlaması ancak evrensel olmaları durumunda mümkündür. Ahlakî prensiplerin evrensel olarak kabulü ise ahlakın dine dayandırılması ile mümkün olur.²⁶⁵

İslam dini ahlakı, dinin temeline yerleştirmiştir. Hatta ibadetlerin temel amaçları incelendiğinde her birinin insanın ahlakî gelişimini sağlama amacı taşıdığı görülmektedir. Ahlak ve İslâm dini ayrılmaz bir bütündür. İslam ahlakı insanın ve toplumun ahlakî dengesini sağlamaya yönelik bir sistemdir.²⁶⁶ Hz. Peygamber (sav) ve Ashab-ı Kirâm'ın yaşadığı devrin halen “Asr-ı Saadet” diye anılması huzurun İslam ahlakının kalplere ve hayatlara tam olarak yerleştirilmesiyle mümkün olduğunun göstergesidir.

Kur'an-ı Kerim insanın olumlu vasıfları olarak hoşgörülü, şükredici, güçlükler karşısında sabırlı, azimli, güçlü bir iradeye sahip, ahde vefalı, gerçek bilgiye güvenen, emanete sadık, dürüst, tutarlı, kötülüğe iyilikle karşılık veren, ihtiyatlı ve itidalli olmasını emreder. İnsan öldürmek, hırsızlık, fuhşîyyat, zulüm, bozgunculuk, saldırganlık, tembellik, cimrilik, alaycılık gibi fiilleri de olumsuz ahlakî nitelikler olarak bildirmiştir. Bu niteliklere bakıldığında her birinin aklen de bireye ve topluma zarar veren özellikler olduğunu tespit etmek zor değildir. Kur'an'daki ahlakî prensiplere göre hem bireysel hem de toplumsal mutluluk bu niteliklere uymakla mümkündür.²⁶⁷ Bununla birlikte Kur'an-ı Kerim'de gerçek mutluluğa ahirette ulaşılabileceği bilgisi verilmektedir; “Yüzler de vardır o

²⁶⁴ Emre Dorman, *Teolojik ve Felsefî Açından Din Ahlak İlişkisi*, (İstanbul: İstanbul Yayınevi, 2019), 79.

²⁶⁵ Erol Güngör, *Değerler Psikolojisi Üzerine Çalışmalar*, (İstanbul: Ötüken Yayınları, 2010), 121.

²⁶⁶ Hüseyin Bircan, *İslam Felsefesinde Mutluluk*, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2001), 48.

²⁶⁷ Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, (çev.) Cahit Koytak, (İstanbul: İşaret Yayınları, 2002), 236.

gün nimetler içinde mutludur. Yaptıklarından dolayı memnundurlar.”²⁶⁸ “İman edip sâlih ameller işleyenler için, altından ırmaklar akan cennetler vardır. İşte en büyük başarı ve kurtuluş budur.”²⁶⁹ Müslüman düşünürlerin çoğunluğu bu ayet-i kerimelere dayanarak gerçek mutluluğun ölümden sonra gerçekleşeceği görüşündedirler. Nefsin bedende hapsediği ve bedenden kurtulduktan sonra asıl saadete ulaşacağı fikrini benimsemişlerdir. Müslümanlar cennette hak edilmiş mutluluğun tezahürü olarak çok büyük nimetlere kavuşacaklardır. Bu hak etme inananların dünyada hazlarını ve nefsini öncelemek yerine İslam ahlakına uygun yaşamaları sebebiyledir. İnsanların cennetteki mutluluklarının yansıması “Sen onların yüzlerinde, nimetlerin sağladığı parlaklığı görüp tanırısın”²⁷⁰ ayetiyle tasvir edilir. Onlar, güzel neticelere ulaştıkları ameller sayesinde, Allah uğruna gösterdikleri gayret ve fedakarlıklardan dolayı övgüye değer bulundular ve sonucunda hoşnut edildiler.²⁷¹ Yaptıkları gayretlerden memnun ve çalışmalarından dolayı huzurludurlar. Emekleri boşa gitmemiş, amelleri Allah'ın emirlerine ve rızasına uygun bir şekilde kabul edilmiş, çabaları o korkunç günde karşılığını bulmuş, nimet ve mutluluğa ulaşmışlardır. Bu başarı durumu, onlarda tembellik değil, aksine daha fazla çalışma isteği uyandırmıştır.²⁷²

İmam Gazali ahlakın en yüksek derecesini “mârifetullah” olarak nitelemiştir. İnsanın bu ideale ulaşabilmesi için kendini tanımasını ilk şart olarak görür. Gazali'ye göre insanın kendini tanıması demek ruhunun yüceliğinin, insanın ahlakî üstünlüğünün farkına varması demektir. İnsanın gerçek huzura ulaşması ancak bu şekilde olur. Gazali bu görüşünü Kur'an ve sünnete dayandırır. Psikolojide davranışçı ve pozitif yaklaşımlarda da bu tür yöntemler benimsenmiştir. Kendini tanımaya yönelen insan ahlakî gelişimine, problem çözümüne odaklı bir insan olmakla beraber başkalarıyla meşgul olmayan huzurlu insandır. Gazali mutluluk kavramıyla ahlak kavramını ilintili olarak kullanmıştır. Onun ahlak tanımında ve mutluluk anlayışında İslamî prensiplere ters düşmeyecek şekilde felsefe ve tasavvufun da büyük tesiri vardır. Gazali'ye göre gerçek marifetullaha ancak ölüm ötesinde ulaşılır. Ancak bu mutluluğun şartları dünyada temin edilir.²⁷³

²⁶⁸ Gaşiye 88/8-9.

²⁶⁹ Burûc 85/11.

²⁷⁰ Mutaffifin 83/24.

²⁷¹ Râzî, Tefsîr-i Kebîr, 14, 324.

²⁷² Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 10, 355.

²⁷³ Mahmut Hanönü, *Gazalinin Ahlak Felsefesinin Psikolojik Temelleri*, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 48.

Psikologlar, zihinsel, duygusal, sosyal ve ahlak gelişimini birbirini destekleyen paralel gelişim alanları olarak görmektedir. Bu doğrultuda, bir kişinin bir davranışın ahlaki olup olmadığını değerlendirebilmesi ve ahlaki davranışlar sergileyebilmesi için bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan olgunlaşması gereklidir. Bilişsel farkındalık seviyesi arttıkça, dışarıdan gelen bilgi ve uyarıcılar vicdan muhasebesiyle değerlendirilir. Empati yapma ve esnek düşünme becerileri gelişir, olumsuz duygular, özellikle öfke, kontrol altına alınmaya başlanır. Benmerkezcilik azalır, diğerkâmlık ise artar. Bu süreç sonucunda merhamet, sevgi ve affetme gibi olumlu erdemler geliştikçe, bireyin ahlaki gelişimi kemale doğru ilerler.²⁷⁴

1.3.12. Kısa Sureler Bağlamında İnsanın Donanımlı Bir Varlık Olmasının Sosyo-Psikolojik Açıdan Önemi

İslamî literatürde insan-ı kâmil, eşref-i mahlûkat, ahsen-i takvîm ve zübde-i âlem gibi birbirine yakın kavramlar insanın donanımlı ve alemin gelişime en açık varlığı olduğunu ifade eden kavramlardır. Kur'an-ı Kerim'de Allah nasip ederse ve çabalarsa insanın çok aşağı durumlardan çok üst mertebelere çıkabilecek bir yaratılışa sahip olduğu vurgulanmıştır. Tin suresinde kalbî, bedenî ve zihnî donanımlarıyla insanın kainattaki konumu ve yükümlülükleri konu edilmektedir. Bu surede yemin lafızlarıyla kâinata dikkat çekildikten sonra kâinatın en üstün mahlukatı olan insanın en güzel biçimde yaratıldığı belirtilmiştir. Yani insanın fitratında yüce olma, bilgili olma, istidatlı olma gibi vasıflar vardır. Allah Teâlâ'nın insanı kendi tecelligâhı olarak şereflendirmesi²⁷⁵ ve yeryüzüne halife olarak seçmesi²⁷⁶ bunun ispatıdır.

Allah insanı canlı, irade sahibi, ilim öğrenebilen, duyan, konuşan, gören, düşünebilen, tedbir alabilen, diğer varlıkları yönetip üzerinde hakimiyet kurabilen, hikmetle hareket edebilen, bu doğrultuda kültürler ve medeniyetler inşa edebilen, kendini tanımaya en kabiliyetli olan varlık olarak yaratmıştır.²⁷⁷ Diğer canlılar dört ayak üzerinde veya sürünerek yüz üstü gezerken insan ayağa kalkabilen bir durumda yaratılmıştır.²⁷⁸

30. ²⁷⁴ Asım Yapıcı, *Gelişimsel Açıdan Ahlakın Psikolojik Temeli*, Diyanet Aylık Dergi, Kasım, 2020,

²⁷⁵ Buhari, *İsti'zan*, 1; Müslim, *Birr*, 115,2, 530.

²⁷⁶ Bakara 2/30.

²⁷⁷ *Kur'an Yolu Tefsiri*, 5, 646.

²⁷⁸ Süleyman Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, (İstanbul: Yeni Ufuklar Yayınevi 2014), 1248.

İnfitar suresinde “Ey insan! Seni yaratan, seni insan olarak şekillendiren, dengeleyen, dilediği şekilde seni terkip eden Rabbin hakkında seni yanıltıp aldatan ne oldu?”²⁷⁹ ayetleriyle insanın önce kendi yaratılışının ve özelliklerinin farkında olmasının önemine dikkat çekilmiştir. Tasavvuftaki “Kendini bilen Rabbin bilir” düsturu da bu ayet-i kerimelere dayanmaktadır. İnsan ancak kendinin, dengeli yaratılışının, üstün vasıflarının farkında olur ve bu vasıfları geliştirmenin üzerine giderse Yaraticısıyla bağ kurabilir ve delalet düşmez. Hem dünya hayatının hem ahiret hayatının hakkını vermiş olur. İnsan fitratında bulunan bu vasıflarını ortaya çıkarmak için çabalamaz, ömrünü gelişime kapalı sıradan bir şekilde geçirirse fitratına aykırı davranmış, dolayısıyla özünden uzaklaşmış ve huzursuz olmuş olur. Psikolojide başarı ve yeteneğini ortaya koyma sonucunda elde edilen duyguların insanı en çok tatmin eden duygular olduğu tespit edilmiştir.²⁸⁰

İnsan, varoluşundan bu yana fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar taşımıştır. Her ne kadar bu ihtiyaçlar çağlara göre farklılık gösterse de psikolojik iyilikle olan bağlantıları sabit kalmıştır. Psikoloji alanında önemli bir kuram olan Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi, insan ihtiyaçlarını belirli bir düzen ve sıralama içinde ele alır. Bu prensibe göre, alt basamaktaki bir ihtiyacın karşılanması, bireyin bir üst basamağa geçmesini sağlar ve kişilik gelişimi için tüm gereksinimlerin belirli bir ölçüde karşılanması gereklidir. Bu ihtiyaçlar, aşağıdan yukarıya doğru şu şekilde sıralanır: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevmeye ve sevilme ihtiyacı, saygınlık ve itibar ihtiyacı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı. Bu gereksinimler tamamlandıkça davranışları da etkilemektedir. Diğer ihtiyaçları tamamlayıp kendini gerçekleştirme gereksinimini tatmin eden insan fitratını kabul, sadelik, şükür, duygusal güçlenme, yeteneklerini sonuna kadar kullandığı için ideal benliğine ulaşma gibi doyumlara ulaşmış olur.²⁸¹

Maslow, kendini gerçekleştiren bireyi, "içindeki potansiyeli ortaya çıkaran ve bu potansiyeli en üst düzeyde kullanabilen kişi" olarak tanımlamıştır. Ayrıca, bu bireye verimlilik ve üretkenlik gibi özellikler atfetmiştir. Maslow psikolojik sağlığı yerinde olan, başkalarıyla iletişimleri kuvvetli ve derin ilişkiler kurmayı kendini gerçekleştirmeyle

²⁷⁹ İnfitar 82/6-8.

²⁸⁰ Aliye Mürvetoğlu, *Kendini Gerçekleştirme ve Kişilik*, (İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 22.

²⁸¹ Gizem Sebahat Çoban, *Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizli Yetenekler*, Kıbrıs İlim Üniversitesi Dergisi, 6, (Mayıs 2021), 113.

bağlantılandırmıştır. Kendini gerçekleştiren insan ruhen özgürleşme yaşadığı için Allah’a bağlılığını etkileyen ve ruhunu tutsak eden bütün nefsanî ihtiyaçlarından arınmış olur. Bu da yaratılış amacını gerçekleştirmesi ile arasındaki engelleri kaldırır.²⁸²

Psikolojide yetenek, "bireyin zihinsel ve fiziksel alanlarda görevleri yerine getirme kapasitesi" olarak tanımlanır. Gizil yetenekler ise, doğuştan gelen ve genetik olarak aktarılan, ancak birey tarafından fark edilmemiş becerileri ifade eder. İnsanlar dünyaya gelirken genetik birtakım kabiliyetleri de beraberinde getirmektedir. Allah insanı gizli veya açık yeteneklerle donatılmış olarak dünyaya göndermiştir. İnsan, ruh ve cesetten teşekkül eden bir varlıktır. Bu sebeple insan ancak iki yönü olan bir yolda yürüyebilir. Bu iki yönden birini ihmal ederse tamamlanamaz. Kur’an’da, “Ona düzgün bir şekil vermiş, ruhundan üflemiş ve onu gözler, kulaklar ve gönüllerle donatmıştır” buyrulmaktadır.²⁸³ buyrularak insanın bu yönünden bahsedilmiştir. Ruh ve beden birbirinden kopuk değildir. Birinde olan değişiklik diğere de tesir eder. Bundan dolayı ruh ve beden bütünlüğünün sağlanması için İslam’da ibadetlerin sadece manevî değil maddî ve bedenî yönü de önemsenmektedir.²⁸⁴

Varoluşçu yaklaşım insanın kendini yaşamakta olduğu zamana göre var edebileceği ilkesine dayanmaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre, bireylerin problemlerinin çözümü, geçmişlerinde ya da biyolojik yapılarında değil, yaşam yollarını belirlemelerinde ve hayatın sorumluluklarını üstlenmelerinde yatmaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre, bireylerin problemlerinin çözümü, geçmişlerinde ya da biyolojik yapılarında değil, yaşam yollarını belirlemelerinde ve hayatın sorumluluklarını üstlenmelerinde yatmaktadır. Bu yaklaşıma göre yaşama anlam veren hayatta olduğunu hissetmektir. Hiçlik kaygısını yenmek de yaşamın sorumluluğunu almakla mümkündür. “İnsan, kendisinin başıboş bırakılacağını mı sanır?”²⁸⁵ ayet-i kerimesi insanın varoluşundaki hikmeti hatırlatmak içindir.²⁸⁶

²⁸² Raylene Chang, *Kendini Gerçekleştiren İnsanın Özellikleri: Doğu ve Batı’dan Görüşler*, çev. Müge Demir, ABMYO Dergisi. 21, (2011), 11-16.

²⁸³ Secde 32/9.

²⁸⁴ Muammer İpek, *Kuran’a Göre İnsanın Yaratılışı ve Mahiyeti*, Ekev Akademi Dergisi, 17, 57, 2013, 437.

²⁸⁵ Kıyamet 75/36.

²⁸⁶ Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, (İstanbul: Pegasus Yayınları, 2018), 30-88.

Tin suresinde insanın yaratılış olarak en güzel biçimde olduğunu belirten ayetten sonra insanın bu yaratılışının zamanla tersine döndüğünü ifade eden “esfele safilin” ayeti gelir. Bu kavram insanın fitratına uygun davranmadığı takdirde ruhen ve manen aşağıların en aşağısı konumuna düşebileceğini ifade eder. Bu ayet aynı zamanda insanı güzel, güçlü ve sağlıklı halinden yaşlılıkta zor duruma düşmesi olarak da yorumlanmaktadır. Tüm insanlar maddeten gerileme yaşarlar ama inananlar cismen gerilerken manen olgunlaşırlar.²⁸⁷ Bu durumda, insanın kemalâtı yalnızca bu dünya ile sınırlı kalmamış olur. Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, bu durumu şu şekilde açıklamıştır: “Hiç şüphe yok ki insanı ‘ahsen-i takvîm’ üzere yaratan Allah, hükmedenlerin en adilidir. Onun dini, tüm dinlerden üstün olan tek hak dindir. Allah, bu dini yürütecek; doğru ile yanlış, güzel ile çirkini ayırt edecek; iman edip içtenlikle güzel ameller işleyen müminlere mükâfat verecek, inkârcıları ve dinsizleri ise esfel-i safilîne düşürecek”²⁸⁸ diyerek insanın bu şekilde donanımlı yaratılmasının hikmetini açıklamıştır.

Psikologlar mutluluk kavramını yaşam doyumunu içine alan bir iyi olma hali olarak tanımlamaktadır. Yaşam doyumunu mutluluktan daha kapsamlı bir alandır ve bununla kalıcılık hedeflenmiştir. İslam’ın mutlulukla ilgili genel düşüncesi mutluluğu esas amaç edinmeden Allah rızası için yapılan her şeyin insanın ruh haline iyi geldiğidir. Felsefe ve psikolojideki kimi akımlarda da mutluluğun bizzat amaç edinilmesi yerine güzel işler yaparak mutluluğun kendiliğinden gelmesini beklemek tercih edilmelidir görüşü vardır.²⁸⁹ Bundan dolayı İslam’da her işte insanlara faydalı olmak öncelenmiştir. Bireyin meslek edinme sürecinin dahi bu niyetle yapılması halinde ibadete dönüşeceği bildirilmiştir. İnsan istidadını farkederek ve fitratına uygun işi meslek edinirse hem kişisel tatmin ve mutluluk açısından hem de tüm vaktini ibadetle geçirmiş olması açısından hayra ulaşmış olur. “Allah, kimseyi gücünün yetmeyeceği bir yükümlülükle sorumlu tutmaz. Kişinin kazandığı iyilik kendi yararına, işlediği kötülük ise kendi zararınadır”²⁹⁰ ayetinde insanın istidatlarının bir yükümlülük olduğu, bu yükümlülüğün kişinin kaldırabileceği ölçüde verildiğini ve insan bu yeteneğin hakkını verip onu hayır yolunda kullanırsa yaptığı iyiliğin kendine döneceği bildirilmiştir. Allah Teala benzeri birçok ayet-i

²⁸⁷ Râzî, *Tefsîr-i Kebîr*, 7, 189.

²⁸⁸ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 10, 231.

²⁸⁹ Latif Tokat, *Farâbî Felsefesinde Mutluluğun Araştırılması*, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 6, (2006), 3, 65.

²⁹⁰ Bakara 2/286.

kerimede²⁹¹ cahillerden olmamak, aklını ve yeteneklerini hayır yolunda kullanmak konusunda ikaz ve nasihatlerde bulunarak ömrün bereketinin, iki cihan saadetine buna bağlı olduğunu bildirmiştir.



²⁹¹ Bakara 2/44; Rûm 30/28; Mülk 67/10.

İKİNCİ BÖLÜM

KISA SURELERDEKİ BAZI SOSYO-PSİKOLOJİK KONULAR

2.1. İmân ve İnkâr

Kur'an'da kişilik psikolojisine dair birçok konu yer almaktadır. Kişilikler analiz edilirken iman edenlerin ve inkârcıların psikolojik durumları ve bu durumun dışı yansımalarından bahsedilmiştir. Çünkü insanın zihni yapısı ve psikolojik durumu davranışlarına da akseder. Kur'an'da inkârcı insanlardaki davranışsal bozukluklara küfrün sebep olduğuna işaret edilmiştir. Hatta küfür bir hastalık olarak adlandırılır.²⁹²

İnkârcılar için kafir kelimesinin seçilmesi dahi manidardır. Kafir kelimesi “کفر” “kefere” kökünden gelir ve karartma, gerçeğin üzerini örtme anlamları vardır. Bu kelimenin seçilmesi kafirin ruhunun karanlığını, gerçeklerden kaçarak kendini ruhsal hastalıkların girdabına attığını gösterir niteliktedir. Kısa surelerden Nebe suresinin kafirlere genel yaklaşımı Rahman isminin tecellisine rağmen nimetler karşısında nankör ve nimeti verene isyan ettikleri yönündedir. Önce verilen nimetler hatırlatılır, devamında nimetin sahibine isyanın sonucu olan cehennem ile uyarılır.²⁹³ Psikolojide nankörlük ve şükür halinden uzak olmanın insanı doyumсуuzluğa, dolayısıyla mutсуuzluğa sürüklediği belirtilir. Nankörlük ve bencillik narsisizmin en önemli belirtilerinden biridir. Nankörlük esasen insandaki birçok olumsuz davranıştan kaynaklandığı gibi pek çok olumsuz davranışın oluşmasına da kaynaklık edebilir. Bu bağlamda inkârcılık bir davranış problemine dönüşür.²⁹⁴

²⁹² Bakara, 2/10.

²⁹³ Nebe 78/6-30.

²⁹⁴ Burak İnci, Nurten Kımter, *Nankörlük Psikolojisi ve Dindarlık Üzerine Deneysel Bir Çalışma*, Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, 51/9 (2021) 358.

İnsan fitraten hem iyiliğe hem de kötülüğe meyillidir. Bundan dolayı kendisine yapılan iyilik ve yardımların farkına varmakta da zaaf gösterir. Bunu kendisini yaratana karşı yaptığında bencillik ve nankörlükte ulaşabileceği en nihai kişilik özelliğine ulaşmış olur.²⁹⁵

Abese suresinde insanın yaratılışı, yoktan var edildiği ve tekrar dirileceği hatırlatılır. Bütün bunlara rağmen inkarında ısrar etmesi kınanır. Surede bu bağlamdaki “Sonra ona yolu kolaylaştırdı”²⁹⁶ meâlindeki âyeti müfessirler “Hayır veya şer yolunu seçme imkânı verdi” şeklinde açıklamışlardır. Allah, insana iyilik ve kötülük arasında tercih yapma özgürlüğü tanımış ve bu doğrultuda ihtiyaç duyduğu ölçüde bir özgürlük alanı sunmuştur. Ancak bu özgürlük, insana Allah’ın emirlerini yerine getirme sorumluluğunu da beraberinde getirmiştir. Sonunda, insan bu dünyadan ayrılacak ve kendisine verilen özgürlüğü nasıl kullandığı, sorumluluklarını yerine getirip getirmediği konusunda hesap verecek ve karşılığını alacaktır.

Tin suresinde ise insanların yaratılış özelliklerine, üstün yeteneklerine ve insanın hizmetine verilen nimetlere değinildikten sonra sağlıklı bir zihnin insanı imana götürmesi gerektiği vurgulanmaktadır.²⁹⁷

İnşikak suresinde kafirlerin gerçeklik algılarının bozulduğuna, kendi yalanlarına kendileri inandığına dair tespitler vardır.²⁹⁸ Psikolojik olarak sıkıntılı insanlarda gerçeklikten uzaklaşma, hakikati inkâr, kendi tasarladığı yalanlara kendinin inanması ve gerçeğe savaşıma hali görülür. İşte kafirlerin hali tam olarak budur. Akıllarına ve fitratlarına aykırı olsa da kendi yalanlarının peşinden koşmaktan vazgeçmezler.

İhlas suresinde inkarcılara hitaben Allah’ın kendi vasıflarını anlatması, herkesin kendi aklına göre bir ilaha inanmaması noktasında bir tedbirdir. İnsanın böyle bir sınıra ihtiyacı vardır. İnsan aklı belirli konularda sınırlandırılmazsa inandığı ilahı duygularına göre vasıflandırır. Tarih boyunca insanlar psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlarına göre tanrılar edinmiş ve onlara inanmışlardır. Kur’an insanın ruhsal durumuna göre ilahının özelliklerini değiştirmesinin önüne geçmiştir. Birçok ayet-i kerimede Allah Teâlâ kendini bizlere tanıtarak özelliklerini insanların tahayyül etmesine izin vermemiştir. Kafirûn

²⁹⁵ Hüseyin Peker, *Allah’ın Boyasıyla Boyanmak* (İstanbul: Timaş Yayınevi, 2013), 170.

²⁹⁶ Abese 80/20.

²⁹⁷ *Kur’an Yolu Tefsiri*, 5, 648.

²⁹⁸ İnşikâk 84/19-22.

suuresinde de müşriklerin dinleri birleştirme teklifi akla ve insan fıtratına aykırı bulunarak “Sizin dininiz size, benim dinim bana”²⁹⁹ diyerek reddedilmiştir.

Kur’an kafirlerin inkarlarının zemininde cehalet olduğunu belirtir. Onların akledemeyişleri, düşünemeyişleri ve inatları cehaletleri sebebiyledir.³⁰⁰ Kur’an-ı Kerim, cehaleti gidermek için pek çok örnek sunmuştur. Bunlardan biri şu ayettir: “Orduların, Firavun ve Semûd’un haberi sana ulaştı mı? Şüphesiz inkârcılar yalanlama içindedir. Oysa Allah, onları arkalarından kuşatmıştır.”³⁰¹ Bu ayetlerde hem Hz. Peygamber (sav)’e ve mü’minlere bir teselli vardır, hem de müşriklere bir uyarı vardır. Önceki kavimler cehalet ve inkarlarından dolayı tarih sahnesinden nasıl silindiyse inkarında ısrar eden müşrikler de silinecek, denilerek insanlara önlerinde iki yol olduğu açıklanmıştır.

Kur’an-ı Kerim’de kâfirler hakkında şöyle buyrulmaktadır: “Peki, düşündün mü (ey inkârcı), ya o kul doğru yolda ise? Yahut gûnahtan sakınmaya davet ediyorsa?”³⁰² ayetleriyle düşünmeye sevk edilerek Ebu Cehil özelinde bütün insanların zorbalıktan sakındırıldığı anlaşılmaktadır.

İnkâr ve inkarcıların psikolojilerinden bahseden ayetlerde kafirler; korkak, menfaatçi, katı kalpli, cimri, kıskanç, alaycı, zayıf ve kibirli olma gibi zaafarla tanımlanmışlardır. Örneğin; “Bu Kur’ân, iki şehirden bir büyük adama indirilse olmaz mıydı?”³⁰³ ayetinde kibirlerinden, “Dünyada suç işleyenler, iman edenlere gülüp küçümserlerdi. Mü’minleri gördüklerinde kaş ve göz hareketleriyle onları alaya alırlardı. Kendi topluluklarına döndüklerinde ise inananlarla alay ettiklerini hatırlayıp bundan keyif alırlardı.”³⁰⁴ ayetinde alaycılıklarından, “Korku gelip çattığında, üzerlerine ölüm baygınlığı çökmüş gibi gözleri dönerek sana baktıklarını görürsün.”³⁰⁵ ayetinde ise korkaklıklarından bahsedilmiştir.

Mü’minlerin dünya nimetlerine sahip olmaları, kafirlerde haset ve çekememezlik duygularını uyandırır kafirleri kahreder. Âl-i İmrân suresinde onların bu hallerinden şu şekilde bahsedilir. “Size bir iyilik dokunsa, bu onları üzer ve tasalandırır. Başınıza bir

²⁹⁹ Kâfirûn 109/6.

³⁰⁰ Araf 39/138.

³⁰¹ Bûrûc 85/17-20.

³⁰² Alâk 96/11-12.

³⁰³ Zuhruf 43/31.

³⁰⁴ Muttaffifîn 83/30.

³⁰⁵ Ahzap 33/19.

musibet gelse, buna ise sevinirler.”³⁰⁶ Eğer mü’minlere bolluk, refah, zafer, ganimet gibi sevindirici nimetler isabet ederse, bu durum onları üzer. Kalplerini haset kaplamış ve katılaştırmıştır. Kur’an’da bu duruma şöyle dikkat çekilmektedir: “İman edenlerin, Allah’ı anma ve O’ndan inen gerçeğe karşı kalplerinin saygıyla yumuşaması zamanı hâlâ gelmedi mi? Onlar daha önce kendilerine kitap verilenler gibi olmasınlar. Zira onların üzerinden uzun bir zaman geçti de kalpleri katılaştı.”³⁰⁷ ayetinde de kafirler katı kalpli olarak tanıtılır. Katı kalpli olmak kişiyi kötü bir insana dönüştürerek birçok ruhsal sıkıntıya zemin hazırlar.

Kâfirler menfaatçi ve iki yüzlü olarak tanıtılmışlardır. “Onlar, aralarında hüküm vermesi için Allah’a ve Peygamber’e çağrıldıklarında, içlerinden bir kısmının yüz çevirip döndüğünü görürsün. Ancak hak, kendi lehlerine olursa, hemen boyun eğerek ona gelirler.”³⁰⁸ Allah Teala insanı sınamak için ikramda bulunur, nimet, servet, makam verirse insan sevinir, kendisinin Allah katında makbul değerli bir kişi olduğu için Allah’ın kendisine bu nimeti verdiğini düşünür; gururlanır, başkalarına karşı kibirlenir. Ancak Allah, yine imtihan için onun rızkını daraltırsa: “Rabbim beni alçalttı, ezdi” diyerek sızlanmaya başlar, Allah’ın takdirine karşı koyar. Nimetin çok veya az verilmesinin bir imtihan olduğunu, Allah’ın, kimini zenginlik, refah, mevki ve nimet ile; kimini de yoksulluk, belâ ve musibetlerle sınamakta olduğunu farkedip, düşünmez. Ne mal ve makam, insanın Allah katındaki kıymetini, ne de fakirlik, acizlik Allah nezdindeki kıymetsizliğini gösterir. İnsanın kıymeti ruhunda, ahlakındadır. Dünyevî olarak iyi veya kötü halde olsun Allah’ın emirlerine uyma noktasında ıstıkrar gösteren, ahlaken de üstün olan insan Allah katında değerlidir. İslam’da insanın değerini imanının kuvveti belirler. Öyle kişiler vardır ki, yüksek mertebelere ulaşmak için büyük çabalar sarf etmiş, çeşitli yollara başvurmuş, hatta entrikalar kurmuş ve sayısız yalan söylemişlerdir. Ancak sonunda ulaştıkları mevki, onların felaketine sebep olmuştur. Bu nedenle insanın bencil olmaması, kendi hakkına razı olması ve başkalarını da düşünmesi, iki dünyada mutluluğa erişmenin anahtarıdır.³⁰⁹

³⁰⁶ Âli İmran 3/119.

³⁰⁷ Hadid 57/6.

³⁰⁸ Nûr 24/51.

³⁰⁹ Ateş, *Yüce Kur’ân’ın Çağdaş Tefsiri*, 6, 2148.

Kur'an-ı Kerim'de inkarcılardan diğer bir grup olan münafıklar ahlaki olarak en aşağılık olarak tanımlanır. Münafık kişilik açısından diğer insanlardan net bir kişilik ayırımına sahiptir. Kur'an'da münafıkların karakter özellikleri, ikiyüzlülük, ortama göre karakterin uyumlanması, kararsızlık, korkaklık, yalancılık, şüphecilik, kötülüğe ve fitne çıkarmaya eğilim göstermek olarak sıralanmıştır. Münafıklar iç dünyalarında paradoksal bir çıkmazın içindedirler. Böyle bir kişi yaratılış hikmetini unutmuş, yaratılıştaki fitri güzellikleri kaybetmiştir. Tüm hayatı riyadan ibaret olmuştur. Muhasibi münafıkların riya halinin dışa yansımaları vücut, dış görüntü, söz, amel ve sosyal çevreyle ilişkilere dindarlık süsü verme diye sıralar. Riyanın temel amacı insanlar arasında çıkar sağlamak, şan ve şöhrete ulaşmak isteğidir.

İkiyüzlülük ve inandığı gibi yaşamama hali insanı tüketen bir haldir. Münafıklardan bahsedilen ayet-i kerimelerde onların Allah'ı aldattıklarını zannederken aslında kendilerini kandırdıkları yönündedir. Bu da en çok böyle bir kişinin kendisine zarar verir. “Onlar, akıllarınca Allah'ı ve iman edenleri aldatmaya çalışırlar. Oysa farkında olmadan yalnızca kendilerini aldatırlar ve bunu anlamazlar.”³¹⁰ Ayetinde geçen bu hali Katade şöyle tarif eder: “Münafık, diliyle inanır ama kalbiyle inkâr eder. Diliyle tasdik eder ancak davranışlarıyla karşı çıkar. Sabah bir tutum sergilerken, akşam o tutumunu değiştirir. Tıpkı bir gemi gibi yalpalar; rüzgâr hangi yöne eserse o tarafa savrulur.” Kişi kendini davetin aydınlık yolundan uzaklaştırmakla yalnızlaşır, yolunu şaşırır ve iki yüzlülüğü onun içini kemirir. Bu hal davranışlarını ve ruhsal durumunu mahveder. Davranışsal bozukluklar bir süre sonra karakterinin bozulması ve dini, dünyevi menfaatler için bir amaç olarak görmesi sonucunu doğurur.³¹¹

Bakara suresinde inkarlarında ısrar eden insanların kalplerinin mühürlenmesinden bahseden ayetler ruhlarındaki katılığı göstermektedir. Bu konuyla ilgili Kur'an'da şöyle buyrulmaktadır: “İnkâr edenleri uyarsan da uyarmasan da onlar için birdir; asla iman etmezler. Allah, onların kalplerini ve kulaklarını mühürlemiştir; gözlerinde de kalın bir perde vardır ve onlar için büyük bir azap hazırlanmıştır.”³¹² şeklindeki ayetlerde nitelikleri verilen “inkâr edenler”, İslam karşısındaki olumsuz düşüncelerini açık eden,

³¹⁰ Bakara 2/9.

³¹¹ Arslan Karaoğlu, *Kur'an'da Anlatılan Münafık Tipolojilerinin En Belirgin Karakteristik Özellikleri –(Nisa 142-143. Ayetleri Örneği)*, Eski Yeni Dergisi, Mart, (2019), 56.

³¹² Bakara 2/6-7.

hak dine göz ve gönlünü kapatan kimselerdir. İnkâr kalplerini öyle karartmıştır ki, inat haline getirdikleri için ayette organlarını etkilediğine dair ibareler vardır. Psikolojik açıdan sert karakterli ve öfke problemi yaşayan insanlar tam olarak bu tür bir inada sahiptir. Bunlar kendinden başka kimsenin düşüncesini önemsemeyen dediğim dedik insanlardır. Nasihat, tavsiye ve benzeri söylemler o kişilere etki etmez. Kulakları doğruyu duymaya, gözleri hakikati görmeye, en önemlisi kalpleri ve idrakleri güzelliklere kapalıdır. Hz. Peygamber (s.a.v.), inkârcılarla yoğun bir şekilde ilgilenmiş ve onların iman etmelerini arzu etmiştir. Ancak çabalarının sonuç vermediğini gördükçe derin bir üzüntü yaşamıştır. Bu sebeple Allah Teâlâ, Peygamber'ini teselli etmiş ve iman ile inkârın, kulun iradesine bağlı olduğunu hatırlatarak şöyle buyurmuştur: “Habîbim! Tüm gayretlerine rağmen, onların inkârdan vazgeçip imana gelmemeleri senin kusurun veya tebliğ ettiğin dinin bir eksikliği değildir. Kusur, kendi irade ve tercihleriyle inkârlarında ısrar eden, kulaklarını hakikate kapalı tutanlardır. Sen ne kadar çabalarsan çabala, bu tür inkârcılar iman etmeyeceklerdir.”³¹³

Kur'an-ı Kerim'e göre bütün bunların küfür ve nifakın tedavisi inkarın zıddı olan imandadır. İman, insanî değerlerin karaktere yerleşmesini ve dengeli bir ruh halini sağlarken; inkâr kötü hallerin insan benliğine yerleşmesine sebep olmaktadır. Bu da insan davranışlarında ve karakterinde zayıflıklara, tutarsızlıklara sebebiyet vermektedir. Sağlıklı ve tutarlı bir inanca sahip olan insan sinirlerini güçlendirmiş olur. Hakiki bir inancın insana kazandırdığı teslimiyet ve tevekkül manevî bir ilaç gibidir. Araştırmalara göre³¹⁴ “inanç faktörü” yaşam doyumu, ümit, amaç, psikolojik güç gibi ruh sağlığının çeşitli yönleri üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır ve dindar insanların daha az ruhsal rahatsızlıklarla karşılaştıkları tespit edilmiştir.

Din duygusunun insanın ruh sağlığı üzerinde önemli bir tesiri vardır. Güçlü bir Tanrı inancı ruhu tatmin edip insanın tüm hayatında sükûnet sağlar. İnsanı teselli edip sıkıntılarına çözüm sunar. Analitik psikolojinin kurucusu C. G. Jung, Batı dünyasında çeşitli sebeplerle büyük bir inanç krizi yaşandığını ifade etmiştir. Bunun bir sonucu olarak, pek çok ruh hastasının kendisine başvurduğunu dile getirmiş ve şu tespitte bulunmuştur: “Otuz beş yaşını aşmış hastalarımın hepsi, sorunlarının çözümünde son

³¹³ *Kur'an Yolu Tefsiri*, 1, 80.

³¹⁴ Arzu Öztan, *İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İnancın Rolü*, (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 45.

çareyi hayatlarına dini bir bakış açısı kazandırmakta bulmuşlardır. Şundan eminim ki, her birinin hastalanmasının temel nedeni, inananlara bahşedilen nimetlerden mahrum kalmalarıydı. Bu bakış açısını kazanamayan hastalarımın hiçbiri iyileşemedi.”³¹⁵ Farklı düşünen disiplinler olsa da psikolojinin genel yaklaşımı inancın insana fayda sağladığı yönündedir. Çünkü psikoloji bilimine göre inkâr, stresi bastırma, sorumluluktan kaçma yönünde bir savunma mekanizması olarak tarif edilir. Bu bastırma hali de insanı daha çok mutsuzluğa sevkeder.³¹⁶

İman, insan için hayati bir fonksiyona sahiptir. İncanın en önemli işlevlerinden biri, insanı belirsizliklerden kurtarmasıdır. İnanç, insana bir yaşam amacı sunar ve onu amaçsızlık buhranından korur. Bu bağlamda, inanç psikolojik açıdan koruyucu bir rol oynar. Dindarlık ve intihar üzerine yapılan araştırmalar, dini inanç ve bağlılığın intihar riskini azalttığını ortaya koymuştur. Durkheim’e göre, intihar olasılığı bireylerin dine olan bağlılığıyla ters orantılıdır. İntihar edenlerin büyük bir kısmının arkalarında bıraktıkları mektuplarda intihar sebebi olarak “Neden yaşadığımı bilmiyorum, yaptığım her şey amaçsız ve boş geliyor, yaşamak için sebep bulamadım” gibi sebepler göstererek amaçsız ve inançsız olmanın yükünden bahsettikleri görülmüştür. Toplumlarda inanç oranı arttıkça intihar oranı o nispette azalır. Dünya’da intiharın çok yaygın olduğu zamanlarda bile, Türkiye gibi çoğunluğu inançlı insanlardan oluşan ülkelerde bu oranın düşük olması bunu ispatlar niteliktedir.³¹⁷

Fecr suresinde Ad ve Semûd kavminden, İrem halkından bahsedilerek toplu halde yapılan isyanın sonuçlarından bahsedilmiştir. İnkâr hiçbir topluluğa huzur getirmemiştir. İrem halkı her ne kadar dünya servetleriyle muhteşem şehirler inşa edip ruhunu tatmin etmeye çalışsa da her inkarda olduğu gibi sonu hüsrana olmuştur. Fecr suresinin son ayetlerinde kalplerin ancak imanın huzuruyla tatmin olacağından bahsedilerek toplumlara hem dünya hem ahiret saadeti vadedilmiştir.³¹⁸

³¹⁵ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur’an’a göre İnkâr ve Bunalım-İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri”, İstanbul Üniveritesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2010, 215.

³¹⁶ Jung, Carl Gustav, *Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri*: Konferanslar, çev. Kâmuran Şipal, (İstanbul: Cem Yayınevi, 1996), 214.

³¹⁷ Betül Huyut, “Dini Yönelim, İntihar ve İntihara Yönelik Tutumlar”, (Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013), 29.

³¹⁸ Fecr 27-30.

2.2. Kısa Surelerde Sosyo-Psikolojik Açıdan Engellilik

Doğuştan itibaren veya daha sonra gelişen bir durumdan kaynaklı olarak bedensel, zihinsel, duyuşsal ya da sosyal yetkinliklerini belirli ölçüde kaybeden, toplumsal hayata adaptasyonda güçlük çeken bireye engelli denir.³¹⁹ Engelli bireyin engelinden dolayı kendine hassasiyetle yaklaşılmasına ve psikolojik desteğe diğer insanlara nazaran daha çok ihtiyacı vardır. Engelli insanın yaşadığı sıkıntılar hayatını temelinden etkiler. Özellikle sonradan engel durumu meydana geldiğinde hayat tarzını tamamen değiştirmek ve yaşama sevincini idame ettirmek için engelli bireyin güçlü bir psikolojiye ihtiyacı vardır. Bundan dolayı psikolojide engelli psikolojisi özel olarak incelenir.³²⁰

Engellilik hali insanlığın bir gerçeğidir. Her insan bir engelli adaydır. İnsan hayatta başına ne geleceğini tahmin edemez. İnsanlık tarihi boyunca engellilik hali olmuştur. Yakın tarihe kadar Batı dünyası engellileri insanın doğuştan sahip olduğu haklara sahip olmayan varlıklar olarak görmüş ve insan olarak bakmamıştır. Hristiyanlığın bir döneminde zihinsel engelli bireylere ruhuna şeytan girmiş denilerek açlığa ve ölüme terketmişlerdir. Engelli bireylere türlü türlü işkenceler yapıldığı hatta yakıldığı tarihi kaynaklarda kayıtlıdır.

İslam'da ise toplumun zayıf kesiminin yaşam haklarına ve psikolojisine büyük ihtimam gösterilmiştir. İslam tarihi boyunca engellilere kötü muamelede bulunulmamış, onlar diğer insanlardan farklı görülmemiş, hakları korunmuş ve en rahat şekilde yaşamaları sağlanmaya çalışılmıştır. Zihinsel engelliler bimarhanelerde farklı tedavi yöntemleri geliştirilerek rahatlatılmaya çalışılmıştır.³²¹

Engellilere Kur'an'da özel bir yer verilmiştir. Kur'an öncelikle engelli olmanın normal kabul edilmesi, engellilerin kendilerini kötü hissetmemeleri ve toplumdan soyutlanmamaları için engel sahibi insanlardan bahsetmiştir. Mesela Kur'an'da Hz. Yakup (as)'ın hem bir Peygamber hem de görme engelli olduğunun yer alması engelli bireylerin aciziyet hissetmeden toplumda önemli görevler alabileceğini gösterir. Bu durum engelli insanlar için hayata karışmaya bir referans niteliğindedir. Ayrıca Kur'an'da her

³¹⁹ *Büyük Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr>, (25 Eylül 2024)

³²⁰ Saadettin Özdemir, *Engelli Bireylerin Mânevi Rehabilitelerinde İletişimin Önemi*, Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (2017), 38, 145.

³²¹ Nuran Yıldırım, "*Klasik Dönemde İstanbul Dârüşşifaları*", *Antik Çağdan XXI. Yüzyıla Büyük İstanbul Tarihi*, ed. Coşkun Yılmaz (İstanbul: İBB Kültür AŞ., 2015), 4: 138.

insanın çeşitli imtihanlara tabi olacağı, bunlardan birinin de sağlık imtihanı olduğu bildirilmiştir. Her imtihan karşısında kabul, sabır ve dua tavsiye edilmiştir. Kur'an'da hastalığa müptela olan ve uzun yıllar hastalıklarla mücadelesi devam eden Hz. Eyyûb (as)'ın sabrı konu edilerek şöyle bahsedilir: “Eyüp, ‘Başıma bir bela geldi, Sana sığındım, Sen merhametlilerin en merhametlisisin’ diyerek Rabbine yalvarmıştı. Biz de onun duasını kabul etmiş ve başına gelen sıkıntıları gidermiştik...”³²²

Abese suresinin ilk ayeti ve nüzul sebebi engelli psikolojisinin ne kadar hassas olabileceği ve dikkat edilmesi gerektiği üzerinedir. “Yüzünü ekşitti ve arkasını döndü. Âma (görme engelli) o kişi geldi diye.”³²³ Abese “kaşını çatmak ve suratını asmak” anlamlarına gelmektedir. Rivayete göre Abdullah İbn-i Ümmi Mektum, Rasulullah (sav)'e geldi, Rasulullah'ın yanında da Kureyş'in ileri gelenleri vardı. Onları İslâm'a davet ediyordu: “Ya Rasulullah, Allah'ın sana öğrettiklerinden bana da öğret,” diyerek bu talebini birkaç kez tekrarladı. Ancak, onun Peygamber Efendimizin toplulukla meşgul olduğunu fark etmedi. Rasulullah (s.a.v.), sözünü kesip ısrarla konuşmasından hoşnut olmadı ve ona yüz çevirdi. Bunun üzerine ilgili ayet nazil oldu.³²⁴ Surenin devamında şöyle buyrulmaktadır: “Ama (ey Peygamber!), sen nereden bileceksin? Belki de o kişi kendini arındıracaktı ya da bir öğüt alacak ve bu öğüt ona fayda sağlayacaktı. Fakat sen, kendini her bakımdan ihtiyaçsız görenle ilgileniyorsun. O kişinin arınmasından sen sorumlu tutulacak değilsin. Ancak Allah korkusuyla sana geleni görmezden geliyorsun”³²⁵ ayetleriyle on ayet boyunca bir engellinin kalbini kırmama noktasında uyarı ve nasihatte bulunulmuştur.³²⁶ Bu ayetler toplumsal adalet, eşitlik ve zayıf olanın hakları konusunda çok fazla hüküm içermektedir. Aslında Hz. Peygamber (sav) Kureyş'in müşrik liderleriyle görüşürken onlar Müslüman oldukları takdirde İslam'ın daha çok kişiye ulaşacağını belki farklı şehirlere yayılacağını umuyordu. Ama İslam'da hiç kimse zenginlikle, ırk veya makamla birbirinden üstün kabul edilemez. Kur'an'da “Üstünlük ancak takvadır” buyrulurak üstünlüğün ancak takvayla elde edilebileceği belirtilmiştir.³²⁷ Bu ayetler İslam'ın bu şiarını hatırlatarak Hz. Peygamber (sav) özelinde

³²² Enbiya 21/84.

³²³ Abese 80/1-2.

³²⁴ İmam Cemaleddin Ebu'l Ferec İbnü'l Cevzî, *Zadü'l-Mesir fi İlmi't-Tefsir*, (Beyrut: Darü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2009) 6, 654.

³²⁵ Abese 3/10.

³²⁶ Kadı Beydavî, *Beydavî Tefsiri*, çev. Abdülvehhab Öztürk, (İstanbul: Kahraman Yayınları, 2011), 4, 118.

³²⁷ Hücûrat 49/13.

bütün Müslümanlara; “İslâm ile arınacağını ve öğütten fayda sağlayacağını düşündün; bu nedenle diğerinden yüz çevirdin. Ancak ümit ettiğin şeyin gerçekleşeceğini nereden bilebilirsin?” Kimseyi farklı özelliklerinden dolayı daha önemli görme, kimin Allah’tan daha çok korktuğunu, kimin İslam’a daha faydalı olacağını bilemezsin”³²⁸ mesajını vermektedir. Bundan dolayı bu hadise Hz. Peygamber (sav)’in zellelerinden sayılmıştır. Bahsi geçen Abese suresindeki ayette Ümmi Mektum’un âmâ olduğunun vurgulanmasının iki sebebi vardır. Birincisi Hz. Peygamber (sav) toplumla konuşurken sözünü kesmek yanlışdır ama bu kişi engelli ise bunu farketmemesi doğaldır. İkinci sebep ise onun şefkat ve merhamete daha lâyık olduğunu bildirmek, engelli psikolojisine dikkat çekmek içindir. Bu vesileyle engelli insanların özellikle ilgilenilmesi gereken kişiler olduğu bildirilmiştir. Hiçbir ortamda dışlanmamalı diğer insanlardan daha az bir kıymete layık görülmemelilerdir. Hz. Peygamber (sav) bu sitemli ifadelerle gönderilen ayetlerden oldukça etkilenmiş, Abdullah b. Ümmü Mektûm’u gördüğünde, Peygamber Efendimiz (s.a.v.) ona, “Kendisinden dolayı Rabbimin beni uyardığı kişiye merhaba!” diyerek iltifatta bulunmuş ve gönlünü almaya çalışmıştır.³²⁹ Bununla birlikte Hz. Peygamber (sav) sefere çıktığında Medine’de kalanlara namaz kıldırmak üzere iki kez Hz. Abdullah’ı görevlendirerek engellilerin önemli görevlerle vazifelendirilmesinin önünü açmıştır.³³⁰

Engelli bireylerin yaşadığı zorluklar ayrımcılık, sağlık, eğitim, istihdam, erişebilirlik başlıkları altında kategorize edilebilir. Abese suresi ile Hz. Peygamber (sav)’in uygulamaları tüm bu zorlukların bertaraf edilmesi ile ilgilidir. Kur’anî yaklaşıma göre engeli olana devamlı engelini hatırlatacak şekilde davranmak doğru değildir. Engelli insanın normal hissetmesine mâni olacak aşırı hareketler yerine, her insana verilmesi gereken kıymetin verilmesi esası vardır. Psikoloji ilmi de engelli psikolojisi hakkında bunu söyler. Onların ihtiyacı olan ayrıştırılmamak, acınmamak ve topluma uyumlarının kolaylaştırılmasıdır. Engelli psikolojisinin verdiği tavsiyelerde genelde onların topluma kazandırılmaları, işe yaramaz hissetmelerinin önüne geçmek, hobi edinmelerinin sağlanması, onlara maddi manevi destekte bulunulması ve terapi almalarının sağlanması maddeleri bulunmaktadır. Allah Teala’nın zihinsel engeller dışındaki bütün engelli insanları güçleri nispetinde muhatap ve mükellef kabul etmesi bu tavsiyelerin hepsini

³²⁸ Kadı Beydavî, *Beydavî Tefsiri*, 3, 236.

³²⁹ Sa‘lebî, *el-Keşf ve l-Beyân*, (Beyrut: Darü’l-Kütübi’l-İlmiyye, 2004), 5, 131; Begavî, *Tefsîru l-Begavî*, İstanbul: Polen Yayınları, 2015), 5, 210

³³⁰ Zemahşerî, *El-Keşaf*, 4, 217.

destekleyen bir olgudur. Mesela rahatsızlığının el verdiği kadarıyla namazla sorumlu tutulması³³¹ engelli bireyin zorlanması için değil aksine kulluğunu hissedebilmesi ve namaz meşguliyetiyle şifa bulması içindir. Yine engelli bireyin diğer mü'minler gibi kendilerine lazım olacak ilmi öğrenmeleri gerekmektedir. Bu farziyet onların eğitim haklarıyla ilgilidir.

Kur'an-ı Kerim'de ve sünnette yer aldığı için engelliler hakkında bilinçli olmak her mü'min topluluğunun vazifesidir. Müslümanlar bu konuda duyarsız olma hakkına sahip değildirler. Müslüman toplumlar şehir düzenlerini, yolları, ibadethaneleri ve eğitim merkezlerini engelli insanların rahatça istifade edeceği şekilde düzenlenmelidir. Çocuklar bu konuda Kur'an'dan örnekler verilerek küçük yaştan itibaren eğitilmeli, onların okullarında karşılaştıkları engelli arkadaşlarıyla doğru iletişim kurmalarının önü açılmalıdır. Engelli ailelerine ihtiyaçları nispetinde destek olunmalı yalnız bırakılmamalıdır. Bu sadece engelli bireyler için değil vicdanlı, merhametli ve herkesi kucaklayıcı bir nesil inşa edilmesi için sosyolojik açıdan da elzemdir. Çünkü bir toplumun zayıf kesimi mutluysa bütün toplum huzurludur. Bu durum o toplumda duyarlılık ve adalet olduğunun göstergesidir.³³²

İslam'da her konuda olduğu gibi sağlık konusunda da insana kendini koruma vazifesi verilmiş insanın akıl ve beden bütünlüğünün ehemmiyeti üzerinde durulmuştur. Yani Müslüman bir insan kendi sağlığına dikkat etmeyip kendini tehlikeye atarak engelli olmasına neden olacak her şeyden elinden geldiğince sakınması gerekmektedir. İnsan kendini bedeni bir hastalığa veya engele sebep olacak uyuşturucu, alkol, sigara gibi bağımlılıklardan uzak durmalıdır. Yahut kendini tehlikeye atacak tedbirsiz sporlardan ve davranışlardan uzak durmalıdır. Yine kişi bu ayet çerçevesinde zihinsel sağlığını muhafaza etmekten de sorumludur.³³³ Müddesir suresinde “Bütün olumsuzluklardan zihinsel bir hicret yaşa” denilerek insanın pis kabul edilen insana zarar veren her türlü maddi manevi unsurdan uzak durması emredilmiştir.³³⁴ Bu bağlamda insanın zihnini temiz tutması, olumsuzluklarla doldurmaması, aklını kendini yoracak dertlerle gereksiz

³³¹ Bakara 2/184.

³³² Kasım Karataş, “Engellilerin Topluma Kazandırılması”, Ufkun Ötesi Aylık Dergi, 2001, 5, 29.

³³³ Bakara 2/195; Maide 5/90.

³³⁴ Müddesir 74/5.

yere meşgul etmemesi de emredilmiş olmaktadır. Çünkü bu davranış alışkanlıkları insanı içsel anlamda tüketen, güçsüzleştiren, kulluk vazifesinden alıkoyan alışkanlıklardır.³³⁵

2.3. Yetimlik

Sözlükte “yalnız olmak” veya “tek başına kalmak” anlamına gelen *yütm* kökünden türeyen *yetim* kelimesi, çeşitli varlıkların tekliğini ifade eder.³³⁶ "Literatürde 'babası ölmüş çocuk' olarak tanımlansa da, yaygın kullanımda 'anne, baba veya her ikisini birden kaybeden çocuk' anlamına gelir."³³⁷

Çocuğun psikolojik ve sosyal gelişiminde anne ve babanın rolü son derece önemlidir. Aile, çocuğun ilk ve temel eğitim aldığı kurumdur. Çocuk, doğduğu andan itibaren kişiliğini önce ailesinin, ardından çevresindeki bireylerin etkisiyle şekillendirir. Çocuğun kişilik gelişimi, ebeveynlerini gözlemleyerek, onları model alarak ve taklit ederek ilerler. Kişilik gelişimi ömür boyu sürse de temeli çocuklukta atılır. Özellikle de karşı cinsten olan ebeveynin kendisine bakış açısının, kişinin kendisini “sevilmeye değer, kıymetli” biri olarak görmesi üzerinde çok derin etkisi vardır. Sadece özgüven için değil, tüm kişilik yapısının şekillenmesinde anne-baba göz ardı edilmeyecek şekilde rol oynar.³³⁸

Psikolojik araştırmalara göre ebeveynlerden birinin veya her ikisinin eksikliği çocuğu derinden etkileyen sonuçlara sebep olabilir. Anne ve baba figürünün çocuğun hem psikolojik hem de duygusal gelişiminde büyük rolü vardır. Anne çocuğa hayatı boyunca bakım veren, her türlü ihtiyacıyla ilgilenen, her açıdan destekçi, sevgi ve güven kaynağı olan bir figürdür. Anne kaybı çocuğun hayatında büyük bir boşluk oluşturur. Baba ise çocuğun sevgi, aidiyet hissi, sorumluluk, özgüven gibi kazanımlarında en önemli kişidir. Bundan dolayı ebeveyn kaybı stres hormonunun aşırı artmasına neden olduğu için yetim çocuklarda çocuk depresyonu görülme sıklığı diğer çocuklara nazaran daha fazladır. Kaybı izleyen süreçte, çocuklar bir yandan ölüm olayını anlamlandırmaya çalışırken, diğer yandan da anne veya babanın kaybını kabullenmeye ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlamaya çabalamaktadır.³³⁹

³³⁵ Beydavî, *Beydavî Tefsiri*, 3, 78.

³³⁶ Abdüsselam Arı, “*Yetim*”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, (27 Şubat 2024).

³³⁷ Türk Dil Kurumu, “*Yetim*”, 27 Şubat 2024.

³³⁸ Tony Mitton, *Koşulsuz Sevgi*, çev. Nur Nirven, (İstanbul: Dharma Yayınları, 2004), 22.

³³⁹ Gökhan Vural, *Çocuklarda Ebeveyn Kaybı İle Ebeveyn Boşanmasının Travmatik Etkileri*, (Ankara: İksad Yayınları, 2021), 18-45.

Yetimlik aile içinde ve toplumsal olarak iyi yönetilmezse, çocuklarda; bağımlılık, saldırganlık, öfke kontrol bozuklukları, stresle başa çıkmakta zorluk, cinsel kimlik problemleri, akademik başarıda düşüş, yaşam becerilerinde eksiklikler gibi birçok hayatî probleme sebep olabilir. Bu konuda hayattaki ebeveynin, akrabaların, öğretmenlerin ve genel olarak toplumun üzerine düşen roller azımsanmayacak ölçüdedir. Çocukların anne veya baba kaybıyla başa çıkmalarında, çevrelerindeki yetişkinlerin kayıp karşısında sergiledikleri tutumlar, çocuğun yeni yaşam koşullarına uyumu açısından büyük önem taşır.³⁴⁰ Çünkü çocuk rol model alacağı ebeveyne sahip olamadığında yakınındakileri rol model alacaktır. Böylelikle yaşaması muhtemel psikolojik sıkıntıları yaşamayacaktır. Toplum tarafından zarara uğramayacağından emin olan yetim bir çocuk güven duygusuyla büyüyecektir. Yetime herkes tarafından sahip çıkılırsa onun topluma yararlı bir birey olmasının önünde bir engel kalmaz. Akriba ve toplum tarafından sahiplenilen çocuk, kaybının etkisiyle daha kolay baş edebilir ve yalnızlık hissinden daha hızlı kurtulur, hayata uyum sağlamakta zorlanmaz.

İslâmî literatürde, sözlük anlamı açısından babasını kaybetmiş her yaşta kişiye *yetim* denilebilirse de, fıkhîta bu terim yalnızca henüz bulûğ çağına ermemiş çocuklar için kullanılır. Bir hadis-i şerifte de bulûğ çağına eriştikten sonra yetimliğin sona erdiği ifade edilmiştir.³⁴¹ İslam'da yetimliğin özellikle çocukluk özelinde incelenmesi insanın gelişim evrelerine gösterilen özeni gösterir. Gelişim dönemindeki farklılıklar çocuklarda ölümün anlamına ilişkin anlayış ve davranış farklılıklarına sebep olur. Çocuğun nafakasını temin etme, haklarını koruma ve onu yetiştirme sorumluluğunda babanın daha fazla rolü bulunduğu için yetimlik özellikle babanın kaybına bağlanmıştır.³⁴² Kur'an'ın yetime genel bakışı onun ilgiye ve yardıma muhtaç olmasıdır.

Arap toplumunda kabileler arası savaşlarda ve kan davalarında hayatını kaybedenler, arkalarında çok sayıda yetim bırakıyordu. Geride kalan yetimlerin hiç hakları yoktu. Mallarına el konur, yetim kızlar zorla evlendirilirdi.³⁴³ Bu kötü sistemin kalkması için Kur'an konuya el atmış ve önemi üzerinde çokça durmuştur. Kur'an'da

³⁴⁰ Seda Attepe, “*Anne Baba Kaybının Çocuklar Üzerindeki Etkileri*”, Aile ve Toplum Dergisi, 6, 23, (Ekim-Kasım-Aralık 2010), 24.

³⁴¹ Ebû Dâvûd, “*Veşâyâ*”, 9, 214.

³⁴² İsfahânî, el-Müfredât, 1018/2023.

³⁴³ Hüseyin Ertuğ, “*İslam'da Yetimlerin Hukukî Statüsü*”, Erzurum Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 31, (2009), 144.

yirmi iki ayette yetimlerle ilgili konulara değinilmiştir. Kısa sureler kapsamında incelenirse yetime ikram etmeyen, yetimi itip kakan insanlar kınanmış ve yetimi ezmek yasaklanmıştır. Örneğin “Hayır hayır! Doğrusu siz yetime ikram etmiyorsunuz.”³⁴⁴ Öncelikli olarak yetimin malı koruma altına alınmıştır. Kendisine miras kalmayan muhtaç durumdaki yetim ise devlete ve topluma emanet edilmiştir. Ganimet mallarından yetimlere hak tanınmıştır. “Mirası hak hukuk demeden yiyorsunuz.”³⁴⁵ ayetinde konu edilen miras yetime kalan mirastır. Yetime kalan mirastan istifade etmeye çalışmak yasaklanmıştır. Fahreddin Razi yetimden istifade edilmesini üç şekilde açıklar;

- a) Yetimlere iyi davranmamak. Cenâb-ı Hak, "Yoksulu yedirmek için birbirinizi teşvik etmiyorsunuz" ifadesiyle bu duruma dikkat çekmiştir.
- b) b) Yetimi mirasta sahip olduğu kesin haklardan mahrum bırakmak ve malını haksız yere yemek. Cenâb-ı Hak, "Mirası, helal-haram demeden alabildiğine yiyorsunuz..." ayetiyle bu duruma işaret etmektedir.
- c) Yetimin elinden malını almak... Cenâb-ı Hakk'ın, "Malı pek çok seversiniz..." ayetiyle de buna işaret edilmektedir. Yani, "Yetimlerin mallarını alır, onu, kendi malınıza katarsınız..." demektir.³⁴⁶ İslam’da yetimin malına el koymak bir yana, yetimin malını çoğaltacak ticarî işlemler tavsiye edilmiştir.

Elmalılı Hamdi Yazır ise, Rabbinden ikram bekleyen, rızkının daralmasını istemeyen insanın yetime ve yoksula ikram etmemesinin ahlaka mugayir olduğunu belirtir. “Bu ayette insanlara verme ahlakı kazandırmak amaçlanmıştır. Yetime vermek insanlığın gerektirdiği bir haslet ve görevdir. Yetime ikram etmeyen Allah’tan nimet istememelidir” der.³⁴⁷

Allah Teala bizzat Kendisinin yetime sahip çıktığını bildirmiştir. Duha suresinde “O seni yetim bulup barındırmadı mı?”³⁴⁸ buyurmuştur. Fahreddin Razî bu ayet-i Rasulullah (s.a.v.), henüz annesinin karnındayken babasını kaybetti. Altı yaşındayken annesi Hz. Amine vefat etti. Sekiz yaşına kadar dedesi Abdulmuttalip’in himayesi altında kaldı. Dedesi vefat ettikten sonra amcası Ebu Talib’in korumasına girdi. Ebu Talib, onu

³⁴⁴ Fecr 89/17.

³⁴⁵ Fecr 89/19.

³⁴⁶ Razî, *Tefsîr-i Kebir*, 10, 983.

³⁴⁷ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 9, 91.

³⁴⁸ Duha 93/6.

desteklemiş, korumuş, büyük bir değer ve saygı göstermiştir. Risalet görevi verildikten sonra da kavminin eziyetlerine karşı Peygamber Efendimizi korumaya çalışmıştır. Ebu Talib'in vefatından bir süre sonra hicret emri gelmiş ve Allah, Peygamber'ini Ensar ile güçlendirmiştir. Tüm bu olaylar, Allah'ın Hz. Muhammed'i (s.a.v.) muhafaza ettiğinin ve ona değer verdiğinin bir göstergesiydi. Bu süre boyunca, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) üzerinde yetimlik belirtileri görülmemiştir. Allah Teâlâ, Hz. Muhammed'e (s.a.v.) nimetlerini ve koruyuculuğunu hatırlatmış, onu terbiye ettiğini, sahip çıktığını ve kötü işlerden muhafaza ettiğini vurgulamıştır. Ayrıca, yetimlerin korunması ve terbiyesinin önemine dikkat çekmiş ve bunu bir örnek olarak sunmuştur.

Kur'an'da Hz. Peygamber'in (s.a.v.) yetimliği şu şekilde ele alınmış ve yalnız olmadığı hissettirilmiştir: “Sen küçük ve aciz bir çocuk iken, seni terk etmedik. Aksine, seni eğittik, büyüttük ve Arş'ın en yüce makamlarına yükselttik. Sana, ‘Sen olmasaydın, kâinatı yaratmazdık’ dedik. Şimdi sen, tüm bu merhalelerden sonra seni terk edeceğimizi mi düşünüyorsun?”³⁴⁹

Yetimlerin haklarını muhafaza etme konusundaki diğer ayetler ise; “O halde sakın yetimi ezme!”³⁵⁰ “İşte odur yetimi itip kakan,”³⁵¹ ayetleridir. Bu ayetlerin sebebi nüzulüne göre Ebu Cehil koyun kestiğinde, karnı aç bir yetim bir parça et istemiştir. Ebu Cehil ise değneğiyle vurup onu kovmuştur.³⁵² Ayetlerde yetime karşı yapılan her türlü hor görme, zarar verme ve esirgeme kınanmıştır.

Yetim olan Hz. Peygamber (sav) de şu hadis rivayetine göre bu konunun hassasiyetine değinmiştir. “Allahım! Ben yetimin ve kadının, bu iki zayıf insanın hakkını ihlâl etmekten insanları şiddetle sakındırıyorum” buyurmuştur.³⁵³ Bir rivayete göre de Resûlullah (sav) Allah rızası için yetimin başını okşayan kişiye elinin dokunduğu her saç teli kadar mükafat verileceğini bildirmiş,³⁵⁴ yetimlere ait malların ticaret ve benzeri yollarla arttırılmasını istemiştir.³⁵⁵ Diğer rivayetlere göre yandan yetim malı yemenin

³⁴⁹ Muhammed Celâlüddîn es-Suyûtî, *ed-Durrû'l-Mensûr fi't-Tefsir bi'l-Mesur*, (İstanbul: Ocak Yayıncılık, 2013), 16, 338.

³⁵⁰ Duha 93/9.

³⁵¹ Maun 107/2.

³⁵² Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, 2122.

³⁵³ Nesâî, es-Sünenü'l-kübrâ, *İşretü'n-Nisâ*, 64, 5, 363

³⁵⁴ Müsned, 5, 250; Ebû Dâvûd, *Edeb*, 4, 121.

³⁵⁵ Tirmizî, *Zekât*, 15, 636.

insanı helâke sürükleyen yedi büyük günahdan biri olduğu belirtilmiş, müminlerin bundan şiddetle kaçınması gerektiği birçok kez vurgulanmıştır.³⁵⁶

Hız. Peygamber (sav) özellikle şehit çocukları başta olmak üzere yetimlerin sadece yardımla ve maddî manevî ihtiyaçlarını karşılamakla yetinmemiş, onların ilerleyen yıllarda yardımla geçinen insanlar olmayıp, geçimlerini kendi çabalarıyla temin edebilecek iş sahibi olabilmeleri yönünde teşvik etmiştir ve bu yönde onların önünü açmıştır.³⁵⁷

Çocuklukta anne baba kaybı çocukta en çok terkedilmişlik, yalnızlık ve boşluk duygularına sebebiyet verir. Kur'an'ın sunduğu çözüm ise yetim çocuğun tam olarak bu duygularla baş etmesine yöneliktir. Yetimler bütün topluma emanet edilmiş, onlara sadece maddi değil manevi olarak da sahip çıkmak gerektiği emredilmiştir.³⁵⁸

Günümüzde de uygulanan “koruyucu aile” uygulaması Hız. Peygamber (sav) ve sahabenin uyguladığı bir yöntemdir. Örneğin Esad b. Zürrare (ra) vefat edeceği sırada üç çocuğunu Hız. Peygamber (sav)'e bıraktığını vasiyet etmiştir. Hız. Peygamber (sav) de bu üç çocuğa hep destek olmuş, evlilikleriyle de bizzat ilgilenmiştir. Asr-ı Saâdet'te bunun birçok örneği vardır. Bir hadise göre Hız. Muhammed (sav) “Allah ve Rasulü, velisi olmayanların velisidir” buyurmuştur.³⁵⁹ Hız. Peygamber (sav)'i bu konuda örnek alan Sahabe yetim çocukların himayesi konusunda yarışmışlardır.³⁶⁰

İslam'da yetimlik hususunda yapılan çalışmalara göre;³⁶¹ İslam'da yetim çocuğun korunması için varsa, aile içinde kalması öncelikli olmuştur. Kur'an'da ve Hız. Peygamber (sav)'in uygulamalarında yetimlerin desteklenmesine büyük önem verilmiş ve yetimler korumasız, istismara açık halde bırakılmamıştır. Batı, yetimlerin yetiştirilmesi konusunda hep İslam'ın gerisinde kalmıştır. 19. yüzyılın sonuna kadar pek çok Batı ülkesinde yetim kalan çocuk aileden alınmıştır. Bunun sonucunda kurumlar tarafından yetiştirilen sevgi

³⁵⁶ Buhârî, *Veşâyâ*, 23, 1, 749.

³⁵⁷ İbrahim Sarıçam, *Muhammed ve Evrensel Mesajı*, (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi 2013), 354.

³⁵⁸ Nurullah Eski, “*Hak ve Sorumlulukları Bakımından İslam Hukukunda Yetimler*”, (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2007), 58.

³⁵⁹ Abdurrezzak San'anî, *Musannef*, (İstanbul: Ocak Yayıncılık, 2013), 5, 38.

³⁶⁰ Yılmaz Çelik, “*Asr-ı Saadette Kimsesiz Çocuklara Yönelik Sosyal Hizmetler*”, İstem Dergisi, 14, 28, 3017, 383.

³⁶¹ Ali Can, “*Kur'an'a Göre Yetimlerin Himayesi*”, Diyanet İlmî Dergi, 52, 3, (Temmuz-Ağustos-Eylül 2016), 135.

görmemiş çocuklarda psikolojik sıkıntılar ve toplumsal açıdan olumsuz davranışlar görülmüştür.³⁶²

2.4. Tövbe ve Çaba

Tövbe Arapçada geri dönmek, rucû etmek manalarına gelmektedir. Kur'an-ı Kerim'in birçok suresinde tövbe kavramına yer verilmiştir. İslam'ın genel bakış açısına göre tövbe insanın tertemiz olan fıtratına yani özüne dönmesidir.

İslam insana telafî fırsatı verir. İnsana son nefesine kadar tövbe etme imkânı verilerek karamsarlığa mahal verilmemiştir. Kur'an'da tövbe sadece günahtan duyulan pişmanlık değil, yeni bir başlangıç olarak nitelendirilmektedir. Tövbenin sadece dil ile yapılması yeterli görülmemiş, hataların tekrarlanmaması için çözüm önerileri sunulmuştur. Bu önerilerinden ilki çabadır. Kısa surelere baktığımızda Allah'ın, insanın kendini düzeltme çabasını takdir ettiğini ve bu çabanın ödüllendirileceğinin vaat edildiğini görmekteyiz. İnsanın fıtratında olan denge hali İnfitar suresinde şöyle ifade edilmiştir; “O Rabbin ki seni yarattı, insan olarak şekillendirdi ve dengeledi.”³⁶³ Tefsir âlimlerinden Râzî bu ayeti Allah'ın rubûbiyetine delil olarak görmektedir. Müfessir, insanların dengeli ve belirli özelliklerle donatılmasının büyük bir hikmeti olduğunu belirtmiştir. Beyzavî ise ayeti insanların azalarının mütedil, uyumlu ve diğer canlılardan daha işlevsel olduğu şeklinde yorumlamıştır.³⁶⁴ Kur'an'da insanın bedensel ve zihni melekelerle donatılması, hayatı boyunca yararlanmakta olduğu bütün nimetlerin önüne geçen en önemli nimet olarak anlatılmıştır. İnsanın yaratılıştan gelen bu özelliği köreltemek için hatalarından ders alarak tövbe etmesi ve kendini yetiştirmeye devam etmesi gerekmektedir. Bu durum ayet-i kerimde şu şekilde ifade edilir; “Ey insan! Sen Rabbine doğru büyük bir çaba içindesin; kuşkusuz Ona kavuşacaksın da.”³⁶⁵ Ayette çaba olarak meali geçen “كدح” “kedh” kelimesi tırmalamak, ciddiyet ve gayretle çalışıp çabalamak manasında tefsir edilmiştir. Buna göre ayette insanın bütün hayatı boyunca olumlu veya olumsuz sonuç için çabalaması ve nihayetinde o sona mutlak olarak kavuşacağı anlatılır.³⁶⁶ Ayette anlatılan çaba ancak Allah'ın emri doğrultusunda kullanıldığı takdirde değerli hale gelir. Bu kelimeyi sadece başarı olarak açıklayan ulema

³⁶² Çelik, “Asr-ı Saadette Kimsesiz Çocuklara Yönelik Sosyal Hizmetler”, 373.

³⁶³ İnfitar 82/7.

³⁶⁴ Kadı Beyzavî, *Beyzavî Tefsiri*, 5, 153.

³⁶⁵ İnşikak 84/6.

³⁶⁶ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 10, 342.

da vardır.³⁶⁷ Çünkü gerçek ve sonsuz başarı ahirette elde edilendir. Dünyada kişi ne kadar başarılı ve itibarlı görünürse görünsün gerçek durumunu yansıtmamaktadır. İnsanların çabalarının bir amaca ulaşip ulaşmadığı ahirette açık edilecektir. “İman edip dünya ve ahiret için yararlı işler yapanlara gelince onlar için altından ırmaklar akan cennetler vardır. İşte büyük kurtuluş budur”³⁶⁸ ayet-i kerimesinde de yine insanın yararlı işler yapmaya yönelik gayreti övülmüş ve mutlak sonun önemi vurgulanmıştır. “Çabalarınız elbette farklı farklıdır.”³⁶⁹ Ayet-i kerîmede insanların değişik ameller içinde oldukları ifade edilmiştir.³⁷⁰ Hz. Peygamber (sav) bu ayeti “Sabah olunca insanlar iki türlü olarak yola koyulurlar. Kimisi kendi nefsinı satın alır ve onu azad eder, kimisi nefsinı satar ve onu helak eder”³⁷¹ şeklinde tefsir etmiştir. İbn Abbâs (ra) bu ayet hakkında şöyle demiştir: “Gerçekten amelleriniz değişik değişikdir; cennet için amel ve cehennem için amel vardır.” Ayet-i kerîmede aynı zamanda insanların huy ve ahlaklarının farklılığı kastedilmektedir. İnsanların kimi merhametli, kimi katı, kimi tahammülkâr, kimi hiddetli, kimi cömert, kimi cimri ve buna benzer huylara sahiptir.³⁷² İnsanlar bu özellikleri kalıtsal veya yaratılış olarak taşıyabilirler. Ama bu huylarında aşırıya gitmeleri, olumsuz özelliklerini olumluya tebdil etme gayretinde olmamaları çabalarının değerini kaybettirir. Çabaların farklı oluşu değer bakımından farklılığı ifade eder. Aynı zamanda Allah’a giden yolların farklılığı da vurgulanmıştır.³⁷³ İnsan İslam şeriatine aykırı olmadığı müddetçe yaptığı her işi salih amele dönüştürebilir. Mesela kim aklını ve yeteneğini İslamî ilimler yönünde kullanırsa, Allah’a giden yolda çabası bu yönde değerlendirilecektir. Kim de dünyevî diye nitelendirilen ilimleri insanlara faydalı olacak şekilde ortaya çıkarırsa, bu ilim onun çabasını Allah katında değerli kılacaktır.

Cherkesin fitratındaki istidatlarını ve özelliklerini doğru yönlendirmesinin yeterli olduğunu belirtmiştir. “İnsan için yalnız kendi çalıştığının karşılığı vardır. Çalışmasının karşılığı da yakında kendisine gösterilecektir. Sonra ona emeğinin karşılığı tastamam

³⁶⁷ Ebu’l Berakât en-Nesefî, *Tefsir-i Medârik*, çev. Bedrettin Çetiner, (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2001), 93.

³⁶⁸ Buruc 85/11.

³⁶⁹ Leyl 92/4.

³⁷⁰ Celaleddin Es-Suyuti, *Ed’Durru’l-Mensur Fi’t Tefsir Bi’l-Mesur*, Ter. Zekeriya Yıldız, (İstanbul, Ocak Yayıncılık, 2012), 15, 223.

³⁷¹ İbn Hibban, *Sahih*, 10, 372, 12, 378; Hâkim, *Müstedrek*, IV, 468; Taberanî, *Evsat*, 3, 140. 4, 378; *Müsned*, 3, 321, 399.

³⁷² İmam Kurtubî, *El Camiu’l Ahkamu’l Kur’an*, (İstanbul, Buruc Yayınları, 2003), 19, 98.

³⁷³ Hamdi Kızılar, *Vahyin Işığında Müslüman Şahsiyetin İnşası*, Diyanet Aylık Dergi, (Eylül 2024), 6.

ödenecektir!”³⁷⁴ Bu ayetlerde çaba göstermeden gelişime açık bir varlık olmanın hakkını veremeyeceğimiz bildirilmektedir. Kur’an’da çabaya yapılan övgü eğitimle ve eğitimin amele dökülmesiyle bağdaştırılmıştır. Tin suresinde insanın “ahsen-i takvîm” yani en güzel yaratılışa sahip dengeli bir varlık oluşu kendini geliştirerek salih amel işlemesine bağlı kılınmıştır. Burada insanın en olgun akıl, kavrayış, eğitim, ilim ve hitabet özellikleri ile yaratıldığı ve süslendiği anlatılmaktadır. İnsan bedensel ve ruhsal yönden en güzel biçimde yaratılmıştır. Eğer fitratındaki bu ahsen özellikleri kullanmazsa “esfele safilîn” yani aşağıların en aşağısı konumuna düşer denilmiştir. Çünkü küfür ve isyan insanın yaratılışa bulunan en güzel huylarını ve sıfatlarını bozar, ruhsal değerlerini giderir. Bu da insanı dünya ve ahiret saadetinden alıkoyar.³⁷⁵ Bu durum ayet-i kerimelerde şöyle izah edilmiştir; “Ancak iman edip dünya ve ahiret için yararlı işler yapanlar başka; onlar için kesintisiz bir ödül vardır.”³⁷⁶, “İnsana çalışmasından başka bir şey yoktur. Çalışması da yakında görülecektir. Sonra ona karşılığı tam olarak verilecektir. Ve sonunda senin Rabbine varılacaktır.”³⁷⁷ Yine bu konuda Resûl-i Ekrem (sav); “Allah, ihmalkârlık ve gevşeklikten hoşlanmaz”³⁷⁸ buyurarak hep şu şekilde dua etmiştir; “Allah’ım! Acizlikten ve tembellikten sana sığınırım.”³⁷⁹ Kur’an-ı Kerim çalışmayı bir terapi yöntemi olarak görür denilebilir.

Psikoloji bilimine göre çalışmak insana mutluluk duygusu veren dopamin hormonunu harekete geçirir. Gösterilen çaba, üretim beklentisiyle ve bu beklentiye bağlı olarak ödül motivasyonu ile ilişkili düşünüldüğünde, mesele dopaminerjik sistem açısından da ele alınabilir hâle gelmektedir. Çünkü dopamin, beyindeki ödül mekanizmasıyla ilişkilendirilen bir nöro-iletken maddedir. Dopamin seviyesinin ödüle ulaşıldığı andan ziyade, ödüle uzanan zaman dilimi için daha kritik olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur.³⁸⁰ Yani çalışma sonucu elde edilen başarı değil süreç insana daha fazla mutluluk vermektedir. Sadece sonuç ve başarı değil çalışma fiili insana amaç sağlar.

³⁷⁴ Necm 53/ 39-41.

³⁷⁵ Ateş, *Yüce Kur’an’ın Çağdaş Tefsiri*, 11, 358.

³⁷⁶ Tin 95/4-7.

³⁷⁷ Necm 53/39-42.

³⁷⁸ Ebu Davud, *Kada’, Akdiye*, 2, 827.

³⁷⁹ Müslim, *Zikir*, 73, 6842.

³⁸⁰ Ayşe Nur Genç, *Çalışmak ve Üretmenin Psikolojisine Bir Bakış*, ONTO Psikoloji Dergisi, (2023), 9, 23.

Birçok araştırma sevdiği meşguliyetlerle uğraşan insanların çalışma esnasında dopamin seviyelerinin çok yüksek olduğunu kanıtlamıştır.

Haz kontrolünü sağlayamayan insan tövbe ve gayret etme noktasında istikrar sağlayamaz. Kur'an-ı Kerim'e göre insanın doğru amaç uğruna gayret gösterebilmesi için sağlam bir iradeye dolayısıyla nefis terbiyesine ihtiyacı vardır. Kısa surelerden Şems suresinde şöyle buyurulmaktadır; "Nefse ve ona düzen verene; Ona kötü ve iyi olma yeteneklerini yerleştirene ki, nefsinin arındıran elbette kurtuluşa ermiştir"³⁸¹ Allah Teâlâ her insana yeteneklerini iyi bir insan olma yolunda da kötü bir insan olma yolunda da kullanabilme imtiyazı vermiştir. Bu yeteneklerini olumlu bir çabayla donatan insan nefsinin arındırması ve onu tezkiye etmiş olur. Ayette geçen tezkiye kelimesi temizlemek, geliştirmek, feyizlendirip büyütmek ve temize çıkarmak anlamlarına gelir. Nefis tezkiyesi onu kirletecek küfür, cehalet, kötü duygular ve huylar gibi vasıflardan temizlemek olarak açıklanmıştır. İslamî terbiye usullerine göre nefsi sadece kötülüklerden arındırmak yeterli görülmemiş koruma altına almak gerektiği belirtilmiştir. Bu ise iman, irfan, ilim, ilahi ahlak ve takva gibi özelliklerle mümkündür. İnsan nefsinin hem temizleme hem de koruma gayretinde olursa Allah Teâlâ nefis terbiyesi konusunda ona yardım edeceğini, rahmetini göstereceğini bildirmiştir.³⁸² Kur'an kaotik bir kitap değil çözüm odaklı, olumsuzdan ziyade olumluyu ön plana çıkaran, dünyada umutsuzluğa mahal bırakmayan bir kitap olma özelliği taşır. Kur'an-ı Kerim, "ilmü'n nefis" denilen psikoloji ilmi ile bu paydada buluşur. Kur'an insanın arınma çabasının boş olmadığını öne çıkarırken, aslında insanın sıkıntılarından ve kendini rahatsız eden özelliklerden kurtulmasının boşa bir çaba olmadığını destekleyen ayetlerle donatılmıştır. Bu şekilde psikolojik tedavi yöntemlerinin önünü açmış olur. İnsanın gelişimiyle ilgili ayetler incelendiğinde "insanın düzelmeye ve pozitif gelişime" açık bir varlık olduğu görülmektedir. Allah, Hz. Peygamber (sav)'e "Seni yol bilmez halde bulup yol göstermedi mi?"³⁸³ şeklinde hitap ederek her insanın başlangıçta yol gösterilmeye ve eğitime ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Hz. Muhammed (sav) Peygamberlik görevi verilen seçilmiş bir şahsiyet olsa da gerek çocukluk döneminde gerekse inziva dönemlerinde yolunu kaybetmiş gibi hissederek bir arayışa

³⁸¹ Şems 91/10.

³⁸² Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 10, 375.

³⁸³ Duha 93/7.

girmiştir. Bu durumla ilgili ayetler insanın fitratındaki arayışı, buhran dönemlerini, gelişim ihtiyacını yansıtmaktadır.

Kur'an'ın ilk inen ayetlerinin insanın gelişimine işaret etmesi bakımından çok dikkat çekicidir. “Oku, Yaratan Rabbinin adıyla oku! O, insanı alâktan (asıp tutunan zigottan) yarattı. kalemle yazmayı öğreten, böylece insana bilmediğini bildiren Rabbin sonsuz kerem sahibidir.”³⁸⁴ şeklindeki bu ayetlerde bulunan okuma, öğrenme, ilmin sembolü olan kaleme dikkat çekme gibi unsurlar İslam'ın ilme, kişisel gelişime ve dönüşüme verdiği önemi gösterir. Bunu embriyo üzerinden yapması da insan gelişimini gözler önüne seren bir sembolleştirmedir. İnsan bir hiç iken embriyo haline gelir ve sonrasında akıl almaz özelliklerle donatılıp, işiten, gören, düşünen, hisseden sadece kendine değil tüm dünyaya faydalı olabilen bir varlığa dönüşür. İnsanın yaratılış aşamaları ve özelliklerinin birçok ayette anlatılmasının hikmetlerinden biri de insana içsel motivasyonunu ortaya çıkarmasını kolaylaştırmaktır. Psikolojik tedavilerin hedeflerinden birisi de insanın ona engel olan hastalıklarından kurtulup potansiyelini keşfetmesini sağlamaktır. Çünkü psikolojiye göre insan, içsel motivasyonla hareket etmenin ve potansiyelini ortaya çıkarmanın hazzını başka hiçbir materyalde bulamaz. “Doğrusu her zorlukla beraber bir kolaylık vardır. O halde önemli bir işi bitirince hemen diğerine koyul”³⁸⁵ ayet-i kerimeleri de güzel meşguliyetlere ve insanın çalışma potansiyeline dikkat çekerek iç ve dış motivasyon sağlamaktadır.³⁸⁶

İnsanın potansiyelini ortaya çıkarmasının önünde psikolojik açıdan engeller bulunmaktadır. Suçluluk psikolojisi bunların başında gelmektedir. Suçluluk psikolojisi, geçmiş hatalara takılıp geleceğe odaklanamamaya sebep olmaktadır. Bu ise depresyon, obsesif kompulsif bozukluk gibi hastalıkların ortaya çıkmasına mahal vermektedir. Kur'an suçluluk duygusunun insanı ele geçirmesi için şu ayette geçtiği üzere tövbe çözümünü önermektedir. “Rabbine hamdederek şanın yüceliğini dile getir ve O'ndan af dile; şüphesiz O, tövbeleri çok kabul edendir.”³⁸⁷

Gelişim psikolojisi üzerine çalışmalar yapan Doç. Dr. Ayfer Dost ve Uzman. Psk. Bilge Yağmurlu'nun suçluluk duygusu üzerine yaptıkları çalışmadaki tespitlerine göre;

³⁸⁴ Alak 96/1-5.

³⁸⁵ İnşirah 94/6-7.

³⁸⁶ İbrahim Tozlu, *Hiz. Peygamber ve Şahsiyet Eğitimi*, Diyanet Aylık Dergi, (Eylül 2024), 5, 12.

³⁸⁷ Nasr 110/ 3.

Bireysel başarısızlık veya kural ihlali durumlarında ortaya çıkan suçluluk, genellikle olumsuz bir duygu olarak değerlendirilir ve kişinin kendisini eleştirme biçimi olarak kabul edilir. Suçluluk duygusu, çoğunlukla vicdan çerçevesinde ele alınır, çünkü birey vicdanının sesine kulak vermediğinde suçluluk hissetmesi kaçınılmazdır. Ancak, bu duygu ne geçmişini değiştirebilir ne de geleceğe dair kaygıları ortadan kaldıracaktır. Suçluluk duygusuna pişmanlık, kaygı ve uzun süren üzüntü halleri de eşlik eder. Sürekli suçluluk yaşamak bireyin öncelikle kendisiyle olan ilişkisini bozar. Dolayısıyla bu hal diğer ilişkilerine de yansır. Salt suçluluk duygusu yalnızlık, ümitsizlik, öfke ve korku gibi duyguları da beraberinde getirir. Suçluluk duygusu hataları farkederek düzeltme yoluyla telafi edilir. Ancak burada bireyin suçluluk duygusunu nasıl yönettiği belirleyici olmaktadır. Yapılan hata karşısında verilen cevap olarak görülen suçluluk, belirli standartlara uymayı teşvik ettiği gibi sosyal davranışların düzelmesini de sağlar. Bu noktada suçluluk hem bireyi hem de toplumu ilgilendiren bir duygu olur. Suçluluk duygusu birey tarafından doğru yönetildiğinde empati doğurur ve kişiyi olumlu sosyal davranışa yöneltir. Psikiyatrist Zahn Waxler bu iki durumu yapıcı suçluluk ve yıkıcı suçluluk olarak adlandırmıştır. Yani suçluluk duygusunun sonucunda elde edilen olgu kişinin olumlu-olumsuz tutumlarına bağlıdır.³⁸⁸

Kur'an'daki pişmanlık tanımları psikolojideki bu ayrıma çok benzemektedir. İnsanı harekete geçiren, tövbesi olan pişmanlık “aktif pişmanlık”; insanı harekete geçirmeyen, tövbesi olmayan pişmanlık ise “pasif pişmanlık” olarak tanımlanmaktadır. Yapılan hata ve günahlardan uzaklaşıp salih amelleri büyük bir kararlılıkla tercih etmek aktif bir pişmanlıktır.³⁸⁹ Yani Kur'an-ı Kerim psikolojinin yapıcı suçluluk diye adlandırdığı duygu durumunu destekler.

Kur'an'a göre tövbenin kabulünün aşamaları vardır.

a. Kabul:

Hakiki tövbenin ilk aşaması, kişinin işlediği günahı veya kendisindeki ahlaki eksikliği fark etmesidir. Bu farkındalık olmadan, kişi hatasını ya da eksikliğini kabul etmez ve kendini geliştirme ihtiyacı hissetmez. Eğer cehaletini ve acziyetini kabullenmezse, bu

³⁸⁸ Ayfer Dost, Bilge Yağmurlu “*Suçluluk ile Utanç Duygularının Kavramsallaştırmasına İlişkin Sorunlar*” Türk Psikoloji Yazıları Dergisi, 9, 17 (2006) 38-52.

³⁸⁹ Handan Arıcı, “*Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi*”, (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 58.

konularda bilgi edinmeye, eksikliklerini gidermeye veya hatalarını telafi etmeye gerek duymaz. Psikolojide bu durum “üstünlük kompleksi” olarak adlandırılır ve kişinin yetersizliğini kabul edemeyip bunu bastırmaya çalışması sonucu kendini herkesten üstün görmesiyle ortaya çıkar. Bu durumu açıklayan bir ayette şöyle buyrulmaktadır: “Hiç şüphesiz, senin Rabbin, yaptığının günah olduğunu bilmeden ya da yanılarak nefesine yenik düşüp kötülük işleyen, ardından çabucak tövbe edip hallerini düzelterenlerin yanındadır. Doğrusu, senin Rabbin, samimi tövbelerden sonra elbette çok bağışlayıcıdır ve engin merhamet sahibidir”³⁹⁰ ayeti tövbelerin gerçek bir kabul ve samimiyetle kabul edileceğine delildir.

Pişmanlık hissinin ortaya çıkabilmesi için bireyin, yaptığı tercihler ve bu tercihlerinin sonuçları üzerine düşünmesini gerektiren bir bilişsel süreçten geçmesi gerekir. Bu duygu, kişinin düşünsel bir değerlendirme sürecini tamamlamasının ardından ortaya çıkar. Düşünce süreci kişinin olay ve durumları değerlendirip çıkarımlarda bulunmasıdır. Daha sonra olay ve durumun kişiye üzüntü vermesiyle pişmanlığı tam olarak hissetmesidir. Bu süreçler kişinin kendisine odaklanıp yoğun eleştiriye tabi tutmasının önüne geçer. Kişi eylemin yanlışlığına odaklandığı için “etkin pişmanlık” devreye girer. Etkin pişmanlıkta ise kişi hatalı davranışın yerine doğrusunu koyma peşindedir. Aksi takdirde kişi yanlış davranışı alışkanlık ve ahlak haline getirir.³⁹¹ Alışkanlıkları değiştirmek zor olduğu için yapılan hatalar tekrür ettikçe pişmanlık yaşamak kaçınılmaz olmaktadır.

b. Davranışları Onarma:

Kur'an-ı Kerim'de kabul aşamasından sonra hataları alışkanlığa dönüştürmenin önüne geçmek için tövbenin yanlış amelleri düzeltme aşaması gelmektedir. Allah Teâlâ tövbenin kabulünü davranış değişikliği şartına bağlı kılmıştır. Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyrulmaktadır: “Ancak tövbe edenler, kendilerini düzelterenler ve gerçeği açıkça ifade edenler bunun dışındadır. İşte onların tövbelerini kabul edeceğim. Şüphesiz ben, tövbeleri çokça kabul eden ve rahmeti bol olanım”³⁹² buyrulmaktadır. Tövede caydırıcılık ve

³⁹⁰ Nahl 16/119.

³⁹¹ Handan Arıcı, *Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi*, 70.

³⁹² Bakara 2/160.

günahın yayılmasını engelleme isteği vardır. Hatta tövbe ile kötülükler iyiliklere tahvil edilir.

Antik Çağ filozoflarından Epiktetos, pişmanlığın tedavisi için yanlış alışkanlıkların doğru alışkanlıklara dönüştürülmesi gerektiğini savunur. Bu bağlamda, alışkanlıkların değişimi için şu tavsiyede bulunur: “Alışkanlıklarını karşıt alışkanlıklarla kontrol altına al. Şehvete düşkün müsün? Kendini mahrum ederek onu boyunduruk altına al. Tembel misin? İşe dört elle sarıl.”

c. Kararlılık ve Niyet:

Kur'an-ı Kerim'e göre tövbede niyet de çok önemlidir. Çünkü Allah katında amellerin değeri niyetin samimiyeti ölçüsündedir. Ye's halinde yapılan tövbe geçersiz kabul edilmektedir. Nefsânî bir pişmanlıkla yapılan tövbe kabul edilmez. Kur'an'da bu konuyla ilgili Hz. Âdem (as)'in oğlu Kabil'in tövbesi örnek verilmiştir.³⁹³ Kabil'in nedameti Allah korkusundan dolayı değil menfaati dışında bir olay gerçekleştiği içindir.³⁹⁴ Bu konuda Tahrir suresinde de “Ey iman edenler! İçtenlikle ve kararlılık içinde Allah'a tövbe edin”³⁹⁵ buyrulmaktadır.

d. Devamlılık:

Psikolojik yapısı itibarıyla insan, olayları akıl yoluyla değerlendirebilecek bir yaratılışa sahiptir. Bu özellik, insanın içinde bulunduğu çevrenin değer yargılarını fark edebilmesini, en zor durumlarda bile akıyla hareket ederek kendisi için bir çıkış yolu arayıp bulabilmesini sağlar. Esasen, insan yaşamı boyunca hüküm veren ve çeşitli konularda kararlar alan bir varlıktır. Günah işledikten sonra hem içsel hem de dışsal etkenler sonucunda tövbe etmeye karar veren bir insanın, bu kararında sabit kalması ve tövbesini sürekli kılması beklenir. Bir kişi, işlediği günaha karşı pişmanlık duyarak zihinsel ve ruhsal olarak tövbe ile Allah'a yöneldiğinde, bu yönelimin belirli bir düzen ve seviyede devam etmesi, tövbesindeki kararlılığı oluşturur. Bu bağlamda, Allah'a yönelmek isteyen bir kişinin, kesin bir inanç ve kararlılıkla tövbe etmesi, kararlılık denilen durumu ortaya çıkarır.

³⁹³ Mâide 5/27.

³⁹⁴ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 2, 213.

³⁹⁵ Tahrir 66/8.

İmam Gazzâlî, “tövbede devamlılık ve süreklilik” açısından insanları dört gruba ayırmıştır. İlk gruptaki insanlar, tövbe edip bir süre devamlılık gösterdikten sonra tövbelerini bozanlardır. Bu gruptakiler, günah işleme konusunda ısrar eden ve pişmanlık duymayan bir yapıya sahiptir. Gazzâlî’ye göre bu kişilerin nefisleri *nefs-i emmare* seviyesindedir. Bu durum için Gazzâlî, “Eğer bu kişi kendini düzeltmezse, yaptığı tövbe geçerli değildir,” demiştir. Çünkü Kur’an, tövbenin geçerli olmasını, kişinin davranışlarına yansımaya şartına bağlamıştır: “Kim bir kötülük yapar, ardından tövbe edip kendini ıslah ederse...”³⁹⁶ mealindeki ayet-i kerime bu şartı betimler.

İkinci kategorideki kişiler tövbe eder, belirli bir müddet istikamet üzere devam eder. Sonra da nefsinin hevalarına yenik düşerek sık sık günah işler. Nefsi doyuma ulaşınca da “keşke yapmasaydım, bir daha yapmayacağım” diye karar verir. Ancak nefsi devamlı mazeret üretir ve tövbesini geciktirmesine sebep olur. Bu tür tövbe yapan nefis *nefs-i müsevvile* olarak adlandırılır. Gazzali böyle tövbeleri sakıncalı bulur ve bu insanların erteleme problemlerine dikkat çeker. Erteleme psikolojide de dikkat eksikliği, hiperaktivite gibi birçok rahatsızlığın reaksiyonudur.

Üçüncü kategorideki insanlar tövbe eden, iman ve ibadetlerinde istikamet üzere olan, fahiş günahların büyüklerinden kaçınan ama kasten günah işlememekle beraber bazı günahları işleyen kişilerdir. Bu kişi günahının sonucunda derin bir pişmanlık duyar. Bu durum yeniden günah işlememe konusunda gayrete sevkeder. Gazzali insanların çoğunun bu çeşit bir tövbe halinde olduğu kanaatindedir. Bu tövbeyi yapanların taşıdıkları nefse de “*nefs-i levvame*” adını verir.

Dördüncü kategorideki insanlar Allah’a isyan halinde olan bir kişinin tövbe ettikten sonra ömrünün sonuna kadar tövbesinde kararlı yani istikamet halinde olmasıdır. Bu kişi günahkâr haline dönmeyi hiç aklına getirmez. Sürekli telafi çabası içerisinde olur. Ancak insan olmanın tezahürü olarak bazen çeşitli hatalara düşebilir. Bu tövbe çeşidine tövbe-i nasuh denir. Hedef istikamet ve devamlı gûnahtan korunabilmek için çaba halinde olmaktır. Bu gerçek tövbe halini gerçekleştiren nefis “*nefs-i mutmainne*” olarak değerlendirilir.³⁹⁷

³⁹⁶ En’am 6/54.

³⁹⁷ İmam-ı Gazzâlî, *Tövbe ve Günahlardan Kurtuluş Yolları*, çev. Ersan Urcan, (İstanbul, Çelik Yayınevi, 2022), 36.

Kişinin tövbe ve istikamet halinin davranışlarında devam edebilmesi için ruhsal açıdan devamlılık göstermesine bağlıdır. Bundan dolayı Kur'an-ı Kerim insanların ruhsal eğitimi ve gelişimi üzerinde çok durmuştur. Ruhsal sıkıntılarında kurtulamamış ve fikrî olgunluğa erişmemiş insanlar tövbenin sebâtı, gûnahtan korunma, duyguları ile hareket etmeme ve iradesini yönetme konusunda istikamet sağlayamaz. Kişinin otomatik olarak yaptığı davranışlar dışında kalan hareketleri duygu ve düşünceler tarafından organize edilir. Duygu düzenlemesi ve kontrolünde kendini geliştiren insan istikamet konusunda kendini yönetebilecek seviyeye ulaşmıştır.³⁹⁸

Allah mü'minlerin tövbenin aşamalarını ve şartlarını en iyi şekilde kavrayabilmeleri için, zaman zaman peygamberlerin de beşerî özellikleri neticesinde hata yapmalarına izin vermiş ve bunları telafi fırsatı vermiştir. Bu durum insanın aciz ve hata yapan bir varlık iken tövbe ve gayret neticesinde yaşayabileceği dönüşümü sembolleştirmektedir. Mesela Hz. Âdem (as)'in cennetten dünyaya gönderilmesine sebep olan zellesi³⁹⁹ onun peygamberlik makamına ulaşmasının önüne geçmemiş, aksine belki de ilk adımı olmuştur. Hristiyanlıkta bütün insanların günahını Hz. Âdem (as)'e yükleme gibi bir prensip vardır.⁴⁰⁰ Bu prensip insanların günahlarının sorumluluğunu yüklenmeleri, dolayısıyla tövbe edip davranışlarını düzeltmeleri yolundaki en büyük engel olmuştur. İslamiyette ise herkes kendi günahının sorumluluğunu kendi üstlenir. Hakiki pişmanlık, tövbe ve salih amel insanı ümitsizliğin pençesinden kurtaran, manevî yükselişine en büyük vesiledir.

e. Vakit:

Tövbe dünyada iken yapıldığı takdirde geçerlidir. Kur'an'da insanın dünya ve ahirette birçok kez pişmanlık yaşayacağı bildirilmiştir. Dünyadaki pişmanlık tövbe ve tövbenin gerekliliklerini yerine getirme ile olumlu bir sonuç doğurur. Ama ahiretteki pişmanlık için Allah Teâlâ telafi fırsatlarının kapandığını bildirmiştir. Ayet-i kerimede “Onların ateşin karşısında durdurulup da “Ah, keşke dünyaya geri gönderilsek de bir daha

³⁹⁸ Mustafa Çağrı, Süleyman Uludağ, “İstikamet”, Tdv İslâm Ansiklopedisi, (27 Mart 2024).

³⁹⁹ Taha 20/115.

⁴⁰⁰ Emine Atay, *Hristiyanlıkta Aslî Günah İnancı*, (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005), 14.

Rabbimizin âyetlerini yalan saymayıp inananlardan olsak” dediklerini bir görsen!”⁴⁰¹ denilerek insanların sonsuz pişmanlığı anlatılmıştır.

Pişmanlık duygusu ve tövbenin tarihi insanlık tarihinin başlangıcına dayanmaktadır. İlk insan ve ilk peygamberden itibaren tecrübe edilen bu duygu en fitrî ve en normal duygularımızdandır. Yani pişmanlık duygusu insana acziyetini, zaafılarını ve muhtaçlığını hatırlatan kadim bir duygudur. Olumsuz bir duygu gibi görünse de insanın gelişim yolculuğunda potansiyelini açığa çıkarma açısından en önemli basamaktır. İnsana verilen en büyük imtiyazlardan irade yeteneğini doğru kullanabilmesi için önemli bir fırsattır. Tövbe imanın ispatı ve pes etmeme halidir. Bundan dolayı tövbe ve çaba kavramlarını birbirinden ayırmak imkansızdır. Kur'an-ı Kerim'de “Kim zerre miktarı hayır yapmışsa karşılığını görür. Kim de zerre miktarı şer işlemişse karşılığını görür”⁴⁰² buyrulurken hiçbir çabanın karşılıksız kalmayacağı belirtilmiştir.

2.5. Ölümünden Sonra Yaşam ve Kıyamet

Ölüm ve sonrası insanlık tarihinde en çok tartışılan meselelerden biri olmuştur. Çünkü insan sonunu merak eden ve bilmek isteyen, düşünen bir varlıktır.

Ölüm sonrası hayat ve kıyamet düşüncesi insanın kabullenmekte en zorlandığı duygulardandır. Ölüm gerçeğini kabullenmemek insan psikolojisinde ölüm kaygısı, yaşama sevincini kaybetme, yas sonrası kaybı kabul etmekte zorlanma gibi birçok soruna yol açmaktadır. İnsanlar, kendi ölümleriyle doğrudan yüzleşmekte zorlandıkları için ölüm gerçeğini bilinçaltında baskırlarlar. Bu baskılama hali ölüm korkusunu ortaya çıkarır. Filozof Bertrand Russell “ölümünden korkmasaydık ölümsüzlük düşüncesinin ortaya çıkacağını sanmıyorum” diyerek bu gerçeği ortaya çıkarmıştır.⁴⁰³ Bilinçsiz düzeyde, nihai sonumuzun olduğunu bilerek ölüm kaygısı hissetmek hayatımızı, duygularımızı ve eylemlerimizi önemli ölçüde etkiler. Yaşamımızın sonlu olduğunun farkındalığı kontrol edilmediği takdirde insana çok büyük acı vererek buhrana sürükler. Varoluşçu psikologlardan Victor Florian bu konuda “Kişinin kendi ölümlülüğünün farkında olmasının yarattığı felç edici korku, ölüm gerçeğinin inkârına ve ölümle ilgili

⁴⁰¹ En'am 6/27.

⁴⁰² Zilzal 99/7-8

⁴⁰³ Elvan Akar, “Bertrand Russell'da Ölüm ve Ölümsüzlük Problemi”, (İzmir; Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 30.

düşüncelerin bastırılmasına yol açar” demiştir.⁴⁰⁴ Bundan dolayı insanın bu durumu kontrol altına alıp, kendini korumayı öğrenmesi gerekir.

Kısa surelerin genelinde insana ölüm, kıyamet ve ölüm sonrası hayat ile ilgili detaylı bilgiler verilerek insanın ölümü tanıma ve kabullenmesinin önü açılmıştır. Mesela Kaf suresi 19. ayet-i kerimede “_Derken ölüm sarhoşluğu tüm gerçekliği ile gelip çatacak: “Ey insan! İşte bir ömür boyu kendisinden nefret edip kaçtığın şey budur!” denilerek ölüm gerçeğinden kaçmanın abesle iştigal olduğu anlatılmıştır. Bu konularla ilgili ayetlerde⁴⁰⁵ tekrarlar ve edebî bir üslup kullanılarak unutulmaması gereken bir olgu olduğu vurgulanmıştır.

Kısa surelerden olan Tekvir suresinin şu şekilde ilk ayetleri kıyamet tasvirleri ve kıyamet sonrası amel defterinin verilmesi ile ilgilidir. “Güneş dürülüp karardığında, yıldızlar dökülüp söndüğünde, dağlar sökülüp yürütüldüğünde, doğuracak develer başıboş bırakıldığında, vahşi hayvanlar bir araya toplandığında, denizler fokurdayıp kaynatıldığında, insanlar yaptıkları amellere göre değerlendirildiğinde, diri diri toprağa gömülen kıza hangi günahı yüzünden öldürüldüğü sorulduğunda, hesap defterleri açıldığında ve gökyüzü tamamen yarılıp açıldığında...”⁴⁰⁶ Surenin şu şekilde son ayetleri ise bunların sadece korkutma değil öğüt amaçlı olduğunu gösterir: “Hal böyle iken nereye gidiyorsunuz? O, herkes için öğüttür. Sizden doğru yolda gitmek isteyenler için de bir öğüttür.”⁴⁰⁷

Abese suresi 34-37. ayet-i kerimelerde kıyamet günü insanın sadece kendi durumuyla ilgileneceği, en yakınlarından bile kaçacağı şu şekilde anlatılır: “İşte o gün kişi kardeşinden, annesinden, babasından, eşinden ve çocuklarından kaçır. O gün onlardan her birinin işi başından aşkındır.” Bu ayetlerde insanlara hem olumlu hem olumsuz açıdan uyarılar vardır. Dünyada bizim için değerli olan kim varsa o gün önemini yitireceği, dünyaya ait sevgilerin değerini kaybedeceği hatırlatılır; “O gün bütün sırlar ortaya dökülecek; artık insanın ne bir gücü vardır ne de yardımcısı.”⁴⁰⁸ İsmail Hakkı Bursevî bu konuyu “amellerimiz üzerinden perde kaldırılrsa, iki alemde de rüşva

⁴⁰⁴ Emel Koç, *Schopenhaur Felsefesinde ‘Ölüm’ ve ‘Ölüm Korkusu’ Üzerine*, Dört Öge Dergisi, (2018), 7,13.

⁴⁰⁵ Âl-i İmrân 3/143, Hûd 11/7, Ahzâb 33/16.

⁴⁰⁶ Tekvir 81/1-11.

⁴⁰⁷ Tekvir 81/26-28.

⁴⁰⁸ Tarık 86/9-10.

olmayacak kim vardır?” şeklinde ifade eder. İbn Ömer (ra) “Allah Teâlâ kıyamet günü bütün sırları ortaya döker. Böylece bu sırların bazıları yüz akı olurken, bazıları yüz karası olur. Bir başka ifadeyle emanetleri yerine getiren kimsenin yüzü pırıl pırıl parlarken bunları yapmayan yüzü tozlu ve kapkara olur” der.⁴⁰⁹ Ölüme kendini uzak hissetmek insana kendi kendine yetebileceğini düşündürür. Ayette kıyamet günü insanın azabı kendisinden savacak bir yardımcı bulamamasından bahsedilir. Ayette geçen kuvvetten maksat mutlak kuvvet değil, insanın nefsinde sabit olan kuvvettir. Kuvvet zaafın tam zıddıdır. Dünyada ölüm ve kıyamet konusunda insanın zaaf göstermesine vurgu vardır; Bakara Suresi’nin 19. ayetinde bu durum, “Münafıklar, yıldırımlardan gelecek ölüm korkusuyla parmaklarını kulaklarına tıkarlar” ifadesiyle tasvir edilmiştir.

Kıyamet, haşr ve hesap ile ilgili bu bilgilerin Kur’an’da verilme sebebi yaşadığımız bu hayatın boş olmadığını, sonunda adalete kavuşulacağını, hiç kimsenin ayırt edilmeden hesaba çekileceğini belirtmek içindir. Bu da insanın ölüm gerçeğine tepkisel yaklaşmayıp kabullenmesi açısından önemlidir. Çünkü insanı en korkutan şey belirsizlik durumudur. İman gücü insana yaşam motivasyonu verir. Kıyametle ilgili ayetlerde insanı uyandırma isteği vardır. Bu Allah’ın insanın zaafalarını yenmesi için ihsanıdır. İnfitar suresinde de kıyamet günü hatırlatıldıktan sonra insanın donanımlı yaratılması ve birçok nimetle mükafatlandırılması konusuna değinilir. Bu donanım boşuna değildir vurgusu yapılarak insan düşünmeye sevk edilir. İnsanlar, ruhunu tatmin eden önemli bir şey yaptıklarında, ölüm hususunda endişelenecek zamanları kalmaz. Bu sebeple, bireyin en derinlerindeki kişisel değerlerine açıklık getirmesi ve hayatında bu değerlere hizmet etmesi oldukça önemlidir. Kendi başına oldukça soyut olan; zaman, mekân ve herhangi bir biçimden azade olan ölümlülüğü ve ona dair endişeleri belli bir nesneye aktararak somutlaştırmak bu korku ile baş etmek için başvuru yollarından bir diğeridir. Böylece belli belirsiz herhangi bir şeyden, başı sonu belli, katı ve orada olan bir şeye aktarılan ya da yansıtılan ölüm kaygısı kendine sözcüğü bir hedef tahtası bulmuş olur. Bu dönüştürme, onu görülebilir ve dolayısıyla rasyonel düzeyde engellenebilir ya da savunulabilir bir konuma taşır. Psikolojiye göre insan bu duyguyla ancak bu rasyonalite ile baş edebilir.⁴¹⁰

⁴⁰⁹ İsmail Hakkı Bursevî, *Ruhu'l-Beyân*, (İstanbul: Erkam Yayınları, 2016), 10. 274.

⁴¹⁰ Hayati Hökelekli, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi*, (İstanbul, Dem Yayınları, 2008), 56.

İnsan unutulma ve hiç yaşamamış gibi olma ihtimalinden korkar. Rus düşünür Berdyaev “Ölümü özgürce ve aydınlanmış bir akılla kabul etmeli ve ona karşı isyan etmemeliyiz. Aktif bir ruh ölümden korkmaz, sadece pasif ruh ölümden korkar. Yaşamın anlamı gibi bir soruna gerçek derinliği ancak ölüm olgusu verir. Ölüm var olduğu için bu dünyadaki yaşamın bir anlamı vardır. Eğer dünyamızda ölüm olmasaydı, yaşam anlamsız olacaktı. Anlam son ile bağlantılıdır. Eğer son olmasaydı bunun hiçbir anlamı olmayacaktı. Anlam bu sınırlı dünyanın sınırlarının ötesine uzanır ve anlamın keşfi burada bir sonu gerektirir.”⁴¹¹

Ölümün yüklendiği teolojik işlevsellik sadece hayatın anlamı konusunda değil, insan ırkının üstünlüğü konusunda da söz konusu edilmiştir. “Yeryüzünü onarma”⁴¹² da dahil olmak üzere onca iyi ve kötü işler yapan bir varlığın sonu, herhangi bir hayvanın sonundan hiç mi farklı olmayacak?” sorusunu akla getiren ölüm olgusudur.

Psikolojiye göre sağlıklı benlik ölümü, savaşılması ve üstesinden gelinmesi gereken bir düşman olarak görmez. Ölümü doğal hayatın bir parçası olarak görmek psikolojik açıdan güçlü bir insanın belirtisidir. Bu olgunluk insanın yakınlarının ve kendi ölümünün kabulünü kolaylaştırır.⁴¹³

Kur’an-ı Kerimdeki ölüm ve sonrası ile ilgili bilgiler sadece korku ve ümitsizlik yüklemek amacıyla değil düşünmeye sevkedip harekete geçirmek amacıyla zikredilmiştir. Sadece dünya için çabalamak insanı dönem dönem boşluğa düşürür. Anlam peşindeki insan için ölüm sonrası düşünmemek imkansızdır. Psikolojide ölüm ve yas sürecine bakış harekete geçmekle ilgilidir. Birey ölüm kaygısı arttığında kendilerine veya başkalarına zararlı olan şekillerde giderek daha savunmacı hale gelirler. Bu durum ya içe kapanma ya da ölümü inkâr etme şeklinde sonuçlanır. Ölümü inkâr ettiğinde hayat anlamını yitirir ve sorumlu olduğu, insan için değerli olan her şeyden kaçınır. Hayatındaki önem sırasını iyi bir şekilde yönetemez. Psikolojik verilere göre pek çok insan hayatını asla ölmeyecekmiş gibi yaşama eğilimindedir. Bu uğurda hayatındaki çok değerli tecrübeleri boşa harcamayı göze alır.⁴¹⁴

⁴¹¹ Metin Yasa, “Ölümden Sonra Hayatın Psikolojik Değeri”, Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi, (2001), 77.

⁴¹² Hûd 11/61.

⁴¹³ Kaan Sevim, Taner Artan, *Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler*, Toplumsal Politika Dergisi, 2021, 2, 2, 111.

⁴¹⁴ Ernest Becker, *Ölümü İnkâr*, çev. Ayşegül Özdoğan, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2020), 347.

İlk psikoloji düşünürleri genel olarak “insanların haklı olarak ölüm korkusunu hissetmelerine ve yine haklı olarak ölümü en büyük kötülük olarak kabul etmelerine rağmen, nihai anlam keşfinin ölüm ile bağlantılı olduğu” görüşüne ulaşmışlardır. Ölmekte olan kişinin yaşadığı çok karmaşık duygular vardır. “Bilinmezliğin korkusu, denetimini yitirme korkusu, acı duyma korkusu, kimlik duygusunu yitirme korkusu, gerileme korkusu.”⁴¹⁵

İslam düşüncesi ölüm ve ölüm sonrası hayat ile ilgili korkuları tamamen bertaraf etme üzerine bir söz vermez. Ama belirsizliği ortadan kaldıracak, eylem sonuç ilişkisi kurulmasına yardımcı olur. “İnsanın özü kargaşaya neden olan cinsel lezzetlere ve bedensel zevklere eğilimlidir. Bu eğilime ancak ölümden sonra hayat korkusu engel olur.” Aynı zamanda ölüm, beşer ruhunu tatmin etme, insanı en mükemmel olana sevk etme ve dünyevî acıları dindirmede en etkili araç olarak anlatılır. Orta çağ Avrupa’sında ölüm pek çok insan için savaş ve yoksulluğun getirdiği sıkıntıların sonu olarak görüldüğü için memnuniyetle karşılanıyordu. Psikolojik olarak hızla biten zamanın ve yaşlanan bedenin insana verdiği acının ve sıkıntının telafisi ölümden sonraki hayatı kabulden geçmektedir.⁴¹⁶ İnsan ruhu fitraten ölümsüzlük ister. Tedavisi bulunamamış hastalığa yakalanan kişilerin dondurulup, tıbbî gelişmeler ve teknolojinin ilerlemesiyle tedavi bulunduğu zaman yeniden canlandırılma istekleri ve bu yöndeki çalışmalar psikolojik açıdan bu isteği kanıtlar niteliktedir. Ahiret düşüncesi insanın fitratına uygun olarak sonsuzluk arzusunun tatmin edilmesini sağlar.

Tasavvufî yaklaşım ölüm ve sonrasını korkulacak bir son olarak değil aksine “şeb-i arus” yani vuslat gecesi olarak görür. Tasavvufta ölüm, insanın rabbine ve asıl memleketine kavuşması olarak anlatılır. Bu sistem insanı öte dünyaya uygun bir birey olmasını sağlamak için insan-ı kâmil olarak yetiştirmeyi sağlar. Bu sayede insan, kendi özündeki potansiyel yetkinliği keşfeder.⁴¹⁷

Ölümün Allah aşkı ile anlam kazandığını ifade eden Hz. Mevlâna, bu aşk ve yaşam sevinci sayesinde ölüm kaygısının ortadan kalkacağını, hatta ölümün heyecanla beklenir bir hale geleceğini belirtir. Ölümsüzlük arzusunun boş bir istek olmadığını, aslında hakikatte ölümsüzlüğe talip olduğumuzu vurgulayan Mevlâna, bu isteğe büyük bir

⁴¹⁵ Hökelekli, “Ölüm ve Ötesi Psikoloji”, 3, 153-157.

⁴¹⁶ Nuriye Merkit, *Spinoza ve Nietzsche’nin Felsefesinde Ölümlük Sorunu*, Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, (Kasım 2020), 440.

⁴¹⁷ Mehmet Demirci, “Ölümden Hayat (Tasavvuf Düşüncesinde Ölüm)”, Tasavvuf: İlim ve Akademik Araştırma Dergisi, 2, 4, (2000), 9.

coşkuyula bağılıdır ve bu coşkuyu herkese aktarmak istemektedir. Ayrıca, ölümden kaygı duymamanın, ölümden sonraki sonsuz ve gerçek hayata tam anlamıyla iman etmekle mümkün olduğunu dile getirmektedir.⁴¹⁸

Mâtürîdî kelim sistemine göre, insana doğuştan sürekli bir mutluluk arzusu verilmiştir. Ancak bu arzu, dünya hayatında tam anlamıyla sağlanamayacağı için ahirette insana daimî bir mutluluk sunulması beklenmektedir. Bu bakış açısıyla ölüm, daimî mutluluğun başlangıç noktası olarak görülmektedir.⁴¹⁹ Dinin yerini aklın alması ile beraber modern toplumda ölüm ölümsüzlük düşüncesini hâkim kılma eğilimindedir. Modern zamanda insan dünyanın sahibi ve hâkimi olarak görüldüğünden insana ölüm hatta yaşlılık bile yakıştırılmaz. Ölümü ve yaşlılığı olabildiğince geciktirmek tıp ve kozmetik dünyasının temel amacı haline gelmiştir. Kıyamet ve sonrası ile ilgili ayetlere baktığımızda “insanın eylemlerinin karşılığını alacağından, ona yeni bir beden verileceğinden, benliğini yitirmeyeceğinden, yalnız kalmayacağından” ayrıntılı olarak bahsedildiği görülmektedir.⁴²⁰ Bu bağlamda, ölüm ve sonrası hayat düşüncesi insana psikolojik huzur sağlayan bir rol üstlenir. Çünkü mutlak yokluk düşüncesi, kişide kimlik kaybı korkusuna yol açar. Psikolojik yaklaşımlar, ölüm kaygısını farklı şekillerde açıklamıştır. Freud’un psikodinamik yaklaşımına göre, bireyler bilinçdışında ölümsüz olduklarına inanırlar ve ölüm korkusu, birçok psikosomatik hastalığın temelinde yatan bir nedendir. Ölüm korkusu, bireyin yaşama korkusuyla doğrudan ilişkilidir; ölümden korkmak, yaşamdan korkmayı da beraberinde getirir. Bu açıdan ölüm korkusu, depresyonla doğrudan bağlantılıdır ve anın farkında olmakla ters orantılıdır. Varoluşçu yaklaşıma göre ise, ölüm gerçeği kaçınılmazdır ve her birey bu gerçekle yüzleşmenin kaygısını yaşar. Ancak birey, ölüm gerçeğini kabul ettiği ölçüde anın farkında olur ve hayatını daha güzel ve verimli bir şekilde yaşamaya çalışır.⁴²¹

Psikolojide bu durum, "coping (başa çıkma)" kavramı çerçevesinde ele alınır ve "dini başa çıkma" olarak açıklanabilir. Başa çıkma, stres verici olaylardan kurtulmaya çalışmak veya bu tür durumlarla başa çıkmak anlamına gelir. Bu terim, bireyin strese

⁴¹⁸ Mevlânâ Celaledin Rûmî, *Mesnevî*, çev. Veled Çelebi İzbudak, (İstanbul: Alfa Yayınları, 2023), 1, 43, 537.

⁴¹⁹ Veysel Gengil, *Mâtürîdî'nin Te'vîlâtü'l Kur'ân'da Bazı Tasavvufî Kavramlara Yaklaşımı*, Diyanet İlmî Dergi 56 (2020), 320.

⁴²⁰ Vâkıa 56/1, Nâziât 79/42, Ğaşiye 88/1.

⁴²¹ Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi (Existential Psychotherapy)*, çev. Zeliha İyidoğan Babayigit, (İstanbul: Kabalacı Yayıncılık, 2011), 54.

neden olan olay veya etkenlere karşı direnmesini ve bu süreçte kullandığı duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkilerin tümünü ifade eder.⁴²² Birey, stres verici durumlarla üç farklı şekilde başa çıkabilir. Birincisi, stresi oluşturan durumu başka bir durumla değiştirmektir. Psikolojide bu yöntem, "probleme dayalı başa çıkma stili" olarak adlandırılır. İkincisi, stres yaratan olayın değiştirilemeyecek durumda olduğu durumlarda bireyin kendi bakış açısını ve duygularını değiştirmesidir. Bu yaklaşım ise "duygu odaklı başa çıkma" olarak tanımlanır. Üçüncü bir mekanizma olarak, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmada kullandıkları bir diğer yöntem ise dini inançlara yaslanmaktır. Dini inançlar, bireyin stres yaratan durumlarla başa çıkmasında bir çıkış yolu sunar.⁴²³

Ölüm ve ahiret hayatını kabul etmenin dindarlığı artırdığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, bu konuda ters sonuçların da var olması nedeniyle net bir sonuca varılamamıştır. Bazı araştırmacılar, bireylerin ölümlülüğün belirgin olduğu durumlarda daha dindar hale geldiklerini ve Tanrı inançlarının güçlendiğini tespit etmişlerdir. Ölümlülüğün farkındalığı arttığında, bireylerin dini inançlarını karşıt görüşteki kişilere daha güçlü bir şekilde savundukları da belirtilmiştir. Araştırmalarda, katılımcılara ölümü hatırlatan uyarılar verildikten sonra, benlik algısı ve dini inancı güçlü olan bireylerin ölümle ilgili konularda daha az kaygı duyduğu gözlemlenmiştir. Kalp hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada ise, dini başa çıkma yöntemlerinin ölümle ilgili depresyonu hafiflettiği ortaya konulmuştur. Kur'an'ın insanı ölüm ve ahiret gerçeğiyle yüzleştirmesi, psikolojide kullanılan başa çıkma yöntemleriyle benzerlik göstermektedir.

Psikoloji Profesörü Pargament, dini başa çıkma konusunu beş temel fonksiyon çerçevesinde ele almıştır. İlk fonksiyon anlamlandırmadır. Dini inançlar, hayata anlam katar ve karşılaşılan zor durumların yorumlanmasına olanak sağlar. İkinci fonksiyon kontrol edebilmedir. Dini inanç, insana Tanrı'nın üstün gücüyle olayları kontrol ettiği hissini kazandırır. Aksi takdirde, birey kontrol edemediği durumların ağırlığı altında ezilebilir. Üçüncü fonksiyon, bireyin kendisinden daha büyük bir güçle bağ kurarak rahatlamasıdır. Bu bağ, bireydeki korku ve endişe duygularını azaltır. Dördüncü

⁴²² Ahmet Karakaş-Mustafa Koç, "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3/3, (2014), 622.

⁴²³ Ummahan Esra Ceylan, "Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma ile İlişkisi", (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 75-77.

fonksiyon birliktelik ve dayanışmayı teşvik etmektir. Bu, bireye sosyal bir kimlik kazandırır. İslam'da bu durum *cemaat ruhu* olarak tanımlanır ve cemaat, sosyolojik bir başa çıkma yöntemi olarak görülür. Son olarak, dini başa çıkma stratejilerinin temel amacı dönüşümdür. Bu stratejiler, bireyleri hayatlarında önemli olan şeyleri dönüştürmeye ve “yeni bir anlam kaynağı” bulmaya yönlendirir. Olumlu dini başa çıkma yöntemleri, aşkın bir güçle güvenli bir ilişkiyi, başkalarıyla ruhsal bir bağlılığı ve yardımsever, barışçıl bir dünya görüşünü kapsar. Buna karşın, olumsuz dini başa çıkma yöntemleri, manevi gerginlikleri ve mücadeleleri bireyin kendi ruh dünyasına, çevresine veya Allah’a yansıtması şeklinde ortaya çıkar.⁴²⁴

Psikolojideki bazı yaklaşımlar dînî inancın bağ kurma, Tanrı'nın sevgisini hissetme, yalnızlık düşüncesinden uzaklaşma gibi katkılarla insanı güçlendirdiği yönünde görüş belirtmişlerdir.⁴²⁵ Bunun tam tersi görüşte olan yaklaşımlar da mevcuttur. Yukarıdaki yaklaşımın tespitleri, bireyin şu düşüncelerle kaygı düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır: Allah'ın bireyi cezalandırdığı hissi, “Ne yaptım da Allah beni cezalandırdı?” düşüncesi, Allah'ın bireye olan sevgisinden veya gücünden şüphe duyma gibi durumlar, psikolojik açıdan kaygıyı artırıcı bir etkiye sahiptir.

Yapılan çalışmalarda, dini inancın bireyin ruh haline ve stresle başa çıkmasına genel anlamda pozitif katkı sağladığına yönelik bulgular bulunmaktadır. Dini inanç, bireyin ruh sağlığını koruma ve iyileşme sürecinde önemli bir rol oynar. Olumsuz yaşam olaylarına karşı, dini inanç bireye güven duygusu aşılar ve ilahi bir güç tarafından korunduğunu hissetmesini sağlar. Ölüm sonrası hayata inanma, ilahi öğretilerle hayatı anlamlandırma ve kalıcı, kendisinden daha güçlü bir Tanrı'ya olan inanç, bireylerin ölüm kaygısı ve ölümlülük bilinciyle oluşan stresle başa çıkmasında etkili bir yöntemdir. Bu yaklaşım, yaygın olarak kullanılan bir başa çıkma stratejisi olarak öne çıkmaktadır.⁴²⁶

Dini inancın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olması için inancın içten gelmesi gerekir. İçselleştirilmiş dini inanca sahip bireyler, davranışlarını içsel bir

⁴²⁴ Ceylan, “Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma ile İlişkisi”, 55.

⁴²⁵ Akif Hayta, *Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru*, Değerler Eğitimi Dergisi, 4, 12, (2006) 55.

⁴²⁶ Erkan Kavas, *Dini tutum ve Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 37, (Temmuz 2013), 143-155.

motivasyonla kontrol eder ve hayatı anlamlandırabilirler. Buna karşılık, içselleştirilmemiş inançlar sosyal etkilere açık olup sağlam bir temele dayanmaz. Bu nedenle, içsel dindarlık, psikolojik anlamda iyi oluşa önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Bu durum Kur'an'da ihlas, samimiyet ve takva gibi kavramlarla ifade edilmiştir. İnsanın imanını kuvvetlendirip, gerçek bir mü'min olduğu takdirde dünya ve ahiret huzurunu sağlayabileceği şu ayetlerde belirtilmiştir; "Ey Muhammed! Sen sabredenleri ise müjdele. O sabredenleri ki kendilerine bir musibet dokunduğu vakit "İnnâ lillâhi ve innâ ileyhi râciûn"⁴²⁷ derler." "Yani biz, her durumda Allah'a aidiz ve mutlaka O'na döneceğiz," diyerek Allah'a teslimiyetlerini ifade eder ve bu teslimiyetle teselli bulup sabrederler. Bu ifadeyi yalnızca dil ile değil, yaratılışın ve varoluşun amacını düşünerek bütün kalpleriyle söylerler. "Biz Allah'a aidiz" demekle, malın, canın ve her şeyin Allah'a ait olduğunu, Allah'ın mülkü üzerinde -canlarımız ve bedenlerimiz dahil- dilediği gibi tasarruf etme hakkına sahip olduğunu, acı ya da tatlı hiçbir hükmüne itiraz edilmemesi gerektiğini kabul ederler. Böylece, Allah'ın dilediğini yapmasına, kaza ve kadere rıza gösterdiklerini açıklarlar.⁴²⁸

İbn Miskeveyh, ölüm kaygısının nedenleri arasında ölümden sonraki yaşamı bilememe, ruhun ölümden sonra zarar göreceği endişesi, ölüm anının acılı olacağı korkusu ve mal-mülkün geride bırakılmasından doğan huzursuzluğu saymıştır. Ancak, bu kaygıların yersiz olduğunu ve doğru bilgi ile aşılabileceğini vurgulamıştır. Ona göre, ölüm, ruhun bedeni kullanmayı bırakmasından başka bir şey değildir ve ruh varlığını sürdürür. Bazı insanlar, ruhun sadece bedenden ayrıldığı ölümü, hem beden hem de ruhun sonu olarak görürler. Bu anlayış, bilgisizlikten kaynaklanan bir kaygıdır. İbn Sina'ya göre, dünya hayatı eksiktir; hakiki tamamlanma, ölümle gerçekleşir. Gerçek anlamda tamamlanmayı istemeyen kişi, İbn Sina'ya göre cahil ve bilgisizdir. Ölüm korkusunun temel kaynağı ise ölüme dair yanlış algılardır. İbn Sina'ya göre ölüm, aslında dünyadan ahirete bir doğumdur. Ebû Bekir Râzî ise ölüm korkusunun nasıl azaltılacağını şu şekilde açıklamıştır: "Bu anormal durum, ancak nefsi, ölümden sonra bu dünyadaki yaşamından daha üstün bir hayata ulaşacağına ikna ederek tamamen ortadan kaldırılabilir."⁴²⁹

⁴²⁷ Bakara 2/156.

⁴²⁸ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 2, 257.

⁴²⁹ Ebu Bekir Razi, *et-Tıbbu'r-Ruhânî*, çev. Kahraman Hüseyin (İstanbul: İz Yayıncılık, 2004), 237-140.

Ölüm düşüncesi, insan yaşamını derin bir şekilde etkiler. Ancak, bu etkinin derecesi genellikle bireyin yaşadığı koşullara ve bakış açısına bağlıdır. Dünya hayatını kalıcı zanneden ve ona sıkı sıkıya bağlı olan bireylerin, ölüm karşısında daha fazla kaygı ve tedirginlik yaşadığı söylenebilir. Bunun yanı sıra, ölümü düşünmek, bireyin dünya malına olan aşırı hırsını azaltır ve maddi imkansızlık içinde olanların aşağılık duygusundan kurtulmasına, hatta psikolojik sorunlarının hafiflemesine yardımcı olabilir. Zulüm görenler için ise ölüm bir teselli kaynağıdır; çünkü ölüm, haksızlıkların adaletle karşılık bulacağı bir günün geleceği inancını güçlendirir.⁴³⁰ Dini inançlar incelendiğinde, her inancın kendi mensuplarını ölümün getirdiği kaygıya karşı bir şekilde koruduğu ifade edilebilir.⁴³¹

Genel olarak, yaşamını iyi değerlendirdiği hissine sahip bireyler, ölümü sakin bir şekilde kabullenme eğilimindedir. Ancak, her dindar bireyde bu tutumun görülmesi beklentisi gerçekçi değildir. Bu durum, kişinin dini inançlarına ve dini görevlerini yerine getirme düzeyine bağlı olarak değişiklik gösterebilir.⁴³² İslam inancı, ahiret kavramı aracılığıyla dünya hayatına bir amaç ve anlam kazandırır. Bu inanç, ölümü sonsuz bir varoluşa geçiş olarak görerek, dünya yaşamını anlamlı hale getirir. Kur'an-ı Kerim, ölümü bir yok oluş olarak gören anlayışı reddeder ve bu düşüncenin neden olduğu karamsarlığı iyimserliğe çevirir. Ahiret inancını düşünmek ve bu inanca hazırlanmak, ölümü daha anlamlı ve katlanabilir bir hale getirir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.), bir hadis-i şerifinde, “Ölüm, insana öğüt olarak yeter” buyurmuştur. Başka bir hadis-i şerifte ise, “Hiç ölmeyecekmiş gibi dünya için çalış, yarın ölecekmiş gibi ahirete hazırlan” diyerek bu konuda önemli bir tavsiyede bulunmuştur.

Özetle, İslam dini insanlara ölümü bir gerçeklik olarak kabul etmelerini, ona hazırlıklı olmalarını ve ölümden korkmamalarını öğütler. Kur'an-ı Kerim'de, Allah'ın buyruklarına uyan ve yasaklarından uzak duran kimselerin ölüm ve hesap gününden korkmalarına gerek kalmayacağı vurgulanır. Ölüm, bu geçici dünya hayatından, sonsuz bir hayata geçişten ibarettir.

⁴³⁰ Faruk Karaca, “*Psikolojik Açıdan Ölüm ve Dini İnanç İlişkisi*”, (Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun, 2017), 115.

⁴³¹ Özcan Köknel, *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*, (İstanbul: Altın Kitapları, 1990); 66.

⁴³² Hökelekli, *Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi*, 161-162.

Freud, ölüm ve inanç arasındaki ilişkiyi değerlendirirken, din karşıtı bir yaklaşım sergilemiş ve dini inancın temelinde korku ile çaresizliğin yattığını ileri sürmüştür.⁴³³ Müslüman âlimler, dinin temel kaynağının ölüm korkusu değil, Allah’a duyulan sevgi ve aşktan kaynaklandığını ifade etmişlerdir. En eski inançlardan günümüze kadar uzanan tüm inanışlar, ruhun ölümsüzlüğü ve ahiret inancı aracılığıyla insanların yokluk, hiçlik ve ölüm karşısında hissettikleri korku ve kaygıyı azaltmaya katkı sağlamıştır. Allah’a sığınmak, ölüm korkusunun günlük yaşam üzerindeki etkilerini hafifletirken, böyle bir dayanağı olmayan bireylerin bunalıma girme riskinin arttığı gözlemlenmiştir. İnananlar için ölüm, güzel, huzurlu ve mutlu bir yaşamın başlangıcı olarak algılanırken, inanmayanlar için bir yok oluş olarak değerlendirilir. Ancak, dinlerde ahiretteki mutluluk, dine uygun bir yaşam sürmeye ve salih ameller işlemeye bağlanmıştır. Bu şartlara uyması gerektiğini düşünen birey, doğal olarak dini davranışlara yönelir. Bununla birlikte, dini bir yönelimin her zaman ölümle ilgili kaygıları mutlaka azaltacağı söylenemez. Ancak, ölüm hakkında daha olumlu bir bakış açısının gelişmesine yardımcı olabilir.⁴³⁴ Ölüm, ölümden sonraki yaşamla birlikte ele alınmadığında, insan hayatındaki en kesin gerçeklik olmasına rağmen anlam kazanamaz. Ölümü anlamlı hale getiren ya da bir süreç olarak tamamlayan unsur, ölümden sonra var olduğuna inanılan hayattır.⁴³⁵

⁴³³ Kerim Yavuz, *Psikanalizde İlk Dinî Gelişmelerin Değeri* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Basımevi, 1987) 25-48.

⁴³⁴ Mustafa Koç, “Yaşlılık Döneminde Ölüm Ötesi Psikolojisi Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8,1, (2004), 205.

⁴³⁵ Feim Gashi, “Ölüm Psikolojisi ve Ölüm Konusunda Dini İnancın Etkisi,” *Rumeli İslâm Araştırmaları Dergisi*, 4, 7, (2021), 87.

SONUÇ

Tezimizin temel amacını oluşturan “Kısa Surelerin Sosyo-Psikolojik Tahlili” konusundaki çalışmamızın sonuçlarına ulaşırken, Kur’an-ı Kerim’in birey ve toplumun ruh sağlığı üzerindeki derin etkilerini inceleyerek bazı sonuçlar elde ettik. Bu sonuçlar hem psikolojik sorunların belirtilerinin Kur’an merkezli tespiti hem de bu sorunların çözümüne yönelik Kur’an’ın sunduğu yöntemler bakımından değerlidir.

Kısa surelerin incelenmesi sonucunda genel olarak depresyon, narsisizm, borderline kişilik bozukluğu ve paranoid kişilik bozukluğu gibi psikolojik sorunların belirtileri ele alınmıştır. Bu sorunların çözümünde manevi yöntemlerin ve ibadetlerin önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Kısa surelerdeki kibir, kin, nefret, haset, açgözlülük gibi olumsuz özelliklerin insan psikolojisi üzerindeki yıkıcı etkileri detaylıca incelenmiş ve bu tür davranışların insanın içsel huzurunu ve sosyal ilişkilerini nasıl bozduğu açıklanmıştır.

Kur’an-ı Kerim bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynar. Aynı zamanda toplumsal dayanışmayı ve sosyal düzeni koruyarak, sağlıklı bir toplumsal yapının oluşmasına katkıda bulunur. Kısa surelerin sosyo-psikolojik açıdan incelenmesi, Kur’an’ın insan psikolojisi üzerindeki derin etkilerini anlamak için önemli bir adım sağlar.

Tez kapsamında yapılan araştırmalar, kısa sûrelerdeki psikolojik sorunlar, insan psikolojisini olumsuz etkileyen unsurlar, psikolojik sağlamlık için sunulan çözümler ve sosyo-psikolojik konular üzerine önemli bulgular ortaya koymuştur. Tezin bulgularına göre kısa sûrelerde sunulan kader inancı, ibadet, dua, sabır ve teslimiyet gibi kavramların bireyin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır. Bu manevi pratiklerin, bireyin psikolojik sağlamlığını artırdığı ve yaşamındaki zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olduğu ortaya konmuştur.

Sosyo-psikolojik açıdan ele alınan konular arasında iman ve inkâr, tövbe ve çaba, engellilik, yetimlik, kıyamet ve ölümden sonraki yaşam düşüncesi gibi temalar bulunmaktadır. Çalışmada bu konuların, bireyin toplumsal ve ruhsal gelişiminde nasıl bir rol oynadığı derinlemesine incelenmiş ve Kur’an’ın insan yaşamına sağladığı değerli rehberlikler vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, bu tezde elde edilen bulgular, kısa sûrelerin sadece dini açıdan değil, aynı zamanda insan psikolojisi ve sosyal ilişkiler açısından da büyük önem taşıdığını göstermektedir. Kısa sûreler, bireyin içsel huzurunu bulmasına ve toplumda barışı sağlamasına yardımcı olacak derin bilgiler sunmaktadır. Dolayısıyla, kısa sûrelerin sosyo-psikolojik tahlili, Kur'an'ın insan hayatına ve ruh sağlığına katkılarını anlamada önemli bir kaynak teşkil etmektedir.



KAYNAKÇA

- Abdulvehhab, Muhammed bin. *Dürerü's-Seniyye fi'l Ecvebeti'n-Necdiyye*. İstanbul: Varakat Yayınları, 1959, 1.
- Adler, Alfred. *Yaşamın Anlam ve Amacı*, (çev.) Kamuran Şipal, İstanbul: Say Yayınları, 2003.
- Akar, Elvan. *Bertrand Russell'da Ölüm ve Ölümsüzlük Problemi*, İzmir; Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Akhtar, Salman. *Acının Kaynakları; Korku, Açgözlülük, Suçluluk, Kandırma, İhanet ve İntikam*, çev. Elif Okan Gezmiş. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2017.
- Akın, Hanifi. *Sahîh-i Buhârî Tercüme ve Şerhi*. İstanbul: Ravza Yayınları, 2023, 2.
- Akseki, Ahmed Hamdi. *Asr Suresi Tefsiri*, İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınevi, 2018.
- Allport, Gordon W. *Önyargının Doğası*, çev. Nur Nirven. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Kültür Yayınları, 2016.
- Arı, Abdüsselam “Yetim”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, (27 Şubat 2024). <https://islamansiklopedisi.org.tr/yetim>
- Arıcı, Handan “Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi”, (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015).
- Arıdur, Beyza vd. *Alışveriş Bağımlılığı. Etkileşim Dergisi*, (2019), 4.
- Aslan, Adalet. *Farâbî'de İnsanın Gayesi*, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (2014).
- Atay, Emine *Hristiyanlıkta Aslî Günah İnancı*, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Ateş, Süleyman. *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, İstanbul: Yeni Ufuklar Yayınevi 2014.
- Attepe, Seda. *Anne Baba Kaybının Çocuklar Üzerindeki Etkileri*. Aile ve Toplum Dergisi, 6, 23, (Ekim-Kasım-Aralık 2010).
- Aysın, Cüneyd. “Kader İnancının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (Haziran 2019), 35.
- Begavî, *Tefsîru'l-Begavî*, İstanbul: Polen Yayınları, 2015, 5.
- Beydavî, Kadı. *Envarut Tenzil Ve Esraru't Te'vil Beydavi Tefsiri*, çev. Abdulvehhab Öztürk, Kahraman Yayınları, (2011), 3-4.
- Biçer, Ramazan. “Matürîdî'ye Göre Hidayete Engel Olan Beşerî Zaaflar ve Tezahürleri”, Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8, (2004).
- Bilgin, Bilge vd. “Yalan ve Yalancılar: Aldatmanın Psikiyatrik Yönü”. *Türkiye Psikiyatri Dergisi*, 5, (1988).
- Bingöl, Abdülkerim. “Kur'an'da Münafıkların Tenkidi”. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, (2016), 1.
- Bircan, Hüseyin. *İslam Felsefesinde Mutluluk*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2001.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. *el-Câmi'u ş-şahîh*, nşr. Muhammed Zühreir b. Nasr. 8 Cilt. b.y.: Dâru Tavki'n-Necât, 2. Basım, 1422/2001.

- Bursevî, İsmail Hakkı *Ruhu'l-Beyân*, İstanbul: Erkam Yayınları, 10, 2016.
- Butcher, James N. *Anormal Psikoloji*, çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kaknüs Psikoloji Yayınevi, 2013.
- Can, Ali. *Kur'an'a Göre Yetimlerin Himayesi*, Diyanet İlmî Dergi, 52, 3, (Temmuz-Ağustos-Eylül 2016).
- Cengil, Muammer. *Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, (2003), 2.
- Cevzî, Cemaleddin İbnü'l Cvezî. *Zadü'l Mesir fî İlmi't-Tefsir*, çev. Abdülvehhab Öztürk, İstanbul: Kahraman Yayınları, 2003, 6.
- Cevziyye, İbn Kayyim. *Bedâ'u't-Tefsîr*, çev. Mehmet Ali Kara. İstanbul Polen Yayınları, 2011, 4
- Ceylan, Ummahan Esra. *Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma ile İlişkisi*, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Chang Raylene, *Kendini Gerçekleştiren İnsanın Özellikleri: Doğu ve Batı'dan Görüşler*, çev. Müge Demir, ABMYO Dergisi. 21, (2011).
- Conrad, Peter. *Mitomani*, İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2019.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2019.
- Çağırıcı, Ayşe. "Kur'an-ı Kerim'de Dünya Hayatına Yönelik Eleştiriler ve Dünya Tasavvuru". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 34, (2008).
- Çağrıcı, Mustafa, Uludağ, Süleyman. "*İstikamet*", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, (27 Mart 2024). <https://islamansiklopedisi.org.tr/istikamet>
- Çağrıcı, Mustafa. "*Kibir*". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Erişim: 3 Ekim 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/kibir>
- Çağrıcı, Mustafa. "*Kin*". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim: 10 Temmuz 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/kin>
- Çağrıcı, Mustafa. "*Yalan*", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim: 2 Kasım 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/yalan>
- Çakır, İbrahim. *Kur'an'da İnsanın Doğası: Ruh ve Nefis Çerçevesinde Psikolojik Yaklaşımlar*. Konya: Çizgi Kitabevi, 2016.
- Çam Ray, Perihan vd. *Beden Dismorfik Bozukluğu. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 4, 2012, 4.
- Çelebi, Muharrem. "Kur'an'da İnsan ve Zaafları". *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3, (2012).
- Çelik, Yılmaz. *Asr-ı Saadette Kimsesiz Çocuklara Yönelik Sosyal Hizmetler*, İstem Dergisi, 14, 28, (2016).
- Çetin, Özer. *Sûfîlerce Kendini Dönüştürme Eğitimi Olarak Uygulanan Zikir Ritüelinin Bilişsel Psikoloji Açısından Analizi*, Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (2017), 16, 31.
- Çınar, Mehmet "*Oruç İbadetinin Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi: DeneySEL Bir Araştırma*", Hitit İlahiyat Dergisi, (Aralık 2021), 20.
- Çoban, Gizem Sebahat. *Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizli Yetenekler*, Kıbrıs İlim Üniversitesi Dergisi, 6, (Mayıs 2021).

Demir, Ramazan, Türk, Fulya. *Pozitif Psikoloji, Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2, (Haziran 2020).

Demirci, Mehmet. *Ölümdeki Hayat (Tasavvuf Düşüncesinde Ölüm)*, *Tasavvuf: İlim ve Akademik Araştırma Dergisi*, 2, 4, (2000).

Deylemî, Şîrûye b. Şehredâr. *El-Firdevs Bi Me'suri'l Hitab*, Beyrut, 1986, 5.

Dikmen, Recep. "Kur'an'da Duygusal Zekâ". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21, (2016).

Doğan, Hüseyin. *Psikoloji ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri*. Bursa: Emin Yayınları, 2019.

Dorman, Emre. *Teolojik ve Felsefi Açından Din Ahlak İlişkisi*, İstanbul: İstanbul Yayınevi, 2019.

Dost, Ayfer Bilge. "Suçluluk ile Utanç Duygularının Kavramsallaştırmasına İlişkin Sorunlar" *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, 9, 17 (2006).

Dölek, Âdem. *Sünnet Işığında Hırs Hastalığı ve Korunma Yolları*. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (2003), 6.

Dönmez, İbrahim Kâfi vd. *Kur'an Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir*, 5, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2013.

Ebû Dâvûd, Süleymân b. el-Eş'as b. İshâk es-Sicistânî el-Ezdî. *Sünen-i Ebî Dâvûd*. thk. Muhammed Muhyiddin Abdülhamîd. Beyrût: el-Mektebetü'l-Asriyye, 1354, 4.

Ebu's Suûd Efendi, *İrşâdü'l-Akli's-Selîm İlâ Mezâya'l-Kitâbi'l-Kerîm*, çev. Muhammed İmad Nabulsi. Kahire-İstanbul: İSAM Yayınları, 2021, 4.

Endülü'sî İbn Atiyye, *İbn Atiyye Tefsiri*, çev. Harun, İstanbul: Beka Yayınları, 2024, 1.

Erdoğan, Mehmet. "Nefis Teorilerinin Psikolojik ve İlahiyat Açısından Analizi". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 24, (2009).

Ergin, Fatma. *Kur'an'da Affetme ve Merhamet Kavramları*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2015.

Ernest. Becker. *Ölümü İnkâr*, çev. Ayşegül Özdoğan, İstanbul: İz Yayıncılık, 2020.

Ertuç, Hüseyin. *İslam'da Yetimlerin Hukukî Statüsü*, Erzurum Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 31, (2009).

Ertürk, Mehmet. "Kur'an ve Psikoloji Arasında Bir Köprü: Psiko-Dinî Yorum". *Din ve Hayat Dergisi*, 9, (2018).

Esed, Muhammed. *Kur'an Mesajı*, (çev.) Cahit Koytak, İstanbul: İşaret Yayınları, 2002.

Eski, Nurullah. *Hak ve Sorumlulukları Bakımından İslam Hukukunda Yetimler*, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2007.

Evans, Dylan. *Duyguların Anlamı*, çev. Filiz Çakır. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2002.

Ferhânî, Mahmud. "Kur'an ve İnsan Psikolojisi". *Usûl Dergisi*, 7, (2010).

Freud, Sigmund *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd*, çev. Ali Nahit Babaoğlu. İstanbul: Metis Yayınları, 2022.

Freud, Sigmund. *Narsisizm Üzerine*, İstanbul: Oda Yayınları, 2018.

Fromm, Eric. *Erdem ve Mutluluk*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 1999.

Gashı Feim. *Ölüm Psikolojisi ve Ölüm Konusunda Dini İnancın Etkisi Rumeli İslâm Araştırmaları Dergisi*, 4, 7, (2021).

Gazâlî, Ebu Hamid. *Mizanü'l Ahlak, Ahlak Ölçüleri*. Ter. Ahmed Aslantürk. İstanbul: Sağlam Yayınları, 1974.

Gazâlî, Ebu Hamid. *İhyâ-u Ulûmi'd-Din*, çev. Ahmet Serdaroğlu. İstanbul: Bedir Yayınları, 2014.

Gazâlî, Ebu Hamid. *Kimya-yı Saadet*, çev. Dilaver Güner. İstanbul: İnsan Yayınları, 2017.

Geçioğlu, Ahmet Rıfat. *Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım*, Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (2016), 16, 1.

Gelibolu Müzeyyen- Balıkçioğlu, Betül “Açgözlülük, Materyalizm ve Tüketici Kibrinin Tüketicilerin Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, İşletme Araştırmaları Dergisi 13, 4, (2021).

Genç, Ayşe Nur. *Çalışmak ve Üretmenin Psikolojisine Bir Bakış*, Onto Psikoloji Dergisi, 9, (2023).

Gengil, Veysel *Mâturîdî'nin Te'vîlâtü'l Kur'an'da Bazı Tasavvufî Kavramlara Yaklaşımı*, Diyanet İlmî Dergi, 56, (2020).

Gizir, Cem Ali. *Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, (2007), 28.

Gök, Selim. “Kur'an'ın İnsan Psikolojisine Yaklaşımı ve Psikoterapiye Etkileri”. *Uluslararası İslam ve Psikoloji Sempozyumu Bildirileri*, (2015).

Gustav, Jung Carl. *Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri*: Konferanslar, çev. Kâmuran Şipal, İstanbul: Cem Yayınevi, 1996.

Gündüz, Mustafa. *Kur'an ve Modern Psikoloji Perspektifinde İnsanın Zaafları*. Ankara: Fecr Yayınları, 2020.

Güngör, Erol. *Değerler Psikolojisi Üzerine Çalışmalar*, İstanbul: Ötüken Yayınları, 2010.

Gür, Ahmet. “Kur'an'da Sabır Kavramı”. *Din ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 12, (2015).

Gürsu, Orhan. *Din ve Bağımlılık: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım*, İstanbul: Dem Yayınları, 2018.

Gürsu, Orhan. *Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 34, (2019).

Haddâdî, Ebu Bekr. *Keşfüt Tenzil fî Tahkik'it Tevil*, çev. Muhammed İbrahim Yahya. İstanbul: Haşimi Yayınevi, 2003, 7.

Hâkim, Muhammed b. Abdillâh. *el-Müstedrek ala's-Sahihayn*. (1990). Konya: Konevî Yayınları, 1990, 4.

Hanönü, Mahmut *Gazalinin Ahlak Felsefesinin Psikolojik Temelleri*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

Haris el-Muhasibi. *Er-Riaye, Nefs Muhasebesinin Temelleri*. İnsan Yayınları, İstanbul.

Haşim, Abdurrahman. *Kur'an ve Hadislerde Psikolojik Yaklaşımlar*. İstanbul: Hikmet Yayınları, 2013.

- Hayta, Akif. *Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru*, Değerler Eğitimi Dergisi, 4, 12, (2006).
- Hazlitt, Henry. *Ahlakın Temelleri*, Ankara: Liberte Yayınları, 2006.
- Hilmi, Fadıl. "Kur'an'da Manevî Şifa". *İslami Araştırmalar Dergisi*, 11, (2006).
- Hökelekli, Hayati. *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi*, İstanbul, Dem Yayınları, 2008.
- Huyut, Betül. "Dini Yönelim, İntihar ve İntihara Yönelik Tutumlar", Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Irk, Esra. *Sosyo-Psikolojik ve Din Açısından Nefret Duygusu Üzerine Bir Değerlendirme, Rumeli İslam Araştırmaları Dergisi*, 12, (2023).
- İbn Kesîr, Ebü'l-Fidâ. *Hadislerle Kur'an'ı Kerîm Tefsiri*, çev. Abdulvehhab Öztürk, İstanbul: Kahraman Yayınları, 2.
- İbn Manzûr, *Lisânü'l-A'rab*, İskenderiye: Darü'l Alemiyye, 2021.
- İbn Miskeveyh, *Tehzîbü'l-Ahlak*, çev. Abdulkadir Şener, İstanbul: Büyüyenay Yayınevi, 2017.
- İbn Teymiye, Ahmed. *Mecmu'atü'l-Fetava, 'İlmü's-Sülûk'. İşrafü'r-Riyaseti'l Ammeti Li's-Şuuni'l Harameyni's-Şerifeyni's-Suudiyye*, çev. Abdullah Fırat, 10, 1993.
- İbnü'l Cevzî. *Zadü'l Mesir Fi İlmi't Tefsir*, İstanbul: Kahraman Yayınları, 2009, 5.
- İbrahim, Yusuf. *Kur'an'da İnsanî Değerler ve Psikolojiye Etkileri*. Konya: Ensar Neşriyat, 2018.
- İnci, Burak, Kımtır, Nurten. *Nankörlük Psikolojisi ve Dindarlık Üzerine Deneysel Bir Çalışma*, Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, 51/9 (2021).
- İpek, Muammer. *Kuran'a Göre İnsanın Yaratılışı ve Mahiyeti*, Ekev Akademi Dergisi, 17, 57, (2013).
- İsfahânî, Ebü'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er- Râgıb *el-Müfredât (Kur'an Kavramları Sözlüğü*, çev. Yusuf Türker, İstanbul: Pınar Yayınları, 1018/2023.
- Kant, Immanuel. *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, (çev.) İoanna Kuçuradi, Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları, 2013.
- Kaplan, Mehmet. "Kur'an ve Psikolojik Sağlamlık". *İslami Psikoloji Dergisi*, 4, (2018).
- Karaca, Faruk. *Psikolojik Açısından Ölüm ve Dini İnanç İlişkisi*, Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun, 2017.
- Karagöz, İbrahim. *Kur'an ve İnsan Psikolojisi*. İstanbul: Çıra Yayınları, 2012.
- Karakaş, Ahmet Canan. *Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi, Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 2, 1 2018.
- Karakaş, Ahmet, Koç, Mustafa. *Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3/3, (2014).
- Karaoğlu, Arslan. *Kur'an'da Anlatılan Münafık Tipolojilerinin En Belirgin Karakteristik Özellikleri (Nisa 142-143. Ayetleri Örneği)*, Eski Yeni Dergisi, (2019).
- Karataş, Kasım. *Engellilerin Topluma Kazandırılması*, Ufkun Ötesi Aylık Dergi, (2001), 5.
- Karataş, Selim. "Sabır ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Yansımaları". *Uluslararası Din ve Psikoloji Kongresi Bildirileri*, (2016).

Karslı Necmi, *Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma*, Ekev Dergisi, 16, 50, 2012.

Kasapoğlu, Abdurrahman. *Kur'an'a göre İnkâr ve Bunalım-İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri*, İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi 2010/215,

Kasapoğlu, Abdurrahman. *Kur'an'da Gıybet Olgusu (Bir Davranım Bozukluğu Olarak Dedikodu ve Korunma Yolları)*, Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (2006), 11, 2.

Kavas, Erkan. *Dini tutum ve Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 37, (Temmuz 2013).

Kaya, Âdem. *Kur'an'da İnsan ve Zaafları*. Bursa: Emin Yayınları, 2019.

Kaya, Mevlüt, Küçük, Nurettin. *İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2017, 42.

Kayan, Ramazan *Namaz Çağrısı*, İstanbul: Çıra Yayınları, 2008.

Kelâbâzî, Muhammed b. İbrahim. *et-Ta'arruf (Doğuş Devrinde Tasavvuf)*, İstanbul, Dergâh Yayınları, 1992.

Kımtır Nurten, *Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerinde Bir İnceleme*, Ekev Akademik Dergisi, 20, 68, (Güz 2016).

Kırman, Fatih. "Kur'an ve Psikolojik Sorunlara Yaklaşımı". *Diyanet İlmi Dergisi*, 5, (2017).

Kızılar, Hamdi. *Vahyin Işığında Müslüman Şahsiyetin İnşası*, Diyanet Aylık Dergi, (Eylül 2024).

Koç, Bozkurt. *Çatışma Bağlamında Yalan ve Din İlişkisi*, Dini Araştırmalar Dergisi, (2007), 10, 30.

Koç, Emel. *Schopenhaur Felsefesinde 'Ölüm' ve 'Ölüm Korkusu' Üzerine*, Dört Öge Dergisi, 7, (2018).

Koç, Mustafa. *Hac Psikolojisi - I: İngiltereli Türk Diaspora Hacıları Üzerine Nitel Bir Durum Çalışması*, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 15, 27, (Ocak 2013).

Koç, Mustafa. *Yaşlılık Döneminde Ölüm Ötesi Psikolojisi Üzerine Bir Alan Araştırması*, Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 8,1, (2004).

Köknel, Özcan. *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*, İstanbul: Altın Kitapları, 1990.

Kula, Tahsin (2017). El-Muhasibi'ye Göre Riyanın İnsanın Olumsuz Kişilik Yapılanmasına Etkisi. *Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları*.

Kuran, İlhan. *Kur'an'ın Sosyo-Psikolojik Tahlili*. Ankara: Kayıhan Yayınları, 2021.

Kurtubî, Muhammed b. Ahmed. *Tefsiri, El-Camiu'l Ahkamu'l Kuran*. Buruc Yayınları, 2005.

Kuşeyrî, Abdülkerim. *Kuşeyrî Risalesi*, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul: Dergâh Yayınları, 1999

Kutub, Seyyid. *Fî Zilâli'l-Kur'an*. İstanbul: Hikmet Yayınevi, 2016, 1.

Küçük, Ali. *Besairu'l Kur'an*, İstanbul: Beka Yayınları, 2021, 1. Lelord, François – Andre Christophe, *Zor Kişiliklerle Yaşamak*, çev. Rıfat Madenci, İstanbul: İletişim Yayınevi, 2016.

Mâlik, Ebû Abdillâh Mâlik b. Enes el-Asbahî. *el-Muvaṭṭa*, çev. Abdüvehhâb Abdüllatîf. Kahire: 1382/1962.

Masterson, James F., *Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları*, İstanbul: Litera Yayıncılık, 2006.

Mercan, Emre. *Kur'an ve İnsan Psikolojisi Arasındaki İlişki*. Konya: Çizgi Kitabevi, 2020.

Merkit Nuriye. *Spinoza ve Nietzsche'nin Felsefesinde Ölüüm Sorunu, Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (2020).

Mevdûdî, Ebu'l Ala. *Kur'an Tefsiri: Tefhimü'l-Kur'an*, çev. Mehmet Yolcu. İstanbul: İnsan Yayınları, 2014.

Mirkan, Ahmet. "Kur'an'da Psikolojik Direnç ve Çözüm Yolları". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 8, (2019).

Mitton, Tony. *Koşulsuz Sevgi*, çev. Nur Nirven, İstanbul: Dharma Yayınları, 2004.

Muhasibi, Haris. *Er-Riaye, Nefs Muhasebesinin Temelleri*, çev. Abdulhakim Yüce. İstanbul: İnsan Yayınları, 2021.

Mürvetoğlu, Aliye. *Kendini Gerçekleştirme ve Kişilik*, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.

Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. el-Kuşeyrî. *el-Câmi'u's-sahîh*. thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. Kahire: Matbaatü Îsâ el-Bâbî el-Halebî ve Şürekâuhû, 7, 1374/1955.

Mütercim Âsım Efendi, *Kâmûsu'l Muhît Tercümesi*, İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu, 2013, 3.

Nasar, Hüseyin. *el-Mu'cem'ul- Arabi Neşeluhu ve Talavuruhu*, Kahire: Mektebetü Mısır, 1988.

Necati, Osman. *Kur'an ve Psikoloji*, İstanbul, Fecr Yayınları, 2018.

Nesefî, Ebu'l Berakât. *Tefsir-i Medârik*, neşr. Bedrettin Çetiner, (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2001).

Nurbaki, Haluk. *Namazın Sırları*, İstanbul: Damla Yayınevi, 1993.

Ocaqlı, Qafar. *İhya'u Ulûmi'd-Dîn Eserinde Zikir ve Uzlet Kavramları*, İstanbul Üniversitesi Şarkiyat Mecmuası, (2012), 20.

Öngören, Reşat "Zikir," Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, (5 Kasım 2023). <https://islamansiklopedisi.org.tr/zikir>

Orbay, İsmail. "Görünmeyene Işık Tutmak: Psikolojik Şiddet", *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 33, (2021).

Özdemir, Ahmet. *Psiko-Sosyal Etkileri Açısından Kur'an'a Göre Zekât ve Faiz*, İslâmî Araştırmalar Dergisi, (2014), 25.

Özdemir, Halil. *Kur'an'ın Ahlaki İlkeleri ve Psikolojik Etkileri*. İzmir: İslam Yayınları, 2015.

Özdemir, Saadettin. *Engelli Bireylerin Mânevî Rehabilitelerinde İletişimin Önemi*, Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 38, (2017).

Özgüzel, Seyfi; Taş, Sebahattin. "Hubris Sendromuna Yakalanan Yöneticilerde Çocukluktaki Aile İçi İletişimin Etkisinin İncelenmesi." 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi, 122.

Özkan, Hakan. *Din Eğitimi Açısından Kur'an-ı Kerim'de İtaat Kavramı*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2022.

Özkaya, Selahattin. "Kur'an'da Sabır Kavramının Psikolojik Yönü". *Din Psikolojisi Araştırmaları Dergisi*, 2, (2016).

Öztaş, Arzu. *İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İncanın Rolü*, Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Öztürk, Esmâ. *Abdülvehhâb eş-Şa'rânî Perspektifinde Zikir*, İslâmî Araştırmalar Dergisi, (2019).

Peker, Hüseyin. *Allah'ın Boyasıyla Boyanmak*, İstanbul: Timaş Yayınevi, 2013.

Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*, Samsun: Çamlıca Yayınları, 2000.

Pişgin, Yasin. *Kur'an'da Karakter İnşası*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2020.

Razî, Fahreddîn. *Tefsir-i Kebir Mefatihü'l Gayb*. Suat Yıldırım. Ankara: Akçağ Yayınları, 1988-2002, 14-23.

Rûmî, Mevlânâ Celaleddin Mesnevî, çev. Veled Çelebi İzbudak, Alfa Yayınları, 2023, 1, 43, 537.

Rüstem Aşkın. *Depresyon El Kitabı*. Konya: Atlas Kitabevi, 1994.

Sa'Lebî, *el-Keşf ve'l-Beyân*, Beyrut: Darü'l-Kütübi'l-İlmiyye, (2004), 5.

Sabunî, Muhammed Ali. *Safvetü't Tefasir*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2001, 4.

San'anî, Abdurrezzak. *Musannef*, İstanbul: Ocak Yayıncılık, 2013, 5.

Sarıçam, İbrahim. *Muhammed ve Evrensel Mesajı*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi (2013).

Sayar, Kemal. *Sufi Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2016.

Sever, Ali. *Kur'an'da İnsan ve Duygular*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2018.

Sevim, Kaan, Artan, Taner. *Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler, Toplumsal Politika Dergisi*, 2, (2021), 2.

Sungurluoğlu, Ziya. *Oruç ve Nefis Terbiyesi*, İstanbul: Rağbet Yayınevi, 1950.

Suyutî, Celaleddin. *Ed'Durru'l-Mensur Fi't Tefsir Bi'l-Mesur*, Ter. Zekeriya Yıldız, (İstanbul, Ocak Yayıncılık, 2012), 15, 223.

Şentürk, Recep. "Kur'an'da Toplumsal Direnç ve Psikolojik Sağlamlık". *İslam ve Toplum Dergisi*, 7, (2017).

Taberi, Ebû Cafer Muhammed bin Cerir. *Camiu'l-Beyan An Te'vili Ayi'l-Kur'an*. çev. Mesut Kaya, İstanbul: Hisar Yayınları, 2015, 2-3.

Tarhan, Nevzat, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2016.

Tarhan, Nevzat, Nurmedov, Serdar. *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2024.

Taştekin, Ali. *İletişimde Yalan ve Kuran, İletişim Çalışmaları Dergisi*, (2020), 17.

Tenik, Ali, Göktaş, Vahit. *Tasavvufî Düşünce Zikir ve Zikrin Benlik İnşasına Etkisi, Toplum Bilimleri Dergisi*, 8, (2018), 15.

Timurtaş, Faruk Kadri. *Yunus Emre Dîvânı*, İstanbul: Kapı Yayınları, 2018.

Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre. *el-Câmi'u's-sahîh*. thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî, Ahmed Muhammed Şâkir. 5 Cilt. Mısır: Mektebetü ve Matbaatü Mustafa el-Bâbî el-Halebî, 2. Baskı., 1395.

Tokat, Latif. *Farâbî Felsefesinde Muthuluğun Araştırılması*, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 6, (2006).

Tozlu, İbrahim. *Hz. Peygamber ve Şahsiyet Eğitimi*, Diyanet Aylık Dergi, 5, (Eylül 2024).

Turan, Ahmet. *Kur'an ve Psikolojik Sağlık*. Konya: Reyhan Yayınları, 2020.

Türk, Nurdoğan. *İslam'da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı*, Kilitbahir Dergisi, 17, 2020.

Uysal, Veysel. *Psiko-Sosyal Açından Oruç*, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994.

Ünal, Gülseren. "Aile İçi Şiddet", *Aile ve Toplum Dergisi*, 7, (2005), 2.

Vural, Gökhan. *Çocuklarda Ebeveyn Kaybı ile Ebeveyn Boşanmasının Travmatik Etkileri*, Ankara: İksad Yayınları, 2021.

Yalom, Irvin D. *Varoluşçu Psikoterapi (Existential Psychotherapy)*, çev: Zeliha İyidoğan Babayiğit, İstanbul: Kabalacı Yayıncılık, 2011.

Yapıcı, Asım. *Gelişimsel Açından Ahlakın Psikolojik Temeli*, Diyanet Aylık Dergi, Kasım, 2020.

Yasa, Metin. *Ölümden Sonra Hayatın Psikolojik Değeri, Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, (2001).

Yavuz, Kerim. *Psikanalizde İlk Dinî Gelişmelerin Değeri*, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Basımevi, 1987.

Yazır, Muhammed Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. İstanbul: Huzur Yayınevi, 2020.

Yıldırım, Nuran. *Klasik Dönemde İstanbul Dârüüşşifaları, Antik Çağdan XXI. Yüzyıla Büyük İstanbul Tarihi*, ed. Coşkun Yılmaz. İstanbul: İBB Kültür AŞ., (2015), 4.

Yıldız, Canan. "Kur'an'da Şükür ve Psikolojik Etkileri". *Din ve Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 1, (2018).

Yüksel, Nevzat, Perçinel, Sibel. "Depresyonun Oluş Nedeni". *Türkiye Tıp Dergisi*, 2, (1995), 6.

Zemahşerî, Ebu'l-Kasım Mahmud B. Ömer el-Keşşâf 'an Hakā'iki Ğavâmidı't-Tenzîl ve 'Uyûni'l-Ekāvîl Fî Vucûhi't-Te'vîl ter., Muhammed Coşkun, (İstanbul: Ekin Yayınları, 1998), 6.

Zuhaylî, Vehbe. *Tefsir-i Münir*, İstanbul: Risale Yayınları 2019, 14.

İNTERNET KAYNAKLARI

Büyük Türkçe Sözlük. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr>, (25 Eylül 2024)

Dezenformasyonun Psikolojisi, Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı Yayınları Dezenformasyon Bülteni, 153.

<https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/7367/prof-dr-nevzat-tarhan>

<http://www.linkspsikoterapi.com/pozitif-psikoloji/>

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Ayşegül YILDIZ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	İnönü Üniversitesi
Fakülte	İlahiyat Fakültesi
Bölümü	İlahiyat
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	