

T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

MÜMİN VE MÜSLÜMAN KAVRAMLARININ POZİTİF
RUH SAĞLIĞI
AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tülay DÜZENLİ

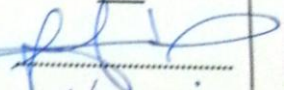
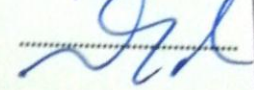
Danışman
Prof. Dr. Recep YAPAREL

İZMİR - 2013

**YÜKSEK LİSANS
TEZ/ PROJE ONAY SAYFASI**

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi 2011800535
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Adı ve Soyadı : TULAY DÜZENLİ
Tez Başlığı : Mümin ve Müslüman Kavramlarının Pozitif Ruh Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi
Savunma Tarihi : 26.08.2013
Danışmanı : Prof.Dr.Recep YAPAREL

JÜRİ ÜYELERİ

<u>Ünvanı, Adı, Soyadı</u>	<u>Üniversitesi</u>	<u>İmza</u>
Prof.Dr.Recep YAPAREL	-DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	
Prof.Dr.Ali İhsan YITIK	-DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	
Doç.Dr.Cüneyt EREN	-DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	

Oybirliği ☒
Oy Çokluğu ()

TULAY DÜZENLİ tarafından hazırlanmış ve sunulmuş "Mümin ve Müslüman Kavramlarının Pozitif Ruh Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi" başlıklı Tez() / Projesi() kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Utku UTKULU
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ **Mümin ve Müslüman Kavramlarının Pozitif Ruh Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi** ” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

25/08/2013

Tülay DÜZENLİ

ÖZET
Yüksek Lisans Tezi
Mümin ve Müslüman Kavramlarının
Pozitif Ruh Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi
Tülay DÜZENLİ

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Felsefe ve Din Bilimleri Programı

İslam dininin, en dikkat çeken yönlerinden birisi insanların zihinlerinde tevhid, ahiret, nübüvvet gibi temel inanç konularını inşa ederken -Sosyal hayatın emniyetini sağlamaya yönelik olarak da- onların din, akıl, can, mal ve nesillerini koruma altına almış olmasıdır. Bu açıdan müminden beklenen en önemli özelliklerden birisi alışveriş, ölçü, tartı gibi toplumun maddi yönüne bakan birimlerinde, insanlarla arasındaki güvenirliliği tesis etmiş olmasıdır. Müminin hadislerde insanların kendisinin "şerrinden emin oldukları kimse" olarak tanıtılması ise ayrıca bu kavramın topluma yayması gereken değer algısı ve kişiye kazandırdığı nitelikler yönünü önemli kılmaktadır. Bizde bu ivmeden hareketle mümin ve müslüman kavramlarını, hem kişinin kendi ruh sağlığı, hem de toplum ruh sağlığına katkısı açısından ele almaya çalışacağız. Netice itibariyle Kur'an-ı Kerimin insanı ve tüm insanlığı ulaştırmak istediği nokta, dini metinlerde "insan-ı kamil" düzeyi olarak ifade edilmektedir. Bu hedefin -dünyaya bakan- en önemli yönü ise, inançlı insanın, ruh sağlığı dengeli, mutlu, psikolojik rahatsızlıkları olmayan veya minimal düzeyde olan bir birey olarak tüm insanlığa emniyet ve güven veren bir model ortaya koyma sorumluluğudur.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Ruh Sağlığı, Mümin, Müslüman, Kuran.

ABSTRACT
Master's Thesis
Evaluation of Believer and Muslim Concepts In Terms
of Positive Mental Health
Tülay DÜZENLİ

Dokuz Eylül University
Graduate School of Social Sciences
Department of Philosophy and Theology
Program of Philosophy and Theology

One key aspect of Islam is the fact that on one hand it protecting people's religion, mental health, life, property and progenies -in order to protect the security of social life- while on the other establishing fundamental faith issues such as tawhid, afterlife and prophethood in people's minds. In this context, a believer is supposed to be reliable among people in terms of social aspects of life such as shopping, measuring and weighing . Besides this, as believer is defined as "the one whom people are protected of his/her enormity", the concept makes propogating of value perception and personal characteristics acquired by people very important. In study, concepts of believer and Muslim will be evaluated in terms of concerned verses by also taking characteristics of Muslim and mental health of both individual and society into account. In conclusion, the level that Quran aims to make people and humanity achieve is defined as " "perfect human being" in religious scriptures. The most important and earthly aspect of this aim is the responsibility of believers to establish a human model that provides security of all humanity and that includes mental health, happiness and without any serious psychological problems.

Keywords: Positive Mental Health, Believer, Muslim, Quran.

**MÜMİN VE MÜSLÜMAN KAVRAMLARININ POZİTİF RUH SAĞLIĞI
AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
GİRİŞ	1

**BİRİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

I. MÜMİN VE MÜSLÜMAN KAVRAMLARI	3
A.Mümin Tanımı	3
B.Müslüman Tanımı	7
C. İslam Alimlerine Göre Mümin ve Müslüman Kavramlarının Farkı	8
II. POZİTİF RUH SAĞLIĞI KAVRAMI	9
A. Psikolojinin Tanımı	9
B.Pozitif Ruh Sağlığı Tanımı	11

**İKİNCİ BÖLÜM
MÜMİN VE MÜSLÜMANIN MAHİYETİ**

I. KUTSAL METİNLERE GÖRE MÜMİN VE MÜSLÜMAN KAVRAMI	13
A.Ayet ve Hadislere Göre Mümin ve Müslüman Kavramı	13
B.Dini Metinlerde Müminlerin Özellikleri	19
C.Müminlerin Genel Özellikleri	21
1.İbadetlerinde Hassastırlar	21
2.Takva Sahibidirler	27
3. Her şeyin Allah'tan Geldiğine İnanır Tevekkül Ederler	28

4.İhsan Sahibidirler	29
5.Korku ve Ümit Dengesine Sahiptirler	29
6. İsar Hasletine Sahiptirler	35
7.Güzel Ahlak Sahibidirler	36
9. İffet Sahibidirler	37
11. Sabırlı ve Adaletlidirler	41
12. Haset ve Gıybet Etmezler	43
13. Tebliğ Ederken Dahi Merhametlidirler	44
C.Mümin ve Müslüman Kavramları İle Pozitif Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İNSAN POZİTİF RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

I. POZİTİF RUH SAĞLIĞI	56
A.Ruh Sağlığının Mahiyeti	56
B.Ruh Sağlığı-Din İlişkisi	60
C.Allport’a Göre Dış ve İç Güdümlü Dindarlık	65
1. Dış Güdümlü Din (Extrinseque)	65
2. İç Güdümlü Din (Intrenseque)	65
D.Ruh Sağlığını Pozitif Yönde Etkileyen Faktörler	66
1. İyilik Yapma	66
2.Dua Etme	68
3.Affetme	69
E.Ruh Sağlığını Negatif Yönde Etkileyen Faktörler	70
1.Ölüm Korkusu	70
2. Kaygı, Güvensizlik ve Endişeler	72
3. Olumsuz(Pessimist) Duygular (Depresyon)	73
SONUÇ	75
KAYNAKÇA	78

KISALTMALAR

ABD	Ana Bilim Dalı
Bkz.	Bakınız
Bşk.	Başkanlığı
DİB	Diyanet İşleri Başkanlığı
ed.	Editör
Enst.	Enstitü
Fak.	Fakültesi
Hz.	Hazreti
İDKAB	İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi
İst.	İstanbul
mad.	maddesi
s.	sayfa
ss.	sayfaları
T.D.	Türkiye Diyanet
TDV.	Türkiye Diyanet Vakfı
TOBB	Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği
Trc.	Tercüme eden
trhs.	tarihsiz
Ünv.	Üniversite
v.s	vesaire
Yay.	Yayınlar/yayınları

GİRİŞ

1.Araştırmanın Konusu

Çalışmamızda, Mümin ve Müslüman Kavramları ile Pozitif Ruh Sağlığı arasındaki ilişkiyi ele alıp yorumlamaya çalışacağız.

İnsanlık tarihinin ilk dönemlerinden itibaren, insanlar dünyadaki varoluşlarıyla ilgili bir anlam arayışına girmişlerdir. Bu noktada Semitik dinler bireysel ve toplumsal anlamda insanlara yol gösterici olmuştur. Araştırmalar göstermektedir ki dinin, insan hayatındaki etkisi sadece ortaya koyduğu, düzen sağlayıcı normatif fonksiyonuyla sınırlı kalmamıştır. Tarihte çok az istisnalar hariç tüm toplumların mutlaka bir dine mensup olması, dinin insandaki inanma ve aidiyet duygusu ihtiyacını ve manevi doyum arzusunu giderme yönünü de vurgulamaktadır. Biz de bu çalışmamızda, din ile insan arasındaki bu ilişkiden hareketle, Kuran-ı Kerim ve hadislerden de faydalanarak, inanan insanın inanç durumunun- Mümin / Müslüman kavramları çerçevesinde edindiği sıfatların ve uygulamalarının- psikoloji bilimi ışığında ruh sağlığına etkilerini incelemeye çalışacağız.

2.Araştırmanın Amaç ve Önemi

Çalışmamızda inancın, bireylerin pozitif ruh sağlığına olan etki ve katkısını ortaya koymaya çalışacağız ki, amacımız din psikolojisi alanında yapılmış olan çalışmalara bir nebze de olsa bir zenginlik katmaktır.

İnsanın yaratılış amacına uygun yaşaması, Yaraticısına ibadetlerle, duygu dünyasında yaklaşıma çalışması, yalnızlık hissini yok ederek onu mutlu kılmaktadır. Kişiyi mutlu ve huzurlu hissettiren en önemli duygulardan bir tanesi bu şekilde güven duyma ve kendini emniyette hissetme halidir ki, dini inanç, farklı boyutlarıyla, bu duyguyu sağlamada önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bizim de bu araştırmayı yapmaktaki amacımız, ayetlerin çizdiği mümin ve müslüman profilinin, yaşam pratiğine dönüştürülme seviyesine göre , bireyin psikolojisine, pozitif ruh sağlığına nasıl etki ettiğini ortaya koymak ve bu şekilde din psikolojisi literatürüne -küçük de olsa- ilmi anlamda bir katkı sağlamaktır. Çağımızda insanların, birçok psikolojik rahatsızlığın etkisi altında günlerini tedavi yolları arayarak geçirmesi, modern çağın, insanda - büyük oranda

- ihmal ettiği manevi boyutuyla ilgili gözükmetedir. Sahip olduğu maddi imkanlarla aradığı duygusal tatmini bir türlü bulamayan çoğunluk günümüz insanına, yaptığımız bu çalışmayla, inancın profilini çizdiği mümin ve müslüman kavramlarının kişinin ruhsal yaşantısına olan tesirlerini –dini metinler ve psikoloji biliminin verileri ışığından-yakınlaştırmaya çalışacağız.

İnancın, ferdin yaşayış seviyesine göre, duygu ve ruh dünyasına yapacağı etki ve katkıları ortaya koymanın gerekliliğine inandığımızdan, yararlı olur umuduyla bu konuyu seçtik.

3.Araştırmanın Yöntemi

“Mümin ve Müslüman Kavramlarının Pozitif Ruh Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi” konulu tez çalışmamızı en başta Kuranı Kerim’in meal ve Tefsirlerinden yararlanarak incelemeye çalıştık. Bu amaçla Muhammed Hamdi Yazır’ın Kuran Mealini, sadece bu perspektiften değerlendirmek üzere, baştan sona tekrar okuduk. Konumuz, pozitif bir bilim olan psikolojinin ruh sağlığına bakışını da içerdığinden, bu bölümde özellikle Türk ve Alman psikoloji kaynaklarından –konunun nesnelliği ve bilimselliği açısından - çok istifade ettik. Mümin ve Müslüman kavramları çerçevesinde dini yaşayış ve ruh sağlığı ilişkisi tezimizin merkez temasını oluşturduğu için, istatistiksel verilerden de yararlandık. (Türkçe ve Almanca orijinal eserlerden gerekli literatür taramasını yaparak). Konumuzun günlük hayatta sıkça konuşulan, gündeme getirilen kısmı olan, manevi doyumsuzluk ve ruhi bunalımlar tarafı ise bizlere dış gözlem yapma imkanı da tanımıştır. Bir amaca yönelik tarafsız ve dikkatli bir gözlemin tüm bilimsel araştırmaların temeli ve ilk çıkış noktası olduğu bilgisinden hareketle, bizde dış gözlem yöntemini araştırmamız esnasında kullanmaya çalıştık. Bu çalışmamızda derinlemesine bir tahlilden ziyade, mümin –müslüman kavramları-yaşayış pratiği ve ruh sağlığı arasındaki organik bağı gösterme düşüncesinden hareket etmeye çalıştık .

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

I. MÜMİN VE MÜSLÜMAN KAVRAMLARI

A.Mümin Tanımı

Mü'min kelimesi, Arapça'da, emin olmak, doğru olmak, korkunun karşılığı; 'âmene bi', inanmak, doğrulamak, tasdik etmek; emânun, emniyet, güvenlik, barış, huzur, koruma, himaye, kefalet, teminat anlamlarına gelen (â-me-ne) kökünden türemiştir. Mü'min, ism-i fâil kalıbında, iman eden, kâfirin karşıtı anlamına gelmektedir.¹ Sözlükte (e-m-n) kökünden türeyen eman, emanet gibi sözcükler, öz itibarıyla korku durumunun bulunmaması, güvenlik hissi gibi duygusal durumların yanısıra, emin olmak gibi bilişsel halleri de içermektedir. İf'al babına uyarlanarak elde edilen iman tabiri de, bu duygusal ve bilişsel durumları barındırmasının yanında, bir şeyi doğru bulmak, doğruluğunu onaylamak, tasdik etmek anlamlarında kullanılmaktadır. Bundan dolayı dillere göre iman tabirinin tasdik etme anlamı ön plana çıkmaktadır.²

Dini terim olarak iman: «Peygamberimiz Hz. Muhammed (s.a.s)'in Allah tarafından getirdiği şeylerin doğru olduğuna kalb ile inanmak ve bu inancı dil ile söylemektir.» Allah'ın varlığına ve birliğine, Hz. Muhammed (s.a.s)'in Allah'ın peygamberi olduğuna kalbi ile inanan ve bu inancını dili ile söyleyen kimseye «Mü'min» denir.³

Bir başka ifadeyle belirtecek olursak; Din adına tebliğ ettiği konularda peygamberi doğrulamak anlamına gelmektedir.⁴ Bütün dillere göre iman hakikati; "mutlak tasdik"dir. Yani, bir şahsa, bir habere veya bir hükme, kesin olarak ve gönülden gelerek inanmak, onu doğrulamak, sözünü doğru kabul etmektir. Tasdik

¹ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, Kahire, 1119; Serdar Mutçalı, **Arapça-Türkçe Sözlük**, Dağarcık, İstanbul 1996; Mevlüt Sarı, **el-Mevarid Arapça-Türkçe Sözlük**, Bahar Yayınları, İstanbul, trhs.; İbrahim Mustafa, **el-Mu'cemu'l-Vasit**, İstanbul 1995, **el-Mu'cemu'l-Veciz**, Şirketü İlanati's-Şarkiye, Mısır 1980. (Yıldız Kızılabdullah, 'Esmâ-i Hüsnadan bir İsim: 'el-Mümin', **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 14: 1, 2009, ss. 229-244'den naklen.)

² Murat Memiş, Alıntı Sistematik Kelam –İLİTAM, **İman ve Mahiyeti**, Dokuz Eylül Üniversitesi Yay., Ed. Osman Karadeniz, İzmir, 2011.

³ DİB.Web Kütüphanesi, s. 8/161, www.diyaret.gov.tr, 13.05.2013

⁴ İman" maddesi, **İslam Ansiklopedisi**, Cilt: 22, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, İstanbul, 2000.

eden, tasdik ettiği şahsı tekzip edilmekten emin kılmış veya bizzat kendisi yalandan emin ve mutmain olmuştur. İman kelimesi, ya "âmenehu" da olduğu gibi doğrudan, veya "âmene bihi" ve "âmene lehu" da olduğu gibi, (be) veya (lâm) ile meful alır. (be) ile olursa, "İkrar ve itiraf"; (lâm) ile olursa, "iz'an ve kabul" manası ifade eder⁵ İslam ise, Allah'a teslim olmak, boyun eğmek ve itaat etmek manasınadır.⁶ Bunun yanısıra Türkçe kullanımda çok yaygın olarak“ akd “kökünden türeyen ve sözlükte “inanmak, doğruluğuna kalben kararlı olmak, gönülden tasdik ederek inanmak ve zihnin kesin olarak hüküm verdiği şey” anlamına gelen “İtikad” kelimesi de “İman” ve “İnanmak” anlamlarında kullanılmaktadır⁷.Terim olarak iman, genellikle “Allah'tan alıp din adına tebliğ ettiği, kesinlik kazanan hususlarda, peygamberleri tasdik etmek ve onlara inanmak” diye tanımlanmaktadır. Bu inanca sahip bulunan kimseye mümin, inancının gereğini tam bir teslimiyetle yerine getiren kişiye de müslim denir.⁸Kavramın etimolojik tahliline yönelik bütün açıklamalar, onu büyük ölçüde doğrulama teziyle ilişkilendirmektedir. İmanın tanımında başvuru olan terimler arasında en yüksek önem derecesinde tutulan tasdik terimi, imandaki tasdik anlamıyla iradeyle kayıtlanmıştır ve son anlamda teslimiyeti gerekli kılmaktadır.⁹

Mümin; sözlükte “ güven içinde bulunmak, korkusuz olmak” anlamındaki emn(emân, emanet) kökünün “if'al” kalıbından türeyen mümin kelimesi “ inanıp” tasdik eden başkalarının güvende olmasını sağlayan, vaadine güvenilen, manalarına gelmektedir. Kelimenin esma-i hüsnadan biri olarak içerdii manada bu çerçevede kabul edilmektedir.¹⁰

Ayrıca “emn” kökünün Bakara, Enam ve Kureyş surelerinde“ korku ve endişeden emin kılmak “ anlamlarında Allah-u Teala'ya atfedilen bir fiil olarak da kullanıldığını görmekteyiz. Örneğin Bakara Suresi 125.ayette mealen:”*Hani biz Kabe'yi insanlara toplantı ve güven yeri kılmıştık*” ifadeleri yer almaktadır.

Terim anlamını bir başka tanımla verecek olursak iman, Hz. Peygamber'i, Allah Teâlâ'dan getirdii kesin olarak bilinen hükümlerde (zarûrât-ı dîniyye) tasdik

⁵ Râgıb el-isfahanî, **el-Mufredât**; Asım Efendi, **Kamüsü'l-Mühit Tercemesi**, İstanbul, 1272 H., III, ss. 593-594; İbn-i Manzur, **Lisânü'l-Arap**, Bulak, Mısır, 1303, XVII 160-163(www.sevde.de/islam_Ans/ii/iman.htm,13.05.2013'den naklen)

⁶ DİB. **Dini Kavramlar Sözlüğü**, s. 322. İslam mad., Ankara, 2010.

⁷ DİB. **Dini Kavramlar Sözlüğü**, s. 346.

⁸ Türkiye Diyanet Vakfı, **İslam Ansiklopedisi**, Cilt: 22, iman mad., s. 212.

⁹ Temel Yeşilyurt, **İmanın Mahiyeti**, bkz. **Kelam El Kitabı**, Ed. Şaban Ali Düzgün, Grafiker yay. İstanbul, 2012.

¹⁰ Türkiye Diyanet Vakfı, **İslam Ansiklopedisi**, Cilt: 31, “mümin” mad.

etmek, onun haber verdiği şeyleri tereddütsüz kabul edip bunların gerçek ve doğru olduğuna gönülden inanmak demektir.¹¹ Kısacası, “İmân”, Hz.Muhammed’in bildirdiği altı şeye (Allah’a, Peygamberlerine, Kitaplarına, Meleklerine, Hayır ve Şerrin Allah’tan geldiğine ve Ahirete) inanmak ve islâmiyeti kabûl etmek ve küfr alâmeti olan şeyleri söylemekten ve kullanmaktan sakınmaktır.¹²

Peygamber efendimiz (a.s) ise imanı tarif ederken şöyle buyurmuştur; “İman, Allah’a, meleklerle, kitaplarına, peygamberlerine, ahiret gününe, iyi ve kötü yönleriyle kadere inanmaktır.”¹³

İmanla ilgili olarak Hz. Ali’den nakledilen bir başka hadiste ise şu rivayet yer almaktadır; ”Kişi dört şeye inanmadıkça mümin olmuş sayılmaz; Allah’tan başka ilah olmadığına ve benim Allah’ın kulu ve elçisi Muhammed olduğuma, beni (bütün insanlara) göndermiş bulunduğuna şehadet etmek, ölüme inanmak, tekrar dirilmeye inanmak, kadere inanmak.” Alliyü’l Kari buradaki nefyin kemale değil asl’a raci olduğunu belirtmektedir. Yani bu sayılanlardan birinin eksikliği nakıs bir müminlik ortaya çıkarmamakta , ”küfr”ü ortaya çıkarmaktadır. Bu dört esas birbirinin lazımıdır, kemale erdiricisi değil, şeklinde konuyu değerlendirmektedir¹⁴.

Mümin ismi Gazali’ye göre “ Allah dostları” demek olan müminlerin (Al-i İmran 3/68) ahiret hayatındaki güvencesinin sağlanması anlamını da içermektedir.¹⁵

Kur’an-ı Kerim’de iman kavramı 800’den fazla yerde geçmektedir. İman etmeyi ve inananları nitelemek için” doğruyu söylemek” anlamındaki sıdk kökünün, ayrıca kalbin iman sayesinde huzura kavuşmasını ifade etmek için “ şüpheden uzak olarak bilmek” manasındaki yakîn/yakn kökünün türevleri ve huzur bulmak, güven duymak anlamındaki “imtihan” kavramı kullanılmaktadır.¹⁶

İbn-ül Cevzi “kalp ile tasdik, dil ile ikrar, organlarla amel” şeklinde tanımladığı imanın Kur’an da beş manada (5) kullanıldığını kaydeder; tasdik, sadece dilin

¹¹ Bkz. www.kuransitesi.com.tr, İmanın Tanımı ve Kapsamı, 13.05.2013.

¹² Mevlânâ Hâlid-i Bağdâdî, **Herkes Lazım Olan İman**, Trc: Kemâhlı Feyzullah Efendi, Hakikat Kitabevi, İstanbul, 2009.

¹³ Müslim, İman 1(8), Nesai, İman 6 (8, 101), Ebu Davut, Sünnet 17, Tirmizi, İman 4, **Hadis Ansiklopedisi-Kütüb-i Sitte**, İbrahim Canan, Cilt:1, s. 51, Akçağ yay., trhs.

¹⁴ Tirmizi, Kader 10 (2146), **Hadis Ansiklopedisi**, İbrahim Canan, Cilt: 1, s. 66.

¹⁵ **İslam Ansiklopedisi**, Cilt: 31, Mümin mad.

¹⁶ Bakara Suresi 2/260, Ra’d Suresi 13/28, “ İman ve İslam Terimlerine Kuran ve Tefsir bağlamında bir Bakış”, **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 43, Sayı 2 (Sinanoğlu, Mustafa “İman” DİA, İstanbul, 2002’den naklen)

ikrarı, tevhid, peygamberi onaylama ve namaz¹⁷. İslam Alimleri arasında imanın ve dolayısıyla mümin kavramının tanımı ve mahiyeti konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Örneğin İmam-ı Azam Ebu Hanife imanın kalp ile tasdik ve dil ile ikrar olduğunu söylerken, Ehl-i Sünnet alimleri de imanın kalp ile tasdik olduğunu ifade etmektedirler.¹⁸ Şu durumda Hanefi ekolüne göre imanda tasdik işin asli kısmıdır, ikrar ise tasdik üzerine bir nevi tamamlayıcı unsur görevinde, ek bir işlem olarak değerlendirilmektedir. İmanın asli bir rükün olarak tasdiğe dayanması ,ona bilgiye dayalı bir kesinlik katmakta ve bu yönüyle iman, kulun Allah’a ve indirdiklerine olan sarsılmaz inancını ifade eder. Dini literatürde böyle bir inanca sahip olan kişiye mümin, bu inancını davranışa ve teslimiyete dönüştürebilmeyi başaraabilmiş kişiye de müslüman denilmektedir.¹⁹ Kısaca özetleyecek olursak Ebu Hanife’ye göre iman, tasdik, marifet, yakîn, ikrar ve islam, birbirinden farklı kavramlar olmalarına rağmen hepsi iman manasına gelmektedir. Hepsi de Allah’ın Rab olduğunun ikrarı, tasdiki, kesin inancı ve kesin bilgisi olarak kabul edilmektedir.²⁰

Bu konuyla ilgili olarak Ebu Hanife ‘nin itikadi fikirlerini benimseyen İmam Maturidi de Kitabü’t Tevhid adlı eserinde şu ifadelere yer vermektedir;

İman sınırı ve kapsamı bilinen bir şeydir, kişi imanda kesinlik duygusu içinde bulunmak suretiyle ilahi hitabın yöneldiği alanları tespit edip mükellefiyetini belirler ve kendisinin dahil bulunduğu zümreyi Allah-u Teala’nın mutlak manada mümin diye nitelemesinin onların bunu hak etmiş bulunmaları hikmetine bağlı olduğunun şuuruna erer. Şunu da belirtmek gerekir ki aziz ve celil olan Allah, dinin (kesinlik arzeden) dış görünüşüne bağlı olarak insanlar arası münasebetler ve çeşitli hukuki ilişkiler türünden olmak üzere hükümler vazetmiştir. Dolayısıyla mümin statüsünde bulunmak sebebiyle kişilere terettüb eden hukuki işlemlerin yürütülebilmesi için Müslüman toplum fertlerinin tereddütsüz mümin olduklarını beyan etmeleri gerekir²¹.

¹⁷ İslam Ansiklopedisi, Cilt: 22, s. 212

¹⁸ Dini Kavramlar Sözlüğü, **Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları**, İman mad., Ankara, 2010

¹⁹ Temel, Yeşilyurt, **İmanın Mahiyeti**, Kelam El Kitabı, Editör Şaban Ali Düzgün, Grafiker Yay., Ankara, 2012.

²⁰ Hilmi, Karaağaç, “İtikadi mezheplerde İman –İslam ilişkisi”, **Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2012/2 Cilt: 1, Sayı: 2.

²¹ İmam Maturidi, **Kitabü’t Tevhid Tercümesi**, s. 510.

B.Müslüman Tanımı

Müslüman ise; Es-le-me fiilinin ism-i faili olup “İslam” ile aynı kökten gelmektedir. İslam lügatte itaat etmek, boğun eğmek, bağlanmak, bir şeye teslim olmak, kendini Allah’a vermek, ihlâsla davranmak, vakar ve alçakgönüllülükle günden sakınmak, yüce Allah’a ortak koşmamak, namazı ikame edip zekatı vermek, Peygamberimiz Hz. Muhammed’in (a.s) getirdiği, din adına bildirmiş olduğu şeylerin hepsini kabul ederek şer’i hükümlere inkıyad etmektir.²²

Müslüman kavramı köken olarak İslam kelimesinden gelmektedir. Diğer taraftan İslâm ifadesi ise, "silm" ve "selam" kökünden türeyen bir kelimedir. Bu şekilde kavram Kur’ân’ın 105 yerinde geçmektedir. "İslâm" kelimesi, isim ve fiil halinde 10 kadar âyette karşımıza çıkmaktadır. Silm; barış, güven ve huzur, selam da; mutluluk, esenlik ve güvenlik demektir. İslâm ise; Allah'a teslim olmak, boyun eğmek ve itaat etmek mânalarını içermektedir. İslâm’ı benimsemiş erkeğe müslim, kadına da müslime denmektedir.(bkz.Diyanet İşleri Başkanlığı,Dini Kavramlar Sözlüğü,İslam mad.)

Türk Dil Kurumu’nun yayınladığı Türkçe Sözlükte ise “Müslüman” kelimesi İslam dininden olan kimse, Muhammedî, Müslim, Müselman, mümin. 2. İslam dininin kurallarını yerine getiren kimse. 3. Doğru, haktan ayrılmaz kimse şeklinde tanımlanmaktadır.(bkz.Türk Dil Kurumu ,Büyük Türkçe Sözlük.,Müslüman mad.)

Kur’an-ı Kerim’de iman ile İslam kelimelerinin farklı farklı kavramlar olarak kullanıldığına şahit olduğumuz gibi, bazı ayetlerde de tek manaya gelebilecek şekilde kullanıldığını görmekteyiz.

Daha önce de ifade ettiğimiz gibi İslam kavramı kısaca “boyun eğmek, inkıyad ve teslimiyet” anlamlarına gelmektedir. Birey tecrübe ettiği Teslimiyet duygusunu üç şekilde dışa yansıtmaktadır ki bunlardan ilki kalbi teslimiyet olarak kabul edilmektedir. Kişinin üstün gördüğü bir varlığa yada güce teslim olması onun kesin inancına delil kabul edilmektedir. İkrar ifadesinin karşılığı İslam alimlerine göre bu teslimiyetin bildirilmesi, dil ile söylenmesinde aranmalıdır. Üçüncü ve son olarak teslimiyet duygusu davranışlarla dışa vurulmaktadır. Dini literatürde bu türden davranışlar ibadet olarak anlaşılmaktadır. İslam alimlerinin büyük bir bölümüne göre bu üç teslimiyetin en üstünü kalp ile yapılan teslimiyet olarak kabul görmektedir. İşte

²² el Fetih 48/16, ez-Zümer 39/54, Maide 5/44, Nisa 4/125, Furkan 25/ 63-69, Hacc 22/78.

İslam'ın üç şeklinden biri olan kalbin teslimiyet ve bağlılığına “İman” denmektedir ki, Maturidiler bu anlayıştan yola çıkarak imanla İslamı bir kabul etmektedirler.²³

Bu durumda “ iman” kalben tasdik etmek olup, kalbin derununda duyulan bir bağlılık duygusu şeklinde tanımlanabilmektedir. Diğer taraftan İslam ise bireyin bu deruni bağlılığı dil ile ikrar ederek açıklaması; onun hükümlerini hür iradesi ile gönülden kabul etmesini ifade etmektedir.

C. İslam Alimlerine Göre Mümin ve Müslüman Kavramlarının Farkı

İslam alimleri arasındaki tartışmalı konulardan birisi de mümin ve müslüman kavramlarının anlamları üzerinedir. Çünkü bir grup alime göre iki kavram aynı anlam ve durumu, bir diğer grup alime göre ise farklı anlam ve durumları yansıtmaktadır. Hatta mezheplerin daha sonra ayrışması konusu da temelde bu iki kavramın farklı algılanışlarına dayanmaktadır. İman ve İslam kavramlarının aynı anlama geldiğini iddia eden Mutezile, Mürcie ve Matûridîlere göre inanılması gerekenlerle, islam esaslarının aynı şeyler olması bu iki kavramın özdeşliği anlamına gelmektedir. Çünkü Allah'ın kanununa teslimiyetin imansız var olması mümkün değildir. İman ve İslam kavramlarının özdeşliğini kabul edenlere göre “*Havariler: Biz Allah (yolun)un yardımcılarıyız, Allah'a inandık (âmennâ), şahid ol, biz teslim olanlarız (muslimûn)*”, dediler.(Ali İmran 3/52),“*Musa dedi ki: ‘Ey kavmim, eğer Allah'a inandıysanız, gerçekten Müslüman insanlar iseniz O'na dayanın.*” (Yunus 10/52) “*Onlar, ayetlerimize inanmış ve Müslüman olmuş idiler*” (Zuhruf 43/69) gibi ayetler iman-islam eşitliğini ve ayrılmazlığını ifade etmektedir.²⁴

Bu iki kavramın iki ayrı manaya geldiğini savunan İslam bilginleri kendi görüşlerine dayanak olarak özellikle Hucurat Suresi 14.ayette yer alan “*Bedeviler, ‘inandık’ dediler.De ki: ‘Siz iman etmediniz, ama boyun eğdik (müslüman olduk)’ deyin.*” ifadelerini almaktadırlar. Burada özellikle bedevilerin, “iman”larının kalpleri tarafından tasdik edilmemiş olması, onların “mümin” değil “müslüman” olarak anılmalarına sebep gösterilmektedir. Aynı bilginlerin sünnette dayandıkları delilleri ise Cibril hadisi diye meşhur olan hadisedir. Cebrâil'in Hz. Peygamber(a.s.)'e önce “İman nedir?” diye sorduğu soruya Hz. Peygamber(a.s.); “Allah'a, meleklerine,

²³ Maturidi, s. 398.

²⁴ Karaağaç, s. 2.

kitaplarına, peygamberlerine, ahiret gününe ve kadere iman etmendir” şeklinde cevap verir fakat bunun üzerine Cebrail, Peygamber Efendimiz’e (a.s.) “İslam nedir” sorusunu yöneltir ki, bu da bazı İslam bilginlerini, bu iki kavram arasında fark olduğu şeklinde bir düşünceye sevk etmiştir. Çünkü Cebrail “İslam” nedir sorusuna “Allah’tan başka Tanrı bulunmadığını ikrar etmen, namaz kılman, zekât vermen, Ramazan orucunu tutman ve Kâbe’yi ziyaret etmendir” diyerek, iman kavramının anlamından farklı bir şekilde cevap vermiştir. Söz konusu ayet ve hadisten de hareketle iman ile İslam arasında bir yönüyle fark bulunduğunu dile getirenlere göre iman, içteki bir olguyu (kalbin kabul ve ikrarı) ifade ederken; buna karşın İslam, daha çok dıştaki bir olguyu, kişinin teslimiyetini görünür kılan, dışarıdan bakanların şahitlik edebileceği amellerini ifade etmektedir.

Bu noktada özellikle şu hususa da vurgu yapmamız gerekecektir ki “iman”, “tasdik”i, bu ise bir bilgiyi önden kabul etmeyi gerekli kıldığına göre; bilgi, “tasdik”ten, yani “iman”dan önce gelmektedir. Dolayısıyla imanı, sağlam bir bilgi zemini üzerine inşa etmek esastır. Bununla birlikte, tek başına bir bilgi de insanı mutlak bir imana ulaştırmayabilir. Dolayısıyla bilginin gerçek manada imana dönüşebilmesi için, kalbin ve duyguların da devreye girmesi, aklın kabul ettiğini, kalbin de benimseyip içtenlikle tasdik etmesi gerekmektedir.²⁵Yukarıda ifade ettiğimiz (namaz, hac gibi) zahirde görünen amellerin fiiliyata dökülmesi “müslüman” kavramının içinde değerlendirilebilmekteyken, ”mümin” olmanın esaslarından kabul edilen ve batına ait bir fiil olan tasdik, ancak kalb duygu ve akıl ortaklığının bir fiili ve dışavurumu sayılmaktadır.

II. POZİTİF RUH SAĞLIĞI KAVRAMI

A. Psikolojinin Tanımı

Pozitif ruh sağlığı kavramının ne ifade ettiğinin daha iyi anlaşılması için, pozitif bir bilim olan psikolojinin ilgilendiği ve kapsadığı alanları bilmenin yararlı olacağı kanısındayız.

Psikoloji lugatte “Psyche- Ruh” ve “Logos-Bilgi” olmak üzere iki sözcükten meydana gelmiş olup, ruh bilgisi anlamına gelmektedir. Psikoloji

²⁵ Muammer Esen,” Kur’an’da Akıl - İman İlişkisi”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 52, Sayı: 2, 2011, ss. 85-96.

insanların duygum, düşünüş ve davranışlarını inceleyerek bunların olgu olarak kurallarını bulmaya çalışmaktadır.²⁶ Fakat çeşitli devirlerde, çeşitli psikologlar tarafından Psikolojiye farklı tanımlar getirilmiştir. Psikolojinin ıstılahi anlamı konusundaki farklı tanımları şu şekilde özetleyebiliriz:

- 1-Psikoloji zihinde geçen bilinç olaylarının incelenmesidir.
- 2-İnsan davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir.
- 3-Kişilerarası ilişkileri inceleyen bir bilimdir.
- 4-İnsan ve çevresi arasındaki ilişkileri inceleyen bir bilimdir
- 5-İnsan ve çevresine uyum sürecinin incelenmesidir.

Şu durumda Psikoloji, toplumsal ve fiziksel çevresi içinde davranmakta olan insanı, çeşitli ilişkileri ile inceleyen bir bilim olarak tanımlanabilmektedir.²⁷

Psikoloji, insanı özellikle modern, deneysel bir bilim dalı olduktan sonra hem tepki verme, iletişime geçme gibi dıştan gözlenebilen davranışları yönüyle hem de üzülmeye, kaygılanma, kıskanma gibi dışarıdan doğrudan gözlenemeyen yönleriyle incelemeye çalışmıştır. Psikoloji, interdisipliner (disiplinlerarası) bir bilim dalı olarak, insanı anlama ve anlamlandırma amacıyla farklı birçok bilim dalının verilerinden de istifade etmektedir. Özellikle geçtiğimiz on yıl içinde biyoloji, genetik ve bilişsel nöro bilim alanlarında gerçekleşmiş olan yeni bulgular psikoloji alanı üzerinde büyük bir etki sağlamaktadır ki örneğin yeni ve ilginç bulgulardan bir tanesi; yapılan beyin taramalarının, kişilere ağrı kesme amacıyla plasebo verilmiş olmasına rağmen, ağrıların azaldığını bildiren insanlarda harekete geçen beyin bölgeleri ile gerçekten ağrı kesici ilaç verilen insanlarda harekete geçen beyin bölgelerinin aynı olduğunu göstermesidir.²⁸ Psikolojinin alanının bu denli geniş olmasının sebebi, bilim insanlarının insanı anlamada hiçbir yönü eksik bırakmamayı hedeflemeleri ve yaptıkları araştırmaların “efradını camii, ağyarını mani” şeklinde olmasını istemelerinden kaynaklanmaktadır.

Zira psikologların mikro planda sinir hücrelerinde gerçekleşen süreçlerin analizlerini dikkate almaları gerektiği gibi, makro plandaki kültürel yapıların ana-

²⁶ Feriha Balkış, Baymur, **Genel Psikoloji**, İnkılap yayınları, İstanbul, trhs., s. 1.

²⁷ Baymur, s. 2.

²⁸ Rod Plotnik, **Psikolojiye Giriş**, Kaknüs yay., s.21, trc.Tamer Geniş, İstanbul, 2009.

lizlerini de dikkate almaları gerekmektedir. Sağlık psikolojisinin canlılığı kadar psikolojik rahatsızlıkların bozduğu hayatların trajedisini de önemsemek durumundadırlar²⁹. Bilim dünyası adına bunun avantajı ise insan hayatının psikoloji bilimi tarafından “bütüncül” bir anlayışla ele alınmasını netice vermiş olmasıdır.

B.Pozitif Ruh Sağlığı Tanımı

Ruh Sağlığı (ing.Mental Health, Mental Hygiene); Kişinin yaşama uyumunda başarılı olması, yaşama isteği duyması, dilek ve isteklerini toplumla uzlaşacak biçimde doyurabilmesi durumu olarak nitelenmektedir. Ruh hekiminin durumu bu yüzden, ruh ve sinir hastalıklarıyla kişide görülen önemli uyumsuzlukların önlenme, tanılama ve sağaltımıyla uğraşan uzmanlık dalı olarak tanımlanmaktadır³⁰. Bir başka tanımda ise ruh sağlığına işaret eden, insanın kapasiteleri, toplumla uyumlu ilişkiler kurabilme yetisinin olması, kendi şartları ve koşulları içerisinde başarılı olması, yaşamdaki sıkıntı ve streslere karşı tahammül gücü gösterebilmesi, sosyal çevreye uyum sağlayabilmesi, güç durumlarda ümidi kaybetmeyerek mücadele için gerekli moral ve motivasyona sahip olabilmesi, bilişsel yeteneklerini kullanabilmesi, kendi duygularını ifade edebilmesi, genel öz saygısının pozitif olması ve tutarlı bir kendilik duygusunun olmasını kapsamaktadır ki kişinin bu kapasiteleri birleşerek bütünüyle ruh sağlığını oluşturmaktadır³¹.

Bu tanımlardan yola çıkarak, kişinin toplumla çatışma yaşayabileceği durumları, kendi içinde çözümleyemediği takdirde ruh sağlığının tehlike altında olduğu kanısını ifade etmek gerekmektedir .

Sözünü ettiğimiz ruh sağlığı’nın (psikolojik iyi olma hali) korunmasına yönelik davranışları batılı psikologlar kişiyi kaygıdan, suçluluk duygularından, bilinçsiz iç çatışmalardan, bastırılan kabul edilemez bilinçdışı dürtülerinden ve egonun karşı karşıya gelebileceği diğer tehditlerden koruyan ve genellikle bilinçsiz olan ,”Otomatik savunma tepkileri” ile açıklamaktadırlar. Bu Savunma davranışlarını sorunlarla başa çıkmakta kullanılan normal yaygın ve bilinçli de olabilecek şekilde ele

²⁹ Richard J. Gerrig, Philip G. Zimbardo, **Psychologie**, Pearson, Deutschland, 2008, 18. aktualisierte Auflage.

³⁰ Orhan Hançerlioğlu, **Ruh Bilim Sözlüğü**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003, s.294, Psikoterapi mad.

³¹ Kemal Sayar, Mehmet Dinç, **Psikolojiye Giriş**, Giriş Kitaplığı, dem Yay., İstanbul, 2009, s.161.

almaktadırlar.³²Fakat ne yazık ki toplum ile bireyin mutlak uyumunun zorluğu ve kimi zamanda imkansızlığı bilinmektedir. Hatta bu yüzden, son dönemlerde insanı daha iyi anlayabilme amaçlı, ruh hastalıkları ile toplumsal çevre arasındaki ilişkileri inceleyen ve ruh hastalıklarının kökeninde yer alan ekolojik, antropolojik, sosyolojik etkenlerin önemini giderek daha çok anlayan “Sosyal Psikiyatri” adı altında bir disiplin ortaya çıkmıştır³³.

³² Selçuk Budak, **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yay., Ankara, 2000, s. 632.

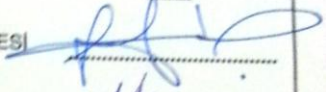
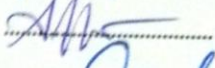
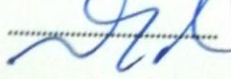
³³ Budak, s. 664.

İKİNCİ BÖLÜM

MÜMİN VE MÜSLÜMANIN MAHİYETİ

YÜKSEK LİSANS
TEZ/ PROJE ONAY SAYFASI

Üniversite	: Dokuz Eylül Üniversitesi	2011800535
Enstitü	: Sosyal Bilimler Enstitüsü	
Adı ve Soyadı	: TÖLAY DÜZENLİ	
Tez Başlığı	: Mümin ve Müslüman Kavramlarının Pozitif Ruh Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi	
Savunma Tarihi	: 26.08.2013	
Danışmanı	: Prof.Dr.Recep YAPAREL	

<u>Ünvanı, Adı, Soyadı</u>	<u>Üniversitesi</u>	<u>İmza</u>
Prof.Dr.Recep YAPAREL	-DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	
Prof.Dr.Ali İhsan YİTİK	-DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	
Doç.Dr.Cüneyt EREN	-DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	

Oybirliği ☒

Oy Çokluğu ()

TÖLAY DÜZENLİ tarafından hazırlanmış ve sunulmuş "Mümin ve Müslüman Kavramlarının Pozitif Ruh Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi" başlıklı Tez () / Projesi () kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Utku UTKULU
Enstitü Müdürü

I. KUTSAL METİNLERE GÖRE MÜMİN VE MÜSLÜMAN KAVRAMI

A.Ayet ve Hadislere Göre Mümin ve Müslüman Kavramı

Pozitif ruh sağlığı bağlamında mümin ve Müslüman kavramlarına ayrı ayrı değinmek isteyişimizin dayanağı, özellikle Hucurat Suresi 14. ayetinin bize bu konuda rehberlik yaparak, bu iki kavramı birbirinden ayrı kullanmasıdır. Söz konusu ayetlerde, özellikle iman ile islam – dolayısıyla mümin ile müslüman – kavramlarının aynı anlama gelmediği vurgulanmaktadır. Ayet şöyle gelir; “*Bedeviler ”inan-dık” dediler. De ki “ Siz iman etmediniz ama “ boyun eğdik, teslim olduk, İslam ol-duk” deyin. Henüz iman kalplerinize yerleşmedi.*”³⁴ Bir sonraki ayette ise Allah-u Teala müminlerin vasıflarıyla ilgili daha detaylı bilgiler vermektedir;

*“İnananlar ancak Allah’a ve peygamberlere inanmış, sonra şüpheye düşmemiş, Allah uğrunda mallarıyla, canlarıyla cihat etmiş olanlardır. İşte onlar doğru olanlardır.”*³⁵

Bu ayetlerde iman nasıl olması gerektiği ve mümin olmanın iki mühim özelliği belirtilmektedir; birincisi iman şüphe ve tereddütten uzak olmasının gerekli oluşu, ikincisi; inananların doğru sözlü olmalarının zorunlu olduğudur. İkinci ayette ise Allah’a ve peygambere inanan insanın şüpheye düşmemiş olması gerekmektedir.³⁶ Ayetlerden anlaşıldığı üzere iman konusunda bireylerde oluşturulmak istenen seviye, kişinin Allah’a olan inancını-sağlam bir bilgi ve duygu temeline oturttarak-şüpheden uzaklaştırmasıdır. Hemen ikinci adım olarak ise, iman kişinin davranışlarına doğruluk olarak yansıması beklenmektedir. Uzun vadede ise müminin inancını sarsacak, istikametini bozabilecek ihtimallere yaklaşmaması için can ve malını dahi inancı uğrunda feda edebilecek bir bilince ulaşması istenmektedir.

Müminlerin özelliklerini ayrıntılı olarak, ayrıca ele alacağımız için, burada detaya fazla girmeden “mümin” in ayırt edici niteliklerini, ayetler ışığında kısaca belirtmekte fayda görmekteyiz.

Müminlerin sahip olduğu iman keyfiyet olarak artıp eksilebildiğini, vahyin inananların duygu dünyalarında meydana getirdiği değışimi ve Rablerine olan güveni bize aşığıdaki ayetler haber vermektedir; “*Müminler ancak Allah anıldığı zaman*

³⁴Hucurat Suresi 49/14.

³⁵ Hucurat 49/15.

³⁶ Halil, Taşpınar, “İman ve İslam Terimlerine Kuran ve Tefsir Bağlamında Bir Bakış”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 40, Sayı: 4, Ekim-Kasım-Aralık 2004, s.12

*yüreklere titreyen, kendilerine Allah'ın ayetleri okunduğunda imanlarını arttıran ve yalnız Rablerine dayanıp güvenen kimselerdir”.*³⁷

Ayette geçen “ yürekleri titretme, dayanıp güvenme” gibi ifadeler doğrudan mümin kişinin kalbî ve ruhi hayatını hedef alan, deruni hislerine vurgu yapan ifadeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilindiği üzere bir insanın ruhsal anlamda huzurlu olabilmesinin en temel şartlarından bir tanesi, kendisini güven ve emniyette hissetmesidir. Zira müminde tek ilah hakikatine bağlanıp güven duyan insandır.³⁸ İmanın şüphe ve zan basamaklarını geçerek tasdik halini alması ise zaten beraberinde güven duygusunu getirmektedir.

Güvende olma duygusu ise Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde fizyolojik ihtiyaçlarla birlikte birinci sırada yer almaktadır.³⁹

Ahzap Suresi 35. Ayette ise Allah-u Teala müminler ve müslümanlar şeklinde iki ayrı hitap şekliyle seslendiği inananlardan beklediklerini sıralamaktadır;

*“Müslüman erkekler ve müslüman kadınlar, mümin erkekler ve mümin kadınlar, taate devam eden erkekler ve taate devam eden kadınlar, doğru erkekler ve doğru kadınlar, sabreden erkekler ve sabreden kadınlar, mütevazi erkekler ve mütevazi kadınlar, sadaka veren erkekler ve sadaka veren kadınlar, oruç tutan erkekler ve oruç tutan kadınlar, ırzlarını koruyan erkekler ve (ırzlarını) koruyan kadınlar, Allah'ı çok zikreden erkekler ve zikreden kadınlar var ya. İşte Allah bunlar için mağfiret büyük bir mükafat hazırlamıştır”.*⁴⁰

Kur'an-ı Kerim'de iman ile İslam, bazı ayetlerde farklı anlamlara gelecek kavramlar olarak yer alırken, bazı ayetlerde ise aynı manayı ifade edecek şekilde kullanılmaktadır.

Daha öncede değindiğimiz Hucurat Suresi 14.ayette de Kur'an-ı Kerim “İslam” kavramını “görünüş itibarıyla, sadece zahiriyle müslüman olmak” anlamında kullanmıştır.

Ayet; “ İnanmadınız ama İslam olduk deyiniz, fakat henüz iman gönüllerinize yerleşmedi” buyurarak iman- islam arasındaki “ kalp ve gönül” farkını, iman tam

³⁷ Enfal 8/2.

³⁸ Taşpınar, s. 8.

³⁹ Vedat Özsoy, “Sanat Eğitim ve Bilim, Bilim Okyanusundan Bir Damla Peşinde”, **TOBB ETÜ Güzel Sanatlar Fakültesi**, 2009. <http://117.etu.edu.tr/bd/dosyalar/0006/yazi.pdf>, 10.05.2013

⁴⁰ Ahzab 22/35.

yerleşmeden de inanmanın prensipte teslimiyeti, belki de can ve esaret korkusuyla itaat etmeyi mümkün kıldığını ve böyle bir iman henüz olgunlaşmamış olduğunu belirtmektedir.

Özellikle konunun bu kısmını teyit eden müslüman kavramının ise daha çok “müslüman safında gözükmek ve yer alma” yönüyle gerekli olan dil ile ikrar ve ibadet-muamelat gibi, bir anlamda zahire bakan yönleri içerdiğini ve ifade ettiğini görmekteyiz.

O halde mümin ile müslüman arasındaki temel farkı “ iman etme” vasfında ve belki de onun derecelerinde aramak gerekmektedir. Kilit manayı bu ifade taşıyor gözükmektedir.

Bizim de bu çalışmayla ortaya koymak istediğimiz gerçek, kalbi itminan duygusunun karşılığı olan “ mümin” vasfının, kişinin pozitif ruh sağlığına ve psikolojisine ne tür bir etki sağladığı bilgisini araştırmaktır. Yoksa “ müslüman” teriminin “imanın üzerinde yer alan” kısmıyla ilgili böyle bir iddiamız bulunmamaktadır. Zira Ragıp el Isfahanî’ye göre İslam iki kısma ayrılmaktadır; ilki iman’ın daha aşağısındadır ki bu dil ile itiraftır. İkincisi ise imanın üzerindedir, ki bu da dil ile itirafın yanında kalp ile itikat, fiil ile yerine getirme ve Allah’ın tüm kaza ve kaderinde O’na teslimiyet göstermektir. Nitekim İbrahim’e (a.s) *Rabbi: “Teslim ol” buyurduğunda, “Âlemlerin Rabbi’ne teslim oldum”* demişti.⁴¹ Yine “ *Allah katında din İslam’dır.*”⁴² Ve “ *Kim İslam’dan başka bir din ararsa bilsin ki (o din) ondan kabul edilmeyecek ve o ahirette kaybedenlerden olacaktır*”⁴³ ayetleri İslam’ın ikinci türünü belirtmektedir.⁴⁴

Daha öncede belirttiğimiz gibi iman daha çok kalp ile ilgili konuları içerdiği halde, İslam daha çok kişinin amel olarak dışa yansıyan hareketlerini ifade etmektedir. Hac Suresi bizi bu konuda çok net ifadelerle aydınlatmaktadır; “...*daha önce ve Kur’an da Peygamber’in (a.s) size şahit olması, sizin de insanlara şahit olmanız için size müslüman adını veren O’dur. Artık namaz kılın, zekât verin, Allah’ın emirlerine sarılın. O sizin sahibinizdir. Ne güzel sahip ve ne güzel yardımcıdır*”.⁴⁵ Görüldüğü

⁴¹ Bakara 2/131.

⁴² Al-i İmran 3/19.

⁴³ Al-i İmran 3/85.

⁴⁴ Ragıp el Isfahanî, **el-Müfredat, Kuran Kavramları Sözlüğü**, Çıra yay., Ankara, 2010, ss. 351-352.

⁴⁵ el-Hacc 22/78.

gibi ayet namaz kılma, zekat verme gibi dışarıdan gözlemlenebilen fiil ve amellere vurgu yapmaktadır.

Nitekim Buhari ve Müslim’ de geçen Cibril hadisinde de iman tarifinin “Allah’a, meleklerle, kitaplara, peygamberlere, kıyamet gününe, hayır ve şerrin Allah-u Teala’dan olduğuna inanmandır”⁴⁶ şeklinde olduğunu belirtmiştik. İslam’ın tarifinde ise topluma ilan edilen ve amel olarak yapılması gereken prensipler, yani İslam’ın beş şartı sayılmaktadır; ”İslam, Allah’tan başka ilah olmadığına ve Hz. Muhammed’in Allah’ın (a.s) resulü olduğuna şehadet etmen, namazı kılman, zekatı vermen, ramazan orucunu tutman ve gücün yetiyorsa Hac farızasını yerine getirmendir” şeklinde tanımlanmaktadır.

Görüldüğü üzere Peygamber Efendimiz (a.s) iman’ın tanımı ve karşılığı olarak amentü’deki iman’ın altı şartını sayarken, islam kavramını ise- insanın dışı bakan yönü olarak da izah edebileceğimiz – ibadetlerle açıklamaktadır. Burada dikkat çeken bir diğer husus ise, kelime-i şehadet’in iman bahsinde değil de islam tanımında geçmiş olmasıdır. Belirttiğimiz gibi kelime-i şehadet ile kişi safını, ait olduğu tarafı (iman-küfür) topluma açıklamakta ve ilan etmektedir. Böylece kişi toplumu şahit tutarak inanmışlığını, dili ile ikrar etmektedir. Bu tabii ki ilk İslam’a girenler ve günümüzde de ihtida edenler adına bir statü ve konum değişikliği anlamlarına gelmektedir. Hucurat Suresinde ki ilahi ihtar⁴⁷ kişilerin kalplerinde iman yokken, farklı faktörlerin etkisi altında (ganimet arzusu gibi) müslüman gözükebileceğini bildirmektedir. Bundan dolayı da Allah-u Teâlâ imanı kalplerine tam yerleştirememiş kişi ve toplulukları ancak, biz teslim olduk, boyun eğdik, müslüman olduk gibi ifadeleri kullanmaları konusunda uyarmaktadır.

O halde mümin ile müslüman arasındaki temel ayrımın “imanın derece ve boyutları” nda aranması gerektiğini tekrar be tekrar ifade etmek gerekmektedir.

Müminden beklenen en önemli özellik ise, Allah ve Resulüne (a.s) iman ettikten sonra bir daha, imanı konusunda hiçbir şüpheye düşmemesidir. Müminin imanı ile ilgili adımlarını sabitlemesi ve bu konuda bir daha sarsılmaması istenmektedir.

Kalbinde iman olan aynı zamanda müslüman’dır, fakat her müslüman mümin kabul edilmemektedir. Amel, sağlam imanla birlikte olursa kalpteki imanın korunup beslenmesi ve inancın görüntüden ibaret bir konuma düşmesi önlenilmektedir.

⁴⁶ Buhari, İman 34, 37, Şehadet 26, Tefsiru Sure 31/2, Müslim iman, ss.7-8.

⁴⁷ Hucurat 49/14.

Şu durumda imanın kemale ermesi ve korunması için amelin gerekli olduğu kesin bir dille belirtilmelidir. İnanç esasları bir bütün olarak kabul edildiğinden iman sayı bakımından artma ve eksilme göstermez. Fakat iman keyfiyet olarak yani kuvvetli ve zayıf olması ile ifade ettiği yakın derecesi bakımından artıp eksilebilir. Kiminin imanı ayne’l-yakin, kimininki ayne’l-yakin bazılarının imanı da hakka’l-yakin derecesinde olabilmektedir.”⁴⁸

İfade ettiğimiz sebepten dolayı da İslam’ın, tanımını verdiği müslüman profilinden beklediği en merkezi konulardan ilki, iman esaslarına (Allah’a, melek, kitap ve peygamberlere v.s) şüphesiz iman etmesi ve İslam’ın toplum yaşamına dönük kısım ve prensiplerini (muamelat olarak da adlandırılan ticaret, evlilik, miras, hukuk v.s) pratik hayatında uygulamasıdır. Beklenen bu iman amel birlikteliğinin dinin öngördüğü şekilde gerçekleşmesi için ise Allah-u Teala’nın tam bir bilinç haliyle tanınması gerekmektedir. Her müslüman, bu anlamda zihinsel melekelerini olabildiğince kullanarak, zâtı açısından değil, fakat varlığı, sıfatları ve fiilleri bakımından Allah’ı daha fazla tanıma gayreti içerisinde olmalıdır. Çünkü Allah’ın tanınma derecesine göre, arzulanan olgun şahsiyet ve bu nitelikteki insanların oluşturduğu erdemli toplum teşekkül edebilir. ⁴⁹

Buradan anlaşılmaktadır ki, hakkı tasdik etmek ve kalben taraftar olmak, o yönde amel yapmaya çalışmak hem mümin hem de müslümanın ortak özelliklerindendir. Müminin farkı ise gerek inancının samimiyeti, gerekse de ibadetlerindeki teslimiyet derecesi ile ayrılmaktadır

Bizim özellikle vurgulamak istediğimiz ayrıntı; iman ve İslam kavramlarının, sevgi, korku ve haşyet duyguları açısından sahip oldukları farkın ve bunların bireyde oluşturduğu duyarlılığın, kişilerin ruh dünyasına ve psikolojik sağlık durumlarına nasıl ve ne şekilde etki ettiği ile ilgilidir. Zira bilinmektedir ki iman kişinin kendine ait isteklerinden vazgeçerek, benliğini bütünüyle Allah’a hasretmesidir ki sevgiye dayalı böylesine bir iman, inanan kişide, başka yolla mümkün olmayan bağlılığı devamlı ve zevkli bir hale getirmektedir.⁵⁰ Bunun tamamlayıcısı olan Allah korkusu da, bu nimetlerin gerektirdiği itaat ve kulluğu gereği gibi yapamamanın doğurduğu has-

⁴⁸Hasan, Kurt, “Taklidi İmanın Tahkiki İmana Dönüşmesi”, Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi İDKAB Bölümü, Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2012/2, Cilt: 1, Sayı: 2.

⁴⁹ Hüseyin, Polat, “Kur’an Âyetleri Işığında İman-İlim İlişkisi”, İnönü Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi, Güz 2010/ 1(2), ss.181-199.

⁵⁰ Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi, s.166.

sas bir sorumluluk hissinin ifadesi kabul edilmektedir.⁵¹ Böylesine bir imanın, bahsini ettiğimiz ”müslüman” tanımlarıyla çok örtüşmediği görülmektedir. Bizim konusunu ettiğimiz sağlıklı ruh yapısı da ancak tarifini verdiğimiz bu tarz içselleştirilmiş bir imanla mümkün gözükmektedir. Çünkü benlikteki çatışmayı sona erdirecek bir irade hareketi, ilahi sevgi ve korku ile beslenen dinamik bir kaynağa sahip olması durumunda fonksiyonellik kazanabilmektedir.⁵² Hatta konuyla ilgili olarak verebileceğimiz şu hadisi-i şerif, anlatmak istediğimiz konunun özünü çok net olarak ortaya koymaktadır; “ Mümin, mümin olduğu halde zina etmez...”⁵³

Hadis-i Şerife göre zina eden kimsenin, zina işlediği zaman bunu yapmasının sebebi, ona karşı duyduğu istek ve sevgidir. Eğer onun kalbinde iyice kök salmış Allah korkusu ya da sevgisi olsa ve bu onun arzusuna üstün gelse zina işlemeyecektir. Allah’a sadık birisi asla zina etmez. Kişi bu vasıftan yoksun olduğu için zina etmektedir.⁵⁴ Zira kalbin ameli olarak da tanımlanan iman; kalbin niyeti, teslimiyeti, ihlâsı, boyun eğmesi, itaati, bağlanması, Allah’a yönelmesi, O’na tevekkül etmesi, O’na ümit beslemesi, O’ndan korkması, O’na saygı göstermesi, O’nu sevmesi ve O’ndan istemesi şeklinde tanımlanmaktadır.⁵⁵

Aksi takdirde ortaya çıkan insan profili, çok mutlu gözükse dahi, tatmin ve zevk içinde yaşasa dahi, kişinin hiçbir şey ile dolduramadığı çok derin bir boşluk ve eksiklik hissiyle yaşamını sürdürmeye çalıştığı gerçeğinin resmi olacaktır.

B.Dini Metinlerde Müminlerin Özellikleri

Allah-u Teala kendisine iman eden kullarından sadece imanlarını dil ile ikrar etmelerini ve bunun devamı olarak kalben tasdik etmelerini beklememektedir. İmanın tezahürü olarak kabul edilebilecek olan iyi davranışlar,”İnsan-ı kamil” hedefine götürecek salih ameller de beklemektedir. Müminlerin özellikleri Kuran-ı Kerimin birçok ayetinde belirtilmektedir. Bununla ilintili olarak birkaç örnek verecek olursak, öncelikle “müminler” anlamına gelen “Müminun” Suresinin ilk 11 ayeti dikkat

⁵¹ Hökelekli, s.167.

⁵² Hökelekli, s.167.

⁵³ Buhari Tecrid Tercemesi ,Cilt :1, ss.31-32, Eşribe 1, Müslim, İman 100.

⁵⁴ Hökelekli, s.167.

⁵⁵ Abdullah b. Abdulhamid el-Eserî, Ahmet İyibildiren, **Ehl-i Sünnet ve'l Cemaat'e Göre İman Hakikati, Onu Zedeleyen ve Ona Aykırı Olan Şeyler**, Guraba Yay., İstanbul, 2011, s. 67.

çekmektedir, zira bu ayetlerde müminlerin özellikleri net bir şekilde ortaya konmaktadır;

“Mü'minler gerçekten kurtuluşa ermişlerdir. Onlar ki, namazlarında derin saygı içindedirler. Onlar ki, faydasız işlerden ve boş sözlerden yüz çevirirler. Onlar ki, zekâtı öderler. Onlar ki, ırzlarını korurlar. Ancak eşleri ve ellerinin altında bulunan cariyeleri bunun dışındadır. Onlarla ilişkilerinden dolayı kınanmazlar. Kim bunun ötesine geçmek isterse, işte onlar haddi aşanlardır. Yine onlar ki, emanetlerine ve verdikleri sözlerle riâyet ederler. Onlar ki, namazlarını kılmaya devam ederler. İşte bunlar varis olanların ta kendileridir. Onlar Firdevs cennetlerine varis olurlar. Onlar orada ebedî kalacaklardır.”(bkz.Müminun 23/1-11)

Müminlerin özellikleri birçok ayette farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; Hucurat Suresi 15.ayette müminler iman ettikten sonra şüphe etmemeleri ve Allah yolundaki fedakar tutumları yönüyle övülmektedir.”*Müminler ancak o kimselerdir ki, Allah’a ve peygamberine iman ettikten sonra şüpheye düşmeyip Allah yolunda mallarıyla, canlarıyla savaşmaktadırlar. İşte doğru olanlar onlardır ancak.*”(Hucurat 49/15) Müminin bir başka özelliği ise Tegabun Suresinde sadece Allah’a güvenme ve dayanma olarak ifadesini bulmaktadır.”*Allah’tan başka Tanrı yoktur. Onun için Müminler yalnız Allah’a dayansınlar.*”(Tegabun 28/13) Asr Suresinde ise müminlerin imandan sonraki en önemli vasıflarının iyi iş yapmak, hak ve sabır tavsiyesinde bulunmak olduğunu görmekteyiz.”*Ancak iman edip iyi iş yapanlar, birbirlerine hep hakkı tavsiye edenler ve tavsiyeleşenler başka.*”(Asr 30/3) Aşağıdaki ayetlerde ise Allah-u Teala müminlerin iffetlerine olan düşkünlüklerine, affediciliklerine, istişare ile iş yapmalarına ve imanı kabul sonrası amel pratiklerine (namaz kılmalarını göz önüne koyarak) vurgu yapmaktadır. ”*Onlar büyük günahlardan ve hayasızlıktan kaçınırlar, kızdıkları zaman da kusurları bağışlarlar*”. (Mümin, 24/37)

“Onlar Rablerinin davetini kabul etmekte ve namazı kılmaktalar, buyrukları aralarında danışıklıdır, kendilerine verdiğimiz rızıklardan başkalarına dağıtırlar.”(Mümin 24/38)

Mümin kavramı bir başka ayette de yine müminlerin ayırt edici niteliklerini belirtir şekilde yer almaktadır.

*“Mümin erkeklerle mümin kadınlar birbirlerinin velileri, yardımcılardır. Onlar iyilikleri teşvik edip kötülükten men ederler.”*⁵⁶

⁵⁶ Tevbe Suresi 9/71.

Bir hadiste ise Resulullah (a.s) şöyle buyurdular;” Mümin güzel ahlakı sayesinde gündüzlerini oruçla, gecelerini de namazla geçiren abid kimselerin mertebesine ulaşır”.⁵⁷

Başka bir hadislerinde ise : "Nefsim yed`i kudretinde olan zata yemin ederim ki, iman etmedikçe cennete giremezsiniz, birbirinizi sevmedikçe iman etmiş olmazsınız! Yaptığınız takdirde birbirinizi seveceğiniz şeyi haber vereyim mi? Aranızda selamı yaygınlaştırın!"⁵⁸ ifadeleriyle imanda insan sevgisinin yerine dikkat çekmişlerdir.

Bir başka hadiste ise şöyle rivayet edilmiştir: Nebî Sallallahu aleyhi ve sellem (bir kere arka arkaya üç kere yemîn ederek) Vallahi îmân etmiş olmaz, vallahi îmân etmiş olmaz, vallahi îmân etmiş olmaz! buyurdu. (Mecliste hazır bulunanlar tarafından): “Yâ Resûlallah! Bu îmân etmiş olmayan kimdir?” diye soruldu. Resûl-i Ekrem:” Kim olacak, şu komşusu zulmünden, şerrinden emîn olmayan kişi”, diye cevap verdi⁵⁹. Tüm bu ayetler ve hadisler ışığında mümin kavramının genel hatlarıyla güven/emniyet, dürüstlük, fedakarlık, doğruluk, iyi işler yapma gibi olumlu vasıfları içinde barındırdığı ortaya çıkmaktadır. Şu haliyle mümin, tersinden değerlendirildiğinde hıyanet, yalan, küfür, cimrilik, katı kalplilik gibi yerilen özelliklere sahip değildir. Dikkat edilirse Kur’an-ı Kerim’de mümin kelimesi çift yönlü olarak ele alınmıştır. Mü’min kelimesi hem olumlu niteliklerle hem de muhalifleriyle birlikte zikredilerek, mümin olan bir kişinin yapması ve yapmaması gereken nitelikler sıralanmaktadır.⁶⁰ Konunun daha etraflıca anlaşılması açısından müminlerin temel özelliklerine ana hatlarıyla değinmekte yarar görmekteyiz:

C.Müminlerin Genel Özellikleri

1.İbadetlerinde Hassastırlar

İslam, müminin diğer toplum fertleriyle kaynaşmasını ve dayanışma içerisinde olmasını teşvik etmektedir. Daha önce değindiğimiz gibi, kendisini güven

⁵⁷Ebu Davud Edeb 7, **Riyazüssalihin**, İmam Nevevi, Işık Yay., İzmir, 2013, s. 223.

⁵⁸Müslim, İman 93, (54); Ebu Davud, Edeb 142, (5193); Tirmizi, İsti'zan 1, (2589).

⁵⁹Buhari, Sahihu'l-Buhari, “Kitab el-Adab”, Cilt: 7, Bölüm 29, s. 78, İstanbul, trhs. (58-59) alıntı “Esmâ-i Hüsnâ dan bir İsim: el-Mümin”, Yıldız Kızılabdullah, **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** Cilt:14, Sayı:1, 2009, ss. 229–244

⁶⁰Kızılabdullah, ss. 229–244.

içinde ve yalnız hissetmeyen, sağlıklı psikolojiye sahip fertlerin varlığı ve çokluğu, ancak sosyal bütünleşmenin olabildiğince yaşandığı toplum yapılarında ancak mümkündür. Dinimizin emir buyurduğu, Kuran’da geçen tüm ibadet pratiklerinin, emir ve yasakların, namaz, oruç, zekât, hac, kurban gibi ibadetlerin sosyal bütünleşmeyi sağlamaya yönelik işlevlerinin olduğu bilinmektedir.⁶¹

Kur’an ve Hadislerde Allah’ın genel olarak iman edip, Salih ameller işleyen insanları sevdiği bildirilmektedir.⁶² İnsanın Allah’ı sevmesi, O’na itaat etmesi, Allah’ın insanı sevmesi ise onun inanç, söz, fiil ve davranışlarından memnun ve razı olması demektir.⁶³

İnsan için çok büyük bir ikram-ı ilahi kabul edilen bu durum incelendiğinde; Allah sevgisine liyakatin, mümin özelliklerini de içinde barındıran nitelikteki kişilere yönelik ifade edildiği görülmektedir. Örneğin Kur’an-ı Kerim beş yerde “ *Allah Muhsinleri sever*”⁶⁴ buyurmuştur ki Kur’ana göre bir insanın Muhsin olabilmesi için; “ mümin”⁶⁵, “muttaki”⁶⁶, “Salih”⁶⁷, “müstakim”⁶⁸, “sabırlı”⁶⁹ ve “ihlaslı” olması gerekmektedir.

Şu halde müminlere has vasıfların, kişinin Allah tarafından sevilmesine sebep olması, sevilmenin- özellikle Allah-u Teâlâ tarafından sevildiğini bilmenin- bir müminin ruh sağlığına, çok olumlu bir etki yapacağı kuşkusuzdur. Zira dua ve ibadet, insan ve Allah arasında iman bağı ile kurulan ilişkiyi tanımlayan ve dışa yansıtan uygulamalar bütünüdür.⁷⁰

Salih amel, diğer ifadesiyle imanın pekiştirilmesini netice veren amel etme ve pratiğe geçirme gereği ve bunun sağlıklı kişilik oluşumuna etkisi sırasıyla birbirlerini etkilemektedirler. Bu şekilde zincirleme bir reaksiyon, düşüncelerin davranışa dönüşmesine ve zamanla kişiliğin oluşmasına sebep olmaktadır. Zira insan şuurunu dolduran duygu ve düşünceler, istek ve dilekler, fiil ve hareket tarzları şeklinde dış bir varlığa kavuştukları ölçüde kişiliği etkileyip şekillendirirler, aksi takdirde sadece

⁶¹ Özcan Güngör, “Kur’anda Sosyal Bütünleşme”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 43, Sayı: 2, Nisan-Mayıs-Haziran 2007, ss.173-190.

⁶² Maide 5/93.

⁶³ İsmail, Karagöz, “Allah, Sevgi ve İnsan”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt : 40, Sayı :1, 2004.

⁶⁴ Karagöz, Sayı 1, Bakara 2/195, Ali imran 3/134, 148, Maide 5/13,93

⁶⁵ Saffat 37/104-111.

⁶⁶ Zariyat 51/15-16.

⁶⁷ Ankebut 29/9, Tevbe 9/120.

⁶⁸ Ahkaf 46/12-14.

⁶⁹ Hud 11/115.

⁷⁰ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s.212

sübjektif keyfiyetler olarak yaşanan, şekilsiz ve belirsiz oluşumlar olarak kalabilirler.⁷¹

Müminin tüm yararlı işlerini kapsayan “ salih amel” ifadesi tutarlı olma, dengeli davranma, adaleti gözetme gibi amelleri de içinde barındırmaktadır. Sözünü ettiğimiz fiiller, aynı zamanda sağlıklı bir kişilik ve ruh yapısının ön şartı sayılabilecek olan “söylem ile eylem birliği”nin belirtileri kabul edilmektedir. Psikolojik hastalıkların birçoğunun temelinde ise ruhsal denge halinin bozulmasının yattığı bilinmektedir. Dengenin kaybedilmesi neticesinde söz ve davranışlarda da sapmalar baş göstermektedir. Bu durum Kuran tarafından da zemmedilmektedir. Bu anlamda Allah-u Teala haddi aşanları sevmediğini bildirmektedir. Haddi aşma (mutedin) ifadesini kısaca açacak olursak, karşımıza şu tanımlama çıkmaktadır; mutedin; ilahi sınırlara, Allah’ın ve insanların haklarına tecavüz eden, haksızlık yapan, yasak ve günah söz ve fiilleri işleyen, zalim ve facir (hak yoldan çıkmış) insanlar.⁷²

Halbuki “*Affa sarıl, marufu emret ve cahillerden yüz çevir*” (Araf 7/199), “*Allah adalet, ihsan ve yakınlara vermekle emreder. Açık günden, kötü işlerden ve azgınlıktan meneder.*” (Nahl 90) “*Sana isabet edenlere sabret. Çünkü bunlar kati surette farzedilen umurdandır.*” (Lokman 17)”O halde akrabaya da hakkını ver, yoksula da, yolcuya da. Bu, Allah’ın rızasını dileyenler için daha hayırlıdır.Kurtuluşa erecek olanlar da işte onlardır.”(Rum 38) gibi ayet-i kerimelerin de çok net ifade ettiği gibi, bir müminin en önemli niteliklerinden biri iyiliklere, güzel işlere, Allah’ı anmaya açık, kötü, zemmedilen, Allah’ın gazabını çekebilecek fiil ve sapıklıklara karşı kapalı yaşama çaba ve gayretinin olmasıdır.

Kişinin duygusal anlamda doyumunu sağlayan, yetersizlik hissiyle baş etmesine yardımcı olan etkenlerden en önemlisi, ibadetlerini yaratanın istekleri doğrultusunda gerçekleştirme çabası, Allah’ı yaşamının her biriminde anması, O’na olan içsel teslimiyet ve güven duygusunu yitirmemesi sayılmaktadır.

Bu konudaki ilahi beyan çok açıktır; “*Kalpler ancak Allah’ı zikir ile mutmain olur, huzur bulur.*”⁷³

⁷¹, Hökelekli, s.212, Bakara 2/190, Maide 5/82,A’raf 7/55

⁷² İsmail, Karagöz, “Allah, Sevgi ve İnsan”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 40, Sayı:1, Ocak-Şubat-Mart 2004

⁷³ Rad 13/28.

Bilindiği üzere intiharlar ve psikosomatik hastalıklar ümitsizliğin, çaresizliğin, tükenmişlik duygusunun trajik bir sonucu kabul edilmektedir. İman, tevekkül ve dua ise, kaygılar altında ezilen, pörsüyen ve suçluluk duyan insan ruhuna zindelik ve hamle şevki aşılacaktır.⁷⁴ Kur'an-ı Kerim kişinin ruh sağlığına darbe indiren, onu örseleyen etkenlerin başında “günah”a girmeyi saymaktadır. Onun içindir ki mutasavvıflar günah işlemeyi ateşe girmekten daha büyük bir bedbahtlık olarak görmektedirler. Çünkü günah, Allah ile kul arasına giren kalın bir perde ve en büyük engel olarak görülmektedir.⁷⁵

Böylesine bir perdenin, kesintinin mümin kişide oluşturabileceği kabz (bunalm) halini öngören dinimiz hıfzısıhha kabilinden (“Sedd-i Zeria” olarak da adlandırılan) kişiyi günaha sevk edebilecek yollara yaklaşmamayı telkin etmekte, bu konuda koruyucu hekimlik kaideleri sunmaktadır.

Bu konuyla ilgili olarak çağımız psikologları, asabi gerginliğin ve çeşitli ruhi sıkıntıların oluşmasını önleme aşamasında, bireye, kendisini suçluluk duygusuna itecek fiillerden uzak kalmasını tavsiye etmektedirler. Bunu sağlamak için ise etkili iyi bir dost ve arkadaşın varlığı faydalı olduğu kadar, inanan sağlıklı veya hasta bir mümin için Allah'ın dostluğu da çok etkili bir tedavi ve teselli unsurudur.⁷⁶

Allah'ı dost edinen, bunun devamında ise mümin kavramının gerektirdiği kulluk motivasyonu ile günahattan olabildiğince izole bir yaşam sürdürmeye çalışan kişilerin, kendilerinden beklenen sorumluluğu yerine getirmenin hafifletici duygusu ile psikolojik rahatlama yaşadıkları görülmektedir.

Zira ibadetlere devam etmek, kronik ve ciddi stres kaynaklarını azalttığından, fertlerin psikolojik açıdan iyi olmalarına önemli bir kaynak oluşturmaktadır.⁷⁷

Allah-u Teala ibadetlerde hassas davranma, ihmal etmeme ve Salih amel işleme konusunda çok kesin, açık mesajlar vermektedir; Müminun Suresinin 1-4 ayetlerinde; “Gerçekten müminler kurtuluşa ermiştir. Onlar ki namazlarında huşu içindedirler. Onlar ki boş ve yararsız şeylerden yüz çevirirler. Onlar ki zekat (vazifelerini) yerine getirirler” buyrulmaktadır.

⁷⁴ Celal Kırca, “Kur’anda Ruh Sağlığı”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 43, Sayı: 2.

⁷⁵ S. Kılıç ve Mustafa Türkgülü, **Günah Kavramı**, ss. 36-37,

⁷⁶ Kırca, Sayı: 2.

⁷⁷ Mustafa Köylü, ‘Dinin Ruh Sağlığına Etkisi’, **Yeni Ümit Dergisi**, Ekim-Kasım-Aralık 2008

Yine aynı şekilde Bakara Suresinin 82.ayetinde ise Allah-u Teala kullarına şu şekilde hitap etmektedir;” *Ey iman edip Salih amel işleyenler, işte böyleleri de cennet ehlidirler ve orada süresiz kalıcıdırlar*”.

Müfessir Muhammed Hamdi Yazır, Kuranın ortaya koyduğu bilgi ve hikmete göre; ”*ahiret âlemi bir ikinci oluştur ve şüphe yok ki, o ikinci oluşun tohumu da bu birinci oluştan, yani dünya hayatından gidecektir*” ifadeleriyle, buradaki fiil ve davranışların ölüm sonrasındaki yaşam açısından değerini ortaya koymaktadır.⁷⁸

Kur’an; müminlere, kendilerinden beklenen ideal davranışları bildirme bağlamında, farklı vasıflara vurgu yapmaktadır. Örneğin altı ayette müminlerin sıfatı olarak⁷⁹ geçen “huşu” kelimesi de Allah’ın zikrine ve inen hakka marifet ve muhabbetle iman etmek, sonra ilahi emir ve yasaklara uymak ve Salih amel işlemek şeklinde anlamını bulmaktadır.⁸⁰

Kalplerin Allah’ın zikrine karşı katılaşması ve Allah’a itaatin terk edilmesi huşuun zıddı olarak zikredilmektedir.⁸¹

Ruhsal huzurun sebebi sayılan huşuun zıddı, aynı zamanda kişinin manen daralması, kalaklar içinde kalarak sıkıntı yaşamasını da içermektedir. Kalbin Allah’a karşı yumuşaması anlamında da kullanılan İhbat kavramı⁸² bu anlamda Hac Suresi 54. ayette kalp/gönül/ruh huzuru anlamlarına da gelmektedir; “*Ey Peygamberim! Kendilerine ilim verilenler, Kur’anın gerçekten Rabbin tarafından gelen bir hak olduğunu bilsinler de Ona iman etsinler ve kalpleri Ona karşı yumuşasın, saygı duysun ve huzur bulsun*”.⁸³

Bu anlamda iman edip salih amel işleyen, Allah ve peygamberine itaat eden, İslamı kabul edip hükümlerini fert, aile ve toplum hayatında uygulamaya çalışan, kalbi Allah’ın zikrine ve inen hakka karşı yumuşak olan⁸⁴ müminlerden namazlarını da huzura uygun bir şekilde tadil-i erkân’a uyarak kılmaları istenmektedir ki bu şekilde kulluğu yerine getirmenin kalbi itminan duygusunu hissetmeleri amaçlanmaktadır.

⁷⁸ Muhammed Hamdi, Yazır, **Hak Dini Kuran Dili**, Cilt: 1, s. 330.

⁷⁹ Enbiya 20/90

⁸⁰ İsmail Karagöz, “İnsanı Niteleyen Kur’an’ın Üç kavramı; Huşu, Hudu ve İhbat”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 43, Sayı: 4.

⁸¹ Karagöz, Sayı:4.

⁸² Karagöz, Sayı: 4.

⁸³ Karagöz, Sayı: 4.

⁸⁴ Ay, Mehmet Emin, **Din Eğitiminde Mükafat ve Ceza**, Nil Yay., İzmir 1994, ss. 56-57.

Uygulanması istenen ibadetlerin her birinin sosyolojik, psikolojik ve pedagojik yönlerinin olduğu bilinen bir gerçektir. İbadetler, bu anlamda iç disiplini sağlamada etkin rol oynamaktadır. Kur'an da zaten temelde toplum huzuru ve disiplinini sağlayan kural ve uygulamalarıyla insan psikolojisini ve biyolojik varlığını daima göz önünde bulundurup mutlaka alternatifler sunmaktadır.⁸⁵

Bu konuyla ilgili olarak İmam Gazali de İhya-u Ulumid-Din adlı eserinde şöyle bir tespitte bulunmaktadır; ''Gönüller bir şeye zorlandıkça ondan usanır, tembelleşir, körleşir. Çünkü nefis devamlı surette Hak ile ünsiyet edemez, biraz da başka surette dinlenmek ister. Onu devamlı surette ibadete zorlamak, tembelleşmesine sebep olur''.⁸⁶ Bu ifadelerin ışığı altında, İslamın insan fitratını gözeterek koyduğu kaidelerinde, muamelata dair hükümlerinin hiçbirinde zorlamaya ve kişiliği baskılamaya rastlanmamaktadır. Diğer taraftan ise gönülsüz, isteyerek yapılmayan ameller – tembel tembel namaza kalkmak gibi-yerilmekte ve giderilmesi gereken bir hal olarak inanç sahiplerine sunulmaktadır.

Resul-i Ekrem'in (a.s) "Bu din çok sağlam ve metindir. Ona mülayemetle nüfuz etmeye çalışın. Ahestelikle dinin hükümlerini işlemek, basiret sahibi insanların adetidir" ifadeleri bu amaca yönelik gözükmektedir.⁸⁷

Hatta bununla ilgili olarak, bir müminin uzlette ibadet ediyor dahi olsa, dengeyi koruması, aşırılığı kaçmaması için, yirmi dört saat içerisinde hiç olmazsa bir saat görüşüp ünsiyet edeceği bir zata ihtiyacı olduğunun kabul edilmesi de görüşümüzü desteklemektedir.⁸⁸

Mümin kişinin en önemli vasıflarından biri olan, sadece Allah'a kulluk yapma hassasiyeti ile Allah'ın sınırlarını koruması konusunda müfessir Elmalılı Hamdi Yazır'ın da, Tevbe Suresi 112.ayetin tefsiri münasebetiyle orijinal tespitleri göze çarpmaktadır. Ayetin aslı şu şekildedir: "O tevbe edenler, o ibadet edenler, o hamdedenler, o seyahat edenler (oruç tutanlar), o rukûa varanlar, o secdeye kapananlar, o iyiliği emredip kötülükten alıkoyanlar ve Allah'ın koyduğu sınırı koruyanlar... müjdele o müminleri."⁸⁹

⁸⁵ Karagöz, Sayı: 4.

⁸⁶ İmam Gazali, **İhya-u Ulumid-din**, Bedir Yayınları, Cilt: 2, s. 609.

⁸⁷ Gazali, s. 609.

⁸⁸ Gazali, s. 609.

⁸⁹ Tevbe 112.

Ayette geçen seyyahlar ifadesini Elmalılı Hamdi Yazır “oruç” ile tefsir etmektedir. Zira bahsi geçen tevbe etme, rukua varma türü emirler gibi oruçta insanın kendi iç dünyasında gizli kalmış bir takım özelliklerin tanınmasına, mülk ve melekut aleminin bir takım sırlarına vakıf olmasına vesile olmaktadır.⁹⁰

Bu anlamda kişi söz konusu ayette kendisini manevi doyuma ulaştıracak, iç huzuru sağlayacak ve psikolojik anlamında rahatlatacak ibadetleri, aynı zamanda benliğini keşfetmeye aracılık etme yönleriyle de karşısında bulmaktadır.

Ayrıca bu ayette özellikle ifade edilen, üzerlerine dikkat çekilen bir kısım müminler vardır ki, onlarda “Allah’ın koyduğu sınırı koruyanlardır.”

Allah-u Teala, kendi sınırlarını öğreterek, belli bir dikkat algısı kazandırdığı mümin kullarına, bu anlamda bir “duyarlılık eğitimi” vermektedir. Allah’ın sınırlarını tanıyan, bilen ve koruyan insanların oluşturduğu toplumsal yapı içinde, karşılıklı özel sınırlara ve kutsallara da anlayışla yaklaşma ve davranma yaygınlaşacağı için, ruhsal rahatsızlıklara zemin olacak olumsuzluklar ve tartışmalar minimal düzeyde yaşanacaktır.

2.Takva Sahibidirler

Müminler Allah’ın yasak kıldığı veya rızasına aykırı bir şey yapmaktan çok çekinmektedirler (Takva sahibidirler). Takva, arapçada korkma, sakınma, kaygılanma anlamlarına gelmektedir. Cürcanî bu terimi, icap ettiren fiillerden kendini uzak tutarak korunmak şeklinde tanımlamaktadır. Takvanın dışı Allah’ın hududunu muhafaza, içi de ihlâs ve niyet kabul edilmektedir. Dini daha derin bir anlayışla yaşama olayıdır, dinde hassaslıktır. Takvada, ruhsattan kaçış, azimetle amel ediş söz konusudur. Bu yüzden, her ne kadar müftüler bir konuda fetva verseler de, sen, yine kalbine danış demektedirler. Alimler takvayı bu anlamda üçe ayırmaktadırlar: 1. Avamın takvası: Bu sahibini ebedî cehennemden korur 2. Havassın takvası: Sahibini cehenneme girmekten korur. 3. Ehassın takvası: Sahibinin cennette derecesini yükseltmekte ve Allah’ı müşahedeye lâayık kılmaktadır.⁹¹ Kuran-ı Kerim’de müminlerin sadece Allah’a kulluk yapmaları, Allah’ın sınırlarını korumaları, imanlarının derinliği ve takvaları ile ilgili birçok ayet dikkat

⁹⁰ Muhammed Hamdi Yazır, **Hak Dini Kuran Dili**, Cilt: 4, ss. 410-411.

⁹¹ Ethem Cebecioğlu, **Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü**, Takva mad.,dosyalar.semazen.net. 28.04.2013.

çekmektedir. Örneğin bunlardan bir tanesi Enfal Suresinin 2.ayetidir ki şöyle tarif edilmektedir orada müminler;”*Müminler ancak onlardır ki, Allah anıldığı zaman kalpleri ürperir. Allah’ın ayetleri kendilerine okunduğu zaman imanları artar ve Rablerine tevekkül ederler*”. Bu ayetle ilgili olarak İbn-i Kesir tefsirinde iman-kalp ilişkisine şu şekilde değinmektedir: Allah’ın farzlarının yerine getirilmesi sırasında Allah’ı zikretmekten münafıkların kalplerine hiçbirşey girmez. Onlar Allah’ın hiçbir ayetine iman etmezler, tevekkül etmezler, yanlarında kimse olmadığı zaman, yalnız iken namaz kılmazlar. Allah’u Teala onların müminler olmadıklarını haber verip sonra gerçek müminleri ayetteki gibi niteler.⁹² Açıklamanın da vurguladığı gibi kalpteki ürperti, iman ve ibadet konularına duyulan hassasiyet, içteki duygu yoğunluğu mümin ile müslüman arasındaki farkı ortaya koyduğu gibi, mümin ile münafığı da ayete göre ayırtmaktadır. Zira Allah’u Teala kulunun kalbinin titremesine, ruh dünyasındaki değişimlere dahi değer atfetmektedir.

3. Her şeyin Allah’tan Geldiğine İnanır Tevekkül Ederler

Sözlükte “dayanmak, güvenmek, vekil tutmak” anlamlarına gelen tevekkül kavramı, din terminolojisinde; her hususta Allah’a güvenmek, dayanmak, teslim olmak, işlerini Allah’a havale etmek anlamlarını taşımaktadır. Kuran’da türevleriyle birlikte 69 defa geçmekte olan tevekkül ısrarla emredilmektedir. ”Allah’a tevekkül edene Allah yeter” denilmekte olup, peygamberlerin ve gerçek müminlerin Allah’a tevekkül ettikleri (Enfal 8/2-3) bildirilmektedir.⁹³Müminlerden bu bakış açısıyla hareket etmeleri ve her işlerinde, bireysel ve sosyal hayatlarında öncelikle ayat-ı tekviniye olarak da adlandırılan tabiat kanunlarına riayet etmeleri beklenmektedir. Bu anlayıştaki müminden her tür tedbiri gerektiği şekilde alması ve sonrasında ise Allah’a güvenmesi istenmektedir. Kuran Hz.Peygamber’in (a.s) uygulamalarıyla da destekleyerek, en başından beri müminlerde tedbir ve tevekkül eksenli bir karakter özelliği inşa etmeye çalışmaktadır. Zira Allah’u Teala dünyevi başarısızlıklar ve kayıplar karşısında kullarının dağılıp zayıf düşmesini istememektedir. Bu amaca matuf olarak da ayetlerle çok açık bir şekilde inananlara yön göstermektedir.”*Allah size*

⁹² Al-i İmran 3/102; Yasin 36/11; Tegabün 64/15-16, Enfal 8/2, İbn-i Kesir, **Hadislerle Kuran Tefsiri**, Çağrı yay., İstanbul, 1991,Cilt: 7, s. 3236.

⁹³ **Dini Kavramlar Sözlüğü**, Diyanet İşleri Bşk.Yay., s.658, Tevekkül mad., Ankara, 2010.

yardım ederse, sizi yenecek yoktur. Eğer sizi yardımsız bırakırsa, artık ondan sonra size kim yardım edebilir? Müminler ancak Allah'a güvenip dayansınlar.”(Al-i İmran 160)

4.İhsan Sahibidirler

İbadetlerine titizlikle özen gösterir ve devam ederler, ihsan sahibidirler. Sözlükte “bir şeyi iyi ve güzel yapmak, iyi, güzel ve yararlı fiiller işlemek” anlamlarına gelen İhsanın ıstılahi anlamı ise “bir ameli, bir fiili ve bir görevi en iyi bir şekilde ve hakkıyla yapmak”⁹⁴ anlamlarına gelmektedir.(94) Bu konuyla ilgili olarak meşhur Cibril hadisinde Cebrail’in Peygamber Efendimiz’e (a.s) “İhsan nedir?” diye sorması üzerine Efendimiz’in(a.s) “Allah’ı görüyormuşsun gibi O’na ibadet etmendir, her ne kadar sen O’nu görmeden de O seni görüyordur” şeklinde cevap vermesi ise İhsan ile hareket etmesi beklenen müminin, amelleri karşısında sahip olması gereken hassasiyete, dikkat algısına vurgu yapmaktadır.

5.Korku ve Ümit Dengesine Sahiptirler

Kur’an-ı Kerim’in, müminlerin özelliklerini sayarken maddeleştirdiği bir özelliği ise Allah’tan korkup, ölümden korkmamaları, Allah’tan ümitlerini kesmeyecek şeytanı düşman edinmeleridir. Kur’an-ı Kerim’in insanları eğitime ve terbiye metodunu incelediğimiz takdirde karşımıza korku ve ümit duyguları çıkmaktadır. İnsanları huzur ve mutluluğa sevk eden, mümince yaşam tarzının benimsenip uygulanması adına Kur’an motivasyon unsuru olarak “ ummak ve korkmak” ın karşılığı olarak tasvir edilen “ mükafat ve ceza” yı koymaktadır.⁹⁵

Allah korkusuyla doğrudan ilintili şu ayeti kerime, müminin duygularına adeta yön ve istikamet göstermektedir;

*“Ey iman edenler Allah’tan korkun ve doğrularla beraber olun.”*⁹⁶ Ayeti Kerime insanda doğuştan var olan ve en temel duygulardan biri olan “ korku”yu – bir çok şeyden korkma halinden arındırarak – sadece Allah’tan korkma şekline, yani teke indirgemektedir.

⁹⁴ Bakara 2/112, Nisa 4/125

⁹⁵ **Dini Kavramlar Sözlüğü**, s. 300, İhsan mad.

⁹⁶ Mustafa Köylü, Psiko- Sosyal Açıdan Dini İletişim, s. 212.

İnsanın ruh sağılığını koruyarak zinde tutmasında aidiyet duygusunun, bir sosyal gruba, topluluğı aیت olmanın önemi bilinmektedir. Bu hususa vurgu yapan ayet ise “doğrularla beraber olunuz” emriyle inananlara, gerek Allah’a olan teslimiyetlerinde, gerek Resulullah’a (a.s) olan sadakatlerinde, ifade ve muamelelerinde, kısaca hayatlarının her alanında doğru ve dürüst kişilerle beraber olmalarını emretmektedir. Ayet yanlış anlamaya imkan tanımayacak bir şekilde Hz. Peygamber’in (a.s) ve ashabının yanında olan, onunla aynı doğrulara bağlanmayı tercih eden inanç sahiplerine, Allah ve Resulüne(a.s) savaş açan, inanca yaşam hakkı tanımayan müşrik ve münafıklarla aralarına mesafe koyma, daha doğrusu onların yanında yer almama gereğinin mesajını vermektedir.

Açıkkası bu ayet-i Kerime ile müminlere belirli bir toplum veya topluluğun içinde yer almanın koruyuculuğı, güvenliğı hissettirilmektedir ki bunun pozitif ruh sağılığı açısından sahip olduğı önem bilinmektedir. Mensup bulunulan toplumun Allah’ın sekine ve rahmeti altında olduğı bilgisi ise, kişideki bu olumlu etkiyi katlayarak pekiştirecek ve inanç sahibine pozitif duygular kazandıracaktır.

Hz. Peygamber (a.s) arkadaşlarını her vesileyle iyi davranışlara özendirerek, kötü huylardan uzaklaştırmıştır. Ancak bunu yaparken son derece ölçülü olduğı da görülmektedir.⁹⁷ Efendimiz’(a.s)ın kullandığı yöntem denge esasına dayanmakla birlikte, baskıdan uzak ve Kur’an’dan ölçüsünü alan bir yöntemdir. Kur’an da terğib (teşvik) ve terhib (sakındırma) şeklinde karşımıza çıkan bu yöntem ise ikna esasına dayanmaktadır. Bunu gerçekleştirirken Kuran çoğunlukla direkt ya da endirekt olarak Allah’a ve ahirete imanı konu almakta ve müminlere hitap etmektedir.⁹⁸

Korku ve ümit duyguları insanın benliğini saran birbirine zıt iki duygudur. Korku ve ümidin insan psikolojisi üzerinde büyük bir etkisi vardır. İşte bu duygular insanın belli bir istikamete yöneltmesinde ve kendine çekidüzen vermesinde önemli etki yapmaktadır.⁹⁹

Kur’an inanan ve inanmayanları çok çarpıcı bir şekilde, gelecekte onları nelelerin beklediğı bilgisini ortaya koyarak inanmaya motive etmektedir.¹⁰⁰ Daha önce değindiğimiz gibi, Kur’an-ı Kerim kullandığı yöntemde kulların psikolojisini hiçbir

⁹⁷ Zümer 53, Hac 38.

⁹⁸ Musa Kazım Gülçür, **Kur’anda Karakter Eğitimi**, Işık Yayınları, İzmir, 1994, s. 94.

⁹⁹ Gülçür, *a.g.e*, s. 94.

¹⁰⁰ Mehmet Soysaldı, “Kur’anda Tebliğ Yöntemleri ile İlgili Kavramların Analizi”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 39, Sayı: 3, Temmuz- Ağustos-Eylül 2003.

zaman göz ardı etmemektedir. İnzar (korkutma, uyarma) ayetleri ile tebşir (müjdeleme) ayetleri, cennet ve cehennem tasvirleri ölçülü bir şekilde sunulmakta ve ümitsizliğe düşülmesine asla izin verilmemektedir.¹⁰¹

Hatta daha ilginç, çağdaş psikologların (F.B. Skinner) ortaya koyduğu ceza ve mükafat teorisini Kuranın asırlarca önce bildirmiş olmasıdır.¹⁰²

Bu noktada şunu da belirtmekte fayda görmekteyiz ki; insan psikolojisini negatif anlamda etkileyen etkenlerden bir tanesi, kişinin “geleceğine dair belirsizlik” duygusu yaşamasıdır. Kur’an ayetleri böyle bir belirsizliğe izin vermemektedir. Ayetler açık ifadelerle ahirette insanların iki ayrı zümre olacağını bildirmektedir. İnsanların cennet ehli olmalarına teşvik sadedinde Kuran birçok ayette ahiretteki nimetleri ayrıntılı bir şekilde tasvir etmektedir. Örneğin Enfal Suresi 74. ayette;

“ İman edip hicret edenler, Allah yolunda cihad edenler, barındıranlar ve yardım edenler, işte onlar gerçek müminlerdir. Onlar için mağfiret ve cömertçe verilmiş rızıklar vardır ” buyrulurken, betimleme yoluyla hangi amellerin hangi sonuçlara götüreceği hayale yaklaştırılmaktadır.

Ayetlerde kullanılan ifadeler, sıralamalar, hangi tasvirin hangisinden önce ve sonra geleceği gibi tertipler insan psikolojisinin hassasiyetine göre yerini bulmaktadır Kur’an-ı Kerim’de. Zira Allah-u Teala korku-ümit dengesini koruma, motivasyonu sağlama, aynı zamanda iman sahibi olan kişiyi de iman dairesinde tutma gibi amaçlara matuf olarak Kur’anda iki temel, iki de alt basamakları olmak üzere dört çeşit pekiştireç kullanılmaktadır. Bunlar ”olumlu ve olumsuz ceza” ile “olumlu veya olumsuz mükafatlardır”.¹⁰³

Şimdi sıralayacağımız olumlu ve olumsuz ceza şekillerinin felaketli sonuçla ilgili çok net bilgiler vermesi açısından insan psikolojisi üstünde çok tesir yapacağından şüphe yoktur. Hatta bu ayetler okunurken insan bunları görüyormuş ve seyreliyormuş gibi bir ortamda kendini hissetmektedir.¹⁰⁴

Olumlu ceza (positive punishment): Cehennemdekiler için Kur’an da muhtelif yerlerde zikredilmektedir. Örnek olarak şu ayet mealleri verilebilir: Çağlar boyunca cehennemde kalmak (Nebe 78/25), derileri piştikçe azabı tatsınlar diye onlara

¹⁰¹ Köylü, s.212.

¹⁰² Köylü, s.213.

¹⁰³ Köylü, s. 213.

¹⁰⁴ Soysaldı, Sayı: 3.

başka derilerin verilmesi (Nisa 4/56), zincirler, demir halkalar ve alevli bir ateşin hazırlanması (İnsan 76/4), cehenneme odun olmaları (Cin 72/15) ve yüzükoyun ateşe sürüklenmeleri (Kamer 54/84)¹⁰⁵.

Olumsuz (pasif ya da dolaylı) cezaya (negative punishment) gelince, bir şeyden mahrum etme şeklinde örnek olarak, serin su içmekten engellemek (Nebe 78/24) konuşmaya hatta özür dilemelerine bile izin verilmemek (Mürselat 77/35-36) ,ağızlarının mühürlenmesi ve elleri ile ayaklarının dünyadayken yaptıkları şeyleri söylemesi (Yasin 36/65)¹⁰⁶ verilmektedir.

Olumlu ve olumsuz mükafatlar ise kısaca her çeşit yiyecek ve meyvenin yenmesi (Tur 52/22), altından ırmak akan hoş bir mekan (Zümer 39/20), cennet bahçeleri ve arada diledikleri her şeyin olması (Şura 42/22) gibi örneklerdir.

Olumsuz mükafatlara ise (negative rewards) korku ve hüzünden korunma , (Ahkaf 46/13), günahların affedilmesi ve kaldırılması (Fetih 48/5), kızgın ateş ve birden fazla ölümü tatmaktan korunma (Duhan 44/56)¹⁰⁷ gibi ayetler gösterilebilmektedir.

Tüm bu bilgilere dayanarak şunu ifade edebiliriz ki Allah-u Teala kullarına ölüm sonrasında nelerin olacağını kesin bir şekilde bildirerek, onlardan sorumlu ve sağduyulu davranmalarını istemekte ve ahiret hayatları hakkında bilgi vermektedir. Mümince bir hayat anlayışını benimseyen, bu yönde fiiller işleyen bir kişiyi ayetlerdeki mükafat tablolarının mutlu edeceği şüphesizdir. Diğer yandan yaptığı hiçbir şeyin karşılıksız kalmayacağını bilmek, bireyi inancını yaşama, dini motivasyonla meydana gelen fiilleri yapma konusunda daha bir emin kılmaktadır.

Güven ve emniyet duyguları diğer yandan, kişinin genel mutluluk hali için vazgeçilmez olan psikolojik tatmin ihtiyacını da karşılamaktadır. Azap ayetleri ise bu imanı bilinçli yaşamakta olan bireyin umudunu kırmamaktadır, zira Kur'an-ı Kerim küfür perdesini yırtarak imanın aydınlığına çıkmış ve mümin olmuş bir kimsenin beşeri zaafları sebebiyle bazı günahlar işleyebileceğini prensip olarak kabul etmekte ve onların Allah tarafından affedilebileceği görüşünü benimsemektedir.¹⁰⁸

¹⁰⁵ Köylü, s. 213.

¹⁰⁶ Köylü, s. 213.

¹⁰⁷ Köylü, s. 214.

¹⁰⁸ Mustafa Türkgülü, “Günah Kavramı ve İman Problemi Haline Getirilen Kebire Hakkındaki Kelami Tartışmalar”, **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 36, Sayı: 4, ss. 63-68, Ekim-Kasım-Aralık 2000.

Diğer taraftan, Allah-u Teala günahları karşısında pişmanlık hissi yaşayan, mümince hareket çizgisini kaybetmek istemeyen kullarına, affin önkoşulu sayılabilecek bir “Tevbe” imkanı sunmaktadır. Bu da suç ve ceza bilincindeki müminin psikolojisini rahatlatma, onu huzura kavuşturma adına çok önemli bir fonksiyon üstlenmektedir.

Tevbe, aynı zamanda kişinin asli fitratına, özüne geri dönme adımıdır ki, özellikle “Nasuh” tevbesi kararlılığı, azimli ve tutarlı davranmayı gerektirmektedir.

Tevbede içtenliği ve samimiyeti ifade eden “Nasuh” kelimesi, mana olarak pişmanlık duyulan işin, şimdiki zamanda ve gelecekte bir daha yapılmaması ve geçmişte işlenen günahlardan doğan zararın telafi edilmesi gibi çok önemli hususları da içermektedir.¹⁰⁹

Sadece İslam’a has bir müessese olan tevbe sayesinde günahların daha dünyadayken affedilmesi mümkün kılınmakta ve bu suretle bireylere ruh ve kalp huzuruna kavuşma imkanı sunulmaktadır. Böyle bir imanın, İslami ve ahlaki kişiliğin olgunlaşıp kemale ermesindeki fonksiyonu inkar edilemez. Temizlenmiş bir kalp ile kamil bir iman ve ahlaki kişilik, insanoğlu için dünya ve ahiret saadetine biricik anahtarı kabul edilmektedir.¹¹⁰

Ayette tevbe etmenin, İmam Gazali’nin ifadeleriyle “geçmiş hataların verdiği iç sancısı” çekmenin kişinin korktuğundan kurtulmasına sebep olduğu şu şekilde ifade edilmektedir; “Ey müminler, hepiniz Allah’a tevbe edin. Ta ki korktuğunuzdan emin, umduğunuza nail olasınız.”¹¹¹ Tevbe ile, Allah’a yaklaşması istenen kula, günah ve masiyetin Allah’tan uzaklaştırıcı tehlikeli bir davranış olduğu bildirilmektedir.¹¹²

Mümin kulluk bilinciyle her zaman sevdiği Rabbine yakın olmak istemektedir. Allah ile arasına günah perde olduğu zaman ise sıkıntı ve huzursuzluk duymaktadır. Bu sevdiğini kaybetme korkusunun verdiği sıkıntı olarak kabul edilmektedir. Ruha ciddi bir ağırlık ve huzursuzluk veren bu durumdan kurtulup tekrar psikolojik rahatlığa ulaşarak Allah’ın sevgisini tekrar kazanmayı Kur’an-ı Kerim – geri dönüşmez bir tevbe şekli olan- nasuh tevbesine bağlamaktadır.¹¹³

¹⁰⁹ Türkgülü, s. 86.

¹¹⁰ Türkgülü, s. 87.

¹¹¹ İmam Gazali, **İhya-u Ulumid-din**, Bedir Yayınları, Cilt: 4, s.10, Nur Suresi 24/31

¹¹² İmam Gazali, Cilt: 4, s.13

¹¹³ Tahrim 66/8.

Fıtratı gereği, her zaman potansiyel olarak günaha girmeye ve hata yapmaya müsait ve meyilli olan müminin, ölene kadar af kapısının açık olduğunu bilmesi de ümitsizlik ve karamsarlığa düşmesini engellemektedir.

İnsanı psikolojik olarak zaafa uğratan, zayıflatan önemli unsurlardan birisi de umudunu yitirmektir ki, Kur'an bunu şiddetle yasaklamakta ve ümitsizliğin mümin vasfı olmadığını öğretmektedir.¹¹⁴

Bu anlamda Kur'an-ı Kerim ve hadis kaynakları da peygamberlerin işledikleri zelle ve hatalarından bahsederek onların dahi bunlardan dolayı ağlayarak tevbe ettiklerini haber vermektedir.¹¹⁵

Mümininden beklenen davranış ise itidalli karakterinin gereği, hataya düşse dahi, bu duruma fazla hayat hakkı tanımadan tekrar hayır ve iyiliğin, itaatin sularına kendini bırakmasıdır.

Pozitif Ruh Sağlığının beslenmesi yönüyle kişinin sonunda elde edeceği ödül-den haberdar olması önem arz etmekle birlikte, hata yapıp tevbe ettiğinde affedileceğinden haberdar olması ve daha henüz dünyadayken yapacağı eylemlerle hatalarını kapatabileceğini bilmesi de kendisine o oranda psikolojik dinginlik ve rahatlama sağlamaktadır.

Bu bağlamda yüce Allah, günahların affına vesile olabilecek ibadet ve iyilikleri göstermektedir. Rabbimiz bu konuyla ilgili olarak şu hatırlatmayı yapmaktadır; “Gündüzün iki tarafında (sabah, öğle ve ikindi), gecenin de yakın saatlerinde (akşam ve yatsı) namazı kıl. Çünkü iyilikler kötülükleri giderir. Bu öğüt almak isteyenlere bir hatırlatmadır”.¹¹⁶ Ayetten de anlaşılmaktadır ki mümin kişiden beklenen nitelikler onu ahirette kurtuluşa götürebileceği gibi, ona daha dünyadayken olgun bir ahlak yapısı, oturmuş, sağlam bir kişilik kazandırmayı hedeflemekte ve genel anlamda egosantrik yaşamasının önünü kapatmaktadır. Bu ise bireye iç huzuru ve neticesinde olumlu bir ruh sağlığı kazandırmaktadır.

Bununla ilgili olarak sosyal psikoloji ve kişilik hakkındaki çalışmalarıyla tanıdığımız Gordon W. Allport'un şu tespiti de, ben merkezli güdülerini kontrol altına

¹¹⁴ Zümer 39/53.

¹¹⁵ Gazali, Cilt: 4, s. 21.

¹¹⁶ Türkgülü, s. 87, Hud 11/114.

almanın önemine dikkat çekmektedir; anlık biyolojik güdülerin düzeyinden uzaklaşmadıkça bireyin hayatı açık bir şekilde küçülür ve çocuklaşır.¹¹⁷

Kuran'ın inşa etmeye çalıştığı mümin tipi de zaten, genel olarak imanı çok güçlü, her şeyin Allah'tan geldiğini kabullenen, özelinde ise iffetini koruyan, maddi-manevi fedakârlıktan kaçınmayan, sadece kendisi için yaşamayan, düşmanını tanıyıp ona göre bilincini açık tutan, aklını doğru kullanan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilindiği gibi olgunlaşmamış dini duygu kendi kendini objektifleştirmediği zaman, düşünme yeteneğini kaybetmektedir ve bireyi bir yere yerleştirebilen ve davranışlarının kalitesini ölçebilen bir anlam konteksi sunmakta başarısız olmaktadır. Son olarak olgunlaşmamış dini his kişilik üzerinde bütünleştirici olamamaktadır.¹¹⁸

6. İsar Hasletine Sahiptirler

Sözlükte “bir kimseyi veya bir şeyi diğerine tercih etmek” anlamına gelen “İsar”, bir ahlak kavramı olarak da cömertliğin en yüksek derecesi kabul edilmekte ve kişinin kendisi ihtiyaç içinde bulunsun bile sahip olduğu imkanları başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullanması, başkalarının yararı için fedakarlıkta bulunması anlamlarına gelmektedir.¹¹⁹

Bu vasfa sahip müminler Allah'ın verdiği nimetleri fedakarca paylaşmakta ve dağıtmaktadırlar. İsar hasletiyle birebir ilişkili olarak müminlerin infak etme yönlerinden de bahsetmek gerekecektir. İnfak etmek; sözlükte harcamak, sarfetmek, bitmek, tükenmek, azalmak ve noksanlaşmak anlamlarına gelmektedir.¹²⁰ İstilahî anlamı ise, kişinin Allahın rızasını gözeterek malından ve Allah'ın verdiği rızıklardan ihtiyaç sahiplerine vermesi, muhtaç durumda olanların ihtiyaçlarını gidermesi anlamlarını içermektedir. Kuranın infak etme ve isar özelliği olarak teşvik ve talim buyurduğu uygulama beşeri sistemlerde pek görülmemektedir. İslam kişilere malla-

¹¹⁷ Gordon W. Allport, Birey ve Dini, Elis Yayınları, Ankara, 2004, s.72.

¹¹⁸ Allport, s.73.

¹¹⁹ **Dini Kavramlar Sözlüğü**, Diyanet İşleri Bşk.Yay., s. 322, İsar mad.

¹²⁰ Firuzabadi, **el-Kamusu'l-Muhit**, trc. Asım Efendi, İstanbul, 1305, ss.111-112

rını cimrilik yapmadan hayır yolunda kullanmalarını salık vermekte, fakat aşırı saçıp savurmayı da tasvip etmeyerek orta yol tavsiyesinde bulunmaktadır (Furkan 25/67). Ayrıca infak etmede ölçü olarak, malın helal kazançtan elde edilmiş olması ve sadece Allah rızası için verilmiş olması şartlarını da (Nisa 4/38) öne sürmektedir.

7. Güzel Ahlak Sahibidirler

Müminler farklı farklı ayetlerde güzel ahlak sahibi olarak vasıflandırılmaktadırlar. Müminlerin kolay geçimli olma yönleri gerek Kuran-ı Kerim gerekse Hadislerde teşvik edilerek övülmektedir. (Hucurat 49/12, Nisa 4/128) "İnsanlara verilen en hayırlı şey, güzel ahlaktır"¹²¹ veya "Güzel ahlak sahibi, ahlakı sayesinde, namaz ve oruç sahibinin derecesinde ulaşır"¹²² gibi hadisler iman ile güzel ahlakı yan yana, ayrılmaz iki sıfat ve bütün olarak göstermektedir. Kuran-ı Kerim'de ve hadis-i şeriflerde birr, maruf, hayr v.b. kavramlarla ifade edilen tüm güzel sıfatların hepsi güzel ahlak kapsamında kabul edilerek müminin bunları taşıması beklenmektedir.¹²³

8. Sadık Kimselerdir

Yalan söylemenin zıddı olan Sıdk kavramı sözlükte "doğru sözlü olmak, gerçeği söylemek, sözünü yerine getirmek, iş ve işlemlerinde dürüst ve güvenilir olmak" anlamlarına gelmekte iken, dini ıstılahda kişinin inancında, ameline, niyetinde, söz, fiil ve davranışlarında samimi ve dürüst olmasına, hile ve hud'ası bulunmamasına denmektedir¹²⁴. Bu sıfat peygamberlerde vehbi olarak, doğuştan sahip oldukları bir sıfattır. Müminin ise Peygamber (a.s.) ahlakı ile ahlaklanması istenmektedir. Kızb'in (yalan) zıddı olan sıdk, müminin imanındaki samimiyetinin de bir göstergesi kabul edilmektedir. Sıdk vasfına sahip olan müminler ayette peygamberden sonraki sırada anılmaktadır. Ayet açıkca "Kim Allah'a ve Resulüne itaat ederse onlar, Allah'ın nimet verdiği peygamberler, sıddıklar, şehitler ve salihlerle beraberdir" (Nisa 4/69) buyurarak sözkonusu sıralamayı yapmaktadır. Kuran-ı Kerim de ise söz ve dav-

¹²¹ Ahmed bin Hanbel, Müsned, Cilt:4, s. 278.

¹²² Ebu Davud, Edeb, 7.

¹²³ Selçuk, Camcı, **Mümin Kimdir**, Rehber yay., İstanbul, 2005, s.72

¹²⁴ **Dini Kavramlar Sözlüğü**, Sıdk mad., s. 592.

ranışlarında –iç ve dışın birbirine uygunluğu anlamında -“Sıdk” haline ulaşabilenler muhtelif vesilelerle övülmektedir (Ahzab 33/35, Maide 5/119). Bu sebepten dolayı İslamiyet sıdk ehli kimselerle bulunmayı takvaya erdirici bir sebep olarak görmektedir.¹²⁵

Psikoloji biliminde geliştirilen Tutarlılık Teorilerinin öne sürdüğü en merkezi konulardan birisi de, bireylerin inanç, duygu, tutum, eylem ve davranışlarında tutarlı olma eğilimine sahip oldukları fikridir. Bu ise- dinin teşvik ettiği bir özellik olmasının yanısıra- sosyal bilimler gözünde de istenen, olumlu bir durum olarak kabul görmektedir.

9. İffet Sahibidirler

Sözlükte “Haramdan uzak durmak, helal ve güzel olmayan söz ve davranışlardan sakınmak” anlamlarına gelen iffet, ahlaki terim olarak kişiyi bedeni ve maddi hazlara aşırı düşkünlükten koruyan erdem demektir.¹²⁶ Mümin, iffetlidir ve Allah’ın emrettiği şekilde evlenerek nefsinin meşru olmayan isteklerine devamlı karşı koymaya çalışması gerektiğinin bilincindedir. Temiz ve iffetli yaşamının bir çaba ve gayret gerektirdiğini ise mümine şu hadis-i şerif haber vermektedir; ”Muhakkak gerçek Mümin, şeytan(lar)ını-sizin yolculukta develerinizi yorduğunuz gibi-yorar”. Hadis-i Şerif’in vurguladığı gibi mümin kişi sürekli duygu ve hislerini Allah’ın rıza kriterlerine uygunluğu açısından tartmak durumundadır, bu teyakkuz halinin kişiyi yorabileceği ise hadisle baştan bildirilerek, bu anlamda psikolojik bir ön hazırlık yaptırılmaktadır. Zira mümin kişi Allah’ın isteklerini ve razı olduğu fiilleri yapmanın, nefsin ve şeytanın arzu ve isteklerine karşı koymanın ayet ve hadislerde övülen fiiller olduğunu bilmektedir.¹²⁷

İffet kavramı Kur’an’da hayâlî davranma ve edep yerlerini muhafaza etme¹²⁸, kimseden bir şey istememe, ihtiyaç içinde olsa bile izzet-i nefsinı koruma¹²⁹, namussuzluğa düşmeme¹³⁰ gibi anlamları içermektedir. Müfredât yazarı Râgıb el-İsfahânî

¹²⁵ Yılmaz, H. Kamil, **Tasavvuf ve Tarikatlar**, Ensar yay., İstanbul, 2010, s.168.

¹²⁶ **Dini Kavramlar Sözlüğü**, İffet mad., s. 295.

¹²⁷ Camcı, s. 83.

¹²⁸ Müminun 23/5-7.

¹²⁹ Bakara 2/273.

¹³⁰ Nur 24/33.

de, iffetliliğin iradeyle münasebetine temas ederek, âyet ve hadîslerde geçen ‘isti’fâf’ tabirini, “iffetli olmayı istemek, bu maksatla mümaresede bulunarak, belli bir disiplin uygulayarak ruhunda saklı bulunan bu fazileti geliştirmeye çalışmak” şeklinde açıklamaktadır. Dolayısıyla iffet, ”beşerî şehvet duygusunun istikamet ve itidal üzere bulunması, meşru dairedeki zevk ve lezzetlere istekli olmakla birlikte gayr-i meşru arzu ve isteklere karşı iradî olarak karşı durma hâli” olarak kabul edilmektedir. Bu anlamda iffet erdemine, ancak şehevânî ve hayvanî zevkler karşısında nefsin arzularına gem vurarak erişilebilmektedir. (Râgıb el-İsfehânî, Müfredât, “İffet” mad)¹³¹

H.z.Peygamber’de (a.s) “Allah yoksul olmasına rağmen iffetini korumaya çalışan mümin kulunu sever”¹³² buyurarak iffetin, insanın ahirete bakan kazanç yönüne vurgu yapmaktadır. Müminlerin iffet içinde yaşadıklarına dair ayet-i kerimelerden ikisi aşağıdaki gibi geçmektedir Kur’an-ı Kerimde;

“Onlar ki ırzlarını korurlar.”¹³³ “Allah’a ortak koşan kadınlarla, iman etmedikçe evlenmeyin. Allah’a ortak koşan bir kadın sizin hoşunuza gitse, iman etmiş bir cariye herhalde ondan daha hayırlıdır. İnanan kadınları, Allah’a ortak koşan erkeklerle iman etmedikçe evlendirmeyin. Allah’a ortak koşan erkek size hoş görünse bile bir köle, ondan daha hayırlıdır. Onlar sizi ateşe davet ederler. Allah ise kendi izniyle cennete ve mağfirete davet eder.”¹³⁴

Allah-u Teala, müminlere iffetli ve temiz yaşamanın önemini, Ra’d Suresinde peygamberlerini överek, onların evliliklerini anlatarak modelleme yoluyla da anlatmaktadır; “Biz senden evvel Resuller gönderdik ve onlara da zevceler ve evlatlar verdik.”¹³⁵ Furkan Suresi 74. ayette ise Allah-u Teala evlenmeyi istedikleri (iffetlerini korudukları) için sevdiği kullarının yaptıkları duadan bahsederek onları ve izlerinden gidenleri taltif etmektedir. “Onlar, Rabbimiz! Eşlerimiz ve çocuklarımız hususundaki gözüümüzü aydın kıl, bize iyi bir eş ve hayırlı evlatlar ver, derler.”

10. İnsan İlişkilerinde İtidallidirler

¹³¹ Osman, Güner,” Bir Mü'min Şiarı: İffet”,**Yeni Ümit Dergisi**, Ekim-Kasım-Aralık 2010, Sayı :90 Yıl:23.

¹³² İbn-i Mace, Zuhd 5.

¹³³ Müminun 23/5.

¹³⁴ Bakara 2/221.

¹³⁵ Ra’d 13/38, Gazali, İhya-u Ulumi’d-din, Cilt: 2, s. 60.

İslam dini müminden, insanlarla ve çevreyle ilişkilerinde örnek bir insan rolü üstlenmesini ve böylece bulunduğu çevreyi, insanları seven, hem de çevresi tarafından sevilen bir insan olmayı hedeflemesini istemektedir. Ancak bu davranış tarzı sosyal yaşamda istikrarlı, uzun ömürlü, huzur ve barış dolu bir ilişkiyi mümkün kılmaktadır. Müminin zor geçinilmeyen, kolay geçimli bir insan olduğunu bildiren Efendimiz (a.s)’in hadisi, bu yönüyle adeta, müminin problemsiz, uzlaşmacı kişiliğine vurgu yapmaktadır.”¹³⁶ Genel olarak din ıstılahında, müminden temsil etmesi beklenen kişilik özellikleri, sıfatları “güzel ahlak” kavramında karşılığını bulmaktadır. İslam güzel ahlaka teşvik sadedinde şu Hadis-i Şerifi bize nakletmektedir: “Bir mü’min, güzel ahlâkı sayesinde, gündüz oruç tutup gece namaz kılan kimselerin derecesine ulaşır.”¹³⁷

Hadis’in de işaret ettiği gibi, müminden beklenen uzlaşma kültürü, insanın kendi içindeki ve çevresiyle kendi arasındaki sorunları, çatışmaları, kendisinin ve ilgili diğer kişilerin/ şeylerin çıkarlarını gözeterek çözmesi anlamlarını ifade etmektedir.¹³⁸

Müminden, itidali amaçlarken, gerek kendi ruh sağlığı, gerekse muhatabının ruh sağlığını korumaya matuf akıl yollarını kullanması beklenmektedir. Kişinin uzlaşma becerisi, onun var olma ve gelişme düzeyini etkileyen bir faktördür. Uzlaşma bir anlamda dengeye ulaşmak demektir.¹³⁹

Bu denge haline ulaşmak için ise öncelikle bilinmesi gereken genel geçer kaidedir ki, insandaki duygular aşırılığa meyletmektedir. Bu duygular ister manevi, isterse maddi alanda bulunsunlar, vasatı edinmedikçe daima aşırılığa yönelmektedir.¹⁴⁰

Gerek yaratılış, gerek ilahi teklif ve onun uzantısı olan kulluk sorumluluğu alanlarında aklını doğru kullanabilen ve bu bilginin izdüşümünün, insanlarla iyi ilişkiler kurmak, yaratılana faydalı olmak anlamlarına geldiğini fark eden mümin, bunun yararlı işler yapmakla tamamlandığının bilgisiyle özlenen “denge insanı” profilini çizecektir.

¹³⁶ Ra’d 38, Gazali, s. 60.

¹³⁷ Ebû Dâvûd, Edeb 7; Tirmizî, Birr 62.

¹³⁸ Üstün, Dökmen, **Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2009, s. 266

¹³⁹ Dökmen, s. 268.

¹⁴⁰ Gülçür, s. 66.

Taklit değil akıl kaynaklı, özümsemiş bilginin sağaltılarak davranışlara yedirilmesi, Ruh Sağlığını pozitif yönde besleyen en önemli sebeplerden bir tanesi kabul edilmektedir. Manevi doyum duygusunu, ancak akıllı ikna edilmiş fertlerin yaşayacağı inkâr edilmemektedir. Böyle olduğu içindir ki Kur'an akıllı yeterince kullanmamayı, düşünmemeyi, özellikle inanç konularında inceleme ve tefekkürde bulunmamayı şiddetle kötölemektedir.¹⁴¹ Devamında ise Kuran-ı Kerim, yaratılış ve kozmolojik düzen üzerinde düşünmeyi ve Allah'ı bir düşünme süreci içinde anmayı emretmektedir.^{142 143}

Zira dinin gerek inançla, gerek ibadet, ahlak ve sosyal hayatla ilgili hükümleri bilinçsizce yerine getirilecek akıldışı şeyler değildir.¹⁴⁴ Bu bağlamda şuna da değinmek gerekir ki; akıl yürütme ister istemez beraberinde hür düşünme ortamını gerekli kılmaktadır. Unutulmamalıdır ki düşünmek farzdır ve en iyi şekilde ancak fikir hürriyetiyle gerçekleşmektedir. Farzın ancak kendisiyle gerçekleştirdiği şey de vacip olduğuna göre, düşünce özgürlüğü İslam'da yalnızca bir hak değil, aynı zamanda müminler için bir vacip kabul edilmektedir.¹⁴⁵

Ancak özgürce, baskılanmadan düşünebilen, hür iradeli insanlar kendisi ile ilintili dış uyaranlara karşı bir farkındalık oluşturabilmektedir. Bu ise Ruh Sağlığını dengede tutmak için fonksiyonel bir önem arz etmektedir. Çevremizdeki fiziksel uyarıcıları fark etmek, daha etkin bir şekilde var olmamıza katkıda bulunabilmektedir. Bu sebepten dolayı da zaten, öğrenebilmek, dış dünyaya uyum sağlayabilmek için öncelikle fark etmek gerekmektedir.¹⁴⁶ Kuran-ı Kerim bu sebeptendir ki, birçok ayetinde, insanlara yaratılış, kainat, tabiat ve dağların varoluşu gibi konularda düşünmeyi, tefekkür etmeyi emretmektedir. Böylece iman sahibi kişinin insanlar, kendi duygu dünyası ve tabiat gibi konularda bir farkındalık bilincine ulaşması amaçlanmaktadır.

Fark eden insan aklını doğru kullanmayı bildiği için toplum içindeki konum ve statüsünün bilincindedir. Beklenti ve geri bildirimleri de buna bağlı olarak dengeli ve seviyeli bir şekilde gerçekleşmektedir. Aklını aktif bir şekilde devamlı kullanan

¹⁴¹ Enfal 8/22

¹⁴² Yunus 10/101, el-Enam 6/99, Al-i İmran 3/191.

¹⁴³ Recep Ardoğan, ‘‘Kelami Açıdan İmanın Mahiyeti ve Din Özgürlüğünün Muhtevası’’, **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 41, Sayı: 1.

¹⁴⁴ Ardoğan, s. 60.

¹⁴⁵ Ardoğan, s. 61.

¹⁴⁶ Dökmen, s.105.

mümin bir kişiden, olası şüphelere karşı akıl, delil ve düşünme aletlerini işlevsel bir şekilde seferber etmesi beklenmektedir.

Bu arada dini yaşama ve insanların yaşamasına aracı olma konusunda elbette dinin toleranslı tutumu inkar edilemez. Ruh sağlığını oldukça negatif etkileyen baskı ve zulüm mekanizmaları, Kur'anın vurguladığı “dinde zorlama yoktur”¹⁴⁷ ayetiyle yerini fitrata son derece uyumlu, düşünce ve inanç özgürlüğüne bırakmış durumdadır. Bu ise insanda uyumlu, ifrat ve tefritten uzak bir denge halinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Çünkü tanım ortadadır; kişi, zor durumlardan gerçekçi çözümlerle ve uygun tepkiler vererek, dengesi alt-üst olmadan çıkabildiği takdirde sağlıklı kabul edilmektedir.¹⁴⁸

Kur'anın ortaya koyduğu ilkelere bakarak şunu iddia edebiliriz ki; müminden beklenen niteliklerin ahirete bakan yönleri sonsuz yaşamdaki mutluluk, İlahi rıza ve cennet nimetlerine ulaşma şeklinde tasvir edilmektedir. Dünyaya bakan hedefi ise, bireylerin yaşam süreci boyunca tekil ve tüzel anlamda huzurlu olmaları, bedensel ve ruhsal anlamda ise sağlıklı bir hayat yaşamalarıdır.

11. Sabırlı ve Adaletlidirler

Müminlerin sahip oldukları sabır ve adalet sıfatlarını açıklayan ayetlerin başında Bakara Suresi 156. ayeti gelmektedir ki, burada Allah-u Teala şöyle buyurmaktadır; *”O sabredenler kendilerine bir bela geldiği zaman, biz Allah'ın kullarıyız ve biz O'na döneceğiz derler”*.

Müminin adaletli, insafli ve barışçıl yönlerine vurgu yapan ayet-i kerime ise Hucurat Suresi'nin 9.ayetidir; *“Eğer müminlerden iki grup birbirleriyle çarpışarlarsa, hemen aralarını bulun barıştırın! Şayet biri ötekine saldırıyorsa, Allah'ın emrine dönünceye kadar saldıran tarafla savaşın. Eğer dönerse, yine adalette aralarını düzeltin ve hep insafli olun. Çünkü Allah adaletli davrananları sever.”*

Öncelikle müminin sabırlı olma yönüne değinmek gerekirse, şunu ifade edebiliriz ki Kur'an-ı Kerim Hz. Peygamber'e (a.s) ve inananlara sabır tavsiyesinde bulunmaktadır.

¹⁴⁷ Lokman 31/17, Gülçür, s. 66.

¹⁴⁸ Gülçür, s. 66.

Çünkü başa gelen herhangi bir darlık, sıkıntı, musibet v.b şeylerden ötürü insan acele ile reaksiyonlarda bulunabilmektedir. Sabır ise insana bir başka felaketi getirmesi muhtemel bulunan aceleciliğe karşı alınmış bir önlemdir ve yine Kur'anın ifadesiyle başa gelen musibetlerden dolayı sabretmek büyük irade isteyen bir fonksiyon kabul edilmektedir.¹⁴⁹

Kur'an sabrı överek, tavsiye ederek, müminlere, ümitsizliğe kapılmamaları konusunda çıkış yolu göstermektedir. Depresyon gibi ruhsal çöküntü hallerine karşı Kur'an-ı Kerim sabır ve namazla çare sunmaktadır. Bunun içindir ki sabır, Kur'an da genel olarak Salih amel, Allah'ın rızasını umma, namaz ve tevekkül gibi kavramlarla beraber kullanılmaktadır.¹⁵⁰ Zira manevi kaynaklardan beslenen sabır duygusu, kişiye manevi yıkım yaşatabilecek felaket ve musibetlerden en az zararla kurtulma imkanı kazandırmaktadır. Bununla ilgili olarak Bakara Suresi 153. ayet; "Ey iman edenler! Sabır ve namazla yardım isteyin. Şüphe yok ki Allah sabredenlerle beraberdir" ifadeleriyle kulun bu sıkıntılı süreçte yalnız olmadığını hissettirmektedir.

Yukarıda belirttiğimiz gibi, bu ayette açık bir şekilde, imandan sonraki en önemli iki ruhi payandanın namaz ve sabır olduğu bildirilmektedir. Allah-u Teala mümin kullarına adeta şunu ifade etmektedir; ruhen ve bedenlen nefsinizi terbiye etmezseniz, sabır ve tahammülle kararlı ve metin olmaya alışmazsanız, Allah'ın yardımının ilk sebeplerinden birini kaybetmiş olursunuz, tehlikeye uğrarsınız. En ufak bir sıkıntı, bir acı karşısında korkmaya, sızlanmaya başlarsınız, ümitsizliğe ve gevşekliğe düşersiniz.¹⁵¹

Allah-u Teala yaşamın fitri akışı içinde insanların sıkıntılara maruz kalabileceğini, bunların salt zulüm, eziyet ve keder olarak algılanmaması gerektiğini, zira yaratıkların terbiye kanununa bağlı olduklarını¹⁵² bilmelerini istemektedir. Fakat bu süreçte kullarına yalnız olmadıklarını, sabır ve namaz gibi çok kuvvetli iki destek ve dayanaklarının olduğunu bildirerek adeta rahatlama yollarını ve çıkış kapılarını göstermektedir.

Bu yüzden alimler "sabır" iki kısma ayırmaktadırlar;

1-) Kötü şeylerin acısına, sabır ve tahammül ile güzel sonuçlarını beklemek

¹⁴⁹ İsmail Karagöz, "Allah, Sevgi ve İnsan", **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 40, Sayı: 1, Ocak-Şubat-Mart. 2004.

¹⁵⁰ Mehmet Türkeri, **Etik Bilinç**, Lotus Yayınları, Ankara, 2011, s.176

¹⁵¹ Elmalılı Hamdi Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, Cilt: 1, Akçağ yay., Ankara, 2006, s.448

¹⁵² Yazır, s.449.

2-) Çabucak gelecek olan lezzetten ve şehvetten uzak durmada sabırla, onların kötü sonuçlarından sakınmaktır.¹⁵³

Hatta ayet-i kerime sabredenlere musibet anında hangi cümleyle Allah’a sığınacaklarına kadar öğreterek, onları o hal içinde, sıkıntı ve musibetleriyle baş başa, yapayalnız bırakmamaktadır. İfadeler şu şekilde gelmektedir Bakara Suresi 156.ayette; “Ey Muhammed! Sen sabredenleri ise müjdele, o sabredenleri ki kendilerine bir musibet dokunduğu vakit “ inna lillahi ve inna ileyhi raciun” derler”. Başta değindiğimiz gibi sabır kavramı ayetlerde, imanı tamamlayan, destekleyen ve ona güç katan bir sıfat olarak değer görmektedir.

Müminin bir diğer vasfı olan adil olma konusu da muamelat, düşünceyi pratiğe dökme, insanlar arası ilişkiler gibi alanlarda ortaya çıkan çok önemli bir konudur. Zira İslam, müminlerin olumlu sıfatlara sahip olmasını emretmenin, istemenin yanısıra bu istenen özellikleri hayata geçirmeleri durumunda onlara bir kıymet atfetmektedir. İslama göre uygulanmayan bilgi, kişinin ahiret hayatına ait bir yük olarak kabul edilmektedir. Bu yönüyle “adalet” bir insanın insafli olması, özünde, sözünde, her şeyi yerli yerinde yapması, dengeli davranması, haklıya hakkını, haksıza cezasını vermesi, iman edip salih ameller işlemesi, haram ve günahlardan sakınması anlamlarına gelmektedir. Adil / muksıt insan olabilmek için iman edip salih ameller işlemek ve islami hükümleri uygulamak gerekmektedir.¹⁵⁴ Aksi takdirde salt bilgi veya adaletle olan inanç, onu uygulamadıktan, hayata geçirmediikten sonra bir değer ifade etmemektedir.

12. Haset ve Gıybet Etmezler

Tanım olarak gıybet; duyduğu zaman, insanın hoşuna gitmeyecek olan bir kusurunu gıyabında söylemektir.¹⁵⁵

Bireysel ruh sağlığına önem verdiği gibi toplumsal ruh sağlığına da azami önem veren İslamiyet, bu noktada insanlar arası ilişkileri temelden sarsacak etkiye sahip olan gıybetten sakındırmakta ve kesin haram olduğunu bildirmektedir.¹⁵⁶

¹⁵³ Yazır, s. 449.

¹⁵⁴ İsmail Karagöz, “Allah, Sevgi ve İnsan”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 40, Sayı: 1, Ocak-Şubat-Mart. 2004.

¹⁵⁵ Gazali, s. 321.

¹⁵⁶ Hucurat 49/12.

Hatta dil ve zahiri azalarla gıybet haram olduğu gibi, kalp ile ve içten yapılan gıybet de haram kabul edilmektedir. Bu fiile ise “su-i zan” (kötü zan) denmektedir. Bu konuya ayet şu şekilde açıklık getirmektedir; “*Ey iman edenler! Zannın çoğundan sakının, zira zannın bazısı günahdır.*”¹⁵⁷

Su-i zannın haram olmasının sebebi ise İmam Gazali’nin cümlelerinde; “*Gözünle görüp, te’vil kabul etmeyen kat’i bir malumata sahip olmadıkça, kimse için kötü düşünmeye hakkın yoktur*”¹⁵⁸ şeklinde açıklamasını bulmaktadır.

Hasedin zararını ise Ebu Hanife özgün izah tarzıyla şu şekilde yorumlamaktadır ;” Hasedin sebebiyle Allah’ın taksimatına rıza göstermiyor ve kazasına kızıyor-sun. Bu ise tevhidin özüne aykırıdır ve imanın gözüne saplanmış bir oktur“.¹⁵⁹

Gıybet fiili ve hased duygusu toplumdaki güven ve kardeşliği zedeleyerek kişilerin sürekli şüphe ve huzursuzluk hissetmelerini sağlamaktadır.

Hased duygusu, yine İmam-ı Gazali’ye göre kişinin göğsünü daraltır, uykusunu kaçıtır ve karşıdakinin perişanlığını isterken kendisi perişanlığa düşmüş olur.¹⁶⁰

Her yönden iyi düşünmeye sevk edilen müminden, ruhunu yaralayacak, kendisini sürekli huzursuz edecek gıybet ve hased duygularına yaklaşmaması istenmektedir, Müminun Suresinde tarif ve tasvir edildiği ideal şekliyle. Zira Kuran-ı Kerim Müminun Suresinin 3.ayetiyle; “*Onlar ise faydasız işe, boş lafa bakmazlar*” ifadeleriyle kötülüğün yolunu kesmektedir.

13. Tebliğ Ederken Dahi Merhametlidirler

Araştırmamızın başından itibaren üstünde durduğumuz temel fikir şuydu; Din, inanç ve duygu boyutlarıyla insanların iç dünyasında, akıl ve kalbinde başlamakta ve yaşanmakta iken, ibadetleri, direktifleri ve diğer uygulamalarıyla ise sosyal hayata yansımaktadır.¹⁶¹

İslamiyet’in, bütünleştirici özelliği sayesinde hayatın her birimini kapsaması, inanç ile amel arasında olmazsa olmaz güçlü bir bağ kurmaktadır. Bu yüzdendir ki

¹⁵⁷ Hucurat 49/12.

¹⁵⁸ Gazali, Cilt: 3, s. 334.

¹⁵⁹ Gazali, ss. 440-441.

¹⁶⁰ Gazali, s. 441.

¹⁶¹ Ardoğan, s. 63.

İmam Şafii ve bazı Hadisçiler “ iman kalp ile tasdik, dille ikrar ve uzuvlarla ameldir” demektedirler.¹⁶²

Ayetlerle teşvik edilen, amellerin en sevaplılarından sayılan ve aynı zamanda peygamber mesleği olarak bildirilen, iyiliğe çağırma ve kötülükten men etme (emr-i bil maruf ve nehy-i anil münker) sorumluluğu da örneğin, dinin nazarında, tüm müminlerin üzerine farz olan bir görev olarak kabul edilmektedir.¹⁶³

Zaten en önemli görevi tebliğ ve temsil olan Peygamber Efendimiz(a.s) dahi bu görevini yerine getirirken, insanları İslamiyet'e davet ederken merhamet orjinli davet yöntemleri kullanmaktaydı. Öyleki insanlar Hz. Peygamberin(a.s) muhatabını dikkate alan, onu rahatlatan ve güven veren yaklaşımı sayesinde içlerinden geçirdikleri her türlü duygu ve düşünceyi onunla rahatlıkla paylaşabilmekte ve sorunlarıyla ilgili tatmin edici cevaplar alabilmekteydi.¹⁶⁴

Peygamber Efendimiz (a.s) karşısındakinin psikolojik durumunu, ruh halini çok iyi analiz etmekteydi. Hitap ve yaklaşımları bu tahlile dayanarak çok dikkatli olmaktaydı. Bunun yanısıra, Hz Peygamber(a.s) tebliğ ettiği hakikatleri en olgun şekliyle bizzat yaşamakta olduğundan- insan psikolojisini ikna etmede en etkili faktörlerden sayılan- “ hatibin eylem- söylem tutarlılığı” örneğini sergilemekteydi- ki muhatapları bu sebepten dolayı çok büyük bir güven ve emniyet duygusu ile yanında bulunmaktaydı.

İnsanlara verdiği öğütlerde ve eğitici bütün uygulamalarında insan psikolojisini dikkate aldığı görülen Hz. Peygamber'in(a.s), birebir insan ilişkilerinde de bu tür unsurlara dikkat ettiğini görmekteyiz.¹⁶⁵

Kanaatimizce günümüzde müminlerin, tebliğ görevini yerine getirirken, sünnetin- insan psikolojisi bazlı- davet metotlarını aynı duyarlılıkla uygulaması davete icabeti kolaylaştıracaktır.

Madem ki Allah-u Teala müminlerden, gönderdiği mesajların gereğini yerine getirmelerini ve bunları tüm insanlara duyurmalarını istemektedir,¹⁶⁶ o halde bu vazifeleri yerine getirmek tüm müminlerin sorumluluk alanına girmektedir.

¹⁶² Ardoğan, s. 66.

¹⁶³ Al-i İmran 3/104, 110, 114, Tevbe 9/71, 112.

¹⁶⁴ Yusuf Batar,” Empatik Düşündürme Yoluyla Merhamet Eğitimi”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 48, Sayı:1.

¹⁶⁵ Batar, Sayı :1.

İslami davet görevi, mümini kendi ekseninde bir hayat sürmekten uzaklaştırmakta, tüm insanları – en yakından en uzağına kadar – kadranına dahil etmeyi ilham etmekte ve böylece ona küresel çapta önemli bir görev yükleyerek, anlamsız ve amaçsız olmadığını hatırlatmaktadır.

Bu ise çağımızın yaygınlaşan problemi haline gelen “yalnızlığa” karşı sunulmuş, önemli bir çare olarak gözükmektedir.

Zira “yalnızlık” pek çok kişi için yıkıcı bir problem kabul edilmektedir.¹⁶⁷

Yalnızlık konusunu işleyen makalelerden birinde yazar “yalnızlığın acı verici veya hoş olmayan bir deneyim olduğu konusunda herkes hem fikirdir” demektedir.¹⁶⁸

Bu konuda istatistik vermemiz icap ederse, yakın tarihli bir araştırmaya göre Amerikalıların neredeyse yüzde 20’si kendilerini yalnız hissettiklerini ifade etmektedirler.¹⁶⁹

Halbuki İslamiyet, inananları, en başta yakın akraba çevresinden başlamak üzere, sıla-i rahim yapmaya teşvik etmekte ve böylece sürekli insanlarla ilişki içinde tutmaya çalışmaktadır.

Mikro planda aile ve akraba bağlarını güçlendirmeyi hedefleyen Kur’an-ı Kerim, makro planda ise en az yılda bir kere -Hac Mevsiminde- tüm müminleri bir araya getirip kaynaştırmaktadır.

İslamiyet böylece, ibadetlerin pozitif ruh sağlığına katkısını, insanların birbiriyle ünsiyet etmesinin meydana getirdiği sinerji ile de beslemektedir.

O halde verilen yüksek ideal duygusunun, dini hakikatleri duyurma ve böylece başkalarını kurtarma derdinin, mümin için dünyada maddi – manevi sağlık sebebi olduğunu, diğer taraftan ise ahiret hayatının kurtuluşuna vesile olduğunu iddia etmek mümkün gözükmektedir.

Bu görevi yerine getirirken, Kur’an’a göre ötekine karşı duyarlı olmak ve bu konuda empatik davranmak o kadar önemlidir ki, savaş ortamında dahi bu hassasiyetten taviz verilmemesi emredilmektedir: “*Ey iman edenler! Allah yolunda sefere çıktığınız zaman, gerekli araştırmayı yapın. Size selam veren kimseye, dünya hayatının geçici menfaatine (ganimete) göz dikerek “sen mümin değilsin” demeyin. Allah*

¹⁶⁶ Şemsettin Ulusal, “Din Eğitiminde Ebeveyn ve Çocuğun Hak ve Özgürlüğü”: Hukuki bir Tahlil, **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 48, Sayı: 1.

¹⁶⁷ Dale Archer, **Normal Değilim, Normalden Daha İyiyim**, Altın Kitaplar, İstanbul 2013, s. 88.

¹⁶⁸ Archer, s. 88.

¹⁶⁹ Batar, s. 5.

katında pek çok ganimetler vardır. Daha önce siz de öyle idiniz de Allah size lütufta bulundu”.

Bu ayete konu olan iman sahipleri olay esnasında, belki de savaşın o hararetli ortamından dolayı kendilerine sığınan kişilere karşı empatik davranmamışlardır.¹⁷⁰ Allah-u Teala ayeti kerime ile inananları uyarmakta ve böylece psikolojik farkındalık duygusuna yöneltmektedir. Yani sizde bir zamanlar inanmayan konumundayken, imanla şereflendiniz de şimdi inananlar safındasınız, o halde böyle bir ihtimalin karşı taraf için hala muhtemel olduğunu düşünerek, onların yerine kendinizi koyun, kısaca empatik davranın denmektedir.

Verilen örnekten de anlaşılacağı üzere Allah-u Teala en zor ve sıkıntılı durumlardan biri olan savaş halindeyken bile insan psikolojisini önemsemektedir. Diğer taraftan, bir başka sıkıntılı durum olan borç halindeyken de borçluya karşı alacaklı kişiden, aynı hassas davranış örneğini göstermesini, yine empati yaparak karşı tarafın psikolojisini anlamasını beklemektedir; “ *Eğer borçlu darlık içindeyse eli genişleyinceye kadar mühlet verin. Eğer bilerseniz, (borcu) sadaka olarak bağışlamanız sizin için daha hayırlıdır.*”¹⁷¹

Ayetlere dayanarak rahatlıkla şunu ifade edebiliriz ki; Allah-u Teala en zor zamanlarında insanların ruhen sıkıntı çekmemelerini, psikolojilerinin alt-üst olmasını istemektedir. Çünkü kalp ve ruhta oluşan aritmik duygu ve düşünceler doğrudan kişilerin davranışlarına, bu ise zamanla topluma yansımaktadır. Bu gerçekten yola çıkarak Kur'an, insan davranışını idare eden merkezleri eğitmekle işe başlamaktadır. Bu açıdan, İslama göre örneğin kalbin terbiye ve ıslahı büyük önem taşımaktadır. Zira davranışlar kalbe göre şekillenerek, ondan fişkırmaktadır. Sonuçta kalp terbiyesi insanı huzura kavuşturmaktadır.¹⁷² İslamın kişinin ruh ve kalp huzurunu, safvetini bu denli önemsiyor olması İslam Tarihi içinde, özellikle kalp ayağı ile Allah'ın rızasına ulaşmayı hedefleyen tasavvufun ve onun uygulama sahası olarak da birçok tarikatın faaliyet sahasına çıkmasına sebep olmuştur. Yeri gelmişken tasavvufun kalp huzuru, ruh saadeti gibi konulara nasıl baktığına değinmek gerekecektir. Öncelikle tasavvuf; üzerinde çok konuşulan, düşünülen, yorumlar yapılan, fakat herkesin tam fikir birliğine vardığı bir tarifiinin yapılamadığı alanlardan biri olarak

¹⁷⁰ Batar, s.6.

¹⁷¹ Bakara 2/280.

¹⁷² Gülçür, s. 72.

karşımıza çıkmaktadır. Var olan birçok tanımın yanısıra, konumuzla doğrudan ilgisi açısından bizim tercih ettiğimiz tasavvuf tanımını vermekte yarar görmekteyiz; Yaygın bir telakkiye göre tasavvuf; bir ahlak sistemi, zikir, fikir, riyazat, mücahede, zühd ve nafile ibadetlerle “İhsan” duygusunu gerçekleştirme amacına yönelik çalışmalar yapan bir müessesedir¹⁷³. İnsanı ahlaken yücelterek, kendi içindeki “öz”e ve insanı-ı kamil olma amacına yönelterek, ruhi saadete ulaştırmayı hedeflemektedir. Tasavvuf, günümüz batı dünyasında “Mistisizm” adı altında farklı bir şekilde öne çıkmaktadır. Tasavvuf ile Mistisizm arasındaki farka değinmeden önce, Tasavvuf tanımı içinde yer alan “İhsan” kelimesinin karşılığının “yaptığı işi en iyi şekilde yapmak, görevini, ibadet ve işlerini Allah tarafından görülüyor olma şuuruyla yerine getirmek” anlamlarına geldiğini belirtmenin konuyu daha kapsamlı anlama açısından faydalı olacağına inanmaktayız.

Çağın olumsuz etki ve şartları sonucu, insanda ihmale uğrayan kalp, ruh, şuur, latifeler, hafi, ahfa gibi yönlerinin tekrar gereken ilgiyi görmesi, asli işlevini yapabilecek şekilde canlandırılması, Tasavvufun en çok üzerinde durduğu konulardan sayılmaktadır.

Tasavvuf sayesinde kişinin manevi hayatını olumsuz yönde etkileyen, ruh sağlığını bozan insani zaaf ve eksikliklerinin (öfke, şehvet, inat vs.) manevi mücahede ve gayretlerle ya tamamen ortadan kaldırılması (kibir gibi), yada normal ve kabul edilebilir düzeye kanalize edilmesi amaçlanmaktadır. Bu yolla ferdin ruh dengesinin korunması, salikin (tasavvuf yolcusu) yaptığı seyr-i süluk vasıtasıyla ruhi saadete ulaşması ve aynı zamanda Allah’ın rızasına kavuşması temel hedef kabul edilmektedir.

Konuyu bir örnekle açıklamak gerekirse; Hadis-i Şerifte şöyle buyrulmaktadır “Kalbinde tane kadar kibir olan Cennete giremez”(Müslim, İman 147). Bu hadis kalbin kibir hastalığına yakalanabileceğini göstermektedir. Ayet-i kerime’de ise “*Onu tezkiye eden felaha erer, alabildiğine örten de kaybeder*” buyrulmaktadır. İnsanın nefsinin kibirden temizlemesi ise önemli bir tezkiye kabul edilmektedir.¹⁷⁴ “Tezkiye”, ayet ve hadisleri esas alan tasavvuf erbabının kullandığı bir metot olarak, insanın kendisinde var olan dünya sevgisi, haset, kibir, ikiyüzlülük gibi hastalıklarından

¹⁷³ Gülçür, s. 72.

¹⁷⁴ Said Havva, **Ruh Terbiyemiz, İslam Tasavvufu**, trc. İbrahim Sarmış, Said Şimşek, Kayıhan Yay. İst., 1995, s. 187.

arınmasını içermektedir. Sözkonusu hastalıklardan her biri, sonuçta kişiyi mutsuz edebilecek bir fiile dönüşebilmekte ve böylece kişinin yaşantısını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bu yüzden tasavvuf, kalp ve nefsin ihlas, sabır, ihsan, tevekkül gibi olumlu vasıflarla donatılarak eğitilmesini salık vermektedir. Said Havva'nın Ruh Terbiyemiz adlı eserinde yaptığı tespit, tasavvufun fonksiyonunu daha anlaşılır kılmaktadır. O, eserinde şöyle der; *"Bu bir gerçek ki tasavvufi tecrübeden faydalanmaksızın, hayat seyrinin ve asrımızın karakterinin giriftleştirdiği beşeriyetin ruh hastalıklarından çoğunu tedavi etmemiz mümkün değildir."*¹⁷⁵

Tasavvuf insanları tevhid inancına davet ederek asli fitratına döndürmeyi amaçlamaktadır. Böylece her çeşit musibete karşı inananların tevekkül ve teslimiyetle yaklaşımlarını sağlamakta ve herşeyin Allah'tan geldiği kabulüyle isyana düşmelerini engellemektedir. Bu ise onların yaşam boyu karşılarına çıkabilecek sıkıntılara hoşnutlukla, ruh dengelerini kaybetmeden katlanmalarına zemin hazırlamaktadır. Tasavvufun kazandırdığı bilinç sayesinde kişi her şeyin Allah'ın takdiri ve inayeti sonucu olduğunu bilmekte ve kimseye haset etmeden, kulluğunun farkına vararak, insanlara haksız davranışlarda bulunmaktan uzaklaşmaktadır.

Başta değindiğimiz Mistisizm konusuna geri dönecek olursak; Mistisizm, İnsanın aklı ve mantığıyla ulaşamayacağı bilgilere, aşkın olan yüce hakikatlere sezgi ve derin zevk yoluyla ulaşma çabası olarak kabul edilmektedir. Çoğu zaman mistisizm ile tasavvuf karıştırıldığı için, aynı yöntemlere ve amaca sahip gözükseler dahi ikisi arasındaki başlıca farkları belirtmek gerekecektir:

1)Tasavvuf insana ruhi bir yükselme sağladığı halde mistisizm de gelip geçici hazlar vardır.

2)Tasavvufta zikir ve şeyh ile birlikte bulunmak(sohbet) esastır. Mistisizm'de böyle bir esas yoktur.

3)Tasavvufta manevi yükseliş için ferdi gayret esas olduğu gibi, Mistisizm'de bu yoktur.

4)Tasavvufta terbiye metodları fertlerin karakter yapılarına göre farklılık arzettiği halde, Mistisizm'de bu farklılık ve zenginlik yoktur.¹⁷⁶

¹⁷⁵ Havva, s. 25.

¹⁷⁶ Yılmaz, s. 14.

C.Mümin ve Müslüman Kavramları İle Pozitif Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki

Kur'an-ı Kerim sorumluluk yüklediği insandan, Allah'a iman etmesini ve ona karşı kulluk görevini yerine getirmesini, üzerine düşen tüm sorumluluklarının hakkını vermesini ve aynı zamanda yaşadığı toplumda kendisine düşen rollerin gereğini harama düşmeden yerine getirmesini beklemektedir. Sosyal sorumluluklarının yanısıra bireysel ibadetlerini de hakkıyla yerine getirebilmesi için ise insanın fiziksel ve ruhsal anlamda sağlıklı ve güçlü olması gerekmektedir.

Mümin kişinin maddi ve manevi sağlığını pozitif skalada tutabilmesi, kaybettiği sağlığını- imkanlar ölçüsünde- tekrar kazanabilmesi için ihtiyaç duyduğu güç, yine Kur'an tarafından "iman" kelimesinin yol göstericiliğine havale edilmektedir. Bu anlamda insan ve toplumların yaşamlarında "din" varlığını ve önemini daima hissettirmektedir.¹⁷⁷ "Din", ezeli ve ebedi değişmez genel ilkeler koymakta ve insanlar günlük hayatın değişen olayları karşısında bu ilkelere bağlanarak bunalımlara düşmekten korunmaktadır.¹⁷⁸ Dinin bu ilkelerine inanma ve bağlanma duygusunun şiddeti, kanaatimizce mümin ile müslümanın hayatını, ruh dünyasına yapacağı etkiyi, bu duygunun oran ve gücü nisbetinde etkilemektedir. Örneğin maddi hastalıklara karşı Kur'an nasıl ki hıfzısıhha anlamında tedbir ve tavsiyelerde bulunuyorsa, manevi yıkıma yol açan, kişiyi suçluluk ve sorumluluk duygusuyla psikolojik travmalara iten "günah" fiillere karşı da aynı ve hatta daha güçlü bir şekilde uyarmaktadır. (Hucurat 12, Nur 2) Bundan sonrası için ise kişilerin inanma ve bağlanma dereceleri ayırt edici fonksiyon göstermektedir.

O halde şunu rahatlıkla ifade edebiliriz ki; Kur'an da "iman" kelimesinin değişik şekillerde yedi yüz kereden fazla zikredilmiş olması bize, İslam'daki temel motivasyonun "iman" olduğunu göstermektedir.¹⁷⁹

Mümin bireylerin ruhunu ikame eden en etken güç iman ve onun dereceleri- dir. İmanı güçlendiren, kişiye beslenme kaynağı yapan olgu ise Kur'anın ifadesiyle, imanı takiben gelen "salih amel" kavramıdır.

¹⁷⁷ Ali Akdoğan, "Sosyal Bir Olgu Olarak Din ve Sosyal Değişme", **Tabula Rasa**, Yıl 2, Sayı: 5.

¹⁷⁸ Erol Güngör, **İslamın Bugünkü Meseleleri**, Ötüken Yayınları, İstanbul, 1993, s.243, (Aktaran Ali Akdoğan, "Sosyal Bir Olgu Olarak Din ve Sosyal Değişme", **Tabula Rasa**, Yıl 2, Sayı 5.)

¹⁷⁹ Mustafa Köylü, **Psikososyal Açından Dini İletişim**, Ankara Okulu Yay., Ankara., 2003.

Ahlaki nitelikler kazanmış, imanın dışı vurumu sayılabilecek güzel davranışlar sergileyen bireylerden, ancak sağlam kişilikli müminler sağlıklı bir ruh yapısına sahip olabilmektedir.

Buna vurgu yapan İslam'ın tebliğ ve tebyin edicisi Hz. Muhammed (a.s); “Allah sizin suretlerinize (fiziki yapılarınıza, dış görünüşünüze) ve servetlerinize (mal, mülk, makam ve mevkinize) bakmaz. Fakat kalplerinizde olan (iman veya inkar halinize) ve amellerinize bakar” demek suretiyle olaya açıklık getirmektedir.¹⁸⁰

O halde diyebiliriz ki, olgunluk seviyesinde ve tam bir tutum halini almış olan iman, kişiliği meydana getiren her şeyi kuşatabilen tek ruhi faktördür.¹⁸¹

Böyle olduğu içindir ki Kur'an-ı Kerim, insanın iman ve amel bakımından davranışlarını, ahlaki niteliklerini “iyi ve kötü” “doğru ve yanlış” diyebileceğimiz birbirine kökünden karşıt iki kategoriye bölmektedir.¹⁸²

Çalışmamızda özellikle mümin ile müslüman kavramlarının karşılığının – günlük - sosyal hayatımızda pratik kazanması, amele dökülmesi durumunda ruh sağlığına ne tür artı değerler kattığı ile ilişkisi üzerinde durmaya çalışmaktayız. Madem ki din, duygular, arzular, inançlar, dünya ve toplumla ilişki ve davranışlar içinde kendisini gösteren tüm psikolojik hayatı üzerine almakta ve her bakımdan kişiliğe nüfuz etmektedir,¹⁸³ bu bağlamda bizde Kur'an'ın bize tanıttığı mümin ve müslüman kavramları üzerinden konuyu izaha çalışacağız.

Kur'an ın mümin ve müslüman terimlerine yüklediği niteliklere baktığımızda şunu görmekteyiz; Kur'an insandan imkânsızı istememektedir. Bireylere ruh sağlıklarını yıpratacak, dayatma ve zorlama duygularını yaşatmamaktadır. Hatta ayetlerde inananların manen motivasyonunu yükseltecek, onları rahatlatacak birçok ifade yer almaktadır. Örneğin yine Kuran, iyi müminlerin büyük günahlardan kaçınarak, sadece küçük günah işlediklerini ve Allah'ın büyük günahlardan kaçınanların küçük günahlarını bağışlayıp onları cennete koyacağını bildirmektedir.¹⁸⁴

¹⁸⁰ Müslim, Birr 32, İbn-i Mace, Zühd 9, İsmail Karagöz, Kur'anın Anlaşılmasında Kavramların Önemi, **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 43, Sayı: 2.

¹⁸¹ Hayati, Hökelekli, **Din Psikolojisi**, TDV Yayınları, Ankara, 1998, s.187.

¹⁸² Karagöz, Sayı: 2.

¹⁸³ Hökelekli, s.188.

¹⁸⁴ Nisa 4/31

Tüm bu müjdelere rağmen ne var ki insanların çoğu “iman etmezler”¹⁸⁵, “gerçekleri bilmezler”¹⁸⁶ “şükretmezler”¹⁸⁷, akıllarını kullanmazlar¹⁸⁸, cahildirler¹⁸⁹, “fasıktırlar”¹⁹⁰, “haktan hoşlanmazlar”¹⁹¹, “Allah’a ortak koşmadan iman etmezler”¹⁹², “Kur’an dan yüz çevirirler”¹⁹³, işte bu yüzden “insanların çoğuna azap hak olmuştur.”¹⁹⁴

Tüm bu boşluk ve zaaflarını, negatif eğilimlerini insana bildirmekte olan Rabbimiz, buna karşılık müminlerin övülen, pozitif vasıflarını da Kur’an’ın tümüne dağıtılmış bir şekilde ayrıntılı olarak bildirmektedir.

Doğrudan müminleri hedef alan bu ayetlere dikkatlice baktığımızda ortaya çıkan bilgi şudur; Allah-u Teâlâ iman sayesinde muhataplarının hem tutumlarını, kişilik özelliklerini hedef almakta, böylece şekillendirip ilahi murada uygun bir kıvama getirerek, ikinci-üçüncü şahıslara, toplum ve yaratılmışa ilgi ve merhamet duyan insan modelleri ortaya koymak istemektedir.

Zira yüksek derecede organize olmuş dini inanç ve tutumlar, bunlara sahip fertleri olumlu istikamete götüren bir “ego standardı” vazifesi görmektedir. Buna karşılık daha az organize olmuş dini inanç ve tutumlar ise “ben” in savunulmasına yarayan bir koruyucu görevi görmektedir.¹⁹⁵

Ayetler mümin tipini tanımlarken; Allah’a güçlü bir imanla kulluk eden, O’nun sınırlarına saygı gösteren, O’na güvenerek tevekkül eden özelliklere vurgu yapmak suretiyle, kişinin manevi yönünün gücünü ön plana çıkarmaktadır. Dikkat çeken bir başka nokta ise; imanın kalitesine, şüpheyi düşmeme yönüne bilhassa vurgu yapılmış olmasıdır. Ancak kendisinden zerre kadar şüphe edilmeyen bir Allah inancı, kişiye umulan ruhsal desteği sağlamaktadır. Böylesine bir imanla meydana gelen ameller, içlerinde ahlaki tutumlarla ilgili ayetlerin pratiğini barındırmaktadır. Bu yüzden de, dini inancın kişi tarafından benimsenerek özümsemesindeki kuvvet

¹⁸⁵ Hud 11/17.

¹⁸⁶ Yusuf 12/21.

¹⁸⁷ El Mümin 40/16.

¹⁸⁸ Maide 5/103.

¹⁸⁹ Enam 6/111.

¹⁹⁰ Al-i İmran 3/110.

¹⁹¹ Müminun 23/70.

¹⁹² Yusuf 12/106.

¹⁹³ Fussilet 41/4

¹⁹⁴ El Hacc 22/18, İsmail Karagöz, “İnsanın Günah İşlemesine Sebep Olan Genel Karakteri”, **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 31, Sayı: 2, 1995.

¹⁹⁵ Hökelekli, s.189.

derecesi ile, o ferдин kişiliğinin genel yapısı üzerindeki etkisi dikkate değer bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu görüşü destekler mahiyette, kuvvetli ve sağlam kişilik yapısına sahip kimselerin de güçlü inançları olduğu müşahade edilmektedir.¹⁹⁶

Böylece gerçek bir dini inancın gerek zihniyet yönünden, gerekse psikolojik ve ahlaki yönden, kendi içinde tutarlı ve dengeli, aşırılıklardan uzak, bütünleşmiş bir kişilik tipinin oluşmasında önemli bir etken olduğu ileri sürülebilmektedir.¹⁹⁷ Çünkü dini tutum halleri içerisinde bütünleşme gücünü gerçekleştiren şeyin, Allah’a olan iman olduğu kabul edilmektedir.¹⁹⁸

Bilindiği gibi Kur’anın asıl muhatabı insandır. Bu yüzden Kur’an-ı Kerim getirdiği sağlam prensiplerle insana ruhen ve bedenen hastalanmamanın yollarını göstermektedir. İslam insanlar önce hastalansınlar sonra tedavi olsunlar istememektedir. Bilakis insanlar hastalanmasın, sıhhat ve sağlığını korusun, muhafaza etsinler istemektedir.¹⁹⁹

Hastalık sebepleri olarak Kur’an, ruhi etkilere büyük ölçüde yer vermekte, ruhsal bunalım ve üzüntüleri hastalıkların baş sebebi saymaktadır.²⁰⁰

Demek ki Kuran-ı Kerim hastalıkları sadece bedeni hastalıklara indirgemektedir. Bilhassa günümüzde insanların topyekun ruhi rahatsızlıklara doğru kaydığını müşahade ederken, Kuran’ın ruhsal rahatsızlıkları önemsemesini daha iyi anlamaktayız.

Kur’an Allah’a, kadere ve ahiret gününe imanı, tevekkülü, tevbeyi ve sabrı emretmekle, ruhsal gerilimleri hafifletici, sıkıntıları giderici, rahatlatıcı kaideleriyle psikolojik ve nevrotik ruhi hastalıkların meydana gelmesini büyük ölçüde önlemekte, inananların ruhi hayatlarını dengeleyici ve tanzim edici bir rol oynamaktadır.²⁰¹

Allah’a; mümin vasıfları arasında kabul edilen, tam bir itminan duygusu ile iman etmekten yoksun insanların, buna paralel olarak güven problemi yaşadıkları bunun da anksiyete diye adlandırılan aşırı kaygı ve korku hallerine neden olduğu bilinmektedir. Nevrotik kaygı hallerinde ise bireyin yararına olmayan davranışlar

¹⁹⁶ Hökelekli, s.188.

¹⁹⁷ Celal, Kırca, K ur’anda Ruh Sağlığı, **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 43, Sayı: 2.

¹⁹⁸ Hökelekli, s.187.

¹⁹⁹ Kırca, Sayı: 2.

²⁰⁰ Kırca, Sayı:2 ,Yusuf 12/48, Fâtır 35/1.

²⁰¹ Kırca, Sayı: 2.

belirmektedir. İleri kaygı hallerinde kişi, soyut düşünebilme yeteneğini, zihin esnekliğini ve akıcılığını yitirmektedir.²⁰²

Soyut düşünme yetisiyle birebir ilgili olan, yapılan fiilerin mükafatını, karşılığını ahirette alma düşüncesi, insanların genel ve gündelik sıkıntılarla çok daha kolay baş etmesini sağlamaktadır.

Bu aynı zamanda kuvvetli bir müminin, zayıf bir müminden daha hayırlı olduğunu ifade buyuran Peygamber Efendimizin'in (a.s) ifadeleriyle de desteklenmektedir. ("kuvvetli" ifadesinin" ruhsal açıdan güçlü olma halini" de kapsadığını göz ardı etmemek gerekmektedir.)

Kuvvetli mümin olabilmek için gerekli erklerden bir tanesi ise kişinin fiziki gücünün yanında, ruhen de güçlü ve diri olması ve öyle kalabilmesi sayılmaktadır. Zira kişinin içinde bulunduğu ruhi sıkıntılar vücudun sinir sistemine etki etmekte ve bu da bedeni hastalıklara neden olmaktadır.²⁰³

Mümini şekillendirmeye çalışan ayetlere tekrar döndüğümüzde, karşımıza çıkan en önemli vasıflardan bir diğeri "müminlerin Allah'a tevekkül edip, O'ndan hiçbir zaman umut kesmemeleri" olmaktadır. Özellikle 21.yy insanının en önemli rahatsızlıklarından biri kabul edilen " Depresyon (ruhi çöküş) " durumuna karşı en etkili panzehir kabul edebileceğimiz bu duygu ve tutum, şahsiyet çözümlerinin de önündeki en büyük engel olarak gözükmektedir. Nitekim Kur'an-ı Kerim'in; " *Ey kendilerine kötülük edip aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden umudunuzu kesmeyin* " ²⁰⁴ ihtarı bu konuda çok dikkate değer bir ayet olarak karşımıza çıkmaktadır.

Özellikle kendilerine kötülük eden, nefesine zulmeden kişilere Allah-u Teala'nın, bilhassa " kullarım" ifadesiyle hitap etmesi, onlardan vazgeçmediğini, onları terk etmediğini, kısaca yalnız kalmadıklarını ifade sadedinde çok ince bir ayrıntı olarak göze çarpmaktadır.

Ruh sağlığı çökmüş, psikolojisi yara almış, depresyonun tesiri altında yaşayan, sürekli antidepresan desteğine ihtiyaç duyan insanların aslında en muhtaç oldukları duygunun "umut" olduğundan kuşku duyulmamaktadır. Umudu olmayan bir insanın ise başkalarına umut olması beklenmemektedir. Hâlbuki umudunu yitirmiş, ruh sağlığı yerinde, pozitif enerji yüklü bir müminin yekdiğerine ve ait olduğu

²⁰² Baymur, s.203.

²⁰³ Kırca, Sayı: 2.

²⁰⁴ Zümer 39/53.

topluma, daha geniş dairede ise insanlığa çok şey kazandıracağı bilinmektedir. Zira Hz. Muhammed'in (a.s) oluşturduğu İslam toplum modelinde toplumu oluşturan bütün fertler, toplumsal sorunlarla ilgilenmekle yükümlü bulunmaktadır.²⁰⁵

Başkalarıyla ilgilenen, onun dertlerine çare arayan müminin, zincirleme reaksiyon sayesinde hem kendisine, hem ilgilendiği kişiye, hem de içinde yaşadığı topluma olumlu katkıda bulunacağı vurgulanmaktadır.

Kur'an da "iman" kelimesinin "emniyet ve güven" manalarında pek çok yerde kullanılmış olmasını²⁰⁶ bu konuyla ilintili olarak değerlendirmek gerekmektedir. Zira imanı duygusal tatmin duygusu ile birlikte idrak eden mümin bu sayede içinde yaşadığı sosyal dokuya da güven ve emniyet telkin ederek pozitif ivmeler kazandırabilmektedir. Müminin bu yönünü Kur'an-ı Kerim ayrıntılı bir şekilde ele almakta, diğer olumlu özelliklerini ise ayrı ayrı sayarak güçlendirmektedir. Ayetler ışığında birkaç örnek verecek olursak; mümin kardeşinde kusur araştırmaz, haset etmez, yardımlaşır, müminlerin arkasından konuşmaz, maddi manevi fedakârlık yapar gibi özelliklerden bahsetmek gerekecektir.²⁰⁷

Sayılan tüm bu sıfatlara sahip müminlerin nicelik ve nitelik bakımından artış sağlaması durumunda, o toplumda yaşayan her fert, "insan" yerine konulmanın, değerli ve önemli bir varlık olmanın, çevresindeki insanlarca önemsenmenin hissi doyumuyla hayata daha olumlu yaklaşacak ve yalnız olmadığı duygusunun verdiği güvenle dolacaktır. Diğer taraftan ayetlerin, kişinin yapabilme gücünü dikkate alması, onu idrak, akıl ve fiil olarak, gücü oranında mükellef tutması bireye anlaşılıyor olma duygusunu da kazandırmaktadır.²⁰⁸

²⁰⁵ Yusuf, Batar," Empatik Düşünme Yoluyla Merhamet Eğitimi", **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt:48, Sayı: 1.

²⁰⁶ Taşpınar, Halil,"İman ve İslam Terimlerine Kuran ve Tefsir Bağlamında Bir Bakış", **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 43, Sayı: 1.

²⁰⁷ Hucurat 12.

²⁰⁸ Batar, Sayı 1.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İNSAN POZİTİF RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

I. POZİTİF RUH SAĞLIĞI

A.Ruh Sağlığının Mahiyeti

Kişinin toplum içindeki yaşam sürecinde karşılaştığı sosyal veya bireysel güçlükler, sıkıntı ve kaygı verici durumlar ile başa çıkma derecesi, ruh sağlığını olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Kişilik konusunu, modern psikolojinin merkezi bir parçası haline getiren, alanın önemli isimlerinden Gordon W. Allport “*Zihinsel sağlık açıkca bizim amacımızdır*” demektedir.²⁰⁹

Ruh sağlığını beden sağlığından, iyi olma halinden ayrı düşünmemekteyiz. Zira ruh sağlığı hem beden sağlığını pozitif - negatif etkileyebilmekte, hem de bedendeki hastalık ve rahatsızlıklardan pozitif – negatif etkilenebilmektedir.

Hastalığın kaynağı ve türü ne olursa olsun, tüm tıbbi bozuklukların %75 – 90 gibi çok büyük bir çoğunluğu, değişik ruhsal olaylardan etkilenmektedir.²¹⁰ Bu etkilenmeler bedende uzun ve kısa vadeli tedavileri gerektirecek ciddi hasarlar bırakabildiği içindir ki, ruh sağlığı öylesine soyut bir kavram olmanın çok ötesinde bir anlam ifade etmektedir.

Hatta birçok araştırma, örneğin Pesimizm’i (yani olumsuz duygu ve düşünceleri) artan stres seviyesi, bağışıklık sisteminin işlevlerinin azalması, yüksek kan basıncı (hipertansiyon), kalp rahatsızlıkları, baş ağrısı, alerji ve mide sorunları gibi çeşitli psikosomatik semptomlar ile bağdaştırmaktadır.²¹¹

O halde insan yaşamını bu denli etkileyen ruh ve zihin sürecinin, sağlıklı olmasının kriterleri nelerdir sorusunu sormak gerekecektir;

Dünya Sağlık Örgütü “Sağlığı” ; “Hastalık ve sakatlığın olmaması, bireyin bedensel, ruhsal, toplumsal, iyilik durumu olarak “ tanımlamaktadır. Oldukça soyut ve genel olan bu tanımlamanın içine ruh sağlığı da girmektedir. Daha somut ve gerçekçi sınırlar içinde “ ruh sağlığı”, bireyin kendisiyle, çevresini oluşturan kişilerle ve

²⁰⁹ Gordon W.Allport, Birey ve Dini, Elis yay., s.93.

²¹⁰ Cengiz Güleç, **Psikiyatri’nin ABC’si**, s.14.

²¹¹ Rod, Plotnik, Kaknüs yay., **Psikolojiye Giriş, Kişilik ve Sosyal Faktörler**, İstanbul, 2009, s.495.

toplumla barış içinde olması, sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi olarak tanımlanabilmektedir.²¹²

Ernest Jones'e göre " sadece mutlu olmak " ruh sağlığının en açık ifadesidir. Çevreye ve topluma iyi uyum sağlamanın kriterleri konusunda Tyson (Lemkan, 1955) şu görüşleri ileri sürmektedir;²¹³

- Çevresindeki ve de kendi içerisindeki değişiklikleri kabul ederek bu değişimlere uyum sağlayabilmek.
- Diğerlerini sevebilmek, onlarla sevgi alışverişi yapabilmek, duygusal olma yeteneğine sahip olabilmek.
- Korku, anksiyete ve çevresel gerginlikleri karşılayabilmek.
- Yaşama karşı çok yönlü ilgi gösterebilmek.
- Başarı ya da hayal kırıklığını hoşgörüsüyle karşılayabilmek.
- Engellere rağmen uyum çabasını sürdürebilmek.
- Gerçeği kabullenebilmek.
- Aşırı uçları kabullenebilmek.
- Kendi değerini (self-esteem) ve kendi saygınlığını (self-respect) kavrayabilmek.

Ruh sağlığını korumanın amacı, en geniş anlamıyla; bireyin daha mutlu, daha uyumlu yaşamasını ve bu yaşamda kendisi ile çevresindekiler için olumlu yönde etkin bir varlık olmasını sağlamaktır.²¹⁴

Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırmalarına göre, dünya nüfusunun yaklaşık % 25-30'u belirgin bir ruhsal rahatsızlık nedeniyle tedavi görmek üzere tıbbi kurumlara başvurmaktadır. Bu başvurular arasındaki çoğunluk kaygı ve çökkünlük (anksiyete ve depresyon) ile ilgili belirti ve yakınmalarla ilgili gözükmektedir.²¹⁵ Tüm bu şikayetlerin belirti vermeden önceki ruhsal hazırlık safhası ve dayandığı mantalite yatağı, ruh sağlığının bozulmasında amiral gemisi vazifesi görmektedir.

Kişinin aciz ve zayıf hissetmesi, kendini herhangi bir destek ve dayanaktan yoksun kabul etmesi sürece olumsuz yönde kuvvet kazandırmaktadır.

²¹² Özcan Köknel, **Günlük Hayatta Ruh Sağlığı**, Alfa yay., İstanbul, 1999, s.1.

²¹³ Gülşen Kazacıoğlu ve Hülya Ekberzade Gördürür, **Bireyden Topluma Ruh Sağlığı**, Alfa yay., İstanbul, 1999, s.28.

²¹⁴ Kazacıoğlu, s.29.

²¹⁵ Cengiz Güleç, **Psikiyatri'nin ABC'si**, Say yay., İstanbul, 2009, s.14.

İçsel çatışmalarla engellenen bireyler, karşılaştıkları zorluklara karşı koymada kendini yetersiz ve güçsüz görmekte ve uyumları giderek bozulmaktadır. Bunun belirtileri arasında psikiyatrik dille söylemek gerekirse fobileri, obsesyon ve kompulsiyonları(OKB), anksiyete gibi nevrotik düzeydeki belirtileri sayabilmekteyiz. Ayrıca alkolizm ve madde bağımlılığı, suça yönelik eylemler ve şiddet, cinsel sapkınlıklar gibi kişilik bozukluğu belirtileri de görülebilmektedir.²¹⁶

O halde en sık görülen düşünce bozuklukları olarak şunları sıralayabiliriz; Kaygı, rekabetçilik, çökkünlük, bağımsızlığını yitirme korkusu, büyüklük tasarıları, uygunsuzluk, güvensizlik, yalnızlık, terk edilme endişesi ve cinsel konularla aşırı uğraşmadır.²¹⁷ Ruh sağlığını ciddi anlamda negatif etkileyen, kişiyi sonunda tıbbi tedaviye zorlayan tüm bu ruhsal sorunlara sahip kişilerin çoğunda değersizlik duyguları başat bir nitelik sergilemektedir.²¹⁸İleride değineceğimiz ruh sağlığı-din ilişkisi üzerinde daha detaylı duracağımız için şimdilik dinin; yaşamın merkezine “insanı” yerleştirerek, bireye kendisiyle ilgili ne denli güçlü bir “değer algısı” verdiği konusuna değinmek gerekmektedir. Bunun, ruh sağlığının temeline atılan çok kalıcı bir güven ve emniyet duygusu oluşturduğundan şüphe edilmemektedir.

Hatta bu konuda, insanın zihin yönünün ihmale uğramasından dolayı Gordon W. Allport şöyle demektedir; “*Ortalama insan hayatını uzatmak için yıllarını veren tıp bilimi, zihinsel problemlerle daha gelişmiş düzeyde ilgilenmek için bireye daha fazla zaman ayırmalıdır*”.²¹⁹

Bunu gören son dönem bilim adamları özellikle daha olgun ve uygun bir ruhsal denge sağlama amacı doğrultusunda zihinsel ve duygusal bozukluk gösteren kişiler ile, düşünce ve duygu alışverişi kurarak yürütülen bir tedavi yöntemi olan “Psikoterapi”yi geliştirmişlerdir.²²⁰

Burada özellikle Batı Toplumlarının gelenek, kültür ve inanç sistemlerinin etkisi altında yetişen ve yaşayan bireylerin, sorunlara, ruhsal gerilim ve dengesizlik hali oluşturan şartlara, bulundukları toplumun değer yargıları, gelenekleri ve ahlaki doğruları ile beslenerek tepki verdiklerini hatırlatmak gerekmektedir. Ne yazık ki 21.yüzyılın en belirgin özelliği olan Materyalist anlayış, etkisi altına aldığı birçok

²¹⁶ Güleç, s.14.

²¹⁷ Güleç, s.18.

²¹⁸ Güleç, s.91.

²¹⁹ Allport, **Birey ve Dini**, s.94.

²²⁰ Allport, s.94.

toplumu, çıkar odaklı bir dünya görüşüne yönlendirmekte ve çıkarın merkezine de “Ego” kavramını yerleştirmektedir. Bu yaklaşımın kişilere kısa ve uzun vadeli olumsuz etkileri ise, özellikle ölüm, kayıp gibi durumlarda, egonun doğrudan zarara uğradığı pozisyonlarda ruhsal çatışmalar yaşaması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Sevdığı kişi veya nesne elinden alınan veya az-çok çıkarı zedelenen bireylerin hafiften şiddetli derecelere kadar ruhsal rahatsızlık ve dengesizlikler yaşadıkları gözlenmektedir. Ruh sağlığını olumlu anlamda destekleyen, ”başkalarına faydalı olma” prensibini ve onun sağlayacağı ruhsal tatmin duygusunu yine aynı materyalist görüş, temsil ettiği ”bireysel yaklaşım” anlayışla minimize etmektedir.

Bu sebeplerden dolayı sosyal psikoloji ve psikiyatrinin özel ilgisi, benlik sistemi ve onun nasıl oluştuğu konusu ile korku, mutsuzluk ve yabancılaşmanın toplumsal kaynakları üzerinde odaklanmaktadır ve bu yönüyle adı geçen disiplinler, psikolojik olayların toplum içinde almış olduğu şekil ve değişiklikler ile toplumda bulunan kurumların, gelenek ve göreneklerin, dilin ve dini inançların da insanların duygu, düşünce ve davranışlarındaki etkilerini incelemektedir.²²¹ Pozitif ruh sağlığının toplumla uyum içinde sürdürülen bir yaşam ve bunun doğurduğu özsaygı şeklinde de tanımlandığını yukarıda pozitif ruh sağlığı kavramını verirken belirtmiştik. Bu anlamda fertlerin dengeli ve sağlıklı bir ruh yapısına sahip olmalarının, hem toplum açısından hem de tek tek bireyler açısından olumlu ve istenen bir durum olduğunu dile getirmek gerekecektir.

Bu gerçekten yola çıkan bilim de, birey ve toplumu daha iyi analiz edebilmek amacıyla var olan disiplinlerle yetinmemekte ve kişilerin sahip olduğu gurur, nefret, aşk, korku, merak, sıkıntı ve melankoli gibi duygularını, toplumla birebir ilişki içinde olmaları yönüyle incelemeye çalışmaktadır. Bu duyguların nasıl yaşandığı, edinildiği, dönüştürüldüğü ve gündelik yaşama aktarıldığı ve anlatılanlarla meşru kılındığı şeklindeki soru ve sorunlarla ilgilenmek üzere “duygu sosyolojisi” adı altında (sosyoloji disiplini içinde yer alan) özgün bir alt alan ortaya çıkarmış bulunmaktadır.²²² Yaşam süreci boyunca toplumla iç içe olan ve duygularını, ruhsal denge halini toplum içinde, ikili ve çoklu ilişkilerindeki tutum ve davranışlarıyla pekiştirme yoluna giden insanın “bireysellik” adı altında güvensiz, yersiz kuşkucu, kavgacı, kıskanç bir

²²¹ Mehmet Ali Kirman, **Din Sosyolojisi Terimler Sözlüğü**, Rağbet yay., İstanbul 2004, s.208.

²²² Sosyoloji Sözlüğü, Gordon Marshall, çevirenler Osman Akınhay, Derya Kömürcü, Bilim ve Sanat yay., Ankara, 1999, s.166.

davranış kalıbına girmesi, ruhsal rahatsızlıklardan biri olarak kabul edilen kişilik bozukluğuna yol açmaktadır. Batı toplumlarında, bu olgunun yol açtığı sorunları tedavi amacıyla yine toplumun kendisi, alt üniteleri sayılan aile üyeleri, arkadaş grupları, kamusal terapi grupları gibi birimleri “sosyal destek “adı altında kullanılmaktadır.

Bu konuyla ilintili olarak 1940’larda İngiltere’de yayılmaya başlayan toplumsal psikiyatri anlayışına sahip olan Dr.Lazell ve Dr.Marsh’ın söyledikleri sözler konunun önemine işaret etmektedir; ”*Toplumsal hasta ettiği insanları yine o toplum sağaltmalıdır (tedavi etmelidir).*”²²³

B.Ruh Sağlığı-Din İlişkisi

İnsanlık tarihi boyunca sosyal bilimler, insanın ruh sağlığı ile dinin etkisi arasındaki pozitif bir korelasyonun varlığından söz etmektedirler. Ne yazık ki günümüzde din olgusu, sosyal yaşamın vazgeçilmez bir ögesi olmasına rağmen yine Sosyal bilimler tarafından gerektiği kadar ilgi görmemektedir.

Bu konuyu Jung günümüz insanının beşer fıtratının derinliklerinde, şuur dışında bulunup, keşfedilmeyi ve tercih edilmeyi bekleyen Tanrı fikri yerine, kendi benliğini ve bütünlüğünü geçirmiş olmasına bağlamaktadır. Melezleşmiş insan şuuru, gülünç yoksulluğuna ve zavallılığına rağmen “benliğini” ilahlaştırmaktadır Jung’un düşünce dünyasında.²²⁴

Gordon Allport’a göre ise ağırlığı olan tek gerçek, insanın inancının onun zihinsel ve fiziksel sağlığını büyük ölçüde belirlediği gerçeğidir.²²⁵

O halde ruhsal denge açısından uyum içinde yaşayan, özdeğer duygusu tatmin edilmiş, huzurlu ve pozitif enerji yüklü bireylerin artması hedefleniyorsa, bunun aynı zamanda onların genel iyilik hallerine sağlayacağı artı değer de düşünülerek din ile irtibatlarının değerlendirilmesi gerekmektedir.

Zira artan bedensel ve ruhsal hastalıkların tedavisinde şüphesiz din uzun vadede etkili faktör olmaktadır.²²⁶

²²³ Orhan, Hançerlioğlu, Ruh Bilim Sözlüğü, Remzi Kitapevi, psikoterapi mad., İstanbul, 2003, s.294.

²²⁴ Hökelekli, s.206. (Fung, s.163,174,187).

²²⁵ Allport, s.96.

²²⁶ Allport, s.12.

Gerçekler bu yönde istatistik vermesine rağmen ne yazık ki; çok az tıpcı, bireyin inancının onun sağlığını derinden etkilediği gerçeğinin tamamen farkında gözükmemektedir.²²⁷

İnanç ve dinin insana sunduğu çıkış yollarının; örneğin tevbe etme, dua etme, affetme, iyilik yapma gibi fiillerin, insan fitratıyla birebir örtüşen, onu rahatlatan, ümit vadeden bir işleve sahip olduğu genel olarak kabul edilmektedir.

Kişi günahına tevbe ederek, yaptığı hataları tekrar etmeme kararlılığı ve bilinci sayesinde, iradesini kuvvetlendirmekte ve kişiliğine güç katmaktadır. Zayıflıklarımızı görmek ve gerektiğinde itiraf edebilmek onları gizlemek için harcadığımız enerjinin tasarrufuna ve daha yararlı eylemlere aktarılmasına olanak sağlamaktadır.²²⁸ Bunun yanı sıra insan itiraf ederken muhatap alındığını, değerli ve önemli olduğunu hissetmekte ve itirafının sonucunda, yaşadığı pişmanlığının affa uğrama ümidi güçlenmekte, yaşama sevinci desteklenmektedir.

Hatta dinin insan doğasında bir yere yakın olma ihtiyacına izin vermekle, psikoterapiye üstün olduğu sonucunu dahi çıkarabilmekteyiz.^{229 230}

Din hayata bakan her ünitesiyle, kişilik rollerinin her birine dair verdiği cevaplarla yaşamın tümünü kapsamaktadır. Böyle olduğu içindir ki, dini inancın geçerliliğinin özü, değerler üretmesi ve hayat bütünlüğünü sağlamasında gizlenmektedir.²³¹ Hatta bu alanda Susan Folkman'ın- daha sonra Lazarus ve yine kendisi tarafından geliştirilen- empirik anlamda kanıtlanmış “Stres ile başa çıkma Modeli”, klasik bir teori olmasına rağmen sağlık araştırmalarına devrim yaşatmıştır. Bu modelin temelinde, sıkıntı ve problemlerin üstesinden gelmede “Stres faktörünün” bizzat kendisinin değil, kişisel başa çıkma sürecinin etkin olduğu fikri yatmaktadır. Bu anlamda dindarlığı da başlıbaşına derin bir emosyon (duygu) olarak algılayan bu anlayışa göre kişi-çevre ilişkisinde, fertlerin sağlıklı kalabilmesinde dini duygunun yoğunluğu ayırt edici bir işleve sahiptir.²³² Özellikle bireylerin duygusal yoğunluklarını canlı tutan ve ruh sağlığına çok olumlu etkileri olan dua sayesinde birey Allah'la konuşarak kendi geçici eğreti durumu hakkında şuur kazanmaktadır. Duayı canlandıran anlamlı niyet,

²²⁷ Allport, s.95.

²²⁸ Güleç, s.95.

²²⁹ Allport, s.156.

²³⁰ Allport, s.100.

²³¹ Michael, Utsch, Religiöse Fragen in der Psychotherapie, Kohlhammer, 2005, s. 79

²³² Hökelekli, s. 213.

insan neye ihtiyacı olduğunu bilmeseyse bile “eksiklik şuurudur” ve bu eksikliğin doğurduğu gerginlikleri gidermek için dile getirilmektedir.²³³ Çoğu insan samimi olarak yapılan duanın, gergin psikolojisi ve sıkıntılı ruh hali üzerinde ne denli rahatlatıcı, gevşetici bir tesir icra ettiğini itiraf etmektedir.

Dua eden kişi, benliğini köklü bir şekilde ele geçirdikten sonra kendinde bir sükuneti gerçekleştirmekte ve böylece oluşan zihni saflık sayesinde Allah’ın etkilerine duyarlı duruma gelebilmektedir. Dua bir ferahlama ihtiyacı, huzura ve sükuna duyulan büyük bir özlem, bir tür kendinden geçme kabul edilmektedir.²³⁴ Hatta bu konuyla bağlantılı olarak Jung, din ile bilinçaltı arasında bir ilişki kurmakta ve bilinçaltına dini bir nitelik kazandırmaktadır ki, onun en büyük hedefi insanın psişik bütünlüğe ulaşması, yani kendini gerçekleştirmesidir, bilinçaltını ise tüm dindarlar için önemli olan içsel bir ses, vahyin sesi kabul etmektedir. Fertlerin bu içsel sesle buluşarak yüzleşmesi, onu ciddiye alması dua gibi önemli bir araç sayesinde mümkün gözükmektedir. Dua bu fonksiyonuyla kişiye bağlanma duygusu kazandırmaktadır. Tanrı inancının insan psikoloji üzerindeki inkar edilemez faydalarını ise Jung şöyle açıklamaktadır: Dine dayanan hayat doğru, meşru ve sağlıklı bir hayattır. Bunun aksini söyleyenlerin ölçüsü nedir? Dinî yaşayışın meşru olmadığını ve onun insana verdiği iç huzurun geçersiz olduğunu kim söyleyebilir? İnsana yardım eden ve onun içini ferahlatan dinî yaşayışın hissettirdiği gerçekten daha iyi ve daha geçerli bir realite var mıdır? Hiçbir psikanaliz temsilcisi, insanın dinî tecrübeden başka hiçbir tecrübede böyle bir iç huzuru bulabileceğini iddia edemez.²³⁵

Jung, dinin kişiye pozitif anlamda sağlayacağı katkıdan bahsetmiş ve “*çağrılısın ya da çağrılmasın, Tanrı hep var olacaktır*” sözüyle de kendi fikir sisteminde Tanrı’ya olan inancını dile getirmiştir.²³⁶

Genel olarak şunu ifade edebiliriz ki Kur’an-ı Kerim insandaki bozgunculuk, nankörlük, cahillik, acelecilik, hırslılık, mücadelecilik, zayıflık gibi duygularını ve burada yer almış olan diğerlerini hep kontrollü bir seviyede tutmaya çalışmaktadır.

²³³ Hökelekli, ss.216, 225.

²³⁴ Cihad Kısa, Carl Gustav Jung, **Din ve Bireyselleşme Süreci**, İzmir İlahiyat Vakfı Yay., İzmir, 2005, ss.71-72.

²³⁵ Carl Gustav Jung, **Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri**, çev.: Kâmuran Şipal, Cem Yayınevi, İstanbul 1998, s.8-9.(alıntı; Atsız, Hasan, Psikanaliz Penceresinden Tanrı ve Uygarlık İlişkisi, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt:III 2003, Sayı: 1, Ondokuz Mayıs Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı)

²³⁶ Ali Rıza Aydın, **Tanrı Algısına Jungcu Bir Bakış**, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi ABD., 2010, Sayı :28, ss.53-61

İnsandaki duyguların aşırılığa meyilli olduğu bilinmektedir. Bu duygular ister manevi, isterse maddi alanda bulunsunlar, vasatı edinmedikçe daima aşırılığa yönelmektedirler.²³⁷

Amerikalı Ruh ve Sinir Hastalıkları Uzmanı Dr. Henry Link şöyle demektedir; “Yaptığım araştırma ve tatbikatlar sonunda şu sonuca vardım, bir dine inanan ve mabetlere devam eden kimselerde şahsiyet ve karakter, dine karşı ilgisiz ve mabede gitmeyenlerden daha sağlam ve üstündür. O halde Ruh ve Sinir hastalıklarından ızdırap çekenlerin, sağlıklarına kavuşmaları ancak “dine dönüş”le mümkündür.”²³⁸

Aslında bu düşünce Harvard’ın ilk psikoloji profesörü olan William James’in de temel amacıdır. Zira ona göre, mutlak ve devamlı bir mutluluğu, dinden başka bir yerde bulmak mümkün değildir²³⁹

Din, nihai hedef olarak insanın (inanç-amel tutarlılığını hedefleyerek) bu dünyada da ölüm ötesi hayatında da, mutluluğa ulaşmasını amaçlamaktadır. Bu yolda duayı salık verdiği, tavsiye buyurduğu gibi örneğin ruh sağlığını pozitif değerlerde tutan sabrı da tavsiye etmektedir. Her olayda, inanan kişinin “hayır görme” perspektifini olumlu (optimist) bakış açısıyla tamamlaması beklenmektedir.

Zira özellikle hastalıklara karşı sabır ve tevekkül hislerinin olmadığı durumlarda, tıbbi hastalığı olan kişilerde, psikiyatrik rahatsızlıkların baş göstermesi ihtimali artmaktadır. Bilindiği üzere kronik hastalıkların meydana getirdiği fiziksel semptomlar ve sosyal izolasyonlar depresif duygulanmaya yol açarken, depresyon da hastalıkla mücadele etme gücünü azaltarak hastalığa toleransı zorlaştırmaktadır.²⁴⁰ Sabrın ve tevekkülün müminler için çıkış ve dayanak noktası olduğu gerçeğinden yola çıkılırsa, Kur’anın bu yöndeki emir ve telkinleri daha rahat idrak edilecektir.²⁴¹

İnandıktan sonra inancı teoride bırakmamanın, Kur’anda salih amel ismi altında vurgusu yapılan pratiğe dökülmüş eylemlerin, insanın temel ruh sağlığı için havaic-i asliye (asıl ihtiyaçlar) den sayılacağı muhakkaktır.

²³⁷ Gülçür, s. 67

²³⁸ Burhanettin, Canatan, **İslamiyette Ruh Sağlığı**, Canatan Yayınları, Konya, trhs., s. 87

²³⁹ Mustafa, Köylü, “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fak.Dergisi**, Sayı:23, ss.65-92

²⁴⁰ T.Bahadır, Üskül ve diğerleri, **Göğüs Hastalıkları Kliniğinde Yatan Hastalarda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri ile Sosyodemografik Faktörlerin ve Hastalık Tanılarının İlişkisi**, Akciğer Arşivi.com/ yazılar, 14.03.2013.

²⁴¹ İsra 17/82.

Aksi takdirde Asr Suresinin ikinci ayetindeki “insan hüsrandır” ayetini sadece ahirete yönelik bir hüsrana olarak değerlendirmek gerekmektedir ki, buna karine kabul edilebilecek bir neden ve işaret de bulunmamaktadır.

Kur’an din ile ilişkiye geçen insana, salih amel ve imandan sonra sabır ve hak tavsiyeleşmesini öğütlemektedir. Ruhunu ikame edebileceği dört önemli payanda bildirmektedir. Sabır ve hak tavsiye eden insan kendi dışındaki dünyayla, insanlarla, sosyal yaşamla irtibat kurmaktadır. Ancak bu şekilde tebliğ yapmakta ve hak tavsiyesinde bulunabilmektedir. Bu süreçte din kişiye rol göstererek yalnız bırakmamakta, iman ve salih amel yolunda tavsiye ve sabra her zaman ihtiyacı olduğunu hissettirmektedir. Fakat ayette iman ve salih amel ifadelerinin başta yer almış olması, bu konuda kişinin kendi psikolojik kalkanlarını – bu önemli iki destekle – sabitlemesi gerektiğini anlamaktayız. Şimdiye kadar değindiğimiz, ruhu besleyen bu maddelere dayanarak kısaca şunu ifade edebiliriz ki; insan bedeni, ruhu, daha yaratılıştan – mükellef çağa geldiğinde – dinin kurallarını, ahlaki umdelerini yaşayabilecek, münimce bir hayat sürdürebilecek donanım ve genetik mirasla yaratılmaktadır. Fakat dini yaşamın her insanda farklı boyutlarda gerçekleştiği bilinmektedir. Bu alanda örneğin Gordon W. Allport (1950) soru varakında fayda odaklı, dış güdümlü bir dindarlıkla, tatmin olmuş, iç odaklı bir dindarlığı ayırmaktadır. Allport’un bu ayrımı genel anlamda çok kabul görmesine karşın eleştirilip geliştirilme teklifleri de öne sürülmektedir. Dini “Tüm eşyanın temelinde yatan değer arayışı” olarak tanımlayan Allport’un yaptığı iç güdümlü / dış güdümlü dindarlık ayrımı din ile dinin sağlık üzerindeki etkisi arasındaki ilişki üzerine daha net sonuçlar alınmasını sağlamaktadır.²⁴²Sözkonusu ayrımı çalışmamız yönüyle ele alacak olursak, Allport’un dış güdümlü, içselleştirilmemiş dindarlık tasnifinin, bizim tarifini verdiğimiz Müslüman modeline, iç güdümlü, kişiyi motive edebilen, amaç haline getirilmiş dindarlığın ise mümin modeline çok yakın özellikler taşıdığı gözlemlenmektedir. Allport’un sınıflandırmasını bu bakış açısıyla değerlendirmek, konumuzu daha anlaşılır kılacaktır.

²⁴² Bernhard, Grom, Kösel, **Religionspsychologie**, München, 2007, s. 1.

C.Allport’a Göre Dış ve İç GÜdümlü Dindarlık

1. Dış GÜdümlü Din (Extrinseque)

Böylesi bir dindarlıkta din, davranışların birinci derecede etken unsuru olmayıp, ancak başka amaç ve gayeler için bir araç işlevini üstlenmektedir. Bu tip dindarlar Allah’tan yararlanmakta, kendilerinde zaten var olan içsel bir duygudan hareket etmeden O’na yönelmektedirler.

2. İç GÜdümlü Din (Intrenseque)

Bunda ise kişiler ne kadar güçlü olursa olsun diğer ihtiyaçlarına, anlamı ve önemi yönüyle, ikinci derecede şeyler olarak bakmakta ve güçleri yettiği kadarıyla bu ihtiyaçlarını dini inanç ve talimatlara uyumlu hale koymaktadırlar. Bu anlamda öncekiler dinden faydalanmakta iken, bunlar dinlerini yaşamaktadırlar.²⁴³

Bu ikinci tip dini tecrübe, kişilerin dinin olumlu etkisi anlamında, yaşantılarında görmeyi arzuladıkları değişiklik ve çatışma yıkımlarının merkezi konumundadır. Zira her açıdan bireyin hayatına güçlü bir güven getirme, zorluklar karşısında her zaman ona yardım edebilme ve hayatı zorlaştıran şartlar ne olursa olsun daha sonraki aşamayı kolay kılma dine özgü erdemler olarak gözükmektedir.²⁴⁴ Burada umulan etkinin reel hale gelebilmesindeki temel etken dini algılayan, yaşayan birey farkıdır. İkinci grupta idrak edilen din ise müsamaha, saygı, başkalarına karşı iyi niyet, dini emir ve yasaklara riayet, ibadetlerde devamlılık gibi pratik ve müşahade edilebilir etki ve özellikleriyle karakterize olunan “ derunileşmiş” veya “şahsileşmiş “ gibi vasıflarla da nitelendirilmektedir.²⁴⁵

Bu konuyla ilgili önemli tespitlerden bir tanesi de hümanist ve sosyal felsefeci Erich Fromm’a aittir. Fromm dini davranışların çekirdeğini kişinin ideal değerlerini -sadece entelektüel anlamda değil, çok daha derin bir duygusallık katarak- kendi hayatına mal etmesi olarak algılamaktadır. Onun bu anlamdaki önceliği ise hürriyet, kendini gerçekleştirme ve sevgi gibi insani değerlere aittir. O’na göre dinler

²⁴³ Hökelekli, s. 77.

²⁴⁴ Allport, s. 154.

²⁴⁵ Hökelekli, s. 77.

ekzistansiyel sorulara cevap vermektedir. Fromm, insanların hayatın anlamına dair sorularının, sadece dini sorulara sebep olmakla kalmayarak, onları çok daha büyük, geçici olmayan, zorunlu ve aşkın bir gerçeğe götürdüğünü iddia etmektedir.²⁴⁶

D.Ruh Sağlığını Pozitif Yönde Etkileyen Faktörler

1. Öncelikle insanın ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen temel üç halden, psikolojik ve dini boyutlar çerçevesinde bahsetmek gerekecektir.

1. İyilik Yapma

İyilik, İslam da hayatın, fiil ve düşüncelerin odağında yer alması istenen, çokca övülen bir haslet olarak devamlı teşvik edilmektedir. İyilik çift taraflı fayda sağlaması yönüyle de insanlar arası ilişkileri karşılıklı olarak beslemektedir. Kendisine iyilik yapılan kimse, bu davranış sayesinde bir zorluktan kurtularak rahata kavuşmakta, iyilik yapan kimse ise iyiliğin manevi hazzını ve mutluluğunu yaşamaktadır. Sosyolojik yaklaşım iyilik davranışı “ özgeci davranış “ ve “olumlu toplumsal davranış“ olarak iki şekilde ele almaktadır. Özgeci davranış karşısındakine iyilik yapmış olmanın verdiği mutluluk dışında hiçbir beklenti olmaksızın gönüllü olarak yapılan iyilik davranışlarını, olumlu toplumsal davranış ise daha geniş kapsamlı olup yardımda bulunan kişinin niyetine bakılmaksızın başkalarına yardım etmeyi amaçlayan tüm davranışları kapsamaktadır. Yani olumlu toplumsal davranış, en karşılıksız özgeci davranıştan tamamen çıkara dayalı yardım davranışlarına kadar geniş bir skalada yer almaktadır.²⁴⁷ İyilik, bireylerin ruh sağlığı üzerinde başlıca şu etkileri yapmaktadır;

- 1) İnsanlar arasındaki sevgiyi yaymaktadır.
- 2) Hayata ümitle bakmayı sağlamaktadır.
- 3) Cesaretimizi arttırarak zorluklarla baş etmemize katkı sağlamaktadır.
- 4) İnsanların güvende olma ihtiyacını karşılamaktadır.

²⁴⁶ Franz von Kutschera,, **Vernunft und Glaube**, de Gruyter Studienbuch, Berlin, New York, 1991, ss.228-229.

²⁴⁷ Cihad, Demirli, **I. Ulusal İyilik Sempozyumu Bildiri Kitabı 20-21 Haziran 2009**, Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları, No:1, ss.384-385.

- 5) Empati yeteneğini geliştirmektedir.
- 6) Kıskançlık ve haset duygularını ortadan kaldırmaktadır.
- 7) Cimrilikten kurtarıp cömertliğe yönlendirmektedir.²⁴⁸

İslami literatürde ise iyilik yapma, en geniş anlamıyla salih amel kavramında karşılığını bulmaktadır. Hatta İslam’a göre bu iyilik yelpazesi o kadar geniş tutulmuştur ki, zamanı ve şekli belirlenmiş özel ibadetlerin dışında, Allah’ın rızasını kazanmak için yapılan her hareket ibadet hükmündedir. İyi niyetle, Allah’ın istediği bir davranış olduğunu düşünerek yapılan tüm eylem ve aktiviteler (ailenin geçiminin sağlanması, diğer insanlara yardım etmek, güçsüzleri korumak v.s.) ibadet gibidir.²⁴⁹ İyilik Hz. Ali’den gelen bir rivayet ile Resûl-i Ekrem’in (a.s) ifadelerinde de değerini bulmaktadır; O (a.s) “ İmandan sonra aklın başı, herkes ile dostluk kurmak ve her-kese iyilik yapmaktır “ buyurmaktadır.²⁵⁰

Yine müminlere iyilik anlayışını yardımlaşarak yapmaları konusunda Tevbe suresi 71.ayeti kerime yol göstermekte, iyilik tavsiye ederken iman kardeşlerinin vereceği manevi destek duygusundan faydalanabilecekleri hatırlatılmaktadır; “*Mü-min erkekler ve mümin kadınlar birbirlerinin velileridirler. Marufu emreder münkerden nehyederler* “.²⁵¹

Diğer tarafta iyilik yapma konusunu Nisa Suresinin 36.ayeti şu şekilde özetlemektedir; “*Allah’a ibadet edin ve O’na hiçbir şeyi ortak koşmayın. Ana, babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaşa, yol-cuya, ellerinizin altında bulunanlara (köle, hizmetçi, v.s) iyi davranın; Allah ken-dini beğenen ve daima böbürlenip duran kimseyi sevmez.*”

Elmalılı Hamdi Yazır tefsirinde bu ayetin açıklama kısmında; kişinin imanını sağlamlaştırdıktan sonra ahlaki vasıflarına yönelmesi gerektiğini anlıyoruz ifadele-rine yer vermektedir. Zira şirk koşmadan, samimi imandan sonra Allah-ü Teâlâ kişi-nin dünya ve ahiret mutluluğunu, huzurunu sağlayacak özelliklerin varlığını oluşturmak istemektedir. Bunlardan her birinin ayette farklı kesim insanlara iyilik yapmak şeklinde sıralandığını görmekteyiz; anne- babaya iyilikle muamele etmek, akrabalara iyilik, yetimlere iyilik, yoksullara iyilik, yakın komşuya iyilik ki evi yakın olan veya

²⁴⁸ Demirli, ss. 384-385.

²⁴⁹ Hüseyin, Peker, **Allah’ın Boyasıyla Boyanmak**, Timaş Yay., İstanbul, 2013, s. 196

²⁵⁰ Gazali, s. 484, Taberani “Evsat” ında, Ebu Naim “Hilde” de rivayet etmiştir.

²⁵¹ Gazali, s. 484.

akrabadan olan komşu, uzak komşuya iyilik, yanındaki arkadaşına iyilik, yolculuktan gelen misafire veyahut herhangi bir misafire iyilik ve sonuncusu ise elin altındaki köle ve cariyelere iyilik olarak ayette geçmektedir.²⁵²

2.Dua Etme

Duanın gerek uzvi gerekse ruhi bir takım hastalıkları tedavi edici gücü ve özelliği öteden beri bilinmektedir. Birçok din psikologu, duanın mükemmel bir tedavi vasıtası olduğunu belirlemiş bulunmaktadır. Esasen “inanç tedavisi” günümüzde bazı doktorların başvurmadan edemedikleri bir yöntem haline gelmiş görünmektedir. Örneğin Vergote, duada psikanalitik tedaviye benzer bir yol izlendiğini öne sürmektedir.²⁵³

Bu konudaki ayetlere bakacak olursak, Allah-u Teala; Araf Suresinde “*Rabb-nize gönülden ve gizlice yalvarın. Doğrusu O aşırı gidenleri sevmez*”²⁵⁴ buyurmaktadır. Yunus suresinde ise insanın dua ile ilişkisi çarpıcı bir şekilde göz önüne serilmektedir; “*İnsana bir zarar dokunduğunda, yan yatarken, otururken yada ayakta-yken bize dua eder; zararını üstünden kaldırdığımız zaman ise sanki kendisine doku-nan zarara bizi hiç çağırmamış gibi döner gider.İşte ölçüyü taşıranlara yapmakta oldukları böyle süslenmiştir.*”

Efendimiz’in (a.s) de dua ile ilgili beyanları, inanan kişiye alacağı karşılığı açık bir şekilde bildirerek manevi tatmin duygusu vermektedir; “ Kul, duasında üç şeyin birini almaktan şaşmaz. Ya dua sayesinde günahı bağışlanır veyahut peşin bir mükâfat alır veyahut ahirette karşılığını bulur.”²⁵⁵

Dua etme adabında gizlilik esas kabul edilmektedir. Böyle olduğu içindir ki kul her durumda, kendisini işiten, her halinden haberdar olan bir Rabbi olduğu bilin-ciyle büyük bir güven hissederek, kaygı bozukluklarına kapı aralayan yalnızlık duy-gusundan kurtulmaktadır.

Hatta müşahedeler göstermektedir ki, şuurlu olarak Allah’a inanmayan birçok insan, büyük çaresizlik anlarında, varlığını inkâr ettikleri Allah’a dua etmektedir.²⁵⁶

²⁵² Yazır, Cilt:2, s. 561.

²⁵³ Hökelekli, s. 231.

²⁵⁴ Araf 17/55, Yunus 10/12

²⁵⁵ Müslim, Zikr 92(2735), Muvatta, Kuran 29(1,213), Canan, s. 523

²⁵⁶ Hökelekli, s. 222.

Müminler açısından ise dinde belirli şartlarına uyularak yapılan hiçbir duanın karşılıksız kalmayacağı merkezi bir fikir olarak karşımıza çıkmaktadır.²⁵⁷

Psikolojik rahatlamanın temelinde de zaten işitilmek, anlaşılmaq ve arkasından da cevap almak duygusu yatmaktadır.

Kur'an-ı Kerim'deki ifadelerle dayanarak, kabul edilecek olan duaların şu özelliklere sahip olması gerektiğini görmekteyiz; yalvararak, için için dua etme, Allah'a, isimleriyle korku ve ümitle yönelme, samimi olarak acele etmeden yalvarma ve sadece darlıkta değil her zaman Allah'a dua ederek sığınma.²⁵⁸

Günahı itiraf etme ile tevbeyle de içinde barındıran dua, ne yazık ki günümüzde sadece beş vakit namazın veya belli bir kısım ibadetlerin sonuna sıkıştırılarak küçültülmüş bulunmaktadır.²⁵⁹

3.Affetme

Bilindiği üzere affetme gibi intikam alma duygusu da temel iki duygudan biri olarak insan fıtratında yer almaktadır. Fakat öç ve intikam alma gibi negatif duygular insanın hem psikolojik, hem de fiziksel sağlığına zarar vermektedir. Halbuki affetmeyi öğrenen bireylerin karşı tarafı affettikten sonra sadece duygusal anlamda değil, fiziksel olarak da kendilerini daha iyi hissetmekte oldukları bilinmektedir.²⁶⁰

Affedici insanların toplum tarafından kolay benimsenmesi ve kabul görmesi ise, affedici insanda var olan aidiyet duygularını arttırmakta olduğu gibi, itibar görmenin rahatlatıcı, psikolojiyi destekleyici fonksiyonunu da pekiştirmektedir.

İslam bize bu noktada, öfke kontrolü ve affetmeyi şiddetle salık vermektedir. O, kötülükleri iyilikle savmamızı, hak ve hakikate davet için firavunun karşısına çıkılsa dahi kavlı leyyin, tavr-ı leyyin, hal-ı leyyin (yumuşak söz, yumuşak tavır ve hal) yolunu emir ve tavsiye buyurmaktadır. Bu yüzden yumuşak sözlü insanlar, toplum içinde sıcak ve yakın bir ilgiye mazhar olmakta ve her zaman sevilmeakteler.²⁶¹

²⁵⁷ Hökelekli, s.223.

²⁵⁸ Araf 7/205-206, 55-56, 180, Enbiya 21/90, İsrâ 17/11, Yunus 10/12

²⁵⁹ Davut Ayduz, "Duanın Genel, Psikolojik ve Sosyolojik Faydaları", **Yeni Ümit Dergisi**, Ocak-Şubat-Mart 2009, Sayı: 83.

²⁶⁰ Gazali, Cilt: 3, s. 730 (Müslim).

²⁶¹ Ali, Can, "İslam'a Davette Kavlı leyyin ve Mülâyemet Esası", **Yeni Ümit Dergisi**, Sayı: 93, Temmuz-Ağustos-Eylül 2011.

Kur'an, temel ahlak ilkeleri olarak bildirdiği tüm özellikler ile (iyilik yapma, sabretme, haset etmeme, affetme v.s) aynı zamanda ruh sağlığı yerinde ve dengeli bir insan karakterini de inşa etmektedir. Ruh sağlığı bozulmamış insanların oluşturacağı toplum ise İslam'ın öngördüğü ve teşvik ettiği barışçıl değerlere sahip olacaktır.

İnsanlar arasındaki bağlılığı ne kadar bir dizi ilmi sebeple anlatsak da İslam'a göre hepsini kuşatan ve diğerlerine üstün olan bir esas görürüz ki, bu da Allah'ın kalplerimize verdiği bütünleşme ve uzlaşma hissi olarak karşımıza çıkmaktadır.²⁶² Bunu destekleyen en önemli etken ise karşılıklı af mekanizmasının işletilmesidir.

Bu konuyu İmam Gazali; “af demek, kısas ve tazminat gibi herhangi hak ettiği bir şeyi almayıp sahibine bağışlamaktır, bu ise hilim ve hiddeti yenmekten başkadır” şeklinde açıklamaktadır.²⁶³ Peygamber Efendimiz'in (a.s) üstün ahlakından bir örnekle affın ne denli istenen bir davranış olduğunu delillendirmekte yarar görmekteyiz. Ukbe; “ Bir gün Resul-u Ekrem (a.s) ile karşılaştım. Resul-u Ekrem (a.s); “Ey Ukbe, dikkat et, sana dünya ve ahiret ehlinin en üstün ahlakından haber vereyim: gelmeye gitmen, vermeyene vermen ve sana kötülük eden affetmendir” şeklinde olayı nakletmektedir.²⁶⁴

E.Ruh Sağlığını Negatif Yönde Etkileyen Faktörler

1.Ölüm Korkusu

Kişinin tutum ve davranış kalıplarını çok derinden şekillendiren birincil faktör olan ölüm korkusu, aynı zamanda genel ruh sağlığını ciddi oranda etkileyebilmektedir.

Ölüme hayatı kısıtlayan, insanın güzel anlarına aniden ket vuran, sevilenden ayıran bir faktör olarak, negatif anlam yükleyen bireylerde bu olgu zamanla yerini öfke, kızgınlık, çaresizlik duygularına bırakmaktadır. Hâlbuki olaya tersten bakmak belki de bu anlamda kişinin yapabileceği en önemli stratejik hamlelerden biri olmaktadır. Zira dili ve benlik bilinci olduğu için insan öleceğini bilmektedir. İnsan tek canlı olarak, ölümlü olduğunu bilmektedir. Fakat günlük yaşamda, farkında olmadan

²⁶² Güngör, “Kur'an da Sosyal Bütünleşme”, **Diyanet İlmi Dergisi**, Cilt: 43, s. 2.

²⁶³ Gazali, Cilt:3, s. 407.

²⁶⁴ Gazali, s. 408.

elimizde bulunanların sonsuza kadar sürmeyeceğini varsayarak, bugünümüzü yaşamayı ertelemekte bir sakınca görmemekteyiz.²⁶⁵

Böyle bir yaşam tercihi ise bizi hep daha sonra yaşamayı planladıklarımıza odaklamaktadır. İşte tamda böylesine ileriye, daha sonraki güzelliklere konsantre olmuşken aniden geliveren ölüm, çevredeki kayıplar, bireyi ciddi bir bunalım içine sokabilmektedir. Tam tersi de iddia edilmektedir bu arada; Yalom, ölümün insanı fiziksel olarak tahrip ettiğini ancak “ölüm fikrinin” insanı koruduğunu belirtmektedir. Bunun nedeni ise, sınırlı zamanı olduğunu/ kaldığını bilen insanın bu zamanı en iyi şekilde kullanmaya yönelmesinde aramaktadır.²⁶⁶

Fakat genel geçer kabul şudur ki; büyük ölçüde şahsi kontrolün ötesinde olan ölüm gerçeği, çoğu insanda büyük bir korku ve kaygıya sebep olmaktadır.²⁶⁷

Din-ruh sağlığı konusunda değineceğimiz, fakat burada da vurgulamadan geçemeyeceğimiz konu şudur ki; ölüm korkusunu en ılımlı ve pozitif manada insana yararlı bir şekle büründürmenin temelinde ahiret inancı, ölümden sonra tekrar dirilme, ödül ve ceza alacak olma fikri yatmaktadır. Aksi takdirde ölümü, her şeyin sonu ve yok olması olarak değerlendiren bir kişinin, hayatının merkezine “benliğinden” başka birilerini koyması, kendinden başkaları için büyük iyilik ve fedakârlıklar yapması -istisnalar bir tarafta ele alınırsa- gerektiği kadar rağbet görmeyecektir.

Ölüm korkusu ile ilgili olarak özellikle Elizabeth Kupler – Ross (1969) ve Schulz ve Alderman (1974) araştırma ve yazılarıyla toplumu “ölüm” olgusu konusunda aydınlatmaya çalışmaktadırlar. Kupler – Ross’un araştırmaları, ölümden sonra ruhun devam edeceğine inanan kimselerin, ölümün acısını yenebildiklerini göstermektedir. Ölümle birlikte varlıklarının tamamen ortadan kalkacağına ve bilincin ancak bedenle var olabileceğine inanan kimseler büyük bir bunalım içine düşmektedirler.²⁶⁸ Bu yönüyle ölüm ilk anksiyete kaynağı ve bu sıfatla ilk psikopatoloji kaynağı kabul edilmektedir.²⁶⁹

Martin Heidegger 1926 yılında ölüm fikrinin insanı nasıl koruyabildiği sorusunu inceleyerek, kendi kişisel ölümümüzün farkında olmanın bizi bir varoluş şeklinden daha yüksek olana geçmeye sevk ettiği şeklindeki önemli bir kavrayışa var-

²⁶⁵ Üstün Dökmen, **Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2009, s.150.

²⁶⁶ Dökmen, s.152.

²⁶⁷ Mustafa Köylü, “Dinin Ruh Sağlığına Etkisi”, **Yeni Ümit Dergisi**, Sayı: 82, 2008.

²⁶⁸ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, İstanbul, 2011, s.368.

²⁶⁹ Irvin Yalom, Kabalcı, Varoluşçu Psikoterapi, İstanbul, 1999, s.52.

mıştır. Heidegger dünyada iki türlü varoluş şekli bulunduğuna inanmaktadır. Bunlar var olmayı unutma durumu ya da var olmayı düşünme durumudur. Bir kişi var olmayı unutma durumunda yaşıyorsa madde dünyasında yaşayıp kendisini sıradan hayat oyalamalarına kaptırmakta, “düzeyi düşmekte”, kendini “boş gevezeliğe kaptırmakta”, “onların” içinde kaybolmaktadır. Kendini sıradan dünyaya, işlerin gidiş şekliyle ilgili kaygılara teslim etmektedir. Diğer durumda, var olmayı düşünen durumda, insan işlerin gidişine değil, oluşuna hayran olmaktadır. Bu tarzda var olmak devamlı olarak var olmanın farkında olmak demektir.²⁷⁰

2. Kaygı, Güvensizlik ve Endişeler

Kaygı (anksiyete); korku, endişe, dehşet gibi terimlerle ifade edilebileceği gibi, sürekli bir tetikte bekleyiş gerginliği, bilinmeyen ve ayırt edilemeyen bir tehlike ya da kötülük duygusu olarak da tanımlanabilmektedir.²⁷¹

Hepimizin mutlaka adını duyduğu anksiyete (bunaltı), psikonevrotik bozukluklar, aslında bir yönüyle bilinç düzeyinde yaşanan, ancak büyük bir bölümü bilinç dışında yerleşmiş olan çatışma kavramları olarak anlaşılmaktadır.²⁷²

Bilinçdışı davranışlarımızı bilinçli davranışlarımızla kıyasladığımızda, söz ve eylemlerimizde bilinçdışı davranışlarımızın tahmin edilenin üstünde bir etkiye sahip olduğunu gözlemlemekteyiz. Böyle olduğu içindir ki bilinçaltı çatışmalarımız ruhsal sağlığımızı, bu ise doğal bir reaksiyon olarak beden sağlığımızı negatif olarak etkilemektedir.

Örneğin kişinin yoğun kaygı ve sıkıntı yaşamasına neden olarak gösterilen “yalnız kalma korkusu” da, sosyal bir varlık olarak yaşamaya kodlanan insan için hayati bir öneme sahip gözükmektedir.

Bu bağlamda araştırmacılar bir veya daha fazla iyi arkadaş ve komşuya sahip olmak gibi bir sosyal destek sisteminin, stresli hayat olaylarının etkilerini azalttığı, kaygı ve depresyonun kötüye gitmesini engellediği ve bu şekilde kişinin zihinsel varlığını korumasına yardım ettiği sonucuna varmaktadır. (Doalgard 1995)²⁷³

²⁷⁰ Yalom, s.52.

²⁷¹ Cengiz Güleç, **Psikiyatri'nin ABC'si**, İstanbul, 2009, ss.23-24

²⁷² Güleç, s.23.

²⁷³ Plotnik, s.495.

Bu konuyla ilintili olarak dikkat edilmesi gereken en dikkate değer konu; insanda doğuştan, fitratında var olan korku duygusunun verdiği sığınma hissinin, dini duyguya kaynaklık etmekte oluşudur. İnsanın aciz bir varlık olduğunu ortaya koyan korku duygusu mümine aynı zamanda Yaratıcının büyüklük ve gücünü göstermektedir. Fakat korkunun, din eğitiminin sürdürülmesinde bir araç olarak kullanılması, beklenmedik olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle çocukların, henüz soyut zekalarının gelişmediği 12 yaş öncesi, din ve dine ait motif, nesne ve ritüellerle korkutulmaları, ileride dindarlık duygularını açığa çıkarma ve yaşama konusunda sağlıklı bir gelişim göstermelerine neden olmaktadır.

İnsanın dengeli bir kişilik oluşturmaları, onun ruh dünyasına verdiği önemle doğru orantılı olarak ortaya çıkmaktadır. Jung, özellikle bu amaca yönelik olarak, ruhun şekillendirildiğinden bahsetmekte ve böylece ruh eğitiminin kapısını aralamaktadır.²⁷⁴

3. Olumsuz(Pessimist) Duygular (Depresyon)

Depresyon (Depression); hayattan zevk almada azalma, motivasyonun düşmesi, çaresizlik, yetersizlik hisleri, uykusuzluk, iştahsızlık gibi semptomlarla kendini gösteren duygulanım bozukluğu ²⁷⁵şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin depresif hali, onun uzun süreli acı ve stresi önleyememelerindeki acizliklerine olan inancına dayandırılmaktadır. Sıkıntıya veya kedere maruz kaldıklarında, kurtulmak için ellerinden hiçbir şey gelmediğini düşündüklerinden insanlar depresyona girmektedirler. Bu kavramı yeniden gözden geçiren Seligman öğrenilmiş acizliğe kişinin bulunduğu situasyondan kendini sorumlu tutmasını da ilave etmektedir.²⁷⁶

Sıkıntı ve zorluklarla karşılaşan kişilerin öncelikle, ilk etapta gergin ve endişeli olmaları olağan kabul edilmektedir. Fakat daha sonrasında muhatap oldukları zorluklarla nasıl başa çıktıkları, çözüm odaklı reaksiyon gösterip göstermemeleri ruh sağlıkları üstünde belirgin rol oynamaktadır.

²⁷⁴ Bilici, s.187.

²⁷⁵ Sibel Ayşen, Arkonaç, **Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi**, Alfa Yay., İstanbul, 2005, s.487.

²⁷⁶ Arkonaç, s.419.

Zira kişi olumsuz bakış açısıyla olaya, duruma yaklaşır, kaygı üzerine yoğunlaşırsa, en küçük bir glkle dahi baş edemez duruma düşmektedir. Böylece uyumu bozularak değişik davranış sapmaları göstermektedir.

Davranışlar kişilerin ruh sağlığının denge veya dengesizliğini yansıttığı için, kişinin verdiği tepki durumları ve tepkinin derecesi, konumuz açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda depresyona giren kişi (hasta) azap verici duyumlardan kurtulmak için sensoryel duyumlarını minimal bir seviyeye indirmekte ve böylece psikomotor bir yavaşlama husule gelmektedir.²⁷⁷ Hayata, yaşanan olaylara olumsuz, ümitsiz bakmanın tetiklediği depresyon durumu psikiyatri tanımı içerisinde keder, hüzün, bezginlik ve motivasyon azalmasını da içermektedir.²⁷⁸

Psikolojik kökenli bu rahatsızlık türünün (depresyonun) bazı çeşitlerinde, şiddetli sıkıntı, ajitasyon, obsesif fikirlerle örtülerek kapatılmaktadır. Layman ise depresyonu bir mizaç alçalması olarak kabul etmektedir.²⁷⁹

Tüm bu ruhsal bozukluklar kişiyi son derece rahatsız eden, yerine, şiddetine göre içine, sosyal hayatına ket vuran, engelleyen hastalıklar arasında sayılmaktadır. Uzun ve kısa vadede ise tüm bu belirtiler, fiziksel (psikosomatik) rahatsızlıklara zemin hazırlamaktadır (yüksek tansiyon, ülser, migren v.s gibi).

Tüm bu bilgiler ışığında, İslamiyet'in, müminlere hayatta başlarına gelebilecek olaylara hikmet ve hayır perspektifinden ümitle bakma telkini, zayıf düşerek olaylar karşısında dağılmama uyarısı daha iyi anlaşılacaktır.

²⁷⁷ Adnan Ziyalar, Psikiyatri Lugatı, Cerrahpaşa Tıp Fak. Psikiyatri Kliniği Vakfı Yay., İst., 1981.

²⁷⁸ Ziyalar, depresyon mad..

²⁷⁹ Ziyalar, depresyon mad.

SONUÇ

“Mümin ve Müslüman Kavramlarının Pozitif Ruh Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi” adlı çalışmamız sonucunda inancın, mümin ve müslüman özelliklerinin pratiğe dökülmesinin ruh sağlığına olan etkilerini ortaya koymaya ve yorumlamaya çalıştık. Genel anlamda inancın-özelde ise mümin ve müslüman kavramlarının kazandırdığı iman boyutlarının- kişinin ruh dengesini korumadaki işlevini, ilgili alanda yazılmış eserlerin referansı ile detaylı olarak tespit etmeye çalıştık. Din, çerçevesini çizdiği ve kurallarını bildirdiği yaşam basamaklarında, insanların fitri duyu ve duygularının kişilik onuruna yakışır şekilde tatmin edilmesini öngörmektedir. Zira insanın maddi olduğu kadar manevi ihtiyaç ve istekleri de bulunmaktadır. Bilinmektedir ki maddi doyum eksenli yaklaşımlar insanda var olan manevi ihtiyaçları karşılayamamaktadır. Din ise bu açığı, dua, tevekkül, ibadet, sabır, sıla-i rahim (akraba bağlılığını, ziyaretini teşvik) gibi uygulamalarıyla gerek fert bazında gerekse toplumsal ruh sağlığı bazında, insan fitratıyla örtüşen bir tarzda kapatmaktadır.

Zira bireylerin dine dair ilgileri psikolojinin de görmezden gelemediği konulardan bir tanesi olarak göze çarpmaktadır. Teorik yaklaşımların ötesinde, bu konuda yapılan ampirik çalışmalar da, dindarlık düzeyi (samimi bir inanç, ibadete devam, dua etme, kutsal metinleri okuma, vs.) yüksek olan kişilerin, dindarlık seviyesi düşük olan kişilere oranla psikolojik açıdan daha iyi durumda olduklarını, hayattan daha çok mutmain olduklarını, daha iyimser bir anlayışa sahip olduklarını; buna karşılık daha az stres, depresyon ve kaygıya maruz kaldıklarını, stresle daha iyi bir şekilde başa çıktıklarını ve daha az intihara teşebbüs ettiklerini göstermektedir.²⁸⁰

Günümüzde, her yönden gelişmiş şartlara sahip modern yaşam şekli, insanların huzursuzluk ve iç sıkıntılarına yeterli çözümü sunmak yerine, kişileri yalnızlaştırarak bunalım ve kaygılarını çoğaltmaktadır. Psikolojik yapısı yaralı ve yıpranmış insanlara aradıkları huzur ve mutluluğu yine insanın ihtiyaçlarını çok iyi bilen din vaad etmektedir. Fakat bu konuda gözden kaçırılmaması gereken önemli bir nokta şudur ki; kişi, ilkeleri ve yapısı sağlam bir dine yöneldiği halde, dini yaşama konu-

²⁸⁰ Mustafa Köylü, ”Dinin Ruh Sağlığına Etkisi”, **Yeni Ümit Dergisi**, Sayı:2, 2008.

sunda gerekli ölçü ve uyumu gösterememişse, patolojik bir dindarlık algısı ve anlayışı geliştirmişse, dinin bahsettiği iç huzuru ve rahatlıktan faydalanamamaktadır.²⁸¹

Ayrıca sadece kalben tasdik ve dil ile ikrar yönüyle- aynı zamanda el-İsfehani'nin tasnifine dayanarak, müminin daha altında yer alan- müslümanı ele aldığımızda ise, onun imanının kendisine kazandıracığı faydalardan kısmen veya tamamen mahrum kaldığını ve yine uzun vadede de sözkonusu sıfatların ruhi rahatsızlıkları sağaltıcı yönünden yararlanamadığını görmekteyiz. Allah-u Teala insanları yarattığı andan itibaren Rab isminin gereği olarak terbiye kanununa tabi tutmaktadır. Müminlerden, doğuştan sahip oldukları cehalet, inat, kibir, bencillik, acelecilik ve dünyaya meyletme gibi olumsuz yönlerini- yine Kuran'ın tavsiye ettiği - sabır, teenni, tevazu, cömertlik ve ilim gibi sıfatlarla, insanların törpülemeleri ve kabul edilebilir, dinin profilini çizdiği düzeye getirmeleri istenmektedir. Bu konuda Peygamber Efendimiz'in (a.s) "İnsanların en hayırlısı insanlığa faydalı olandır" ifadeleri mümine ufuk gösterici niteliktedir.

Bu amacın gerçekleşebilmesi için ise, bireyin öncelikle dinin kendisine kazandıracığı "duygu doyumunu" idrak ederek o yönde bir bilinç geliştirmesi gerekmektedir. İslam dininin asıl hedeflerinden bir tanesi kişilere istikamet ve yön vererek manevi dinamiklerini harekete geçirmesini, inanç ve ibadetleri sayesinde Rabbine yakınlaşmasını ve böylece kendisine huzur verecek manevi doyum duygusunu yaşamasını sağlamaktır.²⁸²

İslam, tatbik edilmesini istediği ibadet ve vazifelerin yanısıra, uyulmasını istediği ahlaki normlarla da kendisine ve çevresine faydalı, dürüst ve duyarlı bir insan modeli inşa etmek istemektedir. Hatta İslam burada kişiden, sadece toplum fertlerine zarar vermeyen bir insan olmasını istemenin ötesinde –hiçbir özgürlük tanımında yer almayan - kendisine de en ufak bir zarar verme hakkının olmadığını bilmesini istemektedir. İslam müntesiplerini - bedenine, ailesine, malına ve yetkisi altındakilere- "emanet" anlayışı ile yaklaştırmaktadır. "Emanet" kavramı bu anlayışta kilit görevi görmektedir. İnsanın sosyal bir varlık olması, tek başına yaşayamaması, planlarını başkalarını da hesaba katarak yapması ve sosyal sorumluluklarının bulunması, varoluşu itibariyle ahlaklı olmasını bir zorunluluğa dönüştür-

²⁸¹ Abdurrahman, Kasapoğlu, "Kur'an'a Göre İnkâr ve Bunalım-İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri", **İnönü Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Bahar 2010, Cilt:1(1), ss. 211-235

²⁸² Mustafa Köylü, "Dinin Ruh Sağlığına Etkisi", **Yeni Ümit Dergisi**, Sayı: 82, 2008.

mektedir. Zira insan hem mutlu olmak hem de toplum içinde rahatça yaşayabilmek için bazı kurallara ihtiyaç duymaktadır.²⁸³Bu kural ve normların din kaynağından beslenerek şekil alması sayesinde kişi fitri olarak toplumla örtüşen, ortak aklın doğruları kabul edilen yardımlaşma, fedakarlık, karşıdakinin özeline saygı duyma, fakir ve muhtaçları gözetme gibi vasıflar edinmektedir(+).Bu ise toplum içinde olumlu bir sinerji oluşturmaktadır. Din, kurallarıyla toplumu dirliğe ulaştırmakta ve getirdiği iç disiplinle de bireyin ruhsal sorunlarını ve rahatsızlıklarını rehabilite etmektedir. Dinin bu çok yönlü fonksiyonundan özellikle çağımızda, rakamsal olarak çok büyük bir oran -dini inanç ve yaşantıdan uzak oluşları nisbetinde- ya hiç faydalanamamaktadır veya çok kısıtlı olarak istifade etmektedir. Fakat bunun dışında yine önemli oranda bir kesim de, gerek mümine ait özellikleri hassasiyetle yaşamlarında uygulamaya çalışmaları yönüyle, gerekse de sosyal sorumluluk bilinç ve duyarlılıklarıyla, topluma bu konuda önderlik ve rehberlik etmektedirler. Bu ise diğer yandan insanlara İslam'ın kaynaklarından yararlanma yollarını açmaktadır ki artık psikolojik Kuran tefsirlerinin ön hazırlıklarının yapıldığı şu yıllarda, ayetlerin psikolojik perspektifini göz ardı etmek, inananları Kuran'ın bu zengin mirasından mahrum bırakacaktır.

²⁸³ Nevzat Tarhan, **Güzel İnsan Modeli**, Timaş yay., s.49.

+Not: Hemen bu noktada dinin mal,can,din,nesil gibi kutsalları teminat altına almış olduğunu hatırlatmak gerekecektir.

KAYNAKÇA

Aydın, Ali Rıza. "Tanrı Algısına Jungçu Bir Bakış", **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Din Psikolojisi ABD., 2010, Sayı: 28.

Akdoğan, Ali. "Sosyal Bir Olgu Olarak Din ve Sosyal Değişme", **Tabula Rasa**, Yıl 2, Sayı: 5.

Allport, W. **Birey ve Dini**, Elis yayınları, Ankara, 2004.

Archer, Dale. **Normal Değilim Normalden Daha İyiyim**, Altın Kitaplar, trc. Zeynep Heyzen Ateş, İstanbul, 2013.

Ardoğan, Recep. "Kelami Açıdan İmanın Mahiyeti ve Din Özgürlüğünün Muhtevası", **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 41, Sayı: 1.

Arkonaç, Sibel Ayşen. **Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi**, Alfa Yay., İstanbul, 2005.

Atsız, Hasan. "Psikanaliz Penceresinden Tanrı ve Uygarlık İlişkisi", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Ondokuz Mayıs Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Cilt: 3, Sayı: 1, 2003.

Ay, Mehmet Emin. **Din Eğitiminde Mükafat ve Ceza**, Nil Yay, İzmir, 1994.

Aydüz, Davut. "Duanın Genel, Psikolojik ve Sosyolojik Faydaları", **Yeni Ümit Dergisi**, Ocak-Şubat-Mart 2009, Sayı: 83.

Balkış, Baymur, Feriha. **Genel Psikoloji**, İnkılap yayınları, İstanbul, trhs.

Batar, Yusuf. "Empatik Düşündürme Yoluyla Merhamet Eğitimi", **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 48, Sayı: 1.

Budak, Selçuk. **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yay., Ankara, 2000.

Buhari, Sahih el-Buhari. “Kitab el-Adab”, C.7, Bölüm 29, s. 78, İstanbul, trhs. - (alıntı Esmâ-i Hüsnâ'dan bir İsim:El Mümin, Yıldız Kızılabdullah, **İlahiyat Fakültesi Dergisi** Cilt:14, Sayı: 1, 2009, ss.229–244.

Camcı, Selçuk. **Mümin Kimdir**, Rehber yay., İstanbul, 2005.

Can, Ali. “İslam’a Davette Kavı-ı Leyyin ve Mülayemet Esası”, **Yeni Ümit Dergisi**, Sayı: 93, Temmuz-Ağustos-Eylül 2011.

Canan, İbrahim. **Hadis Ansiklopedisi**- Kütüb-i Sitte, Akçağ yay., trhs.

Canatan, Burhanettin. **İslamiyette Ruh Sağlığı**, Canatan Yayınları, Konya, trhs.

Cebecioğlu, Ethem. **Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü**, Takva mad., dosyalar.semazen.net. 28.04.2013.

Cüceloğlu, Doğan. **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2011 .

Demirli, Cihad. **I. Ulusal İyilik Sempozyumu Bildiri Kitabı**, 20-21 Haziran 2009, Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları, No:1.

Dini Kavramlar Sözlüğü. Diyanet işleri Başkanlığı Yayınları., Ankara, 2010.

DİB.Web Kütüphanesi. s.8/161, İman Nedir, www.diyanet.gov.tr, 13.05.2013.

Dökmen, Üstün. **Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2009.

Esen, Muammer. “Kur’an’da Akıl - İman İlişkisi”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt:52, Sayı:2, 2011.

El-Eseri, Abdullah b. Abdulhamid. **Ehl-i Sünnet Ve'l Cemaat'e Göre İman, Onu Zedeleyen ve Ona Aykırı Olan Şeyler**, trc. Dr. Ahmet İyibildiren, Guraba Yay., İstanbul, 2011.

Firuzabadi. **El Kamusu'l Muhit**, trc. Asım Efendi, İstanbul, 1305.

Gerrig, Richard J. Philip, G. Zimbardo. **Psychologie**, Pearson, Deutschland, 2008, 18 Aktualisierte Auflage.

Gülçür, Musa Kazım. **Kur'anda Karakter Eğitimi**, Işık Yayınları, İzmir, 1994.

Güleç, Cengiz. **Psikiyatri'nin ABC'si**, İstanbul, 2009.

Güner , Osman. “Bir Mü'min Şiarı: İffet” ,**Yeni Ümit Dergisi**, Ekim-Kasım-Aralık 2010, Sayı: 90, Yıl:23.

Güngör, Özcan. “Kur'an da Sosyal Bütünleşme”, **Diyanet İlmi Dergisi**, Cilt:43, Sayı: 2, Nisan-Mayıs-Haziran 2007.

Grom, Bernhard. **Religionspsychologie**, Kösel, München, 2007.

Güney, Salih. **Davranış Bilimleri**, Nobel Yayınları, 4. Baskı, Ankara, 2008.

Güngör, Erol. **İslamın Bugünkü Meseleleri**, Ötüken Yayınları, İstanbul, 1993(Aktaran Ali Akdoğan)

Hançerlioğlu, Orhan. **Ruh Bilim Sözlüğü**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.

Halid-i Bağdadi. Mevlana, **Herkese Lazım Olan İman**, Trc:Kemâhlı Feyzullah Efendi, Hakikat Kitabevi, İstanbul, 2009.

Hökelekli, Hayati. **Din Psikolojisi**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2010.

İbn-i Kesir. **Hadislerle Kuran Tefsiri**, Çağrı yay., İstanbul, 1991.

İbn-i Manzur. Cemaleddin Ebu'l-Fazl el-İfrîkî, **Lisanu'l-Arab**, Beyrut, 1997, Cilt: 1.

İmam Gazali. **İhya-u Ulumid-din**, Bedir Yayınları, trhs.

İmam Nevevi. **Riyazüssalihin**, Işık Yayınları, İzmir, 2013.

İslam Ansiklopedisi, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, İstanbul, 2000.

Ragıb el-isfahanî: **El-Mufredât**; Asım Efendi, Kamüsü'l-Mühit tercemesi, İstanbul 1272 H., Cilt:III, s.593-594; İbn-i Manzur, **Lisânü'l-Arap**, Bulak Mısır 1303, XVII ss.160-163 (Alıntı- www.sevde.de/islam_Ans/ii/iman.htm,13.05.2013)

Karaağaç, Hilmi, “İtikadi mezheplerde İman–İslam İlişkisi”, **Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2012/2, Cilt: 1, Sayı: 2.

Karagöz, İsmail. “Allah, Sevgi ve İnsan”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 40, Sayı: 1, Ocak-Şubat-Mart 2004.

Karagöz, İsmail. “İnsanı Niteleyen Kur'anın Üç kavramı; Huşu, Hudu ve İhbat”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 43, Sayı: 4, 2007.

Karagöz, İsmail. “İnsanın Günah İşlemesine Sebep Olan Genel Karakteri”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 31, Sayı: 2, 1995.

Kırca, Celal. **Kur'anda Ruh Sağlığı**, Diyanet İlmi Dergi, Cilt: 43, Sayı: 2.

Kozacıoğlu, Gülşen. Hülya Ekberzade Gördürür, **Bireyden Topluma Ruh Sağlığı**, Alfa Yay., İstanbul, 1999.

Kısa, Cihad. **Carl Gustav Jung'da Din ve Bireyselleşme Süreci**, İzmir İlahiyat Vakfı Yay., İzmir, 2005.

Kızılabdullah, Yıldız. “Esmâ-i Hüsnadan bir İsim:”El Mümin”, **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** , Cilt: 14 Sayı: 1, 2009, ss. 229–244

Kirman, Mehmet Ali, **Din Sosyolojisi**, Terimler Sözlüğü, Rağbet Yay., İstanbul, 2004.

Köknal, Özcan. **Günlük Hayatta Ruh Sağlığı**, Alfa Yay., İstanbul, 1999.

Köylü, Mustafa. “Dinin Ruh Sağlığına Etkisi”, **Yeni Ümit Dergisi**, Ekim-Kasım-Aralık 2008.

Köylü, Mustafa. **Psiko- Sosyal Açıdan Dini İletişim**, Ankara Okulu Yay., 2003.

Köylü, Mustafa. “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fak.Dergisi** , Sayı: 23.

Kuransitesi, www.Kuransitesi.com.tr,İmanın Tanımı ve Kapsamı,13.05.2013.

Kurt, Hasan. “Taklidi İmanın Tahkiki İmana Dönüşmesi”, **Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi İDKAB Bölümü, Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** , 2012/2, Cilt:1, Sayı:2.

Kutschera, Franz von.**Vernunft und Glaube**, de Gruyter Studienbuch, Berlin, New York, 1991.

Marshall, Gordon. **Sosyoloji Sözlüğü**, çevirenler Osman Akınhay, Derya Kömürcü, Bilim ve Sanat, Ankara, 1999.

Maturidi. **Kitab-ut Tevhid**, trc.Prof.Dr.Bekir Topaloğlu, Ankara, 2009.

Memiş, Murat. **Sistematik Kelam**, Dokuz Eylül Üniversitesi Yay., Ed.Osman Karadeniz, İzmir, 2011.

Mustafa, İbrahim. **el-Mu'cemu'l-Vasit**, İstanbul, 1995, el-Mu'cemu'lVeciz, Şirketü İ'lanati'-Şarkiye, Mısır 1980.

Mutçalı, Serdar. **Arapça-Türkçe Sözlük**, Dağarcık, İstanbul, 1996.

Müslim, İman 93. (54); Ebu Davud, Edeb 142, (5193); Tirmizi, İsti'zan 1, (2589).

Özsoy, Vedat. “Sanat Eğitim ve Bilim, Bilim Okyanusundan Bir Damla Peşinde”, **TOBB ETÜ Güzel Sanatlar Fakültesi**, 2009- (alıntı <http://117.etu.edu.tr/bd/dosyalar/0006/yazi.pdf>)

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

Plotnik, Rod. **Psikolojiye Giriş**, trc.Tamer Geniş, Kaknüs yay., İstanbul, 2009.

Polat, Hüseyin. “Kur'an Âyetleri Işığında İman-İlim İlişkisi”, İnönü Ü. **İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Güz 2010/ 1(2), ss. 181-199.

Said, Havva. Ruh Terbiyemiz İslam Tasavvufu, trc.ibrahim Sarmış, Said Şimşek Kayıhan Yay., İstanbul, 1995.

Sarı, Mevlüt. **el-Mevarid Arapça-Türkçe Sözlük**, Bahar Yayınları, İstanbul, trhs.

Sayar, Kemal, Mehmet Dinç. **Psikolojiye Giriş**, Giriş Kitaplığı, dem Yay., İstanbul, 2009.

www.sevde.de/islam_Ans/ii/iman.htm,13.05.2013.

Soysaldı, Mehmet. Kur'anda Tebliğ Yöntemleri ile İlgili Kavramların Analizi, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 39, Sayı: 3, Temmuz- Ağustos-Eylül 2003.

Taşpınar, Halil. İman ve İslam Terimlerine Kuran ve Tefsir Bağlamında Bir Bakış, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 43, Sayı: 2 (Alıntı Cihad Tunç, Sistemantik Kelam, Kayseri 1994).

Tirmizi, Sünen. “Kitab al-Birr ve’s-Sıla”, s.1850, Riyad 1999., Ahmed, Müsned VI/449.

Türkeri, Mehmet. **Etik Bilinç**, Lotus Yayınları, Ankara, 2011.

Türkçölü, Mustafa. “Günah Kavramı ve İman Problemi Haline Getirilen Kebire Hakkındaki Kelamı Tartışmalar”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 36, Sayı: 4, Ekim-Kasım-Aralık 2000.

Ulusal, Şemsettin. “Din Eğitiminde Ebeveyn ve Çocuğun Hak ve Özgürlüğü: Hukuki bir Tahlil”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 48, Sayı: 1.

Üskül, T.Bahadır. Ahmet Sabri, Akın Melikoğlu, N.Varol, H Türker Kaynak, “Göğüs Hastalıkları Kliniğinde Yatan Hastalarda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri ile Sosyodemografik Faktörlerin ve Hastalık Tanılarının İlişkisi”, **Akciğer Arşivi.com/ yazılar**, 14.03.2013.

Utsch, Michael. **Religiöse Fragen in der Psychotherapie**, Kohlhammer, Stuttgart, 2005.

Yalom, Irvin, Kabalcı,.**Varoluşçu Psikoterapi**, İstanbul, 1999.

Yazır, Muhammed Hamdi, **Hak Dini Kuran Dili**, Akçağ Yay., Ankara, 2006.

Yeşilyurt, Temel. **Kelam El Kitabı**, Editör Şaban Ali Düzgün, Grafiker Yay., İstanbul, 2012.

Yılmaz, H.Kamil, **Tasavvuf ve Tarikatlar**, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2010.

Ziyalar, Adnan, **Psikiyatri Lugatı**, Cerrahpaşa Tıp Fak. Psikiyatri Kliniği Vakfı Yay., İst., 1981.